

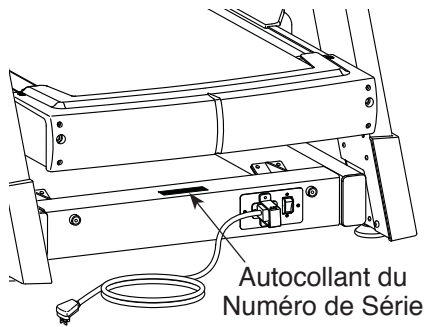
FREEMOTION®

i10.9 INCLINE TRAINER

N° du Modèle FMTK74218.0

N° de Série _____

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



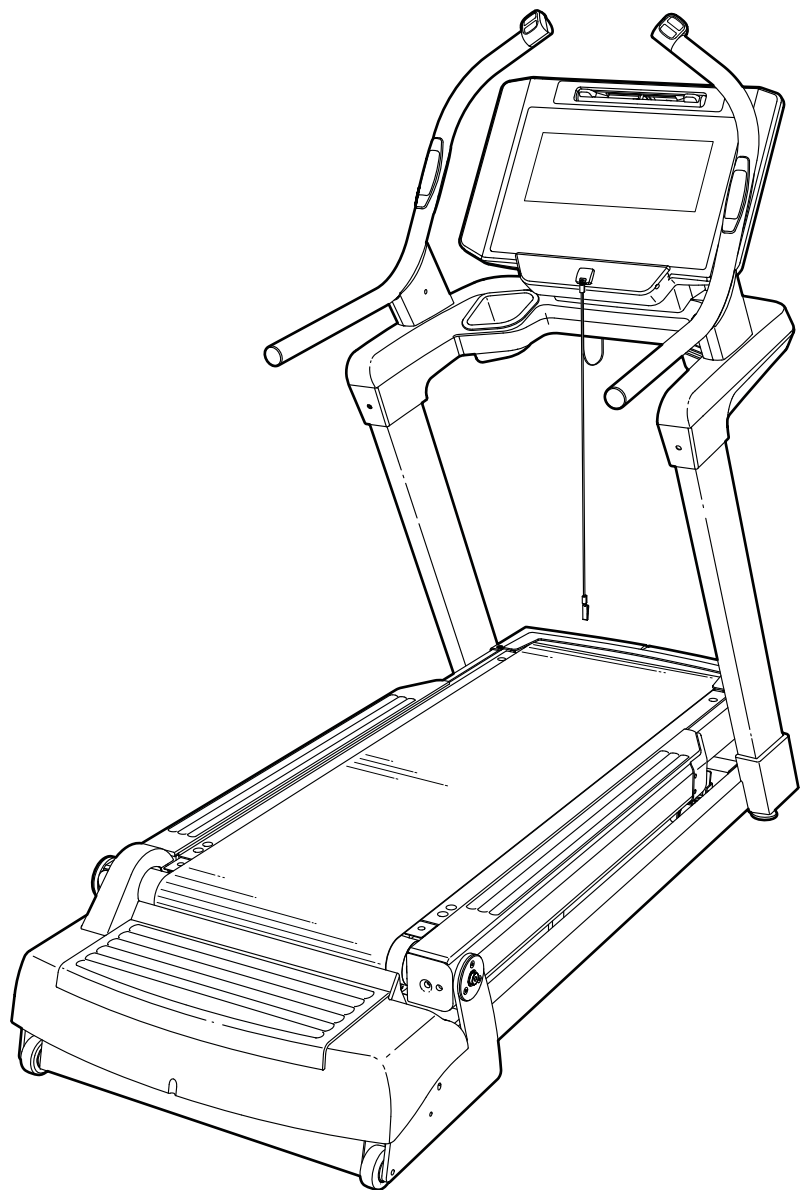
QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez vous reporter à la section **COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE** au dos du manuel.

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



freemotionfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	5
AVANT DE COMMENCER	6
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT DÉPLACER L'EXERCISEUR INCLINABLE.....	16
COMMENT BRANCHER L'EXERCISEUR INCLINABLE	17
COMMENT METTRE À NIVEAU LA CONSOLE.....	18
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	19
ENTRETIEN PRÉVENTIF	28
DÉPANNAGE	33
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	35
LISTE DES PIÈCES	37
EXPLODED DRAWING.....	39
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

FREEMOTION et IFIT sont des marques de commerce déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque de commerce d'Apple Inc., déposée aux É.-U. et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de commerce de Google LLC. La marque verbale et les logos BLUETOOTH sont des marques de commerce déposées de Bluetooth SIG, Inc., utilisées en vertu d'une licence. IOS est une marque de commerce ou une marque de commerce déposée de Cisco aux É.-U. et dans d'autres pays, qui est utilisée en vertu d'une licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour diminuer les risques de brûlure, d'incendie de choc électrique et de blessures corporelles, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur l'exerciseur inclinable avant d'utiliser ce dernier. FreeMotion Fitness se dégage de toute responsabilité à l'égard des blessures ou dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'exerciseur inclinable soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. Cet exerciseur inclinable n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles aient reçu de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation à l'égard de l'utilisation de l'appareil.
4. N'utilisez l'exerciseur inclinable que de la manière décrite dans ce manuel.
5. Gardez l'exerciseur inclinable à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'exerciseur inclinable dans un garage ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.
6. Posez l'exerciseur inclinable sur une surface nivelée, avec au moins 8' (2,4 m) d'espace-ment à l'arrière et 2' (0,6 m) de chaque côté de l'appareil. N'installez pas l'exerciseur inclinable sur une surface qui obstrue l'une ou l'autre des ouvertures. Placez un petit tapis sous l'exerciseur inclinable pour protéger le revêtement du sol.
7. Ne faites pas fonctionner l'exerciseur inclinable là où des produits aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
8. Ne faites pas fonctionner l'exerciseur inclinable avant qu'il ait été correctement et complètement assemblé (voir ASSEMBLAGE à la page 8).
9. Inspectez et resserrez toutes les pièces de l'exerciseur inclinable chaque fois que l'appareil est utilisé.
10. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux de compagnie à l'écart de l'exerciseur inclinable en tout temps.
11. L'exerciseur inclinable ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 400 lb (181 kg).
12. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser l'exerciseur inclinable.
13. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation de l'exerciseur inclinable. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'exerciseur inclinable. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaus-sures sport. N'utilisez jamais l'exerciseur inclinable en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.*
14. Pour brancher le cordon d'alimentation, suivez les directives à la page 17. Aucun autre gros appareil ne devrait être branché sur le même circuit que celui de l'exerciseur inclinable. N'utilisez aucun cordon prolongateur.
15. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
16. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner l'exerciseur inclinable si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section DÉPANNAGE page 33 si l'exerciseur inclinable ne fonctionne pas correctement).
17. Veuillez lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en faire l'essai avant

d'utiliser l'exerciseur inclinable (voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 20). Portez toujours la pince lors de l'utilisation de l'exerciseur inclinable.

18. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer et arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation de l'exerciseur inclinable.

19. Lorsqu'une personne marche sur l'exerciseur inclinable, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.

20. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.

21. L'exerciseur inclinable peut atteindre des vitesses élevées. Changez progressivement la vitesse pour éviter les changements de vitesse soudains.

22. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du rythme cardiaque lors de l'exercice.

23. Ne laissez jamais l'exerciseur inclinable en marche sans surveillance.

24. Ne changez pas l'inclinaison de l'exerciseur inclinable en glissant des objets sous l'appareil.

25. Ne jamais introduire ou laisser chuter un objet dans les ouvertures de l'exerciseur inclinable.

26. Veillez à effectuer toutes les tâches d'entretien décrites dans ce manuel. L'omission de ces tâches annulera la garantie et pourrait endommager l'exerciseur inclinable.

27. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement avant de nettoyer l'exerciseur inclinable et avant d'effectuer les tâches d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant technique autorisé.

28. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

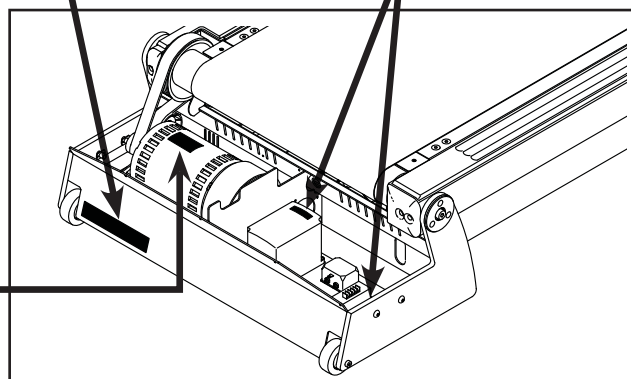
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.

⚠ ATTENTION: Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez manuel de l'utilisateur pour obtenir des instructions appropriés avant d'utiliser le tapis de course.			
	• Tenez-vous seulement sur les appui-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis de course. • Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache lorsque vous utilisez le tapis de course. • Changez la vitesse progressivement.		• Arrêtez tout exercice si vous vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé. • Ne laissez jamais aucun enfant sur ou autour du tapis de course. • Retirez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course.
			• 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 de course.

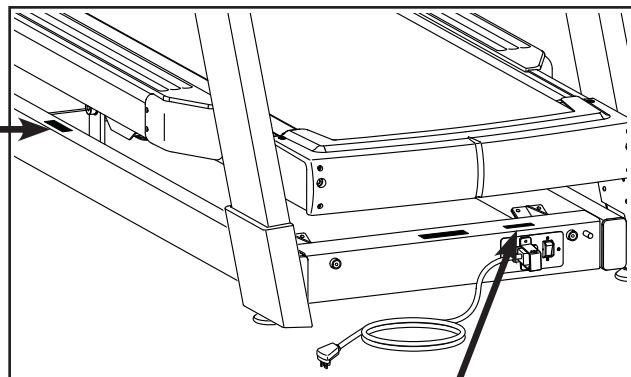
	⚠ WARNING • Hazardous Voltage • Risk of Electric Shock • Unplug Treadmill before Assembly/ Disassembly
	⚠ ATTENTION • Tension Dangereuse • Risque de Choc Électrique • Débranchez le tapis roulant Avant l'Assemblage/Désassemblage

⚠ ATTENTION: HAUTE TENSION
Débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant avant d'entretenir.



⚠ CAUTION	⚠ ATTENTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.	GARDEZ VOS PIEDS ET VOS MAINS ÉLOIGNÉS DE CET ENDROIT QUAND LE TAPIS ROULANT EST EN MARCHÉ.

Remarque : un autocollant se retrouve de chaque côté.



⚠ ATTENTION: HAUTE TENSION
Débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant avant d'entretenir.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le révolutionnaire FREEMOTION® I10.9 INCLINE TRAINER. Le I10.9 INCLINE TRAINER comporte une gamme de caractéristiques destinées à rendre vos exercices à domicile plus agréables et plus efficaces.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'exerciseur inclinaison.

Si vous avez des questions après la lecture de ce manuel, veuillez vous référer à la couverture arrière

du manuel. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant du manuel.

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

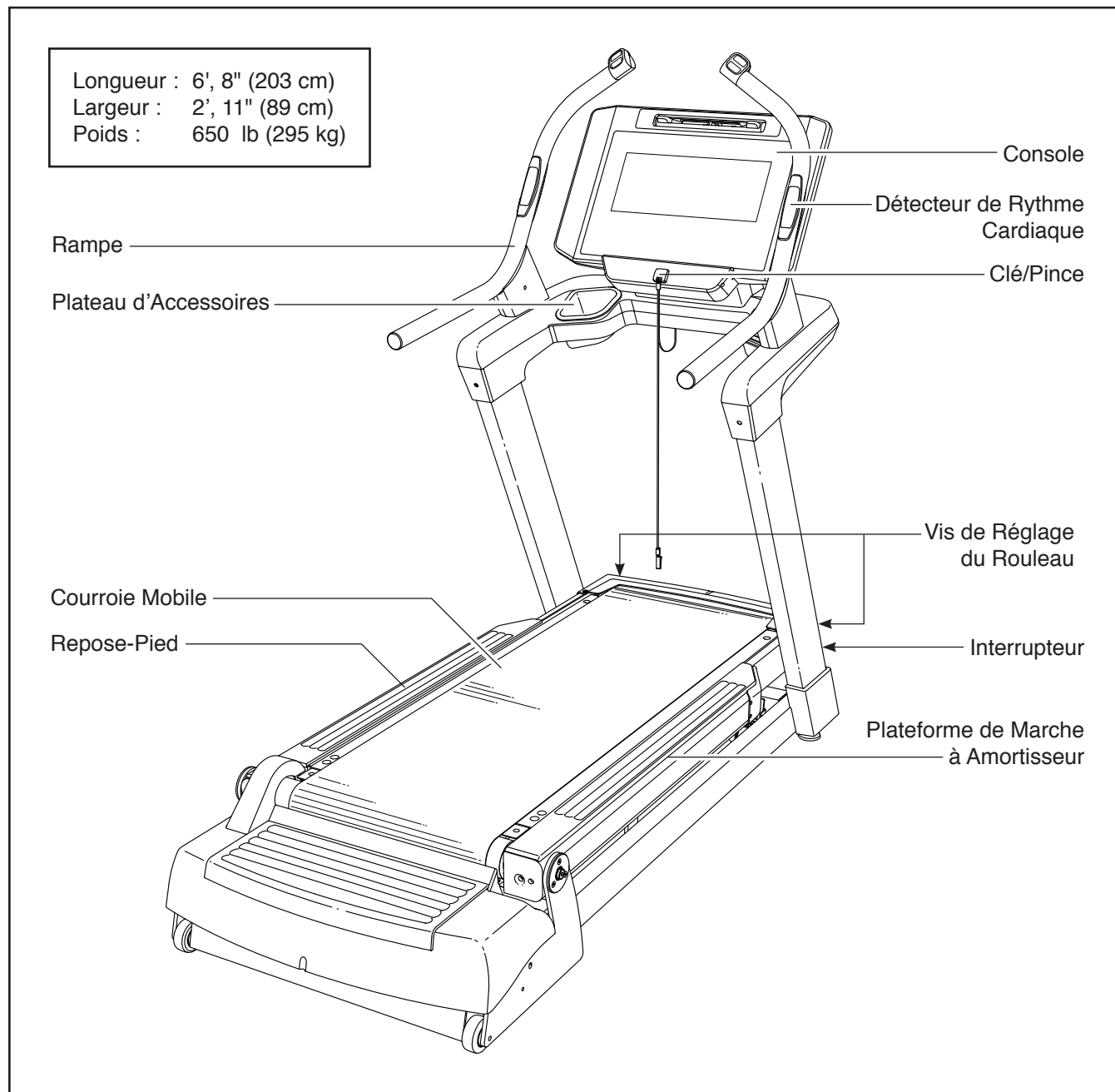
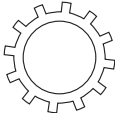
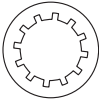
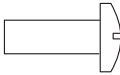
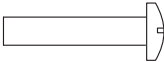
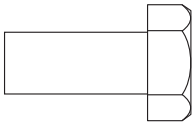
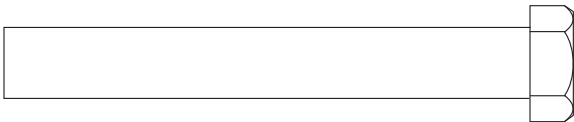


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces destinées à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre qui suit le numéro-clé indique la quantité requise pour l'assemblage.

Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez qu'elle pourrait être déjà assemblée. il pourrait y avoir des pièces de visserie excédentaires.

			
Rondelle Étoilée de 3/8" (14)–4	Rondelle Étoilée de 5/16" (61)–14	Vis #10 x 1/2" (35)–2	Vis #8 x 3/4" (16)–30
			
Vis de 1/4" x 1" (8)–2	Vis de 5/16" x 3/4" (51)–16	Vis de 3/8" x 2 3/4" (50)–4	

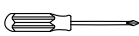
ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Pour l'illustration des petites pièces, référez-vous à la page 7.

- L'assemblage requiert les outils suivants :

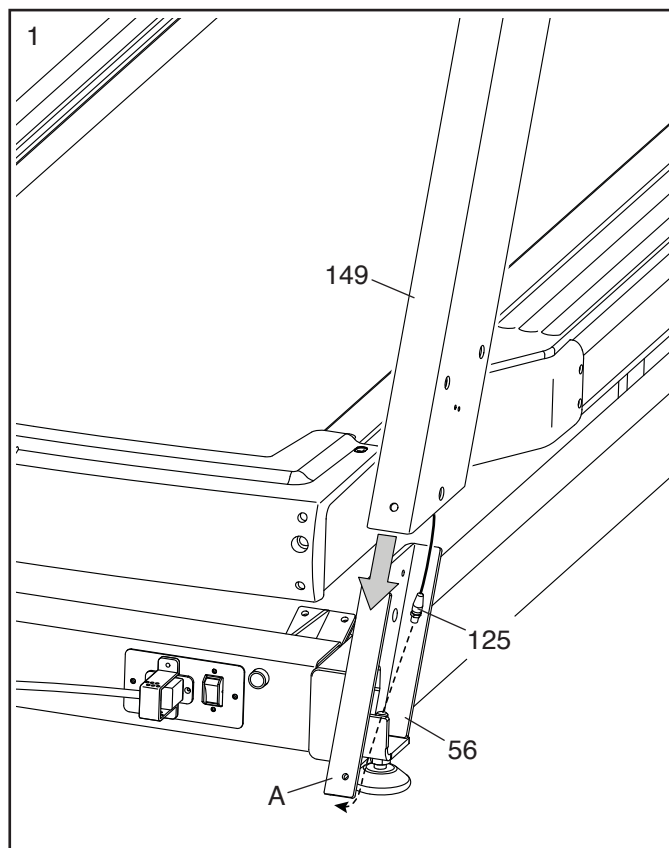
une clé hexagonale de 3/8" 

une clé hexagonale de 7/32" 

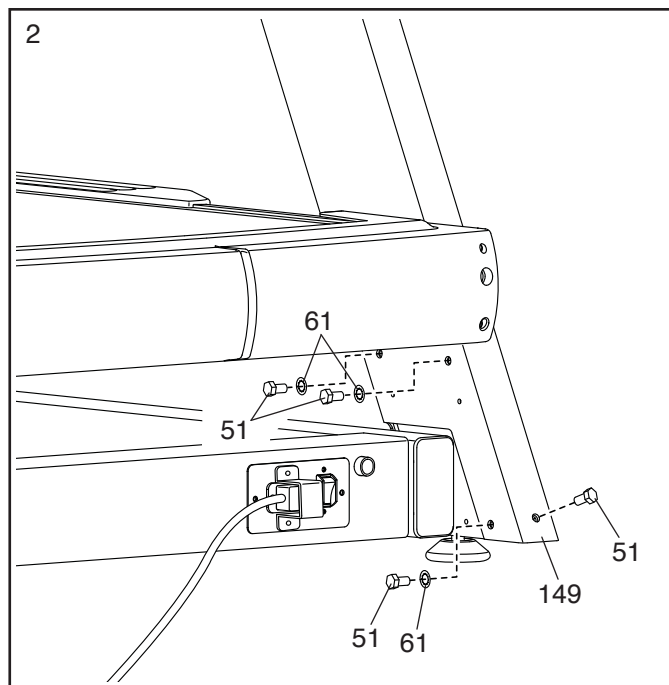
un tournevis à pointe cruciforme 

Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique.

1. Avec l'aide d'une autre personne, enfoncez le Montant Gauche (149) sur le Cadre de la Base (56), en veillant à ce que le Câble Coaxial du Montant (125) sorte du dessous du support (A) du Cadre de la Base. **Ne coincez pas le Câble Coaxial du Montant.**

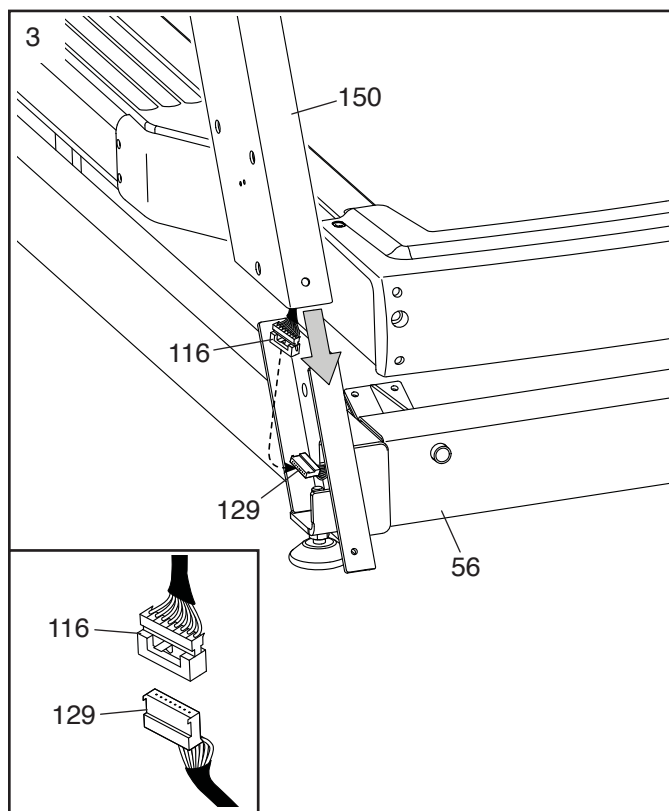


2. Vissez partiellement quatre Vis de 5/16" x 3/4" (51) avec trois Rondelles Étoilées de 5/16" (61) dans le Montant Gauche (149) tel qu'illustré. **Ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

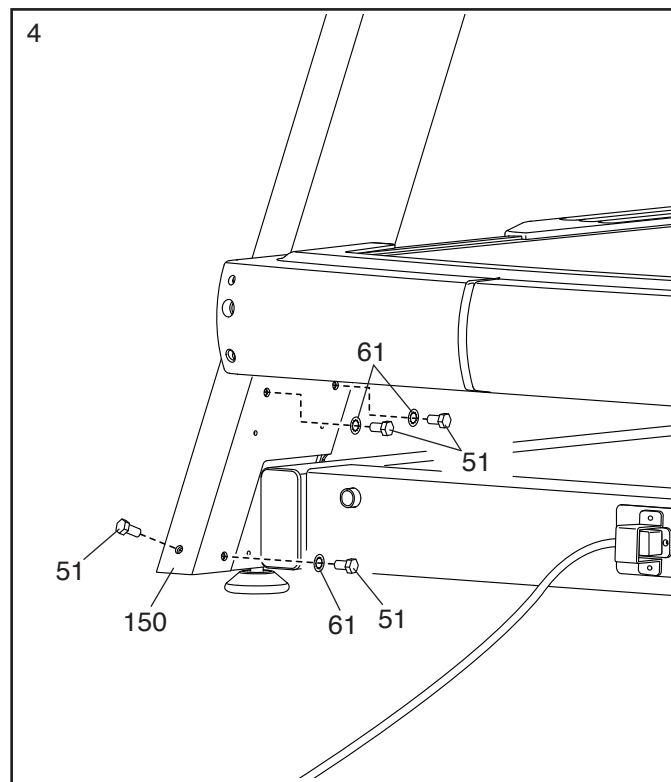


3. Avec l'aide d'une autre personne, enfoncez le Montant Droit (150) sur le Cadre de la Base (56). Demandez à l'autre personne de tenir le Montant Droit à mesure que vous reliez le Groupement de Fils du Montant (116) au Groupement de Fils du Cadre (129). **Référez-vous au schéma encadré. Les connecteurs devraient glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'encliqueter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs, puis ressayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE POURRAIT ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.**

Introduisez ensuite le Groupement de Fils (116, 129) dans le Cadre de la Base (56) à mesure que vous enfoncez le Montant Droit (150). **Ne coincez ni le Groupement de Fils du Montant (116) ni le Groupement de Fils du Cadre (129).**

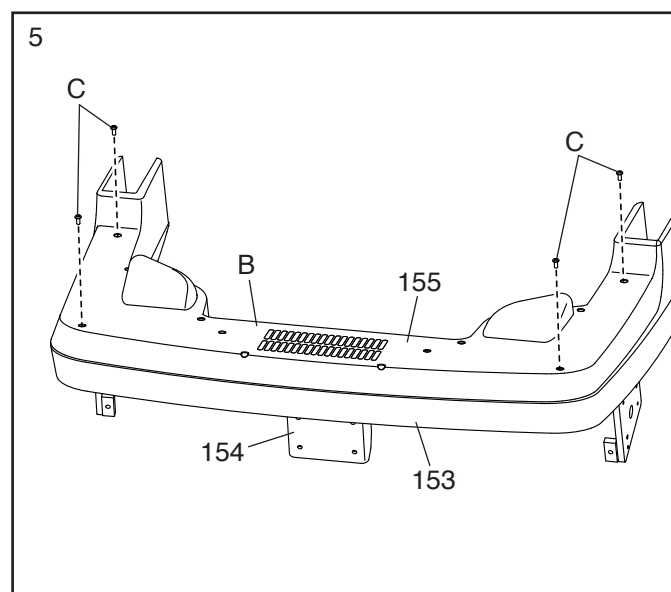


4. Vissez partiellement quatre Vis de 5/16" x 3/4" (51) avec trois Rondelles Étoilées de 5/16" (61) dans le Montant Droit (150) tel qu'illustré. **Ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**



5. Retournez l'assemblage de la rampe (B) tête en bas. Retirez et jetez les quatre vis indiquées (C).

Séparez ensuite le Boîtier Supérieur de la Base de la Rampe (153) et le Boîtier Inférieur de la Base de la Rampe (155), puis retirez la Base de la Rampe (154).

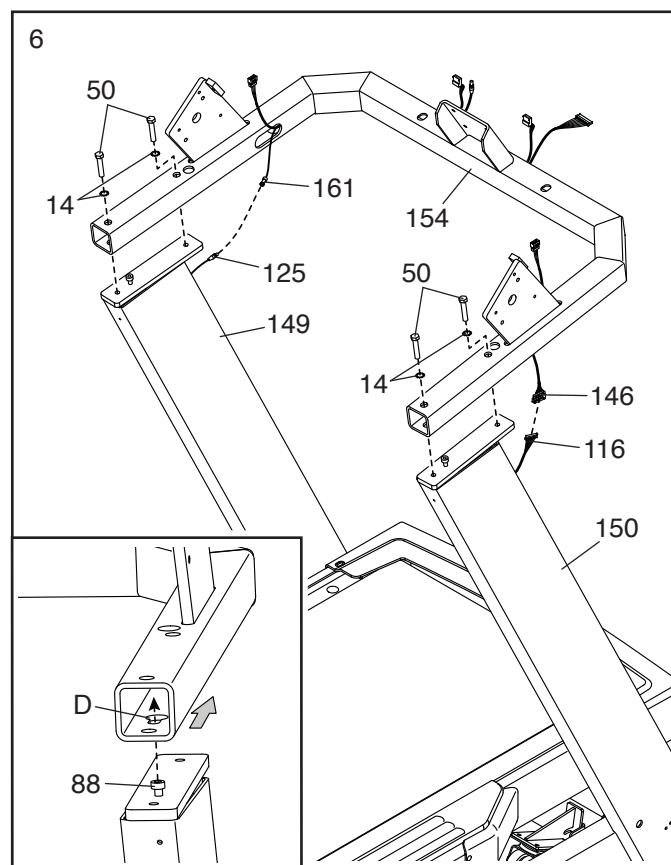


6. Avec l'aide d'une autre personne, posez la Base de la Rampe (154) sur les Montants (149, 150). **Référez-vous au schéma encadré.** Les Vis de 5/16" x 3/4" (88) doivent pénétrer dans les orifices (D) du dessous de la Base de la Rampe. Faites ensuite glisser la Base de la Rampe vers l'avant. Les Vis de 5/16" x 3/4" immobiliseront la Base de la Rampe.

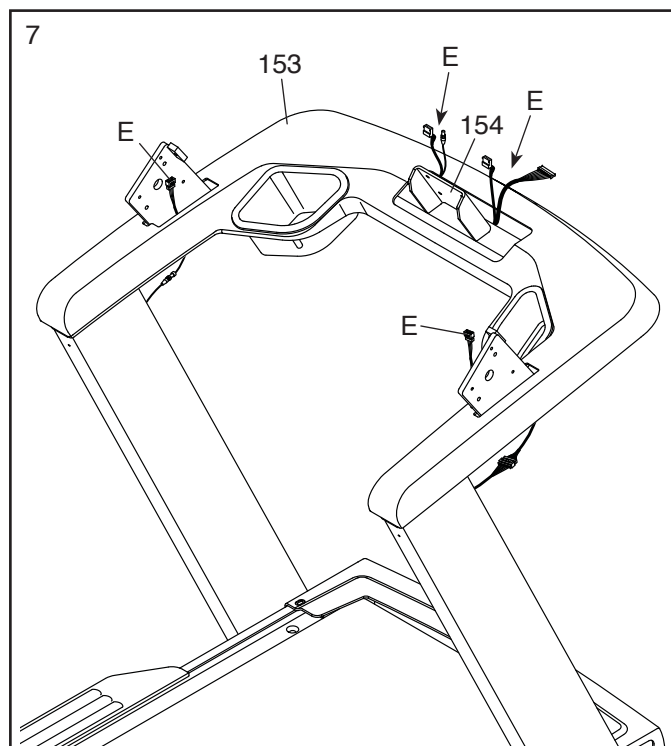
Attachez la Base de la Rampe (154) à l'aide de quatre Vis de 3/8" x 2 3/4" (50) et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (14) ; **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite au couple de 31 livres-pieds (42 newtons-mètres).**

Reliez ensuite le Groupement de Fils du Montant (116) au Fil de la Rampe (146), et le Câble Coaxial du Montant (125) au Câble Prolongateur Coaxial (161).

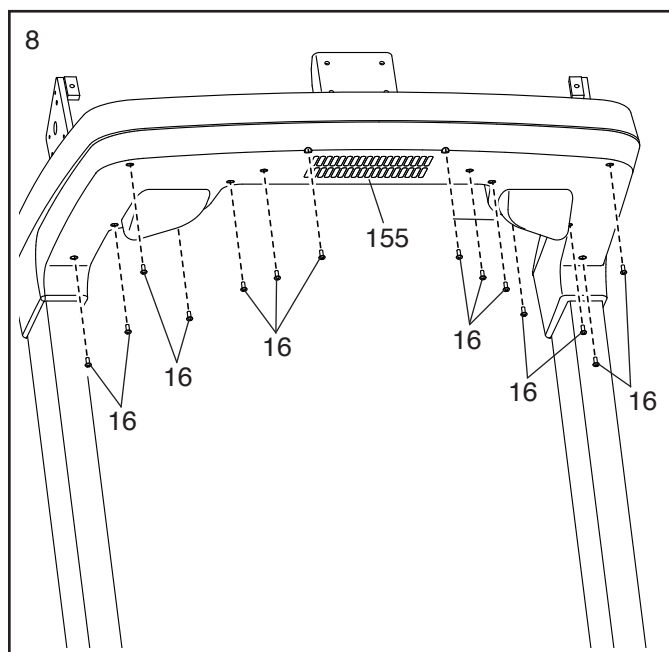
IMPORTANT : référez-vous aux étapes 2 et 4. Serrez les Vis de 5/16" x 4" (51) au couple de 17 livres-pieds (23 newtons-mètres).



7. Posez le Boîtier Supérieur de la Base de la Rampe (153) sur la Base de la Rampe (154). **Veillez à ce qu'aucun fil ni câble (E) ne se trouve à l'intérieur du Boîtier Supérieur de la Base de la Rampe.**



8. Attachez le Boîtier Inférieur de la Base de la Rampe (155) à l'aide de quatorze Vis #8 x 3/4" (16) ; **engagez d'abord toutes les quatorze Vis, et serrez-les ensuite. Ne serrez pas les Vis à l'excès.**



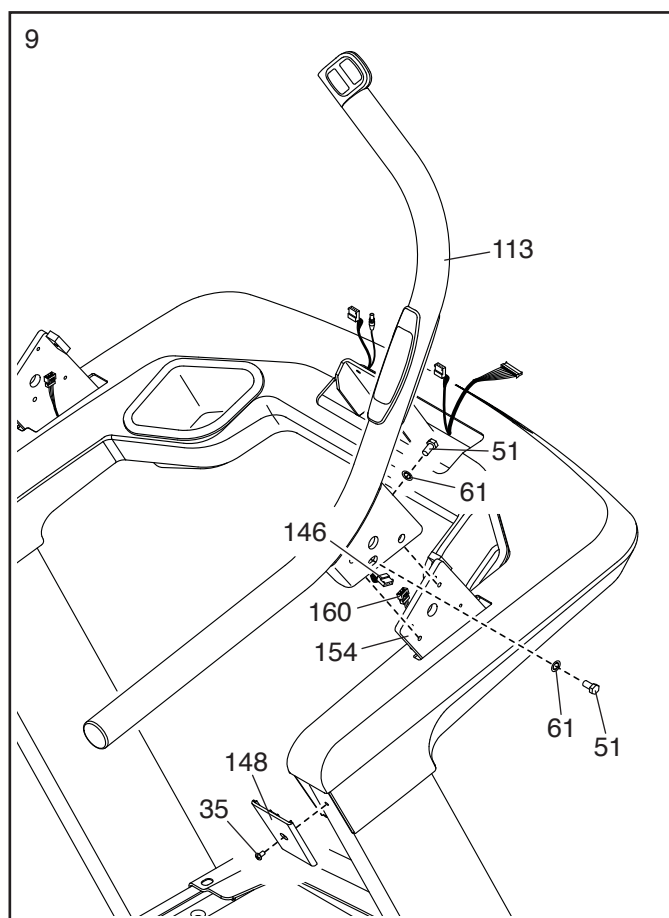
9. Posez l'Assemblage de la Rampe Droite (113) au côté droit de la Base de la Rampe (154). Attachez l'Assemblage de la Rampe Droite à l'aide de deux Vis de 5/16" x 3/4" (51) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (61).

Serrez les Vis de 5/16" x 3/4" (51) au couple de 17 livres-pieds (23 newtons-mètres).

Reliez ensuite le Fil de la Rampe (146) au Fil Prolongateur de la Rampe (160).

Attachez ensuite un Embout du Montant (148) à l'aide d'une Vis #10 x 1/2" (35).

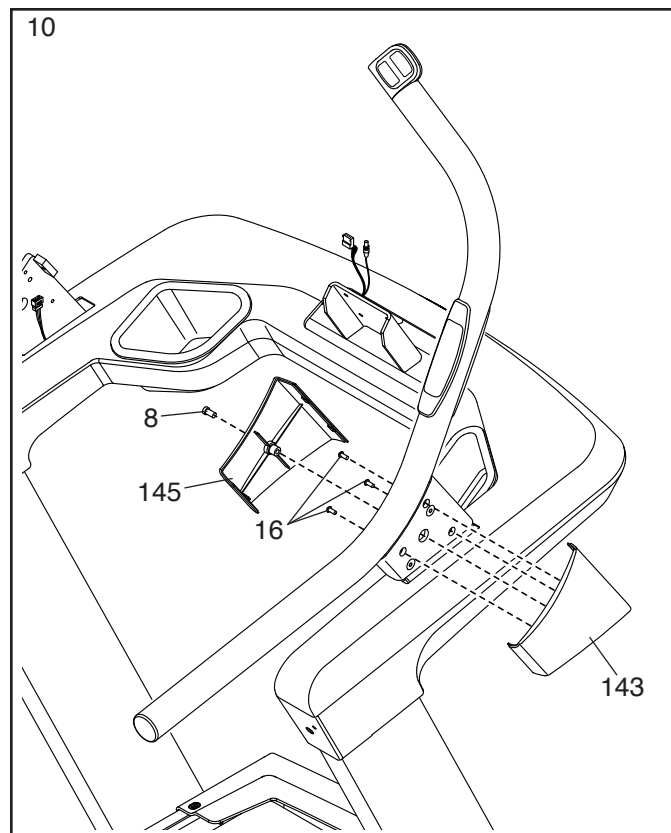
Attachez la Rampe Gauche (non illustrée) et l'autre Embout du Montant (non illustré) comme décrit ci-dessus.



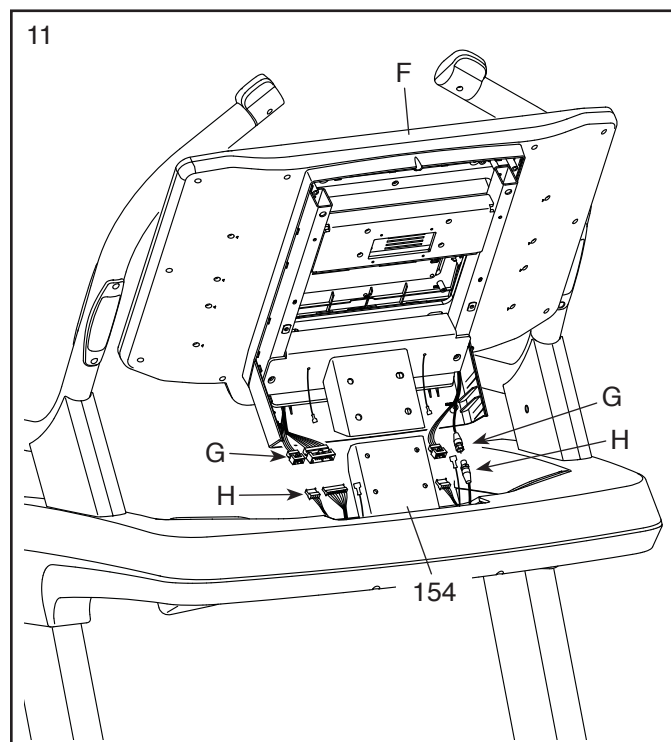
10. Attachez le Boîtier Externe Droit (143) à l'aide de trois Vis #8 x 3/4" (16) ; **ne serrez pas les Vis à l'excès.**

Attachez ensuite le Boîtier Interne Droit (145) à l'aide d'une Vis de 1/4" x 1" (8) ; **ne serrez pas la Vis à l'excès.**

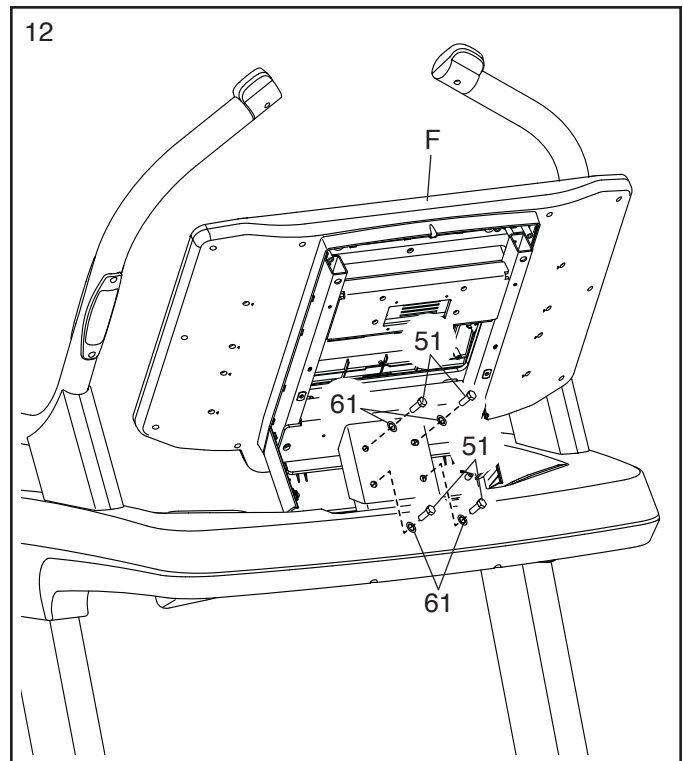
Attachez le Boîtier Externe Gauche (non illustré) et le Boîtier Interne Gauche (non illustré) comme décrit ci-dessus.



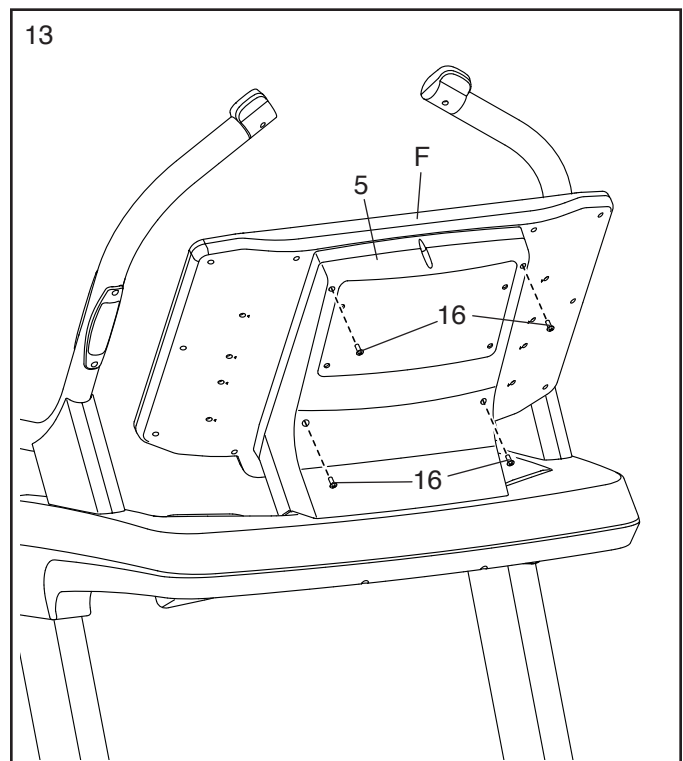
11. Posez l'assemblage de la console (F) sur la Base de la Rampe (154). Reliez les fils (G) issus de l'assemblage de la console aux fils correspondants (H) provenant de la Base de la Rampe.



12. Attachez l'assemblage de la console (F) à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 3/4" (51) et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (61).
Serrez les Vis au couple de 17 livres-pieds (23 newtons-mètres).



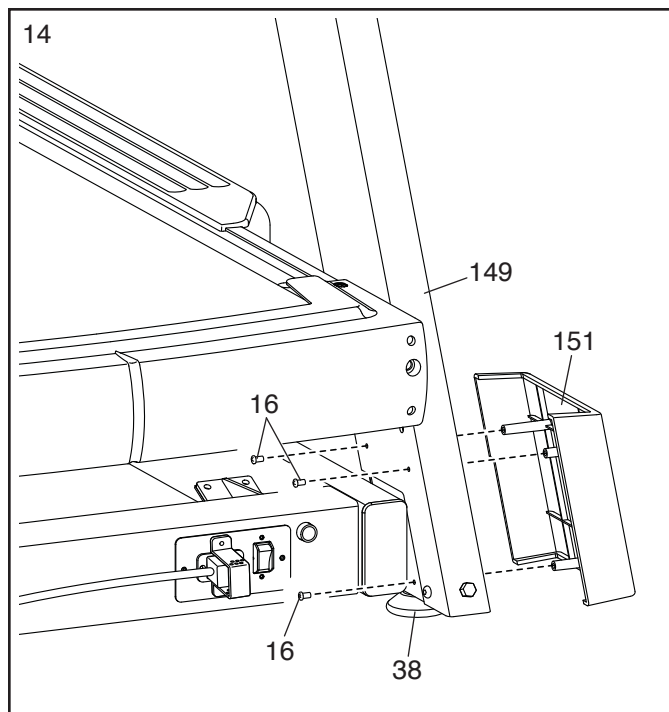
13. Attachez le Dos de la Console (5) à l'assemblage de la console (F) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (16) ; **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite. Ne serrez pas les Vis à l'excès.**



14. Attachez le Boîtier du Montant Gauche (151) au Montant Gauche (149) à l'aide de trois Vis #8 x 3/4" (16) ; **engagez d'abord toutes les trois Vis, et serrez-les ensuite. Ne serrez pas les Vis à l'excès.**

Attachez le Boîtier Droit du Montant (non illustré) au Montant Droit (non illustré) comme décrit ci-dessus.

Une fois l'exerciseur inclinable installé à l'endroit où il sera utilisé (voir COMMENT DÉPLACER L'EXERCISEUR INCLINABLE à la page 16), veillez à ce que les deux Pieds de Nivellement (38) s'appuient fermement au sol. Si l'exerciseur inclinable se balance même légèrement, desserrez l'écrou de l'un des Pieds de Nivellement, tournez le Pied dans le sens horaire ou anti-horaire jusqu'à éliminer le balancement, puis resserrez l'écrou.



15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées avant d'utiliser l'exerciseur inclinable.** Placez un petit tapis sous l'exerciseur inclinable pour protéger le revêtement du sol.

Si vous avez acheté le récepteur MYE optionnel pour configurer un mur de téléviseurs, suivez les étapes ci-dessous pour installer le récepteur. Pour commander le récepteur MYE, référez-vous à la couverture arrière du manuel.

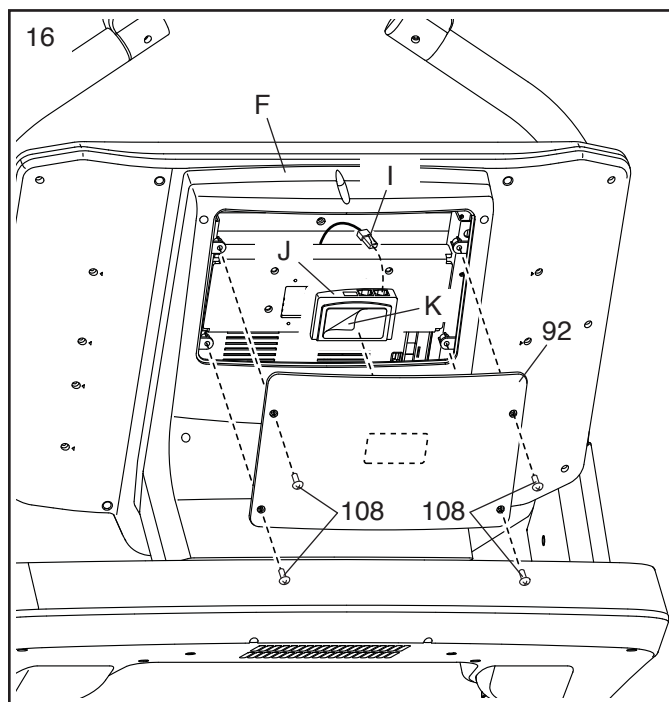
16. Retirez les quatre Vis du Boîtier #8 x 1/2" (108) et ensuite le Panneau d'Accès de la Console (92).

Branchez le câble (I) issu de l'assemblage de la console (F) dans le port « In » du récepteur (J).

Ensuite, retirez la pellicule de l'endos (K) du récepteur (J) et pressez le récepteur contre le Panneau d'Accès de la Console (92) à l'endroit illustré par le trait pointillé.

Réinstallez ensuite le Panneau d'Accès de la Console (92) à l'aide des quatre Vis du Boîtier #8 x 1/2" (108).

Suivez les directives accompagnant le programmeur MYE pour programmer le récepteur. **IMPORTANT : une fois le récepteur programmé, vous devez éteindre l'exerciseur inclinable et le remettre en marche par la suite.** Référez-vous à la page 17 pour brancher le cordon d'alimentation. Référez-vous à la page 20 pour mettre en marche l'appareil.

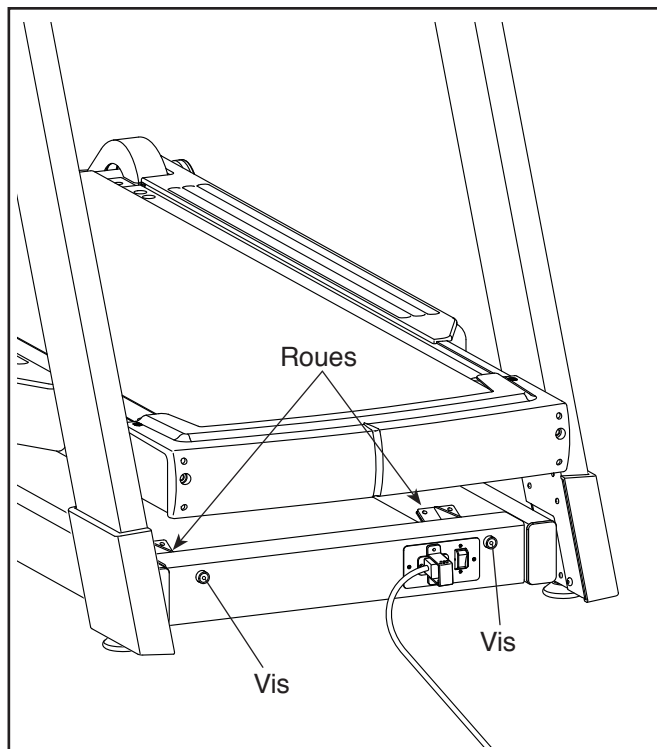


COMMENT DÉPLACER L'EXERCISEUR INCLINABLE

Avant de déplacer l'exerciseur inclinable, débranchez le cordon d'alimentation. Remarque : il pourrait s'avérer nécessaire de débrancher un câble de câblodistribution et un fil de réseau de l'exerciseur inclinable, selon la distance sur laquelle l'appareil sera déplacé.

Étant donné la taille et le poids de l'exerciseur inclinable, son déplacement pourrait exiger la participation de deux ou trois personnes. Pour abaisser les roues, utilisez une clé hexagonale pour tourner chacune des vis indiquées dans le sens horaire jusqu'à ce que les roues haussent l'exerciseur inclinable. Faites rouler ensuite l'exerciseur inclinable vers l'endroit voulu. **ATTENTION : pour réduire le risque de blessure, déplacez l'exerciseur inclinable avec très grande prudence. Ne tentez pas de déplacer l'exerciseur inclinable sur des surfaces irrégulières.**

Une fois l'exerciseur inclinable rendu à l'endroit voulu, tournez les vis dans le sens antihoraire jusqu'à appuyer l'exerciseur uniformément sur les pieds de nivellement.



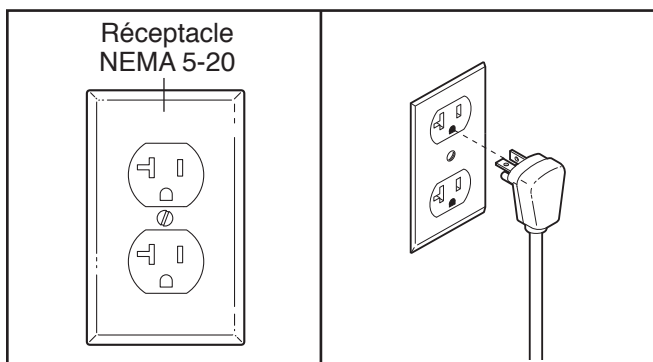
COMMENT BRANCHER L'EXERCISEUR INCLINABLE

⚠ DANGER : la connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre d'appareillage augmente le risque de choc électrique. Consultez un électricien ou technicien compétent si vous avez des doutes quant à la conformité de la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil ; si elle n'est pas adaptée à la prise de courant, faites installer une prise appropriée par un électricien compétent. N'utilisez aucun adaptateur pour brancher la fiche sur un réceptacle inapproprié.

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou de fonctionnement inapproprié, la mise à la terre réduit les risques de choc électrique en offrant une voie de fuite au courant électrique.

Cet appareil est conçu pour être utilisé sur un circuit nominal de 20 ampères sous 120 volts. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit. Cet appareil comporte un cordon d'alimentation à conducteur de mise à la terre d'appareillage avec une fiche de mise à la terre.



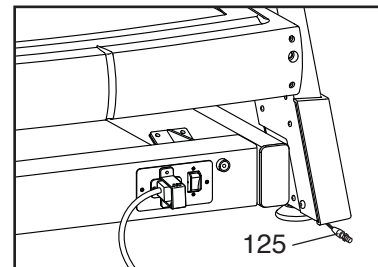
Branchez la fiche de mise à la terre sur un réceptacle NEMA 5-20 standard. Ne modifiez ni la fiche ni le réceptacle. N'utilisez aucun adaptateur, limiteur de surtension ni cordon prolongateur. Le réceptacle doit être mis à la terre.

COMMENT RELIER UN CÂBLE DE CÂBLODISTRIBUTION

Si votre exerciceur inclinable est doté du téléviseur numérique, un câble de câblodistribution doit être relié à l'exerciceur pour l'accès aux chaînes télé.

Localisez le Câble Coaxial du Montant (125) à l'avant de l'exerciceur inclinable. Reliez le câble de

câblodistribution au Câble Coaxial du Montant. Acheminez le câble de manière que l'exerciceur inclinable ne puisse pas le coincer ou l'écraser.



Un récepteur satellitaire, magnétoscope ou lecteur DVD peut également être raccordé à l'exerciceur inclinable. Reliez le câble de câblodistribution issu de la sortie coaxiale de votre appareil (habituellement indiquée par TV OUT ou RF OUT) à la prise pour câble à l'avant de l'exerciceur inclinable.

Remarque : un modulateur RF devra être utilisé pour le fonctionnement approprié des appareils dépourvus de sorties audio/vidéo coaxiales (certains récepteurs satellitaires et lecteurs DVD). FreeMotion Fitness n'offre pas de modulateurs RF, mais ceux-ci sont disponibles chez les marchands de matériel électronique. Référez-vous au manuel de l'utilisateur de l'appareil à relier pour déterminer si un modulateur RF est requis, ou communiquez avec votre fournisseur local de services audiovisuels.

RENSEIGNEMENTS SUR LA GARANTIE

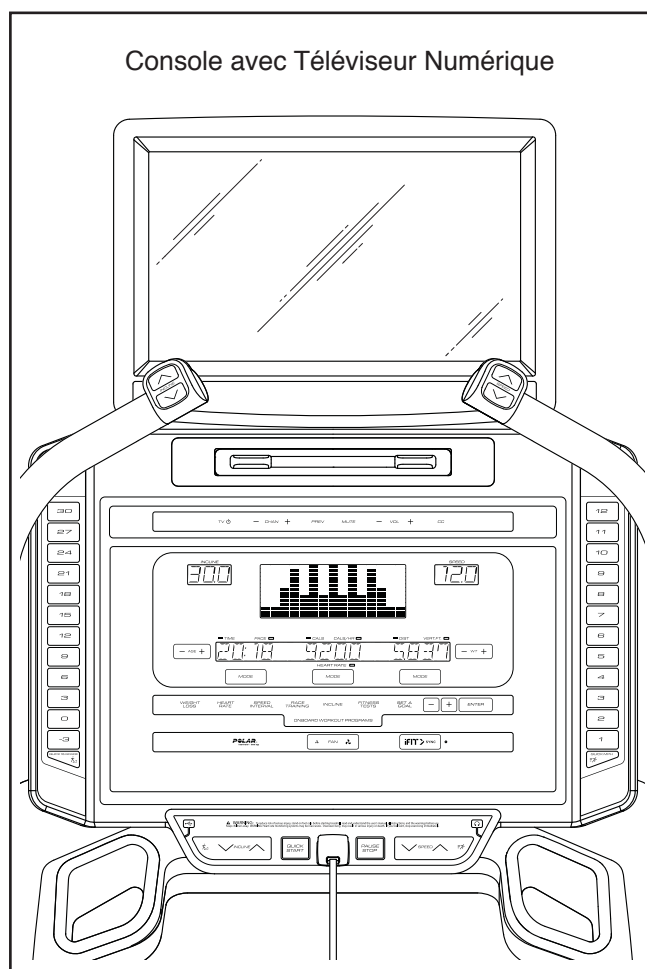
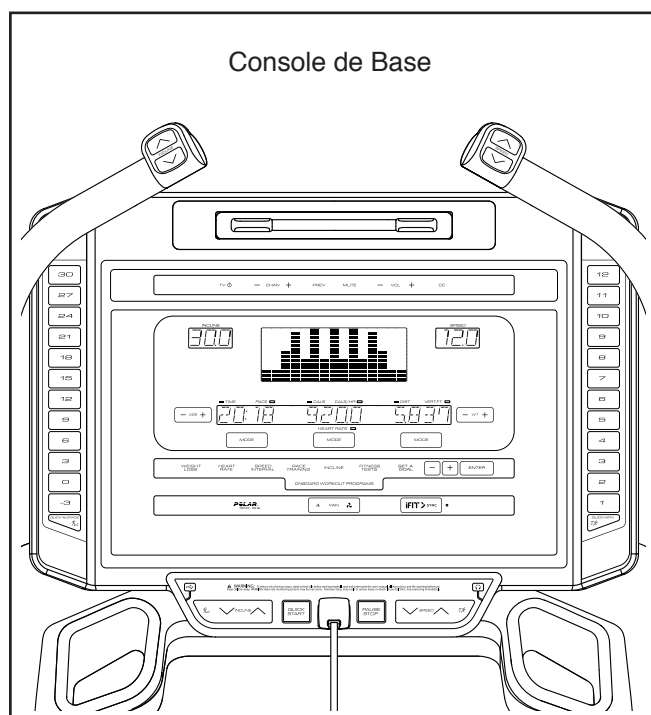
La garantie de ce produit ne s'applique ni aux dommages ni aux défaillances matérielles attribuables à un câblage électrique non conforme aux codes d'électricité ou aux caractéristiques techniques dans ce manuel, ni dans le cas d'une omission d'effectuer l'entretien raisonnable et requis comme indiqué dans le manuel. Cette garantie est annulée par toute défaillance ou tout dommage résultant d'une tâche d'entretien/réparation non autorisée ou par un usage inapproprié, un accident, une négligence, un assemblage ou une installation inappropriés, par des débris causés par toute action destructrice aux environs du produit, par la rouille ou la corrosion attribuables à l'emplacement du produit, par des altérations ou modifications sans autorisation écrite, ou par l'omission de votre part d'utiliser, d'actionner et d'entretenir le produit conformément au présent manuel.

Toutes les modalités de cette garantie sont annulées lorsque ce produit se retrouve hors des frontières continentales des États-Unis d'Amérique (à l'exclusion de l'Alaska, d'Hawaï et du Canada) et sont dans cette éventualité remplacées par les modalités fixées par la partie représentante autorisée de FreeMotion Fitness, Inc.

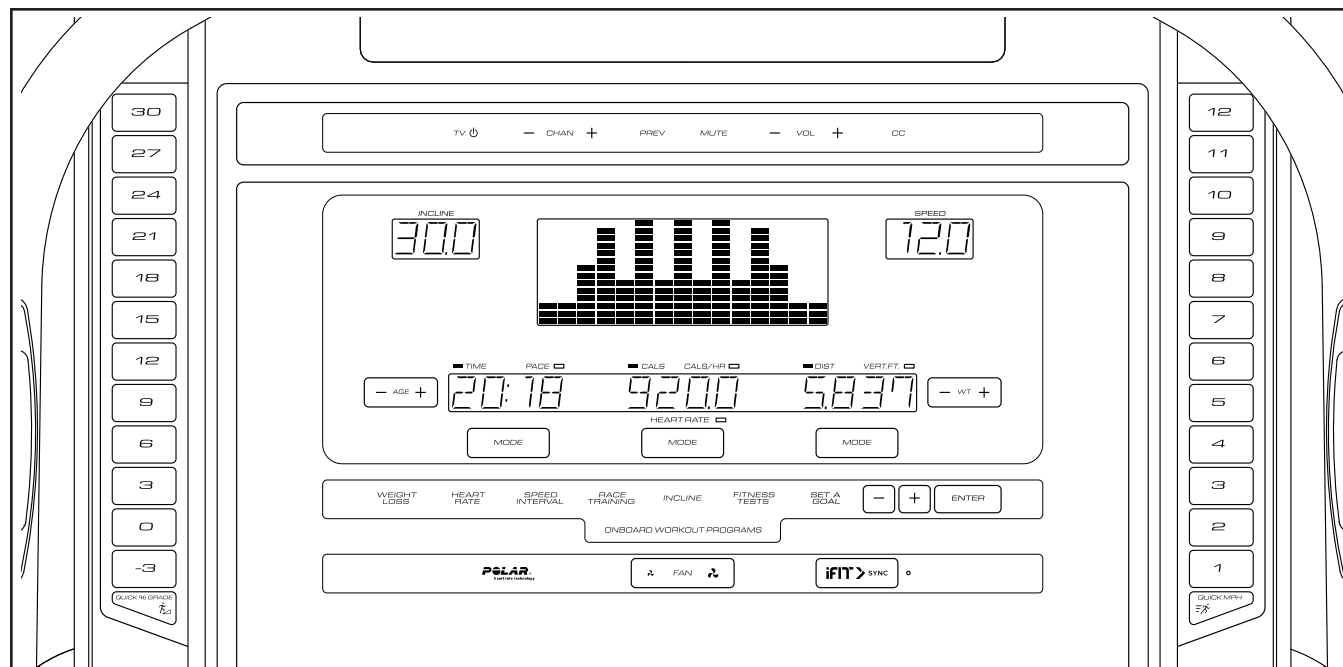
COMMENT METTRE À NIVEAU LA CONSOLE

La console de votre exerciceur inclinable a été préconfigurée de sorte à fonctionner avec un téléviseur numérique (voir les schémas ci-dessous). Pour en savoir plus sur les caractéristiques de la console, référez-vous à la page 19. Pour en savoir plus sur les caractéristiques du téléviseur numérique, référez-vous au manuel de l'utilisateur accompagnant le téléviseur. **Remarque : les touches au haut de la console ne fonctionnent qu'avec le téléviseur numérique.** La console de base n'est pas adaptée à la télévision.

Pour effectuer une mise à niveau facultative de la console, veuillez vous référer à la couverture arrière du manuel.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de l'exerciseur inclinable comporte une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. Elle bénéficie de la technologie d'avant-garde iFit qui permet à l'exerciseur inclinable de communiquer sur votre réseau sans fil. Grâce à la technologie iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, consulter les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctionnalités. **Visitez le iFit.com pour toutes les informations.**

De plus, la console comporte une sélection d'entraînements intégrés. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison de l'exerciseur inclinable en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace. Il est possible en outre d'établir un objectif de temps, de distance ou de calories.

En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison de l'exerciseur inclinable par simple appui sur une touche.

Vous pouvez aussi connecter votre tablette sur la console et utiliser l'appli iFit®-Smart Cardio Equipment pour enregistrer vos données d'entraînement et en faire le suivi.

Pendant que vous vous exercez, la console affiche instantanément des données sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou d'un détecteur cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 27 pour l'achat d'une ceinture cardiaque optionnelle.**

Pour mettre en marche l'appareil, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 20. **Pour effectuer un entraînement intégré**, référez-vous à la page 22. **Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable**, référez-vous à la page 23. **Pour effectuer un test de conditionnement physique**, référez-vous à la page 24. **Pour connecter votre tablette sur la console**, référez-vous à la page 25. **Pour connecter votre détecteur cardiaque sur la console**, référez-vous à la page 26. **Pour utiliser le mode de maintenance**, référez-vous à la page 26.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en milles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE DE MAINTENANCE page 26. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres pour utiliser l'exerciseur inclinable. Lors de l'utilisation initiale de l'exerciseur inclinable, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la au besoin (voir les pages 33 et 34).

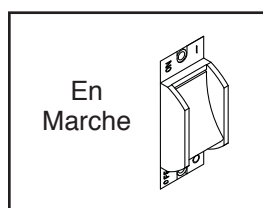
COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL

1. Branchez le cordon d'alimentation.

Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION page 17.

2. Poussez l'interrupteur à la position de marche.

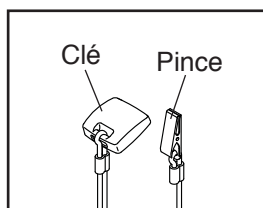
Localisez l'interrupteur de l'exerciseur inclinable situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position de marche.



3. Introduisez la clé dans la console.

Localisez la clé et la pince de la console, puis attachez la pince à la taille de votre vêtement. Ensuite, introduisez la clé dans la console.

IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé pourrait s'extraire de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.



COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à gauche.

2. Entrez votre poids selon le besoin.

Utilisez les touches d'augmentation et de diminution Wt (poids) pour changer le poids affiché à l'écran.

3. Entrez votre âge selon le besoin.

Utilisez les touches d'augmentation et de diminution Age (âge) pour changer l'âge affiché à l'écran.

4. Démarrez la courroie mobile.

Pour démarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrer). La courroie mobile s'engagera à raison de 1 mi/h. Pendant l'exercice, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie selon le besoin. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 mi/h. Remarque : après l'appui sur la touche, il est possible que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'au bout d'un moment.

Après l'appui sur l'une des touches de vitesse numérotées, la vitesse de la courroie mobile variera graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné.

Pour immobiliser temporairement la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start.

5. Changez l'inclinaison de l'exerciseur inclinable au le besoin.

Pour changer l'inclinaison de l'exerciseur inclinable, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison) ou l'une des touches d'inclinaison numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, l'exerciseur inclinable s'inclinera graduellement selon le réglage sélectionné.

6. Suivez votre progression aux écrans.

La matrice – La matrice affichera une piste représentant 1/4 de mille (400 mètres). Pendant que vous vous entraînez, les indicateurs autour de la piste apparaissent à tour de rôle jusqu'à ce que toute la piste soit visible. La piste disparaîtra par la suite et les indicateurs recommenceront à s'afficher à tour de rôle.

L'écran Incline (inclinaison) – Cet écran affichera l'inclinaison de l'exerciseur inclinable.

L'écran Speen (vitesse) – Cet écran affichera la vitesse de la courroie mobile.

L'écran Time (temps) – Cet écran affichera le temps écoulé.

L'écran Pace (cadence) – Cet écran affichera votre cadence.

L'écran Cals (calories) – Cet écran affichera le nombre de calories que vous avez dépensé.

L'écran Cals/Hr (calories/hr.) – Cet écran affichera le nombre de calories que vous dépensez à l'heure.

L'écran Dist – Cet écran affichera la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant.

L'écran Vert.Ft. (distance verticale) – Cet écran affichera le nombre de pieds que vous avez parcouru à la verticale.

Pour changer les données dans l'un ou l'autre des trois écrans centraux, appuyez sur la touche Mode sous l'écran voulu. Appuyez à répétition sur la touche Mode pour programmer l'écran de sorte qu'il affiche continuellement à tour de rôle les données.

Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Stop, retirez la clé, puis réintroduisez la clé. Remarque : si l'exerciseur inclinable demeure inutilisé pendant plusieurs minutes, les écrans se réinitialiseront automatiquement.

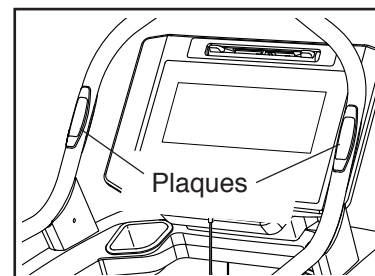
7. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou d'un détecteur cardiaque compatible. **Pour de l'information sur l'achat d'une ceinture cardiaque optionnelle, référez-vous à la page 27.**

La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques BLUETOOTH®. Pour connecter votre détecteur cardiaque sur la console, référez-vous à la page 26.

Remarque : si vous utilisez simultanément les deux détecteurs cardiaques, BLUETOOTH Smart deviendra le détecteur prioritaire.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque intégré, retirez les pellicules en plastique des plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et posez vos mains sur les plaques métalliques – **évittez de déplacer vos mains**. Une fois votre pouls détecté, le rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, continuez à tenir les plaques pendant 15 secondes environ.**

8. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Le ventilateur comporte divers régimes de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, le régime du ventilateur augmente ou diminue automatiquement selon que la vitesse de la courroie mobile augmente ou diminue.



Appuyez à répétition sur les touches de hausse ou de baisse du ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier. Remarque : si le ventilateur est en marche au moment de l'arrêt de la courroie mobile, il se mettra lui-même hors fonction après quelques minutes.

9. Une fois votre exercice terminé, appuyez sur la touche Stop.

Montez sur les repose-pieds, appuyez à répétition sur la touche Stop et réglez l'inclinaison de l'exerciseur inclinable à zéro.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 20.

2. Entrez votre poids selon le besoin.

Référez-vous à l'étape 2 page 20.

3. Entrez votre âge selon le besoin.

Référez-vous à l'étape 3 page 20.

4. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez à répétition sur la touche Weight Loss (perte de poids), Speed Interval (intervalle de vitesse), Race Training (entraînement à la course) ou Incline (inclinaison) jusqu'à ce que l'entraînement voulu s'affiche à l'écran.

Quelques secondes après la sélection d'un entraînement, la durée, la distance et les réglages de vitesse maximale de l'entraînement s'afficheront à l'écran pendant quelques secondes.

5. Démarrez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Start (démarrer). Un moment après l'appui sur la touche, l'exerciseur inclinable adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en plusieurs segments d'une minute chacun. Un réglage de vitesse et un réglage d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : les mêmes réglages de vitesse et/ou d'inclinaison peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

À la fin de chaque segment, le réglage de la vitesse et/ou de l'inclinaison du prochain segment clignotera à l'écran pour vous indiquer que le réglage est sur le point de changer. L'exerciseur inclinable adoptera ensuite automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison du segment suivant.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à s'arrêter.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler en appuyant sur les touches Speed (vitesse) et Incline ; **à la fin du segment d'entraînement en cours, l'exerciseur inclinable s'adaptera automatiquement selon la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Stop (arrêter). Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start. La courroie mobile s'engagera à raison de 1 mi/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, l'exerciseur inclinable adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

6. Suivez votre progression aux écrans.

Référez-vous à l'étape 6 page 21.

7. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 21.

8. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 8 page 21.

9. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 9 à gauche.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 20.

2. Entrez votre poids selon le besoin.

Référez-vous à l'étape 2 page 20.

3. Entrez votre âge selon le besoin.

Référez-vous à l'étape 3 page 20.

4. Établissez un objectif de temps, de distance ou de calories.

Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, appuyez à répétition sur la touche Set a Goal (établir un objectif) jusqu'à ce que l'entraînement voulu s'affiche à l'écran. Utilisez les touches de diminution et d'augmentation situées près de la touche Enter pour établir la valeur de l'objectif. Appuyez ensuite sur la touche Enter pour établir l'objectif.

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (démarrer) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir la page 20).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif fixé. L'exerciseur inclinable passera à ce moment en mode de récupération, après quoi la courroie mobile ralentira jusqu'à s'arrêter.

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

6. Suivez votre progression aux écrans.

Référez-vous à l'étape 6 page 21.

7. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 21.

8. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 8 page 21.

9. Une fois votre exercice terminé, appuyez sur la touche Stop.

Référez-vous à l'étape 9 page 22.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Les entraînements de rythme cardiaque déterminent automatiquement la vitesse et l'inclinaison de l'exerciseur inclinable pour maintenir votre rythme cardiaque près d'un rythme cible durant l'exercice. Remarque : vous devez utiliser le détecteur cardiaque intégré ou porter un détecteur cardiaque du torse pour effectuer un entraînement de rythme cardiaque.

1. Portez un détecteur cardiaque du torse compatible Polar.

Pour obtenir les lectures les plus exactes du rythme cardiaque, il est recommandé de porter une ceinture cardiaque compatible Polar durant un entraînement de rythme cardiaque.

Vous pouvez également tenir le détecteur cardiaque intégré pendant un entraînement de rythme cardiaque.

2. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 20.

3. Entrez votre poids selon le besoin.

Référez-vous à l'étape 2 page 20.

4. Entrez votre âge selon le besoin.

Référez-vous à l'étape 3 page 20.

5. Sélectionnez un entraînement de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un entraînement de rythme cardiaque, appuyez à répétition sur la touche Heart Rate (rythme cardiaque) jusqu'à ce que l'entraînement voulu s'affiche à l'écran.

6. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (démarrer) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, la console effectuera un décompte, puis la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Pendant un entraînement de rythme cardiaque, les écrans comparent votre rythme cardiaque réelle à votre rythme cardiaque cible.

Pour maintenir votre rythme cardiaque réel près du rythme cardiaque cible, la console réglera automatiquement la vitesse et l'inclinaison durant l'entraînement.

L'entraînement continuera jusqu'à l'achèvement de l'entraînement de rythme cardiaque. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt, et un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, appuyez sur la touche Stop (arrêter) pour revenir au menu principal.

Remarque : l'écran des calories affiche un nombre estimatif des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous dépenserez dépendra de divers facteurs, dont votre poids.

7. Suivez votre progression aux écrans.

Référez-vous à l'étape 6 page 21.

IMPORTANT : le rythme cardiaque cible ne sert qu'à vous motiver. Assurez-vous de vous exercer à une intensité qui vous semble confortable. Si vous n'êtes pas à l'aise avec les réglages de vitesse et d'inclinaison, appuyez sur la touche Stop ou retirez la clé pour interrompre ou mettre fin à l'entraînement.

8. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 8 page 21.

9. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 9 page 22.

COMMENT EFFECTUER UN TEST DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 20.

2. Portez un détecteur cardiaque du torse compatible Polar.

Pour obtenir les lectures les plus exactes du rythme cardiaque, il est recommandé de porter une ceinture cardiaque compatible Polar pour effectuer le test de conditionnement physique.

Vous pouvez également tenir le détecteur cardiaque intégré durant le test de conditionnement physique.

3. Entrez votre poids selon le besoin.

Référez-vous à l'étape 2 page 20.

4. Entrez votre âge selon le besoin.

Référez-vous à l'étape 3 page 20.

5. Sélectionnez le test de conditionnement physique.

Pour sélectionner le test de conditionnement physique, appuyez à répétition sur la touche Fitness Tests (tests de conditionnement physique) jusqu'à ce que le test voulu s'affiche à l'écran. Ensuite, appuyez sur la touche Start (démarrer).

6. Commencez à vous exercer.

Le test de conditionnement physique est divisé en segments. Durant le test de conditionnement physique, le graphique à l'écran affichera votre progression.

Durant le test de conditionnement physique, la console réglera automatiquement la vitesse et l'inclinaison de l'exerciseur inclinable.

IMPORTANT : pour certains tests de conditionnement physique, il n'est pas possible de changer manuellement les réglages de l'inclinaison et de la vitesse. Si vous n'êtes pas à l'aise, appuyez sur la touche Stop (arrêter) ou retirez la clé pour mettre fin au test de conditionnement physique.

Le programme continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment.

7. Suivez votre progression aux écrans.

Référez-vous à l'étape 6 page 21.

8. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 8 page 21.

9. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 9 page 22.

COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE SUR LA CONSOLE

La console est adaptée aux connexions BLUETOOTH sur les tablettes au moyen de l'appli iFit–Smart Cardio Equipment, ainsi qu'aux détecteurs cardiaques compatibles. Remarque : les autres connexions BLUETOOTH ne sont pas prises en charge.

1. Téléchargez et installez l'appli iFit–Smart Cardio Equipment sur votre tablette.

Sur votre tablette iOS® ou Android^{MC}, accédez à App Store^{MS} ou à Google Play^{MC}, recherchez l'appli gratuite iFit–Smart Cardio Equipment et installez-la ensuite sur votre tablette. **Veillez à ce que l'option BLUETOOTH soit activée sur votre tablette.**

Ouvrez ensuite l'appli iFit–Smart Cardio Equipment et suivez les directives pour établir un compte iFit et personnaliser vos réglages.

2. Connectez votre détecteur de rythme cardiaque sur la console au besoin.

Si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre tablette sur la console en même temps, **vous devez connecter le détecteur avant de connecter la tablette.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE SUR LA CONSOLE page 26.

3. Connectez votre tablette sur la console.

Appuyez sur la touche iFit Sync de la console ; le numéro d'appariement de la console s'affichera à l'écran. Suivez ensuite les directives de l'appli iFit–Smart Cardio Equipment pour connecter votre tablette sur la console.

Une fois la connexion établie, la DEL de la console passera au bleu fixe.

4. Enregistrez des données sur votre entraînement et effectuez-en le suivi.

Suivez les directives de l'appli iFit–Smart Cardio Equipment pour enregistrer des données sur votre entraînement et en effectuer le suivi.

5. Déconnectez votre tablette de la console au besoin.

Pour déconnecter votre tablette de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'appli iFit–Smart Cardio Equipment. Ensuite, maintenez enfoncée la touche iFit Sync de la console jusqu'à ce que la DEL de la console passe au vert fixe.

Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres dispositifs (dont tablettes, détecteurs cardiaques, etc.) seront rompues.

COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE SUR LA CONSOLE

La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques BLUETOOTH Smart.

Pour connecter votre détecteur cardiaque BLUETOOTH Smart sur la console, appuyez sur la touche iFit Sync de la console ; le numéro d'appariement de la console s'affichera à l'écran. Une fois la connexion établie, la DEL de la console clignotera deux fois en rouge.

Remarque : si plus d'un détecteur cardiaque compatible se situe près de la console, cette dernière se connectera sur le détecteur cardiaque émettant le signal le plus intense.

Pour déconnecter votre détecteur cardiaque de la console, maintenez enfoncée la touche iFit Sync de la console jusqu'à ce que la DEL de la console passe au vert fixe.

Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres dispositifs (dont tablettes, détecteurs cardiaques, etc.) seront rompues.

LE MODE DE MAINTENANCE

La console comporte un mode de maintenance qui enregistre les données de l'exerciseur inclinable et vous permet de sélectionner une unité de mesure.

Pour sélectionner le mode de maintenance, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêter) en introduisant la clé dans la console, et relâchez ensuite la touche. Une fois le mode de maintenance sélectionné, appuyez sur la touche Stop pour accéder aux écrans facultatifs. Ensuite, appuyez sur la touche d'augmentation Speed (vitesse) pour changer de réglage.

UNITS (unités) – Cet écran affichera l'unité de mesure qui est sélectionnée. Pour afficher la distance en milles, sélectionnez UNITS ENGLISH. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez UNITS METRIC.

INCLINE CALIBRATION (étalonnage de l'inclinaison) – Cet écran sert à étalonner le mécanisme d'inclinaison. Pour étalonner le mécanisme d'inclinaison, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison).

SOFTWARE VERSION (version logicielle) – Cet écran affichera les versions actuelles des divers logiciels de la console.

TOTAL TIME (temps total) – Cet écran affichera le nombre total d'heures pendant lesquelles a été utilisé l'exerciseur inclinable.

TOTAL BELT TIME (temps total de courroie) – Cet écran affichera le nombre total d'heures pendant lesquelles la courroie mobile a été actionnée.

TOTAL LIFT TIME (temps total d'élévation) – Cet écran affichera le nombre total d'heures pendant lesquelles a été utilisé le moteur d'inclinaison.

IDLE TIME (délai de mise en veille) – Cet écran permet de choisir le délai précédant la mise en veille de la console lorsque les touches n'ont pas été appuyées.

PAUSE TIME (délai de mise en pause) – Cet écran permet de choisir le délai précédant la réinitialisation des écrans après la mise en pause de la courroie mobile.

TV SETUP (configuration télé) – Cet écran est utilisé pour la configuration du téléviseur optionnel.

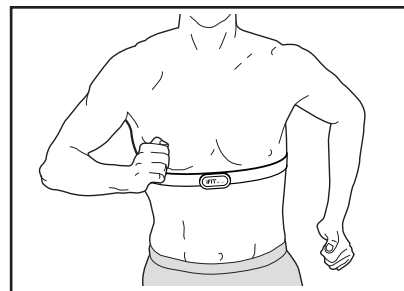
LANGUAGE (langue) – Cet écran affichera la langue sélectionnée pour le texte affiché à la console.

Remarque : plusieurs écrans facultatifs du mode de maintenance ont été conçus pour afficher à des techniciens des données sur l'exerciseur inclinable.

Pour quitter le mode de maintenance, retirez la clé de la console.

LA CEINTURE CARDIAQUE OPTIONNELLE

Que votre but soit d'éliminer 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. La ceinture cardiaque optionnelle vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin d'atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter une ceinture cardiaque, veuillez vous référer à la couverture arrière du manuel.**

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

ENTRETIEN PRÉVENTIF

L'entretien régulier est nécessaire pour optimiser le rendement et assurer la longévité de l'exerciseur inclinable. Veuillez lire et suivre toutes les directives ci-dessous. Si vous avez des questions, référez-vous à la couverture arrière du manuel.



AVERTISSEMENT :

omettre d'effectuer toutes les tâches d'entretien comme décrites risque d'entraîner l'usure excessive des composantes de l'exerciseur inclinable et d'occasionner une blessure ou un incendie, et annulera par ailleurs la garantie.

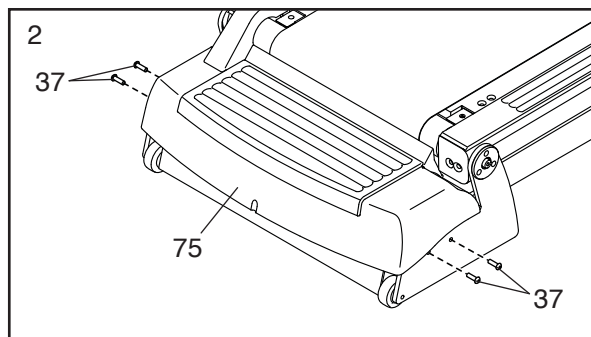
ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Inspectez et serrez correctement toutes les pièces externes de l'exerciseur inclinable.
2. Imbibez un linge 100 % coton d'un nettoyant tout usage doux et délogez la poussière et la saleté des rampes, des montants, des repose-pieds, du cadre et du capot du moteur. De plus, essuyez la plateforme de marche le long des côtés de la courroie mobile. **N'appliquez aucun nettoyant sur le revers de la courroie mobile.** Imbibez ensuite un autre linge d'une petite quantité du nettoyant, puis essuyez la console et l'écran ou les écrans. **Évitez de vaporiser un nettoyant directement sur l'exerciseur inclinable ou d'utiliser des nettoyants à base d'ammoniaque ou d'acide.**
3. Nettoyez à l'aspirateur la zone entourant l'exerciseur inclinable.
4. Veillez à ce que la courroie mobile soit centrée et correctement tendue (voir les pages 33 et 34). Si elle est centrée et qu'elle fonctionne bien, n'y effectuez aucun réglage. Si la courroie mobile doit être réglée, référez-vous aux pages 30 et 31.

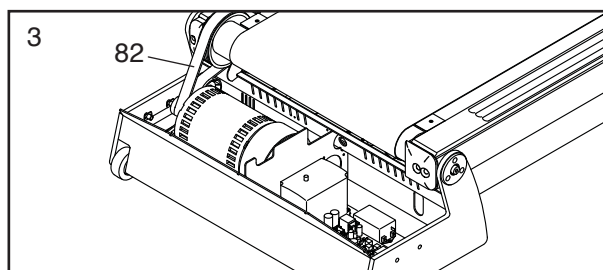
ENTRETIEN MENSUEL

1. Mettez l'exerciseur inclinable en marche, puis réglez l'inclinaison à 30 %.

2. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Ensuite, retirez les Vis de 3/8" x 1 1/4" (37) et enlevez le Capot du Moteur (75).



3. À l'aide d'un aspirateur de table, nettoyez la zone qu'abritait le capot du moteur. **Prenez soin de ne toucher aucun des composants.** Ensuite, vérifiez la Courroie du Moteur d'Entraînement (82) pour veiller à la bonne tension et déceler toute trace d'usure, de fissure ou d'accumulation de poussière. Si la Courroie du Moteur d'Entraînement doit être remplacée, veuillez vous référer à la couverture arrière du manuel.

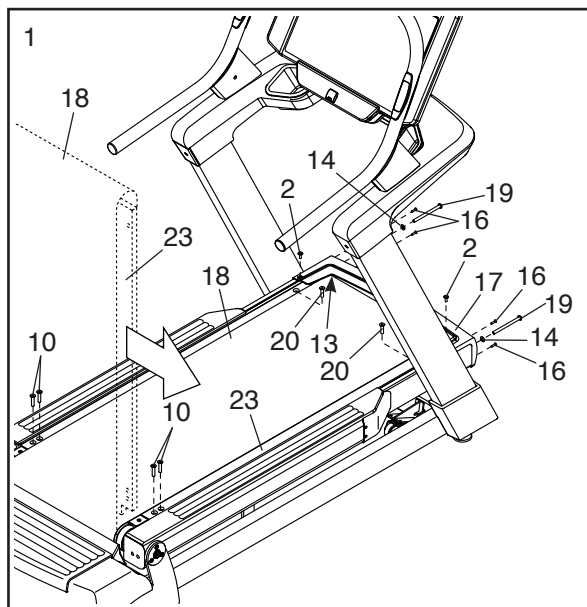


4. Soulevez le bord de la courroie mobile et glissez votre main entre la courroie et la plateforme de marche. Si le revers de la courroie mobile est sec, vous pourriez devoir appliquer plus de lubrifiant (voir la couverture arrière du manuel).
5. Branchez le cordon d'alimentation et introduisez la clé dans la console. Appuyez sur la touche Start (démarrer). **Prenez soin d'éviter les blessures ; tenez vos mains à l'écart des pièces mobiles et veillez à ce que vos vêtements ne puissent pas se coincer dans ces pièces.** Pendant que la courroie mobile est en marche, vérifiez l'exerciseur inclinable pour déceler toute odeur ou tout bruit étrange. Si l'un ou l'autre de ces problèmes est décelé, veuillez vous référer à la couverture arrière du manuel. **Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Référez-vous au schéma 2 ci-dessus.** Réinstallez le Capot du Moteur (75) à l'aide des Vis de 3/8" x 1 1/4" (37).

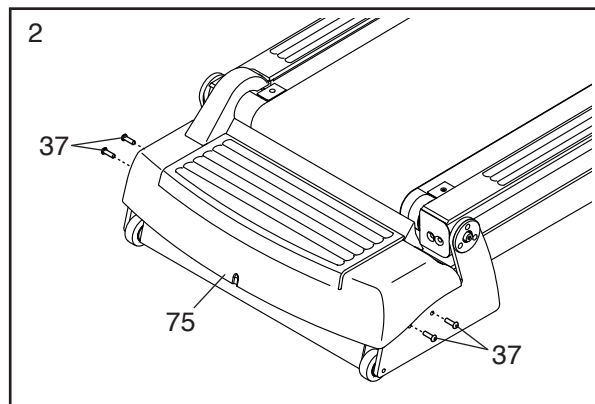
REPLACEMENT DE LA PLATEFORME DE MARCHE ET DE LA COURROIE MOBILE

Inspectez périodiquement la plateforme de marche pour déceler les signes d'usure. Si le bois devient apparent à travers le revêtement phénolique ou si la surface est abîmée, la plateforme de marche doit être retournée ou remplacée. De plus, inspectez la courroie mobile pour déceler tout signe d'usure. Si la courroie mobile est fendue, déchirée ou plissée, elle devrait être remplacée. Suivez les directives ci-dessous pour retourner ou remplacer la plateforme de marche et/ ou remplacer la courroie mobile. **En retirant les vis, veillez à noter quelle vis appartient à quelle pièce.**

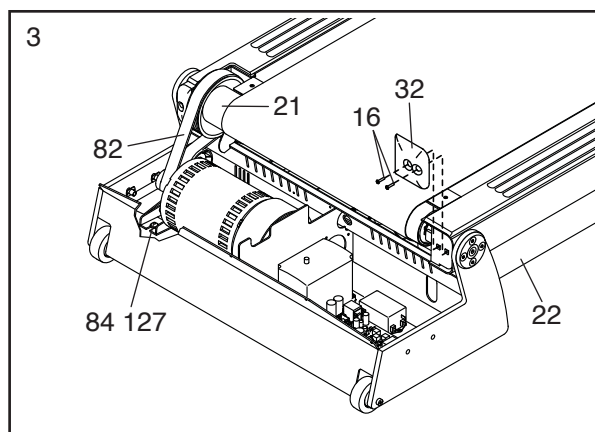
1. Réglez le degré d'inclinaison à 0 %. **Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** Retirez les quatre Vis #8 x 3/4" (16), les deux Vis à Métaux #8 x 1/2" (2) et le Boîtier Avant (17). Retirez ensuite les deux Vis de 3/8" x 5 1/2" (19) et les deux Rondelles Étoilées de 3/8" (14) du Rouleau Avant (13). Ensuite, soulevez le Rouleau Avant et faites-le glisser hors de la Courroie Mobile (18).



2. Ensuite, retirez les Vis de 3/8" x 1 1/4" (37) et enlevez le Capot du Moteur (75).



3. Retirez les deux Vis #8 x 3/4" (16) indiquées, l'Embout Arrière Droit (32), la Vis de 3/8" x 2" (84) et la Rondelle Noire de 3/8" (127). Dégagez ensuite la Courroie du Moteur d'Entraînement (82). Ensuite, tirez le côté gauche du Rouleau d'Entraînement (21) hors du Cadre (22).



4. **Référez-vous au schéma 1 à gauche.** Retirez les quatre Vis de 3/8" x 1 3/4" (10) et les deux Vis de 3/8" x 1 1/2" (20). **Remarque : prenez grand soin de ne pas abraser ni endommager le revêtement phénolique de la Plateforme de Marche (23).** Ensuite, élevez la Plateforme de Marche et la Courroie Mobile (18) à la position indiquée par les traits pointillés.

Si vous retournez ou remplacez la Plateforme de Marche (23), reportez-vous à l'étape 5.

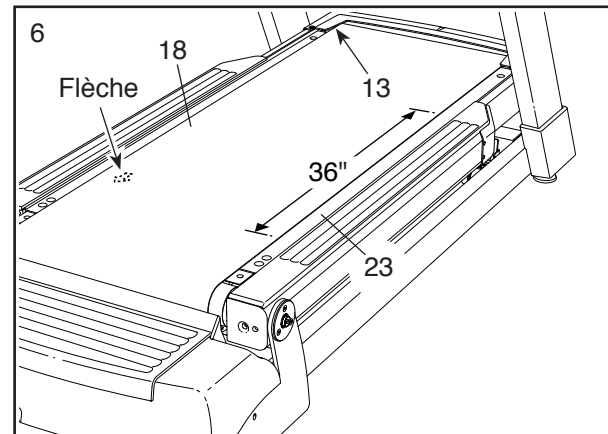
Si vous remplacez la Courroie Mobile (18), retirez et jetez l'ancienne courroie mobile. Enfoncez ensuite la nouvelle Courroie Mobile sur la Plateforme de Marche (23). Puis, effectuez avec précaution les étapes 1 à 4 en ordre inverse. Veillez à bien aligner la Courroie du Moteur d'Entraînement (82) sur les deux poulies. **Passez ensuite à l'étape 6.**

5. **Référez-vous au schéma 1 page 29.** Retirez la Courroie Mobile (18) et la Plateforme de Marche (23) de l'exerciseur inclinable.

Vérifiez si les deux côtés de la Plateforme de Marche (23) sont usés. Si le revers n'a jamais été utilisé auparavant, retournez la Plateforme de Marche et continuez à l'utiliser. Si la Plateforme de Marche a déjà été retournée auparavant, jetez l'ancienne Plateforme de Marche. **Conservez toutes les autres pièces.**

Ayant en main une nouvelle Plateforme de Marche (23) ou l'ancienne Plateforme de Marche avec le côté non usé dirigé vers le haut, suivez l'ordre inverse des étapes 1 à 5 avec précaution. S'il s'agit aussi du remplacement de la Courroie Mobile (18), utilisez la nouvelle Courroie. Veillez à bien aligner la Courroie du Moteur d'Entraînement (82) sur les deux poulies.

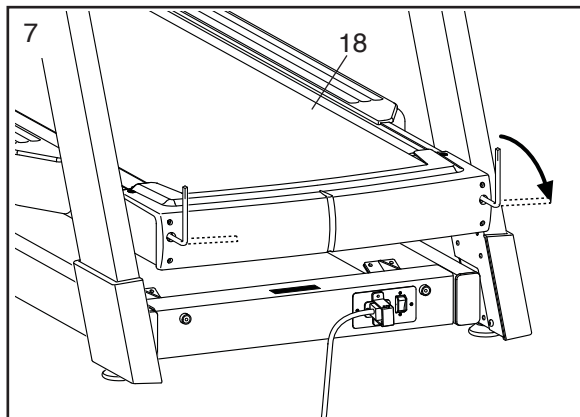
6. Soulevez le bord droit ou gauche de la Courroie Mobile (18) pour repérer une petite flèche qui est imprimée sur le revers de la Courroie Mobile ; déplacez la Courroie selon le besoin, jusqu'à ce que vous repériez la flèche. **Si vous voyez une flèche, veillez à ce qu'elle pointe vers l'arrière de l'exerciseur inclinable tel qu'illustré.** Si tel n'est pas le cas, retirez la Courroie Mobile, retournez-la et enfoncez-la de nouveau sur la Plateforme de Marche (23). Remarque : votre courroie mobile pourrait ne pas comporter une flèche. Si elle ne porte pas de flèche, elle peut être retournée dans un sens ou l'autre.



Faites ensuite mouvoir la Courroie Mobile (18) selon le besoin jusqu'à situer la couture transversale de la Courroie sous la Plateforme de Marche (23).

Puis, localisez les repères indiqués aux côtés gauche et droit de la Courroie Mobile (18). Les repères doivent être exactement à 91,5 cm l'un de l'autre.

7. Centrez la Courroie Mobile (18) au besoin (voir les pages 33 et 34). Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, montez sur les repose-pieds, introduisez la clé dans la console et appuyez sur la touche Start. Tenez les rampes et appuyez doucement un pied sur la courroie mobile en mouvement. Si la Courroie Mobile s'arrête de tourner, **retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation**, puis tournez les deux vis de réglage du rouleau d'un tour dans le sens horaire. Continuez de vérifier la tension de la courroie mobile jusqu'à ce qu'elle ne dérape plus. Veillez à garder la courroie mobile bien centrée.



LUBRIFICATION DE LA COURROIE MOBILE

Votre exerciceur inclinable comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. Si le revers de la courroie mobile est sec, vous pourriez devoir appliquer plus de lubrifiant (voir la couverture arrière du manuel). **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé.**

FICHE D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Photocopier cette fiche et utilisez-la pour enregistrer les entretiens préventifs effectués sur le tapis de course inclinable. Chaque copie de la fiche peut être utilisée pendant six mois (26 semaines). Inscrivez la date de l'entretien dans l'espace appropriée, lorsque la maintenance est effectuée. **IMPORTANT : veillez à effectuer chaque entretien selon les procédures indiquées sur les pages 31 à 33. Si celles-ci ne sont pas respectées, cela risque d'entraîner l'usure excessive des composantes de l'exerciseur inclinable et d'occasionner une blessure ou un incendie, et annulera par ailleurs la garantie.**

	Entretien par Semaine			Entretien Mensuel		
	Inspectez et serrez toutes les pièces externes de l'exerciseur inclinable.	Nettoyez l'exerciseur inclinable et passez l'aspirateur autour de l'appareil.	Vérifiez que la courroie mobile est bien tendue et bien alignée.	Retirez le capot du moteur et passez l'aspirateur dans le compartiment du moteur.	Vérifiez la courroie du moteur pour déceler tout signe d'usure et vérifiez si la courroie mobile a besoin de lubrifiant.	Vérifiez que le moteur ne produit pas d'arcs, et qu'il n'est pas bruyant ou ne dégage pas d'odeur inhabituelle.
Semaine 1	/ /	/ /	/ /			
Semaine 2	/ /	/ /	/ /			
Semaine 3	/ /	/ /	/ /			
Semaine 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 5	/ /	/ /	/ /			
Semaine 6	/ /	/ /	/ /			
Semaine 7	/ /	/ /	/ /			
Semaine 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 9	/ /	/ /	/ /			
Semaine 10	/ /	/ /	/ /			
Semaine 11	/ /	/ /	/ /			
Semaine 12	/ /	/ /	/ /			
Semaine 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 14	/ /	/ /	/ /			
Semaine 15	/ /	/ /	/ /			
Semaine 16	/ /	/ /	/ /			
Semaine 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 18	/ /	/ /	/ /			
Semaine 19	/ /	/ /	/ /			
Semaine 20	/ /	/ /	/ /			
Semaine 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 22	/ /	/ /	/ /			
Semaine 23	/ /	/ /	/ /			
Semaine 24	/ /	/ /	/ /			
Semaine 25	/ /	/ /	/ /			
Semaine 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

Courroie Mobile Remplacée	/ /	Plateforme de Marche Retournée/Remplacée	/ /
---------------------------	-----	--	-----

DÉPANNAGE

ENTRETIEN

L'entretien régulier est important pour obtenir un rendement optimal et réduire l'usure. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez l'exerciseur inclinable. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

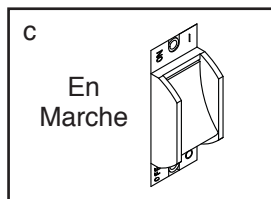
Nettoyez régulièrement l'exerciseur inclinable et maintenez la courroie mobile propre et sèche. Enfoncez **d'abord l'interrupteur à la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.** Essuyez les pièces externes de l'exerciseur inclinable à l'aide d'un linge humide et d'un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez aucun liquide directement sur l'exerciseur inclinable. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'abri des liquides.** Ensuite, asséchez soigneusement l'exerciseur inclinable à l'aide d'une serviette.

DÉPANNAGE

La plupart des problèmes d'exerciseur inclinable peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Identifiez le symptôme manifesté et suivez les étapes indiquées. Pour obtenir de l'aide supplémentaire, veuillez vous référer à la couverture arrière du manuel.

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur une prise adéquatement mise à la terre (voir la page 17).
- Veillez à ce que la clé soit introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur de l'exerciseur inclinable situé près du cordon d'alimentation. Veillez à ce que l'interrupteur soit enfoncé à la position de marche.

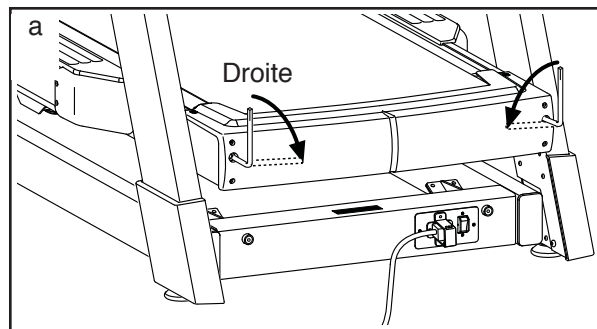


SYMPTÔME : l'appareil se met hors fonction pendant l'utilisation

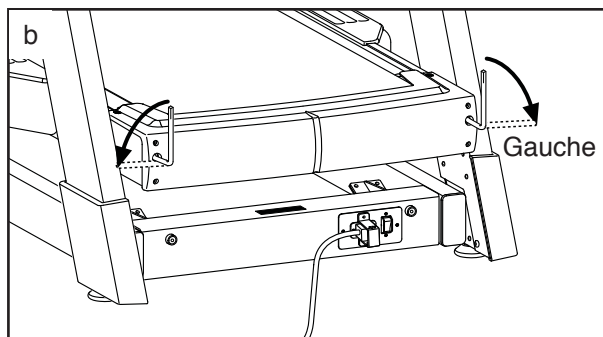
- Vérifiez l'interrupteur de l'exerciseur inclinable situé près du cordon d'alimentation (voir le schéma C à gauche). Veillez à ce que l'interrupteur soit enfoncé à la position de marche.
- Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit branché.
- Retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.
- Vérifiez la courroie mobile et la plateforme de marche pour déceler tout signe d'usure excessive. Remplacez la courroie mobile ou la plateforme de marche au besoin (voir les pages 29 à 31).
- Cela pourrait être le signe d'une demande élevée de courant. Lubrifiez la courroie mobile selon le besoin (voir la page 31).
- Si l'appareil se met encore hors fonction durant l'utilisation, référez-vous à la couverture arrière du manuel.

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

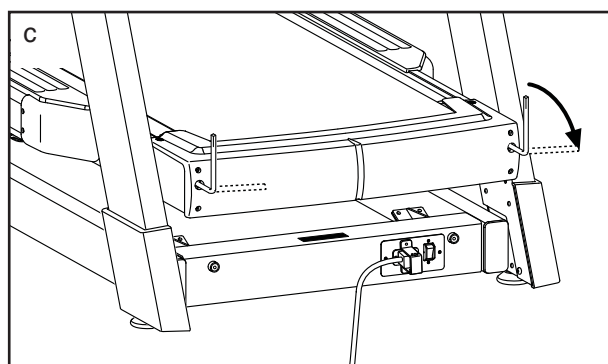
- IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque d'être endommagée. Si la courroie mobile est décentrée sur la droite : retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** À l'aide d'une clé hexagonale de 7/32", tournez les vis de réglage dans les directions indiquées de 1/4 de tour chacune. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur l'exerciseur inclinable pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée entre les repose-pieds.



- b. **Si la courroie mobile est décentrée sur la gauche : retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** À l'aide d'une clé hexagonale de 7/32", tournez les vis de réglage dans les directions indiquées de 1/4 de tour chacune. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur l'exerciseur inclinable pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée entre les repose-pieds.



- c. **Si la courroie mobile dérape lorsque l'on marche dessus, retirez d'abord la clé et DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide d'une clé hexagonale de 7/32", tournez les deux vis de réglage du rouleau dans le sens horaire de 1/4 de tour. Pour tendre correctement la courroie mobile, référez-vous à l'étape 7 page 31. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur l'exerciseur inclinable pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



SYMPTÔME : la courroie mobile s'immobilise ou il est impossible de régler l'inclinaison, même lorsque la console demeure en fonction.

- Cela indique qu'une erreur a pu se produire au contrôleur. Pour corriger le problème, éteignez l'interrupteur, attendez 5 secondes, et rallumez ensuite l'interrupteur.
- Cela pourrait être le signe d'une demande élevée de courant. Lubrifiez la courroie mobile selon le besoin (voir la page 31).

SYMPTÔME : le mécanisme d'inclinaison ne fonctionne pas correctement ou ne semble pas correspondre au degré d'inclinaison affiché à l'écran

- Étalonnez le mécanisme d'inclinaison (voir LE MODE DE MAINTENANCE à la page 26).
- Si le mécanisme d'inclinaison ne fonctionne toujours pas correctement, veuillez vous référer à la page couverture arrière du manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

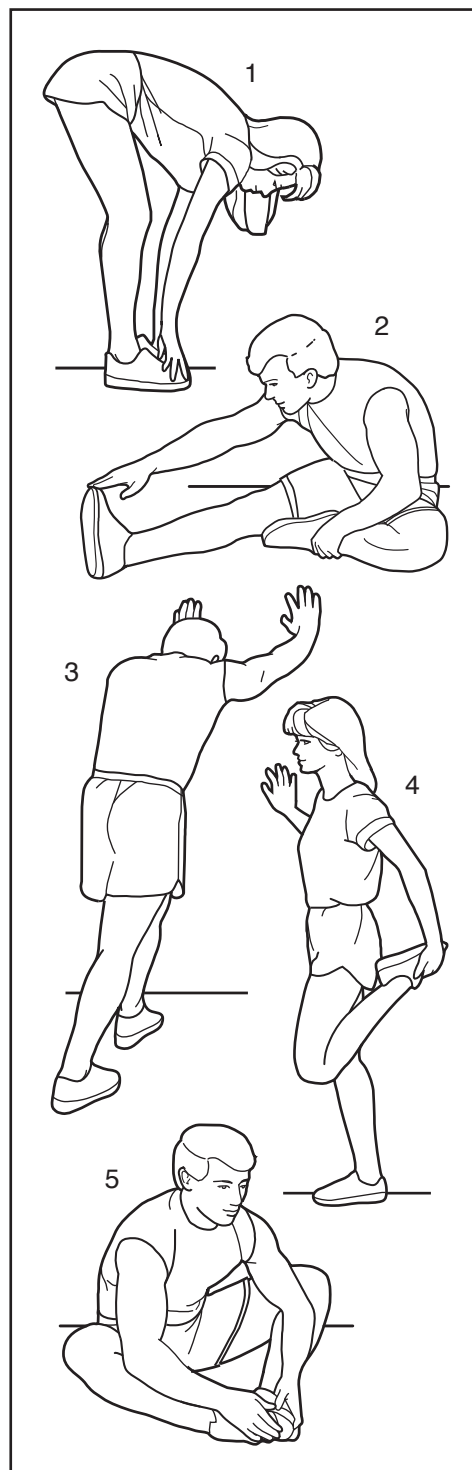
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle FMTK74218.0 R0618A

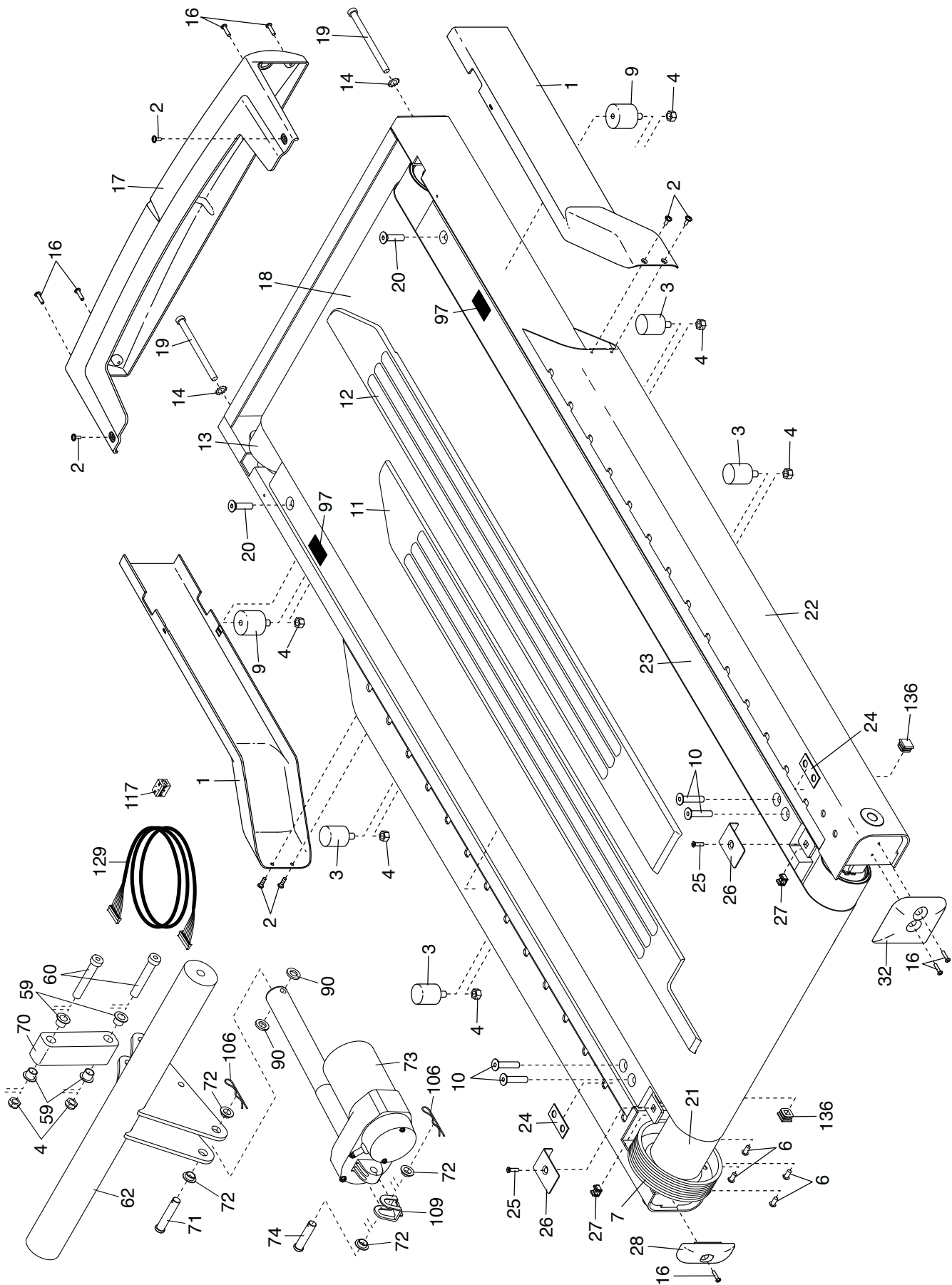
N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	2	Boîtier Latéral	51	16	Vis de 5/16" x 3/4"
2	6	Vis à Métaux #8 x 1/2"	52	1	Moteur d'Entraînement
3	4	Isolateur Central	53	1	Isolateur du Moteur d'Entraînement
4	9	Contre-Écrou de 3/8"	54	2	Vis de 3/4" x 1/2"
5	1	Dos de la Console	55	2	Bague de la Barre de Torsion
6	4	Vis de 1/4" x 1/2"	56	1	Cadre de la Base
7	1	Poulie du Rouleau d'Entraînement	57	4	Vis M4 x 16mm
8	2	Vis de 1/4" x 1"	58	1	Panneau de Télévision
9	2	Isolateur Avant	59	4	Bague de la Tige d'Inclinaison
10	4	Vis de 3/8" x 1 3/4"	60	2	Boulon à Épaulement de 3/8" x 2 1/2"
11	1	Semelle de la Pédale Gauche	61	14	Rondelle Étoilée de 5/16"
12	1	Semelle de la Pédale Droite	62	1	Barre de Torsion
13	1	Rouleau Avant	63	1	Interrupteur
14	6	Rondelle Étoilée de 3/8"	64	2	Vis de 3/8" x 3"
15	1	Boîtier du Contrôleur	65	1	Réceptacle
16	38	Vis #8 x 3/4"	66	2	Vis #8 x 1/2"
17	1	Boîtier Avant	67	4	Vis #4 x 1/2"
18	1	Courroie Mobile	68	1	Support des Composants Électroniques
19	2	Vis de 3/8" x 5 1/2"	69	1	Petit Boîtier de la Console
20	2	Vis de 3/8" x 1 1/2"	70	1	Barre de Tige d'Inclinaison
21	1	Rouleau d'Entraînement	71	1	Boulon Fendu de 2 3/8"
22	1	Cadre	72	4	Bague du Moteur d'Inclinaison
23	1	Plateforme Marche	73	1	Moteur d'Inclinaison
24	2	Bague d'Espaceement en Plastique de la Plateforme	74	1	Boulon Fendu de 1 3/4"
25	2	Boulon à Tête à Plate de 1/4" x 3/4"	75	1	Capot du Moteur
26	2	Pare-Rouleau Arrière	76	1	Support du Porte-Capot
27	2	Écrou à Cage	77	1	Boîtier du Capot Droit
28	1	Embout Arrière Gauche	78	8	Boulon de 1/4" x 1/2"
29	12	Vis #6 x 1/4"	79	2	Boulon de 3/8" x 2 1/2"
30	1	Vis de 3/8" x 3"	80	4	Écrou de 5/16"
31	2	Bague d'Espaceement de la Barre de Torsion	81	2	Roue
32	1	Embout Arrière Droit	82	1	Courroie du Moteur d'Entraînement
33	1	Boulon de 3/8" x 2 1/2"	83	2	Vis #10 x 1/2"
34	7	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	84	1	Vis de 3/8" x 2"
35	2	Vis #10 x 1/2"	85	8	Vis de 1/4" x 3/4"
36	1	Résistance	86	1	Boulon #8 x 1 5/8"
37	4	Vis de 3/8" x 1 1/4"	87	8	Vis de 1/4" x 1/2"
38	2	Pied de Nivellement	88	2	Vis de 5/16" x 3/4"
39	1	Commande de Débit d'Air du Ventilateur	89	3	Autocollant Tension Élevée
40	2	Boulon de 1/4" x 3/4"	90	2	Bague d'Espaceement du Moteur d'Inclinaison
41	1	Boulon à Épaulement de 5/8" x 1"	91	2	Boulon de 1/4" x 2 3/8"
42	6	Vis de 1/4" x 5/8"	92	1	Panneau d'Accès de la Console
43	4	Rondelle Plate de 5/16"	93	2	Boulon de 5/16" x 2 1/2"
44	4	Vis de 5/16" x 1"	94	8	Écrou de Verrouillage de 1/4"
45	1	Poulie du Tendeur	95	3	Écrou #8
46	2	Moyeu	96	2	Rondelle Étoilée #8
47	2	Roulement du Pivot du Cadre	97	2	Autocollant d'Entretien du Tablier
48	2	Bague à Ressort	98	4	Vis à Métaux #8 x 3/4"
49	1	Roue de Tension	99	16	Vis #4 x 5/16"
50	4	Vis de 3/8" x 2 3/4"	100	1	Panneau d'Alimentation

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
101	1	Filtre	137	1	Boulon M3 x 8mm
102	2	Vis #6 x 1/2"	138	1	Thermocontacteur 98°C
103	2	Contre-Écrou de 1/2"	139	1	Écrou M3
104	2	Écrou #10	140	1	Support de l'Interrupteur
105	1	Clé/Pince	141	1	Ventilateur
106	2	Goupille Fendue	142	1	Boîtier Externe Gauche
107	27	Vis de la Console #8 x 3/4"	143	1	Boîtier Externe Droit
108	4	Vis du Boîtier #8 x 1/2"	144	1	Boîtier Interne Gauche
109	1	Support du Moteur d'Inclinaison	145	1	Boîtier Interne Droit
110	2	Roulette	146	2	Fil de la Rampe
111	2	Support de Roulette	147	2	Embout de la Rampe
112	1	Assemblage de la Rampe Gauche	148	2	Embout du Montant
113	1	Assemblage de la Rampe Droite	149	1	Montant Gauche
114	1	Thermocontacteur 104°C	150	1	Montant Droit
115	2	Embout de la Base	151	1	Boîtier du Montant Gauche
116	1	Groupement de Fils du Montant	152	1	Boîtier du Montant Droit
117	1	Bride de Ferrite	153	1	Boîtier Supérieur de la Base de la Rampe
118	1	Support du Cordon d'Alimentation			
119	2	Bague d'Espacement Métallique	154	1	Base de la Rampe
120	2	Contre-Écrou de 1/2"	155	1	Boîtier Inférieur de la Base de la Rampe
121	2	Autocollant de Mise en Garde			
122	1	Autocollant d'Avertissement de Danger	156	1	Plateau Gauche
			157	1	Plateau Droit
123	1	Autocollant d'Avertissement	158	1	Fil de Mise à la Terre de 12"
124	4	Bague de Montage du Moteur	159	1	Fil de Mise à la Terre de 14"
125	1	Câble Coaxial du Montant	160	2	Fil Prolongateur de la Rampe
126	1	Boulon à Épaulement de 1/2" x 3 1/2"	161	1	Câble Prolongateur Coaxial
			162	1	Fil Prolongateur du Montant
127	2	Rondelle Noire de 3/8"	163	1	Base de la Console
128	1	Contrôleur Gauche	164	1	Console
129	1	Groupeement de Fils du Cadre	165	1	Petit Boîtier de la Console
130	1	Contrôleur Droit	166	1	Boîtier de la Console
131	9	Espaceur	167	1	Cadre de la Console
132	2	Dessus du Détecteur Cardiaque	168	2	Vis de Mise à la Terre de la Console #8 x 3/4"
133	1	Plaque de la Prise			
134	2	Dessous du Détecteur Cardiaque	169	1	Cordon d'Alimentation
135	9	Vis à Métaux #8 x 1/2"	*	—	Manuel de l'Utilisateur
136	2	Embout de la Barre Transversale du Cadre			

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

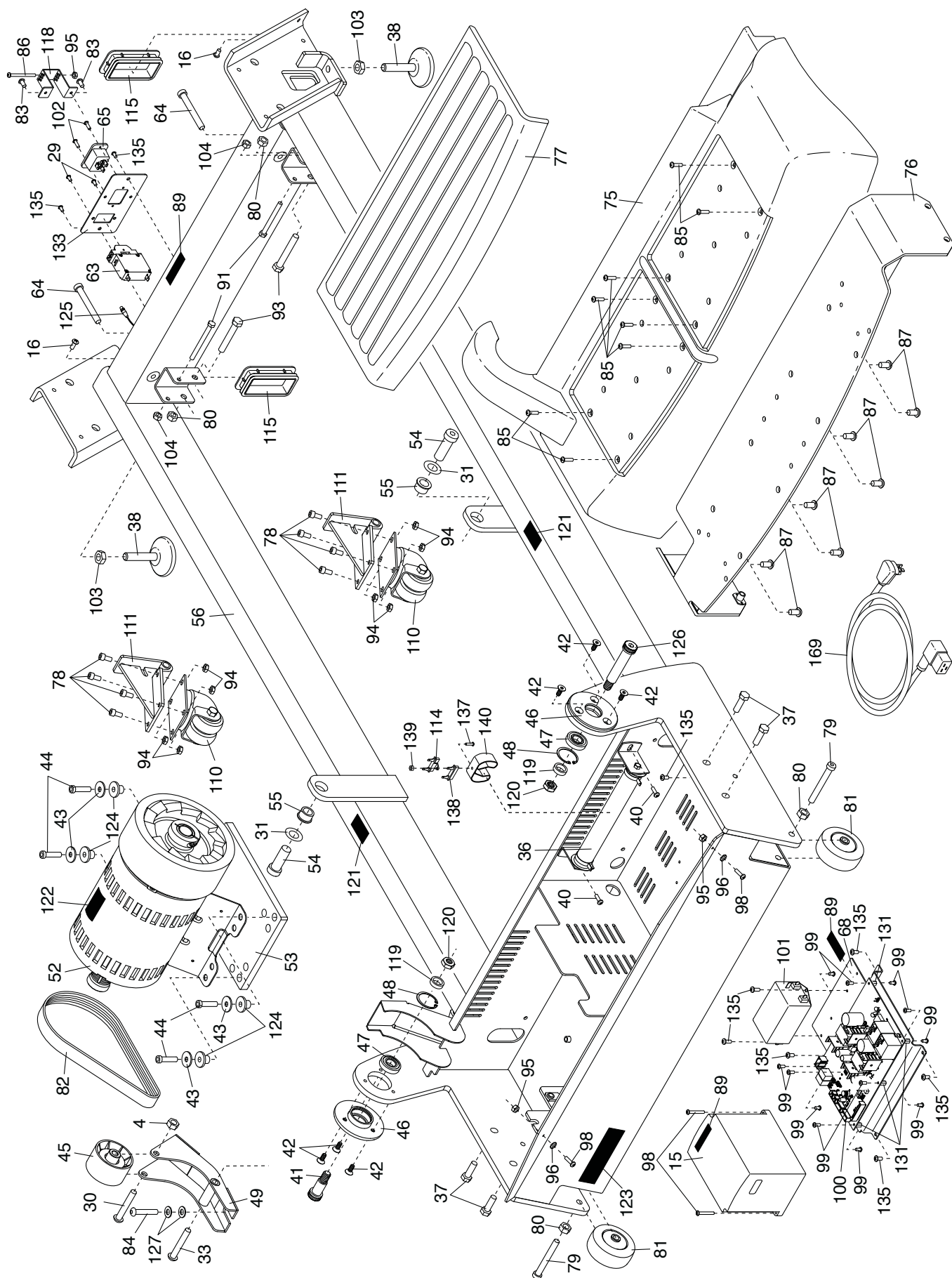
EXPLODED DRAWING A

N° du Modèle FMTK74218.0 R0618A



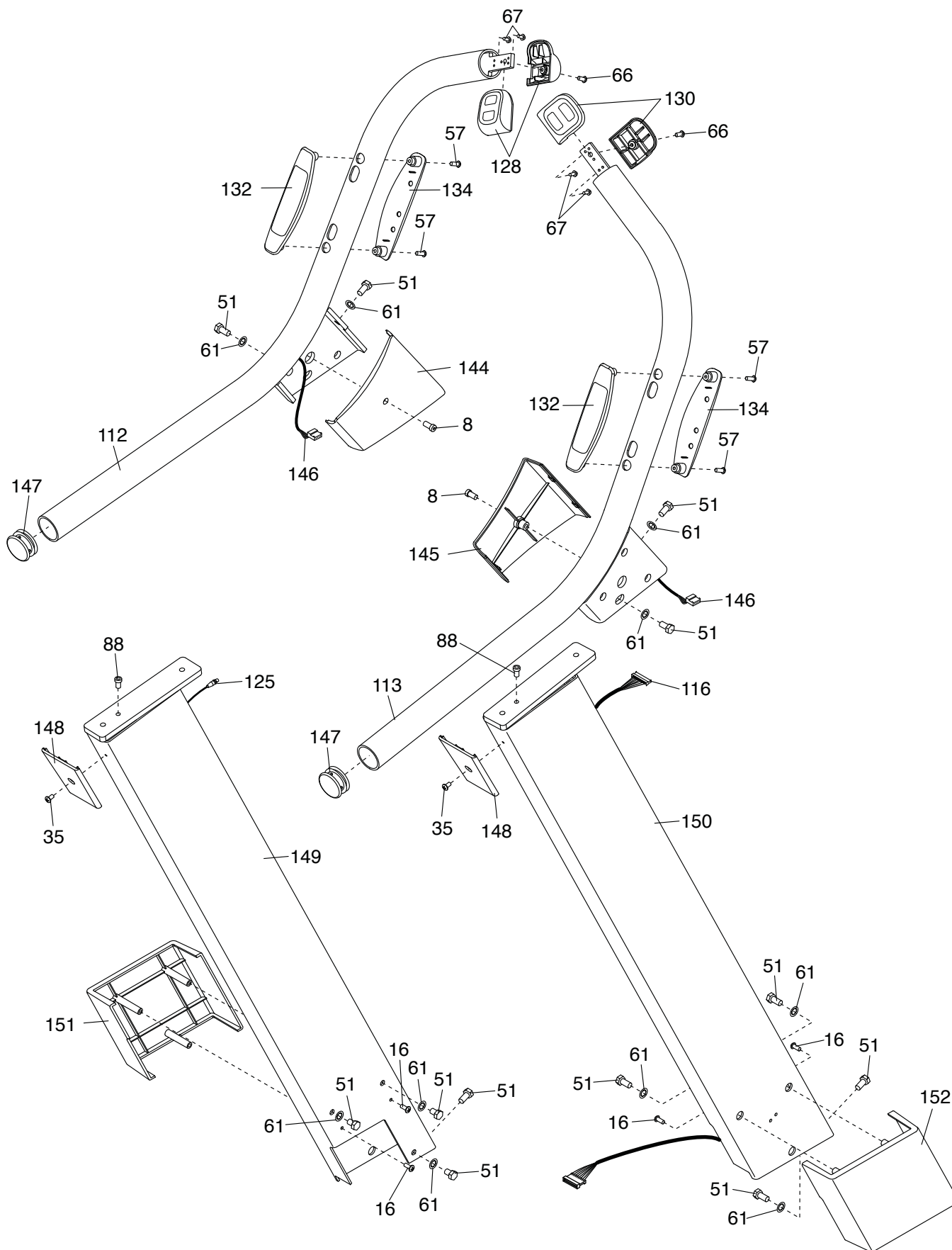
EXPLODED DRAWING B

N° du Modèle FMTK74218.0 R0618A



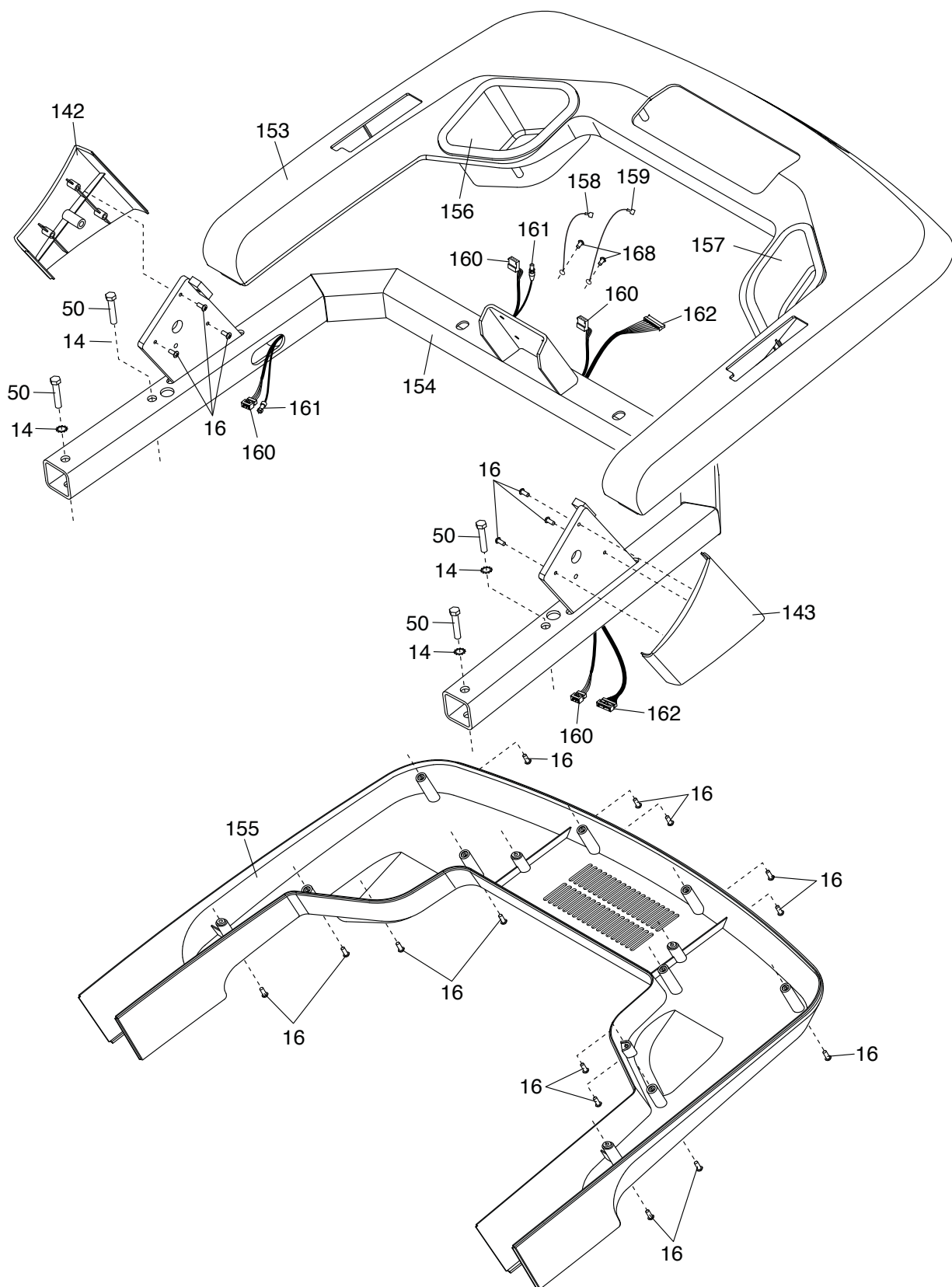
EXPLODED DRAWING C

N° du Modèle FMTK74218.0 R0618A



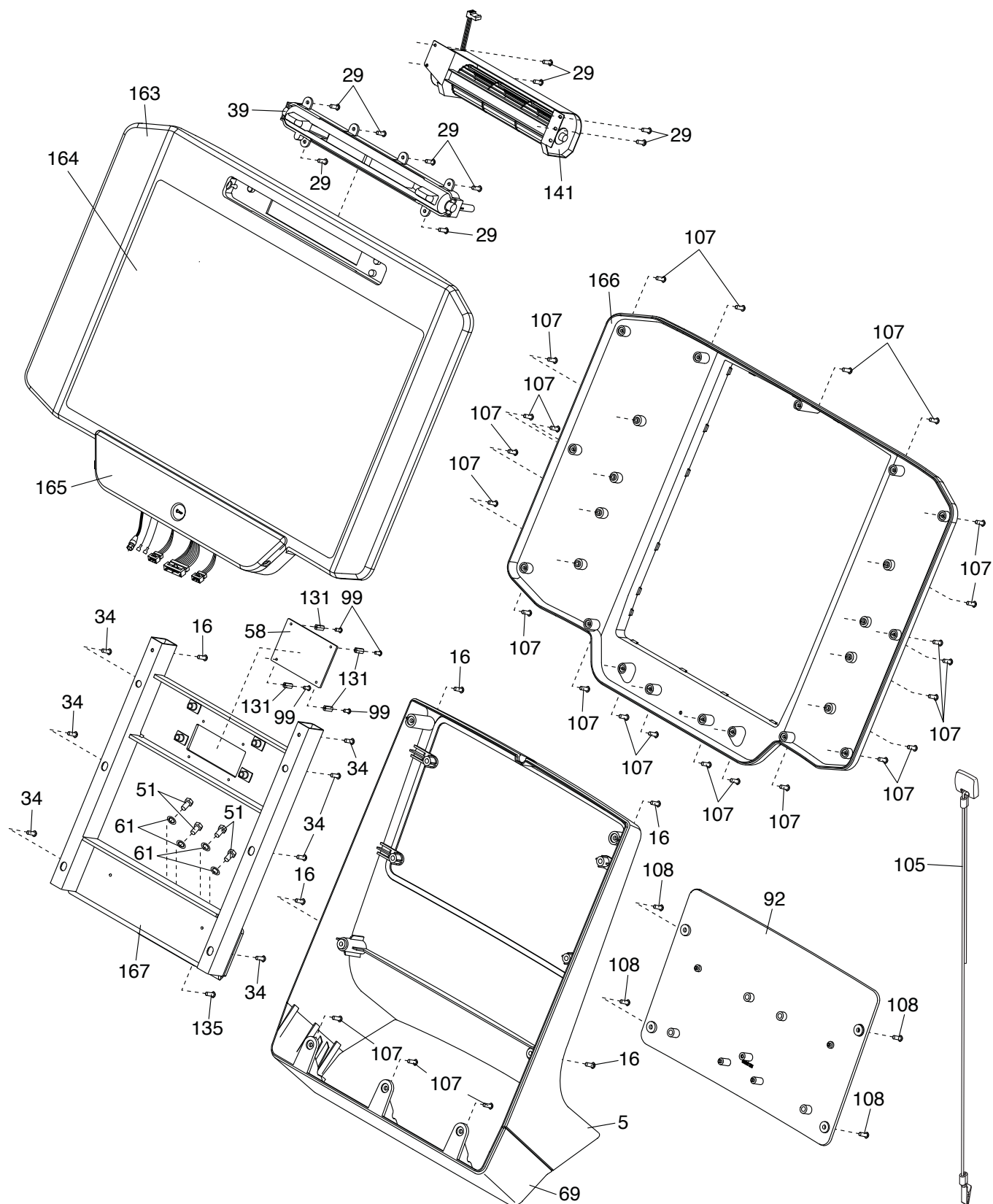
EXPLODED DRAWING D

N° du Modèle FMTK74218.0 R0618A



EXPLODED DRAWING E

N° du Modèle FMTK74218.0 R0618A



COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez contacter notre Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro de téléphone ci-dessous. **Veuillez noter le numéro du modèle, le numéro de série et le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle. Si vous commandez des pièces de rechange, veuillez noter le numéro de la pièce et la description de chaque pièce (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les États-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 6 a.m.–6 p.m. TM

Courriel : customercare@freemotionfitness.com

Écrivez :

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
États-Unis

Hors des États-Unis et Canada

Appelez : 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521
Lun.–Ven. 6 a.m.–3 p.m. TM

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

ÉTENDUE ET DURÉE DE LA GARANTIE

FreeMotion Fitness garantit cet appareil contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an, sauf mention différente sur la facture.

La garantie commence à la date d'achat de l'appareil, justifiée par un ticket de caisse. Toutes les pièces réparées ou remplacées durant la période de garantie seront garanties pour la durée de la garantie d'origine.

CONDITIONS ET LIMITATIONS

La garantie sera annulée dans les cas suivants :

1. La garantie est valable uniquement lors du premier achat et n'est pas transférable aux propriétaires suivants.
2. La garantie sur la main d'œuvre s'applique uniquement aux appareils vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre vendeur autorisé FreeMotion Fitness pour obtenir des détails sur la garantie sur la main d'œuvre applicable dans votre pays.
3. Toute mauvaise utilisation, abus ou réparation non-autorisée.
4. Les utilisateurs dont le poids est supérieur au poids maximal indiqué dans le manuel.
5. Tout dommage causé par le déplacement ou un mauvais entreposage de l'appareil, ce qui comprend déplacer ou entreposer l'appareil sur son côté.
6. L'utilisation ou l'entreposage de l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide, dont tout emplacement à proximité d'un spa ou d'une piscine.
7. Tout dommage causé par une mauvaise installation électrique ou un courant électrique insuffisant. Remarque : cet appareil n'est peut-être pas électrique.

Cette garantie ne couvre pas les cas suivants :

1. Les pièces cosmétiques comme les poignées, autocollants ou étiquettes.

2. La prise en charge et la livraison, ou les frais de transport, en rapport avec une réparation.
3. Tout problème résultant d'un mauvais assemblage ou livraison.

QUE FAIRE SI UNE RÉPARATION EST NÉCESSAIRE

FreeMotion Fitness garantit que les réparations seront obtenues en contactant le vendeur autorisé qui vous a vendu l'appareil. Assurez-vous de garder votre ticket de caisse et les informations du numéro de série. Si cet appareil nécessite une réparation couverte par les termes de la présente garantie, FreeMotion Fitness s'engage à fournir, à sa discrétion, un service de réparation, un remplacement ou un remboursement du montant de l'achat. FreeMotion Fitness rembourse les fournisseurs de service pour les frais de déplacement dans leur zone de service. Vous pourriez être facturé pour les déplacements en dehors de cette zone de service.

FreeMotion Fitness n'est pas responsable des dommages indirects résultants de ou en rapport avec l'utilisation de l'appareil ; ou des dommages résultants d'une perte financière, perte de bien, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation ; ou des frais d'enlèvement ou d'installation ; ou tout autre dommage indirect. Certaines régions ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner. Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'une région à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Voir la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.