

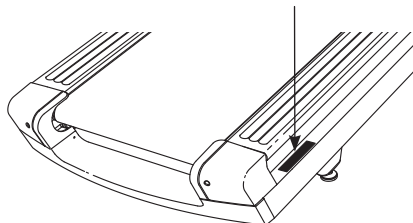
FREEMOTION® *Reflex t 11.3*

N° du Modèle FMTL39816.1

N° de Série _____

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

Autocollant du Numéro de Série



MANUEL DE L'UTILISATEUR

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 appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

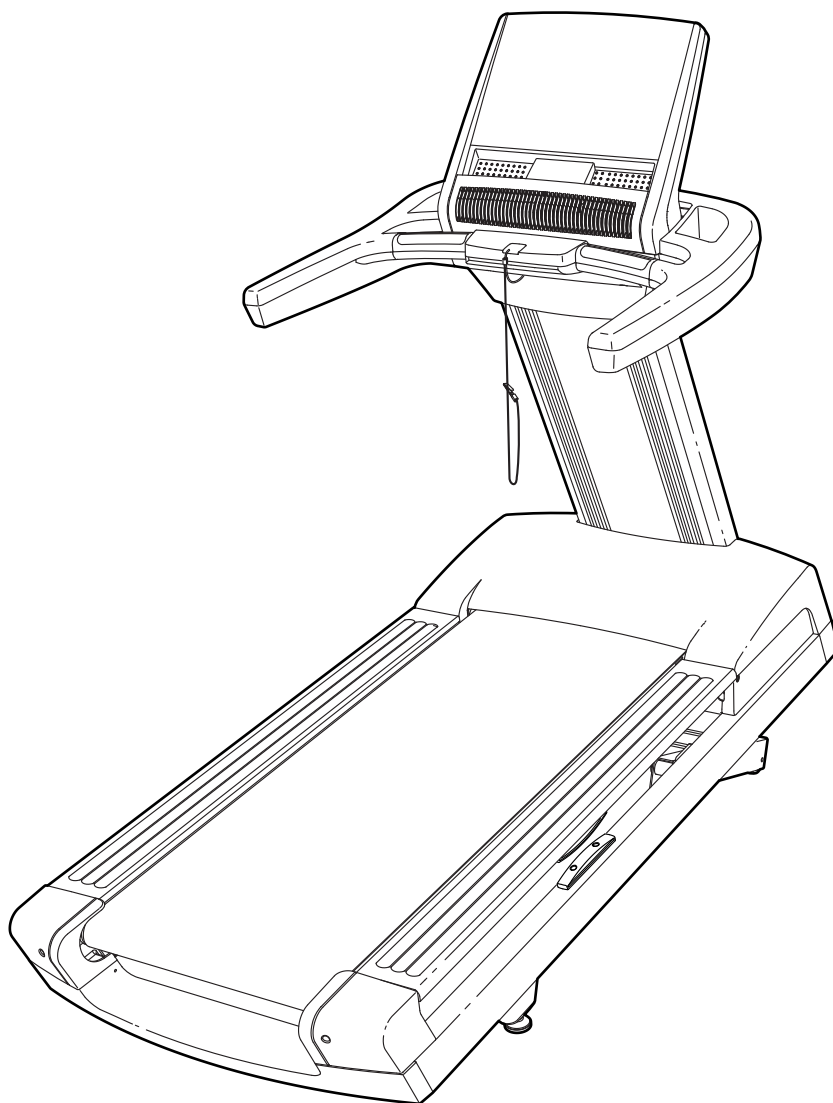
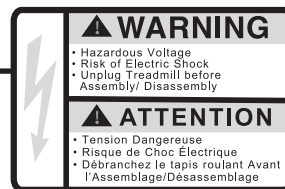


TABLE DES MATIÈRES

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
RÉSOLUTION 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, 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 appropriées 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.

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. Avant de commencer celui-ci ou tout autre programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
2. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
3. Ce tapis de course 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 le tapis de course que de la manière décrite.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
6. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 8' (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2' (0,6 m) de chaque côté de l'appareil. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous le tapis de course.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits en aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
8. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
9. Le tapis de course ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 400 lb (181 kg).
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.*
12. Pour brancher le cordon d'alimentation, suivez les directives à la page 14. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit que celui du tapis de course. N'utilisez aucun cordon prolongateur.
13. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
14. N'actionnez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section **RÉSOLUTION DES PROBLÈMES** à la page 25, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir **COMMENT ALLUMER L'APPAREIL** à la page 16). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du tapis de course.

16. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer et arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
17. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.
18. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
19. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez progressivement la vitesse pour éviter les changements de vitesse soudains.
20. 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.
21. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position Off (éteint) (référez-vous au schéma page 6 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
22. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir

ASSEMBLAGE à la page 8 et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 19.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids 20 kg (45 lb) pour déplacer le tapis de course.

23. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en glissant des objets sous l'avant ou l'arrière de l'appareil.
24. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course.
25. N'introduisez jamais un objet dans les ouvertures du tapis de course et n'y laissez jamais chuter un objet.
26. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les tâches d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant technique autorisé.
27. 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.

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 à la maison 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

voir 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.

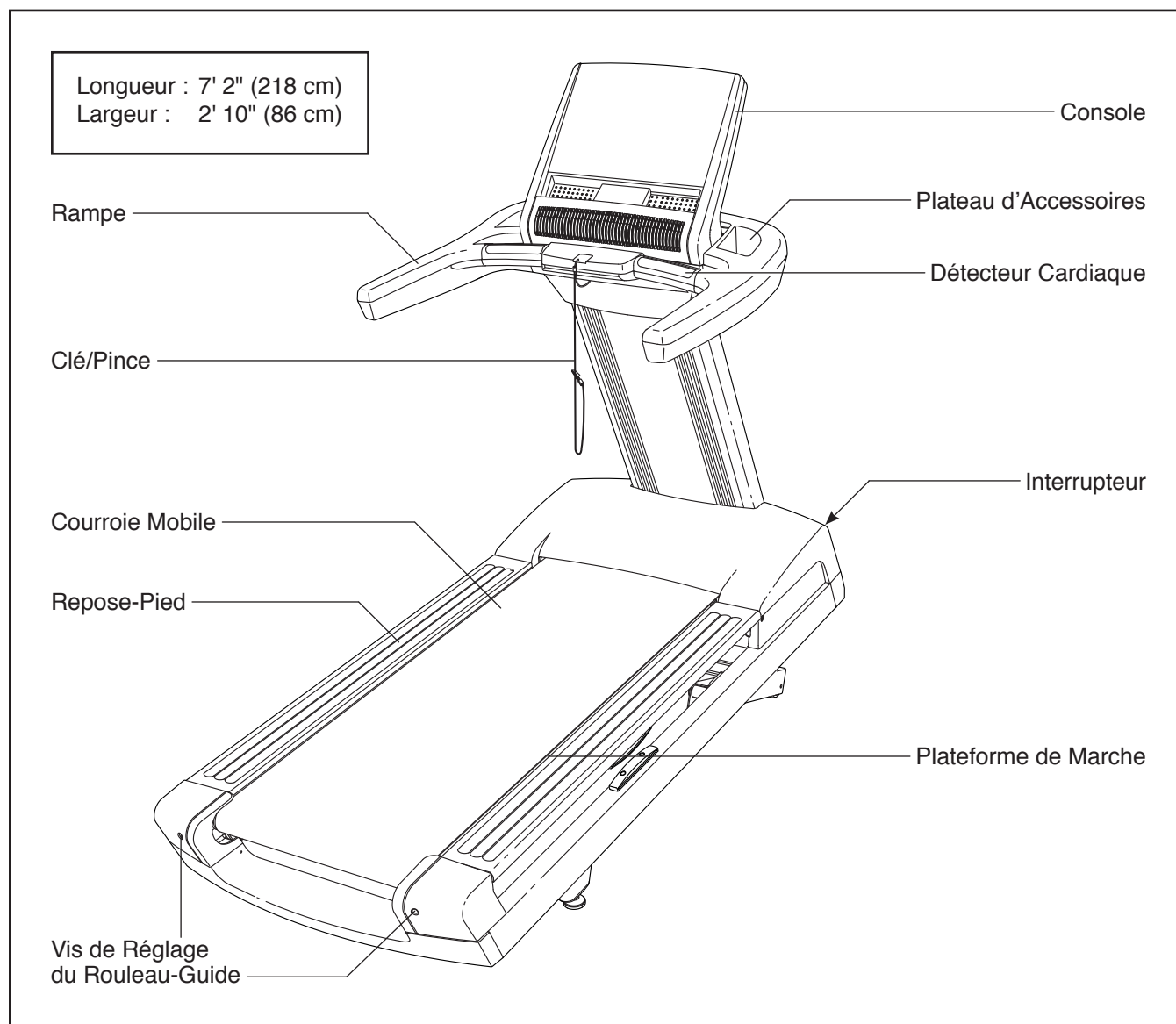
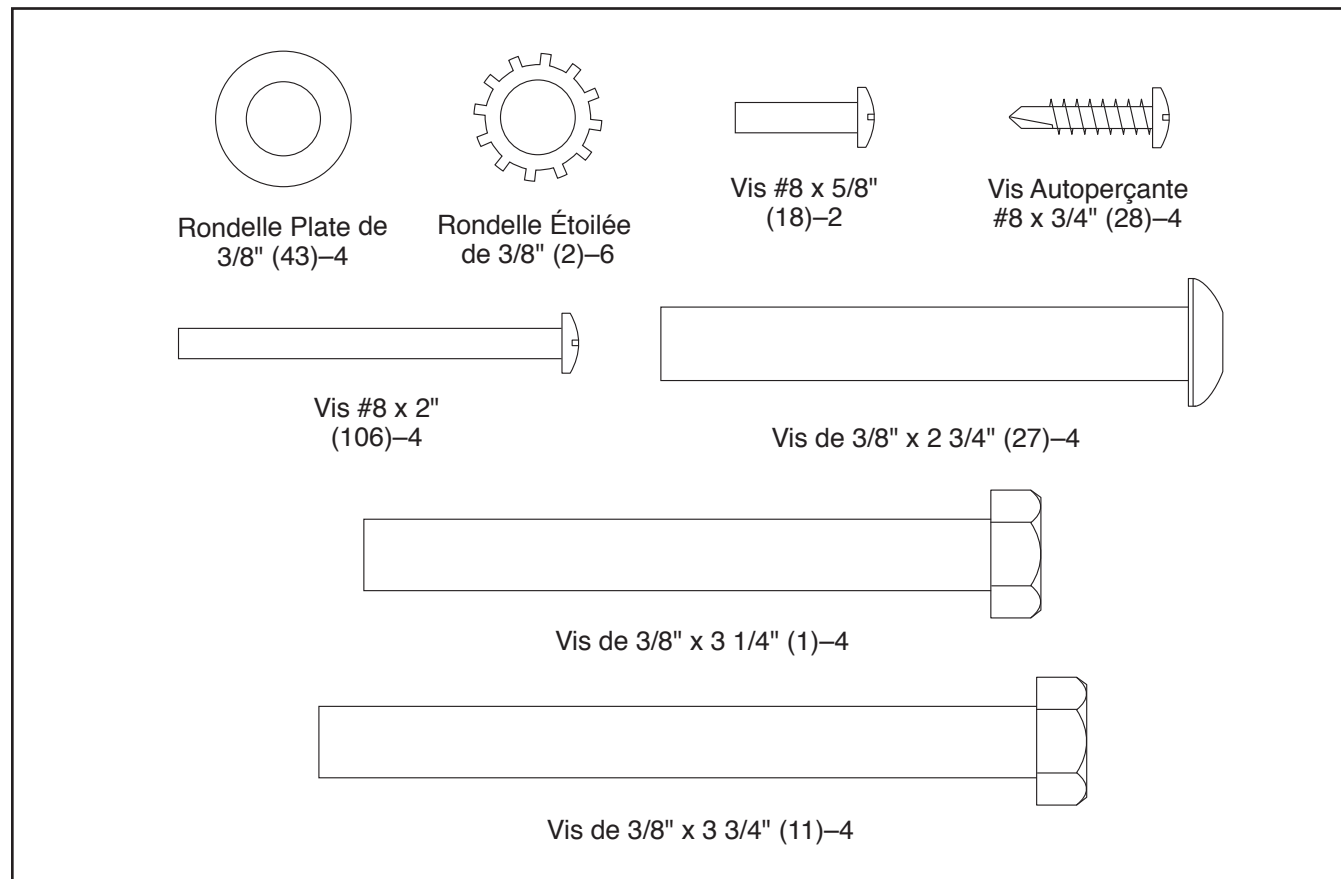


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Voir les 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

- 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.
- Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a de la

substance graisseuse sur le tapis de course, délogez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.

- L'assemblage requiert les outils suivants :

un jeu de clés hexagonales



une clé à molette

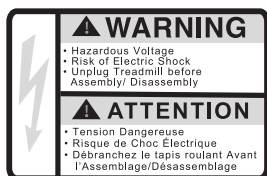


un tournevis à pointe cruciforme



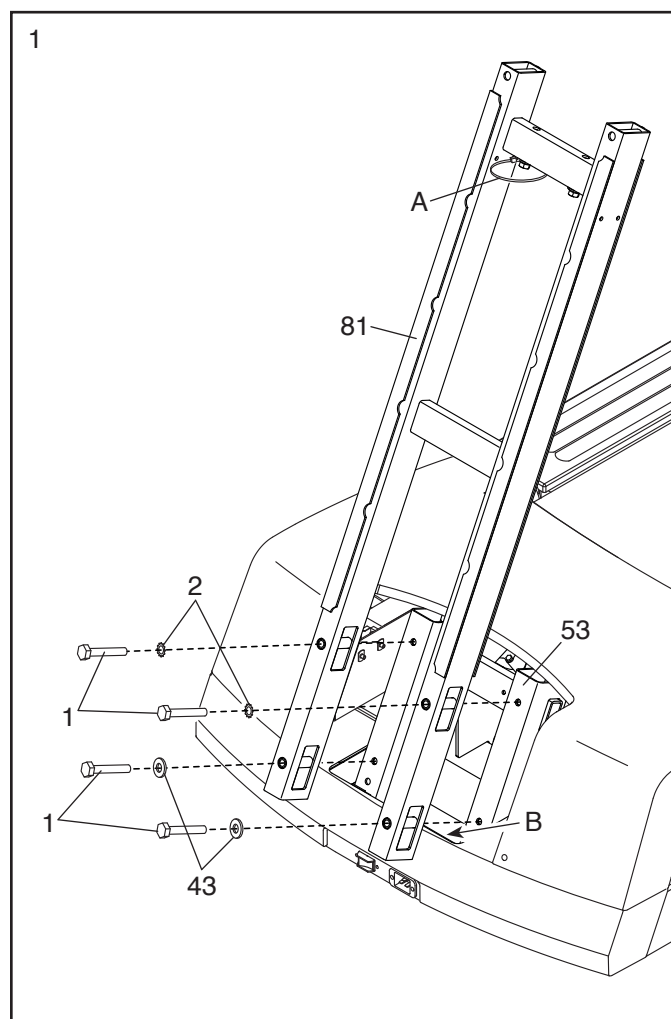
Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. **Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit débranché. Prenez soin de ne pas coincer le cordon d'alimentation.**

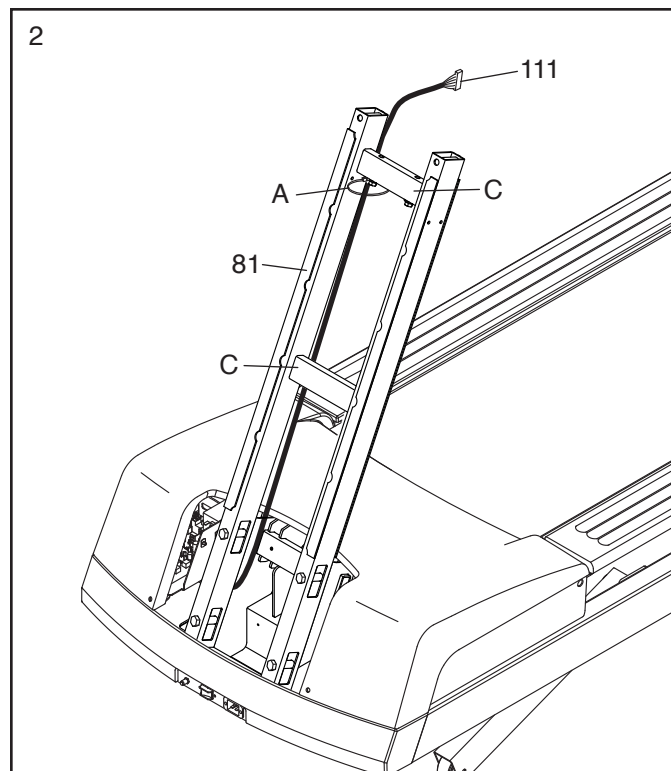


Faites glisser le Boîtier du Montant (non illustré) hors du Montant (81).

Orientez le Montant (81) et les attaches en plastique (A) tel qu'illustré. Posez le Montant sur les languettes (B) du Cadre (53). Attachez ensuite le Montant à l'aide de quatre Vis de 3/8" x 3 1/4" (1), deux Rondelles Étoilées de 3/8" (2) et deux Rondelles Plates de 3/8" (43) ; **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite. Ne coincez aucun des fils.**

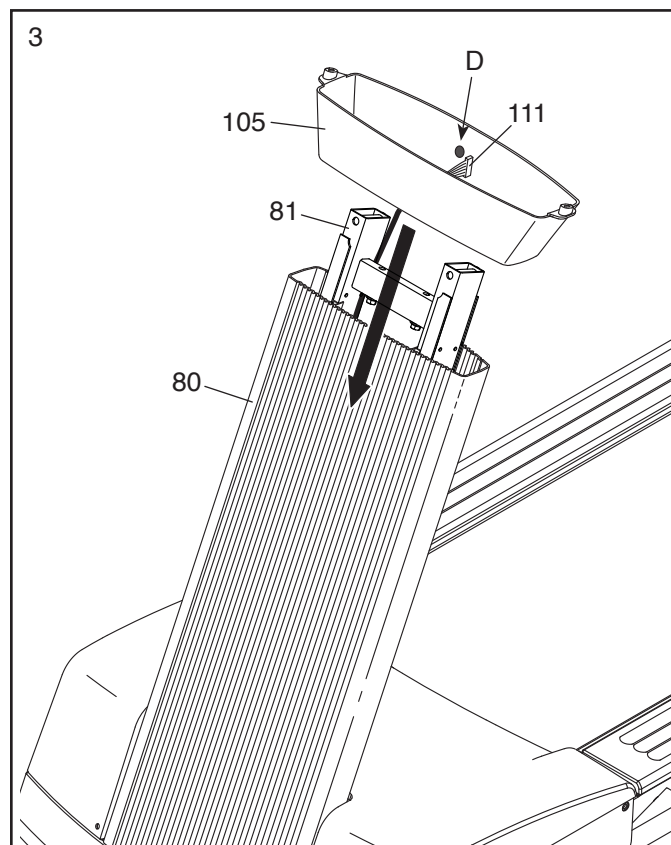


2. Introduisez l'extrémité du Fil du Montant (111) à travers la boucle de l'attache en plastique (A) au haut du Montant (81). **Veillez à ce que le Fil du Montant soit situé derrière les barres transversales (C) du Montant.** Ensuite, tirez doucement vers le haut le Fil du Montant tout en resserrant les attaches en plastique autour du Fil.



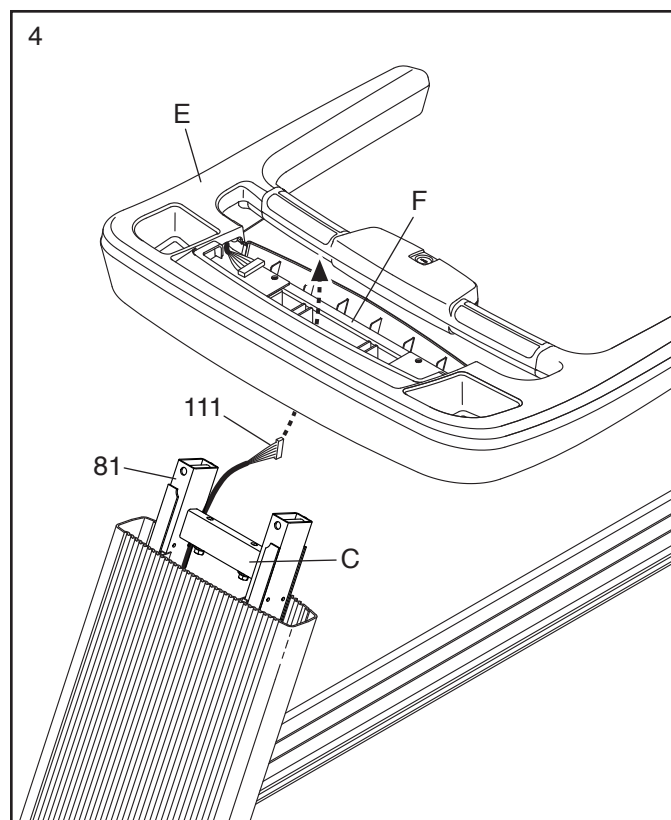
3. Abaissez le Boîtier du Montant (80) sur le Montant (81). **Ne coincez pas le Fil du Montant (111). Veillez à ce que le Boîtier du Montant ne heurte pas le plafond.**

Ensuite, orientez le Collet du Montant (105) de manière à situer l'autocollant (D) du côté indiqué. Enfoncez le Collet du Montant sur le Boîtier du Montant (80).

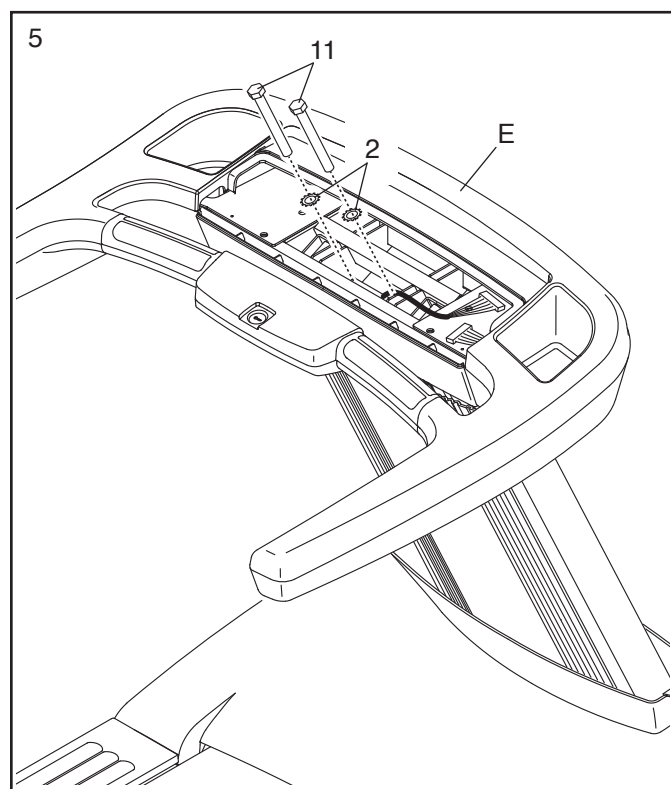


4. Demandez à une autre personne de tenir l'assemblage de la rampe (E) près du Montant (81). Introduisez le Fil du Montant (111) vers le haut à travers le centre de l'assemblage de la rampe.

Ensuite, faites glisser le support (F) de l'assemblage de la rampe (E) par-dessus la barre transversale (C) du Montant (81) et posez l'assemblage sur le Montant. **Ne coincez aucun des fils.**

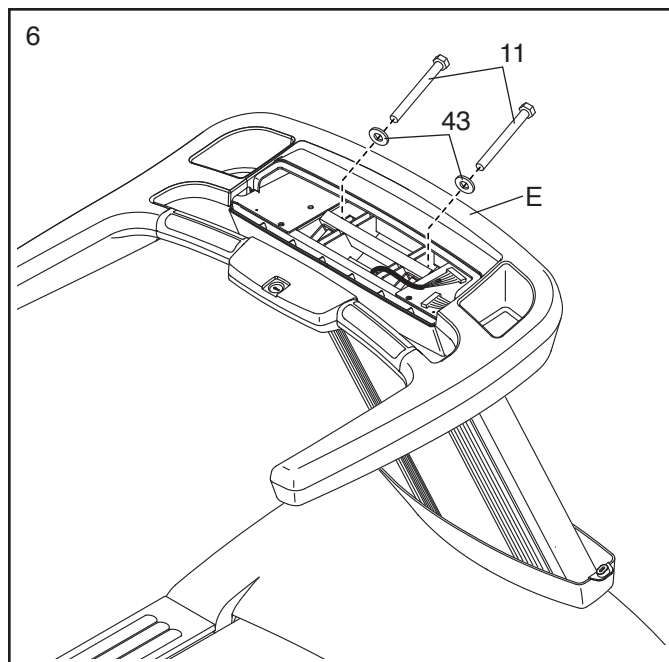


5. Attachez l'assemblage de la rampe (E) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 3 3/4" (11) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (2) ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment. Ne coincez aucun des fils.**



6. Vissez deux Vis de 3/8" x 3 3/4" (11) avec deux Rondelles Plates de 3/8" (43) dans l'assemblage de la rampe (E) ; **engagez les deux Vis, et serrez-les ensuite.**

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

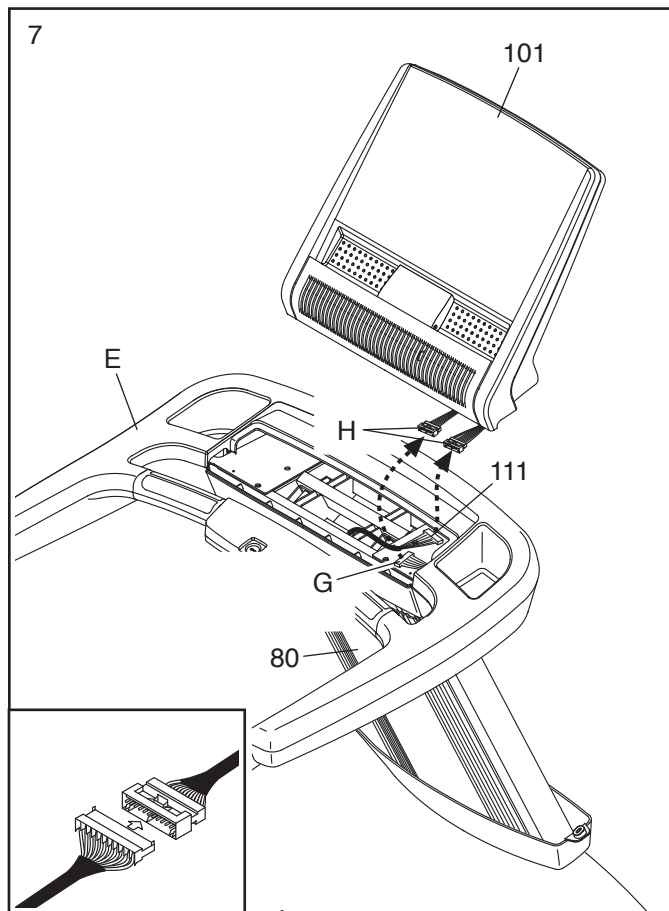


7. Demandez à une autre personne de tenir l'Assemblage de la Console (101) près de l'assemblage de la rampe (E).

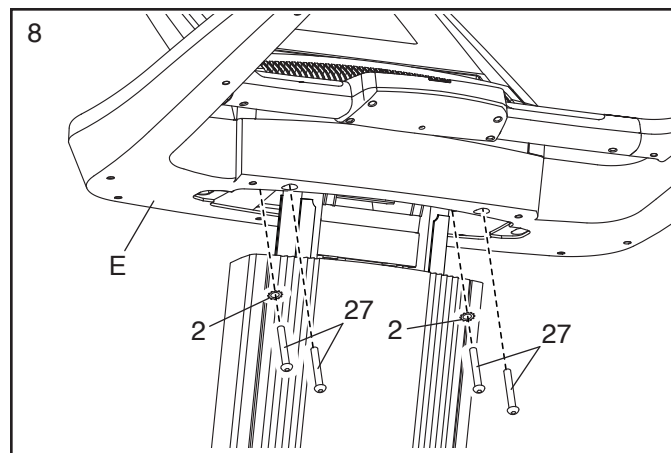
Reliez le Fil du Montant (111) et le fil de la rampe (G) aux fils de la console (H). **Référez-vous au schéma encadré.** Veillez à ce que le fil de la console et le fil de la rampe devant être reliés comportent des connecteurs de même dimension. **Les connecteurs doivent glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs, puis ressayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE DE S'ENDOMMAGER LORS DE L'ALLUMER.**

Introduisez ensuite l'excédent de fils vers le bas à l'intérieur du Boîtier du Montant (80).

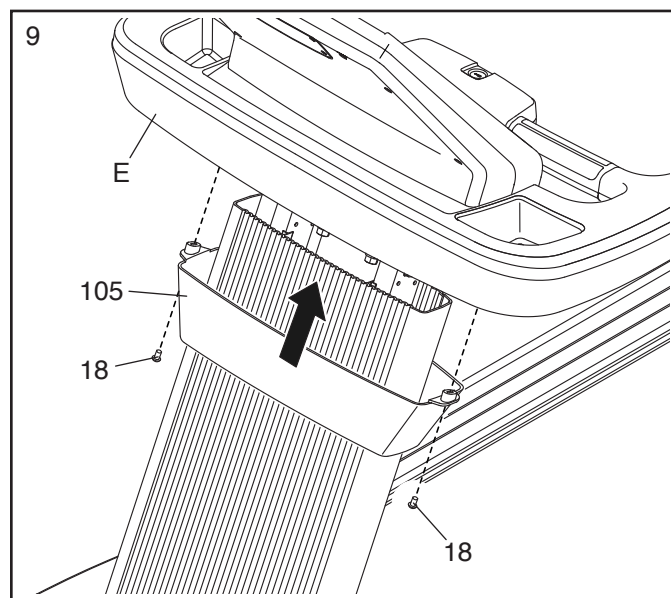
Posez l'Assemblage de la Console (101) sur l'assemblage de la rampe (E). **Ne coincez aucun des fils.**



8. Vissez deux Vis de 3/8" x 2 3/4" (27) avec deux Rondelles Étoilées de 3/8" (2) dans l'assemblage de la rampe (E).



9. Attachez le Collet du Montant (105) à l'assemblage de la rampe (E) à l'aide de deux Vis #8 x 5/8" (18).

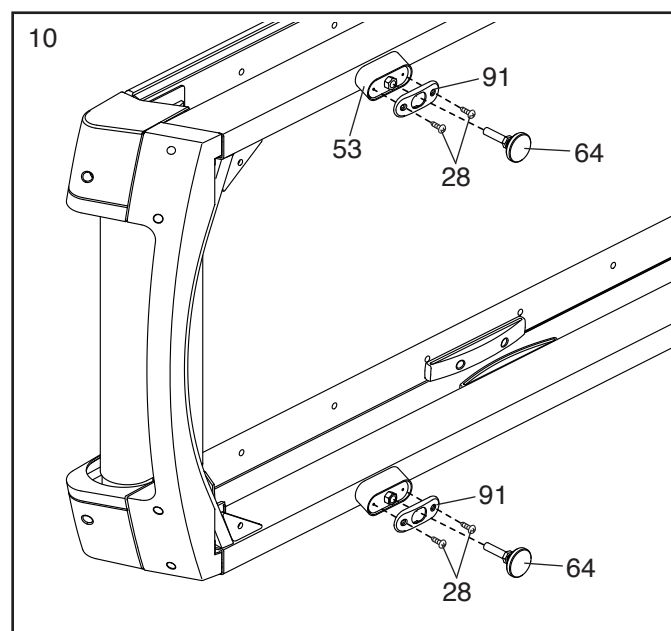


10. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer avec précaution le tapis de course sur l'un de ses côtés. Retirez tout matériel d'emballage hors du dessous du Cadre (53).

Attachez ensuite les deux Boîtiers du Pied Arrière (91) au Cadre (53) à l'aide des quatre Vis Auto-perçantes #8 x 3/4" (28).

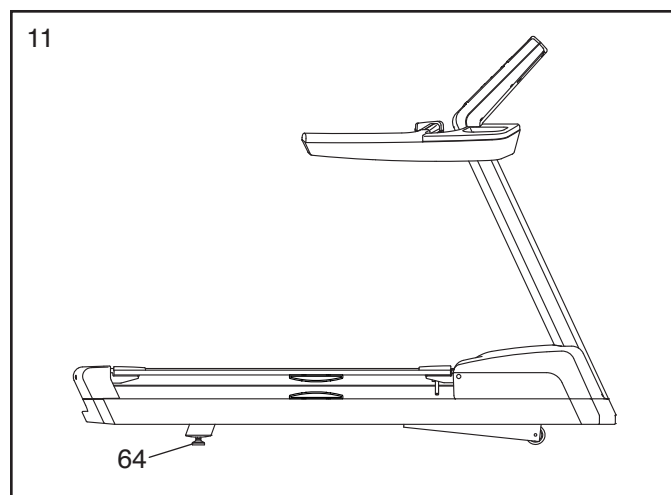
Puis, engagez complètement les deux Pieds de Nivellement (64) dans le dessous la Base (53).

Ramenez le tapis de course à la position verticale en le faisant basculer avec précaution.



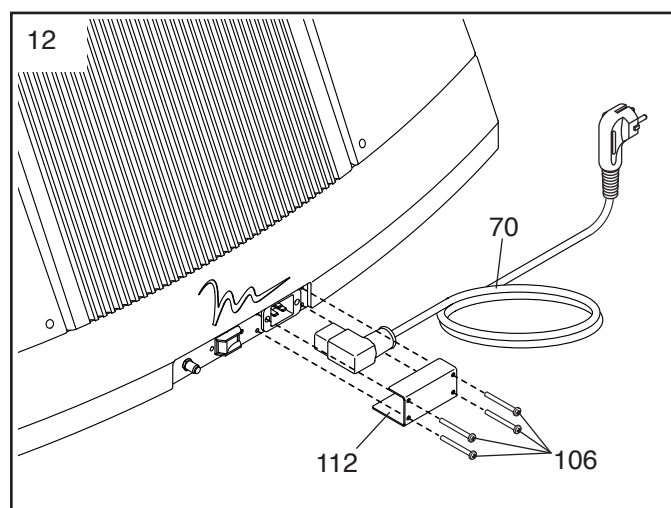
11. Au besoin, déplacez le tapis de course vers l'endroit voulu (voir COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 19).

Une fois le tapis de course situé à l'endroit où il sera utilisé, veillez à ce que les Pieds de Nivellement (64) s'appuient fermement au sol. Si le tapis de course oscille, même légèrement, tournez l'écrou de l'un des Pieds de Nivellement dans le sens horaire ou antihoraire jusqu'à supprimer le mouvement de balancement.



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

Branchez ensuite le Cordon d'Alimentation (70) dans le tapis de course. Attachez le Couvre-Cordon d'Alimentation (112) à l'aide de quatre Vis #8 x 2" (106).



13. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol ou la moquette. Pour éviter d'endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de l'ensoleillement direct. Remarque : il pourrait y avoir des pièces de visserie excédentaires.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

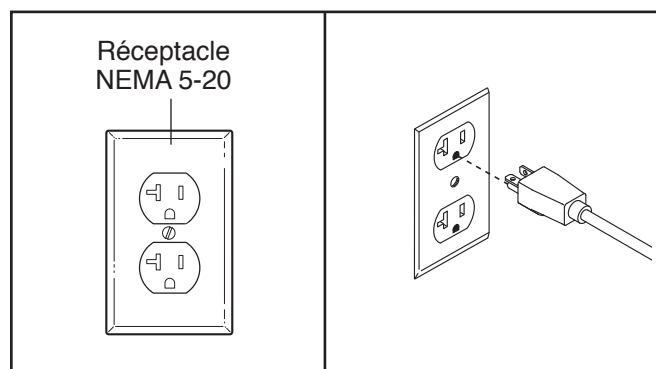
⚠ DANGER : une connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre d'appareillage augmente le risque de choc électrique. Consultez un électricien ou technicien compétent si vous avez des doutes quant à la conformité de la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil ; si 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 et 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 ou cordon prolongateur. Le réceptacle doit être mis à la terre.

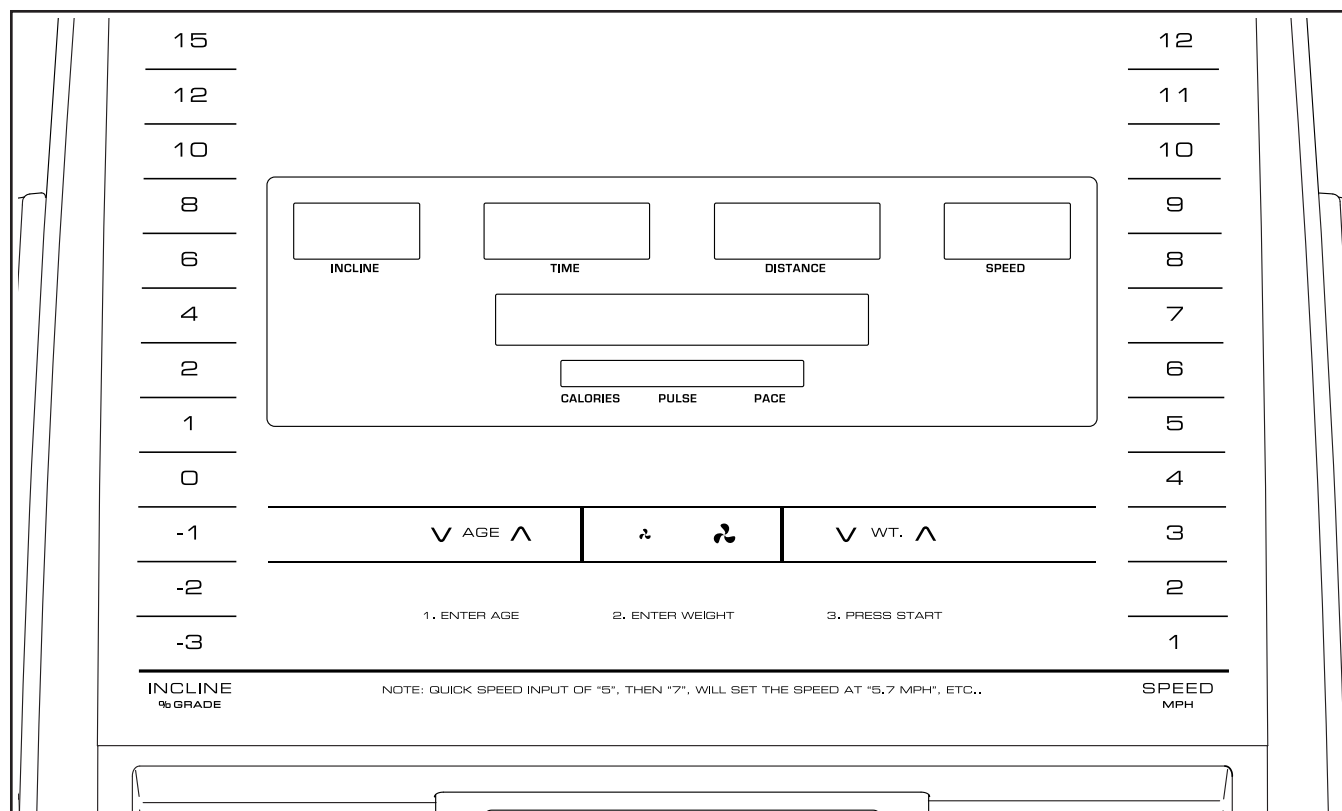


RENSEIGNEMENTS SUR LA GARANTIE

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 de 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 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 comporte une gamme de caractéristiques 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 exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 16. Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 16. Pour utiliser le mode des réglages, référez-vous à la page 18.

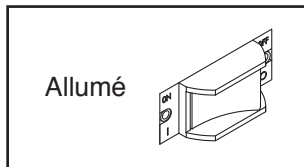
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en milles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE DE MAINTENANCE page 18. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux milles.

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 le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, puis centrez-la au besoin (voir la page 25).

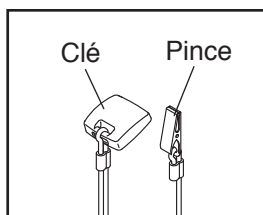
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant l'allumer. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position On (allumé).



Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Repérez la pince reliée à la clé, et fixez-la sur la taille de votre vêtement. Introduisez ensuite la clé dans la console. Au bout d'un moment, les écrans s'illuminent. **IMPORTANT** : en cas d'urgence, la clé pourrait se retirer 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 ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Entrez votre âge et votre poids au besoin.

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

3. Démarrez la courroie mobile.

Pour démarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (marche), la touche d'augmentation Speed (vitesse) ou l'une des touches Quick Speed (vitesse une touche).

Après l'appui sur la touche Start ou d'augmentation Speed, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mi/h. Pendant l'exercice, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Speed pour changer la vitesse de la courroie selon le besoin. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 mi/h ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 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 Speed numérotées, la vitesse de la courroie mobile variera graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné. Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale – tel que 3,5 mi/h – appuyez successivement sur deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mi/h, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêter). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start ou la touche d'augmentation Speed.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course au besoin.

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

5. Suivez votre progression à l'écran.

Matrix (matrice) : la matrice affiche une piste représentant 1/4 de mille (400 m).

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 affiche l'inclinaison du tapis de course.

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 capteur cardiaque intégré (voir l'étape 6).

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

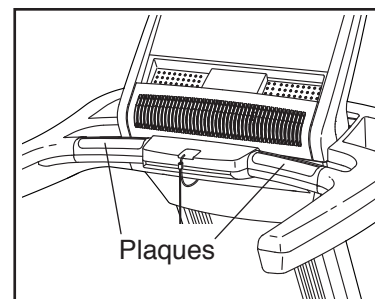
Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Stop (arrêt), retirez la clé, puis réintroduisez la clé. Remarque : si le tapis de course reste inutilisé pendant plusieurs minutes, les écrans se réinitialisent automatiquement.

6. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

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

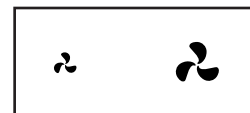
Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds**

et tenez la barre du détecteur cardiaque avec vos paumes sur les plaques métalliques ; **évit**ez de déplacer vos **ma**ins. Une fois votre pouls capté, plusieurs tirets apparaîtront, suivis de l'affichage de votre rythme cardiaque. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, continuez à tenir les plaques pendant 15 secondes environ.**



7. Activez 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.

8. Montez sur les repose-pieds, appuyez à répétition sur la touche Stop et réglez l'inclinaison du tapis de cours à zéro.

LE MODE DE MAINTENANCE

La console comporte un mode de maintenance qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de personnaliser les réglages de la console.

Pour sélectionner le mode de maintenance, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêt) en introduisant la clé dans la console, et relâchez ensuite la touche. Une fois le mode de maintenance sélectionné, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Age (âge) pour accéder aux écrans facultatifs. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Wt. (poids) pour changer les réglages.

UNITS (unités) : cet écran affiche 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.

PAUSE TIME (délai de pause) : cet écran permet de régler le délai qui s'écoulera avant que la console réinitialise les écrans à la suite de la mise en pause de la courroie mobile.

IDLE TIME (délai de veille) : cet écran permet de régler le délai qui s'écoulera avant que la console se mette en veille lorsqu'aucune touche n'a été appuyée.

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

TOT DIST (distance totale) : cet écran affiche le nombre total de milles ou de kilomètres parcourus sur l'appareil.

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

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

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

CALIBRATE INCL (étalonnage inclinaison) : cet écran permet d'étalonner le mécanisme d'inclinaison. Pour étalonner le mécanisme d'inclinaison, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution Wt. (poids).

Remarque : plusieurs écrans facultatifs du mode de maintenance ont été conçus pour afficher à des techniciens des informations sur votre appareil.

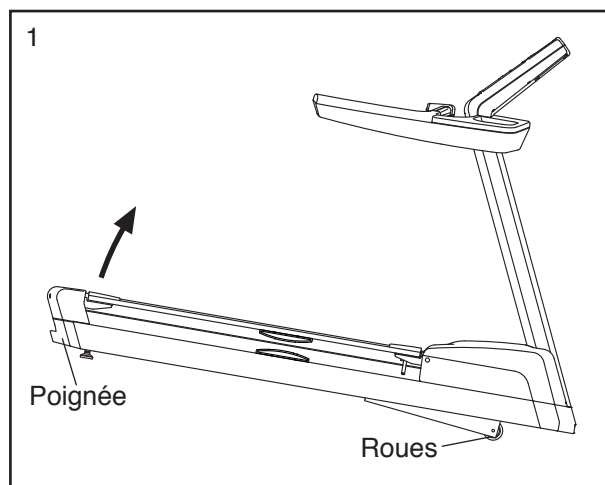
Pour quitter le mode de maintenance, retirez la clé de la console.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

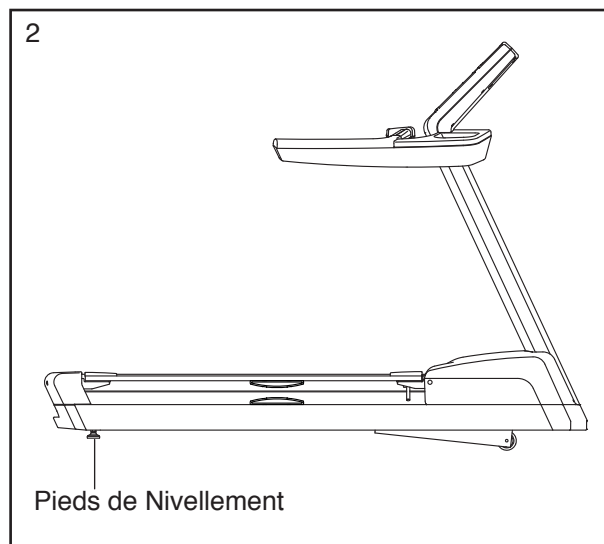
Étant donné la taille et le poids du tapis de course, son déplacement requiert la participation de deux ou trois personnes.

Avant de déplacer le tapis de course, branchez le cordon d'alimentation et introduisez la clé dans la console (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16). Élevez la plateforme jusqu'au degré d'inclinaison le plus élevé. **Ensuite, retirez la clé 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 l'appareil à l'aide de la rampe.** Soulevez la poignée jusqu'à ce que le tapis de course puisse rouler aisément sur les roues. Déplacez ensuite avec précaution le tapis de course jusqu'à l'emplacement voulu, puis abaissez-le jusqu'à l'horizontale. **ATTENTION : pour réduire le risque de blessure, déplacez le tapis de course avec très grande prudence. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces irrégulières.**



2. Une fois le tapis de course situé à l'endroit où il sera utilisé, veillez à ce que les pieds de nivellement s'appuient fermement au sol. Si le tapis de course oscille, même légèrement, tournez l'écrou de l'un des pieds de nivellement dans le sens horaire ou antihoraire jusqu'à supprimer le mouvement de balancement.



ENTRETIEN PRÉVENTIF

L'entretien régulier est nécessaire pour optimiser le rendement et assurer la longévité du tapis de course. Veuillez lire et suivre toutes les directives ci-dessous.

Lorsque le tapis de course n'est pas entretenu comme indiqué, les composantes risquent de se détériorer excessivement et l'appareil peut subir des dommages, annulant ainsi la garantie.

Si vous avez des questions concernant l'entretien, référez-vous à la couverture arrière du manuel.

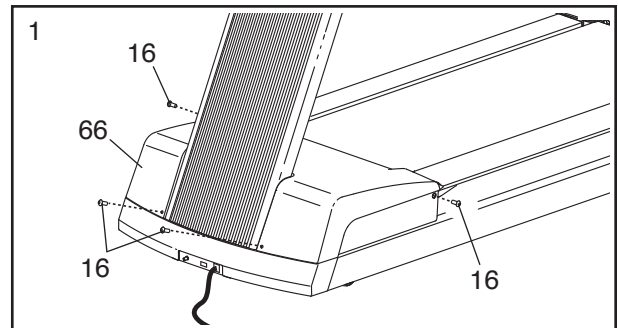
ATTENTION : veillez à retirer la clé et à débrancher le cordon d'alimentation avant d'effectuer toute tâche d'entretien.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

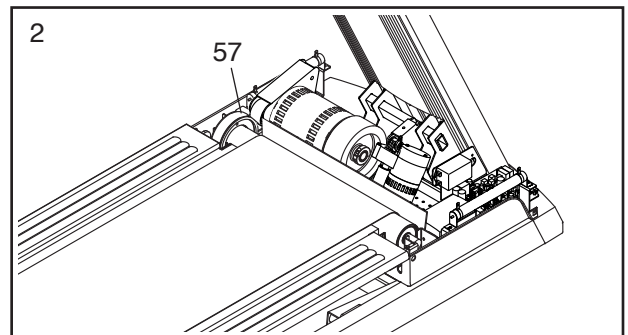
1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course.
2. Imbibez un linge 100 % coton d'un nettoyant tout usage et délogez la poussière et la saleté des rampes, du montant, des repose-pieds, du cadre et du capot du moteur. De plus, essuyez la plateforme de marche le long des côtés de la courroie mobile. **N'essuyez pas le dessous de la courroie mobile.** Imbibez un linge 100 % coton d'une petite quantité de nettoyant tout usage et essuyez la console et l'écran ou les écrans. **Évitez de vaporiser un nettoyant directement sur le tapis de course et d'utiliser des nettoyants à base d'ammoniaque ou d'acide.**
3. Nettoyez à l'aspirateur la zone entourant le tapis de course.
4. Veillez à ce que la courroie mobile soit centrée et correctement tendue. Si elle est centrée et qu'elle fonctionne bien, n'y effectuez aucun réglage. Si la courroie mobile doit être réglée, voir les pages 23 et 26.

ENTRETIEN MENSUEL

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



2. À l'aide d'un miniaspirateur, nettoyez la zone située sous le Capot du Moteur (non illustrée). **Prenez soin de ne toucher aucun des composants.** Ensuite, vérifiez la Courroie du Moteur (57) pour déceler toute trace d'usure, de fissure, de tension et de poussière. Si la Courroie du Moteur doit être remplacée, référez-vous à la couverture arrière du manuel.



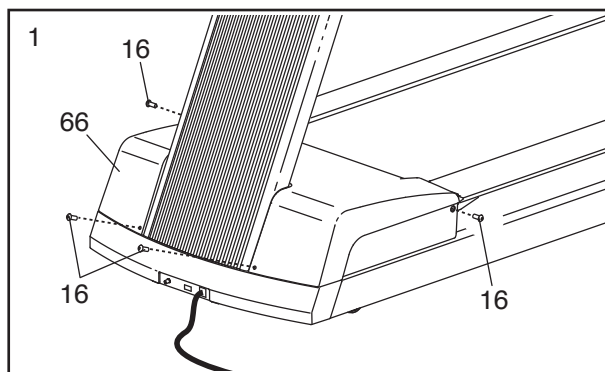
3. Branchez le cordon d'alimentation et introduisez la clé dans la console. Ensuite, appuyez sur la touche Start (marche). **Prenez soin d'éviter les blessures ; tenez vos mains à l'écart des pièces mobiles et veillez à ce que vos vêtements ne puissent pas se coincer dans ces pièces.** Pendant que la courroie mobile est en marche, vérifiez le tapis de course pour déceler les odeurs et bruits inhabituels. Si de telles anomalies sont décelées, référez-vous à la couverture arrière du manuel.

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

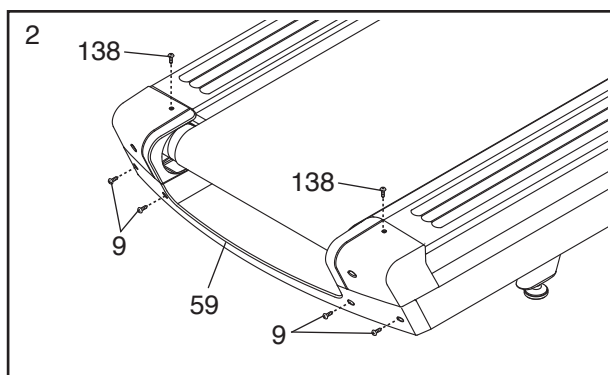
REPLACEMENT DE LA PLATEFORME DE MARCHE ET DE LA COURROIE MOBILE

Inspectez périodiquement la plateforme de marche pour déceler 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 remplacée. La courroie mobile doit être remplacée lorsqu'elle est usée. La plateforme de marche et la courroie mobile doivent être remplacées après 10 000 à 15 000 milles (16 000 à 24 000 kilomètres). Suivez les directives ci-dessous pour remplacer la plateforme de marche et/ou la courroie mobile. **Veillez à tenir compte de la correspondance des vis avec leurs orifices.**

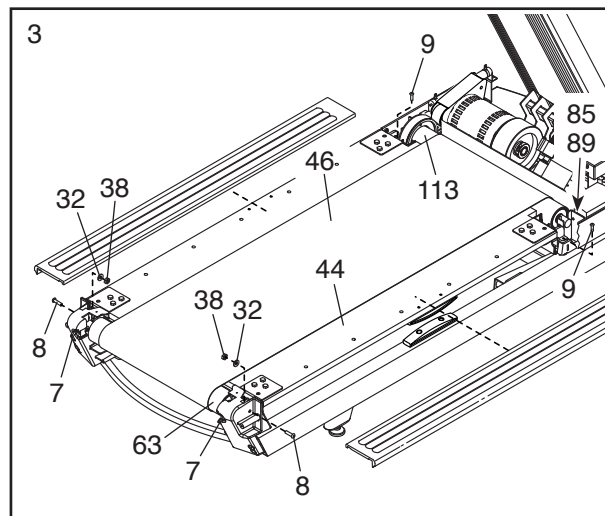
1. Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Retirez les quatre Vis de 5/16" x 1/2" (16) fixant le Capot du Moteur (66), puis soulevez le Capot du Moteur.



2. Retirez les quatre Vis Noires de 1/4" x 3/4" (9) indiquées et les deux Vis M4 x 13mm (138). Ensuite, retirez l'Embout Arrière (59).



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



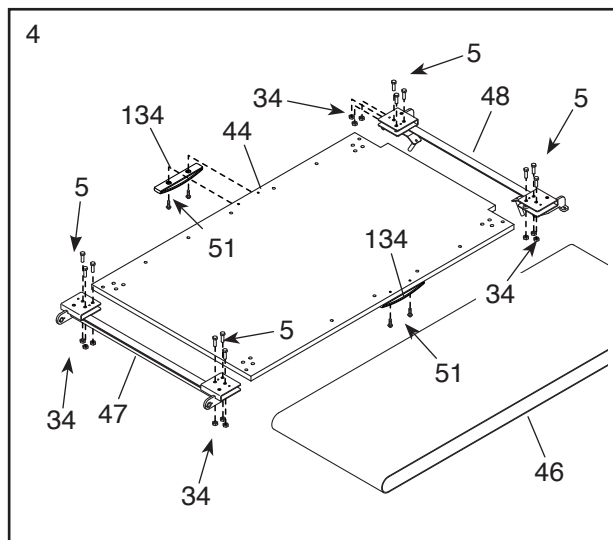
Retirez ensuite les deux Vis 3/8" x 2 1/2" (7), les deux Rondelles de Verrouillage 3/8" (non illustrées) et les deux Rondelles Plates 3/8" (non illustrées).

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

S'il s'agit du remplacement de la Plateforme de Marche (44), passez à l'étape 4.

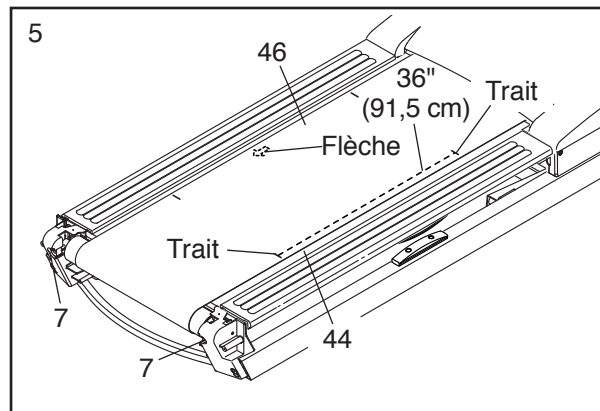
Si vous ne remplacez que la Courroie Mobile (46), retirez l'ancienne Courroie Mobile et jetez-la. Enfoncez ensuite la nouvelle Courroie Mobile sur la Plateforme de Marche (44). Puis, effectuez avec précaution les étapes 1 à 3 en ordre inverse. Tournez les deux Vis de 3/8" x 2 1/2" (7) de quatre tours dans le sens horaire. **Passez ensuite à l'étape 5.**

- Retirez la Courroie Mobile (46) et la Plateforme de Marche (44) du tapis de course. Puis, retirez la Courroie Mobile de la Plateforme de Marche. Retirez ensuite les douze Boulons 3/8" x 1 1/2" (5) et les douze Écrous de 3/8" (34), puis faites glisser les Supports Arrière et Avant de la Plateforme (47, 48) hors de la Plateforme de Marche. Retirez ensuite les quatre Vis #16 x 1 1/4" (51) et les deux Amortisseurs de la Plateforme (134). Jetez l'ancienne Plateforme de Marche. **Conservez toutes les autres pièces.**



Effectuez en ordre inverse et avec précaution les étapes 1 à 4 avec la nouvelle Plateforme de Marche (44). Si vous remplacez également la Courroie Mobile (46), utilisez une nouvelle Courroie Mobile. Tournez les Vis de 3/8" x 2 1/2" (7) (voir l'étape 3) de quatre tours seulement dans le sens horaire. **Passez ensuite à l'étape 5.**

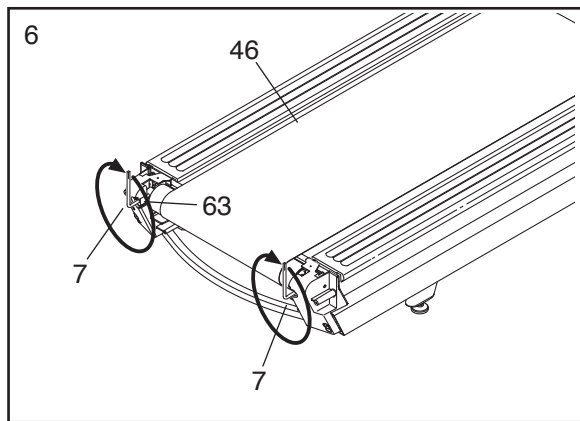
- Regardez sous le bord droit ou gauche de la Courroie Mobile (46) pour localiser la petite flèche qui y est imprimée ; déplacez la Courroie Mobile selon le besoin jusqu'à ce que vous repériez une flèche. **Si vous repérez la flèche, veillez à ce que la flèche pointe vers l'arrière du tapis de course 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 (44) en la faisant glisser. Remarque : il est possible que votre courroie mobile ne comporte pas de flèche.



Déplacez ensuite la Courroie Mobile (46) selon le besoin jusqu'à situer la couture transversale (non illustrée) de la Courroie sous la Plateforme de Marche (44).

Puis, localisez les traits indiqués de chaque côté de la Courroie Mobile (46). Les traits doivent être écartés de 36" (91,5 cm) exactement l'un de l'autre. Au besoin, tournez les deux Vis de 3/8" x 2 1/2" (7) dans le sens horaire ou antihoraire jusqu'à écarter les traits de 36" (91,5 cm) exactement l'un de l'autre.

6. Centrez la Courroie Mobile (46) au besoin (voir la page 25). Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, montez sur les repose-pieds, introduisez 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** et tournez les deux Vis de 3/8" x 2 1/2" (7) d'un tour dans le sens horaire. Continuez de sonder la tension de la Courroie Mobile jusqu'à ce qu'elle ne dérape plus. Veillez à garder la Courroie Mobile bien centrée. **Si le Rouleau-Guide (63) s'arrête de tourner, ne serrez pas les Vis davantage ; veuillez vous référer à la couverture arrière du manuel.**



LUBRIFICATION DE LA COURROIE MOBILE

Si le tapis de course est utilisé régulièrement, lubrifiez la courroie mobile environ tous les 1200 milles (2000 km). Pour commander du lubrifiant, référez-vous à la couverture arrière du manuel. Suivez les directives accompagnant la trousse de lubrifiant pour lubrifier la courroie mobile.

FICHE D'ENTRETIEN PRÉVENTIF SUR SIX MOIS

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. **Veillez à effectuer chaque entretien selon les procédures indiquées sur les pages 31 à 33. Si celles-ci ne sont pas respectées, cela peut entraîner une usure excessive tapis de course inclinable 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 inclinable.	Nétoyer le tapis de course inclinable.	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	/ /
---	-----	-----	------------------------------	-----

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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 le tapis de course.

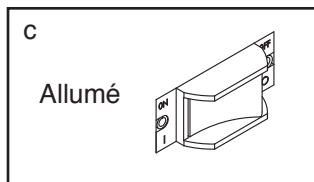
Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. D'abord, **poussez l'interrupteur à la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Essuyez les pièces externes du tapis de course à l'aide d'un linge humide et d'un peu de savon doux. **IMPORTANT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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les simples étapes ci-dessous. Identifiez le symptôme correspondant et suivez les étapes indiquées. Pour obtenir de l'aide supplémentaire, référez-vous à la couverture arrière du manuel.

SYMPTÔME : l'appareil ne s'allumer

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur une prise adéquatement mise à la terre (voir la page 14).
- Une fois le cordon d'alimentation branché, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Veillez à ce que l'interrupteur soit enfoncé à la position On (allumé).



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

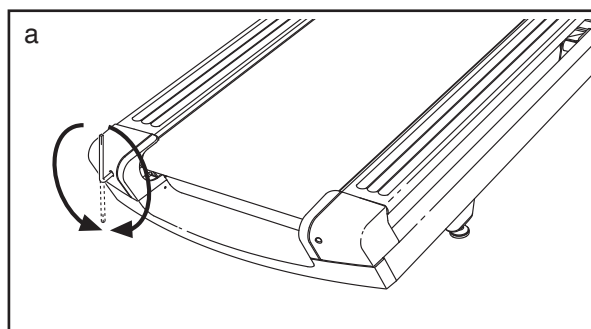
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renforcez-le à la position On (allumé).
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page couverture arrière du manuel.

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

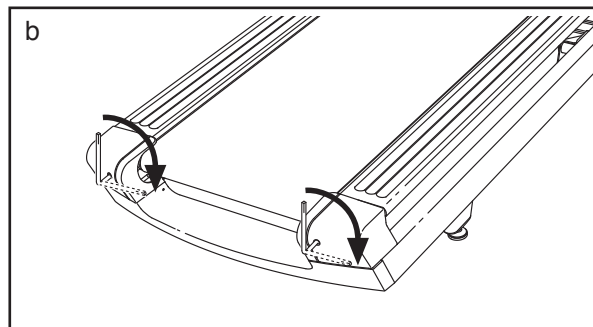
- Étalonnez le mécanisme d'inclinaison (voir LE MODE DE MAINTENANCE à la page 18).

SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée ou dérape lorsque l'on marche dessus

- Si la courroie mobile est décentrée**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile est décentrée sur la gauche**, utilisez une clé hexagonale pour tourner la vis gauche du rouleau-guide dans le sens horaire de 1/2 tour ; **si la courroie mobile est décentrée sur la droite**, tournez la vis gauche du rouleau-guide dans le sens anti-horaire de 1/2 tour. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **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, tournez les deux vis du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Pour tendre correctement la courroie mobile, référez-vous à l'étape 5 page 22. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez avec précaution sur 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

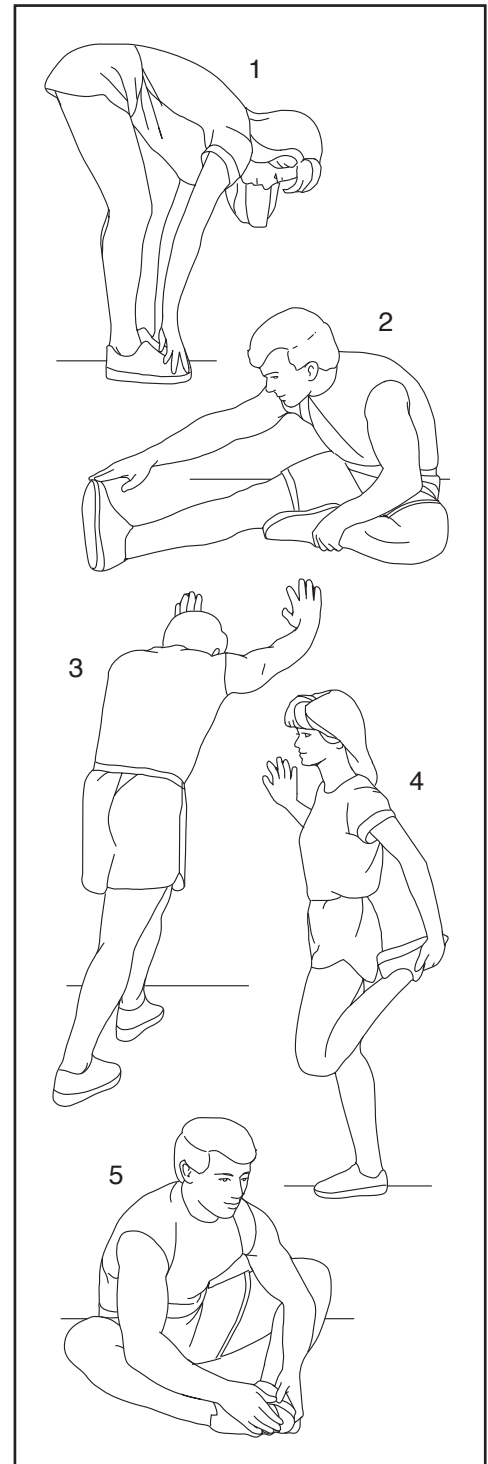
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 FMTL39816.1 R1116A

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	4	Vis de 3/8" x 3 1/4"	48	1	Support Avant de la Plateforme
2	6	Rondelle Étoilée de 3/8"	49	2	Amortisseur Avant de la Plateforme
3	6	Vis à Métaux #8 x 5/8"	50	2	Écrou de 1/2"
4	3	Vis à Métaux #8 x 3/8"	51	4	Vis #16 x 1 1/4"
5	12	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	52	1	Tableau du Convertisseur
6	2	Boulon de 3/8" x 2 1/2"	53	1	Cadre
7	2	Vis de 3/8" x 2 1/2"	54	1	Moteur de Traction
8	4	Boulon de 5/16" x 1 1/2"	55	4	Bague du Moteur
9	4	Vis Noire de 1/4" x 3/4"	56	1	Plaque Montage du Moteur
10	4	Vis de 1/4" x 1"	57	1	Courroie du Moteur
11	4	Vis de 3/8" x 3 3/4"	58	1	Garniture d'Embout Arrière Gauche
12	2	Vis de 1/4" x 1/2"	59	1	Embout Arrière
13	2	Vis de 1/2" x 3 1/2"	60	1	Support de Garniture d'Embout Gauche
14	2	Boulon à Épaulement de 3/8" x 1 1/2"	61	1	Garniture d'Embout Arrière Droit
15	2	Vis de 1/4" x 3/4"	62	2	Palier du Support Arrière de la Plateforme
16	4	Vis de 5/16" x 1/2"	63	1	Rouleau-Guide
17	5	Vis Auto-perçante #8 x 1/2"	64	2	Pied de Nivellement
18	10	Vis #8 x 5/8"	65	1	Passe-Fil
19	1	Écrou de Verrouillage de 1/4"	66	1	Capot du Moteur
20	4	Bague de 1/2"	67	1	Embout Avant
21	14	Vis à Métaux #8 x 1/2"	68	1	Support des Composants Électroniques
22	5	Vis à Métaux #10 x 5/16"	69	1	Interrupteur
23	6	Vis Auto-perçante à Tête Cylindrique #8 x 1/2"	70	1	Cordon d'Alimentation
24	18	Vis #8 x 1/2"	71	1	Réceptacle
25	2	Goupille Fendue en Épingle à Cheveux	72	1	Boîtier Latéral Gauche
26	2	Vis du Filtre #8 x 5/8"	73	1	Boîtier Latéral Droit
27	4	Vis de 3/8" x 2 3/4"	74	2	Support du Capot
28	4	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	75	1	Boîtier du Rouleau
29	4	Vis #10 x 3/4"	76	1	Moteur d'Inclinaison
30	4	Rondelle Étoilée #8	77	2	Roue Avant
31	12	Vis #4 x 1/4"	78	1	Cadre d'Élévation
32	9	Rondelle de 3/8"	79	2	Bague d'Espaceement du Cadre d'Élévation
33	2	Rondelle de Verrouillage de 3/8"	80	1	Boîtier du Montant
34	12	Écrou de 3/8"	81	1	Montant
35	4	Vis Plaquée de 1/4" x 1/2"	82	1	Boîtier Inférieur de la Rampe
36	4	Vis #10 x 1"	83	1	Cadre de la Rampe
37	2	Pince de l'Embout	84	4	Rondelle Étoilée #10
38	4	Écrou de Verrouillage de 3/8"	85	1	Vis de 1/4" x 2 1/2"
39	4	Rondelle Plate de 5/16"	86	1	Boîtier de la Rampe
40	4	Écrou de 1/4"	87	1	Assemblage du Détecteur Cardiaque
41	1	Disque de Vitesse	88	1	Barre Transversale de la Barre du Détecteur Cardiaque
42	1	Axe de Chape de 1/2" x 3"	89	1	Rondelle Étoilée de 1/4"
43	4	Rondelle Plate de 3/8"	90	2	Contre-Écrou de 1/4"
44	1	Plateforme de Marche	91	2	Boîtier du Pied Arrière
45	2	Guide-Courroie			
46	1	Courroie Mobile			
47	1	Support Arrière de la Plateforme			

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
92	1	Support des Composants Électroniques	121	2	Autocollant d'Avertissement en Anglais
93	1	Filtre	122	2	Boulon de 1/4" x 1/2"
94	2	Vis #6 x 1/4"	123	2	Petite Vis à Métaux #8 x 1/2"
95	1	Contrôleur	124	4	Vis #8 x 3/4"
96	12	Attache de Câble	125	4	Bague du Support de la Plateforme
97	1	Cadre de la Console	126	6	Écarteur de 1/2"
98	1	Dos de la Console	127	10	Vis à Tête à Rondelle #8 x 3/4"
99	1	Portillon d'Accès	128	2	Boulon du Réceptacle
100	4	Vis #4 x 3/8"	129	1	Support de Garniture d'Embout Droit
101	1	Assemblage de la Console	130	1	Grille du Ventilateur
102	1	Support Arrière de la Résistance	131	4	Vis à Métaux #6 x 1/4"
103	1	Résistance	132	1	Ventilateur
104	1	Support Avant de la Résistance	133	1	Poulie du Rouleau de Traction
105	1	Collet du Montant	134	4	Amortisseur de la Plateforme
106	10	Vis #8 x 2"	135	1	Poulie du Moteur de Traction
107	1	Clé/Pince	136	2	Écrou #6
108	4	Bague de la Roue	137	6	Vis de 5/16" x 7/8"
109	4	Bague Plate de la Roue	138	2	Vis M4 x 13mm
110	2	Rondelle du Moteur d'Élévation	139	1	Boulon de 3/8" x 4 1/2"
111	1	Fil du Montant	140	2	Vis de 3/8" x 2 3/8"
112	1	Couvre-Cordon d'Alimentation	141	3	Contre-Écrou de 3/8"
113	1	Rouleau de Traction	142	1	Poulie du Tendeur
114	2	Repose-Pied	143	1	Bras Tendeur
115	2	Rondelle de 1/2"	144	2	Bague à Ressort
116	1	Attache de Fil 8"	145	1	Goupille du Bras Tendeur
117	1	Grand Autocollant d'Avertissement	146	1	Axe de Chape de 1/2" x 2 1/4"
118	2	Essieu de la Roue	*	—	Manuel de l'Utilisateur
119	2	Autocollant de Mise en Garde			
120	2	Autocollant d'Avertissement de Voltage			

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.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle FMTL39816.1 R1116A

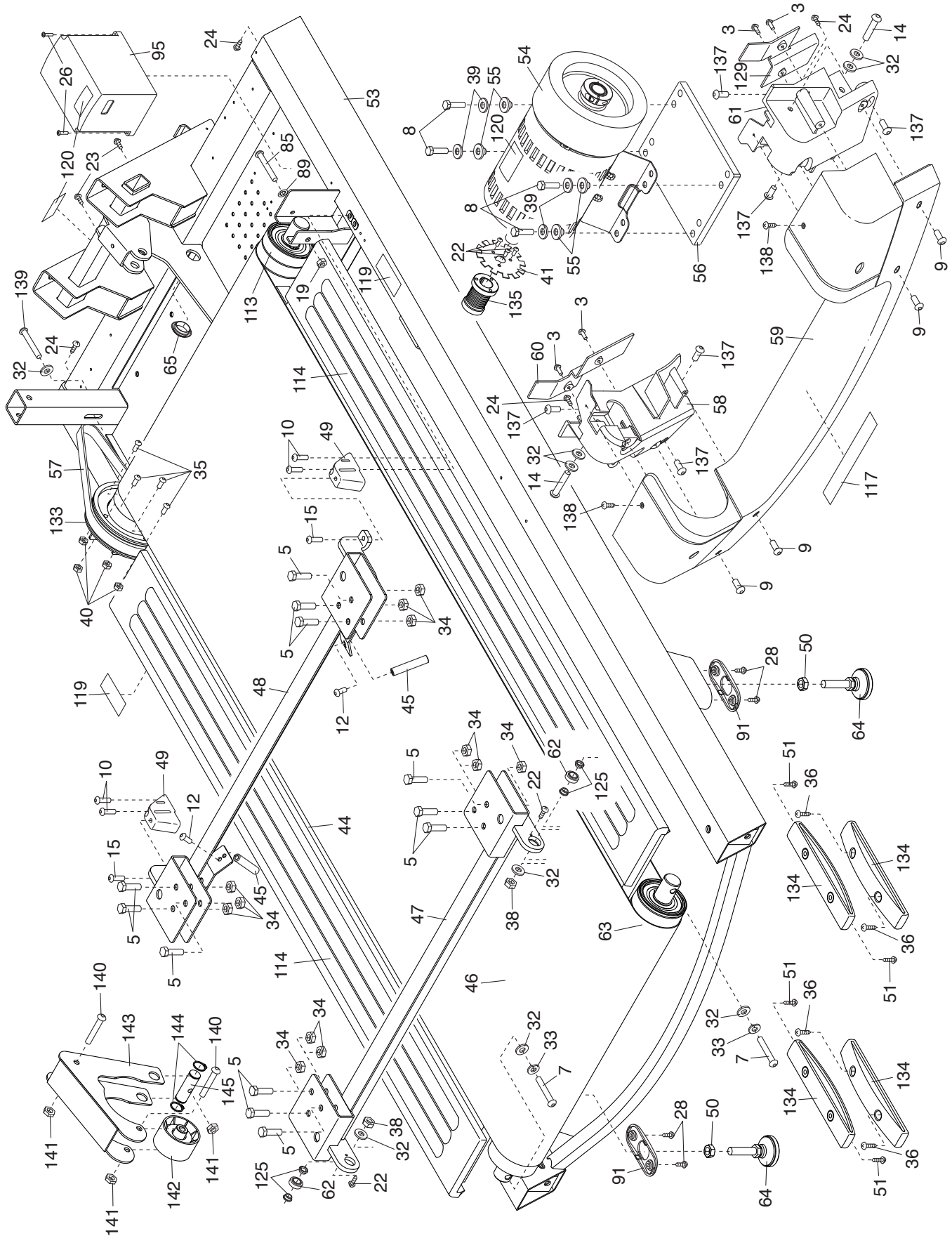


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle FMTL39816.1 R1116A

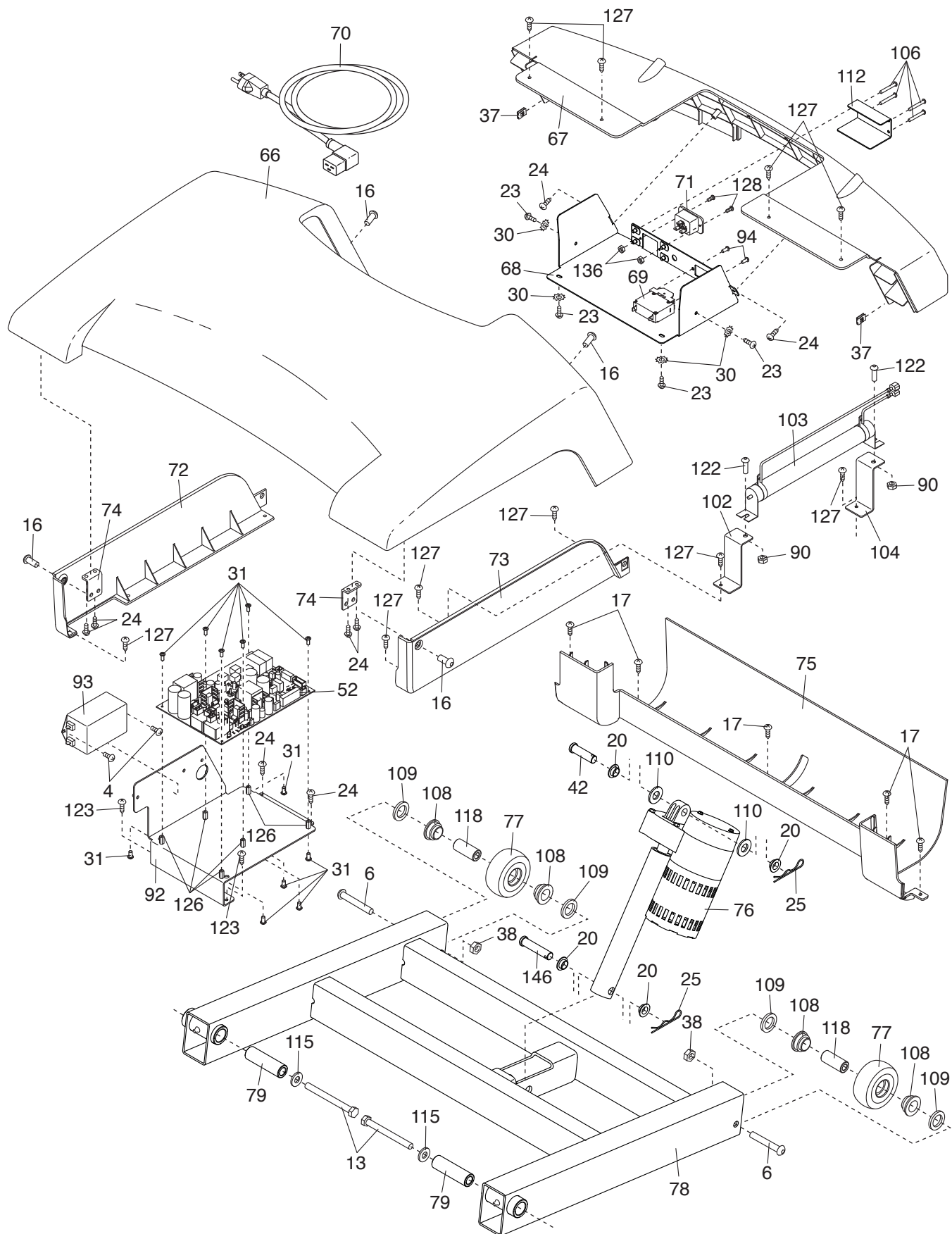
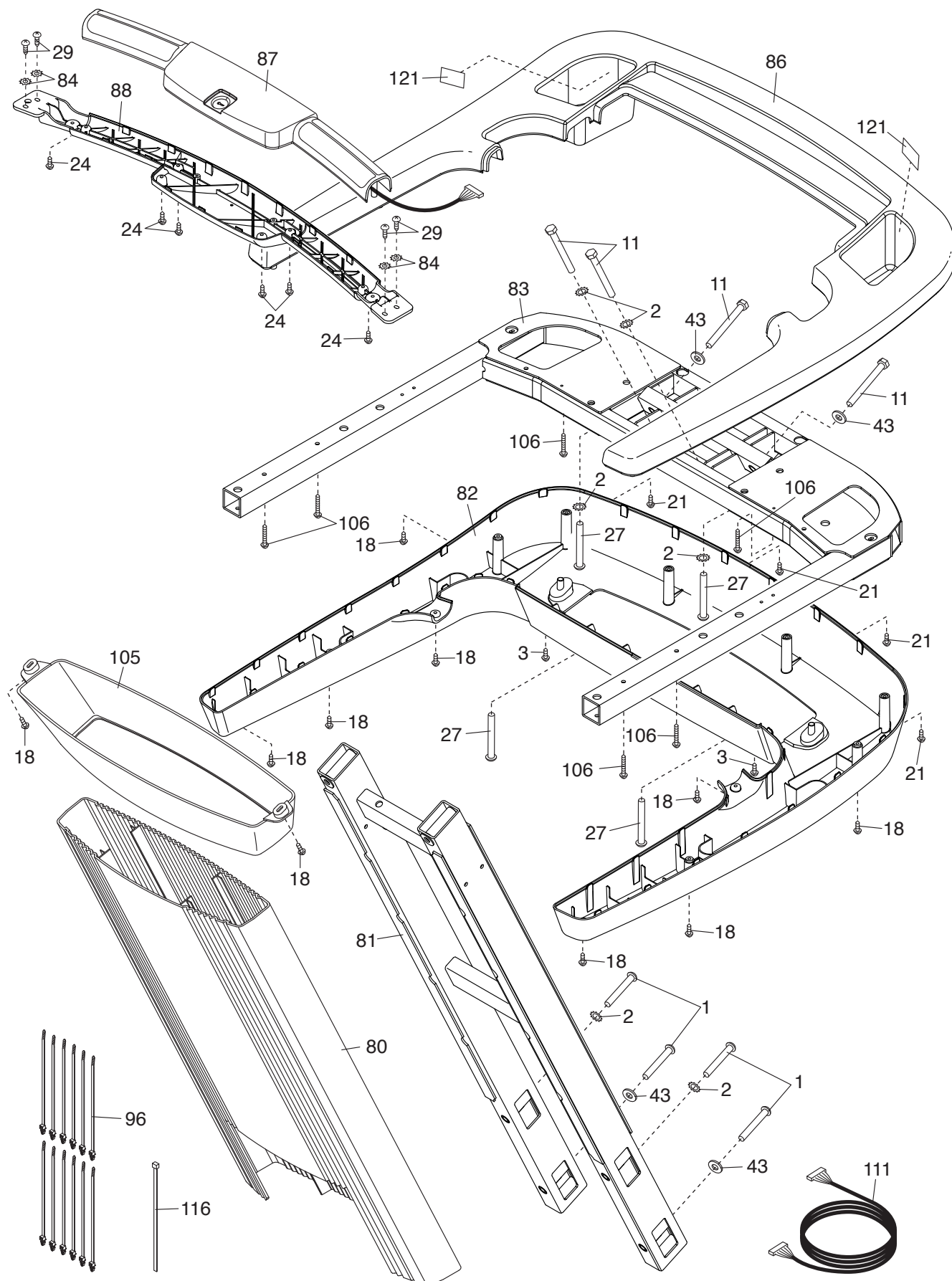
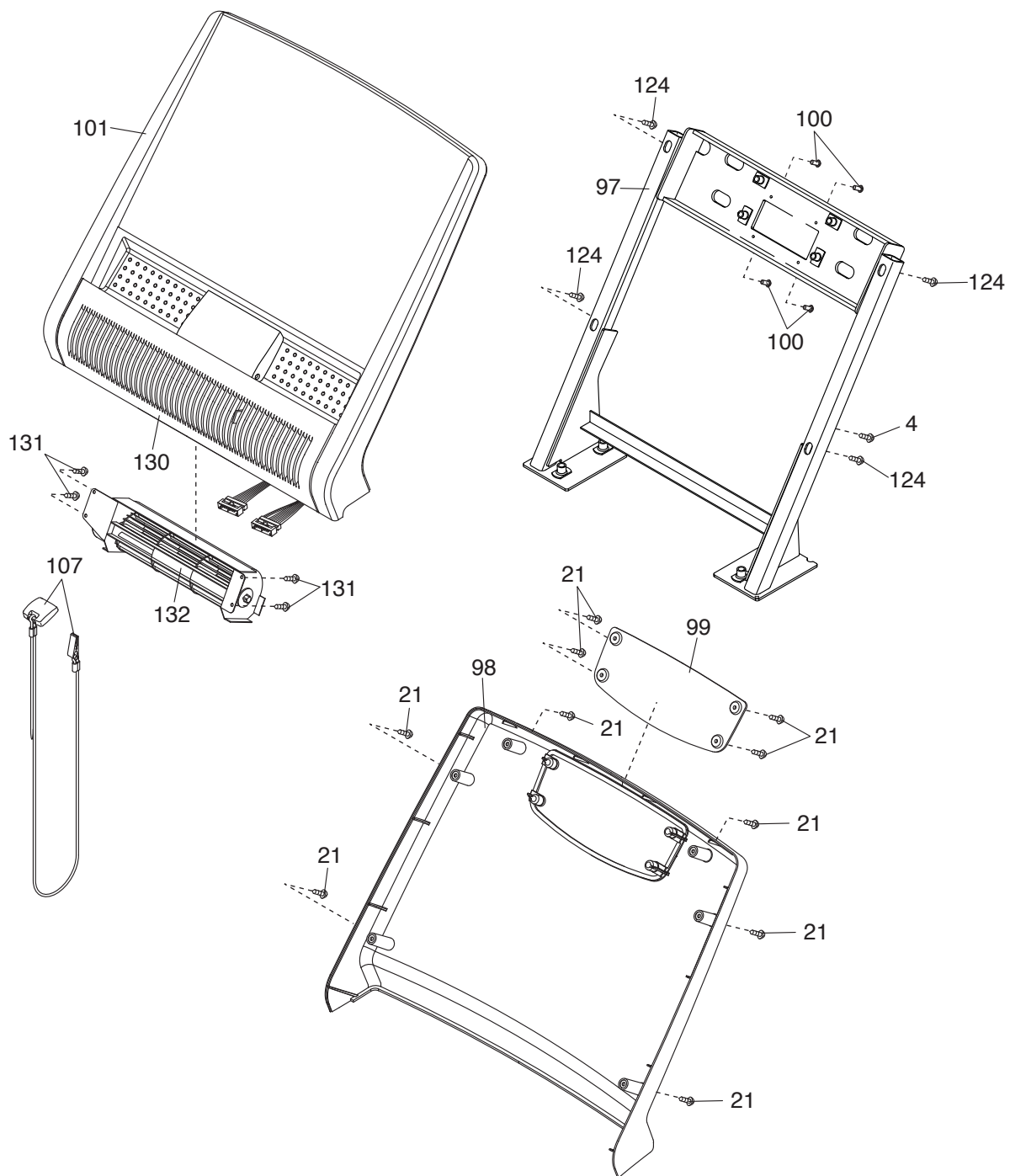


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle FMTL39816.1 R1116A





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 (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.