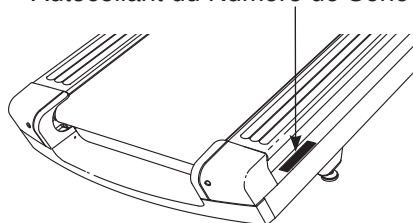


FREEMOTION® *Reflex t 11.3*

N°. du Modèle FMTL39813-INT.2
N°. de Série _____

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

Autocollant du Numéro de Série



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 en dernière page de
ce manuel.

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

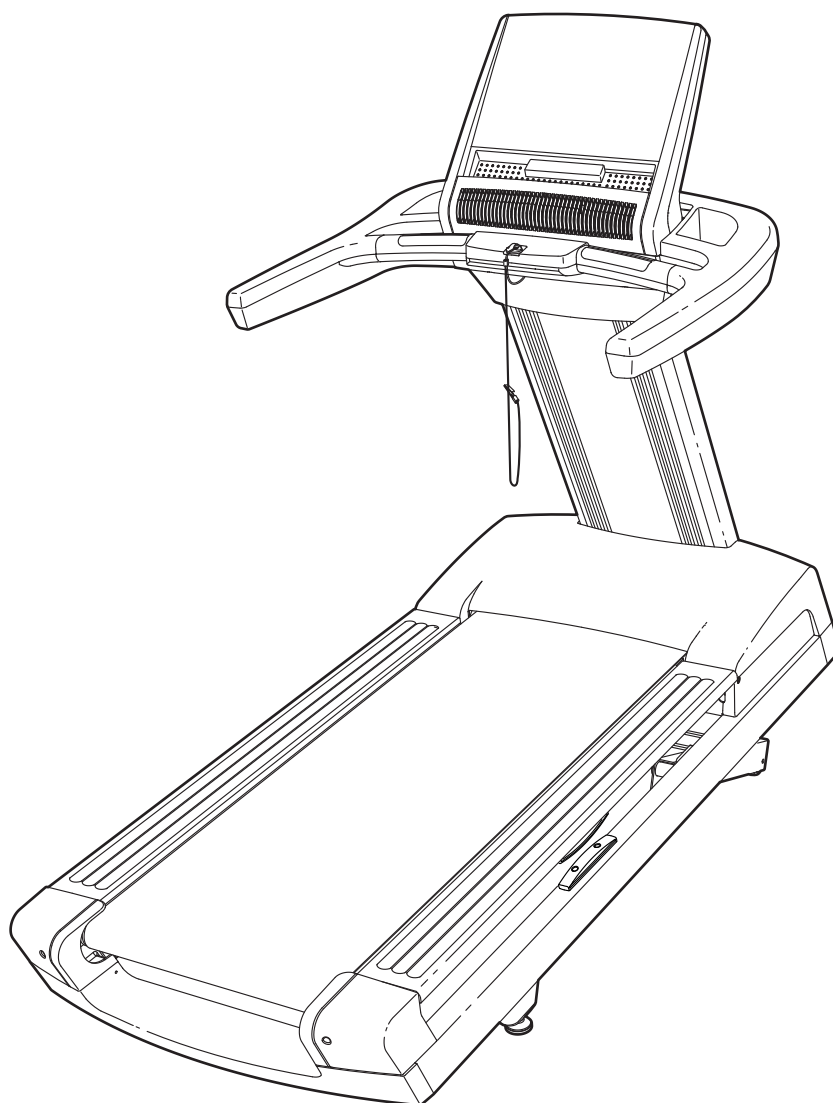


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	3
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	4
AVANT DE COMMENCER	6
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	14
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	15
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE.....	19
ENTRETIEN PRÉVENTIF.....	20
FICHE D'ENTRETIEN PRÉVENTIF SUR SIX MOIS	24
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	25
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	27
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à 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: Lisez et suivez tous les avertissements et les instructions et obtenez la formation nécessaire avant utilisation.

- 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.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
5. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 181 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
11. Quand vous branchez le cordon d'alimentation, suivez les instructions à la page 13. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. N'utilisez pas de rallonge électrique.
12. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
13. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 25 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
14. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16). Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
15. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
16. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
17. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.

18. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
19. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) (voir le schéma page 6 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
20. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE à la page 8 et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 19.) vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
21. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'appareil.
22. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
23. N'insérez et ne laissez jamais tomber des objets dans les ouvertures du tapis de course.
24. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un représentant de service autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
25. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire FREEMOTION® REFLEX T 11.3. Le tapis de course REFLEX T 11.3 offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la dernière page de ce manuel pour

nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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

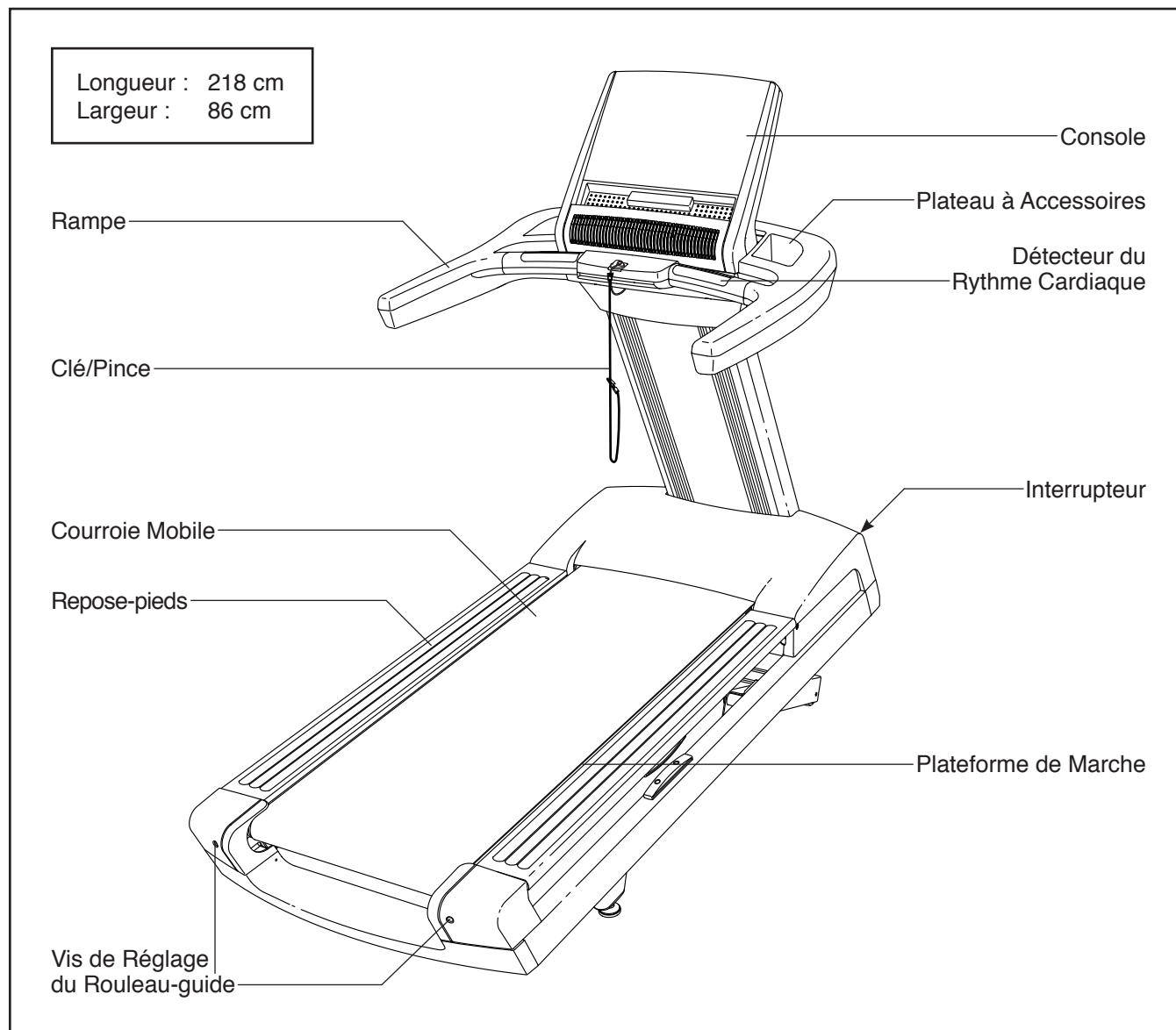
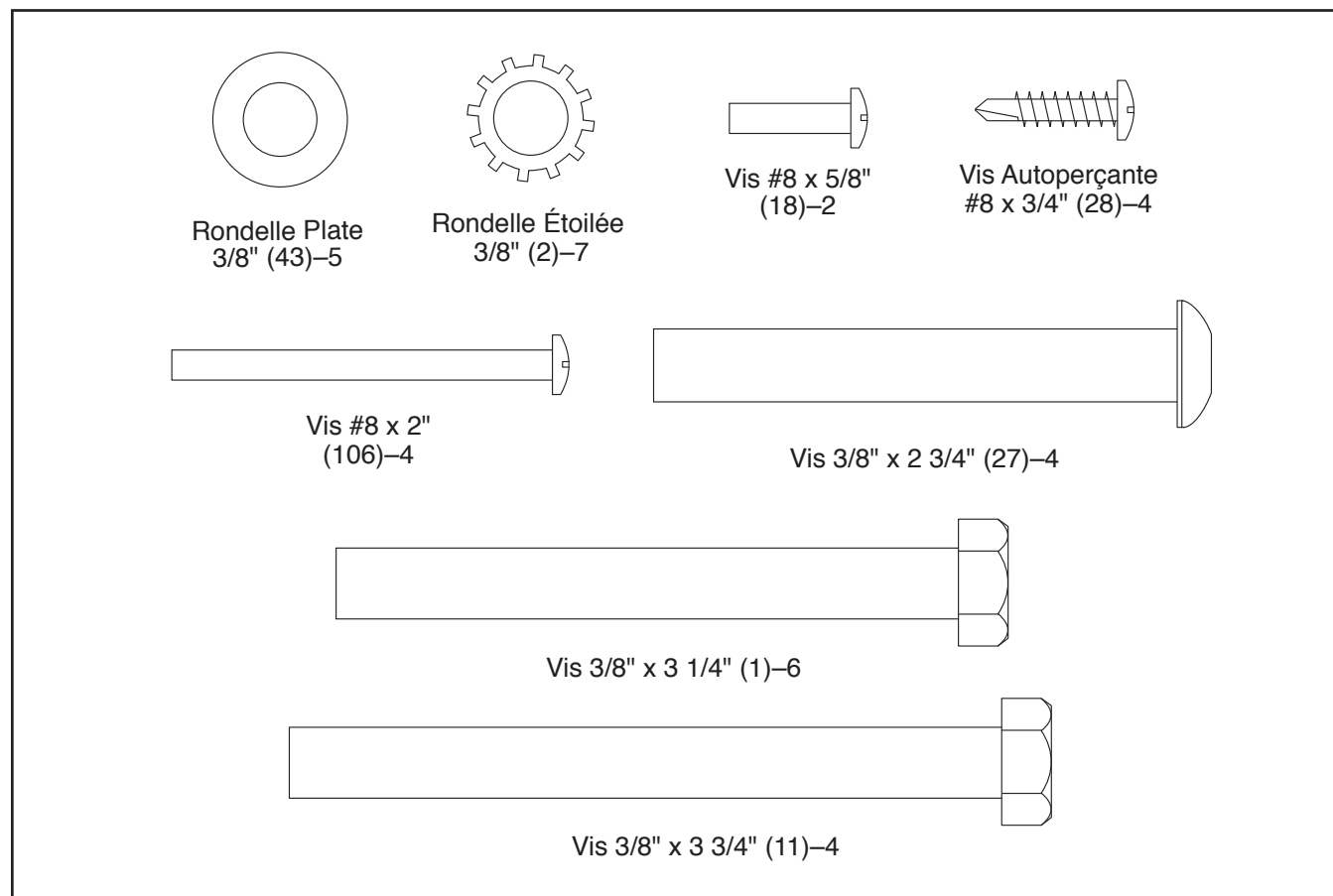


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 7.
- Durant le transport, il est possible qu'une substance grasse se dépose sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant

sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.

- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

la clé hexagonale incluse



une clé anglaise

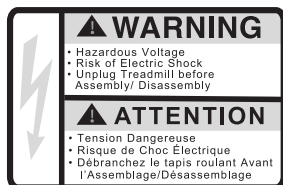


un tournevis cruciforme



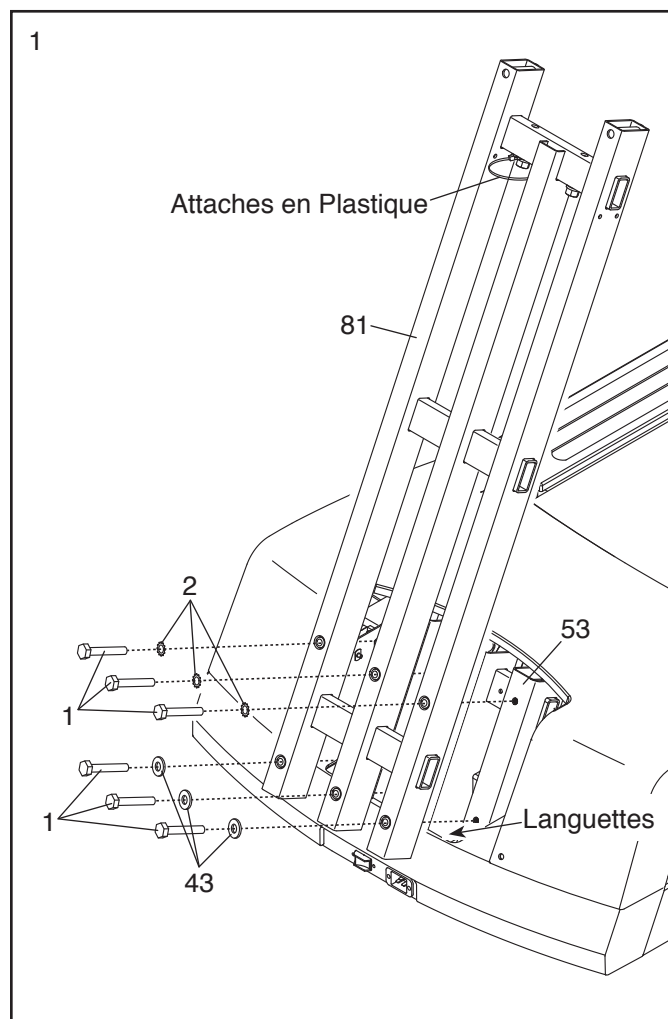
Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché. Faites attention de ne pas pincer le cordon d'alimentation.**

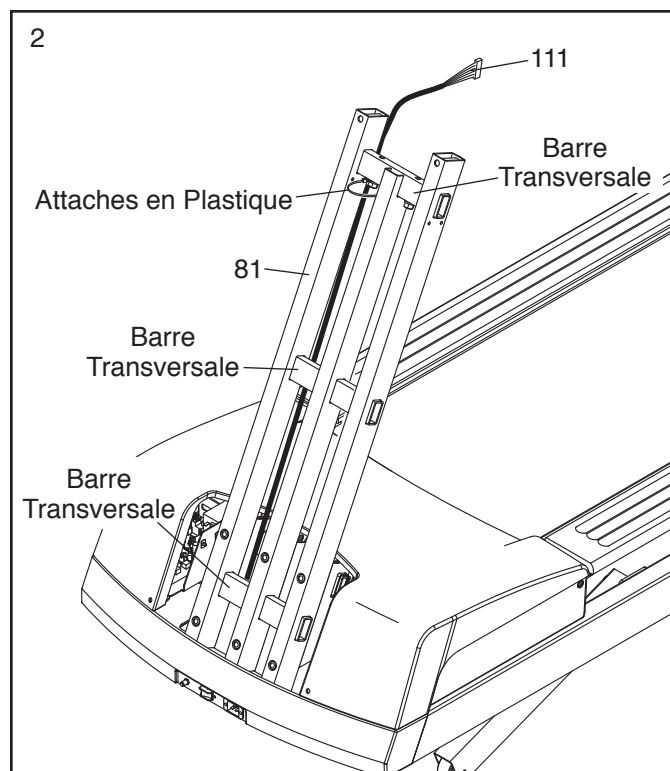


Retirez le Boîtier du Montant (non illustré) du Montant (81) en le faisant glisser.

Orientez le Montant (81) et les attaches en plastique comme sur le schéma. Posez le Montant sur les languettes du Cadre (53). Ensuite, attachez le Montant à l'aide de six Vis 3/8" x 3 1/4" (1), trois Rondelles Étoilées 3/8" (2) et trois Rondelles Plates 3/8" (43). **Vissez chacune des six Vis de quelques tours avant de toutes les serrer. Faites attention de ne pas pincer les fils.**

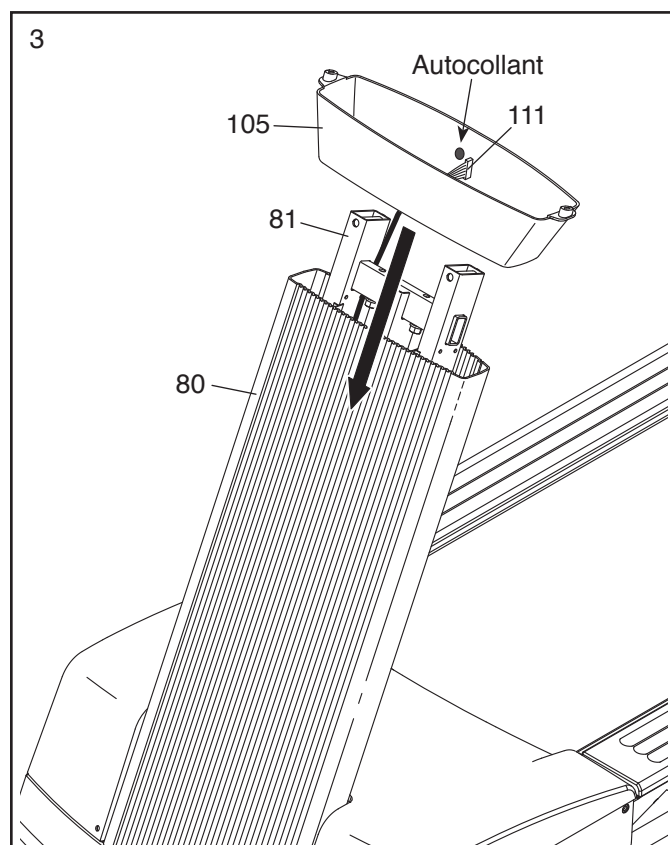


2. Insérez l'extrémité du Fil du Montant (111) dans la boucle en plastique en haut du Montant (81). **Assurez-vous que le Fil du Montant est placé derrière les barres transversales du Montant.** Ensuite, tirez doucement le Fil du Montant vers le haut alors que vous serrez les attaches en plastique autour du Fil du Montant.



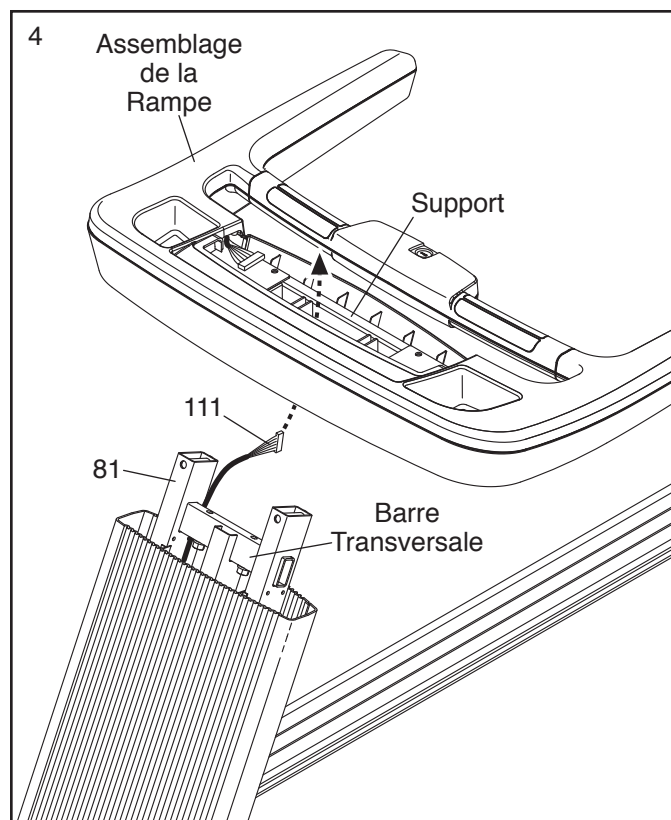
3. Faites glisser le Boîtier du Montant (80) vers le bas sur le Montant (81). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (111). Faites attention aussi de ne pas cogner le plafond avec le Boîtier du Montant.**

Ensuite, orientez le Col du Montant (105) de manière à ce que l'autocollant soit du côté indiqué. Glissez le Col du Montant sur le Boîtier du Montant (80).

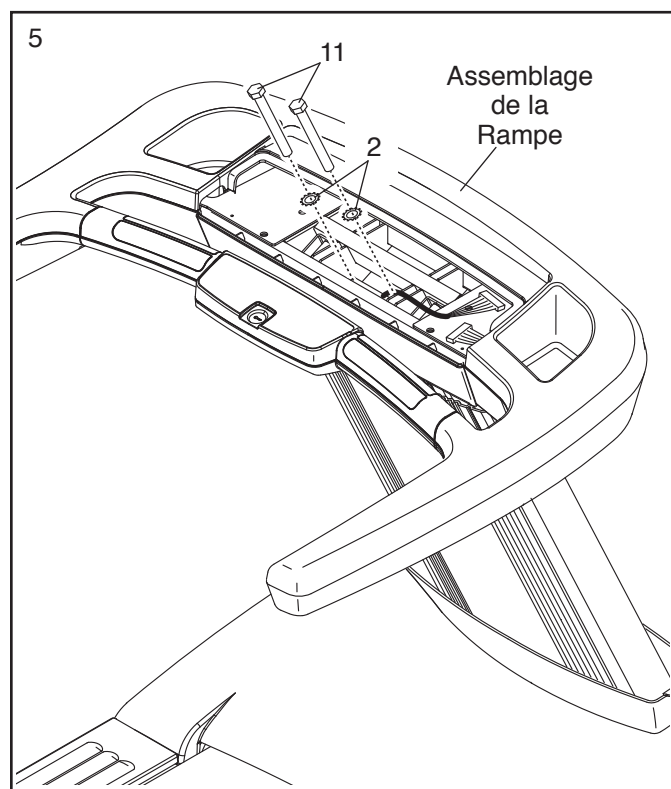


4. Demandez à une autre personne de tenir l'assemblage de la rampe près du Montant (81). Insérez le Fil du Montant (111) vers le haut dans l'assemblage de la rampe.

Ensuite, glissez le support de l'assemblage de la rampe sur la barre transversale sur le Montant (81), puis placez l'assemblage de la rampe sur le Montant. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

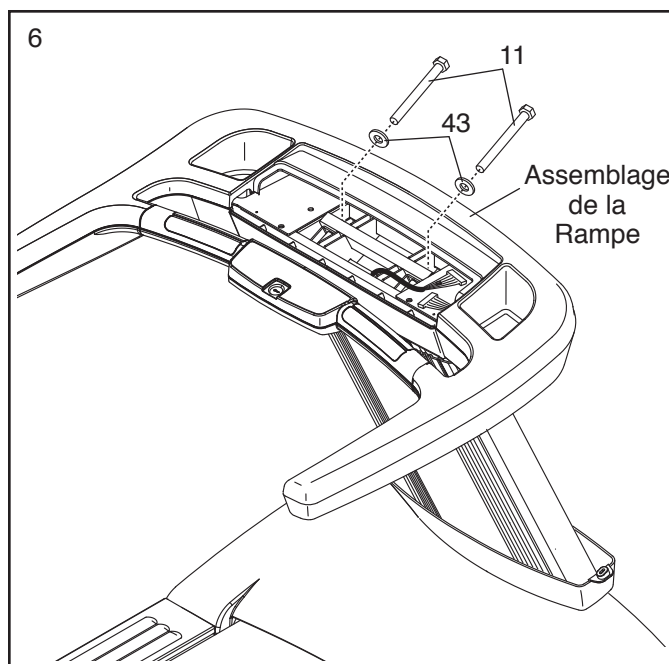


5. Attachez l'assemblage de la rampe à l'aide de deux Vis 3/8" x 3 3/4" (11) et deux Rondelles Étoilées 3/8" (2). **Ne serrez pas encore complètement les Vis.** Faites attention de ne pas pincer les fils.



6. Insérez deux Vis 3/8" x 3 3/4" (11) avec deux Rondelles Étoilées 3/8" (43) dans l'assemblage de la rampe. **Vissez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer complètement.**

Référez-vous à l'étape 5. Serrez les deux Vis 3/8" x 3 3/4" (11).

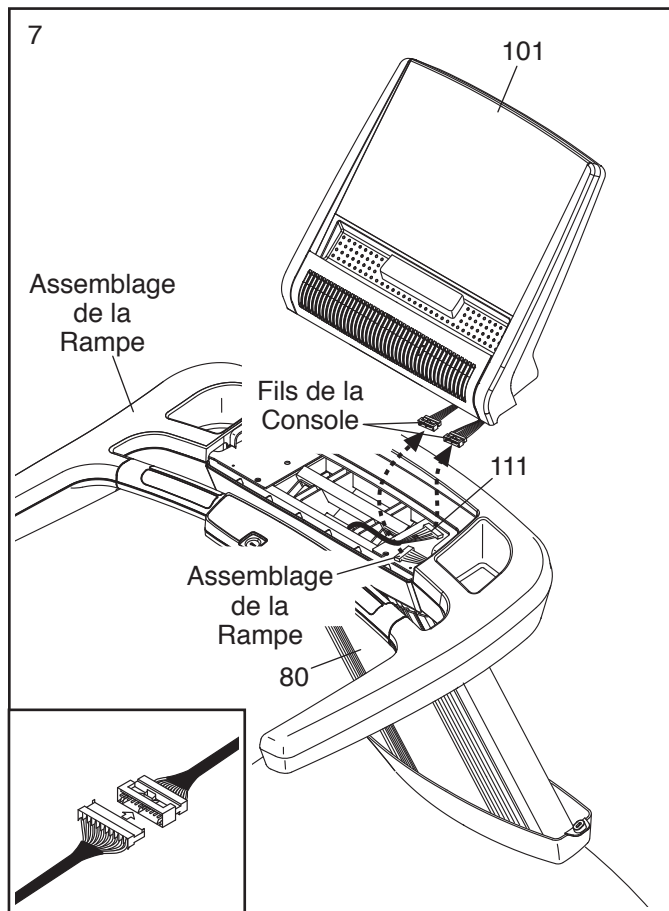


7. Demandez à une deuxième personne de tenir l'Assemblage de la Console (101) près de l'assemblage de la rampe.

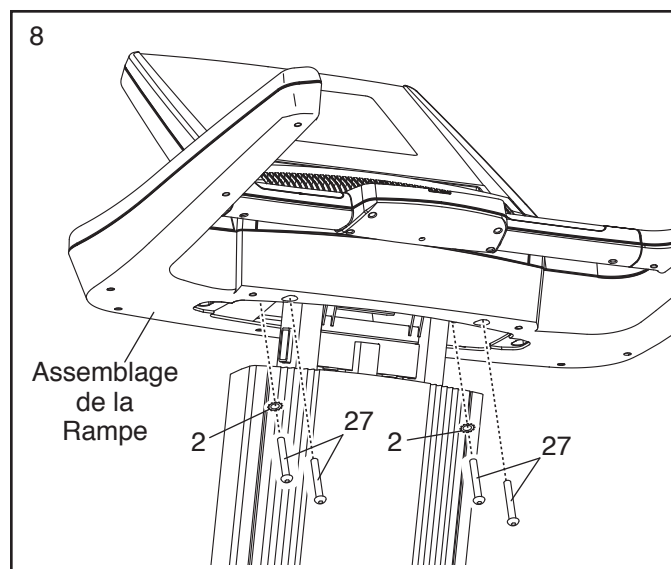
Référez-vous au schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (111) et le fil de la rampe dans les fils de la console. Assurez-vous que les connecteurs sur les fils de la console et sur le fil de la rampe sont de la même taille. **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE EST ALLUMÉE.**

Insérez l'excès de fils vers le bas dans le Boîtier du Montant (80).

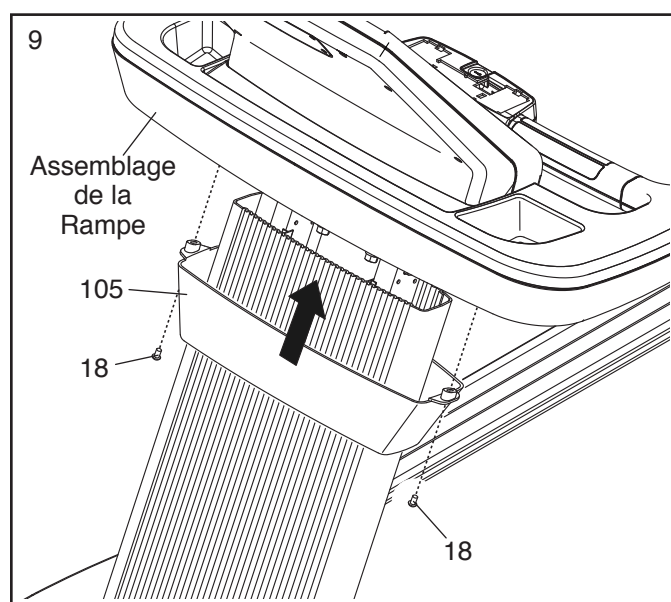
Ensuite, placez l'Assemblage de la Console (101) sur l'assemblage de la rampe. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**



8. Insérez quatre Vis $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (27) avec deux Rondelles Étoilées $\frac{3}{8}$ " (2) dans l'assemblage de la rampe.



9. Attachez le Col du Montant (105) sur l'assemblage de la rampe à l'aide de deux Vis #8 x $\frac{5}{8}$ " (18).

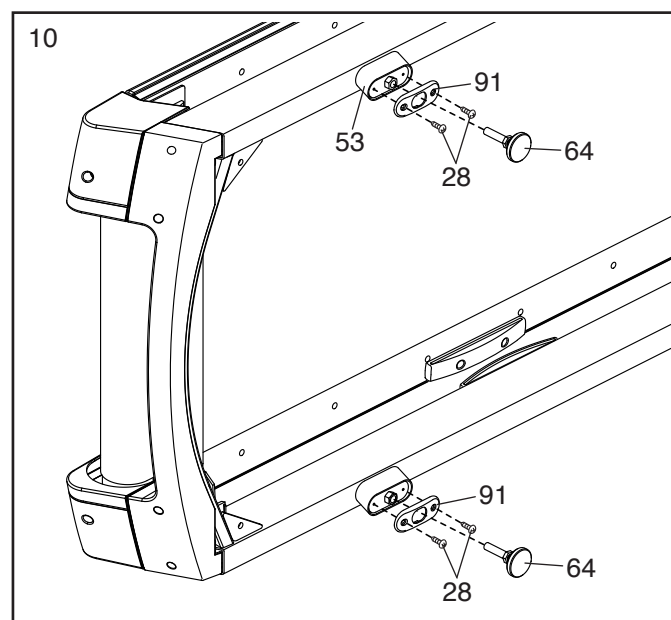


10. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez le tapis de course sur son côté, avec précaution. Retirez tous les emballages sous le Cadre (53).

Ensuite, attachez les deux Boîtiers du Pied Arrière (91) sur le Cadre (53) à l'aide de quatre Vis Auto-perçantes #8 x $\frac{3}{4}$ " (28).

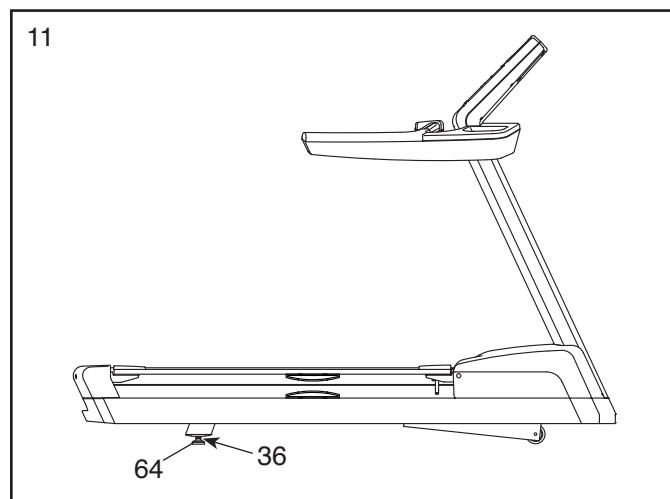
Ensuite, vissez complètement les deux Pieds de Nivellement (64) sous le Cadre (53).

Relevez le tapis de course dans sa position droite, avec précaution.



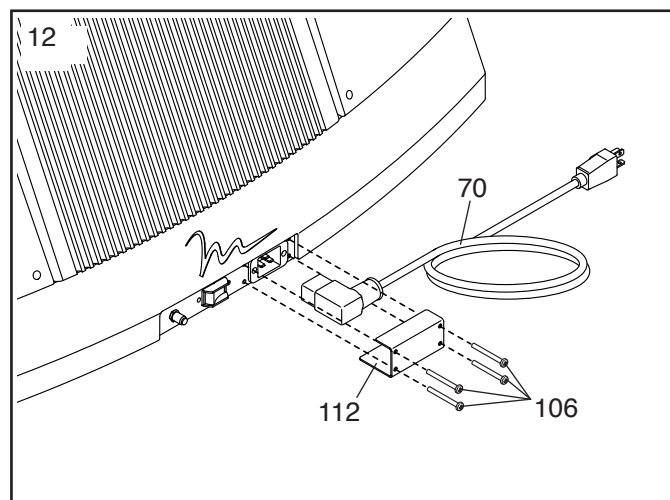
11. Si nécessaire, déplacez le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré (référez-vous à la section COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 19).

Quand le tapis de course est à l'endroit où il sera utilisé, assurez-vous que les Pieds de Nivellement (64) sont bien à plat sur le sol. Si le tapis de course est légèrement bancal, dévissez l'Écrou 1/2" (36) sur un des Pieds de Nivellement, tournez le Pied de Nivellement dans le sens des aiguilles d'une montre, ou dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que le tapis de course soit stable, puis resserrez l'Écrou.



12. Coupez l'attache qui maintient le Cordon d'Alimentation (70) sur le Boîtier du Cordon d'Alimentation (112).

Branchez le Cordon d'Alimentation (70) dans le tapis de course. Attachez le Boîtier du Cordon d'Alimentation (112) à l'aide des quatre Vis #8 x 2" (106) incluses.



13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; elle vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir les pages 25 et 26). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

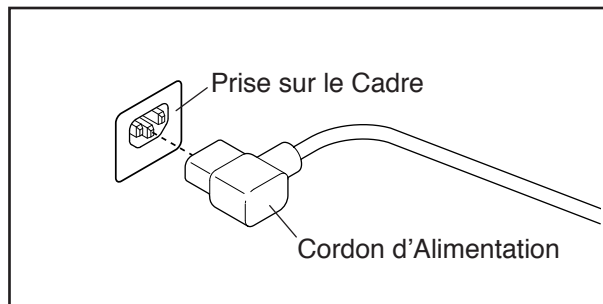
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

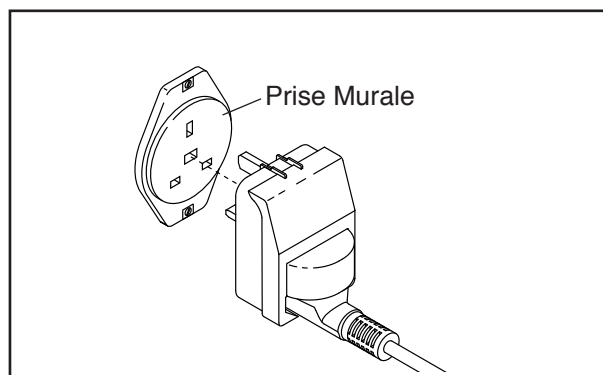
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

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

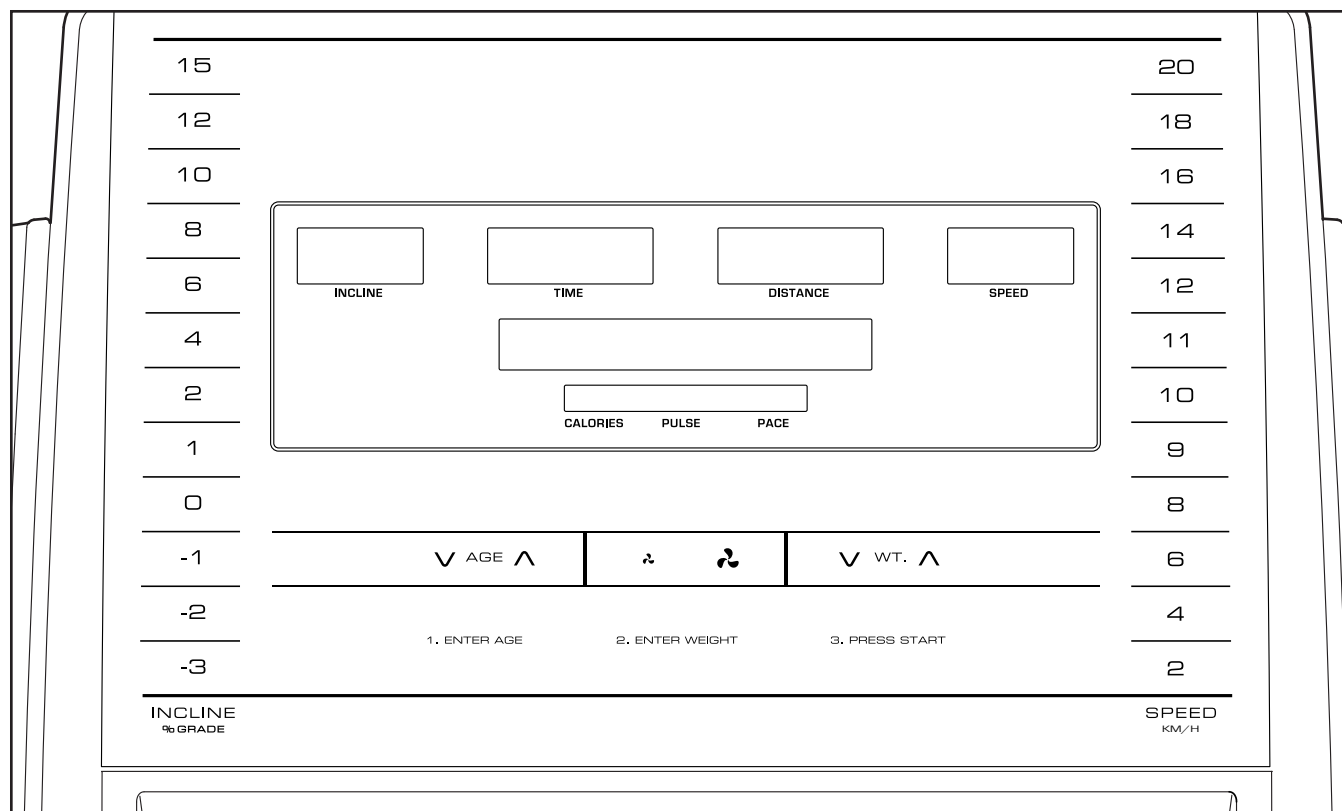
1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le cadre.



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui est installée conformément aux normes locales.



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 du tapis de course offre de nombreuses fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel.

Pour allumer l'appareil, allez à la page 16. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 16. Pour utiliser le mode de l'entretien, allez à la page 18.

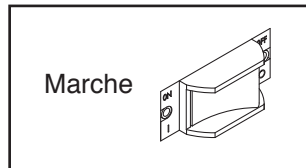
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE DE L'ENTRETIEN à la page 18. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 26).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

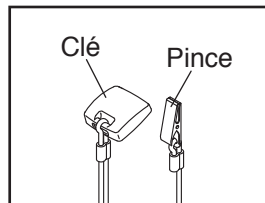
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 14). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation).



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans s'allument quand le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est placé sur la position Reset, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section LE MODE DE L'ENTRETIEN à la page 18 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. L'écran s'allume peu de temps après.



IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.

IMPORTANT : avant d'utiliser le tapis de course, suivez les étapes suivantes pour vous assurer que la console affiche le niveau d'inclinaison correct : tout d'abord, appuyez une fois sur la touche d'augmentation de Incline (l'inclinaison). Ensuite, appuyez soit sur la touche de diminution de Incline, soit sur la touche d'inclinaison la plus basse pour que l'inclinaison soit réglée sur le niveau le plus bas. Quand le cadre se bouge plus, le tapis de course est prêt à l'utilisation.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Entrez votre âge et votre poids, si désiré.

Pour entrer votre âge, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Age. Pour entrer votre poids, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Wt. (poids).

3. Mettez la courroie mobile en marche.

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

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed, la courroie mobile se met à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 km/h. Remarque : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

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

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

4. Changez l'inclinaison du tapis de course comme vous le désirez.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de Incline (l'inclinaison), ou sur l'une des touches numérotées de Incline. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression sur les écrans.

La matrice : la matrice affiche une piste représentant 400 m (1/4 mile). Alors que vous vous entraînez, les indicateurs autour de

la piste apparaissent un à un jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer un à un.



L'écran Incline (inclinaison) : cet écran affiche l'inclinaison de la courroie mobile.

L'écran Time (temps) : cet écran affiche le temps écoulé.

L'écran Distance : cet écran affiche la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant.

L'écran Speed (vitesse) : cet écran affiche la vitesse de la courroie mobile.

L'écran Calories : cet écran affiche le nombre approximatif de calories brûlées.

L'écran Pulse (pouls) : cet écran affiche votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque manuel (voir l'étape 6).

L'écran Pace (cadence) : cet écran indique votre cadence.

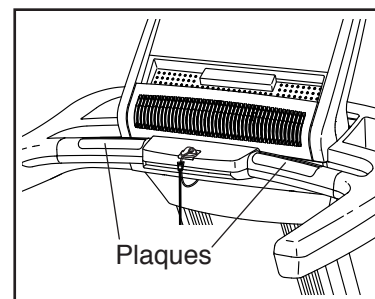
Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Stop (arrêt), retirez la clé de la console, puis réinsérez-la. Remarque : si le tapis de course n'est pas utilisé pendant plusieurs minutes, les écrans se remettent à zéro automatiquement.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

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

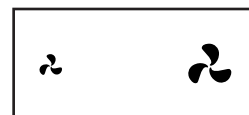
Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur en appuyant la paume de vos mains

contre les plaques métalliques ; **évit**ez de bouger les mains. Lorsque votre pouls est détecté, plusieurs tirets apparaissent sur l'écran, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**



7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur offre plusieurs vitesses de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue pour suivre la vitesse de la courroie mobile.



Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation ou de diminution du ventilateur pour sélectionner une vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Remarque : si le ventilateur est allumé quand vous arrêtez la courroie mobile, le ventilateur s'éteint automatiquement après quelques minutes.

8. Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop (arrêt) et réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau zéro.

LE MODE DE L'ENTRETIEN

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

Pour sélectionner le mode de l'entretien, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêt) pendant que vous insérez la clé dans la console, puis lâchez la touche Stop. Quand le mode de l'entretien est sélectionné, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Age pour accéder aux écrans en option. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Wt. (poids) pour changer les paramètres.

UNITS (les unités) : cet écran affiche quelle unité de mesure est sélectionnée. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez l'option UNITS ENGLISH (anglais). Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez l'option UNITS METRIC (métrique).

PAUSE TIME (le décompte avant la mise en pause) : cet écran vous permet de régler la durée du décompte avant la mise en pause de la console, soit quand les écrans de console se remettent à zéro.

IDLE TIME (le décompte avant la mise en veille) : cet écran vous permet de régler la durée du décompte avant la mise en veille de la console quand les touches restent inactivées.

TOT TIME (le temps total) : cet écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

TOT DIST (la distance totale) : cet écran affiche le nombre total de miles ou de kilomètres parcourus sur le tapis de course.

BELT DIST (la distance de la courroie) : cet écran affiche le nombre total de kilomètres ou de miles parcourus par la courroie mobile.

RESET BELT (la remise à zéro de la courroie) : cet écran est utilisé pour remettre à zéro la distance parcourue par la courroie mobile une fois qu'elle est changée.

CONTRAST (le contraste) : cet écran vous permet de régler le niveau de contraste de la console.

CALIBRATE INCL (le calibrage de l'inclinaison) : cet écran est utilisé pour calibrer le système d'inclinaison. Pour calibrer le système d'inclinaison, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Wt.

Remarque : plusieurs écrans en option dans le mode de l'entretien ont été conçus pour fournir à des techniciens des informations sur votre appareil.

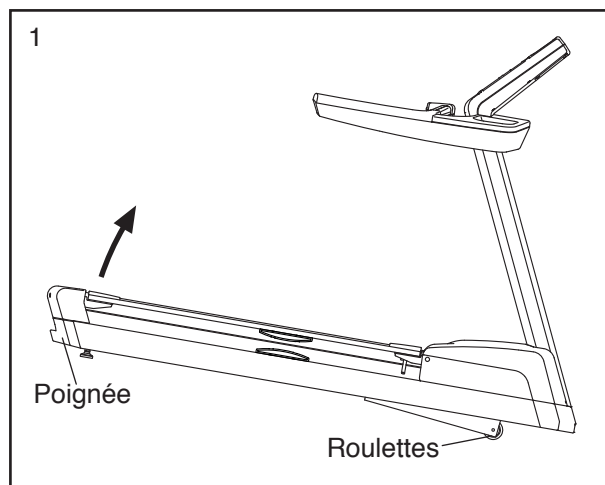
Pour quitter le mode de l'entretien, retirez la clé de la console.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

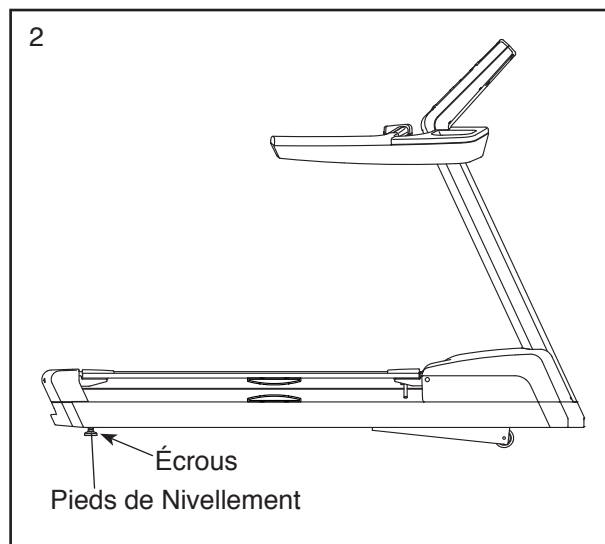
À cause de la taille et du poids du tapis de course, il faut deux à trois personnes pour le déplacer.

Avant de déplacer le tapis de course, branchez le cordon d'alimentation et insérez la clé dans la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16). Soulevez la plateforme jusqu'au niveau d'inclinaison le plus élevé. **Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.**

1. **Tenez fermement la poignée à l'endroit indiqué ci-dessous. ATTENTION : pour éviter d'endommager le tapis de course ou de vous blesser, ne soulevez pas le tapis de course à l'aide de la rampe.** Soulevez la poignée jusqu'à ce que le tapis de course puisse rouler aisément sur les roulettes. Ensuite, déplacez doucement le tapis de course jusqu'à l'emplacement souhaité, puis baissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION : pour réduire les risques de blessures, faites preuve de grande prudence quand vous déplacez le tapis de course. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces irrégulières.**



2. Quand le tapis de course est à l'endroit où il sera utilisé, assurez-vous qu'il est bien à plat sur le sol. Si le tapis de course est bancal, même légèrement, desserrez un des écrous, tournez le pied de nivellement dans le sens des aiguilles d'une montre, ou le sens contraire, jusqu'à ce que le tapis de course soit stable.



ENTRETIEN PRÉVENTIF

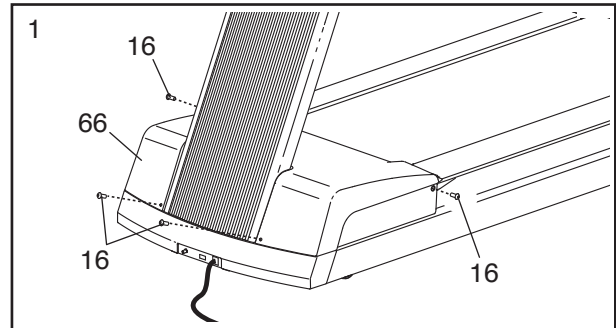
Un entretien régulier est nécessaire pour optimiser les performances du tapis de course et assurer sa longévité. Veuillez lire et suivre toutes les instructions ci-dessous. **Si le tapis de course n'est pas entretenu comme décrit, les composantes de l'appareil pourraient s'user prématurément, le tapis de course pourrait s'endommager et la garantie pourrait être annulée.** Si vous avez des questions concernant l'entretien, référez-vous au dos du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle. **ATTENTION : assurez-vous de retirer la clé et de débrancher le cordon d'alimentation avant d'effectuer toute tâche d'entretien.**

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

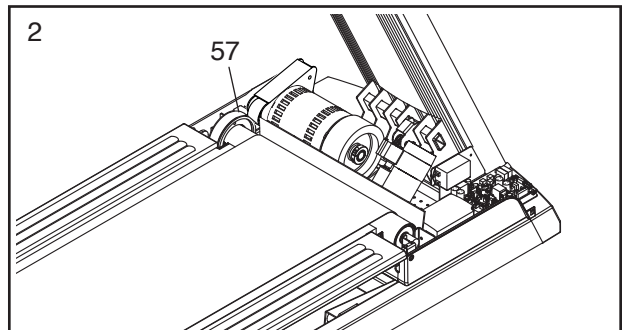
1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course.
2. Appliquez un produit nettoyant ménager sur un chiffon en coton, puis essuyez toute la poussière et la saleté sur les rampes, les montants, les repose-pieds et le capot du moteur. De plus, essuyez la plateforme de marche le long de la courroie mobile. **N'essuyez pas le dessous de la courroie mobile.** Appliquez un peu de produit nettoyant ménager sur un chiffon en coton, et essuyez la console et les écrans. **Ne vaporisez pas un nettoyant directement sur le tapis de course et n'utilisez pas des nettoyants à base d'ammoniaque ou d'acide.**
3. Assurez-vous que la courroie mobile est bien centrée et correctement tendue. Si elle est bien centrée et qu'elle fonctionne correctement, ne faites aucun ajustement. Si la courroie mobile doit être ajustée, référez-vous aux pages 25 et 26.

ENTRETIEN MENSUEL

1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Retirez les quatre Vis 5/16" x 1/2" (16) qui attachent le Capot du Moteur (66), puis soulevez le Capot du Moteur.



2. À l'aide d'un petit aspirateur, nettoyez la zone située sous le Capot du Moteur (non illustrée). **Faites attention de ne pas toucher les composantes.** Ensuite, vérifiez la Courroie du Moteur (57) pour des traces d'usure. Si la Courroie du Moteur doit être remplacée, référez-vous au dos du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.



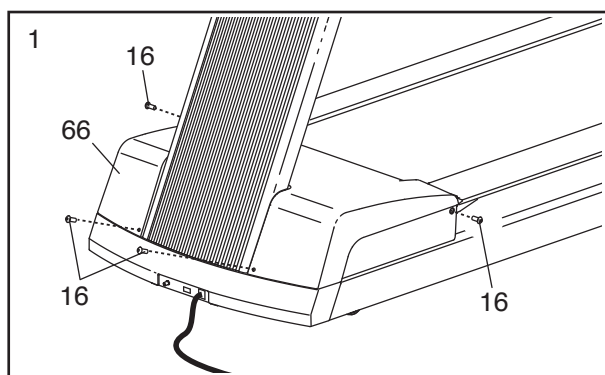
3. Branchez le cordon d'alimentation et insérez la clé dans la console. Ensuite, appuyez sur la touche Start (marche). **Faites attention pour ne pas vous blesser ; gardez les mains éloignées des pièces mobiles et assurez-vous que vos vêtements ne se coincent pas dans les pièces mobiles.** Quand la courroie mobile est en marche, vérifiez que le le tapis de course ne dégage pas des odeurs de brûlé et ne fait pas des bruits inhabituels. Si de telles anomalies sont décelées, référez-vous au dos du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. Référez-vous à l'étape 1. Réattachez le Capot du Moteur (66) à l'aide des Vis 5/16" x 1/2" (16).

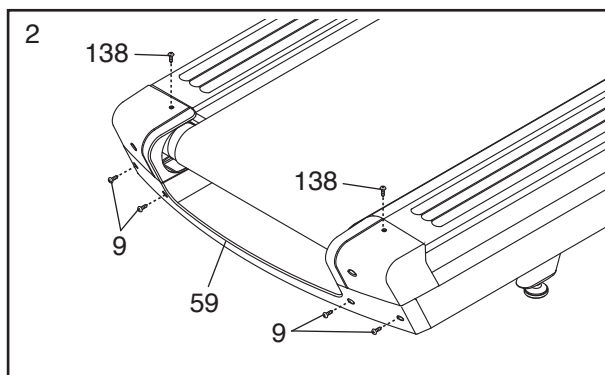
REPLACEMENT DE LA PLATEFORME DE MARCHE ET DE LA COURROIE MOBILE

Inspectez périodiquement la plateforme de marche pour déceler des signes d'usure. Si le bois apparaît sous la couche phénolique, ou si la surface est endommagée, la plateforme de marche doit être remplacée. Quand la courroie mobile devient usée, elle doit être remplacée. La plateforme de marche et la courroie mobile doivent être remplacées tous les 16 000 à 24 000 kilomètres. Suivez les instructions ci-dessous pour remplacer la plateforme de marche et/ou la courroie mobile. **Notez bien quelles vis vont dans quels trous.**

1. **Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation.** Retirez les quatre Vis 5/16" x 1/2" (16) du Capot du Moteur (66).



2. Retirez les quatre Boulons 1/4" x 3/4" (9) et les deux Vis M4 x 13mm (138). Ensuite, retirez le Boîtier Arrière (59).



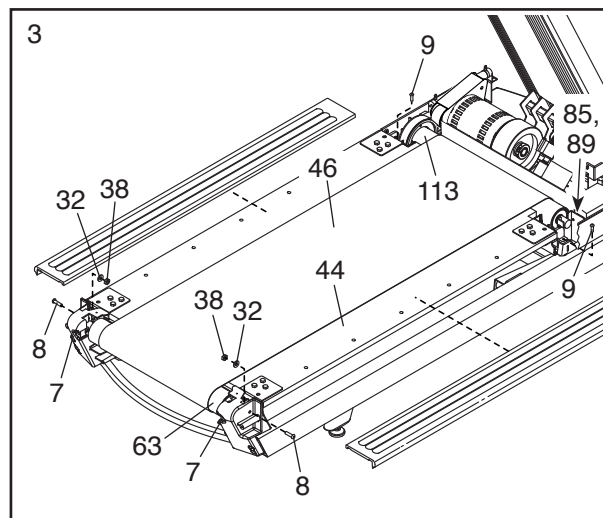
3. Retirez les deux Boulons 1/4" x 3/4" (9), les deux Boulons 5/16" x 1 1/2" (8), les deux Rondelles 3/8" (32), et les deux Écrous de Verrouillage 5/16" (38).

Retirez les deux Vis 3/8" x 2 1/2" (7), les deux Rondelles de Verrouillage 3/8" (non illustrées), et les deux Rondelles Plates 3/8" (non illustrées).

Retirez la Vis 1/4" x 2 1/2" (85) et la Rondelle Étoilée 1/4" (89). Ensuite, retirez le Rouleau-guide (63) et le Rouleau de Traction (113).

Si vous changez la Plateforme de Marche (44), allez à l'étape 4.

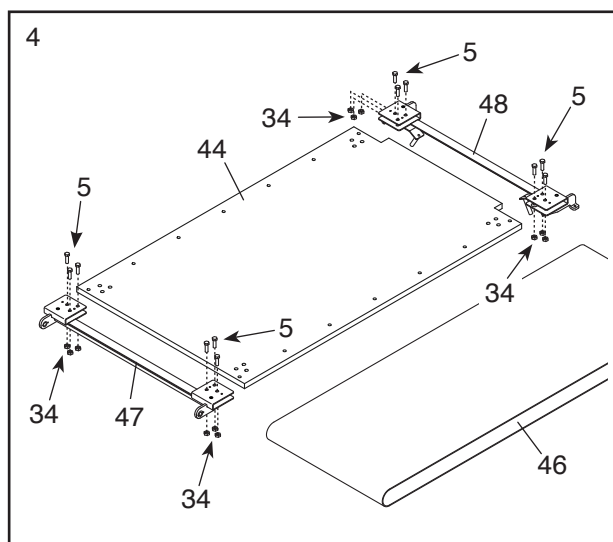
Si vous remplacez uniquement la Courroie Mobile (46), retirez la Courroie Mobile et glissez la nouvelle Courroie Mobile sur la Plateforme de Marche (44). Ensuite, suivez les étapes 1 à 3 à l'envers. Tournez les deux Vis 3/8" x 2 1/2" (7) dans le sens des aiguilles d'une montre, quatre fois seulement. Allez à l'étape 5.



4. Retirez la Courroie Mobile (46) et la Plateforme de Marche (44) du tapis de course. Ensuite, retirez la Courroie Mobile de la Plateforme de Marche. Ensuite, retirez les douze Boulons 3/8" x 1 1/2" (5) et les douze Écrous de Verrouillage 3/8" (34), puis glissez les Supports Arrière et Avant de la Plateforme (47, 48) hors de la Plateforme de Marche.

Glissez les Supports Arrière et Avant de la Plateforme (47, 48) sur la nouvelle Plateforme de Marche (44).

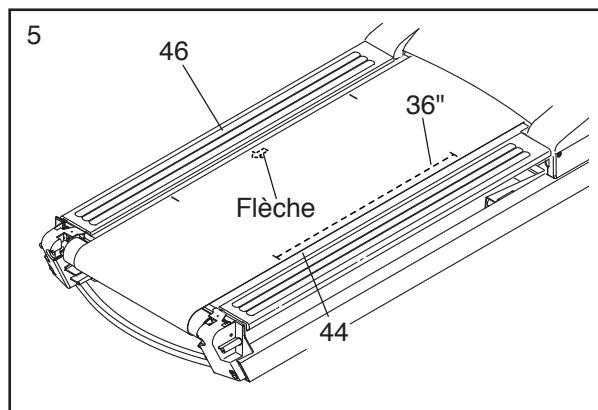
Suivez les étapes 1 à 4 à l'envers. Si vous remplacez la Courroie Mobile (46), utilisez la nouvelle Courroie Mobile. Tournez les Vis 3/8" x 2 1/2" (7) (voir l'étape 3) dans le sens des aiguilles d'une montre, quatre fois seulement. **Allez à l'étape 5.**



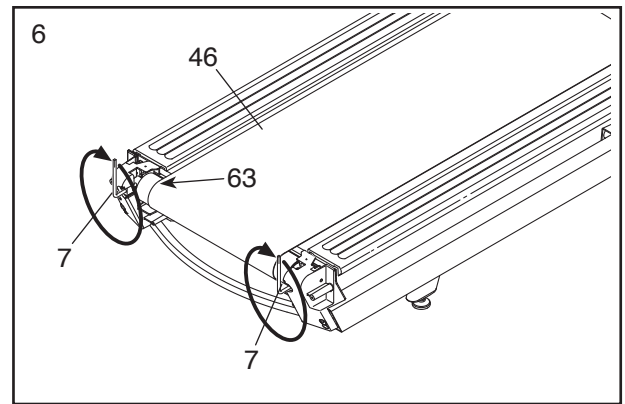
5. La tension de la Courroie Mobile (46) doit maintenant être réglée. Regardez sous le rebord droit et le rebord gauche de la Courroie Mobile et trouvez la petite flèche imprimée sur la Courroie Mobile ; déplacez la Courroie Mobile, si nécessaire, jusqu'à ce que vous trouviez la flèche. **Assurez-vous que la flèche pointe vers l'arrière du tapis de course, comme sur le schéma.** Si ce n'est pas le cas, retirez la Courroie Mobile, tournez-la, puis glissez-la de nouveau sur la Plateforme de Marche (44). Ne serrez pas encore la Courroie Mobile.

Déplacez la Courroie Mobile (46), si nécessaire, jusqu'à ce que la couture en travers de la Courroie Mobile soit sous la Plateforme de Marche (44).

Référez-vous à la page 25. Serrez la Courroie Mobile (46) jusqu'à ce que les traits de chaque côté de la Courroie Mobile soient exactement à 36" de distance.



6. Centrez la Courroie Mobile (46) si nécessaire (voir la page 26). Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, montez sur les repose-pieds, insérez la clé dans la console et appuyez sur la touche Start (marche). 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, débranchez le cordon d'alimentation**, puis tournez les deux Vis 3/8" x 2 1/2" (7) dans le sens des aiguilles d'une montre, une fois. Continuez à tester la tension de la Courroie Mobile jusqu'à ce qu'elle ne glisse plus. Assurez-vous que la Courroie Mobile reste bien centrée. **Si le Rouleau-guide (63) s'immobilise, ne resserrez pas les Vis davantage ; référez-vous au dos du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.**



FICHE D'ENTRETIEN PRÉVENTIF SUR SIX MOIS

Photocopier cette fiche et utilisez-la pour enregistrer les entretiens préventifs effectués sur le tapis de course. Chaque copie de la fiche peut être utilisée pendant six mois (26 semaines). Inscrivez la date de l'entretien dans l'espace appropriée. **Veillez à effectuer chaque entretien selon les procédures indiquées sur les pages 20 à 23. Si celles-ci ne sont pas respectées, cela peut entraîner une usure excessive tapis de course ainsi qu'une détérioration rapide ; la garantie ne s'applique pas dans ce cas-là.**

	Entretien par Semaine			Entretien Mensuel		
	Inspecter et serrer les pièces externes du tapis de course.	Nétoyer le tapis de course.	Vérifier la tension et l'alignement de la courroie mobile.	Enlever le capot du moteur et passer à l'aspirateur le compartiment du moteur.	Vérifier que la courroie du moteur ne présente aucune craquelure ni aucune autre usure.	Vérifier que le moteur ne produit pas d'arc électrique ; vérifier qu'il n'existe aucun bruit ni d'odeurs suspects.
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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Plate-forme de Marche Retournée/ Remplacée	/ /	/ /	Courroie Mobile Remplacée	/ /		

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

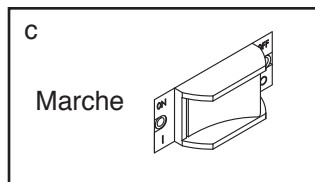
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation**. Ensuite, nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes de tapis de course peut être résolue en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le symptôme correspondant et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous au dos du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

SYMPTÔME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement mise à la terre (voir page 14). Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est sur la position On (marche).



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus pour qu'il soit sur la position On.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.

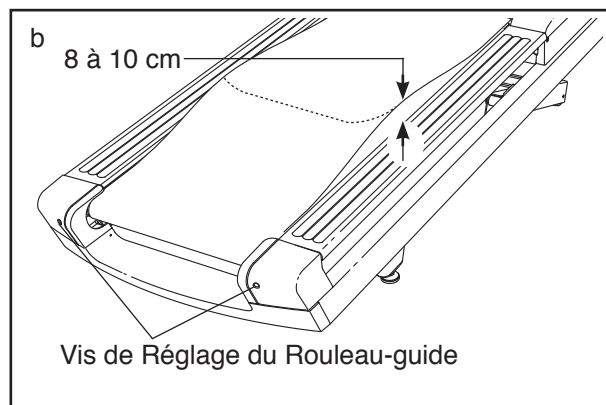
- Retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous au dos de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

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

- Calibrez le système d'inclinaison (référez-vous à la section LE MODE DE L'ENTRETIEN à la page 18).

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

- Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 8 à 10 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.

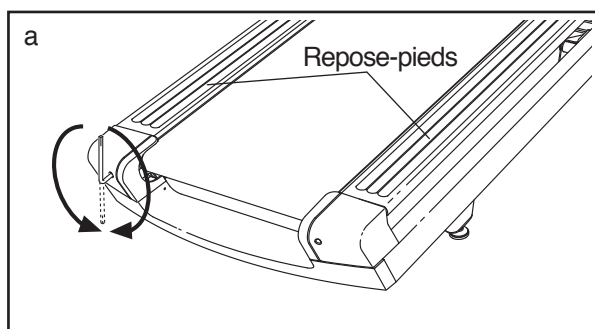


- Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous au dos du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

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

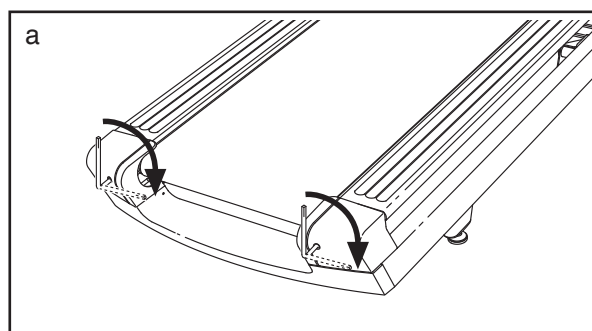
IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, un demi tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un demi tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



SYMPTÔME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, les rebords de la courroie peuvent être soulevés de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



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

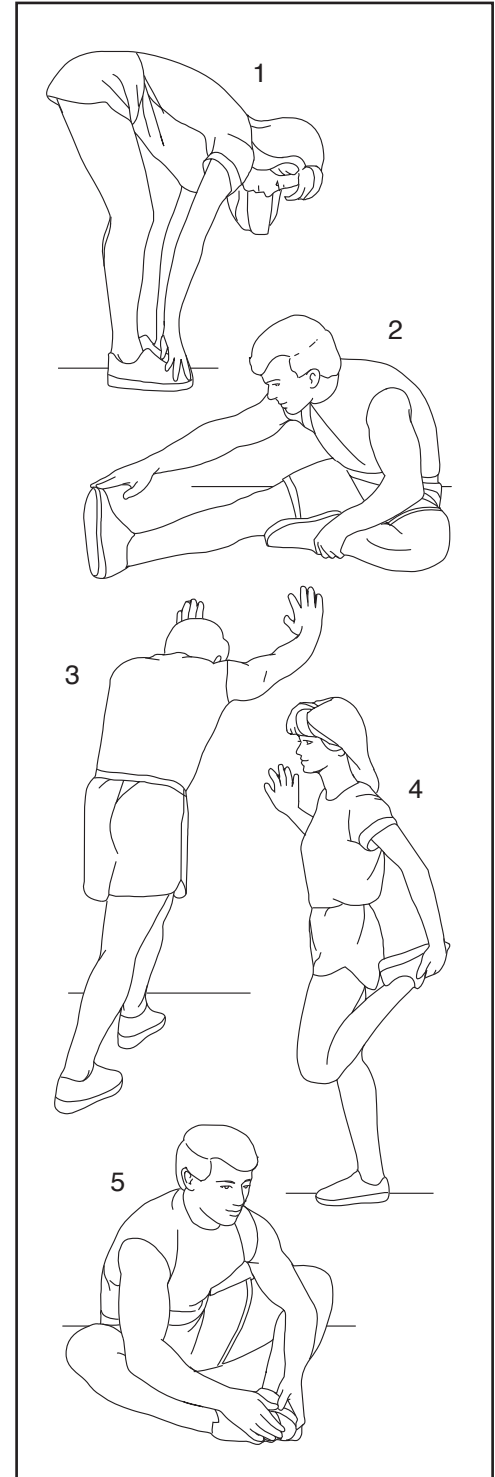
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle FMTL39813-INT.2 R1215A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	6	Vis 3/8" x 3 1/4"	52	1	Contrôleur
2	7	Rondelle Étoilée 3/8"	53	1	Cadre
3	2	Vis Mécanique #8 x 5/8"	54	1	Moteur de Traction
4	1	Vis de Terre #8 x 3/4"	55	4	Bague du Moteur
5	12	Boulon 3/8" x 1 1/2"	56	1	Plaque du Moteur
6	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	57	1	Courroie du Moteur
7	2	Vis 3/8" x 2 1/2"	58	1	Pièce de l'Embout Arrière Gauche
8	6	Boulon 5/16" x 1 1/2"	59	1	Boîtier Arrière
9	10	Boulon 1/4" x 3/4"	60	1	Support de l'Embout Gauche
10	4	Vis 1/4" x 1"	61	1	Pièce de l'Embout Arrière Droit
11	4	Vis 3/8" x 3 3/4"	62	2	Roulement à Billes du Support Arrière de la Plateforme
12	2	Vis 1/4" x 1/2"	63	1	Rouleau-guide
13	2	Vis 1/2" x 3 1/2"	64	2	Pied de Nivellement
14	4	Vis #10 x 1"	65	1	Passe-fil
15	2	Clavette de Pince à Cheveux	66	1	Capot du Moteur
16	4	Vis 5/16" x 1/2"	67	1	Embout Avant
17	5	Vis Auto-perçante #8 x 1/2"	68	1	Support du Système Électronique
18	10	Vis #8 x 5/8"	69	1	Interrupteur
19	6	Vis #8 x 2"	70	1	Cordon d'Alimentation
20	2	Vis Mécanique #6 x 3/8"	71	1	Réceptacle
21	18	Vis Mécanique #8 x 1/2"	72	1	Boîtier du Côté Gauche
22	2	Vis Mécanique #10 x 5/16"	73	1	Boîtier du Côté Droit
23	5	Vis à Tête de Rondelle #8 x 1/2"	74	2	Support du Capot
24	18	Vis #8 x 1/2"	75	1	Boîtier du Rouleau
25	4	Socle 5/16"	76	1	Moteur d'Inclinaison
26	4	Vis Mécanique #8 x 5/8"	77	2	Roulette Avant
27	4	Vis 3/8" x 2 3/4"	78	1	Cadre d'Inclinaison
28	4	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	79	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
29	4	Vis #10 x 3/4"	80	1	Boîtier du Montant
30	4	Rondelle Étoilée #8	81	1	Montant
31	12	Vis #4 x 1/4"	82	1	Boîtier Inférieur de la Rampe
32	5	Rondelle 3/8"	83	1	Cadre de la Rampe
33	2	Rondelle de Verrouillage 3/8"	84	4	Rondelle Étoilée #10
34	14	Écrou de Verrouillage 3/8"	85	1	Vis 1/4" x 2 1/2"
35	4	Bague 1/2"	86	1	Boîtier de la Rampe
36	2	Écrou 1/2"	87	1	Assemblage du Détecteur
37	2	Pince du Capot	88	1	Barre Transversale du Détecteur
38	2	Écrou de Verrouillage 5/16"	89	1	Rondelle Étoilée 1/4"
39	4	Rondelle Plate 5/16"	90	2	Écrou de Blocage 1/4"
40	4	Écrou 1/4"	91	2	Boîtier du Pied Arrière
41	1	Disque de la Vitesse	92	1	Support du Système Électronique
42	2	Écrou #8	93	1	Filtre
43	5	Rondelle Plate 3/8"	94	2	Vis #6 x 1/4"
44	1	Plateforme de Marche	95	1	Plaque du Transformateur
45	2	Guide de la Courroie	96	12	Attache de Câble
46	1	Courroie Mobile	97	1	Cadre de la Console
47	1	Support Arrière de la Plateforme	98	1	Dos de la Console
48	1	Support Avant de la Plateforme	99	1	Panneau d'Accès
49	2	Coussin de la Plateforme	100	4	Vis #4 x 3/8"
50	1	Support du Capteur Magnétique			
51	1	Capteur Magnétique			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
101	1	Assemblage de la Console	126	6	Socle 1/2"
102	1	Support Arrière de de la Résistance	127	10	Vis à Tête de Rondelle #8 x 3/4"
103	1	Résistance	128	2	Boulon du Réceptacle
104	1	Support Avant de la Résistance	129	1	Support de l'Embout Droit
105	1	Col du Montant	130	1	Grille du Ventilateur
106	4	Vis #8 x 1 1/2"	131	4	Vis Mécanique #6 x 1/4"
107	1	Clé/Pince	132	1	Ventilateur
108	4	Tube d'Espacement de la Roulette	133	1	Poulie du Rouleau de Traction
109	4	Bague Plate de la Roulette	134	3	Vis #10 x 1/4"
110	2	Rondelle du Moteur d'Inclinaison	135	1	Poulie du Moteur de Traction
111	1	Fil du Montant	136	4	Écrou #6
112	1	Boîtier du Cordon d'Alimentation	137	6	Vis 5/16" x 7/8"
113	1	Rouleau de Traction	138	2	Vis M4 x 13mm
114	2	Repose-pieds	139	1	Boulon 3/8" x 4 1/2"
115	2	Rondelle 1/2"	140	2	Vis 3/8" x 2 3/8"
116	1	Attache de Fil 8"	141	2	Écrou 3/8"
117	1	Grand Autocollant d'Avertissement	142	1	Poulie du Tendeur
118	2	Essieu de la Roulette	143	1	Bras du Tendeur
119	2	Autocollant de Prudence	144	2	Bague-Attache
120	3	Autocollant d'Avertissement du Voltage	145	1	Pince Bras du Tendeur
121	2	Autocollant d'Avertissement en Anglais	146	4	Coussin de la Plateforme
122	2	Boulon 1/4" x 1/2"	147	4	Vis #16 x 1 1/4"
123	2	Petite Vis Mécanique #8 x 1/2"	148	2	Écrou 1/2"
124	4	Vis #8 x 3/4"	149	1	Pince 1/2" x 1 1/3"
125	4	Bague du Support de la Plateforme	150	1	Pince 1/2" x 2 1/4"
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle FMTL39813-INT.2 R1215A

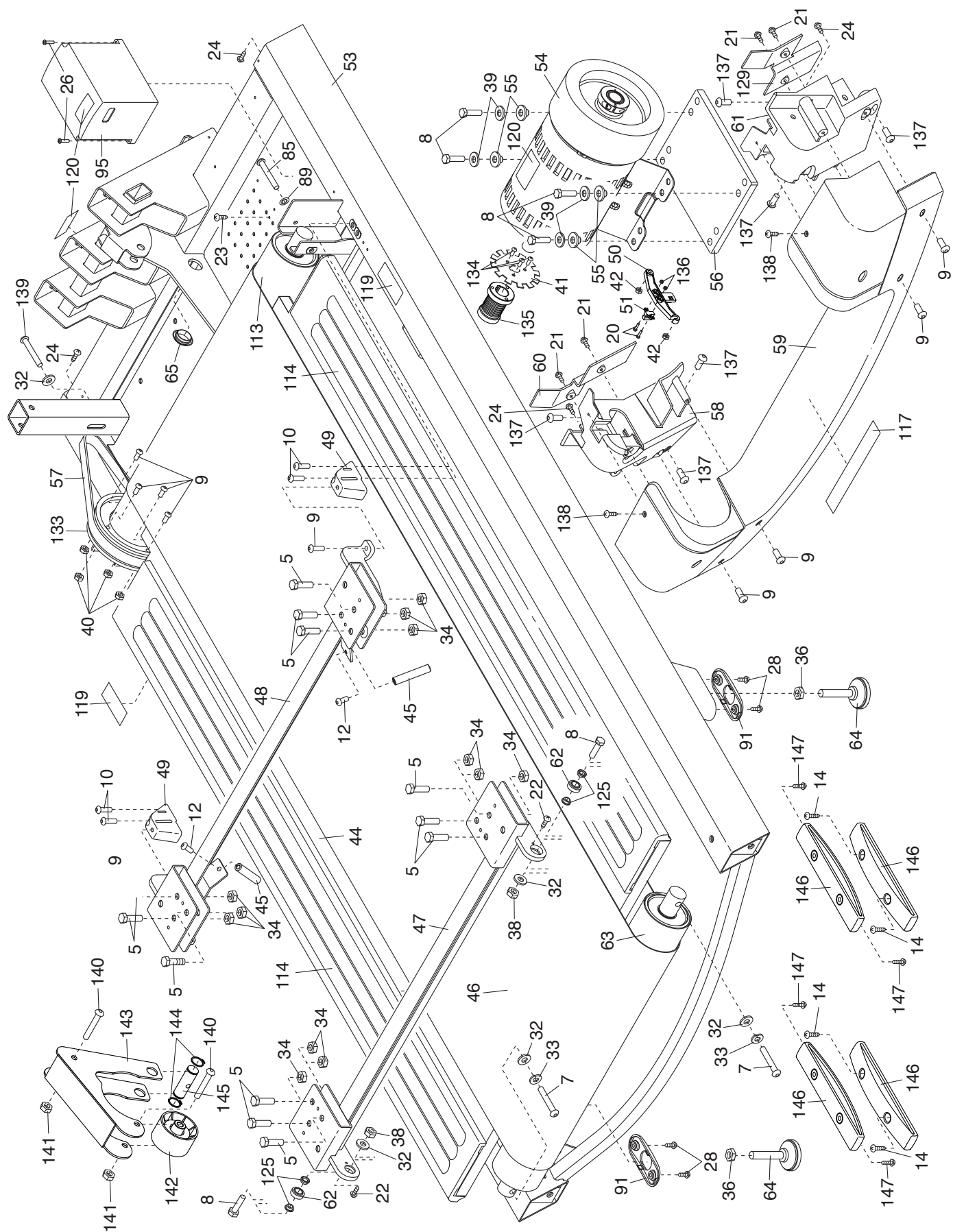


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle FMTL39813-INT.2 R1215A

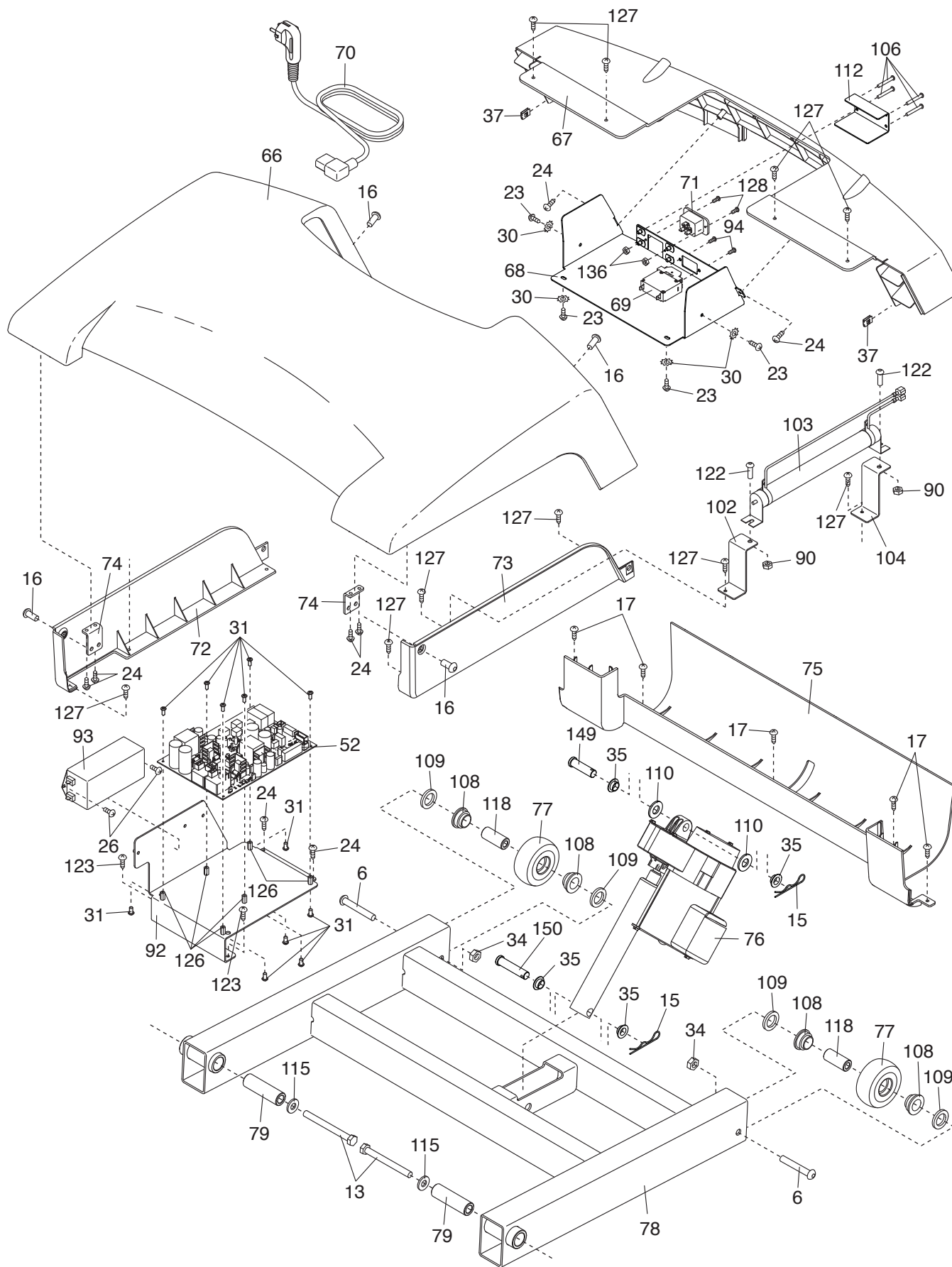
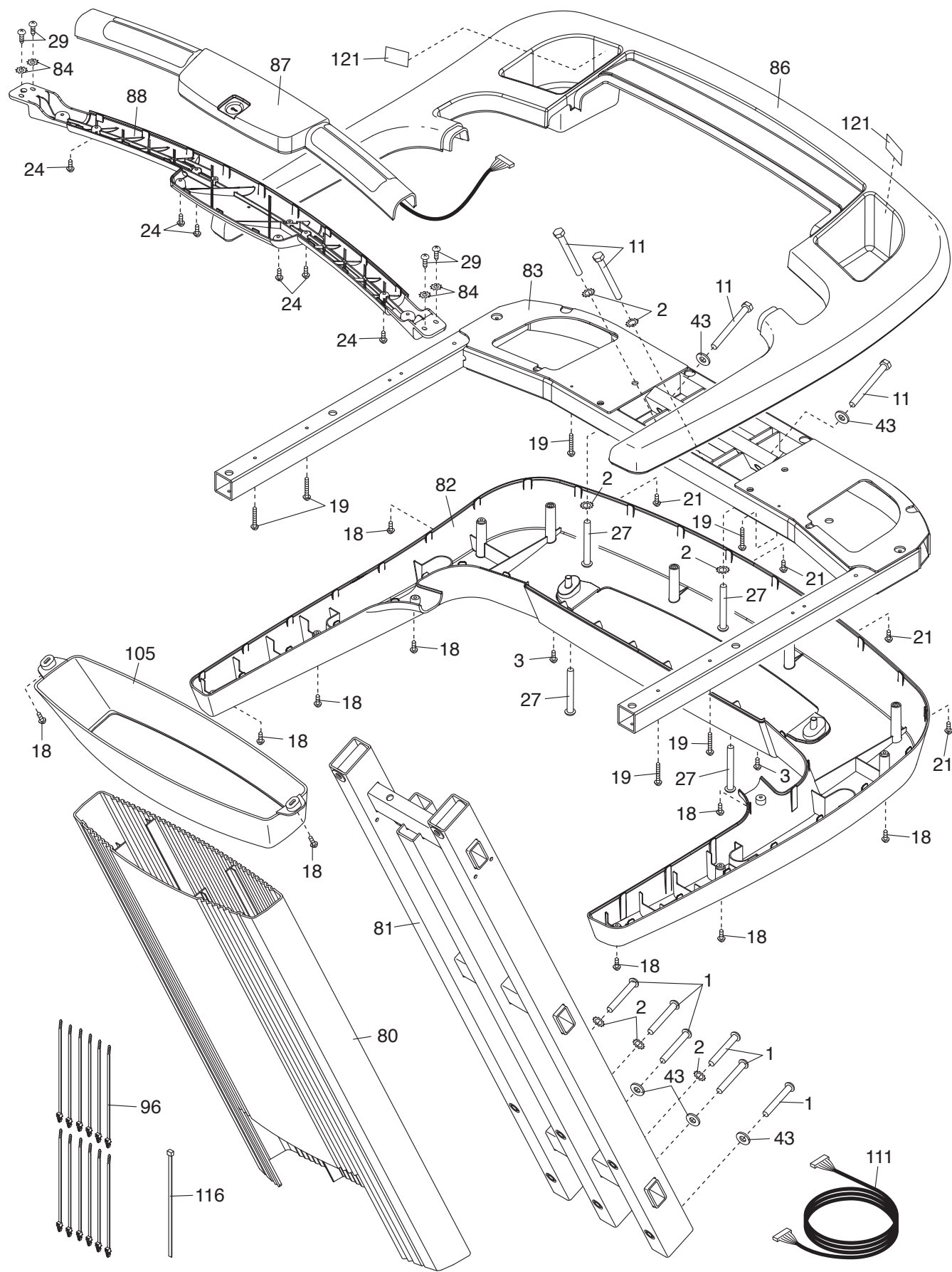
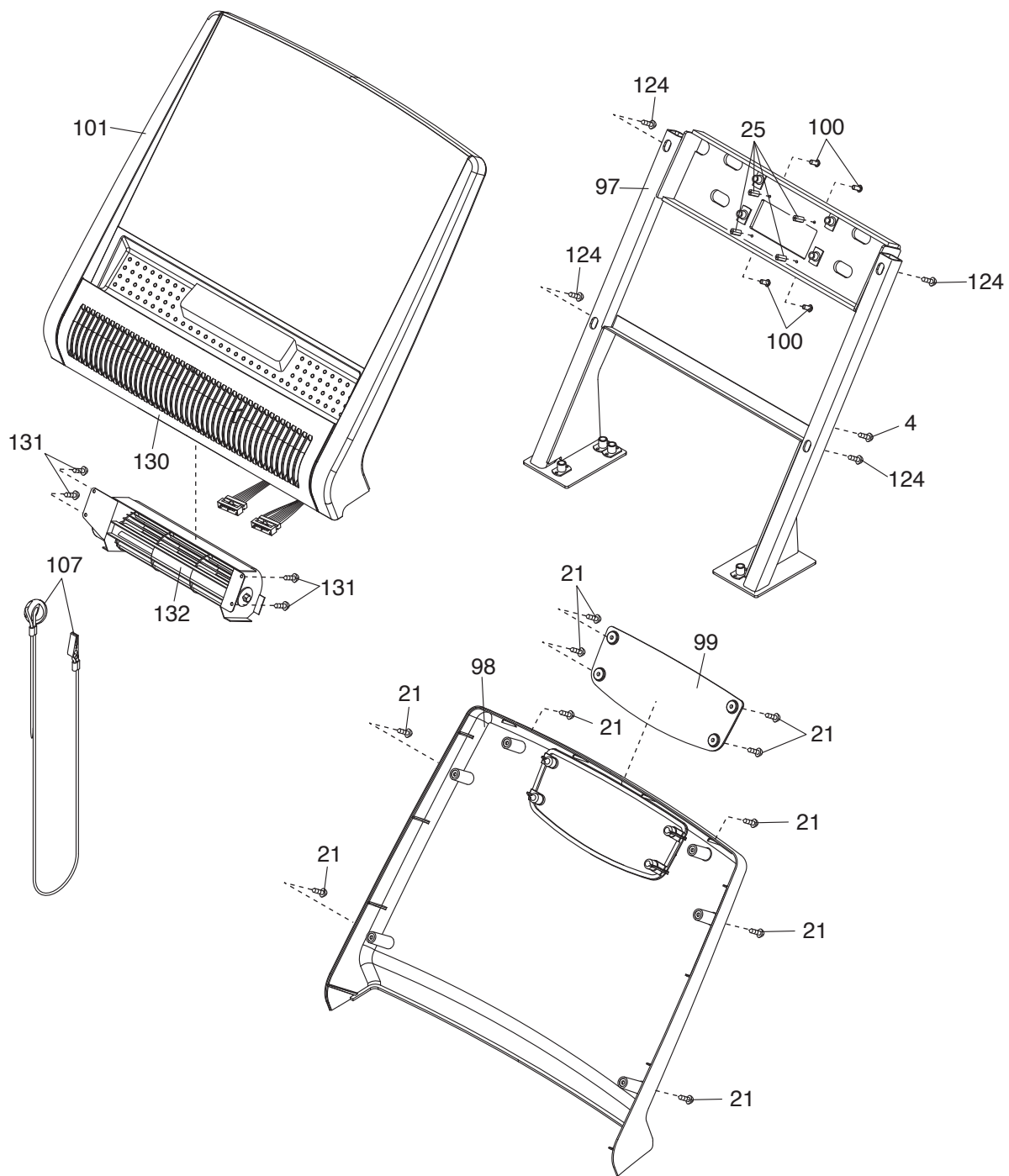


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle FMTL39813-INT.2 R1215A





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. **Veillez 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 (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au 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

Référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.