

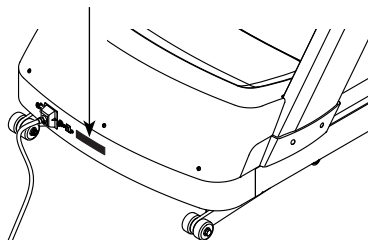
FREEMOTION **t10.8**

N°. du Modèle FMTL70714.0

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 appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABLERAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT BRANCHER LE TAPIS DE COURSE	13
COMMENT EFFECTUER LA MISE À NIVEAU DE LA CONSOLE	14
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	15
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	24
ENTRETIEN PRÉVENTIF	25
FICHE D'ENTRETIEN PRÉVENTIF SUR SIX MOIS	29
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES	30
CONSEILS POUR L'EXERCICE	31
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

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. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
4. 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.
5. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 8 pi (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2 pi (0,6 m) de chaque côté de l'appareil. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol contre les dommages.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
8. Le tapis de course ne devrait pas être utilisé par des personnes ayant un poids de plus de 400 lb (181 kg).
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. 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.*
11. Pour brancher le cordon d'alimentation, suivez les directives à la page 13. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit que celui du tapis de course. N'utilisez aucun cordon prolongateur.
12. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
13. 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 30, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
14. 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.
15. 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.

16. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.
17. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
18. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement pour éviter les changements de vitesse soudains.
19. Le détecteur du rythme 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 du rythme cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du rythme cardiaque lors de l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position d'arrêt (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
21. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 7 et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 24.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 45 lb (20 kg) pour déplacer le tapis de course.
22. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en glissant des objets sous l'avant ou l'arrière de l'appareil.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. N'introduisez jamais et ne laissez jamais chuter un objet dans les ouvertures du tapis de course.
25. **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 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.
26. 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, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire FREEMOTION® T10.8. Le T10.8 offre une gamme de caractéristiques destinées à rendre vos exercices à domicile plus agréables et plus efficaces.

Vous gagnerez à lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après la lecture de cet ouvrage, voir la couverture arrière du manuel. Pour nous permettre de mieux vous

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

Nous vous suggérons d'examiner le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces étiquetées avant de continuer la lecture.

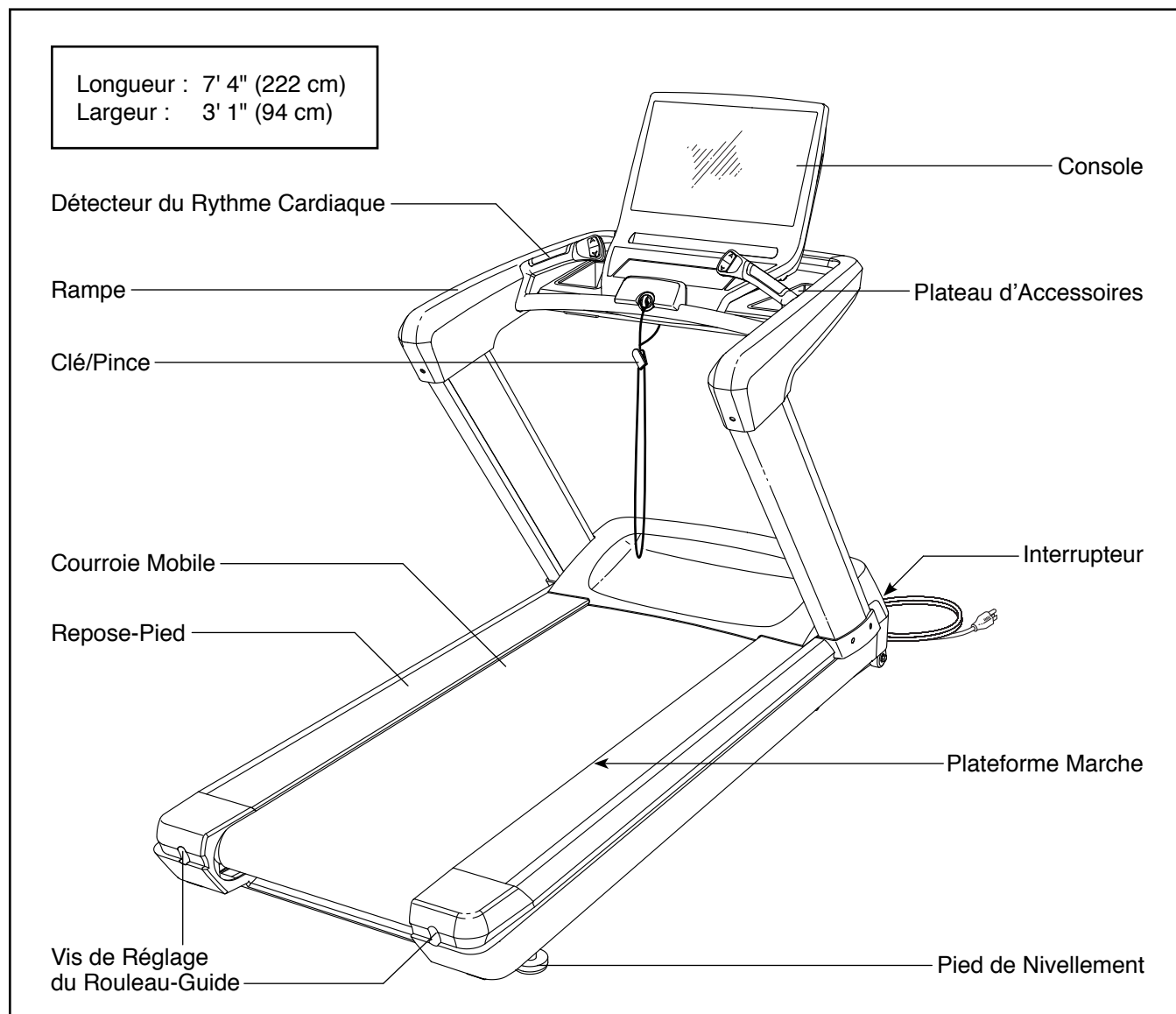
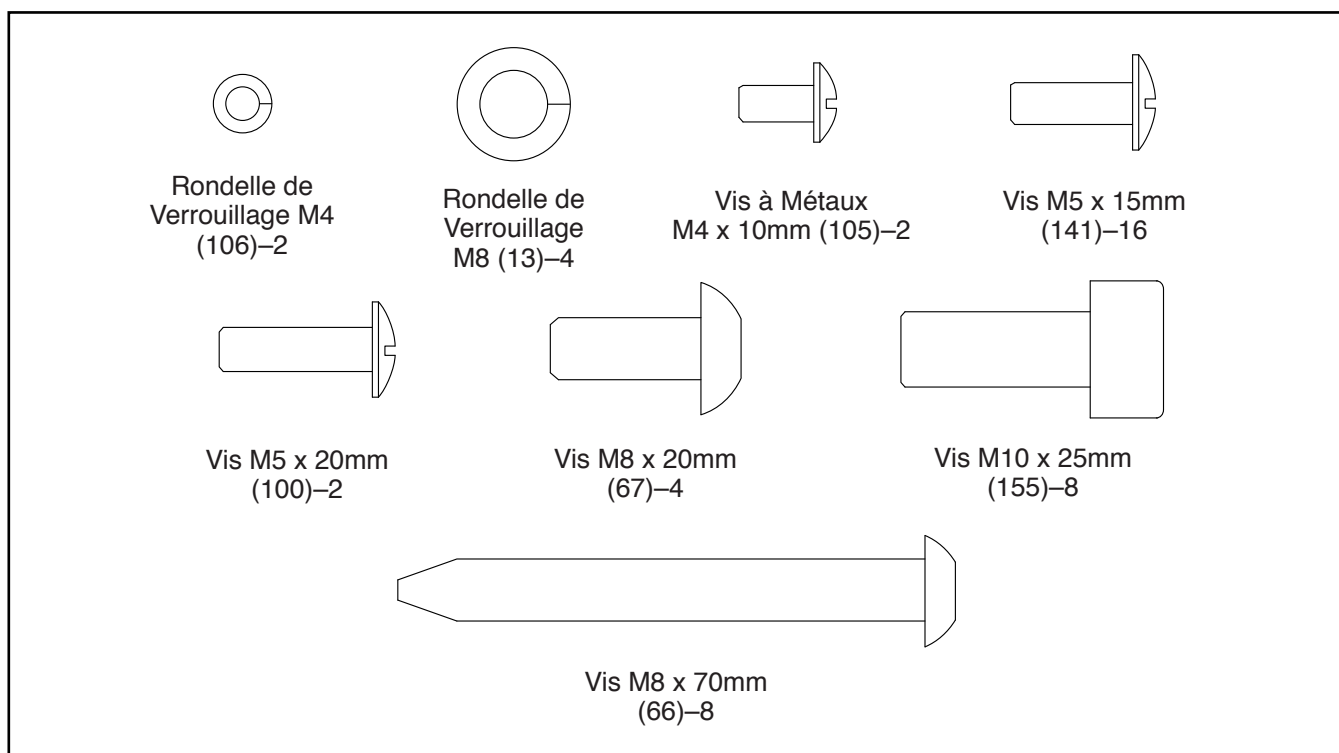


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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, voir la page 6.
- 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 présence de 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 :

les clés hexagonales incluses



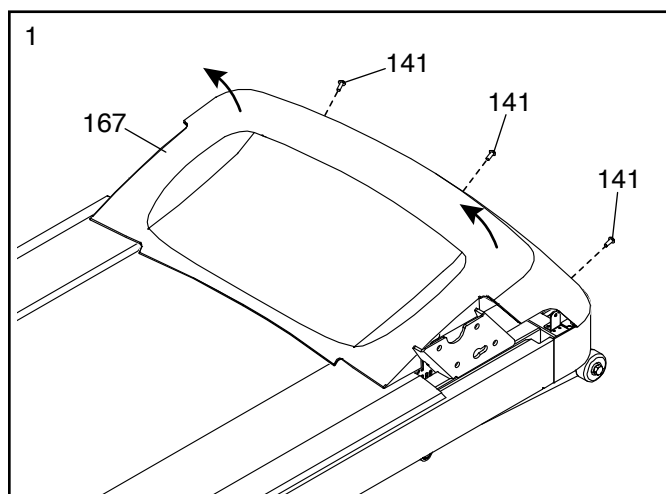
un tournevis à pointe cruciforme



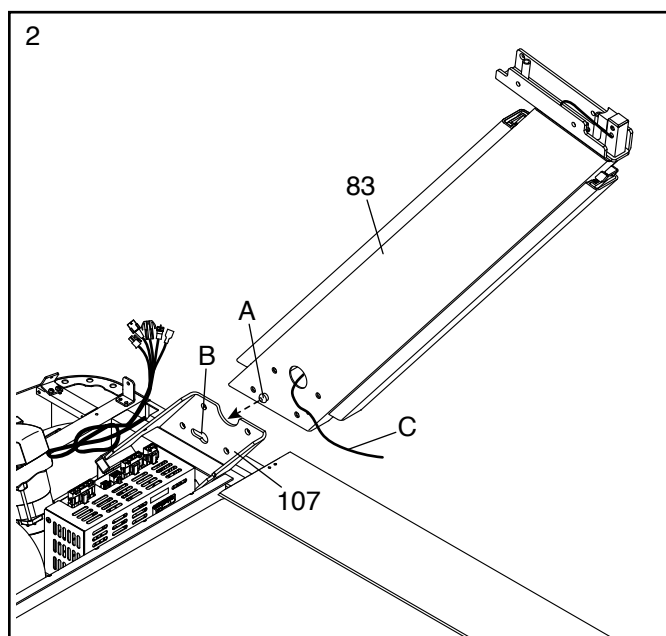
Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

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

Retirez et conservez les trois Vis M5 x 15mm (141) indiquées. Retirez ensuite le Capot du Moteur (167). Conseil : il est possible que vous deviez faire tourner le Capot du Moteur en le soulevant hors du tapis de course.



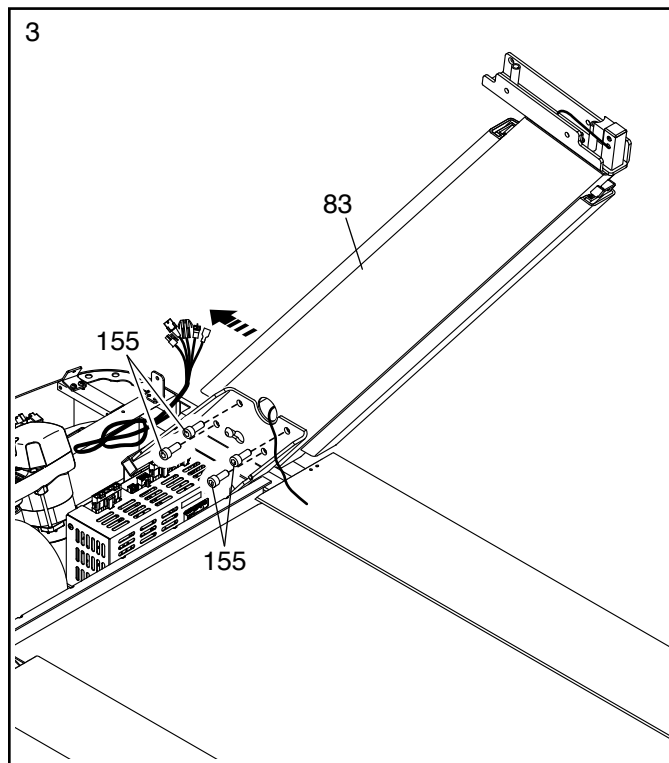
2. Identifiez le Montant Droit (83). Tenez le Montant Droit contre le Cadre (107) de sorte que la tête du boulon (A) indiqué du Montant soit introduite dans l'ouverture (B) indiquée. **Assurez-vous que l'attache (C) n'est pas coincée.**



3. Faites glisser le Montant Droit (83) dans le sens de la flèche.

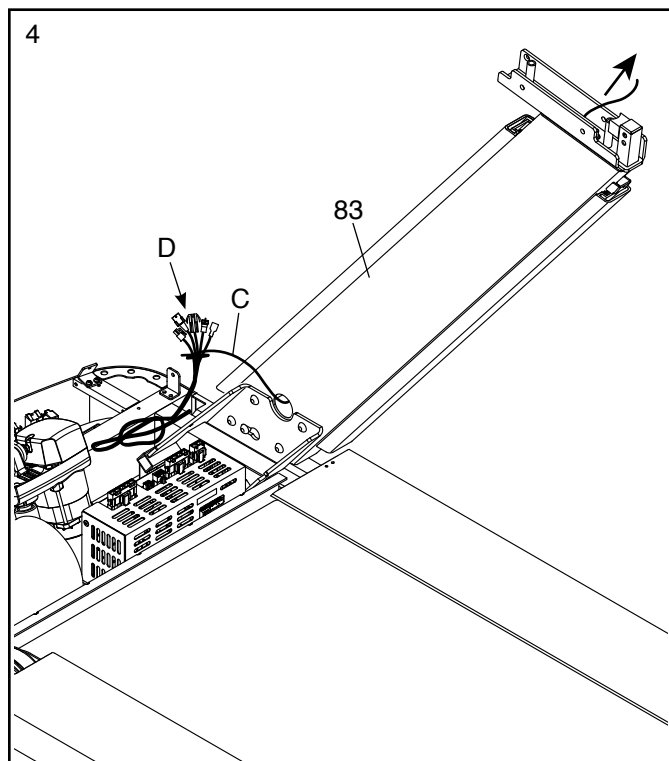
Attachez le Montant Droit (83) à l'aide de quatre Vis M10 x 25mm (155) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**

Attachez le Montant Gauche (non illustré) comme décrit ci-dessus.



4. Attachez fermement l'extrémité inférieure de l'attache (C) autour des fils (D). Ensuite, introduisez les fils dans l'extrémité inférieure du Montant Droit (83) pendant que vous tirez l'attache vers le haut à travers le Montant.

Retirez ensuite l'attache (C) des fils (D).



5. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la rampe (E) près des Montants Gauche et Droit (82, 83). Introduisez les fils (D) issus du Montant Droit vers le haut à travers l'orifice indiqué de l'assemblage de la rampe.

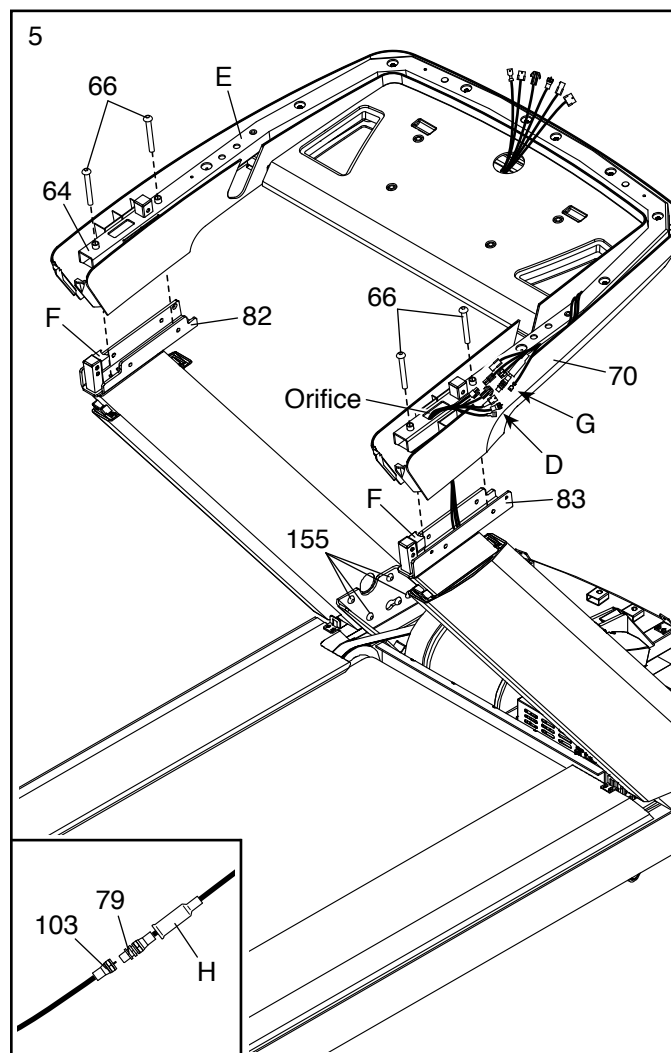
Placez ensuite l'assemblage de la rampe (E) sur les Montants (82, 83). **Veillez à faire glisser les extrémités du Cadre de la Rampe (64) sous les petits supports (F).**

Attachez l'assemblage de la rampe (E) à l'aide de quatre Vis M8 x 70mm (66) ; **engagez l'ensemble des quatre Vis, puis serrez-les ensuite. Veillez à ne coincer aucun des fils.**

Reliez ensuite les fils (D) issus du Montant Droit (83) aux fils correspondants (G) issus de l'assemblage de la rampe (E). **Voir le schéma encadré.** Une fois les Câbles Télé (103, 79) reliés, enfoncez le boîtier (H) sur la connexion.

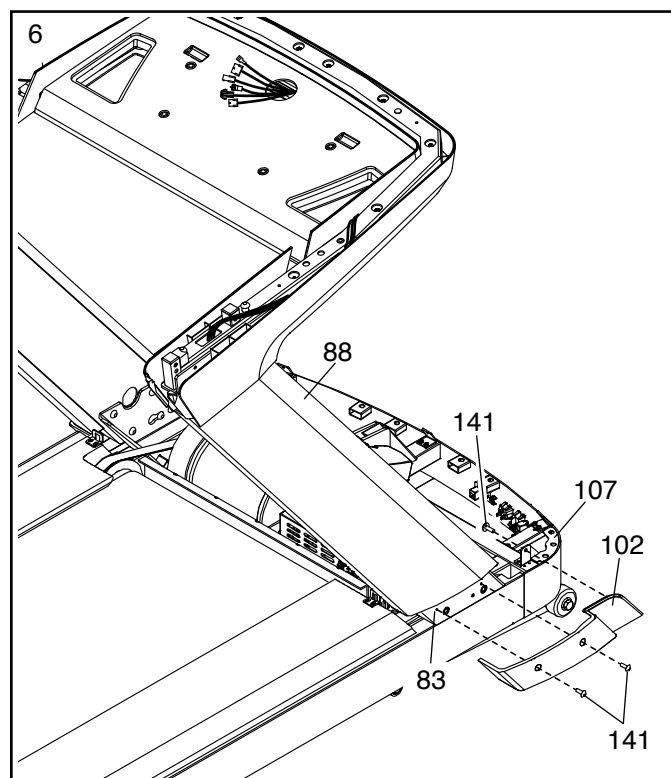
Introduisez ensuite les fils (D, G) dans le côté du Boîtier Inférieur de la Rampe (70).

Serrez ensuite l'ensemble des huit Vis M10 x 25mm (155) (seules quatre sont illustrées).



6. Identifiez le Boîtier Inférieur du Montant Droit (102). Attachez le Boîtier Inférieur du Montant Droit à l'aide de trois Vis M5 x 15mm (141). **Remarque : il sera peut-être nécessaire de soulever le Boîtier du Montant Droit (88) pour accéder aux trous sur le Montant Droit (83).**

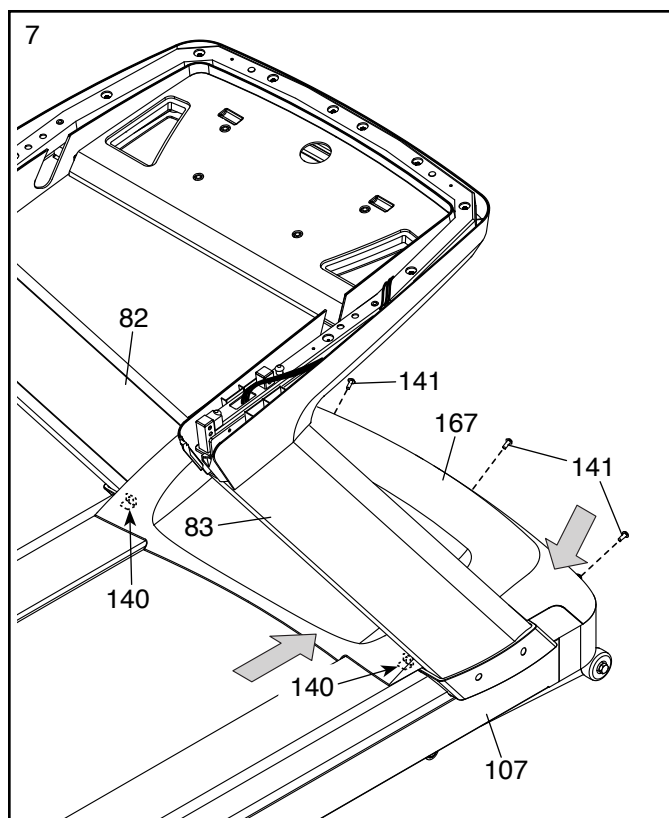
Attachez le Boîtier Inférieur du Montant Gauche (non illustré) de la même façon.



7. Installez le Capot du Moteur (167) sur le Cadre (107). **Conseil : il est possible que vous deviez incliner latéralement le Capot du Moteur pour le centrer entre les Montants (82, 83).**

D'une main, poussez le Capot du Moteur (167) dans le sens qu'indique la flèche supérieure. Poussez ensuite de l'autre main le Capot du Moteur dans le sens qu'indique la flèche inférieure jusqu'à ce que le Capot s'emboîte dans les deux Plaques de Montage Arrière du Capot (140).

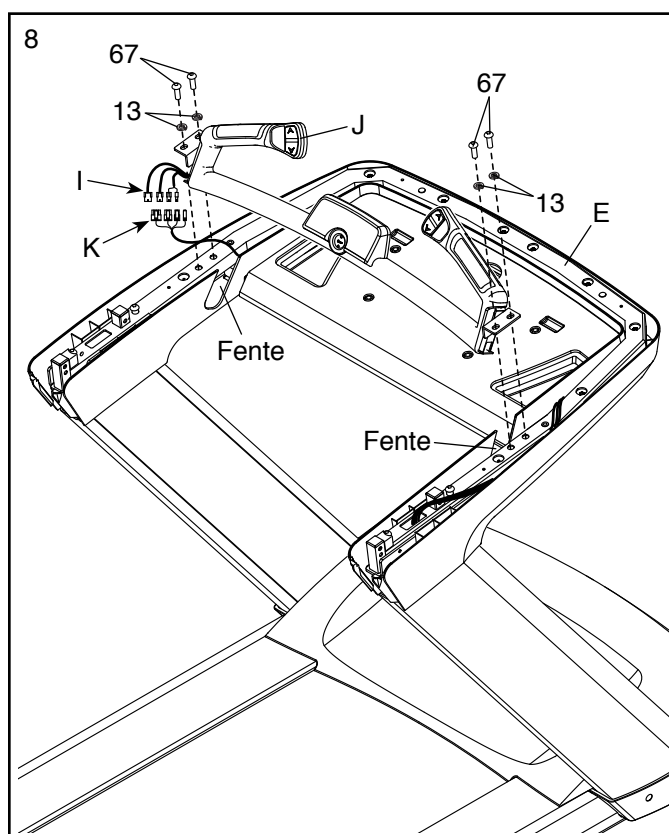
Attachez le Capot du Moteur (167) à l'aide des trois Vis M5 x 15mm (141) retirées à l'étape 1.



8. Reliez les fils (I) issus de l'assemblage du détecteur de pous manuel (J) aux fils correspondants (K) issus de l'assemblage de la rampe (E).

Introduisez les fils (I, K) dans l'assemblage de la rampe (E) à mesure que vous centrez l'assemblage du détecteur de pous manuel (J) dans les fentes indiquées.

Attachez l'assemblage du détecteur de pous manuel (J) à l'aide de quatre Vis M8 x 20mm (67) et quatre Rondelles de Verrouillage M8 (13) ; **engagez l'ensemble des quatre Vis, puis serrez-les ensuite. Veillez à ne coincer aucun des fils.**

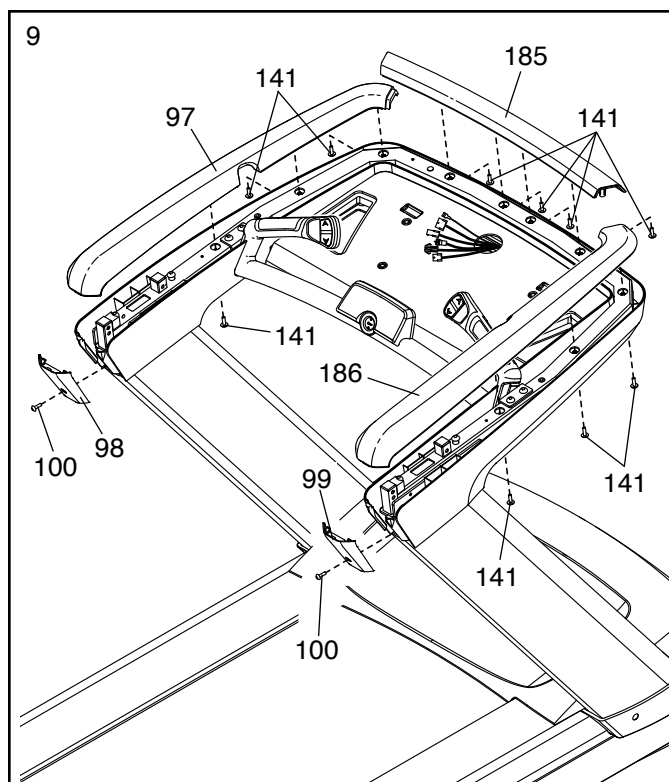


9. Identifiez le Petit Boîtier Gauche de la Rampe (98). Attachez le Petit Boîtier Gauche de la Rampe à l'aide d'une Vis M5 x 20mm (100).

Attachez le Petit Boîtier Droit de la Rampe (99) de la même façon.

Attachez ensuite le Boîtier Gauche de la Rampe (97) et le Boîtier Droit de la Rampe (186) à l'aide de six Vis M5 x 15mm (141).

Attachez ensuite le Boîtier Central de la Rampe (185) à l'aide de quatre Vis M5 x 15mm (141) ; **engagez l'ensemble des quatre Vis, puis serrez-les ensuite.**

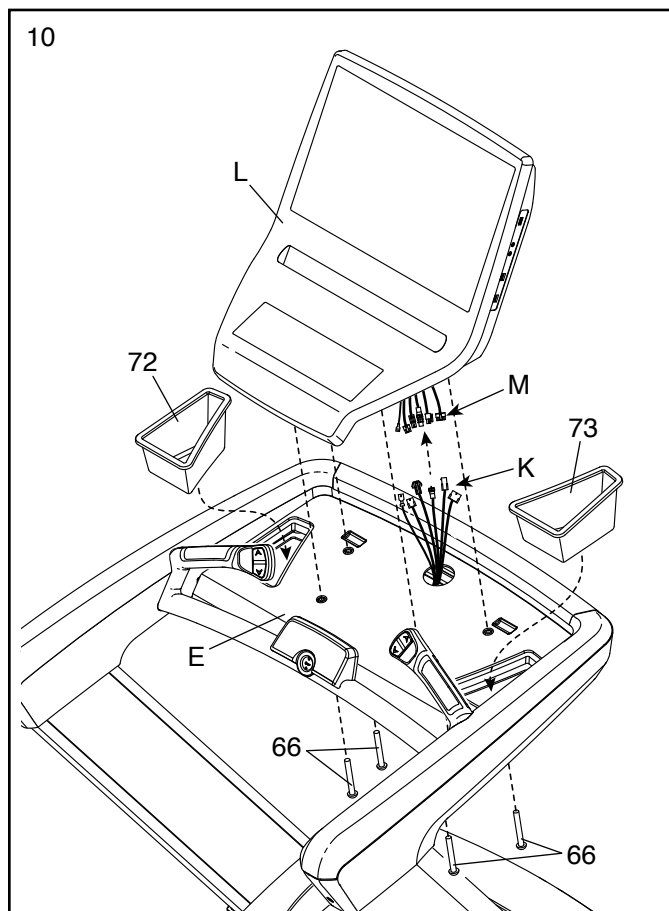


10. Enfoncez les Plateaux Gauche et Droit (72, 73) dans l'assemblage de la rampe (E) jusqu'à ce qu'ils s'emboîtent en place.

Demandez ensuite à une autre personne de tenir l'assemblage de la console (L) près de l'assemblage de la rampe (E). Reliez les fils (K) issus de l'assemblage de la rampe aux fils (M) issus de l'assemblage de la console.

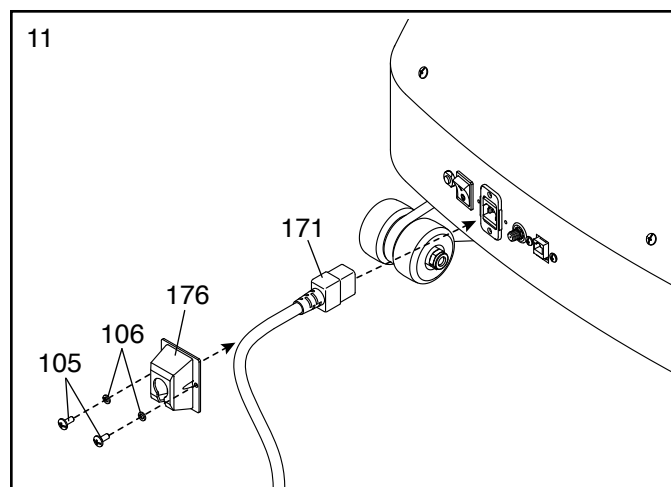
Introduisez les fils (K, M) dans l'orifice de l'assemblage de la rampe (E) à mesure que vous installez l'assemblage de la console (L) sur l'assemblage de la rampe. **Veillez à ne coincer aucun des fils.**

Attachez l'assemblage de la console (L) à l'aide de quatre Vis M8 x 70mm (66) ; **engagez l'ensemble des quatre Vis, puis serrez-les ensuite.**



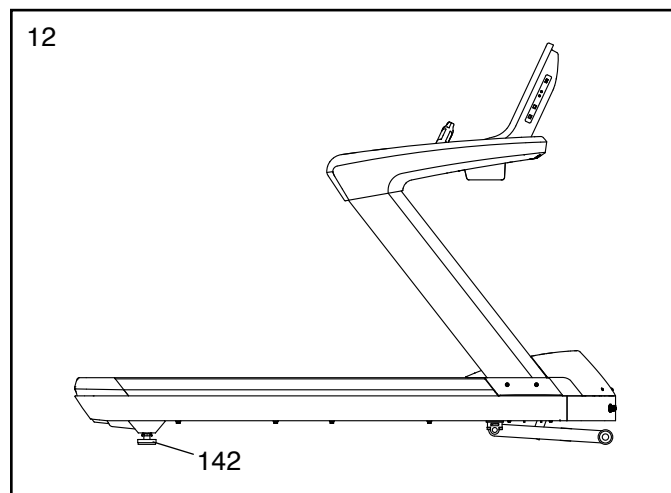
11. Branchez le Cordon d'Alimentation (171) dans le tapis de course.

Enfoncez ensuite le Couver-Cordon d'Alimentation (176) sur le Cordon d'Alimentation (171) et attachez le Couver-Cordon d'Alimentation au tapis de course à l'aide de deux Vis à Métaux M4 x 10mm (105) et deux Rondelles de Verrouillage M4 (106).



12. Au besoin, déplacez le tapis de course vers l'endroit voulu (voir COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 24).

Une fois le tapis de course situé à l'endroit où il sera utilisé, veillez à ce que les Pieds de Nivellement (142) s'appuient fermement au sol. Si le tapis de course est légèrement bancal, tournez l'un des Pieds de Nivellement dans le sens horaire ou antihoraire jusqu'à supprimer le balancement.



13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont 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. Pour éviter d'endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de l'ensoleillement direct. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; cette clé est utilisée pour régler la courroie mobile (voir la page 30). Remarque : il peut y avoir des pièces de visserie excédentaires.

COMMENT BRANCHER LE TAPIS DE COURSE

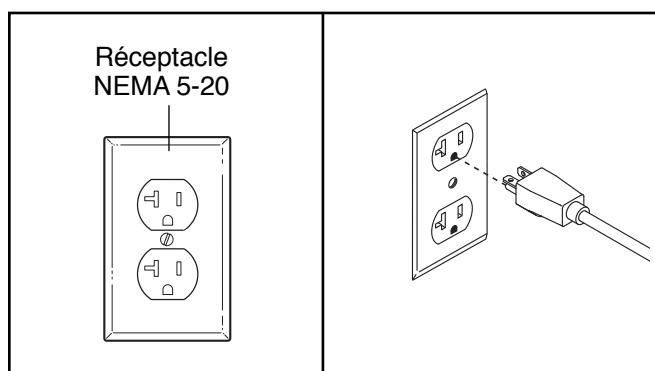
⚠ DANGER : toute connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre d'appareillage augmente le risque de choc électrique. Consultez un électricien ou technicien compétent si vous avez des doutes quant à la conformité de la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil ; si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

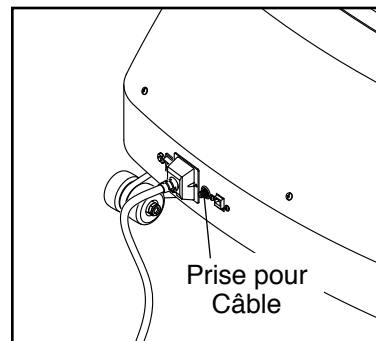
Branchez la fiche de mise à la terre sur un réceptacle NEMA 5-20 standard. Ne modifiez ni la fiche ni le réceptacle. N'utilisez aucun adaptateur, limiteur de surtension ou cordon prolongateur. Le réceptacle doit être mis à la terre.



COMMENT RELIER UN CÂBLE DE CÂBLODISTRIBUTION

Si votre tapis de course est doté du **Téléviseur Numérique 19"**, un câble de câblodistribution doit relier le tapis pour l'accès aux chaînes de télé par câble.

Localisez la prise pour câble à l'avant du tapis de course. Reliez le câble de câblodistribution à la prise pour câble. Acheminez le câble de sorte qu'il ne puisse pas être coincé ni écrasé par le mécanisme élévateur ou le cadre.



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

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

RENSEIGNEMENTS SUR LA GARANTIE

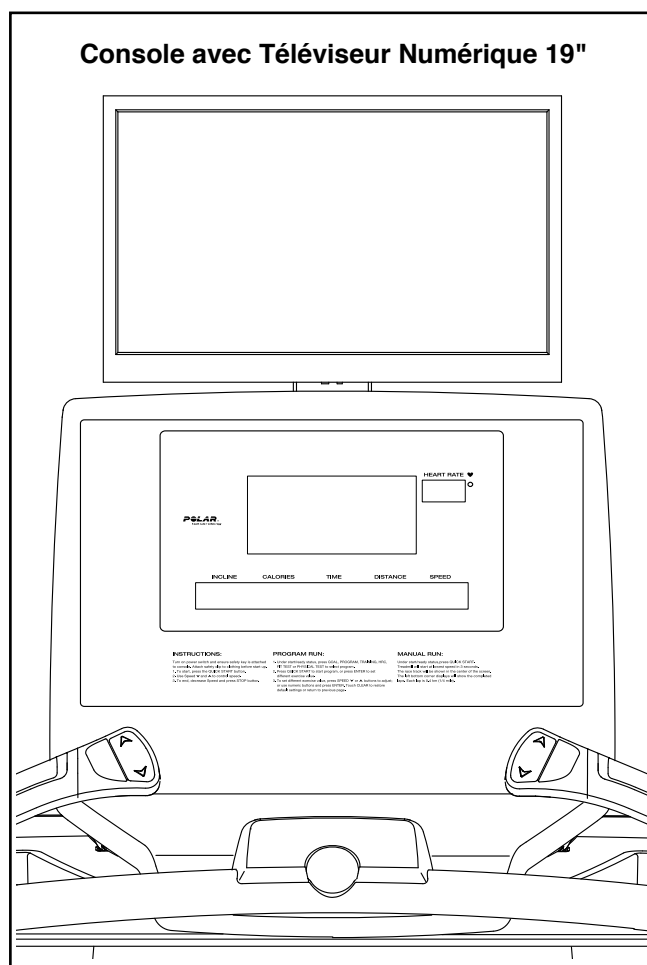
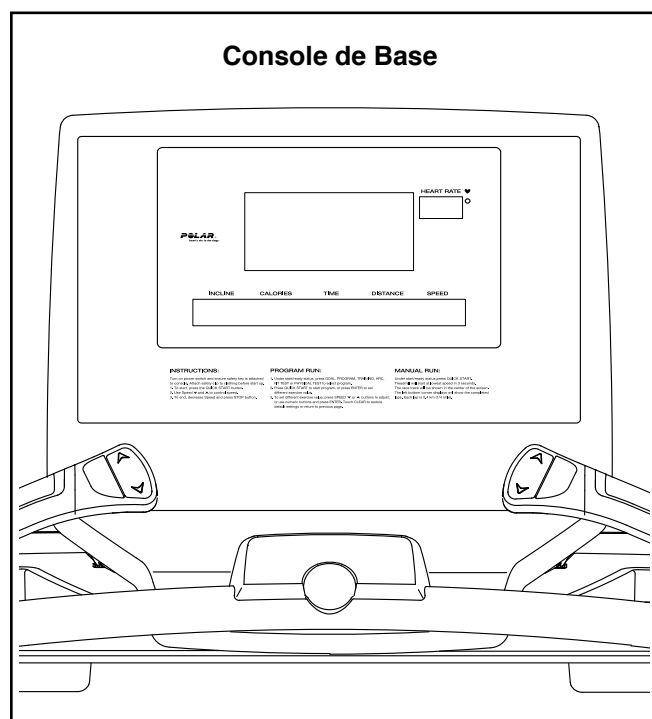
La garantie de ce produit ne s'applique ni aux dommages ni aux défaillances matériels attribuables à un câblage électrique non conforme aux codes d'électricité ou aux caractéristiques techniques de ce manuel, ni dans le cas d'une omission d'effectuer l'entretien raisonnable et requis comme indiqué dans 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.

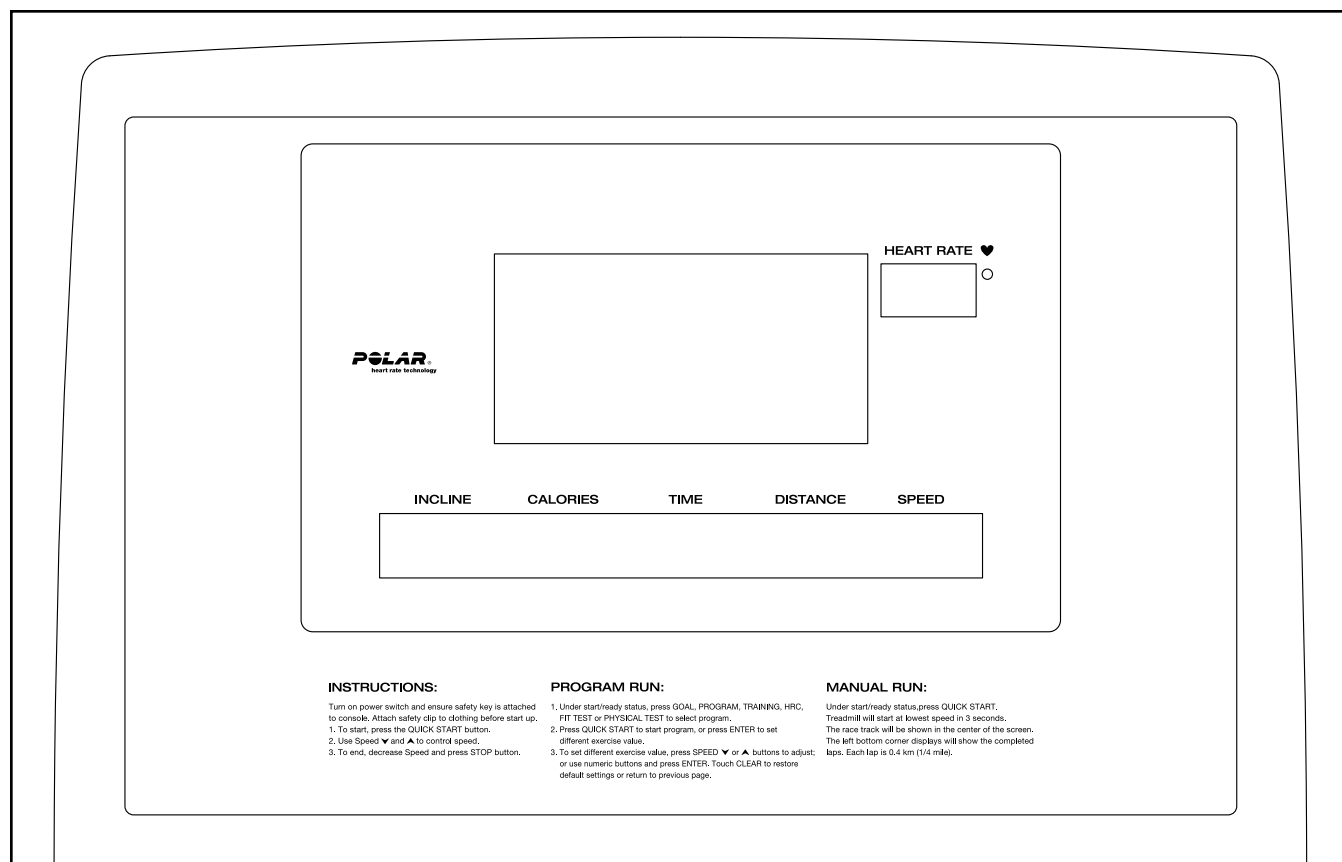
COMMENT MÊTTE À NIVEAU DE LA CONSOLE

La console du tapis de course a été préconfigurée de sorte à fonctionner avec un téléviseur numérique 19" (voir les schémas ci-dessous). Pour en savoir plus sur les caractéristiques de la console, voir la page 15. Pour en savoir plus sur les caractéristiques du téléviseur numérique, reportez-vous au manuel de l'utilisateur accompagnant le téléviseur. **Remarque : les touches au haut de la console ne fonctionnent qu'avec le téléviseur numérique ou une télécommande de téléviseur.** La console de base n'est pas dotée d'un téléviseur.

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



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre une impressionnante gamme de fonctionnalités destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple pression d'une 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 du rythme cardiaque de la poignée ou d'un détecteur du rythme cardiaque du torse compatible Polar®.

De plus, la console comporte une sélection d'entraînements intégrés. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace. D'autres modes permettent de fixer des objectifs de mise en forme personnalisés, de s'entraîner en préparation d'une course ou d'éprouver votre forme physique.

Pour allumer l'appareil, voir la page 16. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 16. Pour effectuer un entraînement intégré, voir la page 17. Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable, voir la page 18. Pour effectuer un entraînement préparatoire, voir la page 19. Pour effectuer un entraînement du rythme cardiaque, voir la page 20. Pour effectuer le test de conditionnement physique, voir la page 21. Pour effectuer un test de forme physique, voir la page 23. Pour utiliser le mode des réglages, voir la page 23.

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. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la, au besoin (voir la page 30).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir la page 23. Par souci de clarté, les directives du manuel réfèrent surtout aux miles.

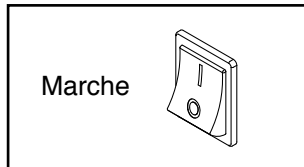
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

1. Branchez le cordon d'alimentation.

Voir COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 13.

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

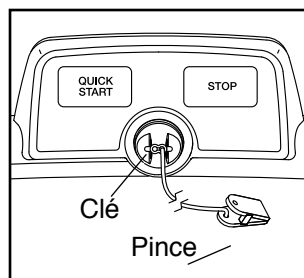
Localisez l'interrupteur du cadre du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position On (marche).



3. Introduisez la clé dans la console.

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

IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé peut être retirée 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.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.
Remarque : il peut s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser.

2. Sélectionnez le menu principal.

Si le menu principal n'est pas automatiquement sélectionné, pressez à répétition la touche Stop (arrêt).

3. Démarrez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Pressez la touche Quick Start (départ rapide). Peu de temps après l'appui sur la touche, la console effectuera un décompte, puis la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Pendant l'exercice, pressez les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) de la rampe droite pour obtenir la vitesse voulue.

Pour changer plus rapidement la vitesse, pressez la touche Instant Speed (vitesse instantanée), pressez les touches numérotées pour sélectionner une valeur de 0 à 15 et pressez ensuite la touche Enter (entrer). La courroie mobile changera graduellement de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour immobiliser la courroie mobile, pressez la touche Stop. Pour redémarrer la courroie mobile, pressez la touche Quick Start.

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, pressez les touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison) de la rampe gauche.

Pour changer plus rapidement l'inclinaison, pressez la touche Instant Incline (inclinaison instantanée), pressez les touches numérotées pour sélectionner une valeur de 0 à 20 et pressez ensuite la touche Enter.

5. Suivez votre progression.

À mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course, les écrans afficheront les données suivantes sur l'entraînement.

- Le degré d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre approximatif des calories que vous avez brûlées
- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant la distance que vous avez parcourue
- Le nombre de tours que vous avez accompli
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)

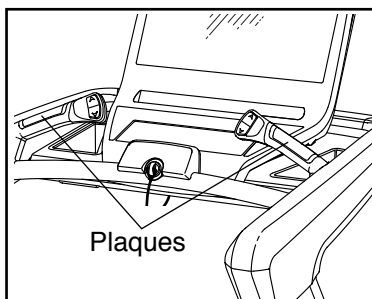
Pour interrompre l'entraînement, pressez la touche Stop. Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Quick Start. Pour mettre fin à la séance d'entraînement, pressez à répétition la touche Stop jusqu'à ce que les écrans reviennent au menu principal.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Vous pouvez porter un détecteur du rythme cardiaque du torse compatible Polar (non compris) ou utiliser le détecteur du rythme cardiaque de la poignée pour mesurer votre rythme cardiaque.

Remarque : lorsque vous utilisez simultanément le détecteur du rythme cardiaque de la poignée et un détecteur du rythme cardiaque de torse, la console n'affichera pas avec exactitude le rythme cardiaque.

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



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et appuyez les paumes de vos mains contre les plaques pendant environ dix secondes ; **évit**ez de déplacer vos mains. Une fois votre pouls détecté, le rythme cardiaque s'affiche. **Pour la lecture la plus exacte du rythme cardiaque, maintenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Montez sur la la plateforme de marche et pressez à répétition la touche Stop jusqu'à ce que la console revienne au menu principal. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur à la position d'arrêt (off) et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, pressez la touche Program (programme). Six options d'entraînement numérotées défileront aux écrans. Pressez le numéro de l'entraînement voulu et ensuite la touche Enter (entrer).

Les écrans vous inviteront à entrer votre âge, votre poids, votre sexe ou d'autres réglages avant que puisse démarrer la courroie mobile. Pressez les touches de diminution et d'augmentation Speed (vitesse) et la touche Enter pour entrer les données requises. Remarque : vous pouvez également presser les touches numérotées pour entrer les réglages.

3. Commencez l'entraînement.

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

Durant l'entraînement, le tapis de course réglera automatiquement la vitesse et l'inclinaison selon l'entraînement que vous aurez choisi. Les écrans représenteront votre progression.

À la fin de l'entraînement, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt et un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran.

Si en tout temps durant l'entraînement, le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas, il est possible que vous puissiez l'annuler en pressant les touches Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison).

Pour interrompre l'entraînement, pressez la touche Stop (arrêt) de la console. Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Quick Start. Pour mettre fin à l'entraînement, pressez à répétition la touche Stop jusqu'à ce que la console revienne au menu principal.

À la fin de votre entraînement, la console commencera automatiquement le décompte d'une période de retour à la normale. Une fois terminée la période de retour à la normale, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt et un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, pressez la touche Stop pour revenir au menu principal.

Remarque : l'écran des calories affiche un nombre estimatif des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement aura un impact sur le nombre des calories brûlées.

4. Suivez votre progression.

Voir l'étape 5 à la page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 17.

6. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 17.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement à objectif personnalisable.

Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, pressez la touche Goal (objectif).

Trois options d'objectif numérotées défileront aux écrans. Pressez le numéro de l'entraînement voulu et ensuite la touche Enter (entrer).

Les écrans vous inviteront à entrer votre âge, votre poids, votre sexe ou d'autres réglages avant que puisse démarrer la courroie mobile. Pressez les touches de diminution et d'augmentation Speed (vitesse) et la touche Enter pour entrer les données requises. Remarque : vous pouvez également presser les touches numérotées pour entrer les réglages.

3. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Quick Start (départ rapide) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur le bouton, la console effectuera un décompte et la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir les pages 16 et 17).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. Par la suite, la console commencera automatiquement le décompte d'une période de retour à la normale. Une fois terminée la période de retour à la normale, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt et un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, pressez la touche Stop (arrêt) pour revenir au menu principal.

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

4. Suivez votre progression.

Voir l'étape 5 à la page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 17.

6. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 17.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉPARATOIRE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement préparatoire.

Pour sélectionner un entraînement préparatoire, pressez la touche Training (préparation).

Deux options de préparation numérotées défileront aux écrans. Pressez le numéro de l'entraînement voulu et ensuite la touche Enter (entrer).

Les écrans vous inviteront à entrer votre âge, votre poids, votre sexe ou d'autres réglages avant que puisse démarrer la courroie mobile. Pressez les touches de diminution et d'augmentation Speed et la touche Enter pour entrer les données requises. Remarque : vous pouvez également presser les touches numérotées pour entrer les réglages.

3. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Quick Start (départ rapide) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur le bouton, la console effectuera un décompte et la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir les pages 16 et 17).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous surmontiez le défi de préparation établi. Par la suite, la console commencera automatiquement le décompte d'une période de retour à la normale. Une fois terminée la période de retour à la normale, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt et un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, pressez la touche Stop (arrêt) pour revenir au menu principal.

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

4. Suivez votre progression.

Voir l'étape 5 à la page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 17.

6. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 17.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DU RYTHME CARDIAQUE

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

1. Portez un détecteur du rythme cardiaque du torse compatible Polar.

Pour obtenir les lectures les plus exactes du rythme cardiaque, il est recommandé de porter un détecteur du rythme cardiaque du torse durant l'entraînement du rythme cardiaque.

Vous pouvez également tenir le détecteur du rythme cardiaque de la poignée pendant un entraînement de rythme cardiaque.

2. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

3. Sélectionnez un entraînement du rythme cardiaque et entrez vos réglages.

Pour sélectionner un entraînement du rythme cardiaque, pressez la touche Heart Rate (rythme cardiaque).

Trois entraînements du rythme cardiaque numérotés défileront aux écrans. Pressez le numéro de l'entraînement voulu et ensuite la touche Enter (entrer).

Les écrans vous inviteront à entrer votre âge, votre poids, votre sexe, votre rythme cardiaque cible ou d'autres réglages avant que puisse démarrer la courroie mobile. Utilisez les touches de diminution et d'augmentation Speed (vitesse) et la touche Enter pour entrer les données requises. Remarque : vous pouvez également presser les touches numérotées pour entrer les réglages.

Remarque : pour déterminer votre rythme cardiaque cible, consultez votre médecin ou une personne recommandée par un médecin.

4. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Quick Start (départ rapide) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur le bouton, la console effectuera un décompte et la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir les pages 16 et 17).

L'entraînement continuera jusqu'à l'achèvement de l'entraînement du rythme cardiaque. Par la suite, la console commencera automatiquement le décompte d'une période de retour à la normale. Une fois terminée la période de retour à la normale, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt et un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, pressez la touche Stop (arrêt) pour revenir au menu principal.

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

5. Suivez votre progression.

Voir l'étape 5 à la page 17.

Pendant un entraînement du rythme cardiaque, les écrans comparent votre rythme cardiaque réel à votre rythme cardiaque cible.

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

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

6. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 17.

COMMENT EFFECTUER UN DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Portez un détecteur du rythme cardiaque du torse compatible Polar.

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

Vous pouvez également tenir le détecteur du rythme cardiaque de la poignée durant le test de conditionnement physique.

3. Sélectionnez le test de conditionnement physique.

Pour sélectionner le test de conditionnement physique, pressez la touche conditionnement physique Test. Ensuite, pressez la touche Enter (entrer).

Les écrans vous inviteront à entrer votre âge, votre poids, votre sexe ou d'autres réglages avant que puisse démarrer la courroie mobile. Pressez les touches de diminution et d'augmentation Speed (vitesse) et la touche Enter pour entrer les données requises. Remarque : vous pouvez également presser les touches numérotées pour entrer les réglages.

4. Commencez à vous exercer.

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

Durant le test de conditionnement physique, la console réglera automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course.

IMPORTANT : vous ne pouvez pas changer manuellement les réglages de vitesse et d'inclinaison durant le test de conditionnement physique. Si vous n'êtes pas à l'aise, pressez la touche Stop ou retirez la clé pour mettre fin au test de conditionnement physique.

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

5. Suivez votre progression.

Voir l'étape 5 de la page 17.

6. Affichez vos résultats.

La console affichera les résultats de votre test de conditionnement physique. Reportez-vous aux tables des résultats de la page 22 pour plus de détails.

Remarque : pour obtenir des résultats plus exacts, vous pourriez choisir de passer un test de conditionnement physique par jour durant trois jours consécutifs dans des conditions similaires et calculer la moyenne des trois résultats.

7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 17.

TABLES DES RÉSULTATS DE TEST DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Test Féminin

Âge	Très Mauvais	Mauvais	Acceptable	Bon	Excellent	Supérieur
13–19	<25,0	25,0–30,9	31,0–34,9	35,0–38,9	39,0–41,9	>41,9
20–29	<23,6	23,6–28,9	29,0–32,9	33,0–36,9	37,0–41,0	>41,0
30–39	<22,8	22,8–26,9	27,0–31,4	31,5–35,6	35,7–40,0	>40,0
40–49	<21,0	21,0–24,4	24,5–28,9	29,0–32,8	32,9–36,9	>36,9
50–59	<20,2	20,2–22,7	22,8–26,9	27,0–31,4	31,5–35,7	>35,7
60 et +	<17,5	17,5–20,1	20,2–24,4	24,5–30,2	30,3–31,4	>31,4

Test Masculin

Âge	Très Mauvais	Mauvais	Acceptable	Bon	Excellent	Supérieur
13–19	<35,0	35,0–38,3	38,4–45,1	45,2–50,9	51,0–55,9	>55,9
20–29	<33,0	33,0–36,4	36,5–42,4	42,5–46,4	46,5–52,4	>52,4
30–39	<31,5	31,5–35,4	35,5–40,9	41,0–44,9	45,0–49,4	>49,4
40–49	<30,2	30,2–33,5	33,6–38,9	39,0–43,7	43,8–48,0	>48,0
50–59	<26,1	26,1–30,9	31,0–35,7	35,8–40,9	41,0–45,3	>45,3
60 et +	<20,5	20,5–26,0	26,1–32,2	32,3–36,4	36,5–44,2	>44,2

COMMENT EFFECTUER LE TEST DE FORME PHYSIQUE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un test de forme physique.

Pour sélectionner un test de forme physique, pressez la touche Physical Test.

Cinq tests de condition physique numérotés défileront aux écrans. Pressez le numéro de l'entraînement voulu et ensuite la touche Enter (entrer).

Les écrans vous inviteront à entrer votre âge, votre poids, votre sexe ou d'autres réglages avant que puisse démarrer la courroie mobile. Pressez les touches de diminution et d'augmentation Speed (vitesse) et la touche Enter pour entrer les données requises. Remarque : vous pouvez également presser les touches numérotées pour entrer les réglages.

3. Commencez à vous exercer.

Voir l'étape 4 à la page 21.

Par la suite, la console commencera automatiquement le décompte d'une période de retour à la normale. Une fois terminée la période de retour à la normale, la courroie ralentira jusqu'à l'arrêt.

4. Suivez votre progression.

Voir l'étape 5 de la page 17.

5. Affichez vos résultats.

La console affichera les résultats de votre test de forme physique. Reportez-vous aux tables des résultats de la page 22 pour plus de détails.

Remarque : pour obtenir des résultats plus exacts, vous pourriez choisir de passer un test de forme physique par jour durant trois jours consécutifs dans des conditions similaires et calculer la moyenne des trois résultats.

6. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 17.

LE MODE DES RÉGLAGES

La console comporte un mode des réglages qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de sélectionner une unité de mesure.

1. Sélectionnez le mode des réglages.

Pour sélectionner le mode des réglages, maintenez enfoncées les touches Stop (arrêt) et Enter (entrer) pendant 8 secondes. Pressez ensuite Enter pour changer les réglages.

Remarque : si un entraînement intégré ou un test vient d'être effectué, il est possible que vous deviez presser la touche Stop pour revenir au menu principal avant de sélectionner le mode des réglages.

2. Affichez et changez les réglages, au besoin.

Lorsque le mode des réglages est sélectionné, pressez à répétition la touche Enter pour afficher les informations suivantes :

SOFTWARE VERSION : cet écran affiche la version actuelle du logiciel de la console.

VERSION DATE : cet écran affiche la version actuelle du logiciel de la console.

DISTANCE UNIT : cet écran affiche l'unité de mesure, soit le mile ou soit le kilomètre, qui est réglée dans la console. Pour changer d'unité de mesure, pressez les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse).

LANGUAGE : cet écran affiche la langue d'affichage de la console. Pour changer la langue d'affichage, pressez les touches d'augmentation et de diminution Speed.

DISTANCE : cet écran affiche le nombre total des kilomètres ou miles parcourus par la courroie mobile.

HOURS : cet écran affiche le nombre total des heures pendant lesquelles le tapis de course a été utilisé.

3. Quittez le mode des réglages.

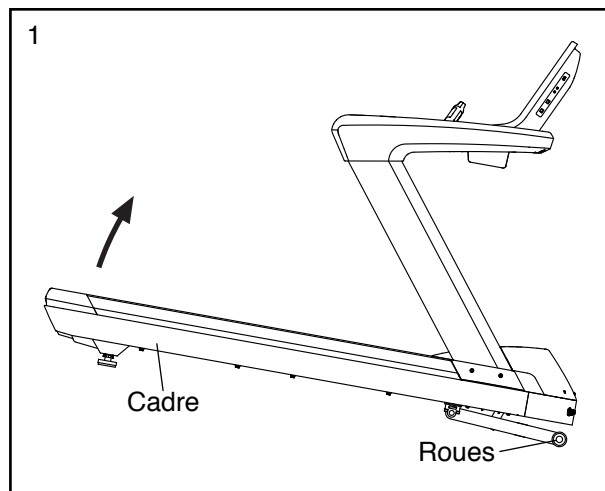
Pour quitter le mode des réglages, pressez à répétition la touche Enter jusqu'à ce que la console revienne au menu principal.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

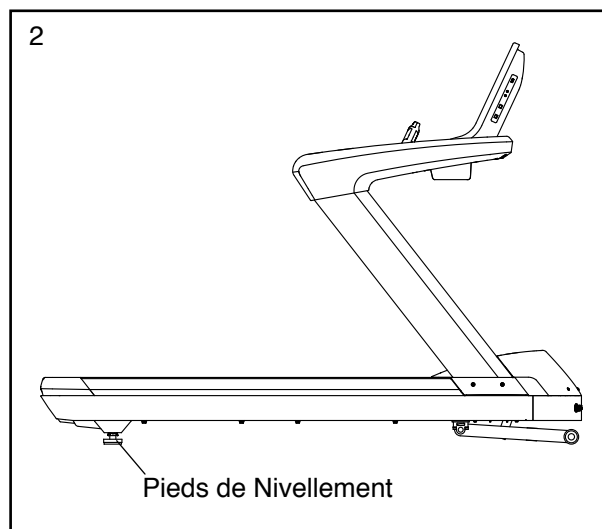
Étant donné la taille et le poids du tapis de course, son déplacement requiert la participation de deux ou trois personnes.

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 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 l'appareil à l'aide de la rampe.** Soulevez l'arrière du cadre jusqu'à ce que le tapis de course puisse rouler aisément sur les roues. Déplacez le tapis de course avec précaution vers l'emplacement voulu, puis abaissez-le jusqu'en position horizontale. **ATTENTION : pour diminuer les risques de blessures, faites preuve de grande prudence lors du déplacement du tapis de course. 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.

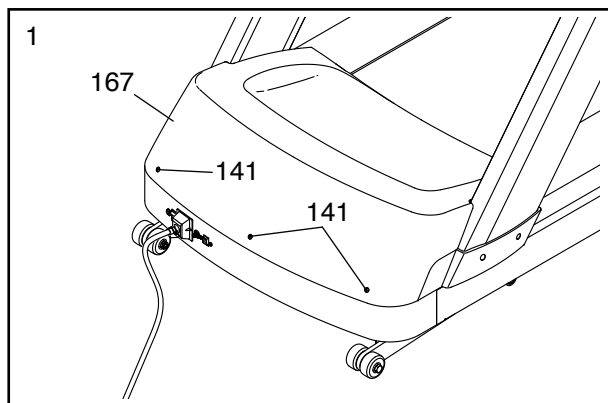
Lorsque le tapis de course n'est pas entretenu comme indiqué, les composantes risquent de se détériorer excessivement et l'appareil peut subir des dommages, annulant ainsi la garantie. Si vous avez des questions concernant l'entretien, voir la couverture arrière du manuel. **ATTENTION : veillez à retirer la clé et débrancher le cordon d'alimentation avant d'effectuer toute tâche d'entretien.**

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

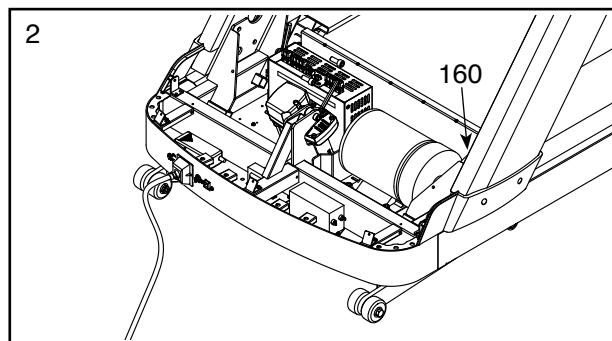
1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course.
2. Imbibez un linge 100 % coton d'un nettoyant tout usage et délogez la poussière et la saleté des rampes, du montant, des repose-pieds, du cadre et du capot du moteur. De plus, essuyez la 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. 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, reportez-vous aux pages 27 et 30.

ENTRETIEN MENSUEL

1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Retirez les trois Vis M5 x 15mm (141) et dégagez le Capot du Moteur (167) en le soulevant.



2. À l'aide d'un miniaspirateur, nettoyez la zone située sous le Capot du Moteur (non illustrée). **Prenez garde à ne toucher aucun des composants.** Vérifiez ensuite la Courroie de Traction (160) pour déceler les signes d'usure ou de fissure. Si la Courroie de Traction doit être remplacée, voir la dernière page du manuel.



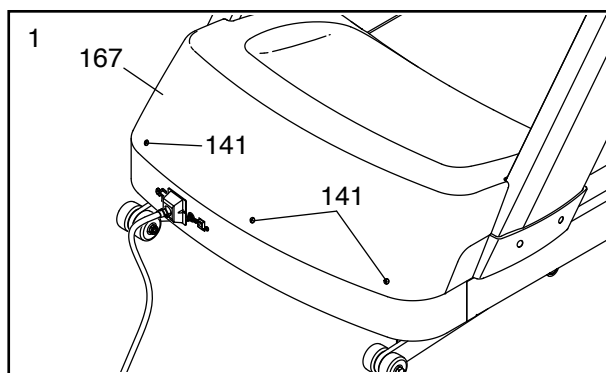
3. Branchez le cordon d'alimentation et introduisez la clé dans la console. Pressez la touche Quick Start (départ rapide). **Prenez garde à éviter les blessures ; tenez vos mains à l'écart des pièces mobiles et veillez à ce que vos vêtements ne puissent pas se coincer dans ces pièces.** Pendant que la courroie mobile est en marche, vérifiez le tapis de course pour déceler les odeurs et bruits inhabituels. Si de telles anomalies sont décelées, voir la dernière page du manuel.

Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. Voir l'étape 1. Réinstallez le Capot du Moteur (167) à l'aide des trois M5 x 15mm (141) (voir l'étape d'assemblage 7 de la page 10).

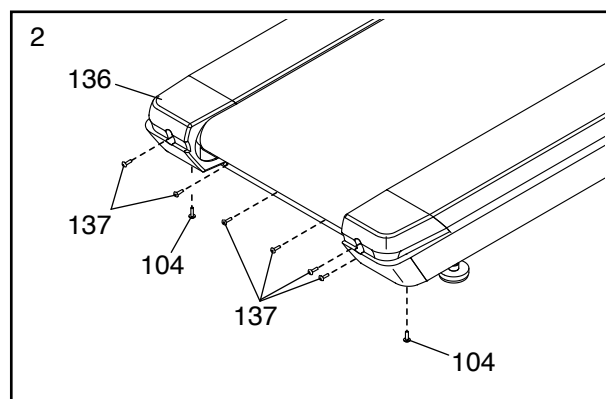
REPLACEMENT DE LA PLATEFORME DE MARCHE ET DE LA COURROIE MOBILE

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 16 000 à 24 000 kilomètres (10 000 à 15 000 miles). Suivez les directives ci-dessous pour remplacer la plateforme de marche et/ou la courroie mobile.

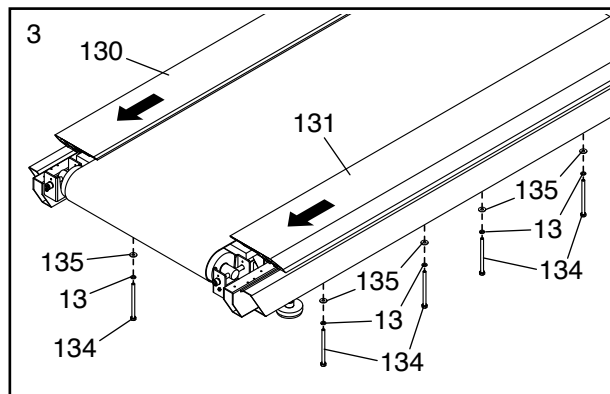
1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Retirez les trois Vis M5 x 15mm (141) et dégagez le Capot du Moteur (167) en le soulevant.



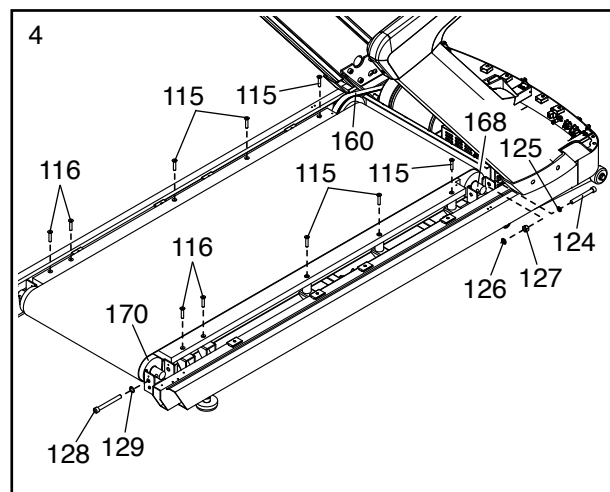
2. Retirez les six Vis à Tête Ronde M5 x 12mm (137) et les deux Vis de l'Embout Arrière M5 x 20mm (104). Ensuite, retirez l'Embout Arrière (136).



3. Retirez les huit Vis M8 x 115mm (134), Rondelles de Verrouillage M8 (13) et Rondelles M8 (135) (toutes les pièces de visserie ne sont pas illustrées). Dégagez ensuite les Repose-Pieds Gauche et Droit (130, 131) en les faisant glisser.

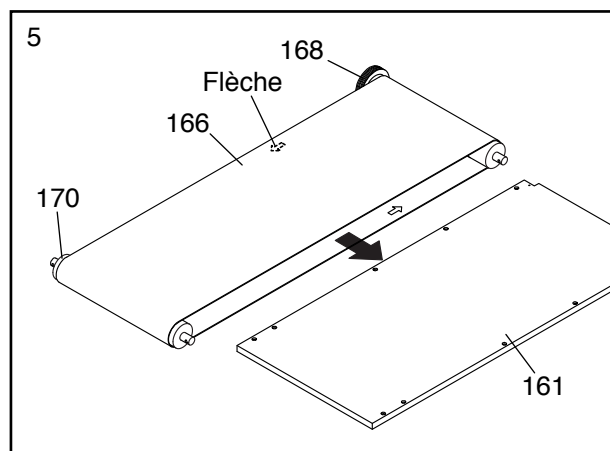


4. Retirez les quatre Vis M8 x 40mm (116) et les six Vis M8 x 35mm (115). Retirez ensuite le Boulon M12 x 100mm (124), la Rondelle M12 (125), l'Écrou M12 (127) et la Rondelle Étoilée Interne M12 (126) du Rouleau de Traction (168).



Ensuite, retirez la Courroie de Traction (160) du Rouleau de Traction (168). Retirez ensuite les deux Vis M12 x 110mm (128) et Rondelles de Verrouillage M12 (129) de chaque côté du Rouleau-Guide (170) (seul un côté est illustré).

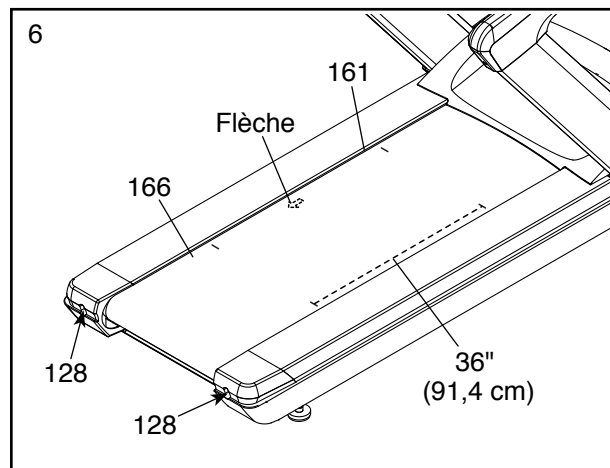
5. Retirez le Rouleau-Guide (170), le Rouleau de Traction (168), la Plateforme de Marche (161) et la Courroie Mobile (166).



S'il s'agit du remplacement de la Plateforme de Marche (161), retirez l'ancienne Plateforme et installez la nouvelle Plateforme en faisant glisser les Plateformes.

S'il s'agit du remplacement de la Courroie Mobile (166), retirez l'ancienne Courroie et installez une nouvelle Courroie en la faisant glisser sur la Plateforme de Marche (161). Veillez à ce que la flèche apparaissant au revers de la Courroie pointe vers l'arrière du tapis de course tel qu'illustré. Suivez ensuite les étapes 1 à 5 en sens inverse. Pour réinstaller le Capot du Moteur, voir l'étape d'assemblage 7 de la page 10.

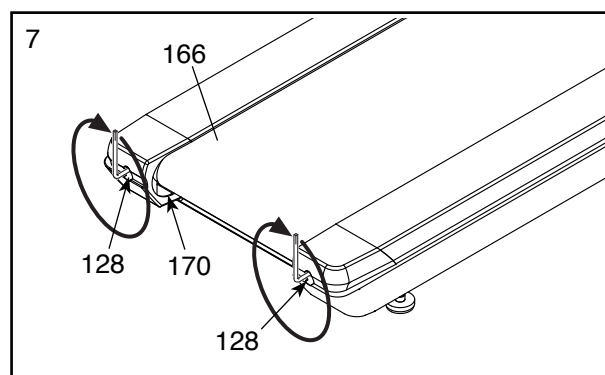
6. La tension de la Courroie Mobile (166) doit maintenant être réglée. Regardez sous le bord droit ou gauche de la Courroie Mobile pour localiser la petite flèche qui y est imprimée ; déplacez la Courroie, au besoin, jusqu'à ce que vous repériez la flèche. **Veillez à ce que la flèche pointe vers l'arrière 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 (161) en la faisant glisser. Ne tendez pas la Courroie Mobile à ce moment.



Déplacez la Courroie Mobile (166), au besoin, jusqu'à situer la couture de la Courroie sous la Plateforme de Marche (161).

Inscrivez deux marques de chaque côté de la Courroie Mobile (166) écartées l'une de l'autre de 90,7 cm (35,7 po). À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux Vis M12 x 110mm (128) dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Tendez la Courroie Mobile jusqu'à ce que les marques de chaque côté de la Courroie Mobile s'écartent exactement de 91,4 cm (36 po) l'une de l'autre.

7. Centrez la Courroie Mobile (166), au besoin (voir la page 30). Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé dans la console et pressez la touche Quick Start(départ rapide). Tenez les rampes et appuyez doucement un pied sur la Courroie Mobile en mouvement. Si la Courroie Mobile s'immobilise, **retirez la clé de la console, débranchez le cordon d'alimentation** et tournez les deux Vis M12 x 110mm (128) dans le sens horaire sur un tour. 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 (170) s'immobilise, ne resserrez pas les Vis davantage ; veuillez vous reporter à la couverture arrière du manuel.**

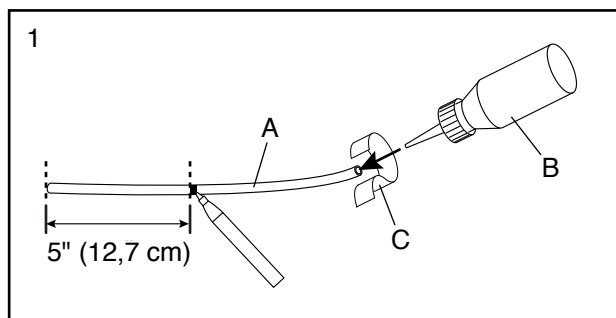


LUBRIFICATION DE LA COURROIE MOBILE

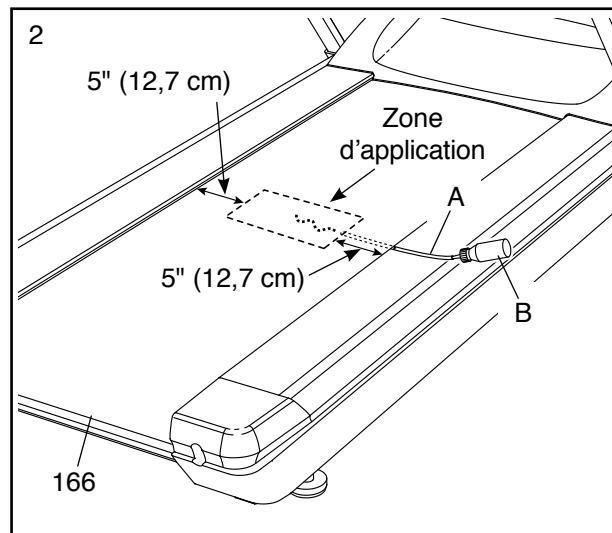
Si le tapis de course est utilisé régulièrement, lubrifiez la courroie mobile environ toutes les 200 heures. Suivez les directives ci-dessous pour l'application du lubrifiant.

Pour vous réapprovisionner en lubrifiant, voir la couverture arrière du manuel.

1. Inscrivez une marque sur le tube (A) à 12,7 cm (5 po) de l'une des extrémités. Enfoncez le flacon de silicone (B) sur l'autre extrémité du tube et fixez-le à l'aide de ruban (C).



2. Introduisez l'extrémité du tube sous la partie centrale de la Courroie Mobile (166). Comprimez ensuite le flacon de silicone tout en retirant le tube hors du dessous de la Courroie Mobile jusqu'à ce qu'apparaisse la marque sur le tube. Retirez ensuite le tube du dessous de la Courroie Mobile. **Répétez cette étape de l'autre côté de la Courroie Mobile.**



3. Faites démarrer le tapis de course et marchez sur la Courroie Mobile (166) pendant 3 à 5 minutes.

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 25 à 28. 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.**

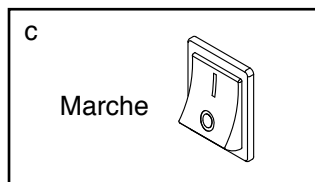
	Entretien par Semaine			Entretien Mensuel		
	Inspecter et serrer les pièces externes du tapis de course.	Nétoyer le tapis de course.	Vérifier la tension et l'alignement de la courroie mobile.	Enlever le capot du moteur et passer à l'aspirateur le compartiment du moteur.	Vérifier que la courroie du moteur 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	/ /		

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. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, voir la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur une prise adéquatement mise à la terre (voir page 13).
- 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) de marche.

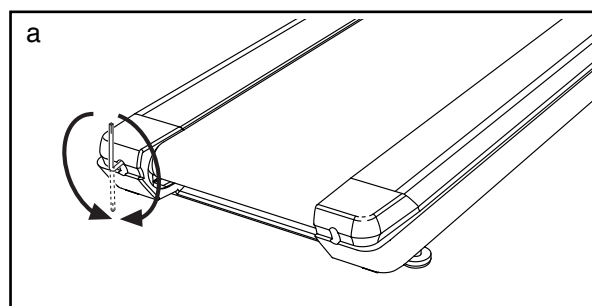


SYMPTÔME : l'appareil se met hors fonction pendant l'utilisation

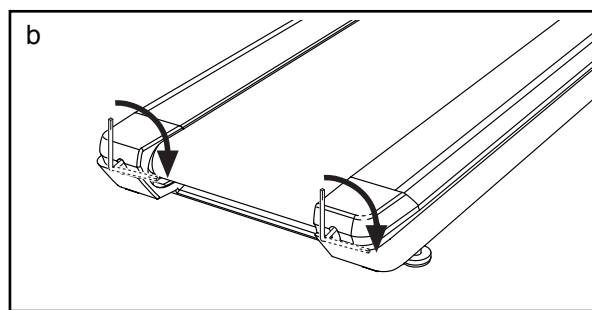
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renfoncez-le à la position de marche.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.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

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 décalée sur la gauche,** utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens horaire sur 1/2 tour ; **si la courroie mobile est décalée sur la droite,** tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 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 faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- Si la courroie mobile dérape lorsqu'on marche dessus,** retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Pour correctement tendre le tapis de course, voir l'étape 6 de la page 27. 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

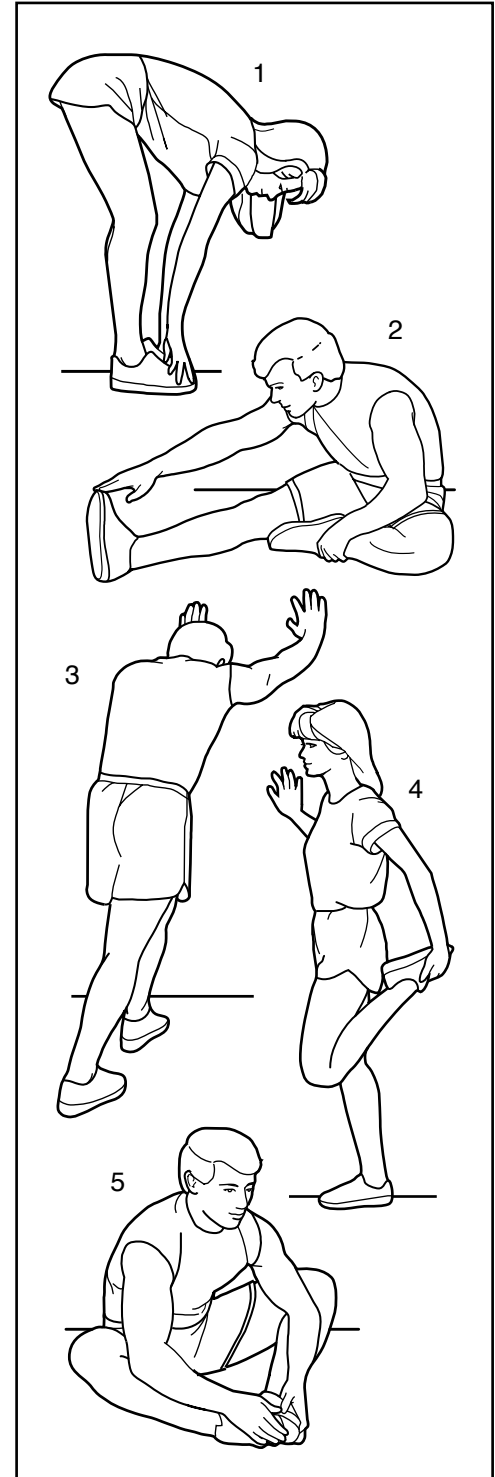
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

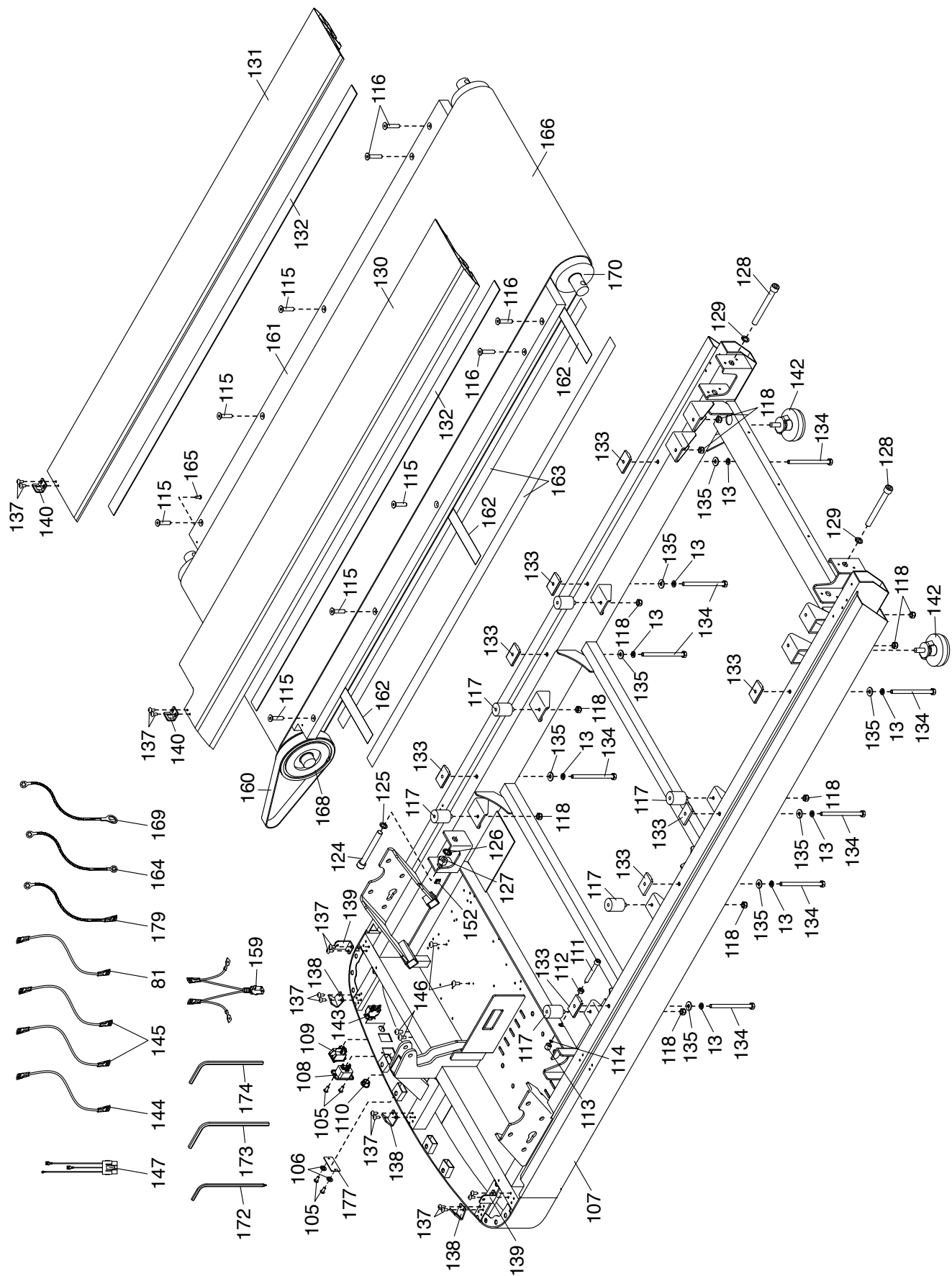
LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle FMTL70714.0 R0315A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Assemblage de la Console	47	1	Plaquette Inférieure du Détecteur de Pouls Droit
2	1	Cadre de la Console	48	4	Vis M3 x 25mm
3	1	Logement Supérieur de la Console	49	1	Couvre-Clé Rapide Gauche
4	27	Vis M4 x 16mm	50	1	Couvre-Clé Rapide Droite
5	1	Porte-Tablette	51	1	Clé Rapide Gauche
6	8	Vis M4 x 10mm	52	1	Clé Rapide Droite
7	1	Planchette de l’Afficheur DEL	53	4	Ressort de Compression
8	10	Vis M3 x 12mm	54	1	Interrupteur Gauche de la Rampe
9	1	Console	55	1	Interrupteur Droit de la Rampe
10	22	Vis M3 x 8mm	56	5	Vis à Tête Ronde M4 x 10mm
11	2	Plaquette CSAFE	57	1	Boîtier Supérieur de la Boîte de Contrôle
12	1	Fil de la Plaquette CSAFE	58	1	Membrane de la Boîte de Contrôle
13	16	Rondelle de Verrouillage M8	59	1	Fil de la Console
14	1	Fil de Connexion	60	1	Capteur de l’Interrupteur à Clé
15	1	Petite Plaquette USB	61	1	Boîtier Inférieur de la Boîte de Contrôle
16	1	Support de la Plaquette USB	62	1	Clé/Pince
17	6	Vis M3 x 5mm	63	1	Rondelle Plate M5
18	1	Fil USB	64	1	Cadre de la Rampe
19	1	Plaquette de Recharge USB	65	1	Cadre de Support
20	1	Cordon d’Alimentation Télé Supérieur	66	8	Vis M8 x 70mm
21	1	Câble Télé Supérieur	67	6	Vis M8 x 20mm
22	1	Plaquette de Ligne	68	2	Vis M8 x 60mm
23	1	Fil Prolongateur 350mm	69	2	Rondelle M4
24	1	Plaquette du Détecteur de Pouls Manuel	70	1	Boîtier Inférieur de la Rampe
25	1	Récepteur du Détecteur de Pouls	71	1	Boîtier du Cadre de Support
26	1	Fil du Récepteur du Détecteur de Pouls	72	1	Plateau Gauche
27	1	Ruban Double-Face 20mm	73	1	Plateau Droit
28	1	Panneau de la Membrane	74	1	Boîtier du Cadre de Support Inférieur
29	1	Fil de la Membrane 13 Broches	75	7	Vis à Tête Ronde M4 x 12mm
30	1	Fil de la Membrane 20 Broches	76	1	Fil Inférieur du Détecteur de Pouls Manuel
31	1	Fil de Commande Manuelle Supérieure	77	1	Fil de Connexion Médian
32	1	Fil de la Plaquette de Ligne	78	1	Cordon d’Alimentation Médian de l’Ordinateur
33	1	Cordon d’Alimentation Supérieur de la Console	79	1	Câble Télé Médian
34	1	Fil Supérieur de Commande	80	1	Cordon d’Alimentation Télé Médian
35	1	Boîtier Inférieur de la Console	81	1	Fil Prolongateur 150mm
36	8	Vis à Tête Ronde M4 x 16mm	82	1	Montant Gauche
37	1	Boîtier Pare-Poussière USB	83	1	Montant Droit
38	2	Embout Pare-Poussière RJ45	84	2	Bague d’Espacement du Montant
39	1	Ruban Double-Face 481mm	85	2	Vis M8 x 20mm
40	1	Revêtement de la Console	86	12	Bague d’Espacement en Plastique
41	1	Portillon d’Accès	87	12	Vis M4 x 15mm
42	1	Assemblage du Détecteur de Pouls Manuel	88	1	Boîtier du Montant Gauche
43	1	Boîtier du Détecteur de Pouls Manuel	89	1	Boîtier du Montant Droit
44	1	Plaquette Supérieure du Détecteur de Pouls Gauche	90	1	Crochet/Boucle de Fixation
45	1	Plaquette Supérieure du Détecteur de Pouls Droit	91	1	Jambe d’Inclinaison
46	1	Plaquette Inférieure du Détecteur de Pouls Gauche	92	2	Support de la Jambe d’Inclinaison
			93	2	Bague de la Jambe d’Inclinaison
			94	4	Roue Avant
			95	2	Boulon M10 x 85mm

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
96	2	Écrou M10	148	1	Convertisseur
97	1	Boîtier Gauche de la Rampe	149	1	Moteur d'Inclinaison
98	1	Petit Boîtier Gauche de la Rampe	150	2	Palier du Moteur d'Inclinaison
99	1	Petit Boîtier Droit de la Rampe	151	1	Moteur de Traction
100	2	Vis M5 x 20mm	152	1	Porte-Fil
101	1	Boîtier Inférieur du Montant Gauche	153	4	Bague d'Espacement Supérieure du Moteur
102	1	Boîtier Inférieur du Montant Droit	154	4	Bague d'Espacement Inférieure du Moteur
103	1	Câble Télé Inférieur	155	12	Vis M10 x 25mm
104	2	Vis de l'Embout Arrière M5 x 20mm	156	4	Rondelle de Verrouillage M10
105	6	Vis à Métaux M4 x 10mm	157	4	Rondelle Plate M10
106	4	Rondelle de Verrouillage M4	158	1	Embout de Vis
107	1	Cadre	159	1	Fil d'Alimentation
108	1	Réceptacle d'Alimentation	160	1	Courroie de Traction
109	1	Interrupteur	161	1	Plateforme de Marche
110	1	Bague de Câble	162	3	Petit Autocollant de Mise à la Terre
111	1	Boulon M8 x 60mm	163	2	Grand Autocollant de Mise à la Terre
112	1	Écrou M8	164	1	Fil Prolongateur 500mm
113	1	Manchon de Vis	165	1	Vis M4 x 12mm
114	1	Rondelle Plate M3	166	1	Courroie Mobile
115	6	Vis M8 x 35mm	167	1	Capot du Moteur
116	4	Vis M8 x 40mm	168	1	Rouleau de Traction
117	6	Amortisseur de la Plateforme	169	1	Fil Prolongateur 450mm
118	10	Écrou de Verrouillage M8	170	1	Rouleau-Guide
119	2	Rondelle en Plastique	171	1	Cordon d'Alimentation
120	1	Vis M10 x 50mm	172	1	Clé Hexagonale 5mm
121	1	Défecteur	173	1	Clé Hexagonale 10mm
122	8	Rondelle de Verrouillage M5	174	1	Clé Hexagonale 8mm
123	4	Vis M5 x 12mm	175	1	Filtre
124	1	Boulon M12 x 100mm	176	1	Couvre-Cordon d'Alimentation
125	1	Rondelle M12	177	1	Petite Plaque
126	1	Rondelle Étoilée Interne M12	178	1	Fil d'Extension Blanc 300mm
127	1	Écrou M12	179	1	Fil Prolongateur 130mm
128	2	Vis M12 x 110mm	180	1	Fil du Filtre
129	2	Rondelle de Verrouillage M12	181	4	Boulon M8 x 30mm
130	1	Repose-Pied Gauche	182	1	Boulon M10 x 70mm
131	1	Repose-Pied Droit	183	2	Bague d'Espacement de la Roue
132	2	Ruban Mousse	184	2	Écrou de Roue M10
133	8	Plaque du Repose-Pied	185	1	Boîtier Central de la Rampe
134	8	Vis M8 x 115mm	186	1	Boîtier Droit de la Rampe
135	8	Rondelle M8	187	1	Cordon d'Alimentation Inférieur de l'Ordinateur
136	1	Embout Arrière	188	1	Fil Inférieur de Commande
137	24	Vis à Tête Ronde M5 x 12mm	189	2	Vis M3 x 6mm
138	3	Plaque de Montage Avant du Moteur	190	1	Cordon d'Alimentation Télé Inférieur
139	2	Plaque de Montage Latérale du Moteur	191	1	Fil d'Extension Noir 300mm
140	2	Plaque de Montage Arrière Capot	192	1	Fil 450mm
141	19	Vis M5 x 15mm	193	1	Fil 1000mm
142	2	Pied de Nivellement	194	1	Fil 1700mm
143	1	Disjoncteur	195	1	Fil Vert/Jaune 300mm
144	1	Fil Prolongateur Blanc 90mm	*	—	Trousse de Fixation/Outil d'Assemblage
145	1	Fil Prolongateur Noir 90mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
146	6	Vis M5 x 10mm			
147	1	Cordon d'Alimentation du Convertisseur			

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.



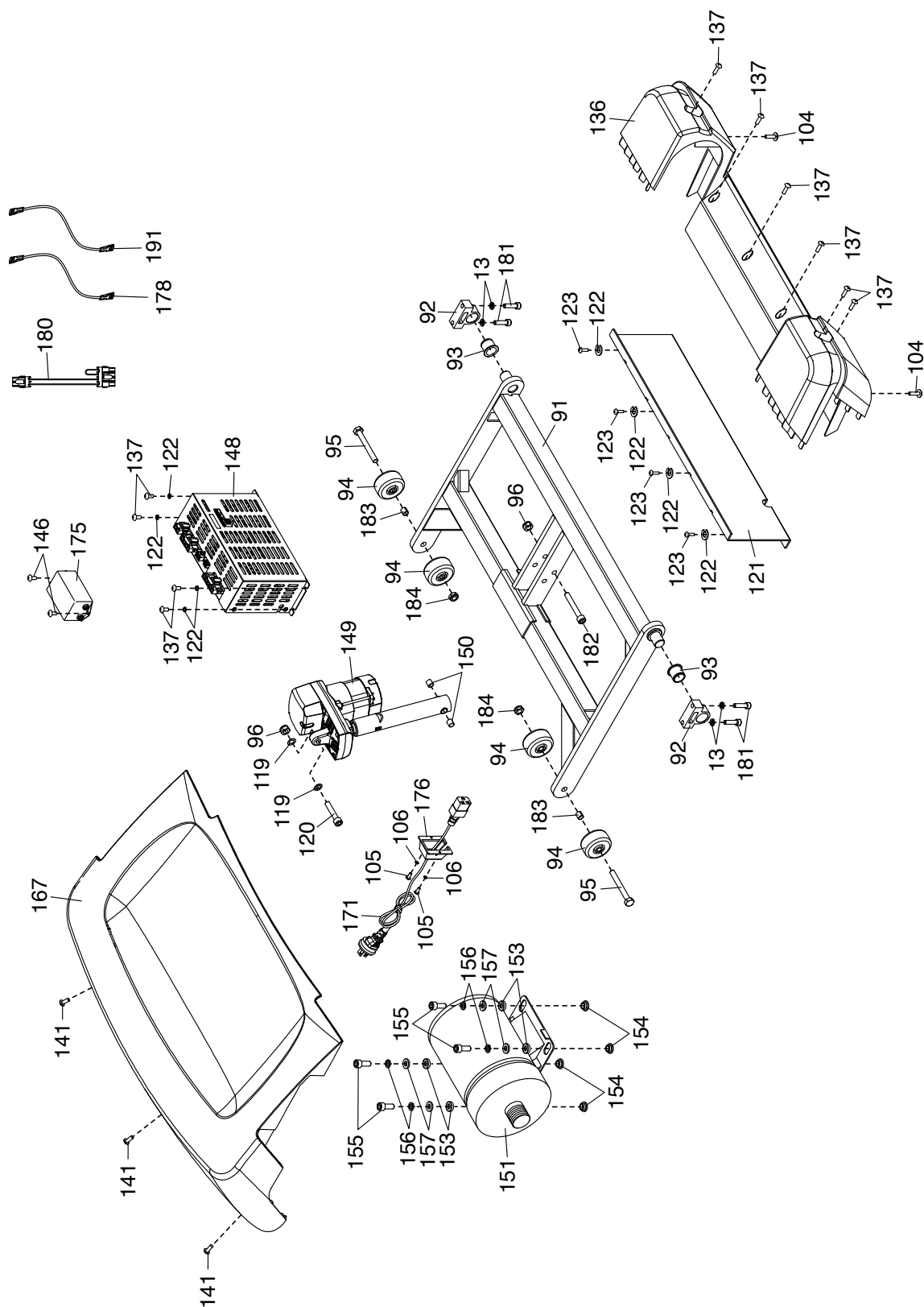


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle FMTL70714.0 R0315A

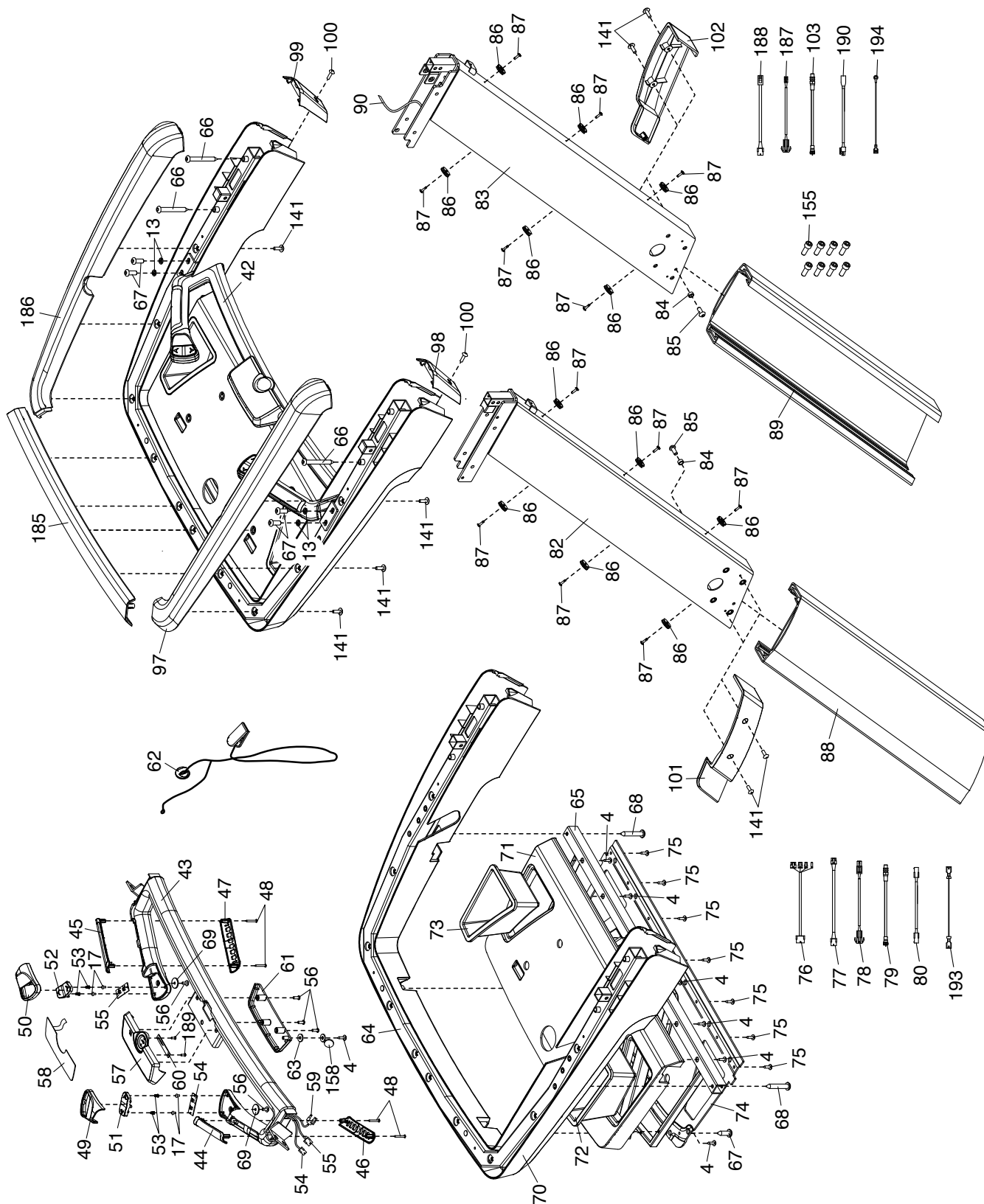
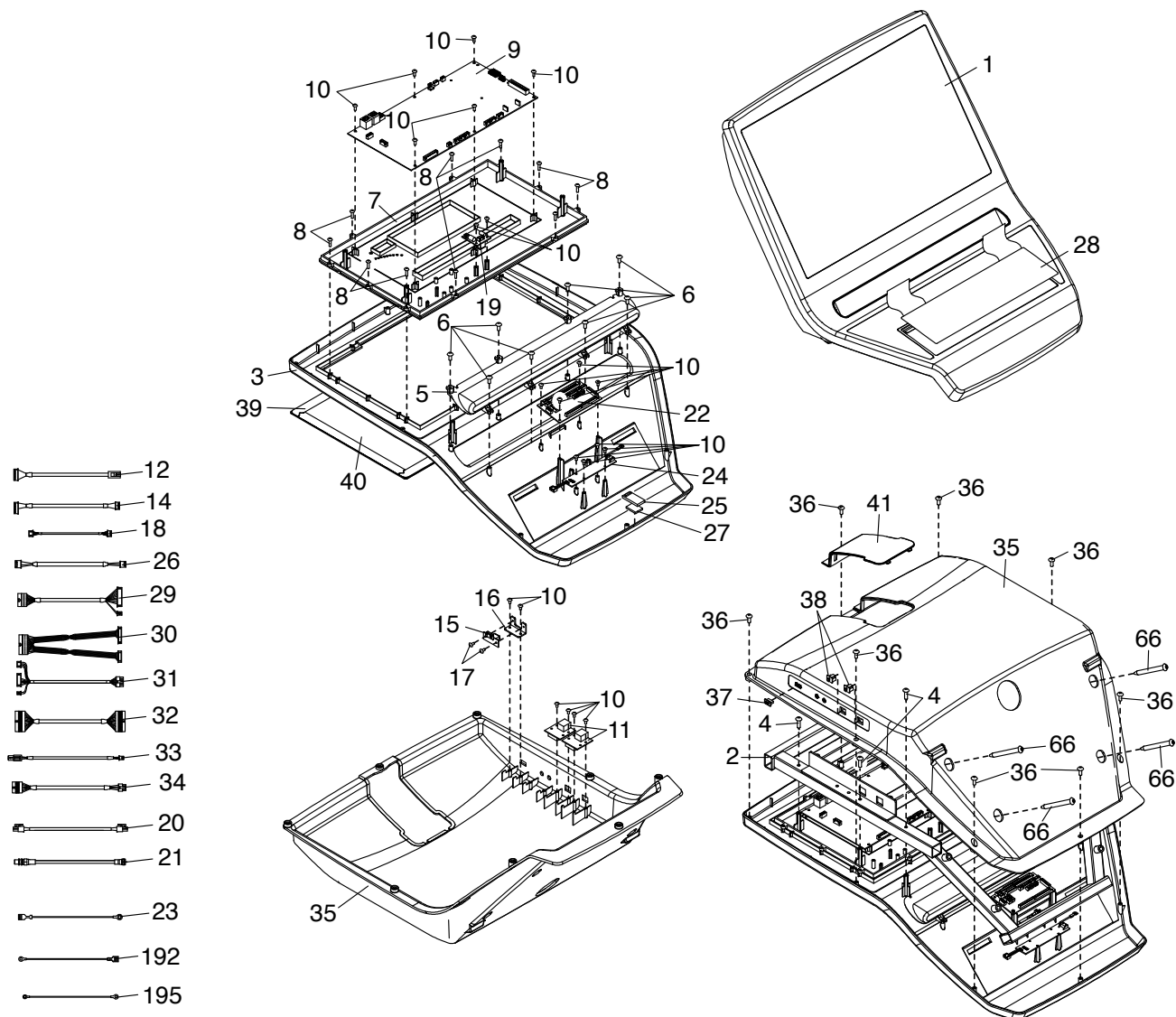


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle FMTL70714.0 R0315A



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 au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les États-Unis

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

Appelez : 1-800-527-5417 ou 1-435-786-3521
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.