

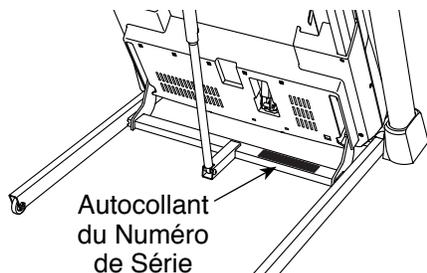
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## CARBON T7

N° du Modèle PFTL87720-INT.0

N° de Série \_\_\_\_\_

Inscrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessus pour référence.



### SERVICE CLIENT

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service Client (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site internet : [iconsupport.eu/fr](http://iconsupport.eu/fr)

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

#### FRANCE

Téléphone : 0800 001 565

#### BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

du lundi au vendredi, de 9h à 19h ;  
le samedi, de 9h à 13h

### ⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

## MANUEL DE L'UTILISATEUR



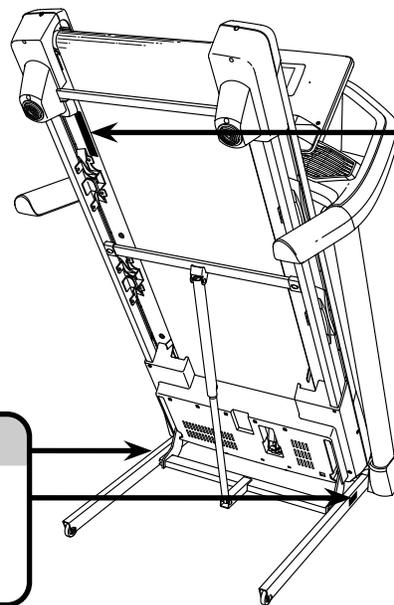
# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE .....	7
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE .....	15
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE .....	27
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....	28
CONSEILS POUR LES EXERCICES .....	31
LISTE DES PIÈCES .....	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	36
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE .....	Dos du manuel

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ici sont inclus avec ce produit. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone figurant sur 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 leurs tailles réelles.

**ATTENTION**  
Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis de course est en marche.



**ATTENTION**  
Protégez vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et:

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant et vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'inclinaison doit être mis à zéro.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PROFORM et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. Google Maps est une marque déposée de Google Inc. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. Wi-Fi est une marque déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de Wi-Fi Alliance.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT** : pour réduire les risques de brûlure, de feu, de choc électrique ou de blessure, lisez toutes les précautions importantes et instructions présentées dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation de ce produit.

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice physique. Cette précaution est encore plus importante pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant déjà des problèmes de santé.
3. Le tapis de course n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation du tapis de course par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. Ce tapis de course est prévu pour une utilisation privée uniquement. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. 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 ou dans un patio couvert, ni proche de l'eau.
7. Installez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
10. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg.
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
12. Portez des vêtements de sport quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de sport avec support sont recommandés pour les hommes et les femmes. Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.
13. Quand vous branchez le cordon d'alimentation (voir page 15), branchez-le dans un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
14. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm<sup>2</sup> d'une longueur maximale de 1,5 m.
15. Gardez le cordon d'alimentation et le surpresseur 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 endommagé(e), ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 28 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
17. 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.

18. Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
19. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit du tapis de course augmente.
20. Gardez les doigts, les cheveux et les vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
21. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur), et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
22. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous à la section ASSEMBLAGE à la page 7 et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 27). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
23. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement. Ne faites pas fonctionner le tapis de course quand il est plié.
24. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous le tapis de course.
25. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
26. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.
27. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un technicien agréé ne vous demande de le faire. Seul un technicien agréé peut effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
28. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**

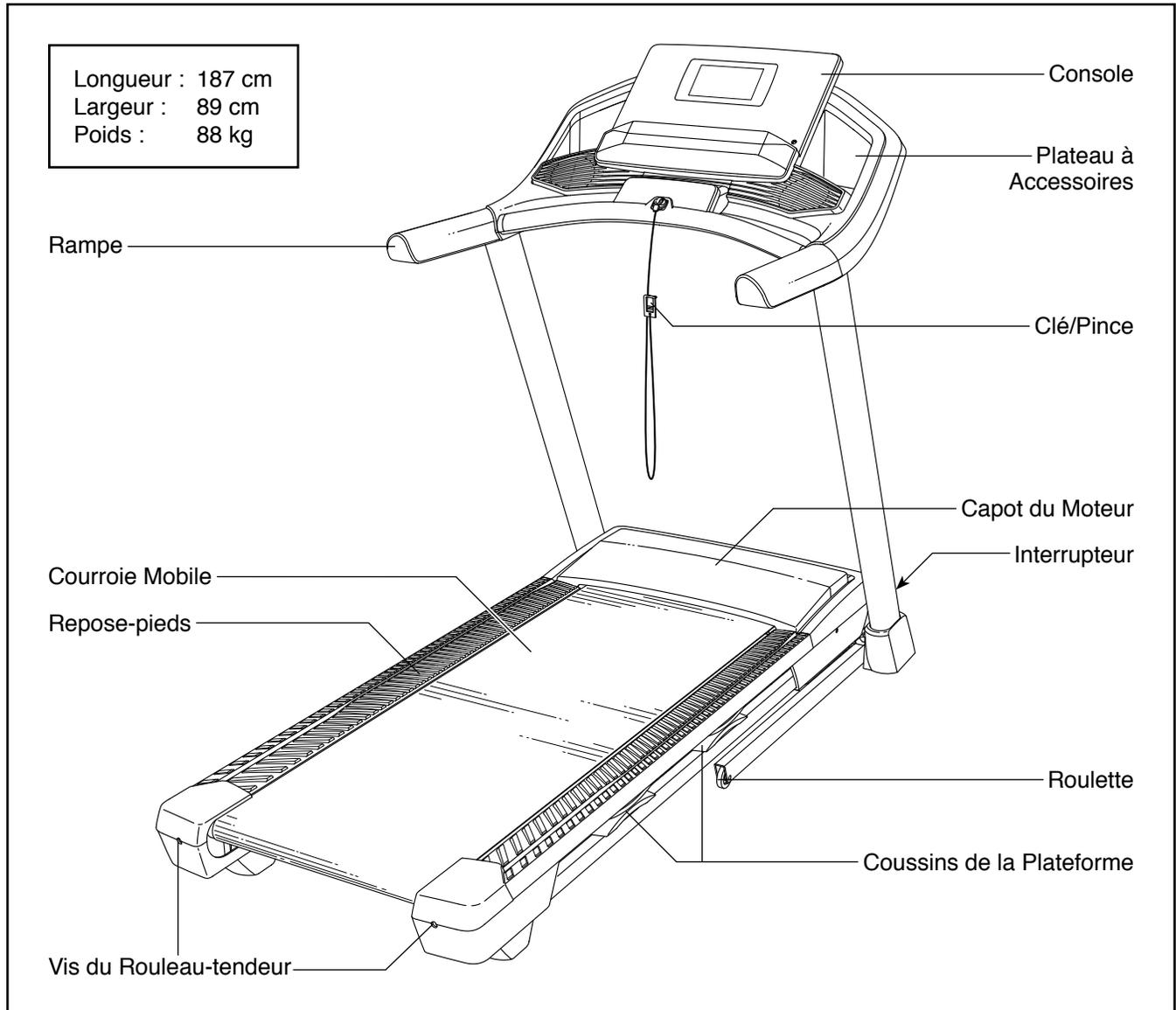
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course PROFORM® CARBON T7. Le tapis de course CARBON T7 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces.

**Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance

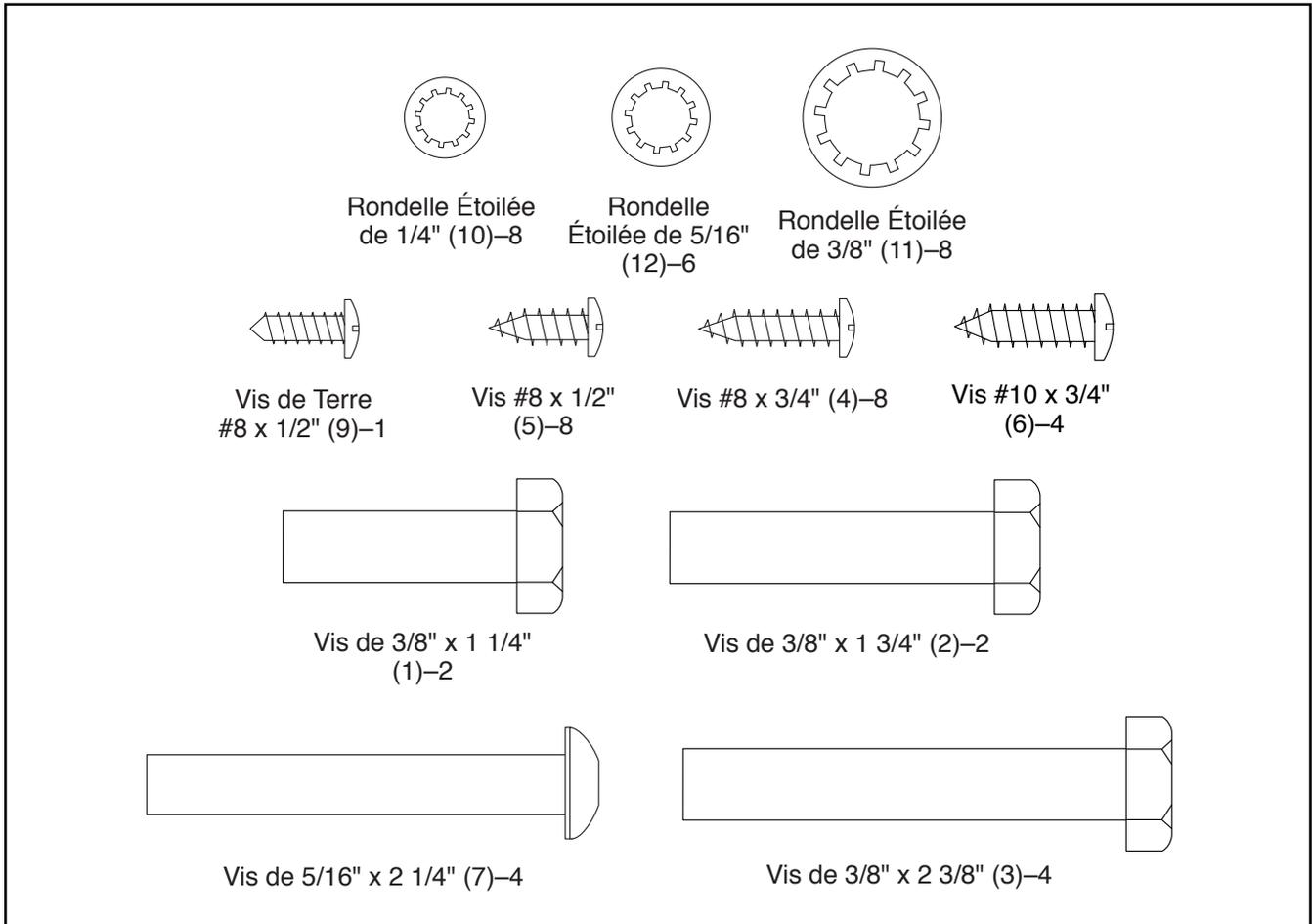
plus efficace, notez le numéro du modèle du produit et le numéro de série avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Avant de poursuivre la lecture du manuel, familiarisez-vous avec les pièces étiquetées sur le schéma ci-dessous.

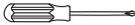


# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour repérer les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES figurant à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



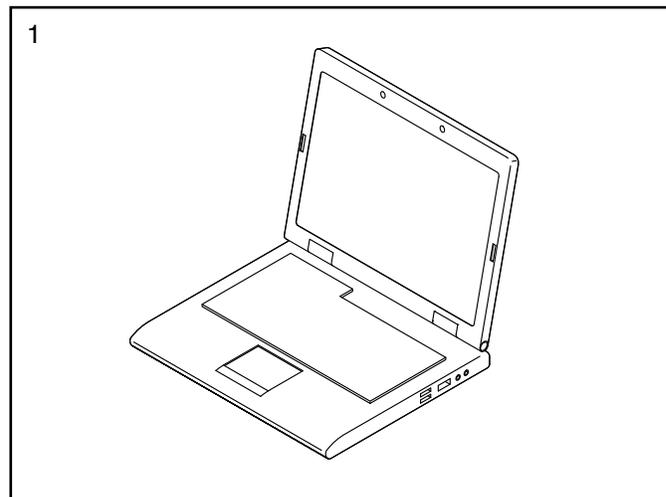
# ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
  - Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
  - Durant le transport, il est possible que du lubrifiant se dépose sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
  - Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 6.
  - Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».
  - L'assemblage requiert les outils suivants :
    - les clés hexagonales incluses 
    - un tournevis cruciforme 
    - une clé à molette 
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Allez sur le site internet [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.**

- obtenez votre preuve d'achat
- activez votre garantie
- devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

Remarque : si vous n'avez pas d'accès internet, appelez le Service Client (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.

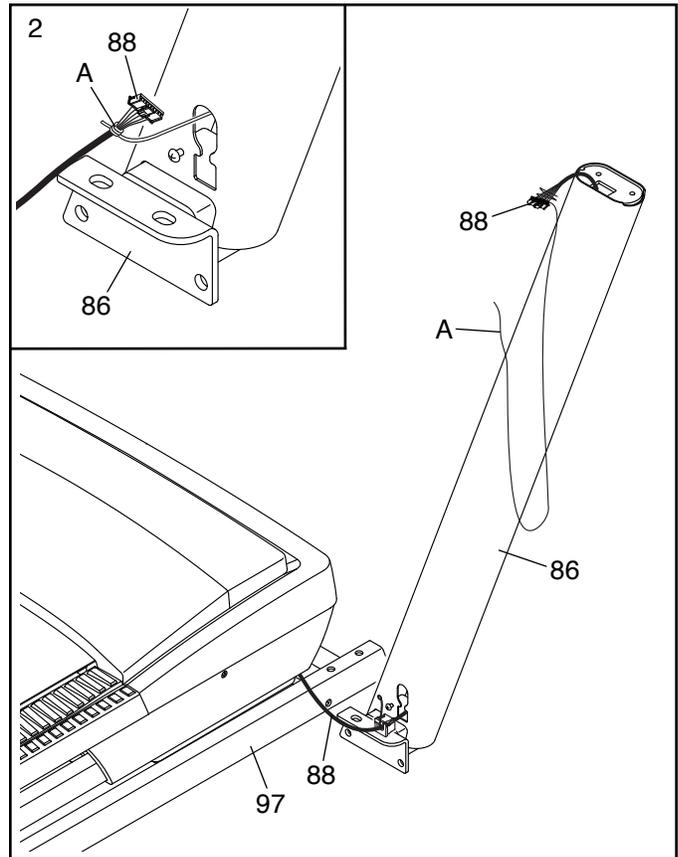


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez l'attache qui maintient le Fil du Montant (88) sur l'avant de la Base (97).

Ensuite, repérez le Montant Droit (86).  
Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (97).

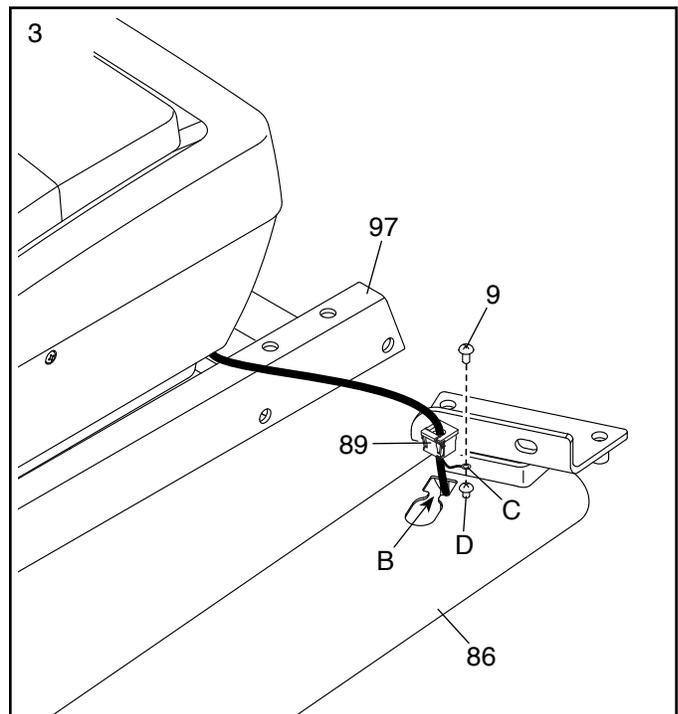
**Référez-vous au schéma encadré.** Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (86) autour de l'extrémité du Fil du Montant (88). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit, puis tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil jusqu'à ce que le Groupement de Fils passe dans le Montant Droit.



3. Posez le Montant Droit (86) près de la Base (97).  
Enfoncez le Passe-fil (89) dans le trou carré (B) du Montant Droit. **Évitez de pincer le fil de terre (C).**

Ensuite, retirez et jetez la vis (D) indiquée.

Puis, fixez le fil de terre sur le Montant Droit (86) à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (9).

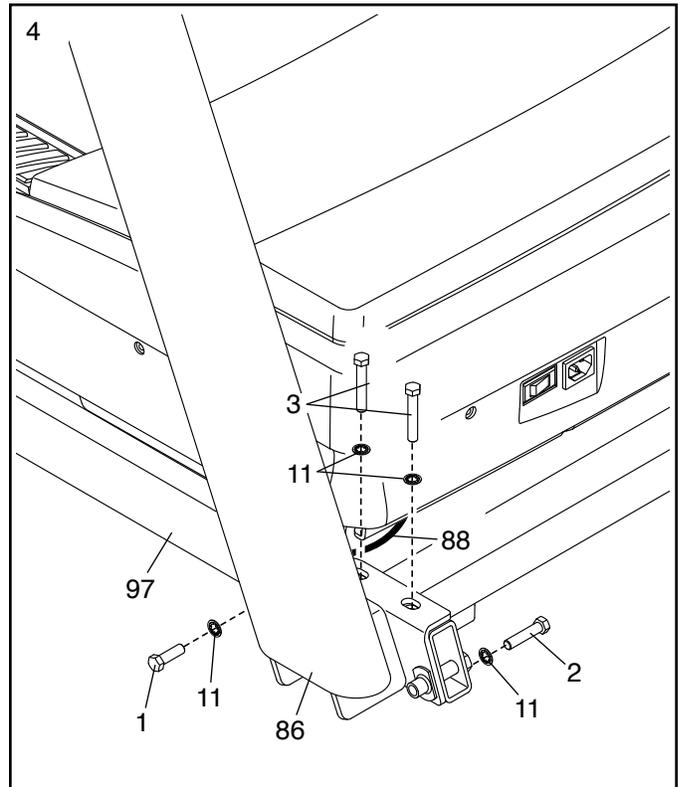


4. Tenez le Montant Droit (86) contre la Base (97).  
**Évitez de pincer le Fil du Montant (88).**

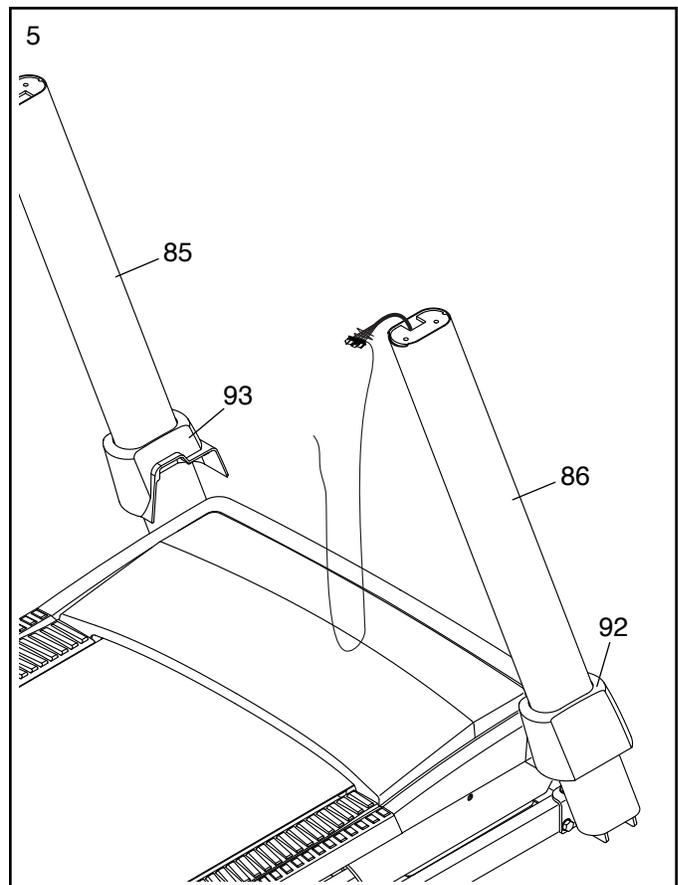
Insérez deux Vis de 3/8" x 2 3/8" (3) avec deux Rondelles Étoilées de 3/8" (11) dans la partie supérieure du support sur le Montant Droit (86). Vissez partiellement les deux Vis dans la Base (97) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Puis, vissez partiellement une Vis de 3/8" x 1 1/4" (1) et une Vis de 3/8" x 1 3/4" (2) avec des Rondelles Étoilées de 3/8" (11) dans la partie inférieure du Montant Droit (86) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

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



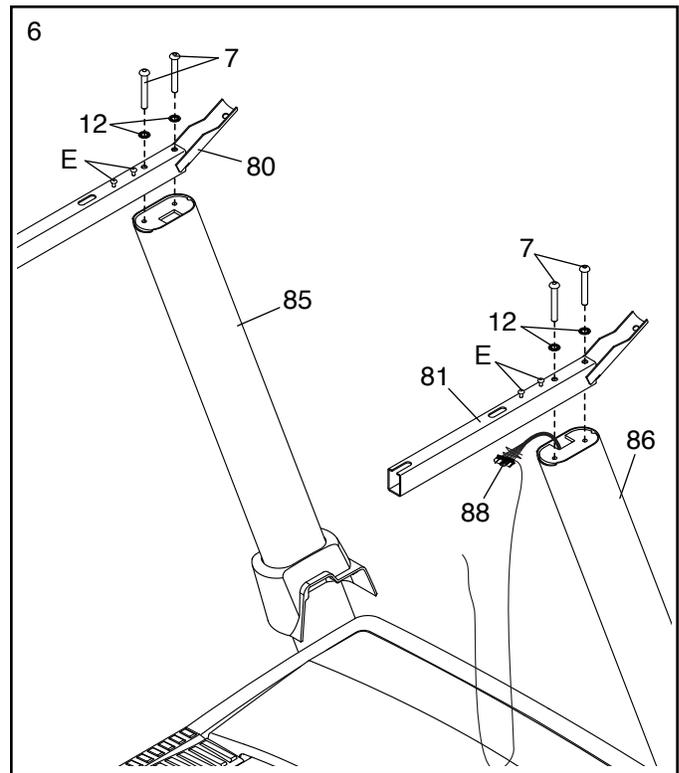
5. Repérez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (93, 92). Faites glisser les Boîtiers Gauche et Droit de la Base sur les Montants Gauche et Droit (85, 86) comme illustré sur le schéma.



6. Repérez les Rampes Gauche et Droite (80, 81). Fixez la Rampe Droite sur le Montant Droit (86) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2 1/4" (7) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (12) à l'endroit indiqué ; **vissez chacune des deux Vis de quelques tours avant de les serrer complètement. Évitez de pincer le Fil du Montant (88) et assurez-vous que le fil se trouve sur le côté indiqué du Montant Droit.**

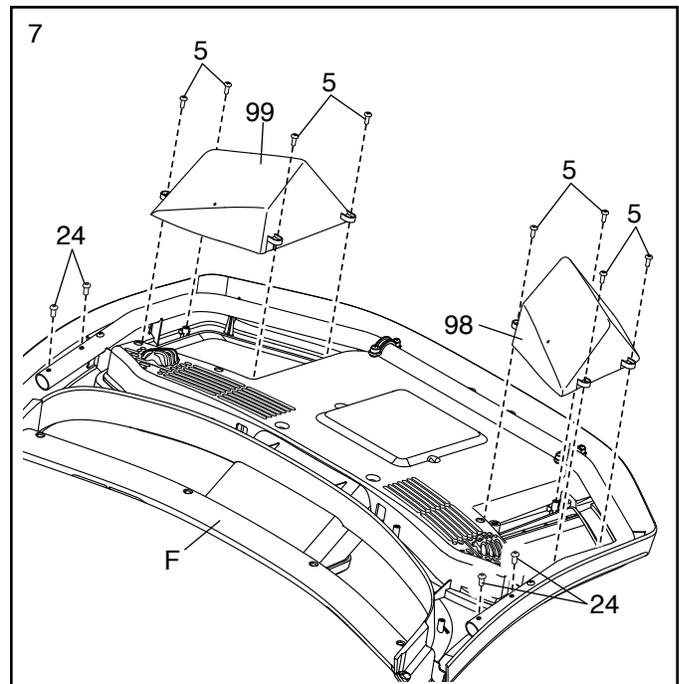
**Fixez la Rampe Gauche (80) sur le Montant Gauche (85) de la même manière. Remarque :** il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

Ensuite, retirez et jetez les vis (E) indiquées.



7. Placez l'assemblage de la console (F) face contre terre sur une surface douce pour ne pas la rayer. Fixez les Plateaux Droit et Gauche (99, 98) à l'aide de huit Vis #8 x 1/2" (5) ; **vissez chacune des huit Vis de quelques tours avant de les serrer complètement. Évitez de trop serrer les Vis.**

**Retirez les quatre Vis de 1/4" x 1/2" (24) et mettez-les de côté.**

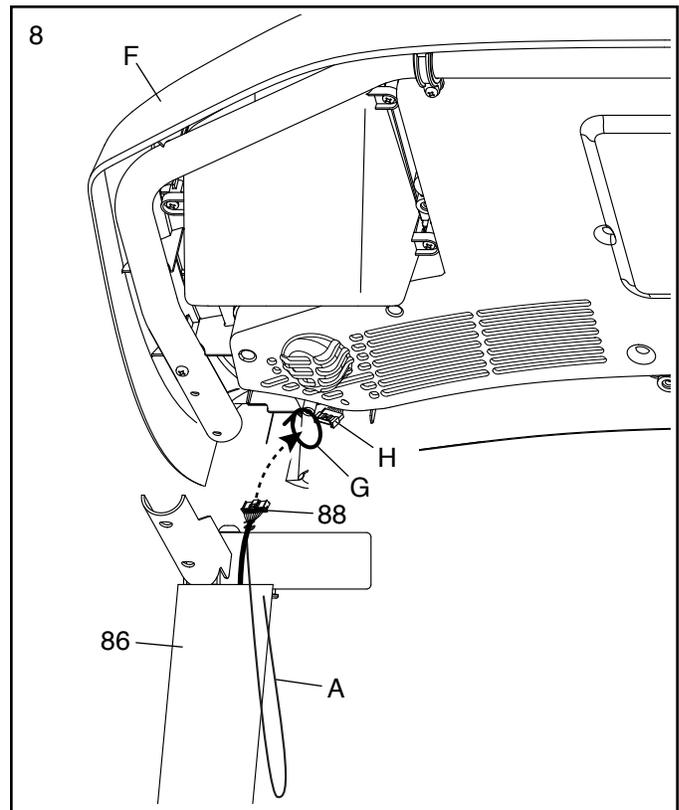


8. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (F) près du Montant Droit (86).

Ensuite, insérez le Fil du Montant (88) dans l'attache en boucle (G) indiquée.

Branchez le Fil du Montant (88) dans le fil (H) de l'assemblage de la console (F). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.

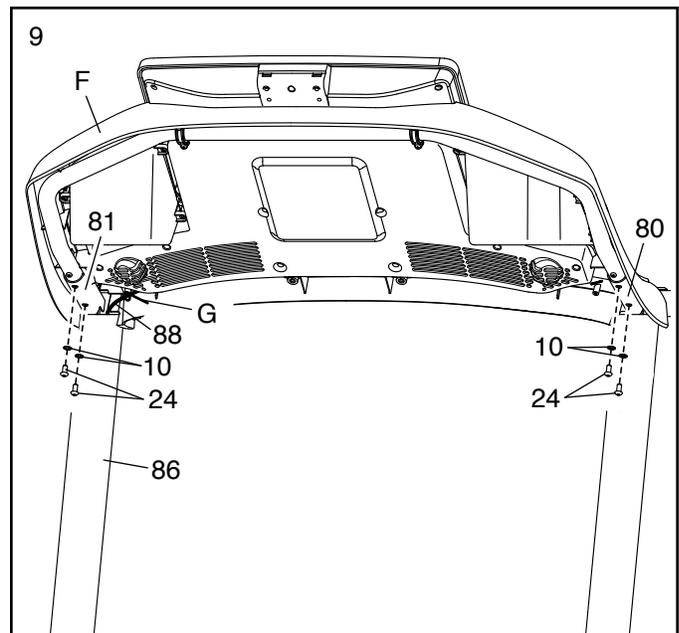
Puis, retirez toutes les attaches de fil (A) du Fil du Montant (88).



9. Placez l'assemblage de la console (F) sur les Rampes Droite et Gauche (81, 80) ; **ne pincez pas de fils.**

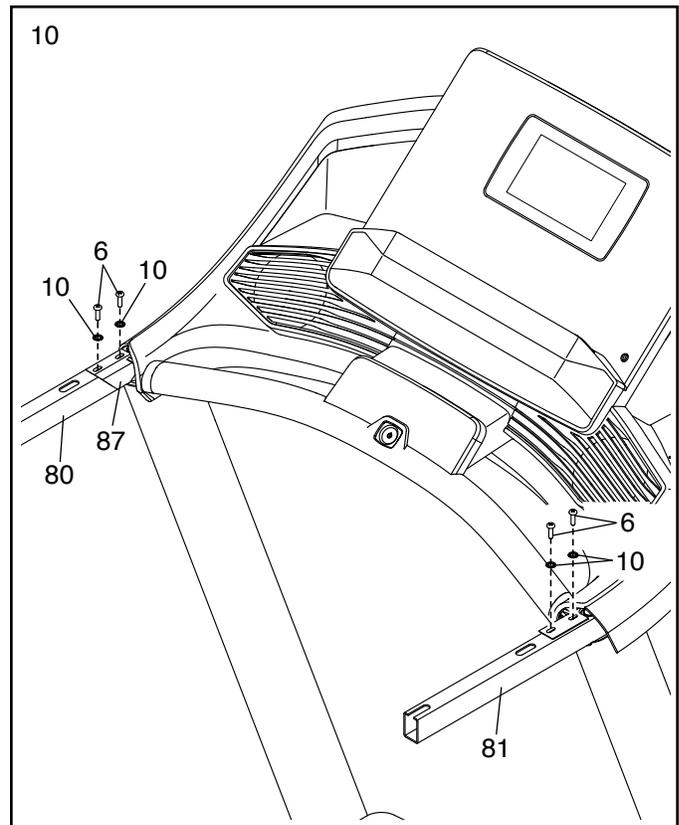
Fixez l'assemblage de la console (F) à l'aide des quatre Vis de 1/4" x 1/2" (24) retirées à l'étape 7, et quatre Rondelles Étoilées de 1/4" (10) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

Insérez l'excédant de Fil du Montant (88) dans le Montant Droit (86). Enfin, serrez l'attache (G) autour du Fil du Montant, puis coupez l'extrémité de l'attache.



10. **IMPORTANT** : pour ne pas abimer la Barre Transversale (87), n'utilisez pas d'outils électriques et évitez de trop serrer les Vis #10 x 3/4" (6).

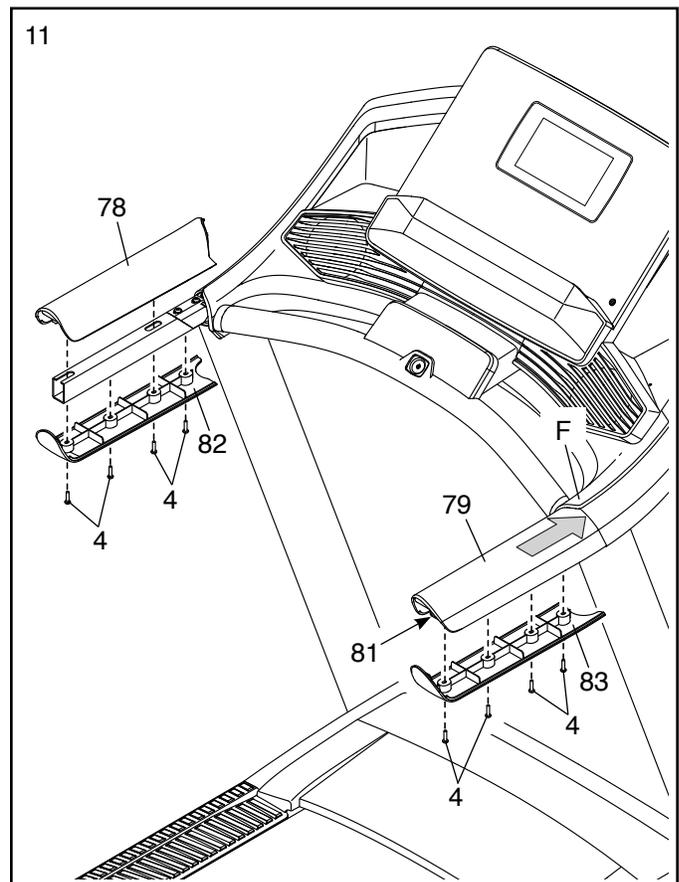
Fixez la Barre Transversale (87) sur les Rampes (80, 81) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (6) et quatre Rondelles Étoilées de 1/4" (10) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



11. Repérez le Boîtier de la Rampe Droite (79). Placez le Boîtier de la Rampe Droite sur la Rampe Droite (81), puis faites glisser le Boîtier de la Rampe Droite vers l'avant jusqu'à ce qu'il repose contre l'assemblage de la console (F).

Ensuite, tenez le Boîtier Inférieur de la Rampe Droite (83) sur la partie inférieure de la Rampe Droite (81) et vissez de quelques tours quatre Vis #8 x 3/4" (4) dans la partie inférieure du Boîtier Inférieur de la Rampe Droite ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

**Fixez le Boîtier de la Rampe Gauche (78) et le Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche (82) de la même manière.**

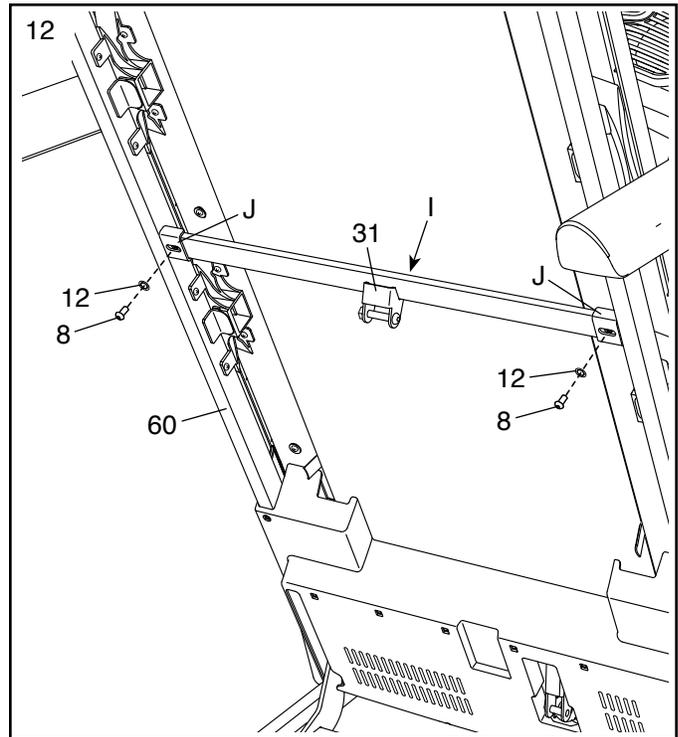


12. **Remarque : si le tapis de course est assemblé sur une surface lisse, il risque de rouler vers l'avant durant cette étape.**

Soulevez le Cadre (60) jusqu'à la position verticale. **IMPORTANT : ne soulevez pas le Cadre au-delà de la position verticale. Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 14.**

Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (8) de la Barre Transversale du Loquet (31).

Orientez la Barre Transversale du Loquet (31) comme indiqué sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (I) avec le texte « This side toward belt » (ce côté vers la courroie) est face au tapis de course.** Fixez la Barre Transversale du Loquet sur les supports (J) du Cadre (60) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (8) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (12).

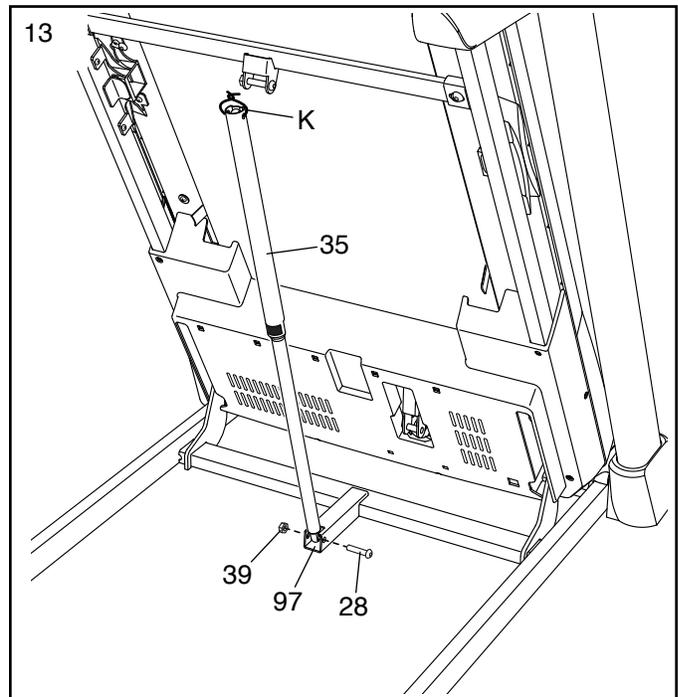


13. Retirez l'Écrou de 5/16" (39) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (28) du support de la Base (97).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (35) comme indiqué sur le schéma.

Fixez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (35) sur le support de la Base (97) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (28) et de l'Écrou de 5/16" (39).

Puis, soulevez le Loquet de Rangement (35) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (K).

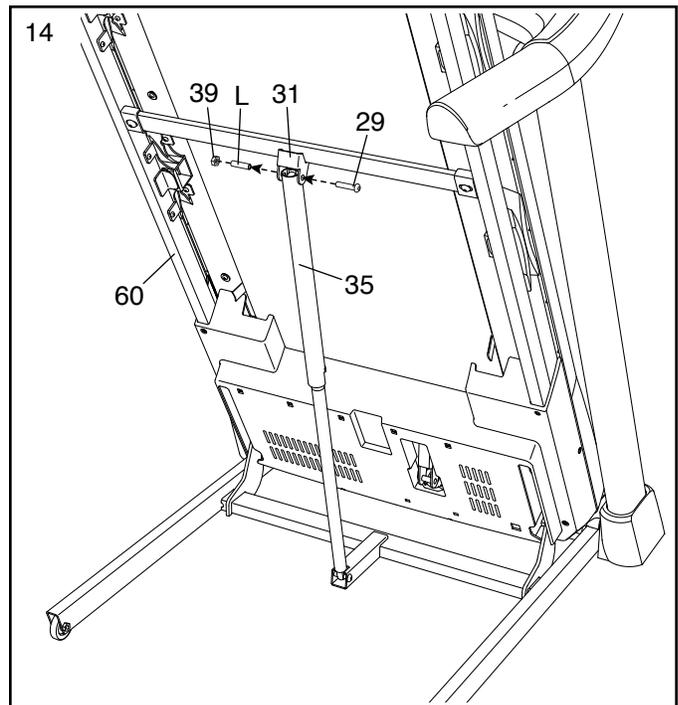


14. Retirez l'Écrou de 5/16" (39) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (29) du support de la Barre Transversale du Loquet (31).

Alignez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (35) avec le support de la Barre Transversale du Loquet (31), puis insérez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (29) dans le support et le Loquet de Rangement. **Cela poussera une bague d'espace (L) hors du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espace.**

Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (39) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (29). **Évitez de trop serrer l'Écrou ; le Loquet de Rangement (35) doit pouvoir pivoter.**

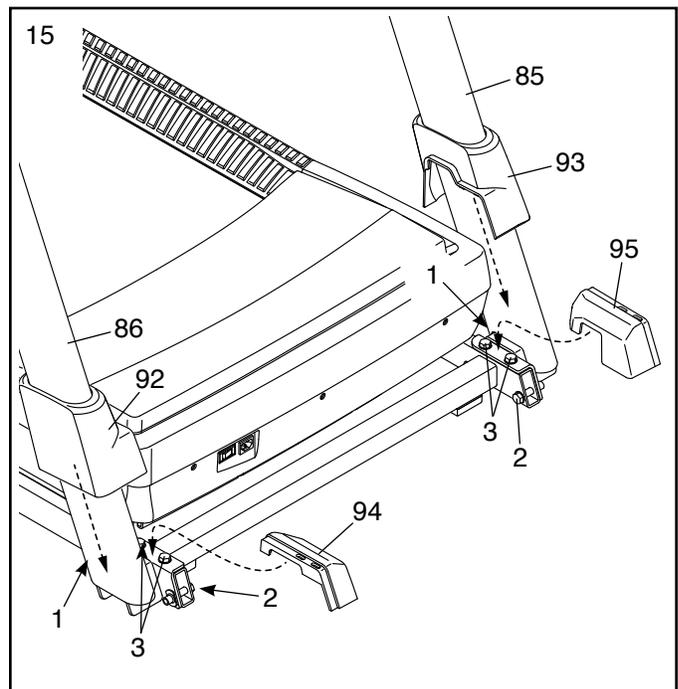
Puis, abaissez le Cadre (60) (voir la section COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 27).



15. **Serrez fermement les quatre Vis de 3/8" x 2 3/8" (3), les deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (1) et les deux Vis de 3/8" x 1 3/4" (2).**

Ensuite, placez le Boîtier Intérieur Gauche de la Base (95) sur la partie inférieure du Montant Gauche (85). Puis, faites glisser le Boîtier Gauche de la Base (93) vers le bas et enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur Gauche de la Base.

Ensuite, placez le Boîtier Intérieur Droit de la Base (94) contre la partie inférieure du Montant Droit (86). Puis, faites glisser le Boîtier Droit de la Base (92) vers le bas et enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur Droit de la Base.



16. **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 le tapis de course. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés hexagonales vous servira à ajuster la courroie mobile (voir la page 29). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

# COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

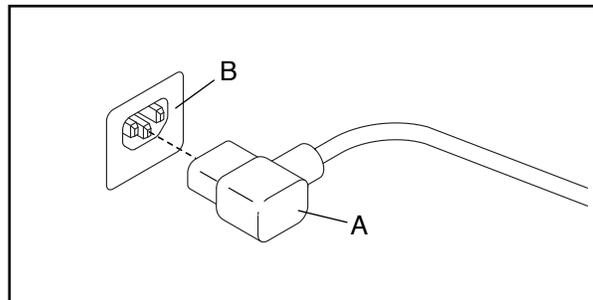
## COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Ce produit doit être relié à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre offre une voie de moindre résistance au courant électrique pour réduire les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation de ce produit est équipé d'un conducteur de terre et d'une fiche de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé avec un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.**

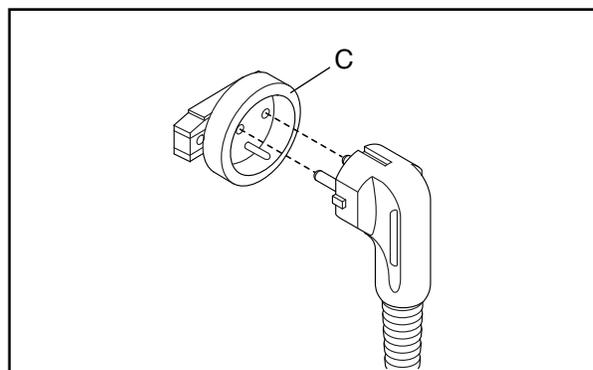
**⚠ DANGER :** un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié, ou d'un réparateur certifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit ; si elle ne rentre pas dans votre prise de courant, demandez à un électricien qualifié d'installer une prise de courant conforme.

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

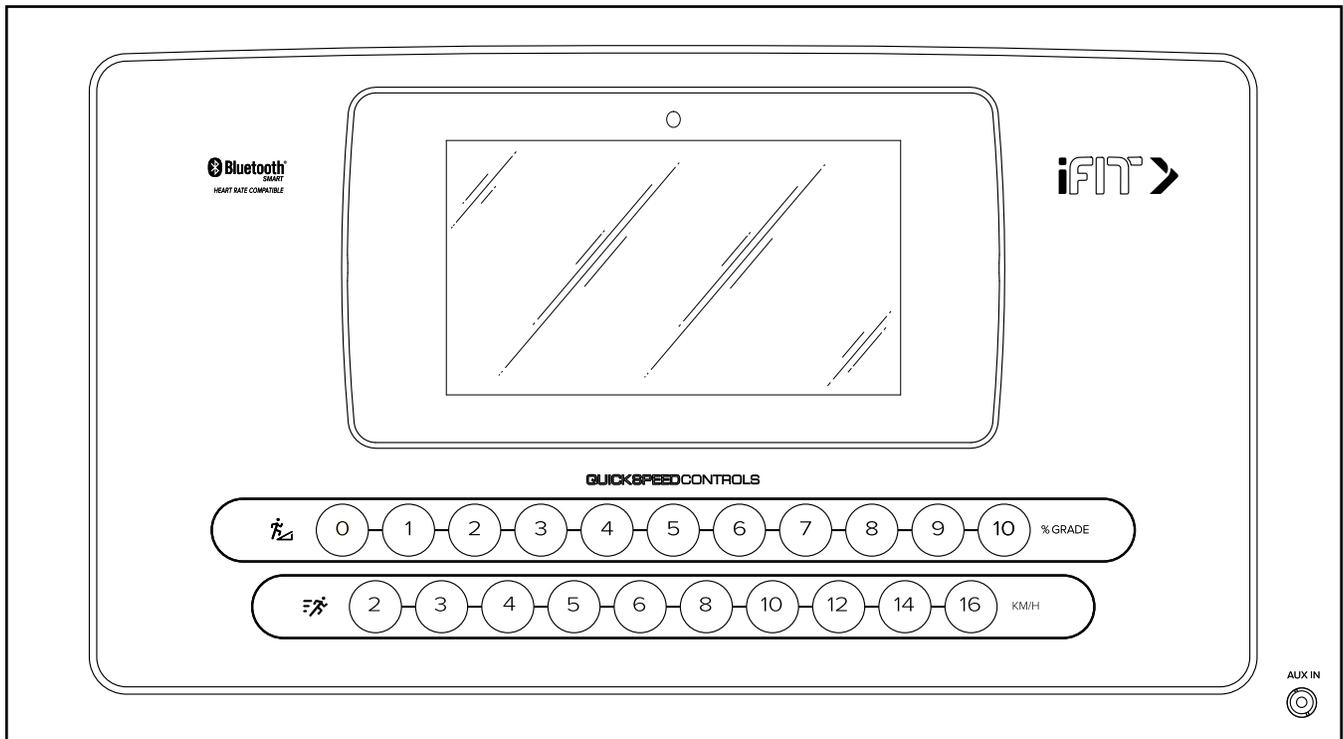
1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation (A) dans la prise sur le tapis de course (B).



2. Branchez le cordon d'alimentation (A) dans une prise de courant appropriée (C) qui est correctement installée et reliée à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.



## SCHÉMA DE LA CONSOLE



### COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Repérez les avertissements sur la console qui sont en anglais. Les mêmes avertissements en plusieurs langues se trouvent sur la planche d'autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

### FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console de pointe du tapis de course offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

La console est équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFit. Grâce à iFit, vous avez accès à une large bibliothèque d'entraînements variés, et vous pouvez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres options.

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 pourrez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur cardiaque compatible Bluetooth®. **Référez-vous à la page 26 pour savoir comment acheter un détecteur cardiaque en option.**

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

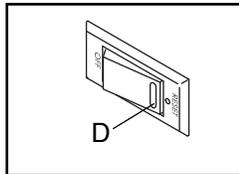
Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant votre entraînement grâce au système audio de la console.

**Pour allumer l'appareil**, référez-vous à la page 17. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 17. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 18.

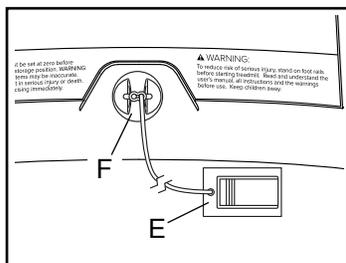
## COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

**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 les affichages de la console ou d'autres composants électriques.**

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 15). Ensuite, repérez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (réinitialisation) (D).



Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Repérez la pince (E) reliée à la clé (F), et faites-la glisser en toute sécurité sur la ceinture de vos vêtements. Puis, insérez la clé dans la console. **Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation. IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé pourra s'enlever de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant doucement de quelques pas ; si la clé ne s'enlève pas de la console, réglez la position de la pince.**



Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23.

## COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en couleur. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie de pointe de la tablette :

- La console fonctionne de la même manière que les autres tablettes. Vous pouvez faire glisser votre doigt ou taper sur l'écran pour déplacer certaines images à l'écran, comme les affichages d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 19).
- L'écran ne réagit pas aux changements de pression. Il est inutile d'appuyer fort sur l'écran.
- Pour saisir des informations dans une boîte de texte, touchez la boîte de texte pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, appuyez sur la touche ?123. Pour afficher plus de caractères, appuyez sur la touche ~[<. Appuyez de nouveau sur la touche ?123 pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur la touche ABC. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche avec une flèche vers le haut. Pour utiliser plusieurs majuscules, maintenez votre doigt sur la touche avec la flèche. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez de nouveau sur la touche avec la flèche. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche avec une flèche vers l'arrière et un X.

## COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser le tapis de course pour la première fois, vous devez configurer la console.

### 1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Pour accéder à internet, télécharger des entraînements iFit et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil.

Suivez les instructions à l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

### 2. Personnalisez les paramètres.

Remplissez les champs à l'écran afin que la console affiche l'unité de mesure souhaitée et votre fuseau horaire. Remarque : si vous avez besoin de modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 23.

### 3. Connectez-vous ou créez un compte iFit.

Entrez votre adresse e-mail et suivez les indications affichées à l'écran pour ouvrir un compte iFit ou pour vous connecter à votre compte existant.

### 4. Présentation de la console.

La première fois que vous allumez le tapis de course, des boîtes de dialogue à l'écran vous feront découvrir les différentes fonctionnalités de la console.

### 5. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

Tout d'abord, appuyez sur votre nom ou sur *Hello* (bonjour) à l'écran, puis sur *Settings* (paramètres). Ensuite, sélectionnez la section entretien. Appuyez alors sur *Update* (mise à jour) pour vérifier si des mises à jour du logiciel sont disponibles par le biais de votre réseau sans fil. Référez-vous à l'étape 5 à la page 24 pour plus d'informations.

### 6. Calibrez le système d'inclinaison.

Tout d'abord, appuyez sur votre nom ou sur *Hello* (bonjour) à l'écran. Ensuite, sélectionnez le menu principal des paramètres. Puis, sélectionnez la section entretien, appuyez sur *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison), puis sur *Begin* (commencer) pour calibrer le système d'inclinaison. Référez-vous à l'étape 6 à la page 24 pour plus d'informations.

Vous pouvez maintenant utiliser la console pour vos entraînements. Les pages suivantes décrivent les différents entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

**Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 19. **Pour utiliser un entraînement sur une carte**, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser un entraînement personnalisé sur une carte**, référez-vous à la page 21. **Pour utiliser un entraînement de distance ou de durée**, référez-vous à la page 22.

**Pour afficher ou changer les réglages de la console**, référez-vous à la page 23. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 25. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 26.

**IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile ; centrez la courroie mobile si nécessaire (voir page 29).**

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17. **Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.**

### 2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît une fois le processus de démarrage terminé. Si vous êtes dans un entraînement ou dans le menu des paramètres, appuyez sur la flèche de retour ou le x à l'écran pour revenir au menu principal.

Remarque : si vous comptez utiliser un détecteur cardiaque compatible avec la console quand vous vous entraînez, vous devez mettre le détecteur cardiaque **avant de lancer la courroie mobile**. La console cherchera automatiquement le détecteur cardiaque pendant 30 secondes quand vous mettez la courroie mobile en marche au début de chaque entraînement.

### 3. Mettez la courroie mobile en marche et réglez la vitesse.

Touchez *Manual Start* (démarrage manuel) à l'écran ou appuyez sur la touche Start (démarrer) sur la console pour lancer la courroie mobile. La courroie mobile se met alors à tourner lentement. Pendant que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le souhaitez en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse). Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change par petites étapes ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées de la vitesse, la vitesse de la courroie mobile changera graduellement pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt) ou touchez le centre de l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start (démarrer).

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

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 numérotées de l'inclinaison. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison de l'appareil se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

**IMPORTANT : la première fois que vous utilisez le tapis de course, vous devez calibrer le système d'inclinaison (voir l'étape 6 à la page 24).**

### 5. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.

Pendant votre entraînement, une sélection d'informations sur cet entraînement sera affichée :

- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé
- La quantité approximative de calories brûlées
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La vitesse de la courroie mobile

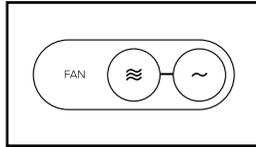
Des informations supplémentaires sont également disponibles. Pour consulter ou accéder à d'autres données et graphiques, faites glisser votre doigt depuis le haut de l'écran. Vous pourrez également appuyer sur le symbole + à l'écran pour afficher les données ou les graphiques. **REMARQUE : pour enregistrer les informations relatives à la fréquence cardiaque, un détecteur cardiaque compatible doit être utilisé (voir page 26).**

Si vous le souhaitez, réglez le volume en appuyant sur les touches du volume sur la console.

Pour suspendre l'entraînement, touchez l'écran ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez l'icône de lecture sur l'écran ou appuyez sur la touche Start (démarrer).

## 6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Le ventilateur peut tourner à différentes vitesses. Appuyez plusieurs fois sur les touches Fan (ventilateur) pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'allumer ou l'éteindre.



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

Montez sur les repose-pieds et appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur la console ou touchez l'écran. Puis, touchez l'icône d'arrêt sur l'écran ou appuyez à nouveau sur la touche Stop (arrêt). Un bilan de l'entraînement apparaîtra alors à l'écran. Si vous souhaitez enregistrer votre entraînement pour l'utiliser plus tard, ajoutez-le à vos favoris en appuyant sur la touche cœur à l'écran. Vous pourrez également sauvegarder ou publier vos résultats en utilisant l'une des options à l'écran. Touchez *Finish* (terminer) pour sortir du menu principal. Puis, 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 composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE

Remarque : pour utiliser un entraînement sur une carte, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25).

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

### 2. Sélectionnez le menu principal ou la bibliothèque des entraînements.

Touchez *Home* (accueil) ou *Browse* (parcourir) à l'écran pour sélectionner le menu principal ou la bibliothèque des entraînements.

### 3. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement, touchez l'option de votre choix à l'écran. Remarque : les entraînements sur une carte proposés sur votre console changeront régulièrement. Si vous souhaitez enregistrer votre entraînement pour l'utiliser plus tard, ajoutez-le à vos favoris en appuyant sur la touche cœur à l'écran. Vous pourrez également sauvegarder ou publier vos résultats en utilisant l'une des options à l'écran. Pour dessiner votre propre carte pour votre entraînement, référez-vous à la page 21.

L'écran affiche la durée et la distance de l'entraînement ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

### 4. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start* (démarrer) pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se mettra à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant l'entraînement, une carte à l'écran indique votre progression.

L'entraînement fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir page 19).

À la fin de l'entraînement, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt, puis un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez *Finish* (terminer) pour revenir au menu principal. Vous pourrez également sauvegarder ou publier vos résultats en utilisant l'une des options à l'écran.

**5. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 19.

**6. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 20.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 20.

**COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ SUR UNE CARTE**

Remarque : pour utiliser un entraînement personnalisé sur une carte, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25).

**1. Insérez la clé dans la console.**

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

**2. Sélectionnez un entraînement personnalisé sur une carte.**

Pour sélectionner un entraînement personnalisé sur une carte, touchez *Create* (créer) à l'écran.

**3. Dessinez votre carte.**

Accédez à la zone de la carte où vous voulez dessiner votre entraînement en faisant glisser vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de votre entraînement. Ensuite, touchez l'écran une deuxième fois pour ajouter l'arrivée de votre entraînement. Remarque : si vous voulez commencer et terminer votre entraînement au même endroit, choisissez l'option *Loop* (boucle) ou *Out & Back* (départ et arrivée). Vous pouvez également choisir que votre entraînement reste sur la route.

Si vous faites une erreur, vous pouvez toucher *Undo* (annuler).

L'écran affiche les données concernant l'altitude et la distance pour votre entraînement. Si vous le souhaitez, vous pouvez modifier la vitesse par défaut.

**4. Enregistrez votre entraînement.**

Touchez *Save New Workout* (enregistrer un nouvel entraînement) à l'écran. Si vous le souhaitez, changez l'intitulé de l'entraînement ou ajoutez une description, puis appuyez sur le symbole > à l'écran.

## 5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start* (démarrer) à l'écran pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se mettra à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher. Référez-vous à l'étape 4 à la page 20 pour plus d'informations.

## 6. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 19.

## 7. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 20.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 20.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE DISTANCE OU DE DURÉE

Remarque : pour utiliser un entraînement de distance ou de durée, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25). Vous devez également avoir un compte iFit.

### 1. Ajoutez des entraînements à votre liste d'attente sur iFit.com.

Sur votre ordinateur, smartphone, tablette, ou un autre appareil connecté, ouvrez votre navigateur internet sur le site iFit.com, et connectez-vous à votre compte iFit.

Ensuite, accédez au Menu > Library (bibliothèque) sur la page internet. Parcourez les programmes d'entraînement de la bibliothèque et rejoignez les séances d'entraînement souhaitées.

Puis, accédez au Menu > Schedule (liste d'attente) pour voir votre liste d'attente. Tous les entraînements que vous avez sélectionnés apparaîtront dans votre liste d'attente ; vous pourrez les organiser ou les supprimer comme vous le souhaitez.

Prenez le temps d'explorer le site iFit.com avant de vous déconnecter.

### 2. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

### 3. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 à la page 20.

### 4. Connectez-vous à votre compte iFit.

Si vous ne l'avez pas encore fait, touchez *Login* (ouvrir une session) pour vous connecter à votre compte iFit. L'écran vous demandera d'indiquer vos nom d'utilisateur et mot de passe iFit.com. Entrez-les et touchez *Submit* (soumettre). Touchez *Cancel* (annuler) pour quitter l'écran d'ouverture de session.

**5. Sélectionnez un entraînement de distance ou de durée que vous avez déjà ajouté à votre liste d'attente sur iFit.com.**

Appuyez sur l'icône du calendrier pour télécharger un entraînement de distance ou de durée depuis votre liste d'attente.

**Remarque : avant de pouvoir télécharger des entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.**

Quand vous sélectionnez un entraînement de distance ou de durée, l'écran affiche le nom, une estimation de la durée et la distance de l'entraînement.

**6. Commencez l'entraînement.**

Appuyez sur la touche Start (démarrer) pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se mettra à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

À la fin de l'entraînement, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt, puis un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, appuyez sur la touche Finish (terminer) pour revenir au menu principal. Vous pourrez également sauvegarder ou publier vos résultats en utilisant l'une des options à l'écran.

**7. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 19. L'écran affiche la distance parcourue ou le temps écoulé ainsi que la distance ou le temps restants.

**8. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 20.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 20.

**Pour plus d'informations sur iFit, visitez le site iFit.com.**

**COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE**

**IMPORTANT : certains des paramètres ainsi que certaines des fonctions qui sont décrits peuvent ne pas être activés.** De temps en temps, une mise à jour du logiciel peut entraîner des changements dans le fonctionnement de la console.

**1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.**

Tout d'abord, allumez l'appareil et insérez la clé dans la console (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Ensuite, sélectionnez le menu principal. Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît à l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, puis *Pause*, puis *End* (fin), et enfin *Finish* (terminer) pour revenir au menu principal.

Ensuite, touchez votre nom ou *Hello* (bonjour) à l'écran, puis *Settings* (paramètres). Le menu des paramètres apparaît alors à l'écran.

**2. Parcourez les menus des paramètres et changez les paramètres comme vous le souhaitez.**

Vous pouvez faire glisser votre doigt ou taper sur l'écran pour faire défiler vers le haut ou vers le bas, si nécessaire. Pour afficher un menu des paramètres, touchez simplement le nom du menu. Pour quitter un menu, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche). Vous pourrez afficher et modifier les paramètres dans les menus des paramètres suivants :

Account (compte)

- My Profile (mon profil)
- In Workout (dans l'entraînement)
- Manage Accounts (gérer les comptes)

Equipment (appareil)

- Equipment Info (information sur l'équipement)
- Equipment Settings (paramètres de l'équipement)
- Maintenance (entretien)
- Wi-Fi

About (à propos)

- Legal (informations légales)

### 3. Personnalisez l'unité de mesure et d'autres paramètres.

Pour personnaliser l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres paramètres, touchez *Equipment Settings* (paramètres de l'équipement), puis les paramètres de votre choix.

La console peut afficher la vitesse et la distance en unités de mesure standard ou métriques.

### 4. Affichez les informations sur la machine.

Touchez *Equipment Info* (information sur l'équipement), puis *Machine Info* (information sur la machine) pour afficher des informations sur votre tapis de course.

### 5. Mise à jour du logiciel de la console.

**Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel.** Appuyez sur *Maintenance* (entretien), puis sur *Update* (mise à jour) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du logiciel à l'aide de votre réseau sans fil. La mise à jour commencera automatiquement. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, n'éteignez pas et ne débranchez pas le tapis de course durant la mise à jour du logiciel.**

L'écran affiche la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le tapis de course s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, utilisez l'interrupteur (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17) pour éteindre le tapis de course, attendez quelques secondes, puis rallumez-le. Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour du logiciel peut entraîner des changements mineurs dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement.

### 6. Calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

Touchez *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison), puis *Begin* (commencer) pour calibrer le système d'inclinaison. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison maximum, puis reviendra à la position de départ. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Touchez *Cancel* (annuler) pour revenir à la section Maintenance (entretien). Lorsque le système d'inclinaison est calibré, touchez *Finish* (terminer).

**IMPORTANT : gardez les animaux domestiques, les pieds et les objets à l'écart du tapis de course durant le calibrage du système d'inclinaison. Dans une situation d'urgence, retirez la clé de la console pour interrompre le calibrage de l'inclinaison.**

### 7. Quittez le menu principal des paramètres.

Si vous vous trouvez dans un menu des paramètres, appuyez sur la flèche de retour. Ensuite, appuyez sur la touche de fermeture (symbole X) pour quitter le menu principal des paramètres.

## COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

La console est compatible avec le Wi-Fi, ce qui vous permet de mettre en place une connexion réseau sans fil.

### 1. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 à la page 20.

### 2. Sélectionnez le menu du réseau sans fil.

Touchez votre nom ou *Hello* (bonjour) à l'écran, puis le symbole Wi-Fi® pour accéder au menu du réseau sans fil.

### 3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que le Wi-Fi est activé. Si ce n'est pas le cas, appuyez sur le commutateur Wi-Fi pour activer une connexion sans fil.

### 4. Configurez et gérez une connexion réseau sans fil.

Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

Remarque : vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Quand une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau de votre choix. Remarque : vous devrez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Une boîte de dialogue vous demandera si vous voulez vous connecter au réseau sans fil. Appuyez sur *Connect* (se connecter) pour établir la connexion ou sur *Cancel* (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau demande un mot de passe, appuyez sur la boîte de texte du mot de passe. Un clavier apparaîtra à l'écran. Pour voir le mot de passe pendant que vous le saisissez, touchez la case à cocher *Show Password* (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 17.

Quand la console est connectée à votre réseau sans fil, le nom du réseau sans fil sera coché. Puis, touchez la flèche de retour sur l'écran pour revenir au menu du réseau sans fil.

Pour vous déconnecter d'un réseau sans fil, appuyez pendant quelques instants sur le nom du réseau sans fil, puis touchez *Forget Network* (oublier le réseau).

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. Remarque : les mots de passe tiennent compte des majuscules.

Remarque : la console prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA™ et WPA2™). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

**Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site [support.iFit.com](http://support.iFit.com) pour obtenir de l'aide.**

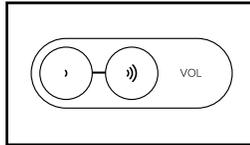
### 5. Quittez le menu du réseau sans fil.

Pour quitter le menu du réseau sans fil, appuyez sur la flèche de retour sur l'écran.

## COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

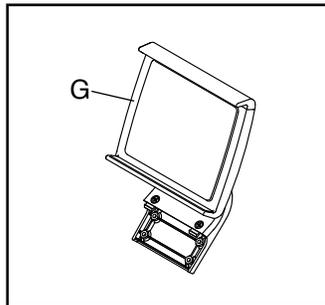
Pour écouter de la musique ou des livres audio par le biais du système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise sur la console et dans une prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est bien branché.** **Remarque : pour acheter un câble audio, consultez votre magasin d'électronique local.**

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



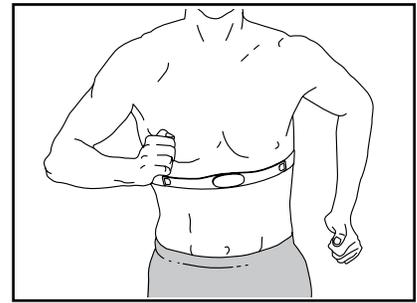
## LE PORTE-TABLETTE EN OPTION

Le porte-tablette en option (G) maintiendra votre tablette en place en toute sécurité et vous permettra de l'utiliser pendant que vous vous entraînez. Le porte-tablette en option est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. **Pour acheter un porte-tablette, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



## LE DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

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



rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque du torse en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**

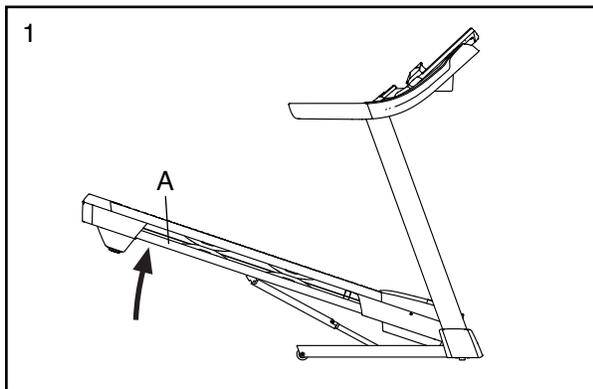
Remarque : la console est compatible avec les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart.

# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

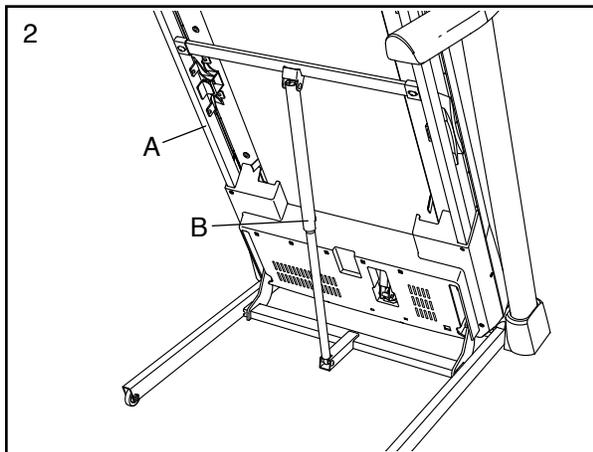
## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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

1. Tenez fermement le cadre métallique (A) 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 (A) jusqu'à ce que le loquet de rangement (B) se verrouille en position de rangement. **ATTENTION** : assurez-vous que le loquet de rangement est verrouillé.

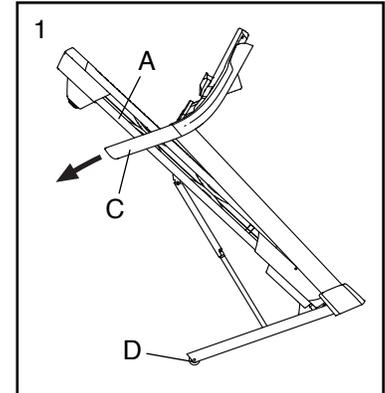


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Le tapis de course doit être placé dans un endroit à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

## COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le loquet de rangement est en position verrouillée. Il est recommandé d'être deux personnes pour déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre (A) et l'une des rampes (C), puis placez un pied contre une roulette (D).

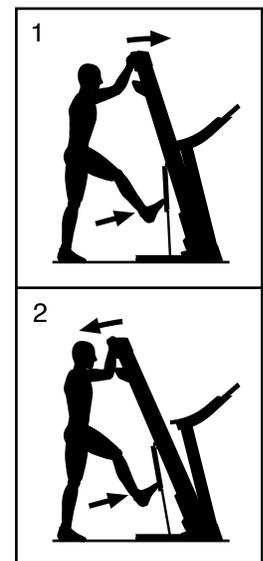


2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur ses roulettes, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit souhaité. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière ; ne tirez pas sur le cadre ; et ne déplacez pas le tapis de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

3. Placez un pied contre une roulette, puis abaissez doucement le tapis de course.

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

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



# ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

## ENTRETIEN

Un entretien régulier de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez les liquides éloignés de la console.** Ensuite, séchez complètement le tapis de course avec une serviette douce.

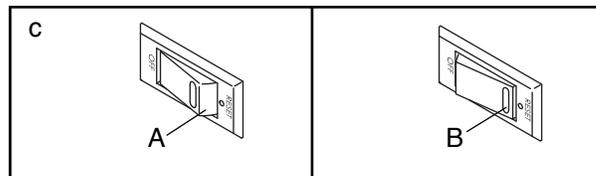
## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

**La plupart des problèmes de tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le problème qui s'applique à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**

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

- Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm<sup>2</sup> d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.

- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme indiqué sur le schéma (A), l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus (B).



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

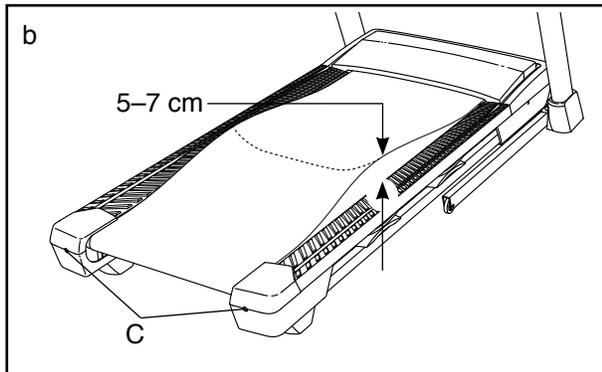
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez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

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

- Référez-vous à l'étape 6 à la page 24 pour calibrer le système d'inclinaison.

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

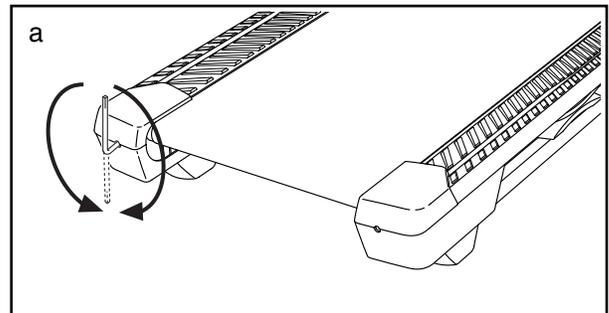
- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm<sup>2</sup> d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque de s'abîmer. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour les deux vis du rouleau-tendeur (C) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Quand la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



- c. Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un technicien agréé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et en accélérer l'usure.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

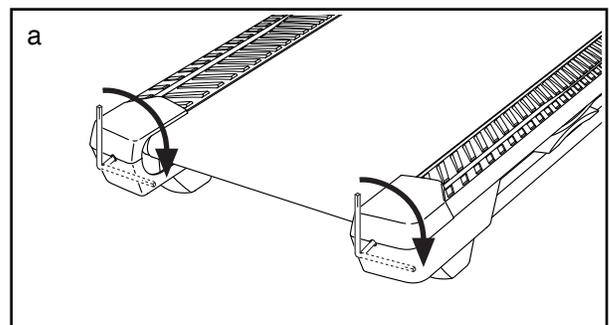
**PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds**

- a. **IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds (D), elle risque de s'abîmer.** Tout d'abord, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner d'un demi tour la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez d'un demi tour la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Évitez de trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



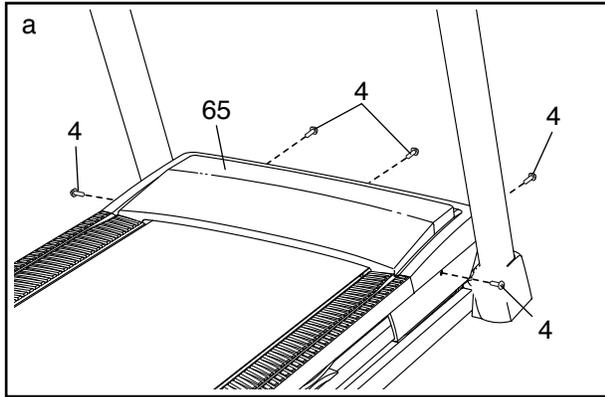
**PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus**

- a. Tout d'abord, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens des aiguilles d'une montre. Quand la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever chaque rebord de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.

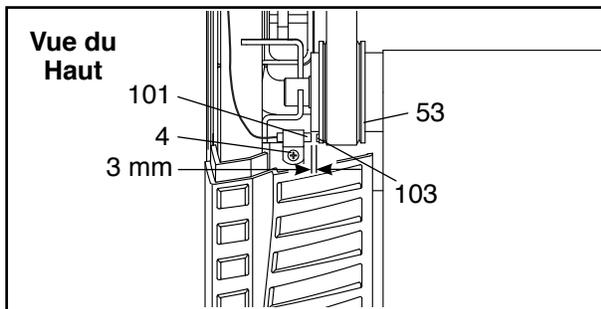


**PROBLÈME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement**

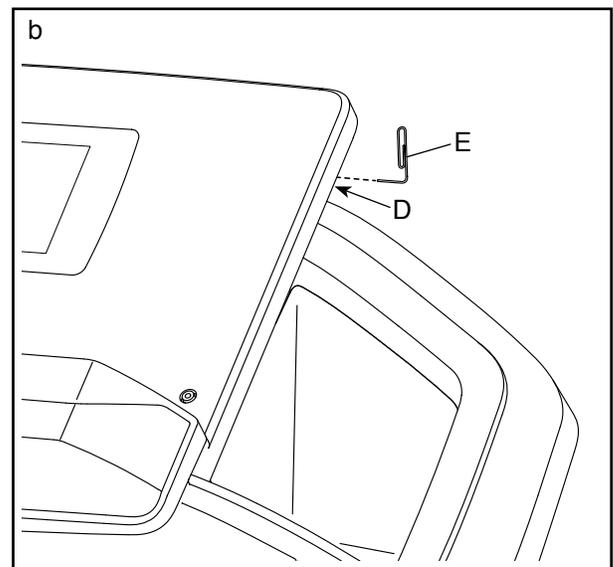
- a. Si la console n'enregistre pas correctement la vitesse ou la distance, retirez d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite, retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (4) et enlevez doucement le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter.



Ensuite, repérez le Capteur Magnétique (101) et l'Aimant (103) à gauche de la Poulie (53). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm**. Si nécessaire, desserrez la Vis #8 x 3/4" (4), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur, puis marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



- b. Si la console ne s'allume pas correctement, ou si elle se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine. **IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console.** Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint). Ensuite, repérez la petite ouverture de réinitialisation (D) située sur le côté droit de la console. À l'aide d'un trombone tordu (E), appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'ouverture, maintenez-le enfoncé et demandez à une deuxième personne d'appuyer sur l'interrupteur en position Reset (marche). Maintenez le bouton de réinitialisation (D) enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume. Une fois la réinitialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, utilisez l'interrupteur pour éteindre et rallumer le tapis de course. Quand la console s'est allumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir l'étape 5 à la page 24). Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.



**PROBLÈME : le tapis de course ne se connecte pas au réseau sans fil**

- a. Assurez-vous que les paramètres du sans fil de la console sont corrects (voir page 25).
- b. Vérifiez que les paramètres de votre réseau sans fil sont corrects.
- c. Si vous avez encore des questions, allez sur le site support.iFit.com.

# CONSEILS POUR LES EXERCICES

**AVERTISSEMENT** : consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice physique. Cette précaution est encore plus importante pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant déjà des problèmes de santé.

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices physiques. Pour plus de détails sur les exercices, 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 DES EXERCICES

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, 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 d'aérobie.

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	

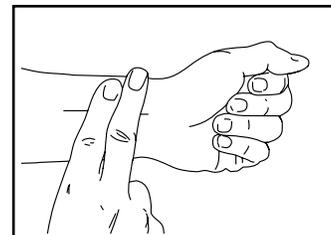
Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse ; le nombre du milieu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

**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 d'Aérobie** – Si votre but est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices d'aérobie, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices d'aérobie, réglez l'intensité de votre effort jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

## COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme indiqué sur le schéma. Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes, puis multipliez ce nombre par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par minute.



## CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

**Échauffement** – Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices de faible intensité. 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'exercices physiques, 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** – Terminez 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 DES EXERCICES

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 pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le souhaitez. 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. Faites des mouvements lents 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 pendant que vous tendez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

### 2. Étirement des Cuisses

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

### 3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

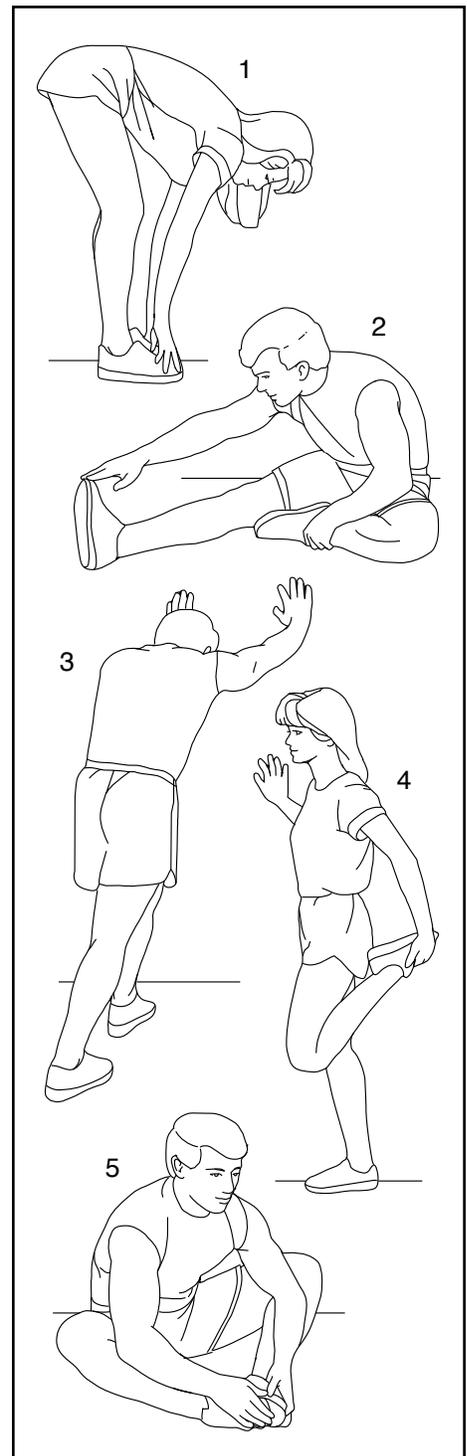
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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, 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. Approchez votre talon le plus près possible de vos fesses. 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.



---

# NOTES

# LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PFTL87720-INT.0 R1020A

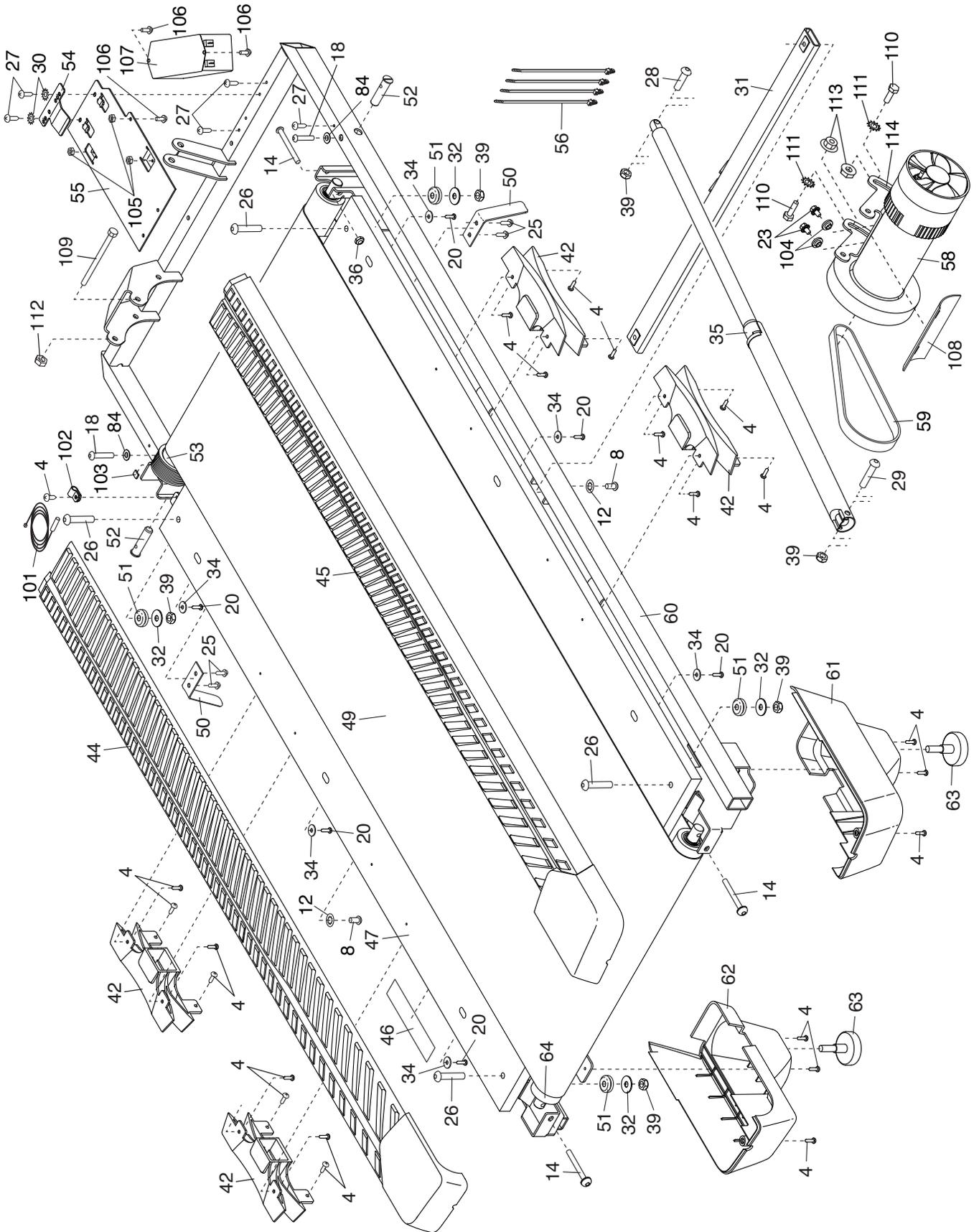
N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	2	Vis de 3/8" x 1 1/4"	53	1	Rouleau de Traction/Poulie
2	2	Vis de 3/8" x 1 3/4"	54	1	Attache du Contrôleur
3	4	Vis de 3/8" x 2 3/8"	55	1	Plaque du Système Électronique
4	82	Vis #8 x 3/4"	56	4	Attache de Câble
5	11	Vis #8 x 1/2"	57	2	Roulette
6	4	Vis #10 x 3/4"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

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
101	1	Capteur Magnétique	109	1	Boulon M8 x 102mm
102	1	Pince	110	2	Boulon M8 x 20mm
103	1	Aimant	111	2	Rondelle Étoilée M8,4
104	2	Bague du Moteur	112	1	Écrou de Blocage M8
105	3	Écrou M4	113	2	Écrou à Collerette M8
106	3	Boulon M4 x 10mm	114	1	Support du Moteur
107	1	Filtre	*	–	Manuel de l'Utilisateur
108	1	Isolateur du Moteur			

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos du manuel. \*Ces pièces ne sont pas illustrées.

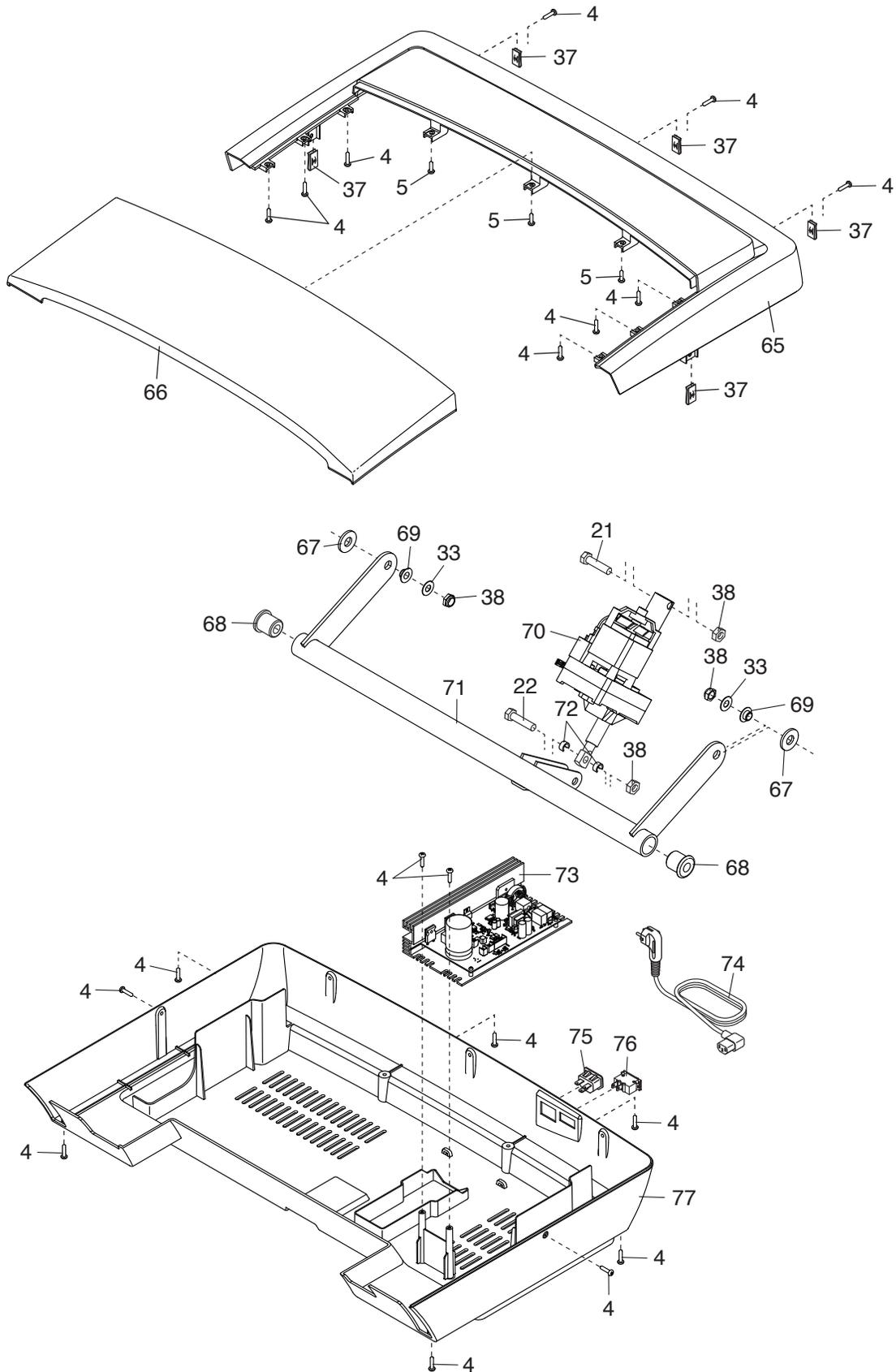
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle PFTL87720-INT.0 R1020A



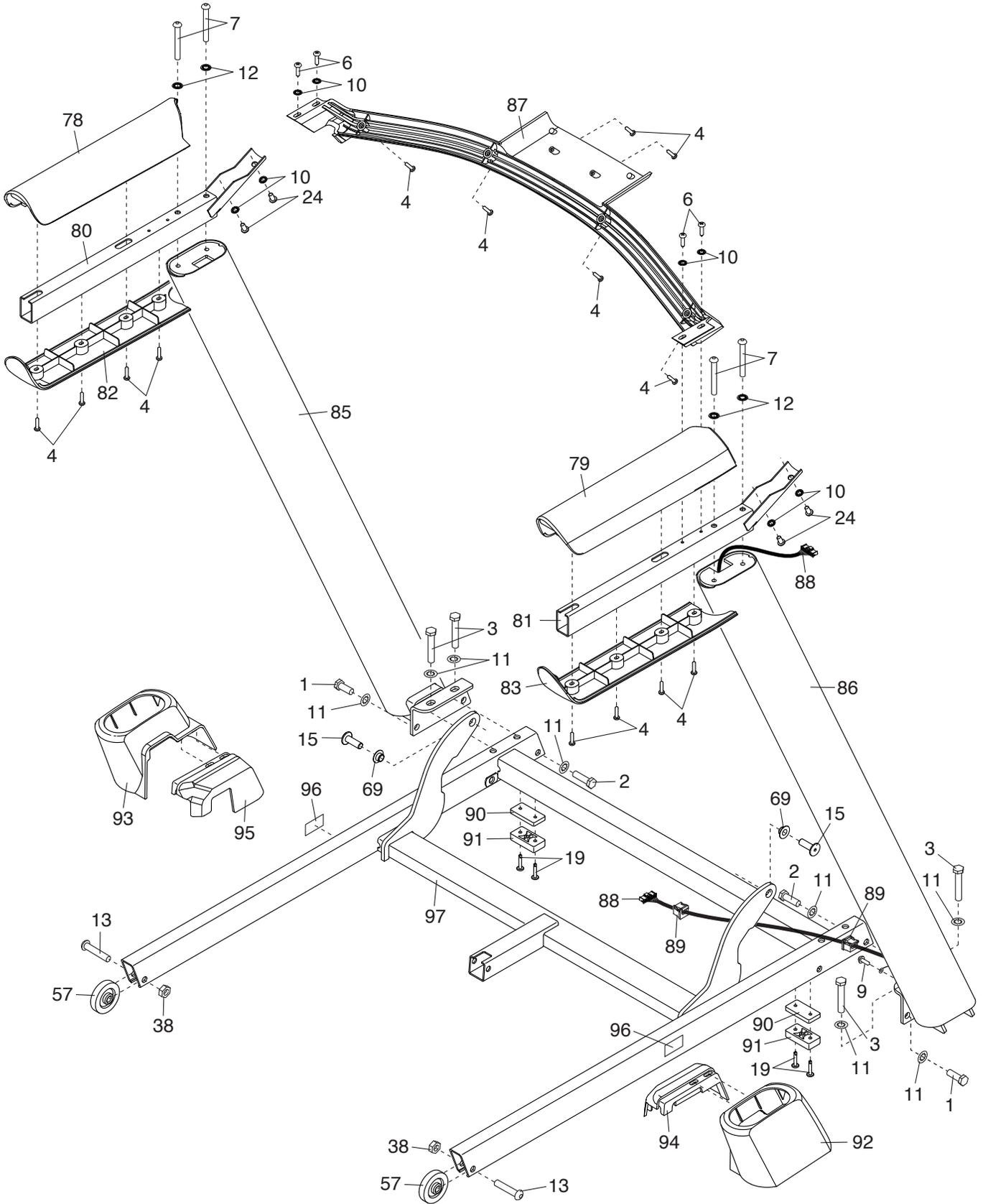
# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PFTL87720-INT.0 R1020A



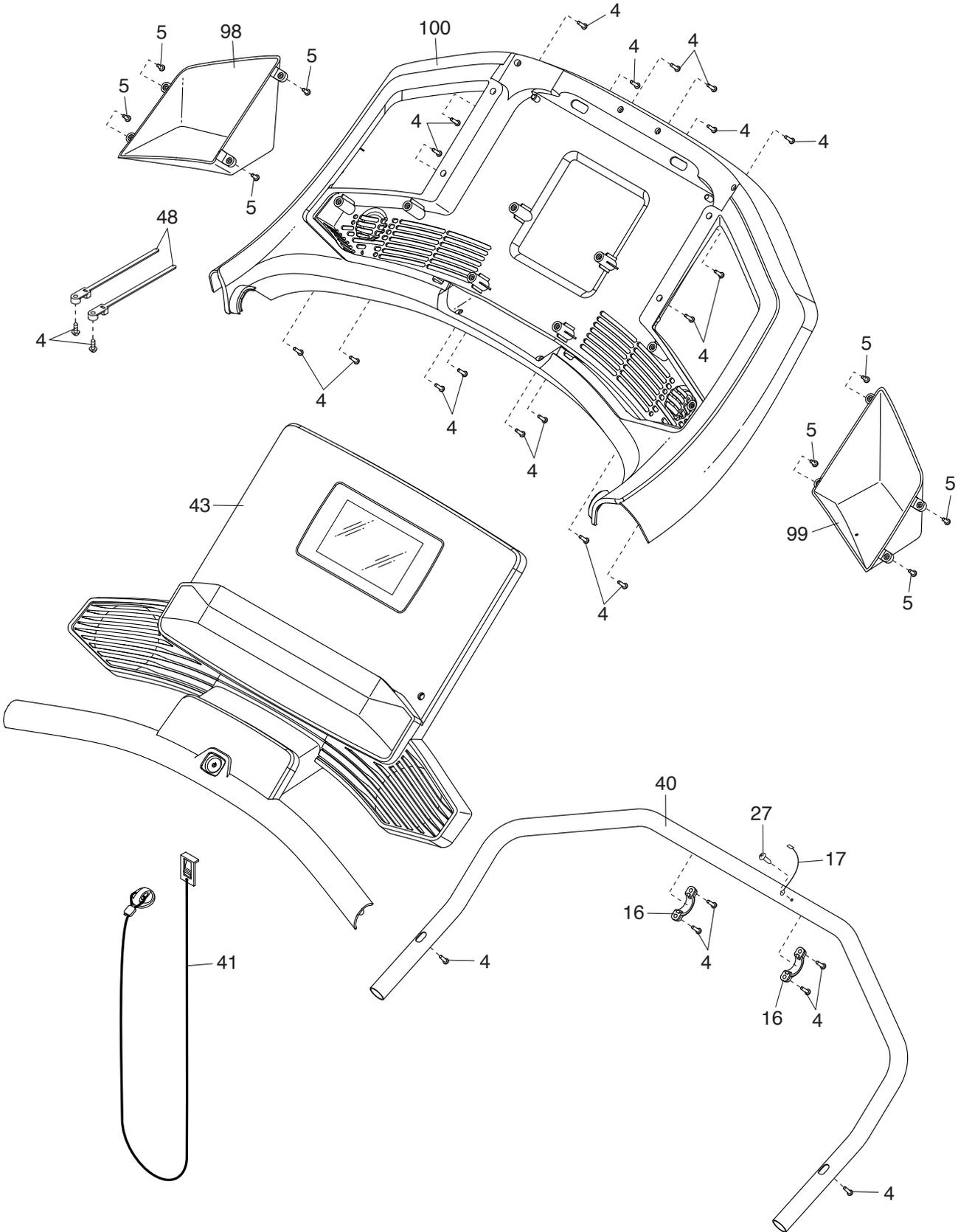
# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle PFTL87720-INT.0 R1020A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle PFTL87720-INT.0 R1020A



---

## COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro-clé et la description de la pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

---

## INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

**Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les déchets municipaux. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon la réglementation.**

Veuillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. Ce faisant, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à renforcer les normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes garantissant une élimination sûre et appropriée de ce produit, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.

