

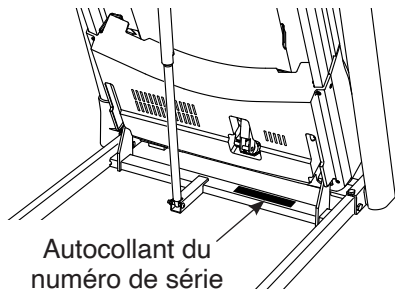
PRO-FORM[®]

SPORT 5.5

N° du modèle PFTL50921-INT.0

N° de série _____

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



Autocollant du numéro de série

SERVICES AUX MEMBRES

Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web ifitsupport.eu.

FRANCE

Téléphone : 08 00 00 15 65

BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 19h00 ; le samedi, de 9h00 à 13h00

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

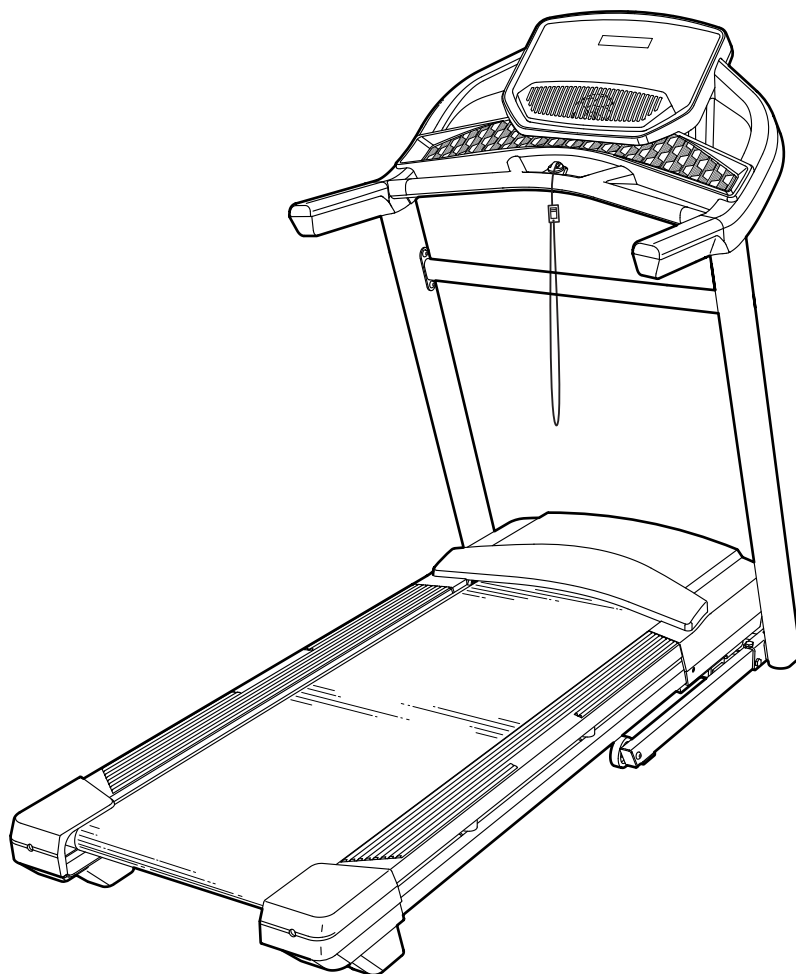


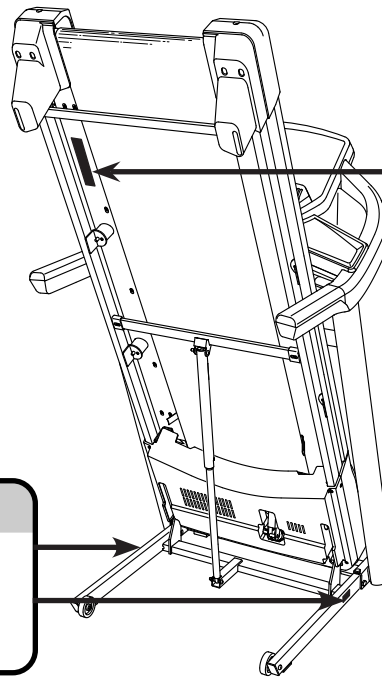
TABLE DES MATIÈRES

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	17
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	26
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	27
CONSEILS POUR LES EXERCICES	30
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS 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, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez l'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 poignée lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'inclinaison doit être mise à zéro.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PROFORM et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessure, lisez toutes les précautions importantes et toutes les 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 du tapis de course sont suffisamment informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices physiques. Cette précaution est encore plus importante pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices physiques pendant la grossesse. N'utilisez le tapis de course qu'avec l'autorisation de votre fournisseur de soins de santé.
5. 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.
6. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Ce tapis de course est prévu pour un usage domestique uniquement. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. 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.
9. 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.
10. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
11. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg.
12. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
13. 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.*
14. Quand vous branchez le cordon d'alimentation (voir page 17), branchez-le dans un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
15. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
16. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées.

17. 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 27 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
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 19). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
19. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du tapis de course. Montez toujours sur les repose-pieds lors du démarrage ou de l'arrêt de la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
20. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit du tapis de course augmente.
21. Gardez les doigts, les cheveux et les vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
22. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
23. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance lorsqu'il est en marche. Retirez toujours la clé, placez l'interrupteur en 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.
24. 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 26). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour 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. Ne faites pas fonctionner le tapis de course quand il est plié.
26. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous le tapis de course.
27. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
28. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
29. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant agréé à l'entretien ne vous demande de le faire. Seul un représentant agréé à l'entretien doit effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
30. 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® SPORT 5.5. Le tapis de course SPORT 5.5 offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos séances d'entraînement à domicile plus efficaces et plus agréables.

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 identifiées sur le schéma ci-dessous.

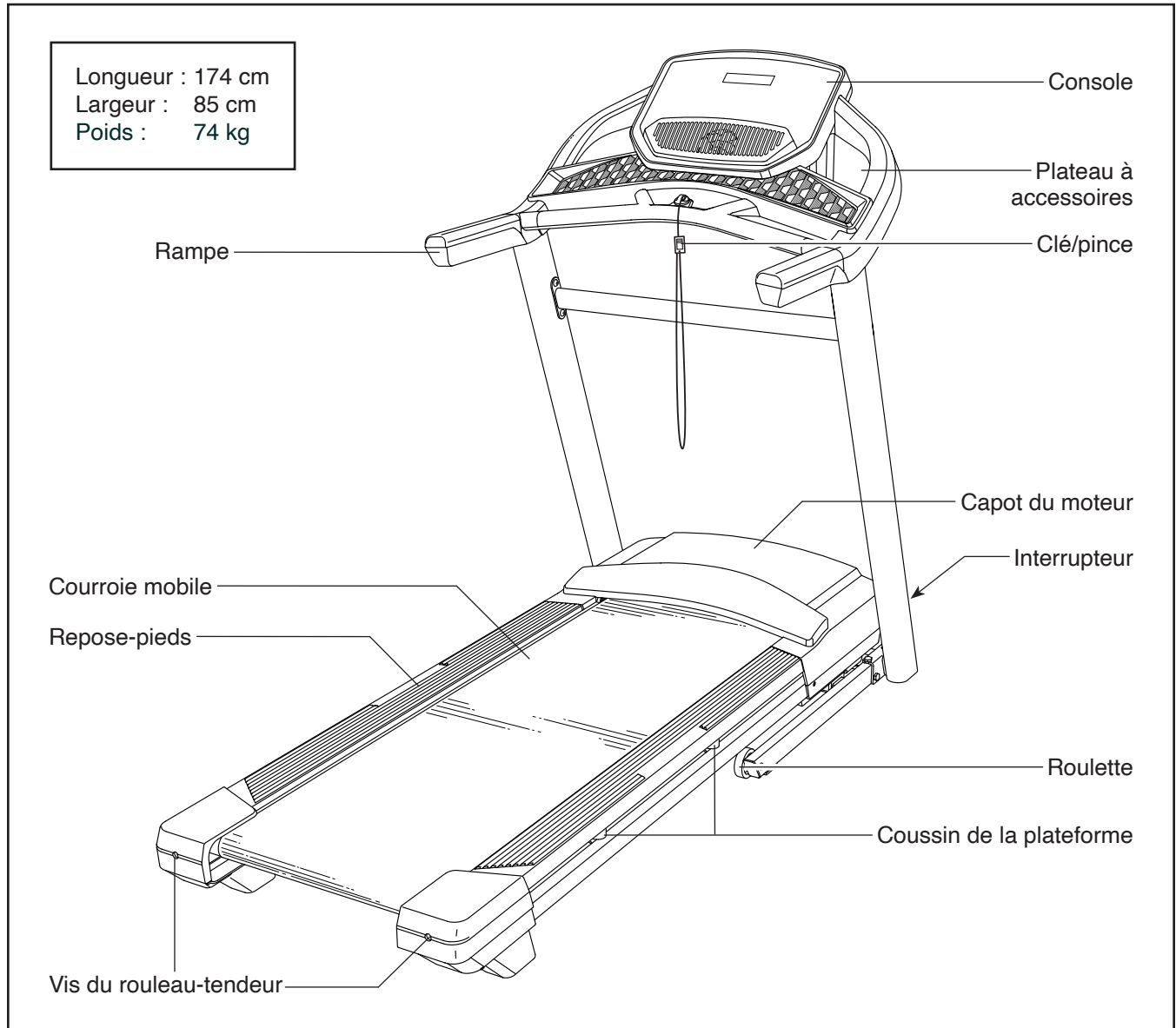
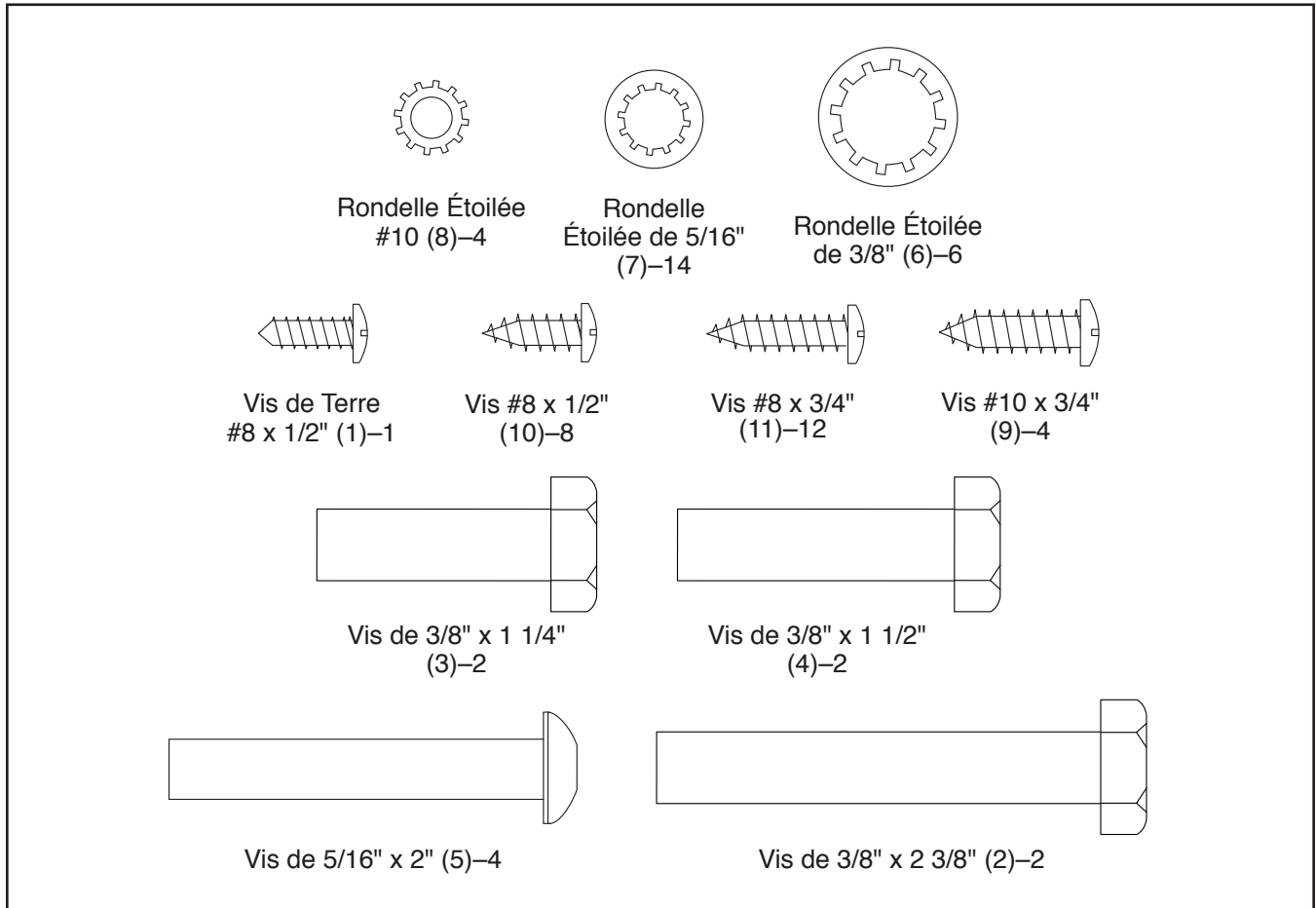





TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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 pour 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.**



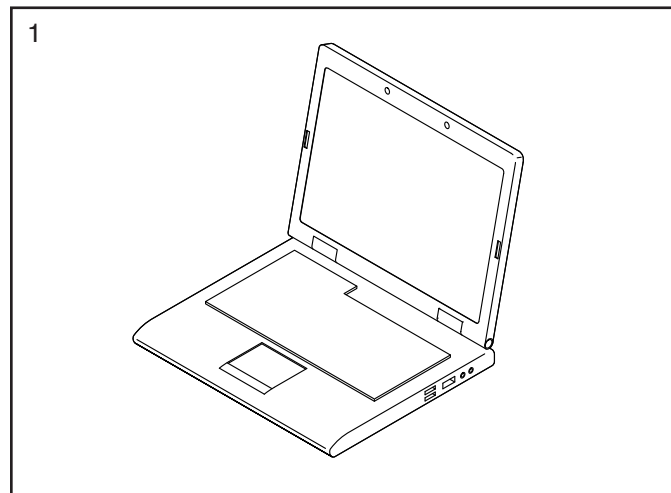
ASSEMBLAGE

- 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 ».
 - Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :
 - 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 ifitsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.

- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

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

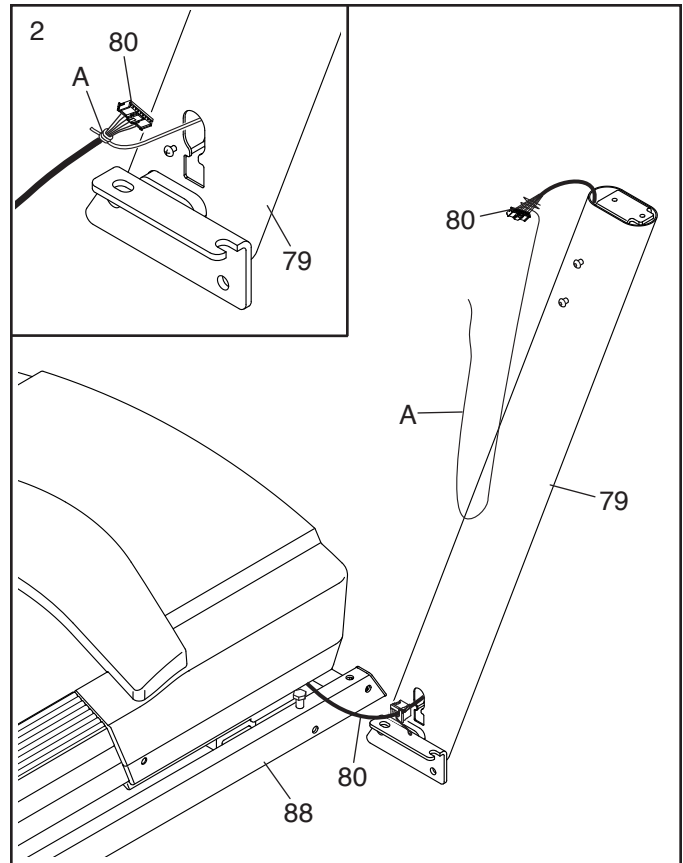


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez l'attache qui maintient le Fil du Montant (80) sur l'avant de la Base (88).

Ensuite, repérez le Montant Droit (79).
Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (88).

Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (79) autour de l'extrémité du Fil du Montant (80). Puis, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit, et ensuite tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Montant passe dans le Montant Droit.

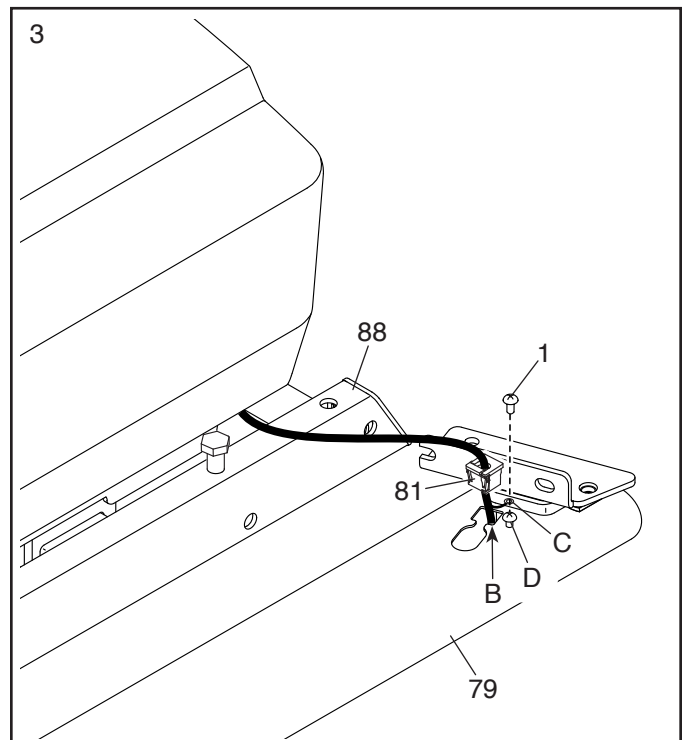


3. Posez le Montant Droit (79) près de la Base (88).

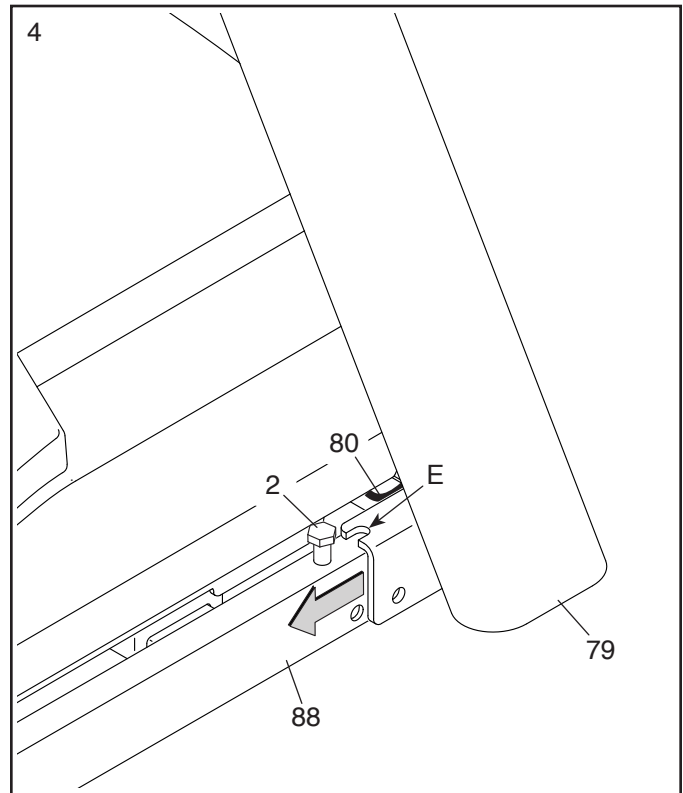
Enfoncez le Passe-fil (81) dans le trou carré (B) du Montant Droit (79). **Évitez de pincer le fil de terre (C).**

S'il y a une vis (D) pré-montée sur le Montant Droit (79), retirez-la et jetez-la.

Puis, fixez le fil de terre (C) sur le Montant Droit (79) à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (1).

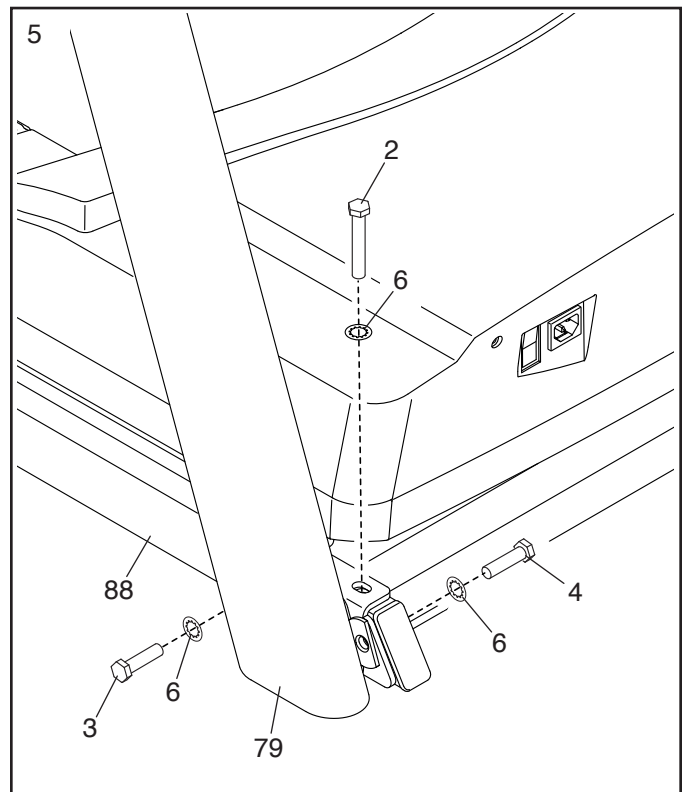


4. Placez le Montant Droit (79) sur la Base (88) comme indiqué sur le schéma. **Évitez de pincer le Fil du Montant (80)**. Ensuite, faites glisser le Montant Droit jusqu'à ce que la Vis de 3/8" x 2 3/8" (2) de la Base soit insérée dans la fente (E) du Montant Droit. **Ne serrez pas encore la Vis.**

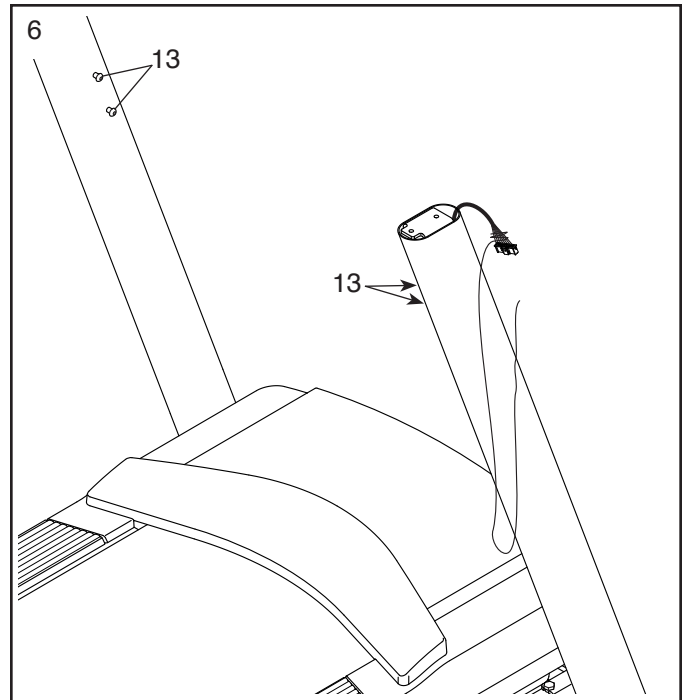


5. Fixez le Montant Droit (79) à la Base (88) à l'aide d'une Vis de 3/8" x 2 3/8" (2), une Vis de 3/8" x 1 1/4" (3), une Vis de 3/8" x 1 1/2" (4) et trois Rondelles Étoilées de 3/8" (6), comme indiqué sur le schéma ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Fixez le Montant Gauche (non illustré) comme indiqué aux étapes 4 et 5. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

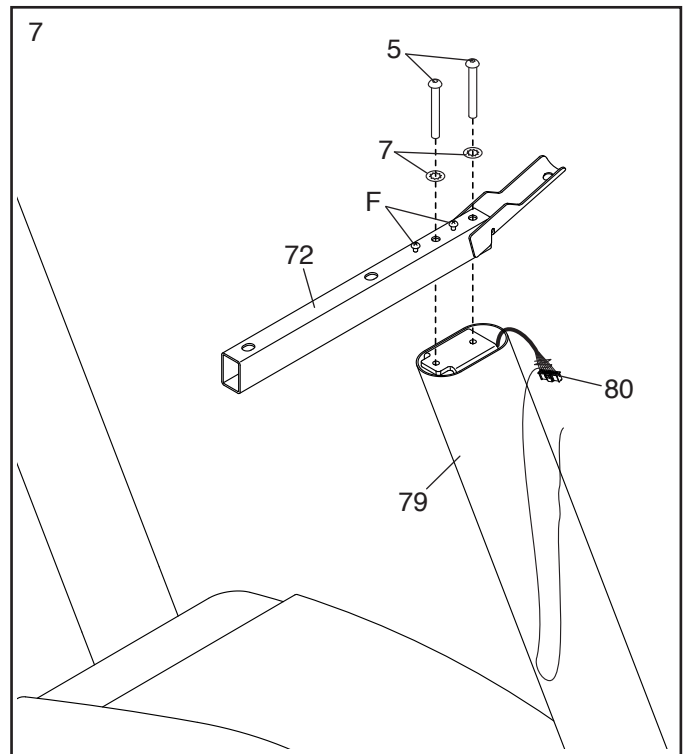


6. Retirez les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (13) indiquées et mettez-les de côté.



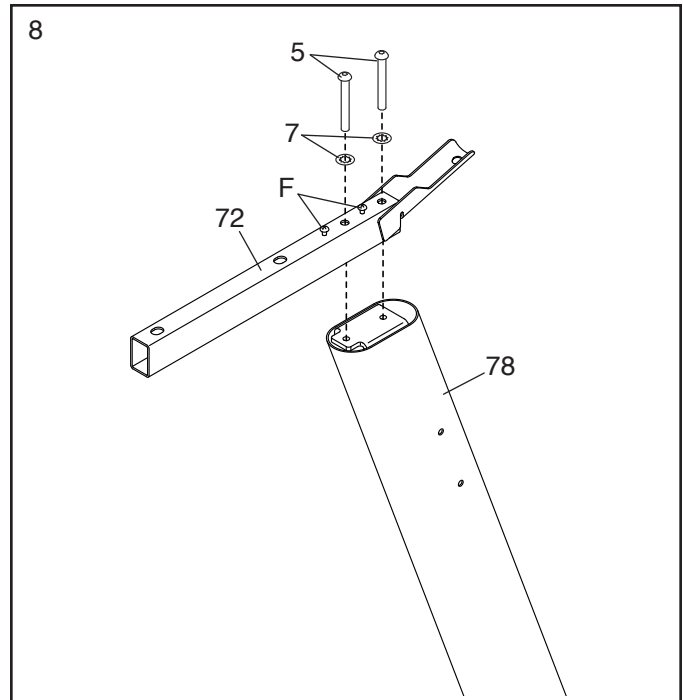
7. Fixez une Rampe (72) sur le Montant Droit (79) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2" (5) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (7) ; vissez chacune des deux Vis de quelques tours avant de les serrer complètement. Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (80).

Ensuite, retirez et jetez les deux vis indiquées (F).

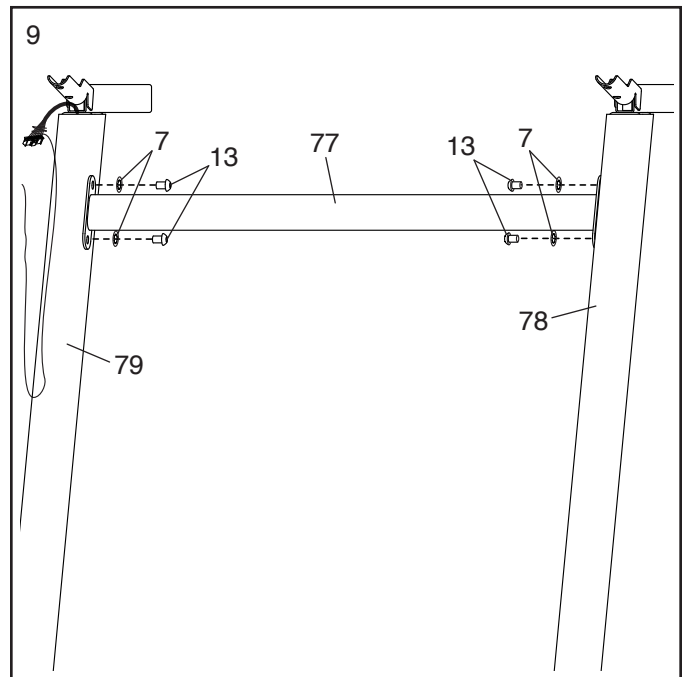


8. Fixez l'autre Rampe (72) sur le Montant Gauche (78) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2" (5) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (7) ; **serrez chacune des deux Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

Ensuite, retirez et jetez les deux vis indiquées (F).



9. Faites glisser doucement la Barre Transversale du Montant (77) entre les Montants Gauche et Droit (78, 79). Fixez la Barre Transversale du Montant à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (13) que vous avez enlevées à l'étape 6, et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (7) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

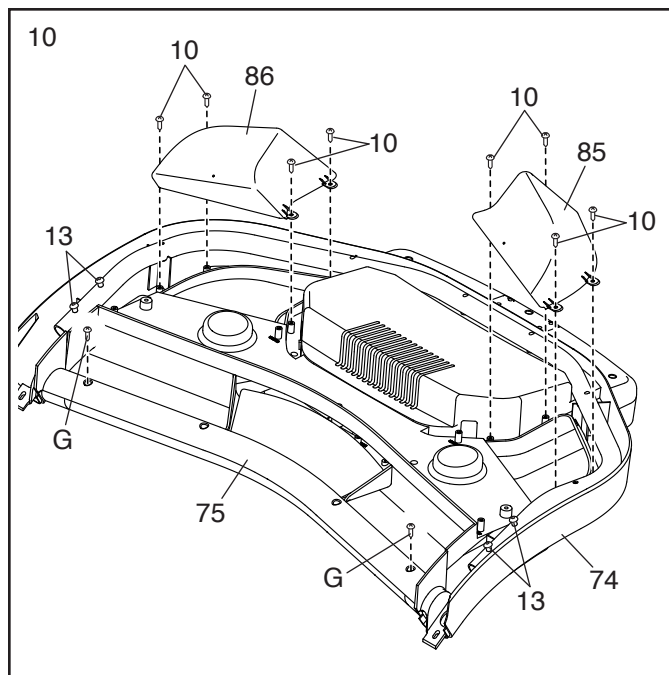


10. Placez la Base de la Console (74) face vers le bas sur une surface douce pour ne pas la rayer.

Retirez et jetez les deux vis indiquées (G).
Ensuite, retirez la Barre Transversale de la Rampe (75).

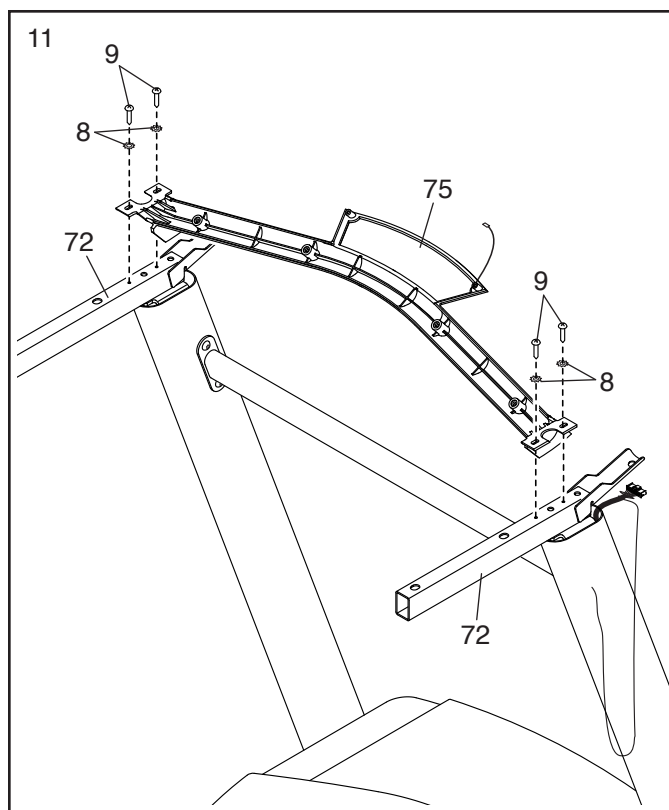
Ensuite, repérez les Plateaux Gauche et Droit (85, 86). Fixez les Plateaux sur la Base de la Console (74) à l'aide de huit Vis #8 x 1/2" (10) ; **ne serrez pas excessivement les Vis.**

Ensuite, retirez les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (13) indiquées et mettez-les de côté.



11. **IMPORTANT : pour ne pas abimer la Barre Transversale de la Rampe (75), n'utilisez pas d'outils électriques et évitez de trop serrer les Vis #10 x 3/4" (9).**

Orientez la Barre Transversale de la Rampe (75) comme indiqué sur le schéma. Fixez la Barre Transversale de la Rampe aux Rampes (72) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (9) et quatre Rondelles Étoilées #10 (8) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

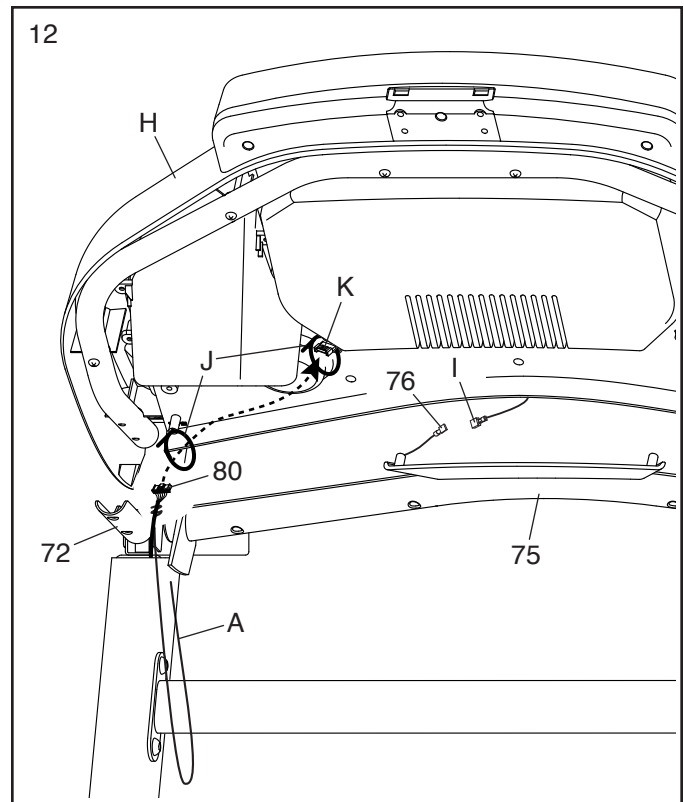


12. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (H) près des Rampes (72).

Branchez le fil de terre (I) de l'assemblage de la console (H) au Fil de Terre de la Console (76) sur la Barre Transversale de la Rampe (75).

Ensuite, insérez le Fil du Montant (80) dans les deux attaches en boucle indiquées (J).

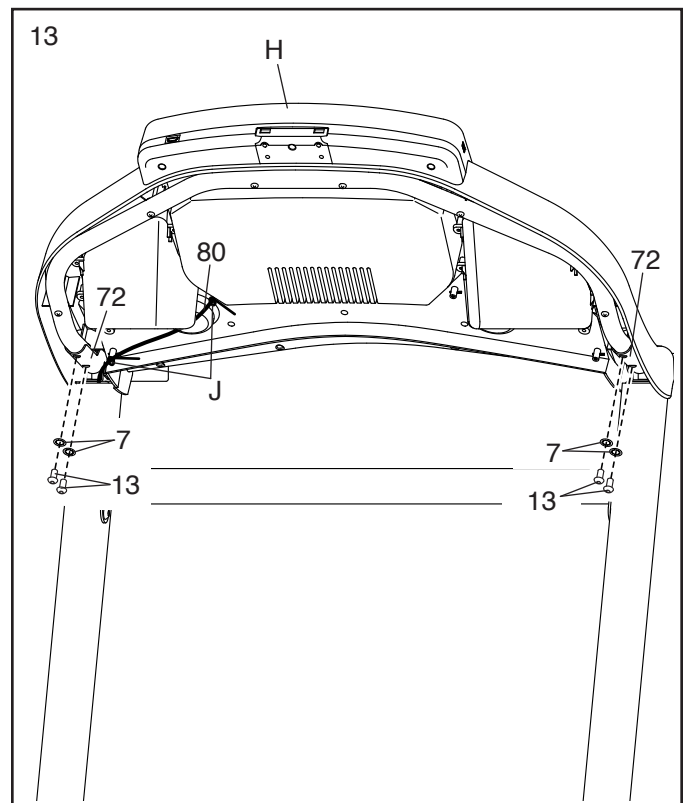
Branchez le Fil du Montant (80) au fil de la console (K). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un clic audible. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.** Ensuite, retirez l'attache de fil (A) du Fil du Montant.



13. Placez l'assemblage de la console (H) sur les Rampes (72). **Veillez à ne pas pincer les fils.**

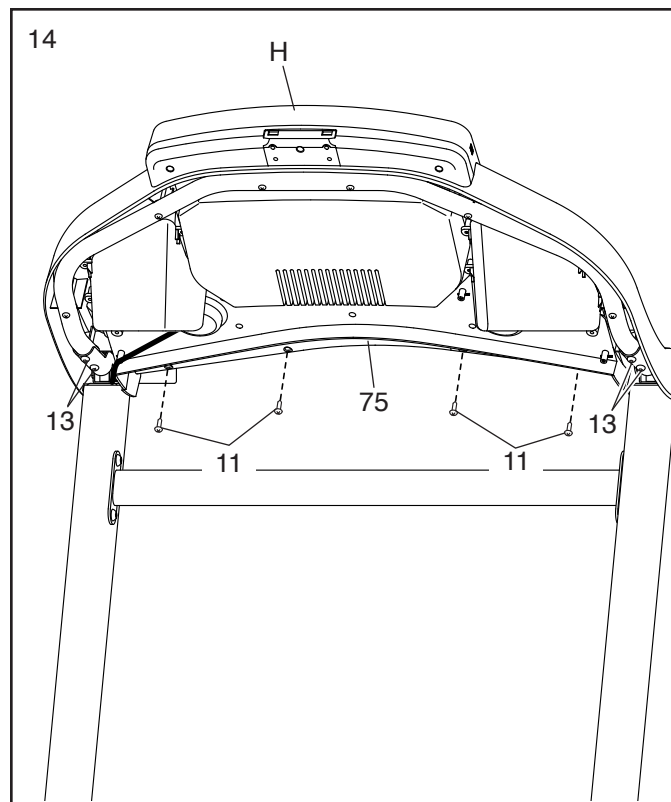
Insérez l'excédent du Fil du Montant (80) à l'intérieur de l'assemblage de la console (H). Ensuite, serrez les deux attaches (J) autour du Fil du Montant, puis coupez les extrémités des attaches.

Puis, fixez l'assemblage de la console (H) à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (13) retirées à l'étape 10 et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (7) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**



14. Fixez la Barre Transversale de la Rampe (75) à l'assemblage de la console (H) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (11) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement. Évitez de trop serrer les Vis.**

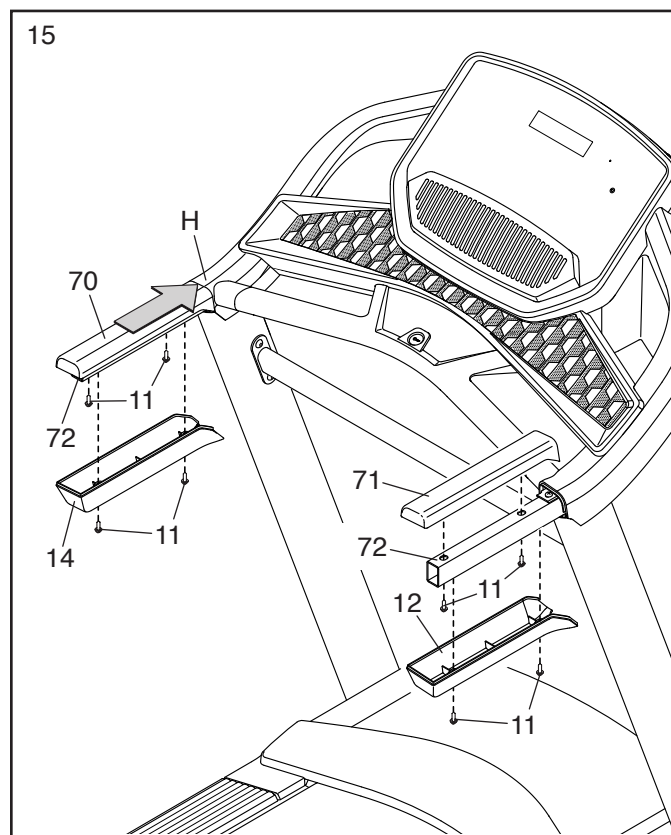
Vissez fermement les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (13).



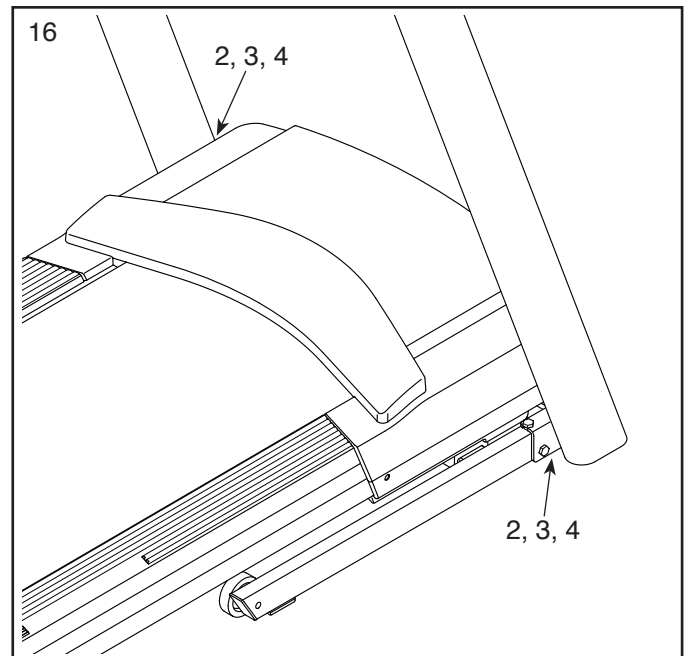
15. Placez le Boîtier de la Rampe Gauche (70) sur la Rampe (72) gauche. Vissez deux Vis #8 x 3/4" (11) sur la Rampe gauche et le Boîtier de la Rampe Gauche. Ensuite, faites glisser le Boîtier de la Rampe Gauche vers l'avant contre l'assemblage de la console (H) comme indiqué sur le schéma. Puis, serrez les deux Vis.

Puis, fixez le Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche (14) sur la Rampe (72) à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (11).

Fixez le Boîtier de la Rampe Droite (71) et le Boîtier Inférieur de la Rampe Droite (12) sur la Rampe (72) droite comme décrit ci-dessus.



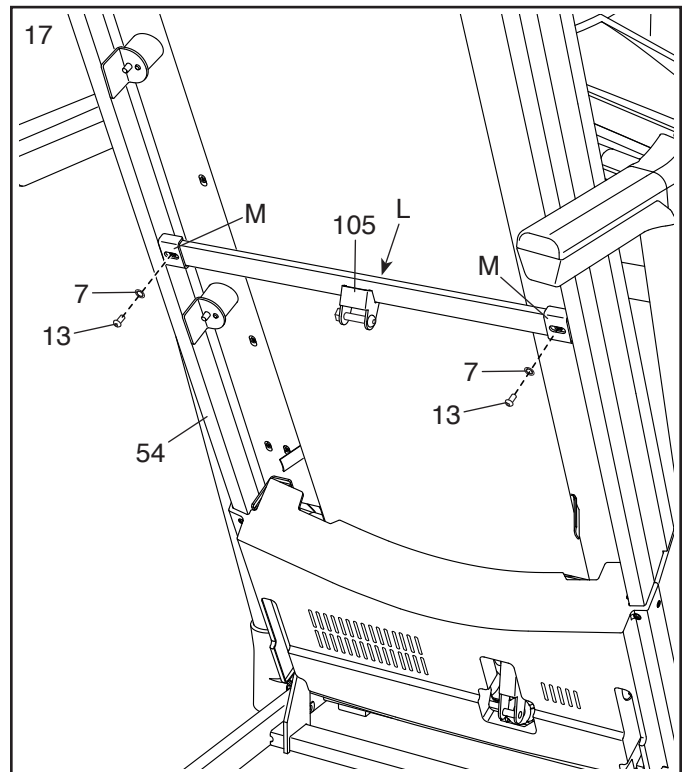
16. Serrez les huit Vis (2, 3, 4) indiquées des étapes 4 et 5.



17. Soulevez le Cadre (54) jusqu'à la position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 19.**

Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (13) de la Barre Transversale du Loquet (105).

Ensuite, orientez la Barre Transversale du Loquet (105) comme indiqué sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (L) avec le texte « This side toward belt » (ce côté vers la courroie) est en face du tapis de course.** Fixez la Barre Transversale du Loquet sur les supports (M) sur le Cadre (54) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (13) que vous venez de retirer et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (7).

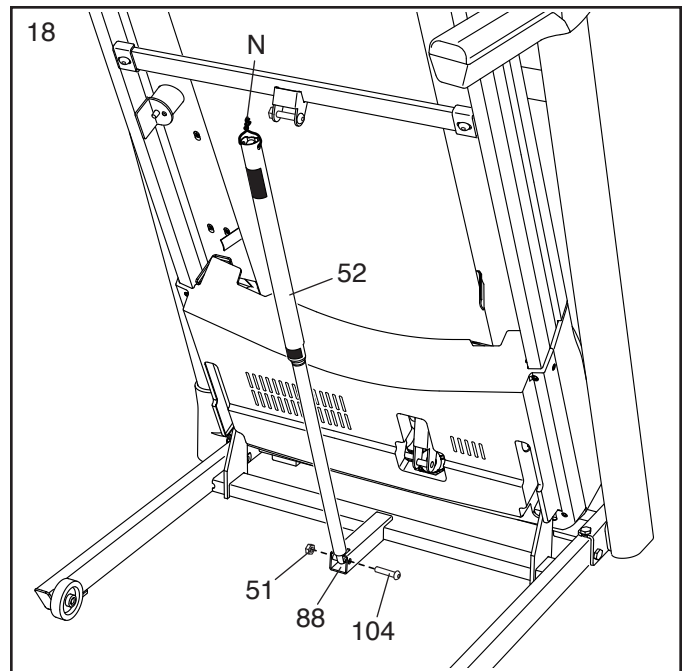


18. Retirez l'Écrou de 5/16" (51) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (104) du support de la Base (88).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (52) comme indiqué sur le schéma.

Fixez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (52) sur le support de la Base (88) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (104) et de l'Écrou de 5/16" (51), comme indiqué sur le schéma.

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (52) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (N).

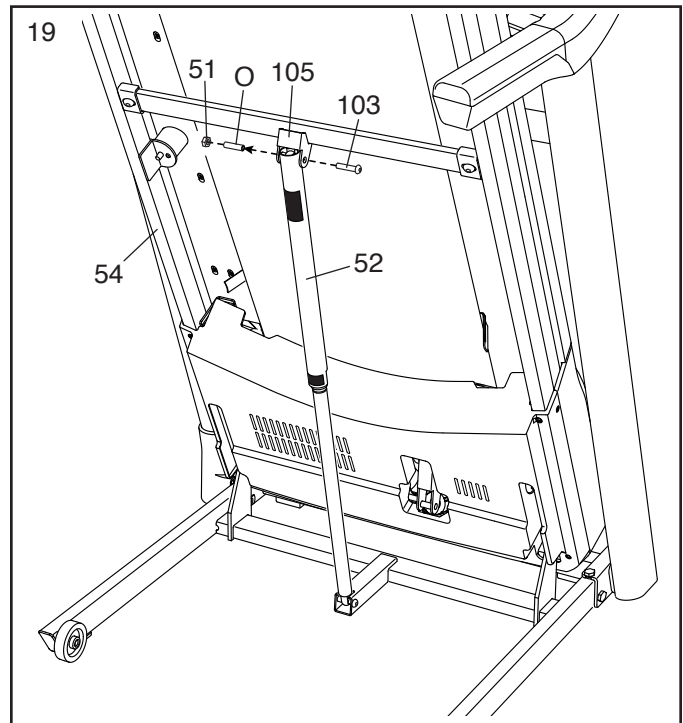


19. Retirez l'Écrou de 5/16" (51) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (103) du support de la Barre Transversale du Loquet (105).

Alignez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (52) avec le support de la Barre Transversale du Loquet (105), puis insérez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (103) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (O) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (51) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (103). **Évitez de trop serrer l'Écrou ; le Loquet de Rangement (52) doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, abaissez le Cadre (54) (voir la section COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 26).



20. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** S'il y a des feuilles de plastique sur les autocollants du tapis de course, enlevez ces feuilles de plastique. 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. Rangez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; elle vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir les pages 28 et 29). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

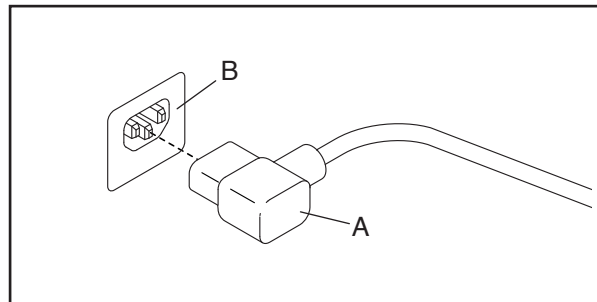
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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 par 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 (B) du tapis de course.



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

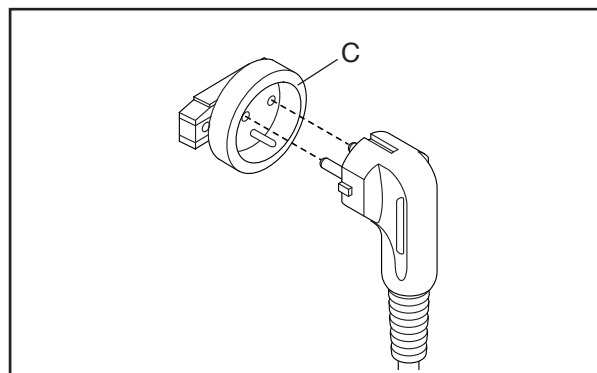
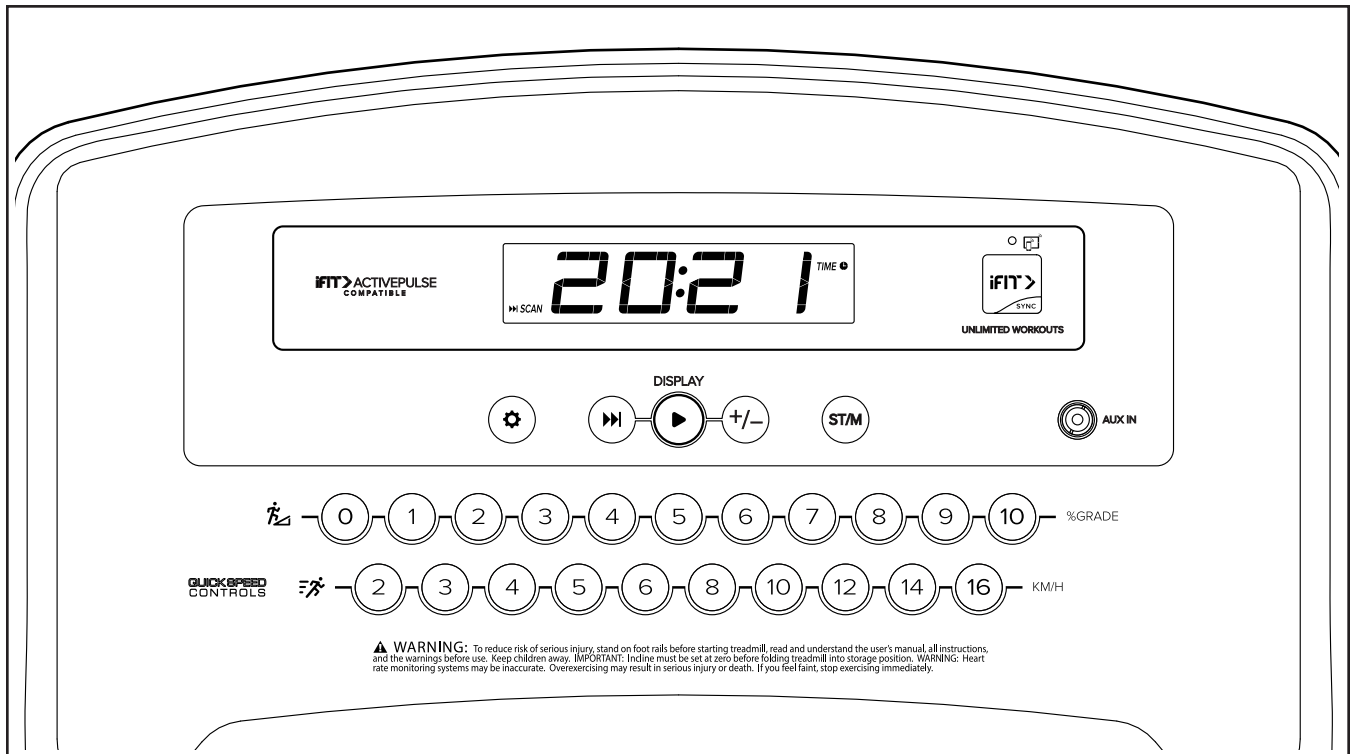


SCHÉMA DE LA CONSOLE



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 du tapis de course offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez le mode manuel de la console, 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 affichera en continu des données de vos exercices. Vous pourrez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 25 pour savoir comment acheter un détecteur cardiaque en option.**

Avec un abonnement iFIT, vous pourrez connecter votre tablette à la console et utiliser l'application iFIT pour accéder à la sélection inégalée d'entraînements en studio et à destination d'iFIT. Chaque entraînement modifie automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tandis qu'un coach iFIT vous guide tout au long de la séance d'entraînement. Vous pourrez même fixer des objectifs de remise en forme et

enregistrer vos séances d'entraînement pour suivre vos progrès.

Vous pourrez même écouter vos musiques d'entraînement ou vos livres audio préférés durant vos exercices grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 19. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 19. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 21. **Pour connecter un détecteur cardiaque à la console**, référez-vous à la page 23. **Pour utiliser le mode des paramètres**, référez-vous à la page 23. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 24.

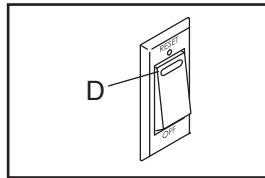
IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film en plastique transparent, retirez le film. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la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

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 23. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (impérial/métrique).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

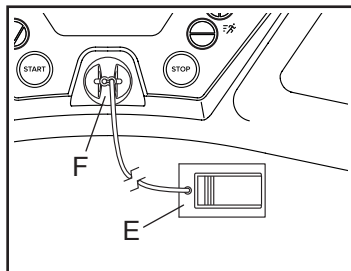
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 17). Ensuite, repérez l'interrupteur (D) sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est placé sur la position Reset (réinitialisation).



IMPORTANT : la console est peut-être équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages s'allument quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Reset (réinitialisation), cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section **LE MODE DES PARAMÈTRES** aux pages 23 et 24 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Repérez la pince (E) reliée à la clé (F), et faites-la glisser sur la ceinture de vos vêtements. Puis, insérez la clé dans la console.



Les affichages s'allumeront peu de temps après.

IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé pourra être retirée 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.

IMPORTANT : avant d'utiliser le tapis de course, suivez les étapes suivantes pour vous assurer que la console affiche le niveau d'inclinaison correct du tapis de course. Tout d'abord, appuyez une fois sur la touche d'augmentation Incline (inclinaison). Ensuite, appuyez soit sur la touche de diminution Incline (inclinaison), soit sur la touche numérotée

Incline (inclinaison) la plus basse pour que l'inclinaison soit réglée sur le niveau le plus bas. Quand le cadre ne bouge plus, le tapis de course est prêt à l'utilisation.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrer) ou sur l'une des touches numérotées Speed (vitesse).

Si vous appuyez sur la touche Start (démarrer), la courroie mobile se met 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 Speed (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). Le temps se mettra alors à clignoter à l'écran. Pour remettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrer) ou sur l'une des touches numérotées Speed (vitesse).

3. Changez l'inclinaison du tapis de course comme vous le souhaitez.

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 Incline numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison), l'inclinaison change de 0,5 %. Si vous appuyez sur une des touches numérotées Incline (inclinaison), l'inclinaison changera graduellement jusqu'à ce qu'elle atteigne le réglage d'inclinaison choisi.

4. Suivez votre progression à l'écran.

L'écran peut afficher les informations suivantes sur votre entraînement :

CALS (calories) – La quantité approximative de calories brûlées.

CALS/HR (calories par heure) – La quantité approximative de calories que vous brûlez par heure.

MI ou KM (distance) – La distance parcourue en marchant ou en courant, en miles ou en kilomètres. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (impérial/métrique).

%Grade (inclinaison) – Le niveau d'inclinaison du tapis de course.

Pace (cadence) – Votre vitesse en minutes par mile ou minutes par kilomètre. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (impérial/métrique).

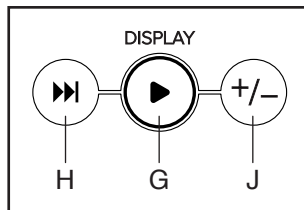
BPM et symbole cœur (rythme cardiaque) – Votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 25 pour savoir comment acheter un détecteur cardiaque en option.**

MPH ou KPH (vitesse) – Votre vitesse en miles par heure ou kilomètres par heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (impérial/métrique).

Time (temps) – Le temps écoulé.

VRT FT ou VRT M (distance verticale) – La distance parcourue en marchant ou en courant, en pieds verticaux ou mètres verticaux.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (G) pour afficher les informations d'entraînement souhaitées à l'écran.



Mode balayage – La console est équipée d'un mode balayage qui affiche les différentes informations d'entraînement en boucle. **Pour activer le mode balayage**, appuyez sur la touche Scan (balayage) (H) ; l'indicateur du mode balayage (I) et le mot SCAN (balayage) apparaîtront sur l'écran.



Pour avancer manuellement dans le cycle de balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche Scan (balayage).

Pour désactiver le mode balayage, appuyez sur la touche Display (affichage) ; l'indicateur du mode balayage et le mot SCAN (balayage) s'éteindront.

Vous pouvez également personnaliser le mode balayage pour afficher uniquement les informations d'entraînement de votre choix, en boucle.

Pour personnaliser le mode balayage, appuyez d'abord sur la touche Display (affichage) à plusieurs reprises jusqu'à ce que les informations d'entraînement que vous voulez ajouter ou supprimer du cycle de balayage s'affichent à l'écran.

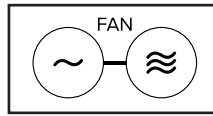
Ensuite, appuyez sur la touche +/- (J) pour ajouter ou supprimer ces informations d'entraînement du cycle de balayage. **Quand vous ajoutez une information d'entraînement**, son indicateur s'allume à l'écran. **Quand vous supprimez une information d'entraînement**, son indicateur s'éteint.

Puis, appuyez sur la touche Scan (balayage) pour activer le mode balayage.

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

5. Allumez le ventilateur, si vous le souhaitez.

Le ventilateur comporte plusieurs réglages de vitesse. Appuyez plusieurs fois sur les touches Fan (ventilateur) pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'allumer ou l'éteindre.



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

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

Lorsque vous avez terminé d'utiliser le tapis de course, placez l'interrupteur en position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne prenez pas cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

La console offre l'accès à une bibliothèque large et variée d'entraînements iFIT lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre dispositif intelligent et que vous le connectez à la console.

Remarque : la console prend en charge les connexions Bluetooth aux dispositifs intelligents via l'application iFIT, ainsi qu'aux détecteurs cardiaques compatibles. Les autres connexions Bluetooth ne sont pas prises en charge.

1. Téléchargez et installez l'application iFIT sur votre dispositif intelligent.

Sur votre dispositif intelligent iOS® ou Android™, ouvrez l'App StoreSM ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFIT gratuite, puis installez-la sur votre dispositif intelligent. **Veillez à ce que l'option Bluetooth soit activée sur votre dispositif intelligent.**

Puis, ouvrez l'application iFIT et suivez les directives pour créer un compte iFIT et personnaliser les paramètres.

Prenez le temps d'explorer l'application iFIT et de découvrir ses fonctionnalités et ses paramètres.

2. Connectez votre détecteur cardiaque à la console, si vous le souhaitez.

Si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre dispositif intelligent à la console, **vous devez connecter le détecteur cardiaque avant de connecter le dispositif intelligent.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 23.

3. Connectez votre dispositif intelligent à la console.

Appuyez sur la touche iFIT Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Ensuite, suivez les directives de l'application iFIT pour connecter votre dispositif intelligent à la console.

Quand une connexion est établie, la LED de la console devient bleue.

4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

Dans l'application iFIT, appuyez sur les touches situées en bas de l'écran pour sélectionner soit l'écran d'accueil (touche Home) soit la bibliothèque d'entraînements (touche Browse).

Pour sélectionner un entraînement sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Vous pouvez faire glisser votre doigt ou taper sur l'écran pour faire défiler vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour commencer l'entraînement.

Lors de certains entraînements, un coach iFIT vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo. Touchez l'écran pour sélectionner des options de musique, de voix de l'entraîneur et de volume pour l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affiche également une carte de votre parcours avec une balise indiquant votre progression. Appuyez sur les touches sur l'écran pour sélectionner les options de la carte qui vous intéressent.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison pour le segment actuel de l'entraînement est trop élevé ou trop bas, vous pourrez modifier manuellement le réglage en appuyant sur les touches Speed (vitesse) et Incline (inclinaison) de la console.

IMPORTANT : lorsque le segment en cours se termine, la vitesse s'ajuste automatiquement au réglage programmé pour le segment suivant.

Remarque : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse durant l'entraînement, cela changera aussi la quantité de calories que vous brûlez.

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

Pour terminer l'entraînement, touchez l'écran pour suspendre l'entraînement, puis suivez les instructions à l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

À la fin de l'entraînement, un récapitulatif de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Si vous le souhaitez, vous pourrez sélectionner des options telles que l'ajout de l'entraînement à votre liste d'attente ou l'ajout de l'entraînement à votre liste de favoris. Puis, touchez *Finish* (terminer) pour revenir à l'écran d'accueil.

6. Déconnectez votre dispositif intelligent de la console.

Pour déconnecter votre dispositif intelligent de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFIT. Ensuite, appuyez sur la touche iFIT Sync de la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED de la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les dispositifs intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 21.

COMMENT CONNECTER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec toutes les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart. **Pour de l'information sur l'achat d'un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page 25.**

Pour connecter votre détecteur cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFIT Sync de la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Quand une connexion est établie, la LED de la console clignote deux fois d'une lumière rouge.

Remarque : si la console détecte plusieurs détecteurs cardiaques compatibles à proximité, elle se connectera au détecteur cardiaque possédant le signal le plus puissant.

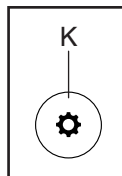
Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFIT Sync de la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED de la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les tablettes, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

LE MODE DES PARAMÈTRES

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche d'engrenage (K). Le premier écran des paramètres s'affiche alors à l'écran. Remarque : si vous avez sélectionné un entraînement, vous devrez peut-être appuyer plusieurs fois sur la touche Stop (arrêt) pour revenir à l'écran d'accueil avant de sélectionner le mode des paramètres.



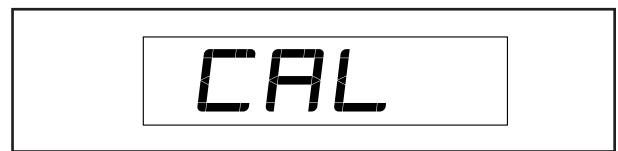
2. Parcourez le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, vous pouvez naviguer entre plusieurs écrans de paramètres. Appuyez plusieurs fois sur la touche Stop (arrêt) pour sélectionner l'écran des paramètres de votre choix.

3. Changez les paramètres comme vous le souhaitez.

Numéro de version du logiciel – Le numéro de version du logiciel apparaît à l'écran.

Calibrage du système d'inclinaison – Les lettres CAL (calibrage) apparaissent à l'écran. Si le système d'inclinaison ne fonctionne pas correctement, il peut être nécessaire de le calibrer. Pour calibrer le système d'inclinaison, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison). Le tapis de course se soulèvera alors automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximum, puis reviendra au niveau minimal. Lorsque le tapis de course s'immobilise, le système d'inclinaison est calibré.



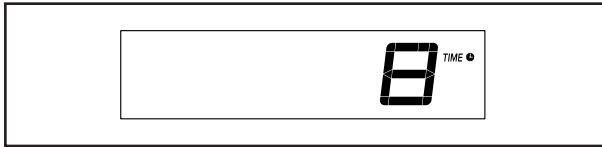
Unité de mesure – L'unité de mesure actuellement sélectionnée apparaîtra à l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Speed (vitesse). Pour afficher les informations de l'entraînement avec le système impérial, sélectionnez l'option Std (impérial). Pour afficher les informations d'entraînement avec le système métrique, sélectionnez Met (métrique).



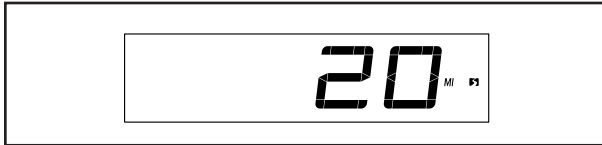
Test d'affichage – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer que l'affichage fonctionne correctement.

Test de touche – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer qu'une touche fonctionne correctement.

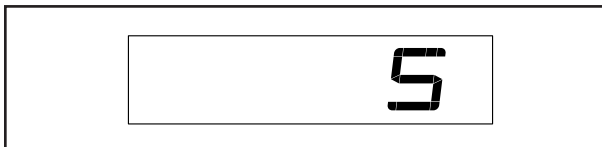
Temps total – Le mot TIME (temps) s'affiche à l'écran. L'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



Distance totale – Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s'affichent à l'écran. L'écran affiche la distance totale (en miles ou kilomètres) parcourue par la courroie mobile.



Niveau de contraste – Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaît à l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison) pour régler le niveau de contraste.



Mode démo – L'option du mode démo actuellement sélectionnée s'affiche à l'écran. La console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque vous avez terminé vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Speed (vitesse) pour sélectionner une option du mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez Don (démo activé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez Doff (démo désactivé).



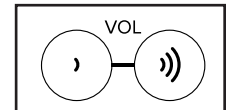
4. Quittez le mode des paramètres.

Appuyez sur la touche d'engrenage pour quitter le mode des paramètres (voir page 23).

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

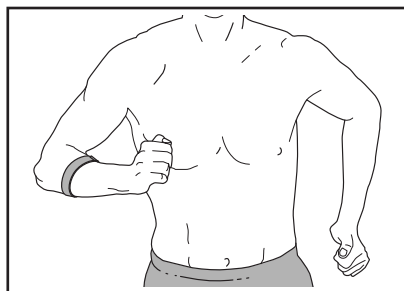
Pour écouter de la musique ou des livres audio par le biais du système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise de la console et dans une prise de votre lecteur audio ; assurez-vous que le câble audio est bien branché. 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 DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

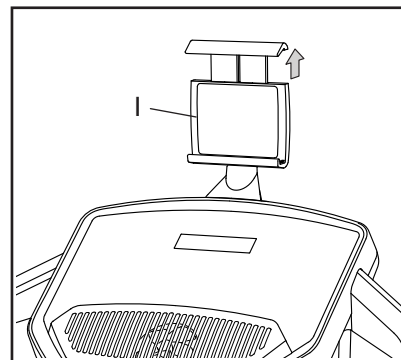
Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque portable en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme 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 tous les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart.

LE PORTE-TABLETTE EN OPTION

Le porte-tablette en option (I) 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.**

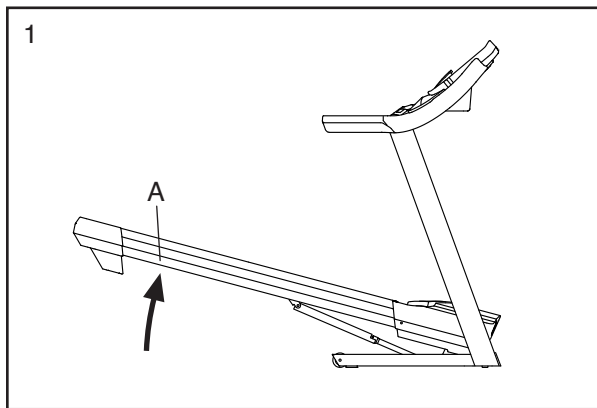


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

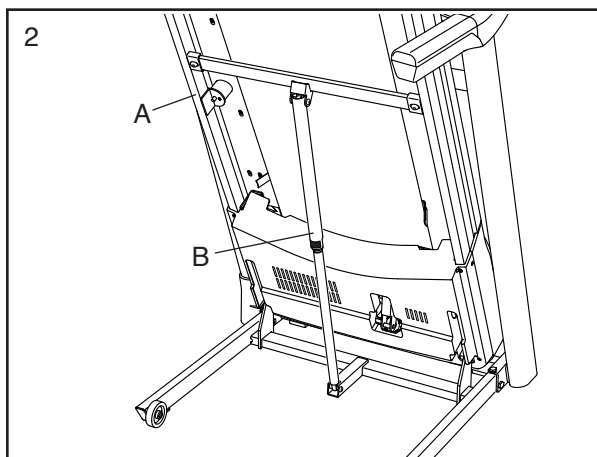
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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.

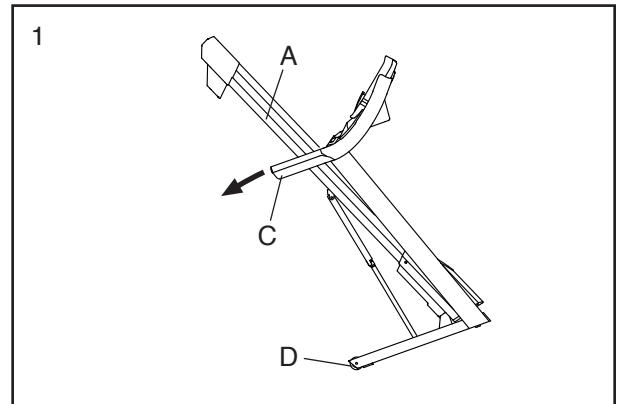


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Gardez le tapis de course à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

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. Déplacer le tapis de course peut nécessiter deux personnes.

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

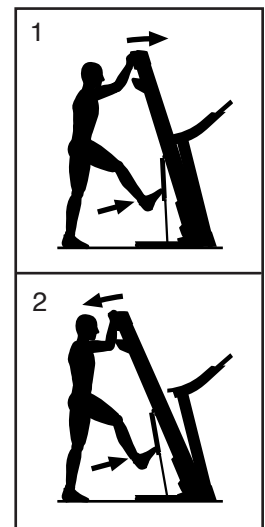


2. Tirez la rampe (C) vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur ses roulettes (D), puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit souhaité. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière ; ne tirez pas sur le cadre ; et ne déplacez pas le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

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

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

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



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.

Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur en 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 du 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 est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm² 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 situé sur le cadre du tapis de course 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 sur l'interrupteur (B).



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

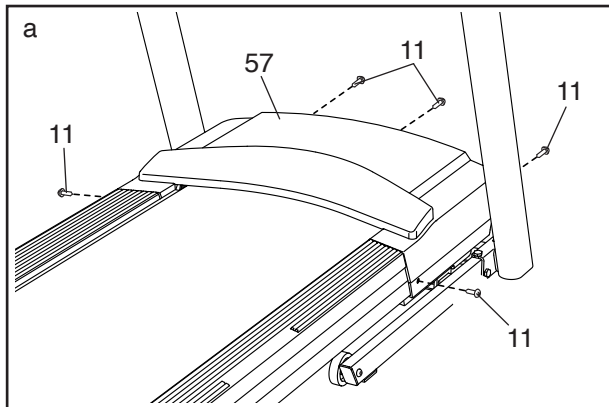
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez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

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

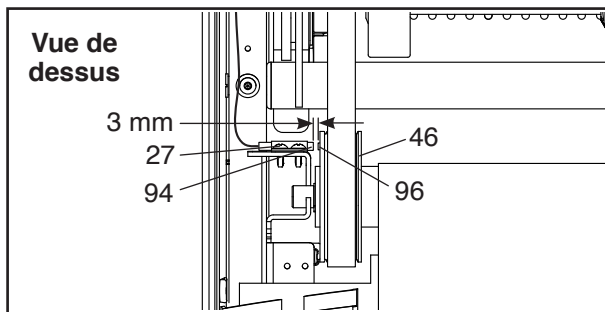
- Calibrez le système d'inclinaison (voir l'étape 3 à la page 23).

PROBLÈME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

- a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite, retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (11) et enlevez doucement le Capot du Moteur (57) en le faisant pivoter.

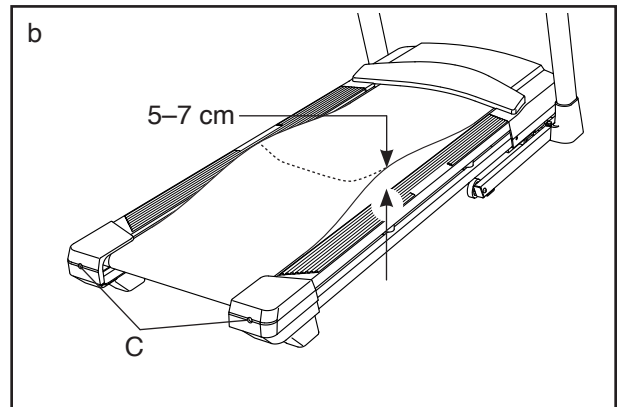


Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (94) et l'Aimant (96) sur le côté gauche de la Poulie (46). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm**. Si nécessaire, dévissez les Vis à Tête de Rondelle #8 x 1/2" (27), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez les Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (57), puis marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

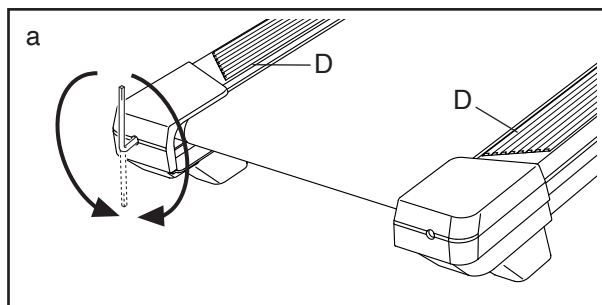
- a. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque de s'abîmer. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ 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 être capable de 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 représentant agréé à l'entretien 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.

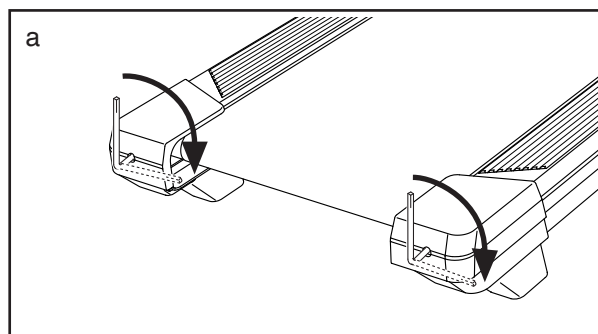
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds (D), elle risque de s'abîmer.

- 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 la vis du rouleau-tendeur gauche d'un demi tour dans le sens des aiguilles d'une montre ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-tendeur gauche d'un demi tour 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 être capable de 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.



CONSEILS POUR LES EXERCICES

⚠ AVERTISSEMENT :
consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices physiques. 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 aérobiques.

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	

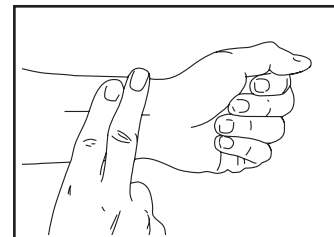
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse ; le nombre du milieu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

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 aérobiques – Si votre but est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices aérobiques, 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. Puis, 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'échauffement 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, sans à-coups.

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

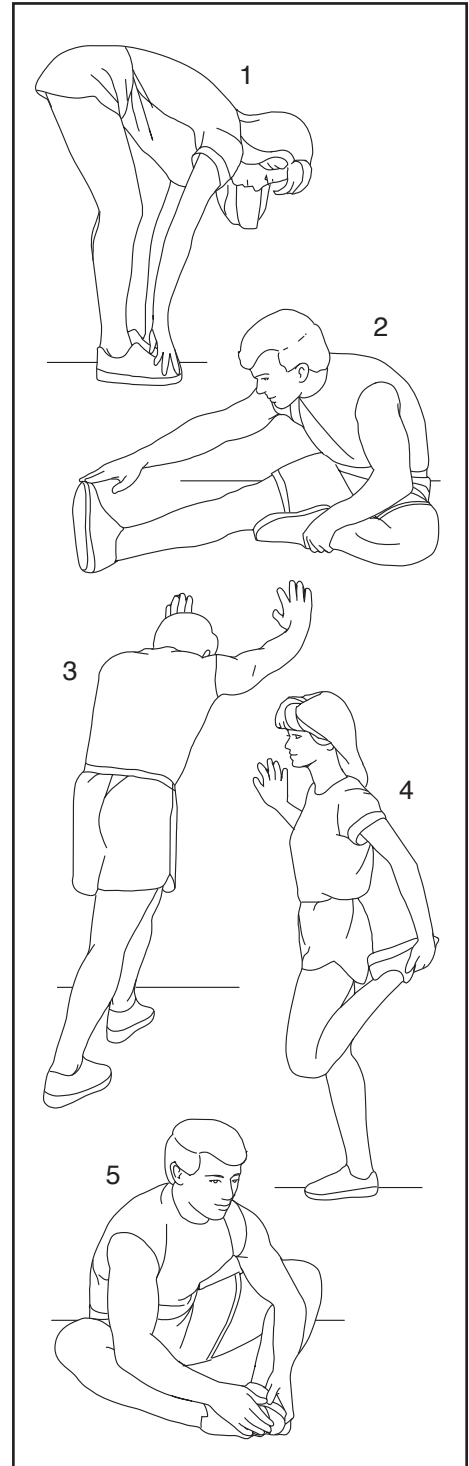
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

NOTES

LISTE DES PIÈCES

N° du modèle PFTL50921-INT.0 R0821A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	2	Vis de Terre #8 x 1/2"	50	4	Attache en Plastique
2	4	Vis de 3/8" x 2 3/8"	51	2	Écrou de 5/16"
3	2	Vis de 3/8" x 1 1/4"	52	1	Loquet de Rangement
4	2	Vis de 3/8" x 1 1/2"	53	1	Courroie du Moteur
5	4	Vis de 5/16" x 2"	54	1	Cadre
6	6	Rondelle Étoilée de 3/8"	55	1	Pied Arrière Droit
7	14	Rondelle Étoilée de 5/16"	56	1	Pied Arrière Gauche
8	4	Rondelle Étoilée #10	57	1	Capot du Moteur
9	4	Vis #10 x 3/4"	58	1	Plaque du Capot
10	8	Vis #8 x 1/2"	59	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
11	46	Vis #8 x 3/4"	60	4	Bague en Plastique de 3/8"
12	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Droite	61	1	Moteur d'Inclinaison
13	10	Vis de 5/16" x 3/4"	62	2	Bague d'Espacement du Cadre
14	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche	63	1	Cadre d'Inclinaison
15	3	Vis M6 x 55mm	64	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
16	2	Vis de 3/8" x 1 1/8"	65	1	Contrôleur
17	2	Vis de 1/4" x 1 1/4"	66	1	Cordon d'Alimentation
18	4	Vis de 1/4" x 1"	67	1	Prise
19	16	Vis #8 x 5/8"	68	1	Interrupteur
20	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	69	1	Panneau Ventral
21	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	70	1	Boîtier de la Rampe Gauche
22	2	Vis du Moteur de 5/16"	71	1	Boîtier de la Rampe Droite
23	4	Vis #8 x 7/16"	72	2	Rampe
24	2	Roulette	73	1	Cadre de la Console
25	4	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	74	1	Base de la Console
26	1	Clé/Pince	75	1	Barre Transversale de la Rampe
27	7	Vis à Tête de Rondelle #8 x 1/2"	76	1	Fil de Terre de la Console
28	6	Vis #8 x 1"	77	1	Barre Transversale du Montant
29	14	Rondelle de 7/32"	78	1	Montant Gauche
30	2	Rondelle Étoilée #8	79	1	Montant Droit
31	1	Console	80	1	Fil du Montant
32	2	Rondelle de Friction de 3/8"	81	2	Passe-fil
33	4	Écrou de Blocage de 1/4"	82	4	Embout de la Base
34	1	Écrou M6	83	2	Coussin de la Base Avant
35	3	Pince #8	84	2	Coussin de la Base
36	10	Écrou de Blocage de 3/8"	85	1	Plateau Gauche
37	2	Boulon de 3/8" x 2 1/2"	86	1	Plateau Droit
38	1	Repose-pieds Gauche	87	2	Autocollant de Précaution
39	1	Repose-pieds Droit	88	1	Base
40	4	Coussin de la Plateforme	89	1	Ventilateur
41	1	Autocollant d'Avertissement	90	2	Attache de Fil
42	1	Rouleau Arrière	91	1	Moteur de Traction
43	1	Plateforme de Marche	92	12	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"
44	1	Courroie Mobile	93	2	Vis du Ventilateur
45	2	Guide de la Courroie	94	1	Capteur Magnétique
46	1	Rouleau Avant/Poulie	95	1	Pince du Capteur Magnétique
47	2	Goupille de 3/8"	96	1	Aimant
48	2	Bague en Plastique de 9/32"	97	2	Bague du Moteur
49	1	Plaque du Contrôleur			

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
98	2	Écrou #8	103	1	Boulon de 5/16" x 2 1/4"
99	1	Pince du Contrôleur	104	1	Boulon de 5/16" x 1 3/4"
100	1	Filtre	105	1	Barre Transversale du Loquet
101	2	Vis Mécanique #8 x 1/2"	*	–	Manuel de l'Utilisateur
102	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 PFTL50921-INT.0 R0821A

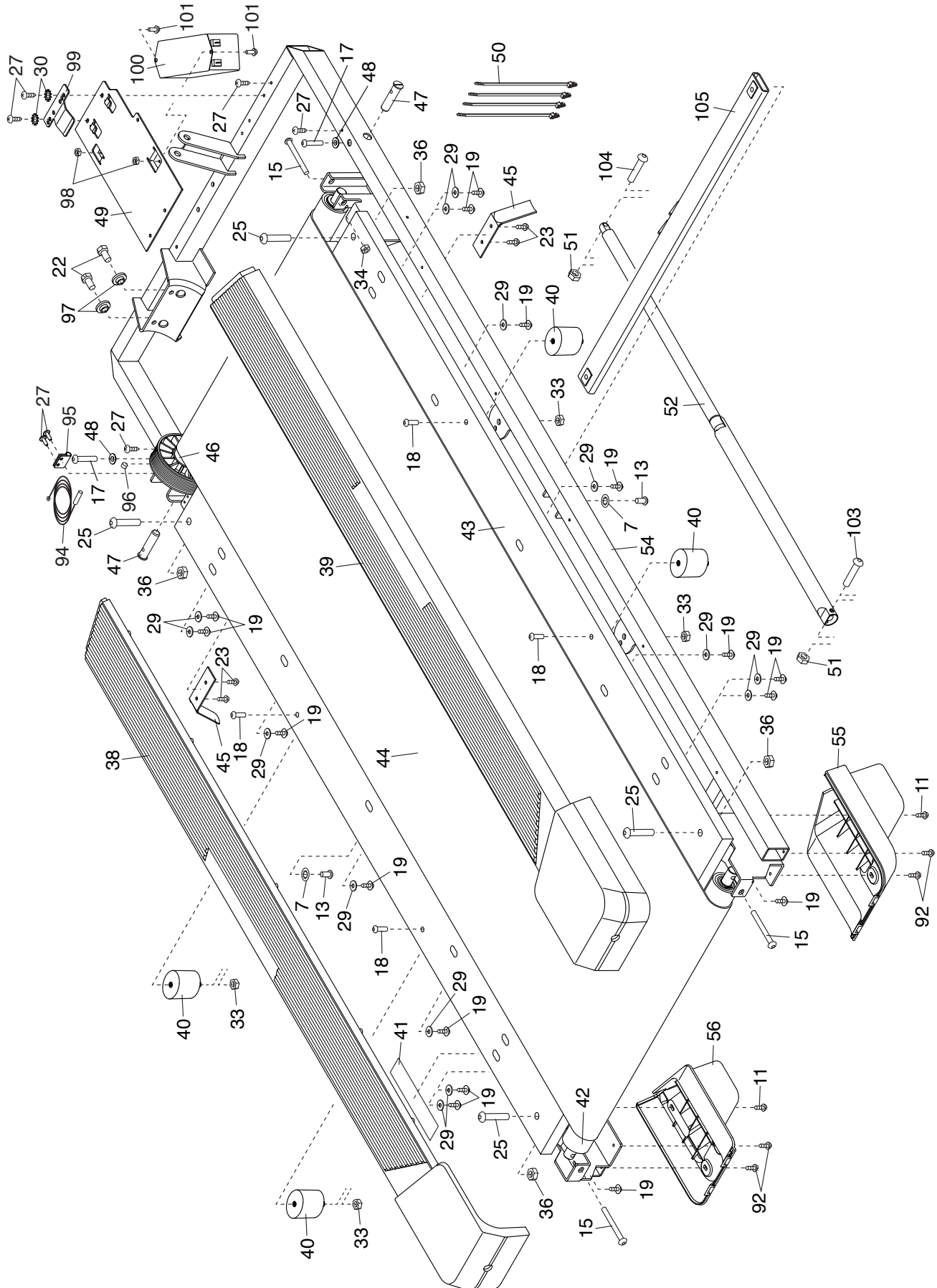


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du modèle PFTL50921-INT.0 R0821A

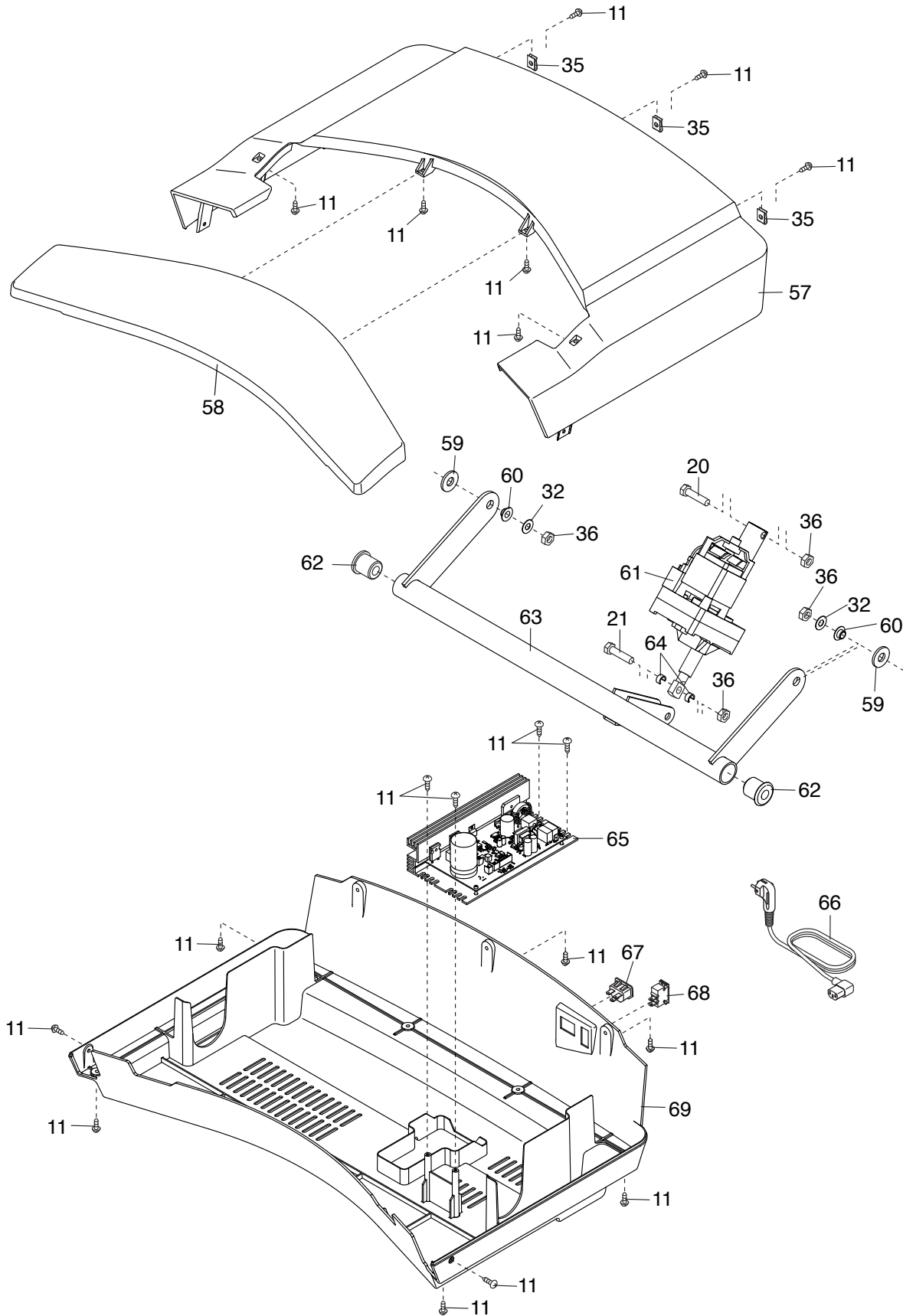


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du modèle PFTL50921-INT.0 R0821A

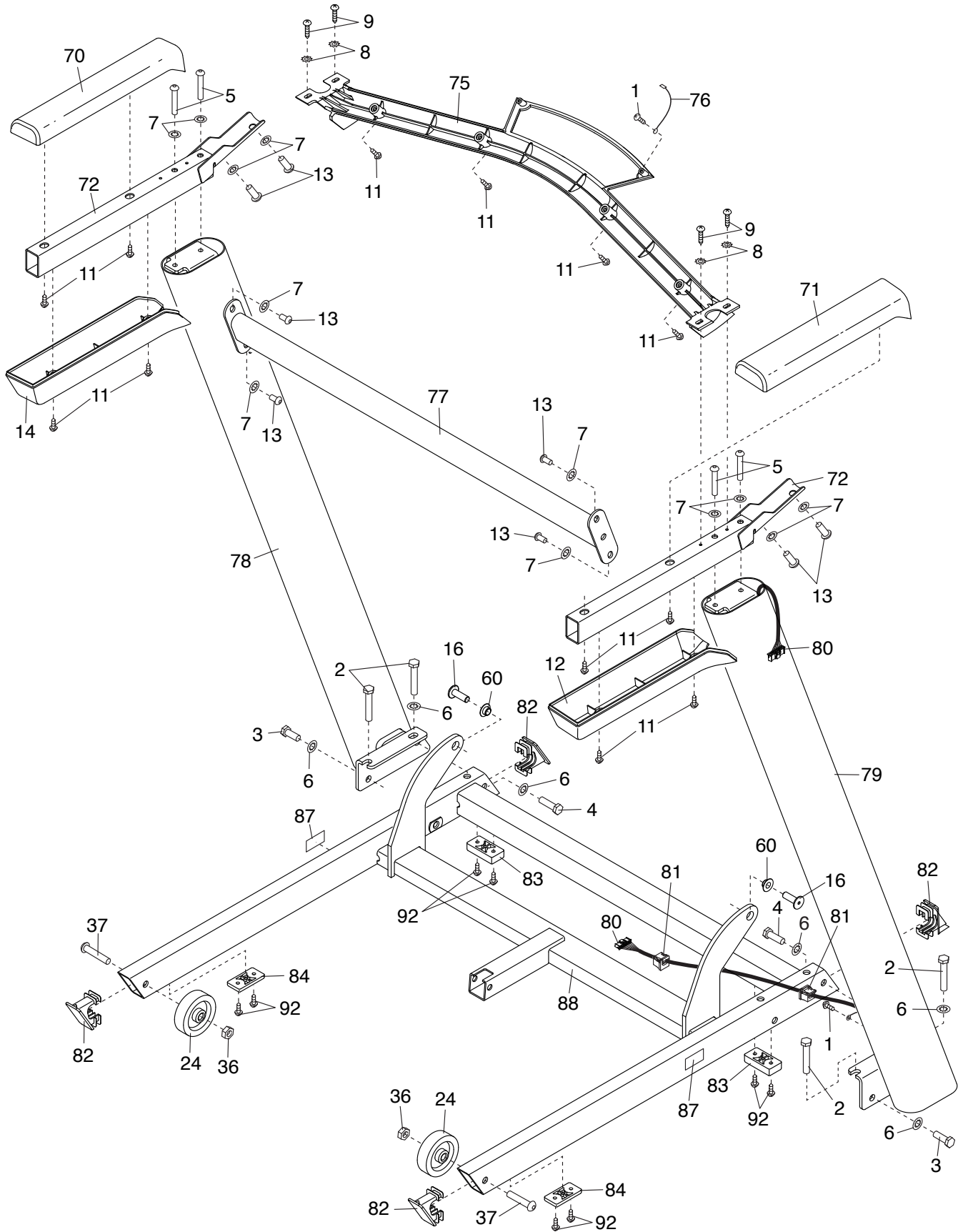
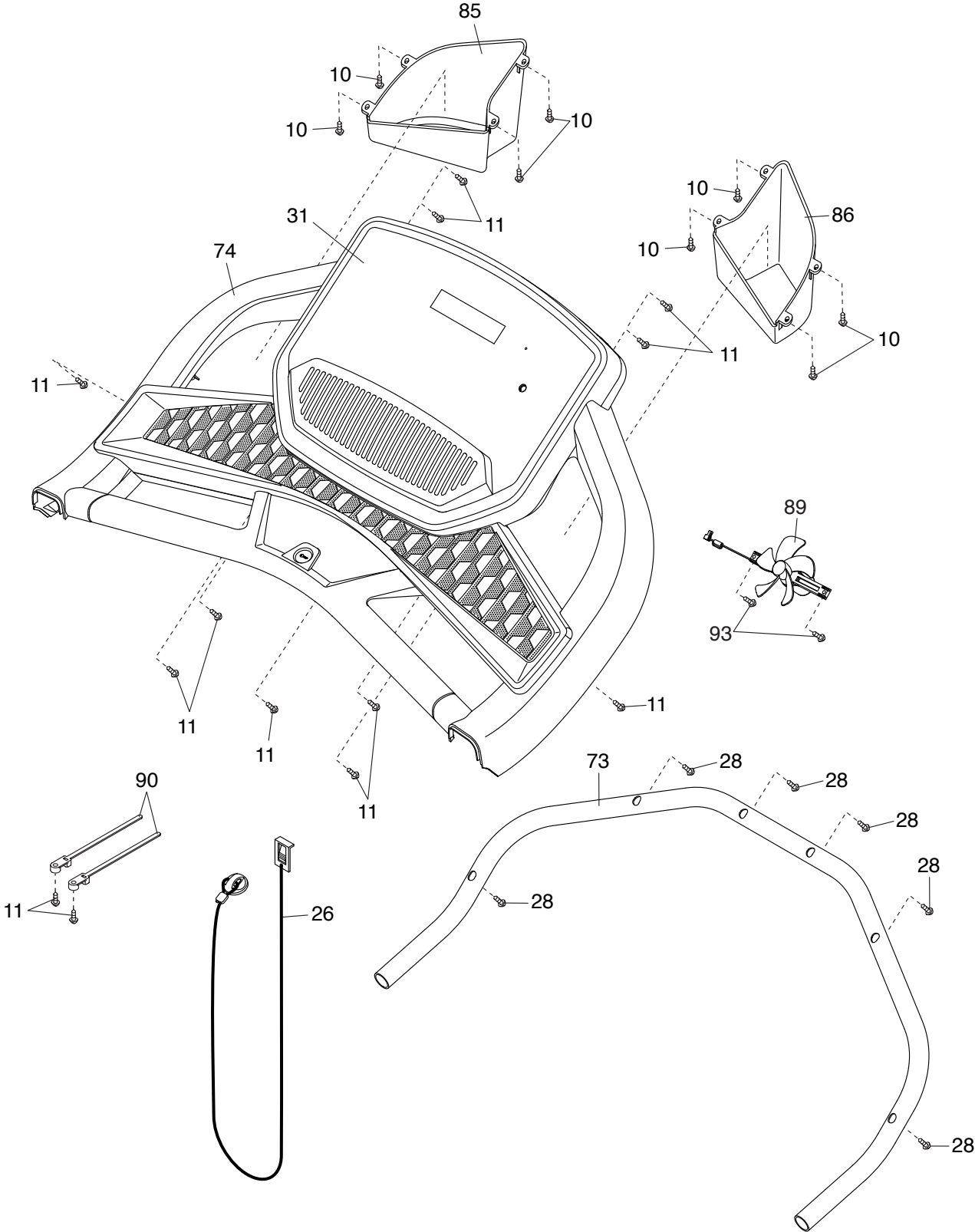


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du modèle PFTL50921-INT.0 R0821A



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)

INFORMATIONS 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.

Veillez 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.

