



FREEMOTION®

Workout TV Console

TABLE DES MATIÈRE

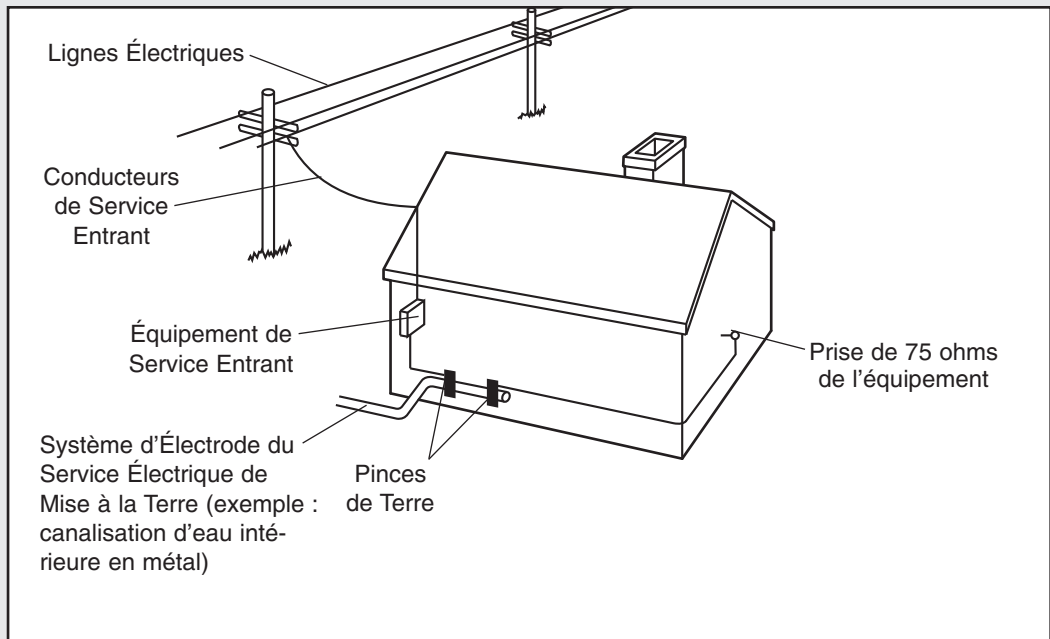
Précautions Importantes	3
Comment Connecter Votre Appareil de Gymnastique	5
Comment Utiliser la Console d'Entraînement avec Télévision	6
Entretien et Diagnostic	11
Comment Contacter le Service à la Clientèle	Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ ATTENTION : afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les conseils importants et les informations contenus dans ce manuel avant d'utiliser la Console d'Entraînement avec Télévision.

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de la Console d'Entraînement avec Télévision sont correctement informés de tous les avertissements et les précautions.
2. N'utilisez la Console d'Entraînement avec Télévision que de la manière décrite dans ce manuel et dans le manuel de l'utilisateur de l'appareil de gymnastique.
3. Utilisez et gardez la Console d'Entraînement avec Télévision à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas la Console d'Entraînement avec Télévision dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
4. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de la Console d'Entraînement avec Télévision.
5. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures.
6. Pour réduire les risques d'électrocution, ne retirez pas le boîtier ou le dos du téléviseur. Aucune pièce interne n'est accessible aux utilisateurs. Soumettez les réparations à un technicien qualifié.
7. Après toute réparation effectuée sur la Console d'Entraînement avec Télévision, demandez au technicien qualifié de vérifier que l'appareil est en état de fonctionner en toute sécurité.

Remarque pour l'installateur du système de télévision câblée : cette remarque a pour but de rappeler à l'installateur du système de télévision câblé que l'Article 820-40 du Code Électrique National des États-Unis fournit des informations sur la manière correcte de mettre une installation à la terre, et décrit plus particulièrement que le câble de terre doit être relié au système de mise à la terre du bâtiment, aussi proche que possible de l'entrée du câble.



⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

COMMENT CONNECTER VOTRE APPAREIL DE GYMNASTIQUE

BRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION

Avant d'utiliser votre appareil de gymnastique avec la Console d'Entraînement avec télévision, assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché comme cela est décrit dans le Manuel de l'utilisateur de l'appareil de gymnastique.

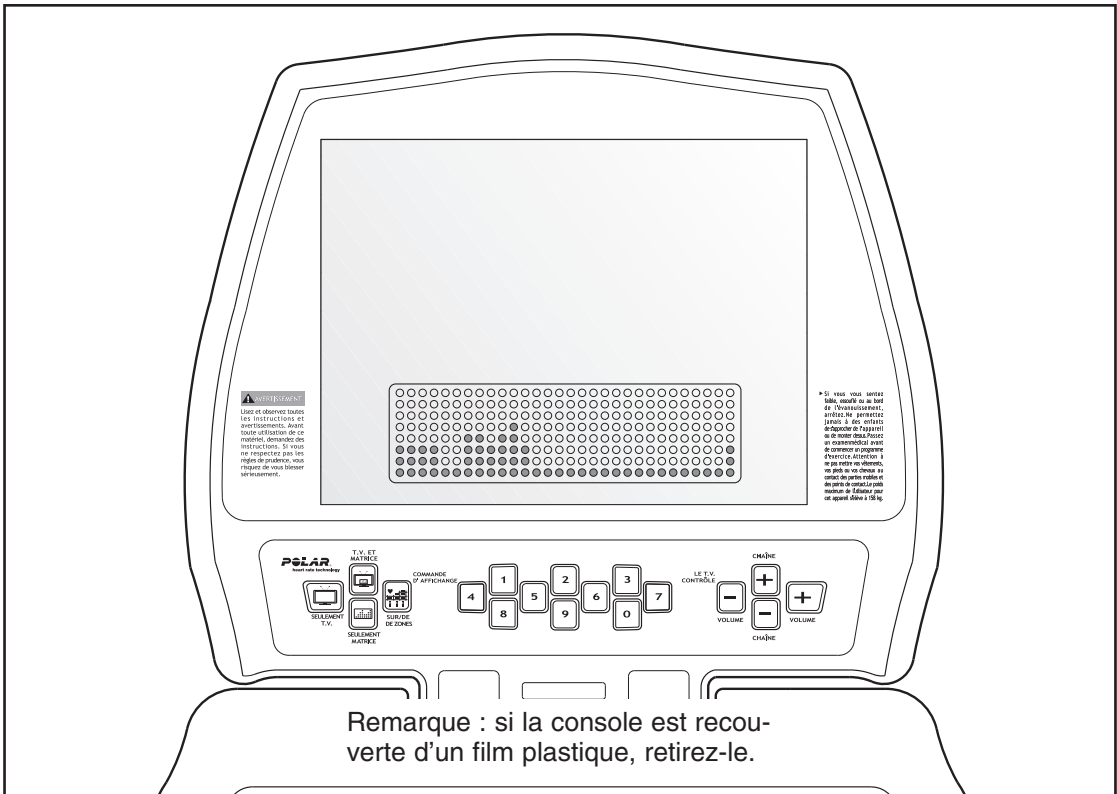
BRANCHEZ UN CÂBLE CATV

Un câble CATV doit être branché à votre appareil de gymnastique pour pouvoir capter les stations de télévision câblées. Localisez la prise câble de votre appareil de gymnastique, et branchez-y un câble CATV.

Vous pouvez aussi brancher un Boîtier de TV par satellite, un magnétoscope ou un lec-

teur de DVD sur votre appareil d'entraînement. Branchez un câble CATV à partir de la sortie coaxiale de votre équipement de Boîtier de TV, votre magnétoscope ou votre lecteur DVD (généralement étiqueté *TV OUT* (Sortie télévision) ou *RF OUT* (Sortie RF), à la prise câble. Remarque : Les équipements audio/vidéo sans sorties coaxiales nécessitent un modulateur RF pour fonctionner avec votre équipement de gymnastique. Des modulateurs RF et des câbles CATV externes ne sont pas disponibles chez FreeMotion Fitness, mais dans des magasins d'appareils électroniques. Référez-vous au manuel de l'utilisateur accompagnant l'équipement audio/vidéo que vous souhaitez utiliser afin de vérifier s'il est nécessaire d'avoir un modulateur RF.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE D'ENTRAÎNEMENT AVEC TV



Remarque : si la console est recouverte d'un film plastique, retirez-le.

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La Console d'Entraînement avec télévision ultramoderne offre une gamme impressionnante de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

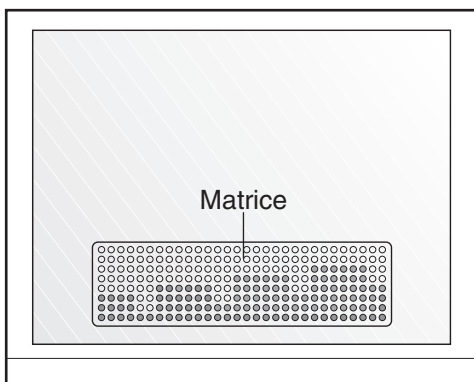
La Console d'Entraînement avec Télévision comporte toutes les fonctions de la Console de Base avec l'ajout d'un écran Télévision plat intégré vous permettant de visualiser les programmes de votre choix pendant la pratique de vos exercices. Référez-vous aux instructions au début de la page 7 de ce manuel pour faire fonctionner la console.

COMMENT FAIRE FONCTIONNER LA CONSOLE D'ENTRAÎNEMENT AVEC TELEVISION

Pour faire fonctionner la Console d'Entraînement avec télévision, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LA CONSOLE DE BASE du Manuel de l'utilisateur de votre appareil de gymnastique. Pour utiliser les fonctions supplémentaires de la Console d'Entraînement avec télévision, suivez les instructions ci-dessous :

1 Appuyez sur la touche T.V. et Matrice, la touche Seulement Matrice ou la touche télévision uniquement

La Console de Base possède une matrice indiquant vos progrès durant les entraînements. La Console d'Entraînement avec télévision affiche la matrice à l'écran.

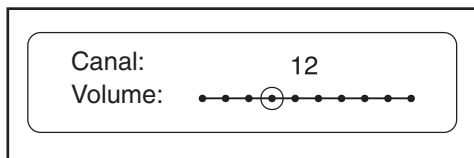


Pour regarder des programmes et visualiser en même temps la matrice pendant vos exercices, appuyez sur la touche T.V. et Matrice [TV AND MATRIX]. Pour ne visualiser que la matrice pendant vos exercices, appuyez sur la touche Seulement Matrice

[MATRIX ONLY]. Pour regarder des programmes pendant vos exercices sans visualiser la matrice, appuyez sur la touche seulement T.V. [TV ONLY].

2 Sélectionnez le chaîne souhaité.

Appuyez sur les touches CHAÎNE + et - ou sur les dix touches numérotées sous l'écran pour sélectionner la chaîne du câble désirée. Lorsque vous appuyez sur les touches, un graphique apparaît à l'écran pour indiquer le chaîne sélectionné.



Remarque : la console de la TV d'Entraînement peut identifier et mémoriser toutes les chaînes du câble disponibles dans votre région (voir COMMENT UTILISER LE MODE CONFIGURATION pages 8 et 9 de ce manuel). Les touches plus (+) et moins (-) de Chaîne ne sélectionnent que les canaux stockés en mémoire. Si un Boîtier de TV par satellite, un magnétoscope ou un lecteur de DVD est branché, le chaîne doit être changé sur votre Boîtier de TV par satellite, votre magnétoscope, ou votre lecteur DVD.

Pour régler le volume, appuyez sur les touches plus (+) et moins (-) de VOLUME. Lorsque vous appuyez sur les touches, un graphique apparaît à l'écran (voir le dessin ci-dessus) indiquant le réglage de volume sélectionné.

4 Si nécessaire, examinez le tableau des zones d'entraînement pour votre rythme cardiaque.

Pour examiner un tableau des zones d'entraînement recommandées pour votre rythme cardiaque, appuyez sur la touche Sur/De Zones [ZONES ON/OFF]. Pour faire disparaître le tableau, appuyez à nouveau sur la touche.

COMMENT UTILISER LE MODE CONFIGURATION

La Console d'Entraînement avec Télévision comporte un mode configuration vous permettant de modifier les réglages tels que la luminosité et le contraste et de lancer la fonction balayage des canaux. Suivez les instructions ci-dessous pour utiliser le mode configuration :

1 Sélectionnez le mode configuration.

Maintenez enfoncées en même temps, la touche télévision uniquement et la touche plus (+) de Volume pendant environ deux secondes. Lorsque le mode configuration sera sélectionné, une liste de réglages apparaîtra sur le côté gauche de l'écran.

+	Langue	français				
	Mode	CBL				
	Luminosité	•	•	•	•	•
	Contraste	•	•	•	•	•
	Teinte	•	•	•		
	Saturation	•	•	•	•	
	Balayage					

2 Choisissez un mode de connexion pour la télé.

Appuyez sur la touche moins (-) de Chaîne. Un symbole plus (+) apparaîtra à côté du mot *Mode*.

+	Langue	français				
	Mode	CBL				
	Luminosité	•	•	•	•	•
	Contraste	•	•	•	•	•

Ensuite, appuyez sur les touches VOLU-ME + et - pour sélectionner le mode CÂBLE [CBL].

3 Si désiré, réglez la luminosité, le contraste, la teinte et la saturation de la télé.

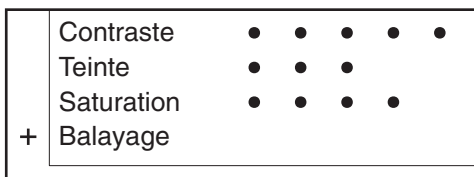
Appuyez plusieurs fois sur un touche moins (-) de Chaîne jusqu'à ce que le symbole plus (+) apparaisse à côté du mot *Brightness* (Luminosité), *Contrast* (Contraste), *Hue* (Teinte) ou *Saturation*.

+	Luminosité	•	•	•	•	
	Contraste	•	•	•	•	•
	Teinte	•	•	•		
	Saturation	•	•	•	•	

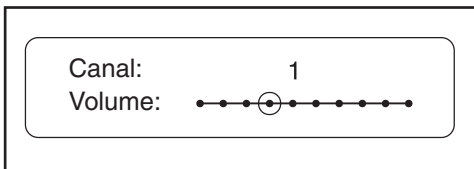
Puis, appuyez sur les touches plus (+) et moins (-) de Volume pour augmenter ou diminuer le réglage. Répétez cette étape pour chacune des propriétés de couleur que vous souhaitez régler.

4 Lancez la fonction balayage des canaux.

La Console d'Entraînement avec Télévision peut identifier et stocker en mémoire toutes les chaînes du câble valides de votre région. Appuyez plusieurs fois sur la touche moins (-) de Chaîne jusqu'à ce que le symbole plus (+) apparaisse à côté du mot *Scan* (Balayage).



Ensuite, appuyez sur la touche VOLUME + ou -. La console commence alors à scanner toutes les chaînes du câble de votre région. Chaque fois que la console capte une nouvelle chaîne, un avertissement sonore retentit et le numéro de la chaîne apparaît sur l'écran.



Si aucun signal de câble n'est détecté sur une chaîne, la chaîne est sautée ; si un signal est détecté, la chaîne est enregistrée dans la mémoire.

Remarque : pendant que la console scanne les chaînes, vous pouvez sauter manuellement les chaînes de câble non-désirées ou enregistrer les chaînes désirées. Pour sauter manuellement une chaîne, appuyez sur la touche CHAÎNE + durant les deux secondes qui suivent l'affichage du numéro de la chaîne sur l'écran. Pour enregistrer manuellement une chaîne, appuyez sur la touche VOLUME + durant les deux secondes qui suivent l'affichage du numéro de la chaîne sur l'écran.

Le processus de balayage continue jusqu'à ce que la console scanne la chaîne la plus élevée. La console sort alors automatiquement du mode configuration.

Remarque : pour ajouter ou effacer manuellement une chaîne à tout moment, sélectionnez le mode configuration et initiez de nouveau le balayage des chaînes.

5 Quittez le mode configuration.

Si vous n'avez pas lancé la fonction de balayage des chaînes, appuyez sur la touche seulement T.V. et sur la touche VOLUME + pendant environ deux secondes pour sortir du mode de configuration.

MODES DE CONNEXION DE LA TÉLÉVISION

Remarque : votre Console d'Entraînement avec Télévision est configuré pour être compatible avec le format NTSC ou le format PAL.

	NTSC	NTSC	NTSC J	PAL B/G	PAL B/G	PAL B/G
PAYS	Bahamas	République	Japon	Açores	Laos	Zimbabwe
	Barbade	Dominicaine		Afghanistan	Liechtenstein	
	Bermudes	Samoa		Albanie	Madère	
	Cambodge	Suriname		Algérie	Majorque	PAL I
	Canada	Taiwan		Allemagne	Malaisie	Afrique du Sud
	Chili	Tobago		Australie	Malawi	Angola
	Colombie	Trinidad		Autriche	Mozambique	Botswana
	Corée du Sud	Venezuela		Bahrayn	Nigeria	Hong-Kong
	Costa Rica	Vietnam		Bangladesh	Norvège	Royaume-Uni
	Cuba			Brunei	Nouvelle-Guinée	Zanzibar
	El Salvador			Cameron	Nouvelle-Zélande	
	Équateur			Cape Vert	Oman	
	États-Unis			Chypre	Ouganda	PAL D/K
	Groenland			Danemark	Pakistan	Chine
	Guam			É. A. U.	Palestine	Corée du Nord
	Guatemala			Espagne	Pays-Bas	
	Haïti			Finlande	Portugal	
	Honduras			la France	Qatar	
	Îles Vierges			Ghana	Sierra Leone	
	Jamaïque			Îles Canaries	Singapour	
	Mexique			Îles Fiji	Soudan	
	Micronésie			Inde	Sri Lanka	
	Myanmar			Indonésie	Suède	
	Nicaragua			Islande	Suisse	
	Panama			Israël	Swaziland	
	Pérou			Italie	Thaïlande	
Philippines			Jordanie	Turquie		
Puerto Rico			Kenya	Yémen		
			Kuwait	Zambie		

ENTRETIEN ET DIAGNOSTIC

NETTOYAGE DE LA CONSOLE D'ENTRAÎNEMENT AVEC TÉLÉVISION

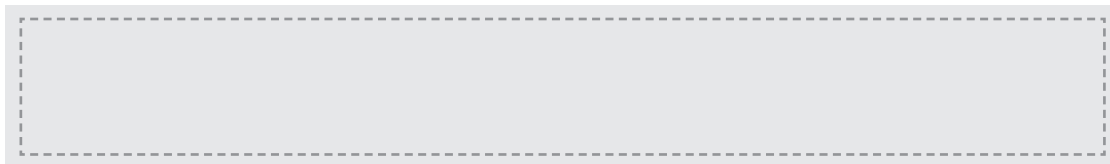
Pour nettoyer la Console d'Entraînement avec télévision, essuyez-la à l'aide d'un chiffon propre en pur coton. Pour enlever des marques, appliquez une petite quantité de produit nettoyant doux universel sur le chiffon et essuyez la console, l'écran et les surfaces externes. **Ne jamais vaporiser le nettoyant directement sur la console ni utiliser de nettoyants à base d'ammoniaque ou d'acide.**

DÉPANNAGE

Si la Console d'Entraînement avec télévision ne fonctionne pas, assurez-vous que le cordon d'alimentation est entièrement inséré. Si l'image de la télé est floue, assurez-vous que tous les câbles sont correctement branchés. En outre, assurez-vous que le réglage de connexion approprié est sélectionné (voir COMMENT UTILISER LE MODE CONFIGURATION pages 8 et 9 de ce manuel).

COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si vous avez besoin d'assistance, veuillez contacter le Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro ci-dessous. Lorsque vous appelez, merci de mentionner le nom du produit (la console d'entraînement avec TV FreeMotion Fitness Workout TV Console).



FreeMotion Fitness, Inc.