

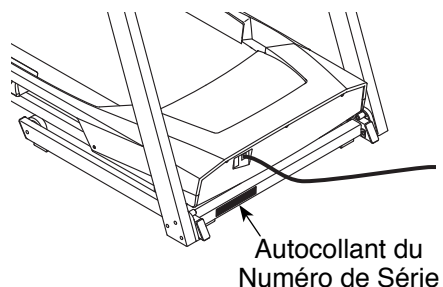
GOLD'S GYM[®]

TRAINER 525

N°. du Modèle GETL60714.0

N°. de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : www.iconsupport.eu
Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11
Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095
Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à 20h ; le
samedi, de 9h à 13h

⚠ 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

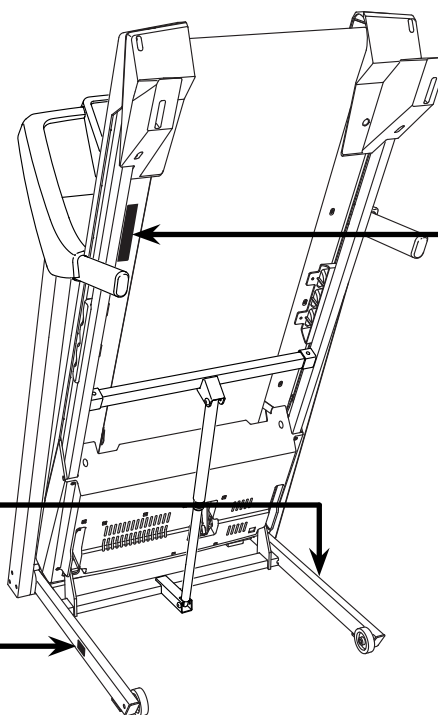
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	14
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	20
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	21
CONSEILS POUR L'EXERCICE	23
LISTE DES PIÈCES	24
SCHÉMA DÉTAILLÉ	25
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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

⚠ ATTENTION

Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis de course est en marche.



⚠ ATTENTION

Protégez vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et:

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'inclinaison doit être mise à zéro.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- 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 roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
6. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg (300 livres).
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (référez-vous à la page 14). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
13. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
14. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET PROBLÈMES à la page 21 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
18. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.

19. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position d'arrêt (voir le schéma page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
21. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE à la page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 20.) Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
22. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
23. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière de l'appareil.
24. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
25. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
26. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un représentant de service autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
27. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le nouveau tapis de course GOLD'S GYM® TRAINER 525. Le tapis de course TRAINER 525 offre un large éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et efficaces.

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

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

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

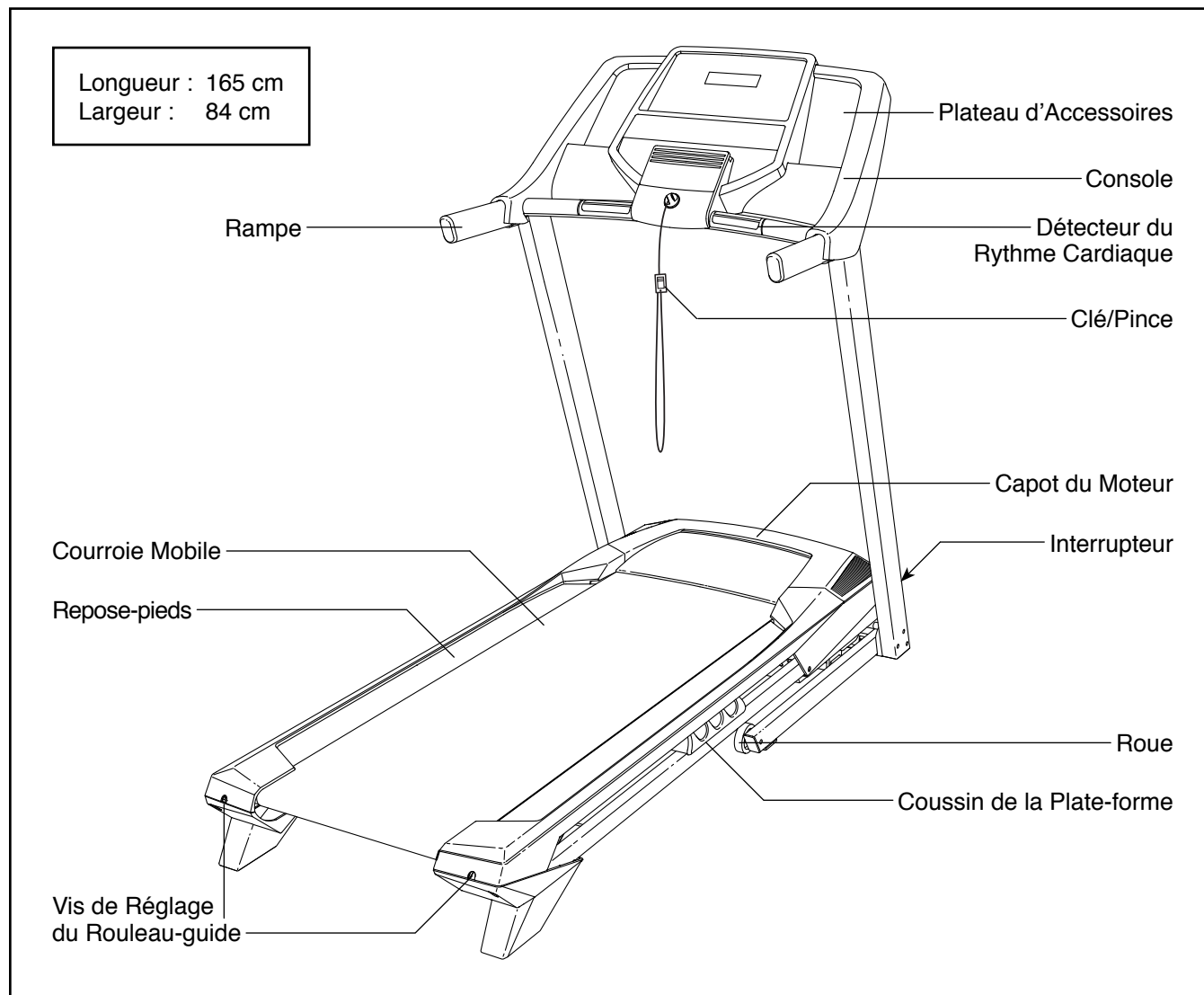
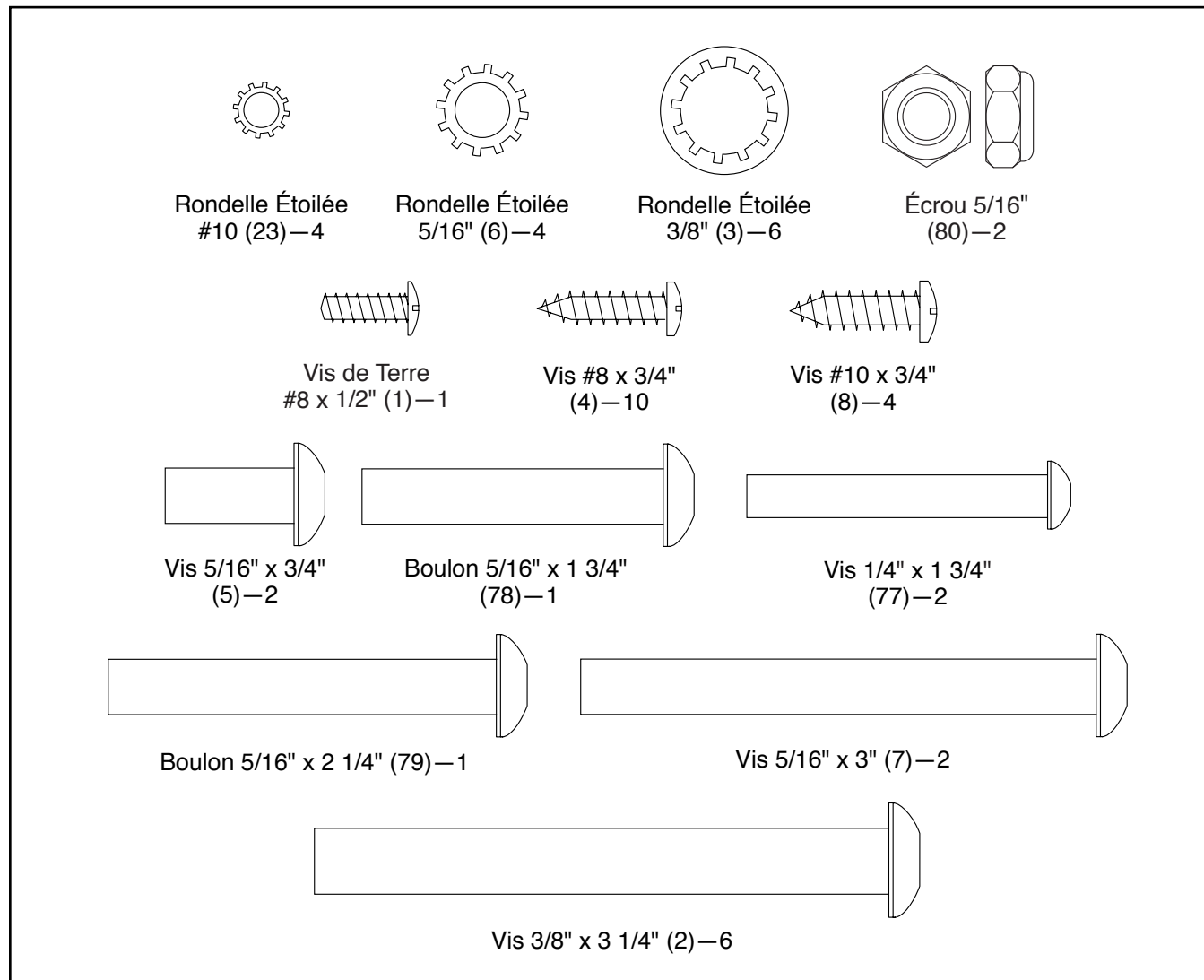
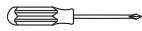


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



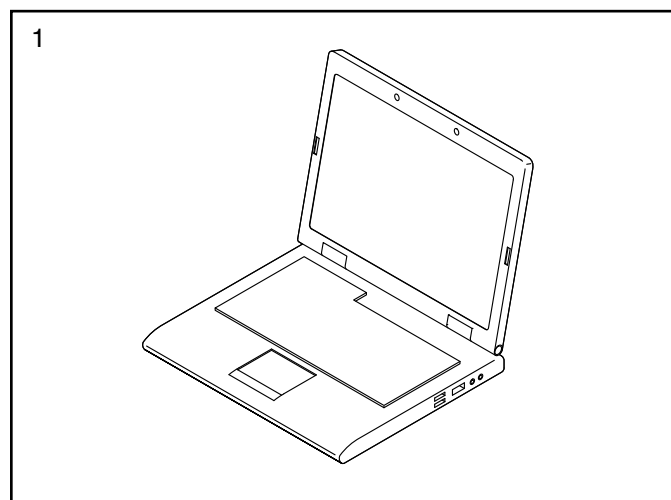
ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
 - Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
 - Durant le transport, il est possible qu'une substance grasse apparaisse sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
 - Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
 - Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
 - L'assemblage requiert les outils suivants :
 - la clé hexagonale incluse 
 - un tournevis à pointe cruciforme 
- Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. Accédez au www.iconsupport.eu sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

- pour activer votre garantie
- pour vous épargner du temps lors d'une communication avec le Service à la Clientèle
- pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux et des offres

Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

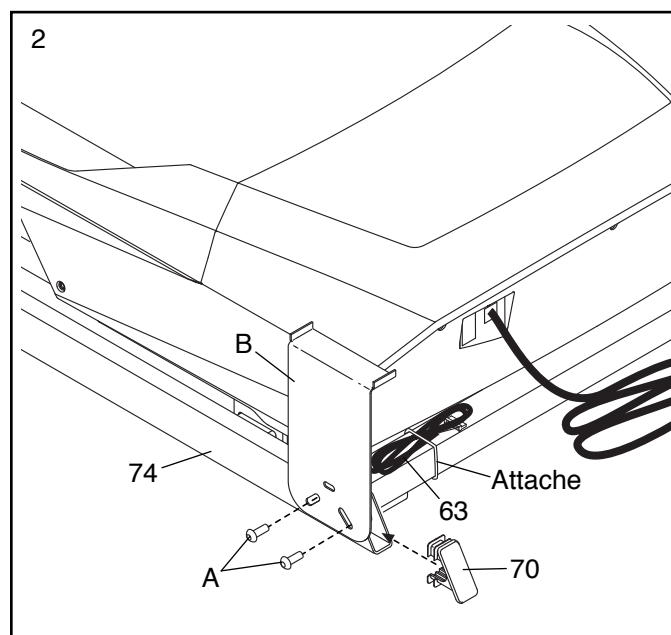


2. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.

Retirez et jetez les deux vis (A) et le support de transport (B) du côté droit de la Base (74).
Ensuite, retirez et jetez les vis et le support de transport (non illustré) du côté gauche de la Base.

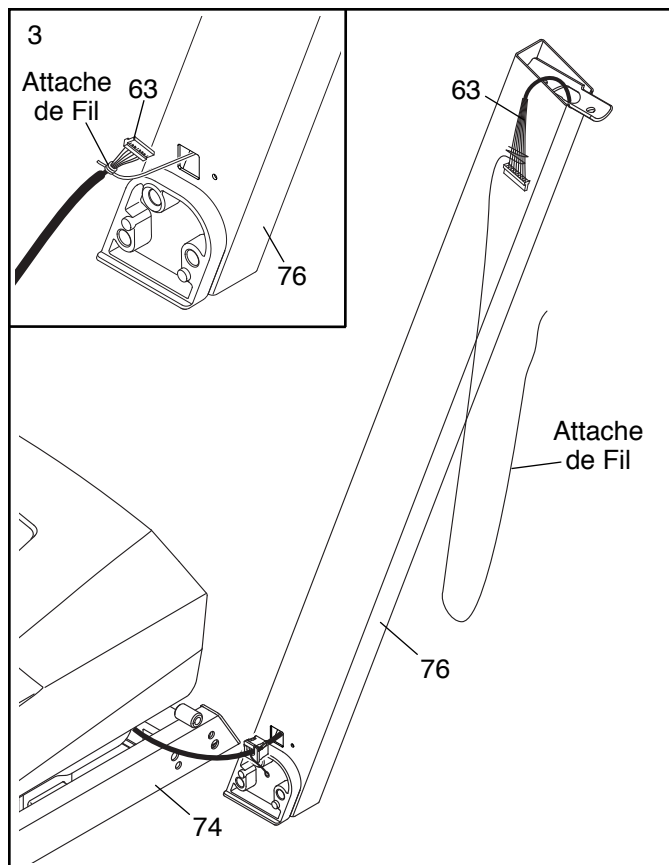
Retirez l'attache du Fil du Montant (63).

Enfoncez un Embout de la Base (70) sur chaque côté de la Base (74).



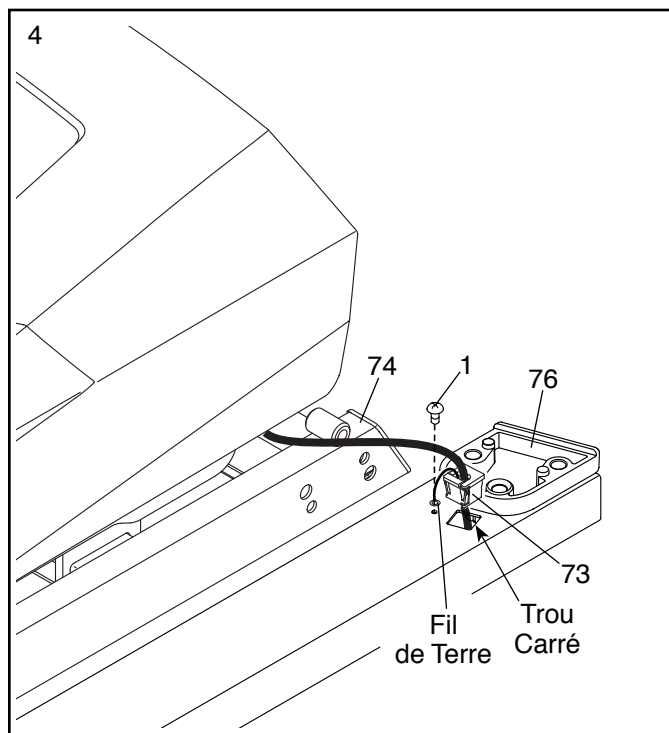
3. Identifiez le Montant Droit (76). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (74).

Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (76) autour de l'extrémité du Fil du Montant (63). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit alors que vous tirez l'autre extrémité du fil à travers le Montant Droit, vers le haut.



4. Tenez le Montant Droit (76) près de la Base (74), tel qu'il est indiqué. Attachez le fil de terre de la Base sur la Base à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (1).

Ensuite, enfoncez le Passe-fil du Montant (73) dans le trou carré sur le Montant Droit (76).

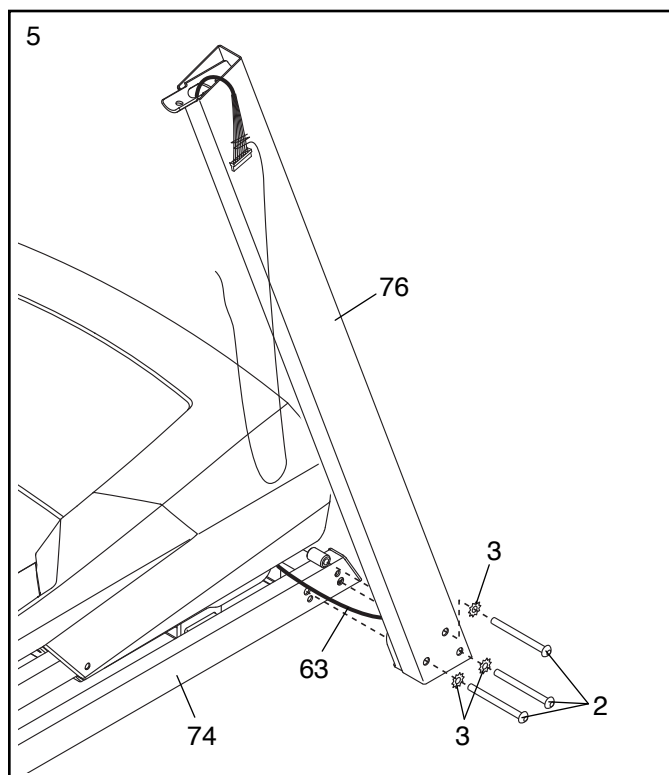


5. Tenez le Montant Droit (76) contre la Base (74). **Faites attention de ne pas coincer le Fil du Montant (63).**

Insérez une Vis 3/8" x 3 1/4" (2) avec une Rondelle Étoilée 3/8" (3) dans le trou supérieur sur le Montant Droit (76). Ensuite, vissez partiellement la Vis dans la Base (74).

Serrez partiellement trois Boulons 3/8" x 3 1/4" (2) accompagnés de deux Rondelles Étoilées 3/8" (3) à l'intérieur du Montant Droit (76) et la Base (74). **Ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

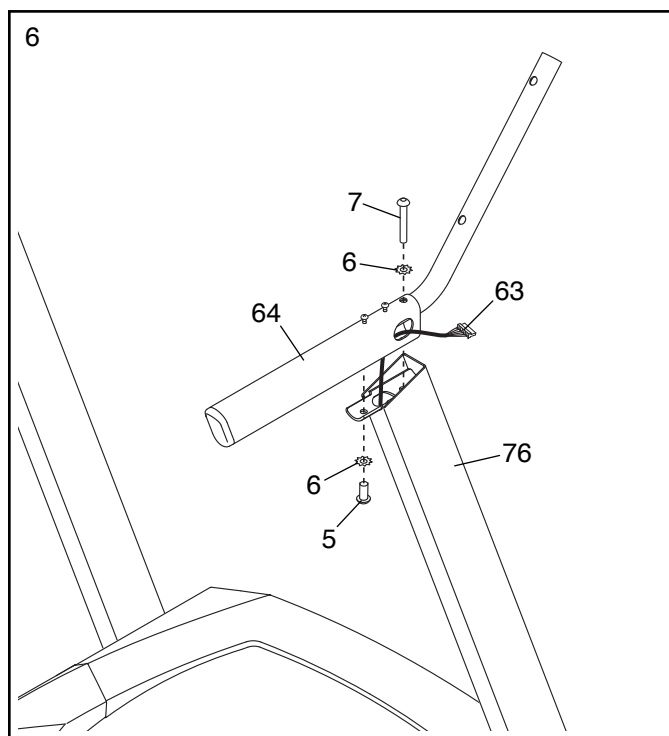


6. Identifiez la Rampe Droite (64). Demandez à une deuxième personne de tenir la Rampe Droite près du Montant Droit (76).

Enfilez le Fil du Montant (63) dans la partie inférieure de la Rampe Droite (64) et faites-le ressortir du trou sur la Rampe Droite.

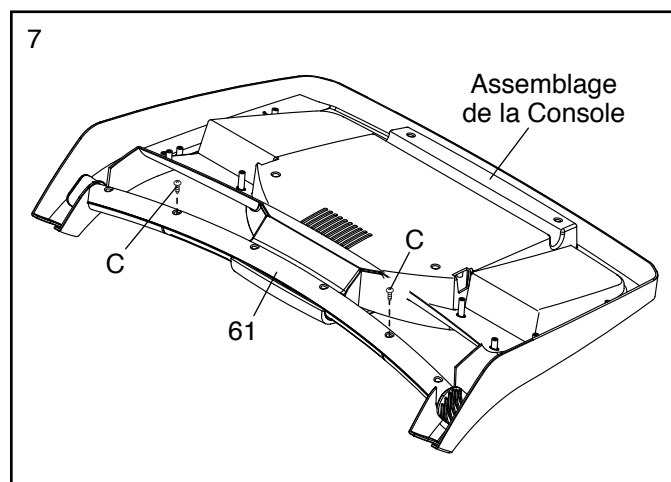
Faites attention de ne pas coincer le Fil du Montant (63). Insérez et serrez partiellement une Vis 5/16" x 3/4" (5) avec une Rondelle Étoilée 5/16" (6) dans le Montant Droit (76) et la Rampe Droite (64). Ensuite, serrez partiellement une Vis 5/16" x 3" (7) avec une Rondelle Étoilée 5/16" (6) dans la Rampe Droite et le Montant Droit. **Ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Attachez la Rampe Gauche (non illustrée) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

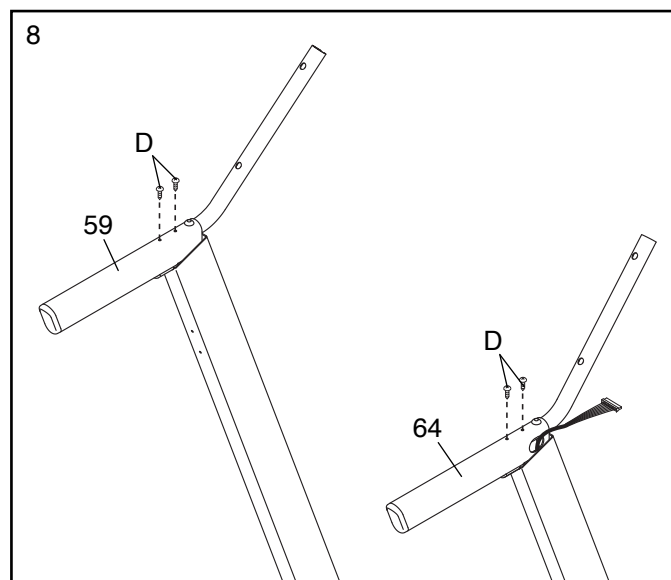


7. Placez l'assemblage de la console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter de la rayer.

Retirez les deux vis (C) de la Barre Transversale de la Console (61). Retirez la Barre Transversale de la Console.

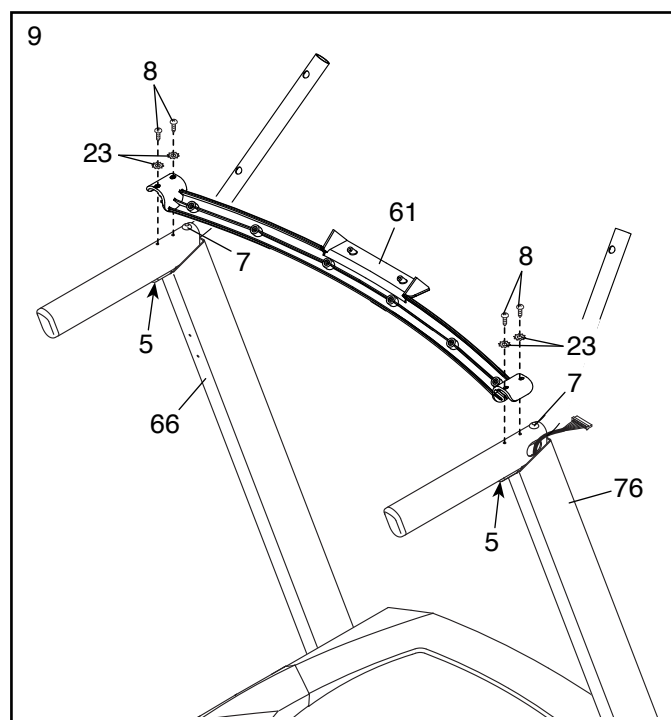


8. Retirez les quatre vis (D) des Rampes Gauche et Droite (59, 64).



9. Attachez la Barre Transversale de la Console (61) sur les Montants Gauche et Droit (66, 76) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (8) et quatre Rondelles Étoilées #10 (23). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

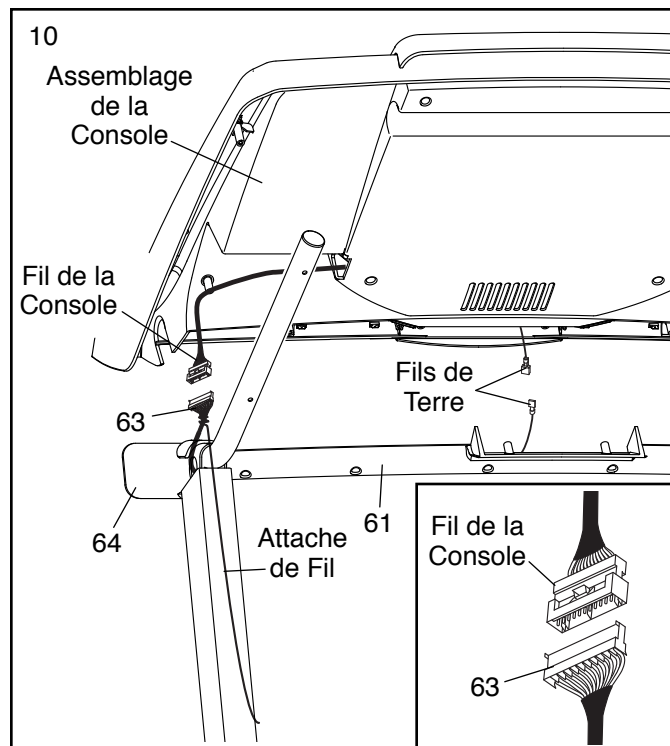
Serrez fermement les deux Vis 5/16" x 3/4" (5) et deux Vis 5/16" x 3" (7).



10. À l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Droite (64).

Reportez-vous au schéma encadré. Reliez le Fil du Montant (63) au fil de la console. **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Ensuite, retirez l'attache de fil du Fil du Montant.

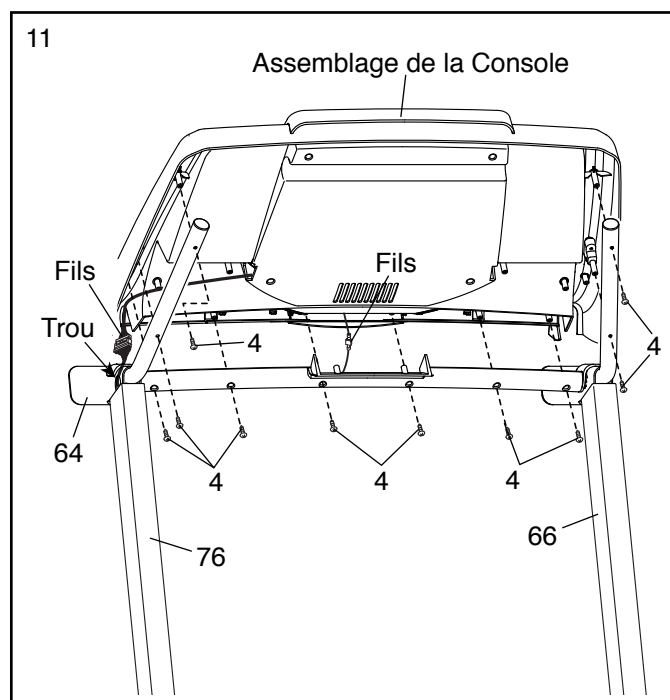
Branchez le fil de terre de la console dans le fil de terre sur la Barre Transversale de la Console (61).



11. Insérez les fils dans la Rampe Droite (64) dans le trou indiqué alors que vous placez l'assemblage de la console sur les Montants Gauche et Droit (66, 76). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coincé.**

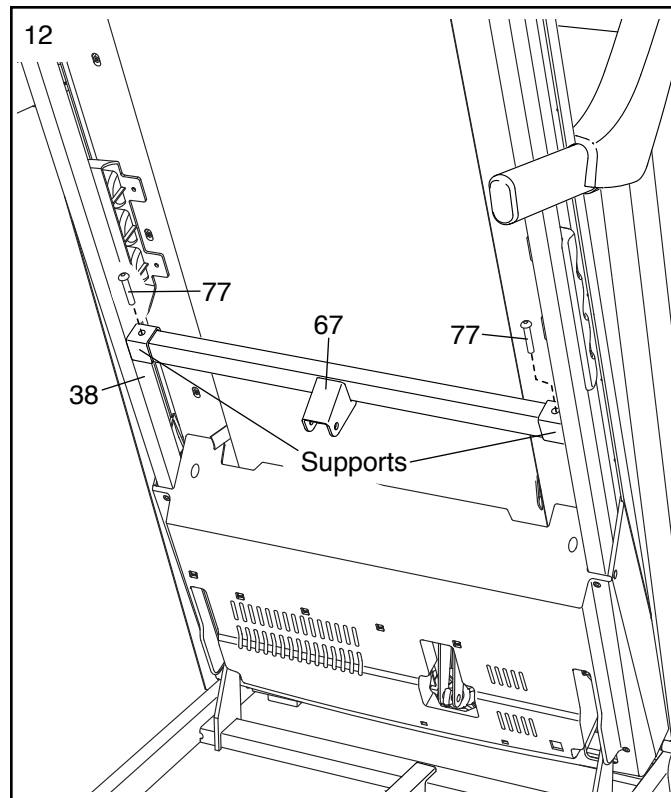
Attachez l'assemblage de la console à l'aide de dix Vis #8 x 3/4" (4). **Engagez chacune des dix Vis avant de les serrer. Ne serrez pas excessivement les Vis.**

Référez-vous à l'étape 5. Serrez fermement les six Vis 3/8" x 3 1/4" (2).



12. Soulevez le Cadre (38) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 14.**

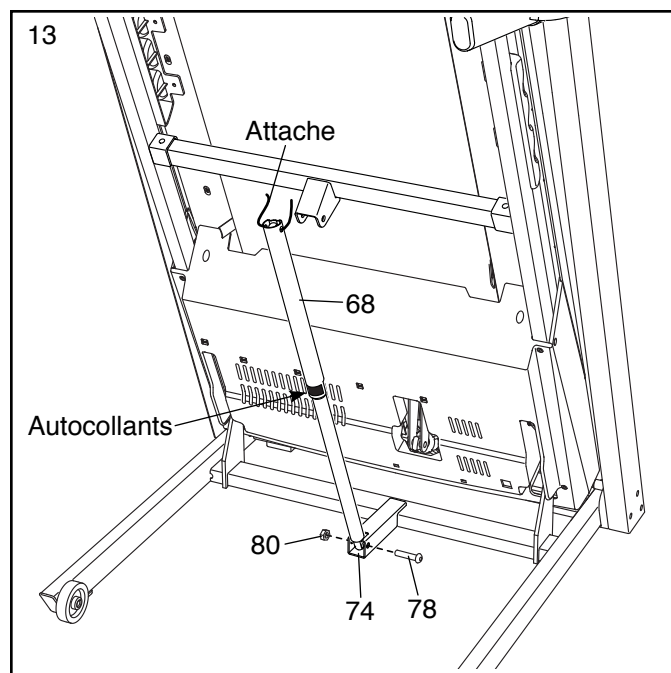
Orientez la Barre Transversale du Loquet (67) comme sur le schéma. Attachez la Barre Transversale du Loquet aux supports du Cadre (38) à l'aide de deux Vis $1/4" \times 1\ 3/4"$ (77).



13. Orientez le Loquet de Rangement (68) de sorte que les autocollants tournent le dos au tapis de course tel qu'illustré.

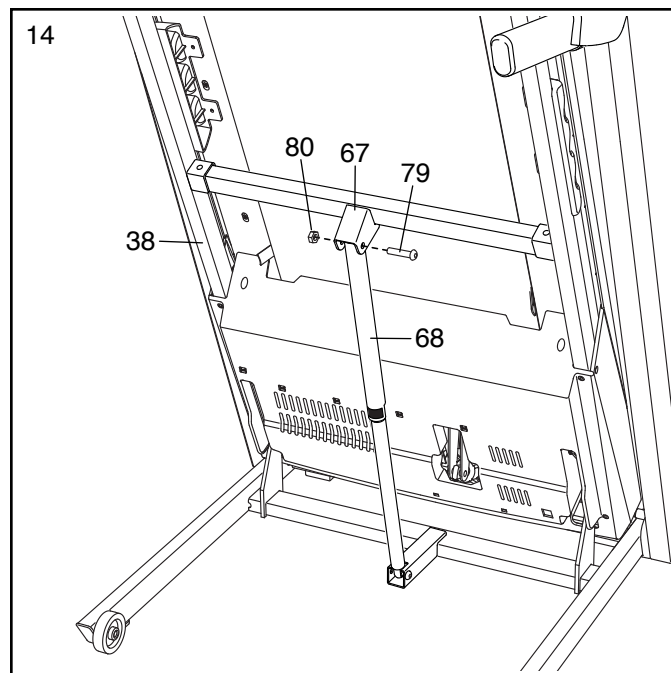
Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (68) sur le support sur la Base (74) à l'aide d'un Boulon $5/16" \times 1\ 3/4"$ (78) et d'un Écrou $5/16"$ (80).

Soulevez le Loquet de Rangement (68) jusqu'à la verticale. Retirez ensuite l'attache de la partie supérieure du Loquet de Rangement.



14. Attachez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (68) au support de la Barre Transversale du Loquet (67) à l'aide d'un Boulon à Épaulement 5/16" x 2 1/4" (79) et d'un Écrou 5/16" (80).

Abaissez le Cadre (38) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 20).



15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis d'inclinaison des rayons directs du soleil. Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés vous servira à ajuster la courroie mobile (voir la page 22). Remarque : il peut y avoir des pièces de visserie excédentaires.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

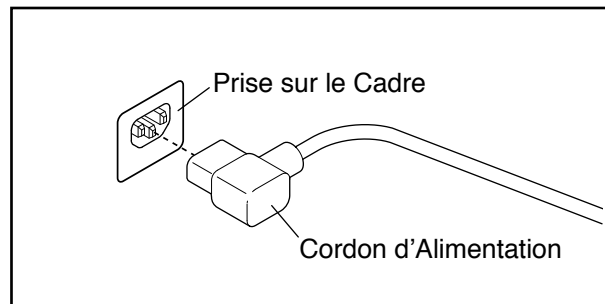
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

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

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

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



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

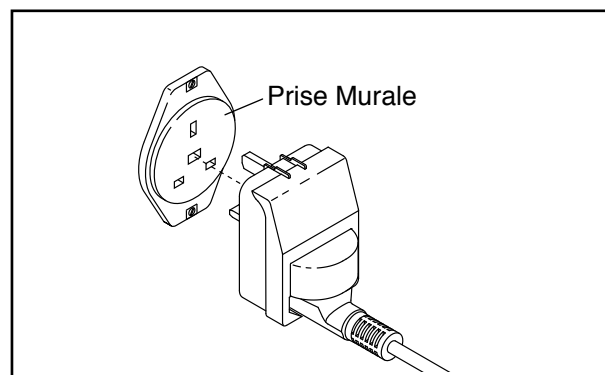
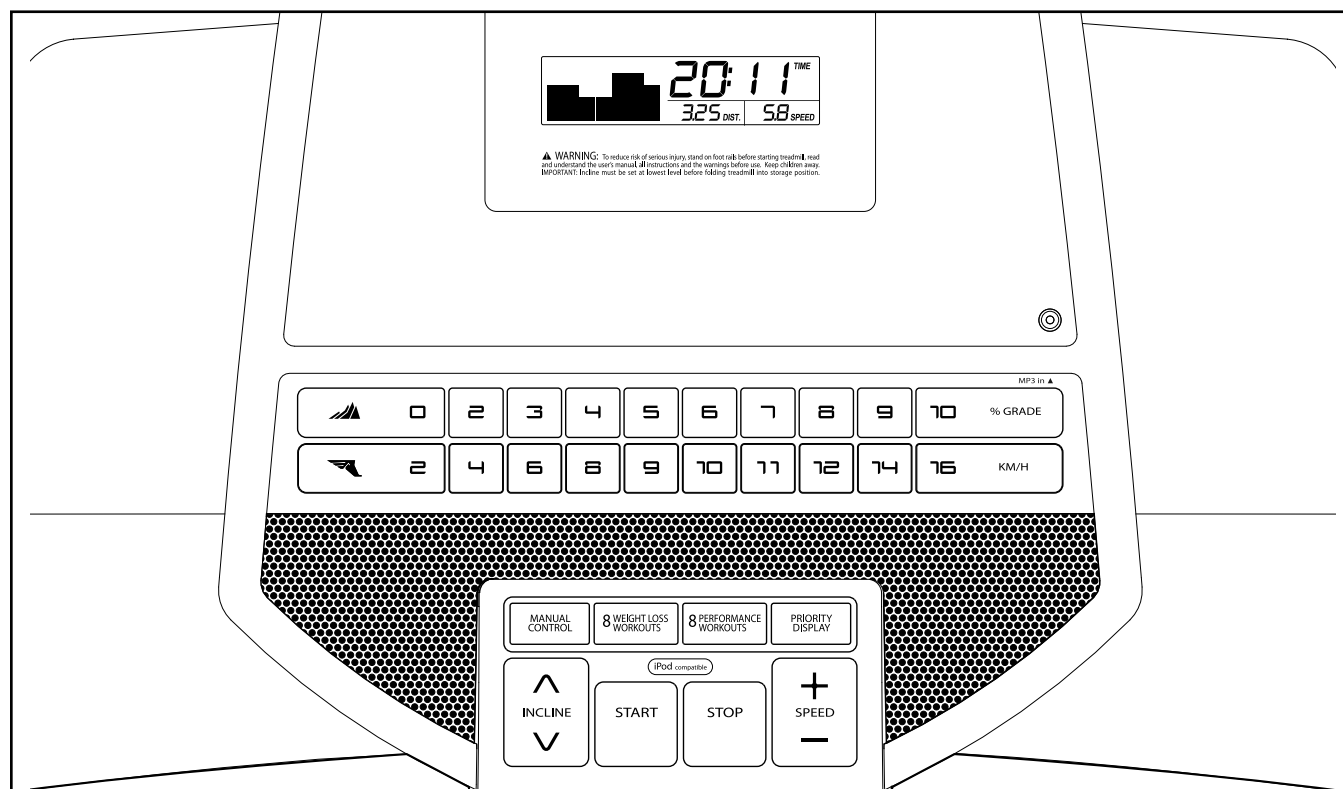


SCHÉMA DE LA CONSOLE



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 un choix de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une pression du doigt. Au fur et à mesure que vous pratiquez vos exercices, la console affiche en continu des informations concernant vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel intégré.

La console est aussi équipée de quatre entraînements prédéfinis conçus pour vous aider à brûler des calories et à renforcer votre système cardiovasculaire, tout en tonifiant et fortifiant vos muscles. Chaque entraînement contrôle la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tout en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant l'entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, voir la page 16. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 16. Pour effectuer un entraînement prédéfini, voir la page 18. Pour utiliser le mode d'information, voir la page 19. Pour utiliser le système audio de la console, allez à la page 19.

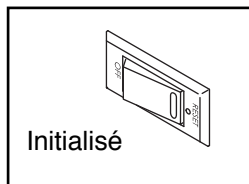
IMPORTANT : si la console est recouverte d'une pellicule en plastique transparent, retirez la pellicule. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la au besoin (reportez-vous à la page 22).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, reportez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 19. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

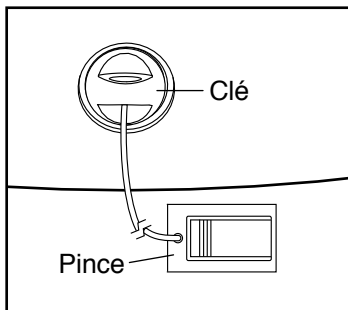
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14). Ensuite, trouvez l'interrupteur d'alimentation sur le cadre près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est placé sur la position Reset (d'initialisation).



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est poussé en position de réinitialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, reportez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 19 pour désactiver le mode D'démo.

Ensuite, posez vos pieds sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé (voir le schéma à droite) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console.



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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez sélectionné un entraînement, appuyez sur la touche Manual (manuel) sur la console. Seuls des zéros devraient apparaître sur les écrans.



3. Lancez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, pressez la touche Start (marche), la touche d'augmentation de Speed (la vitesse) ou l'une des touches de Km/H (vitesse) numérotées.

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

Si vous appuyez sur une des touches numérotées de la vitesse, la vitesse de la courroie mobile change graduellement pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour relancer la courroie mobile, pressez la touche Start, la touche d'augmentation de Speed ou l'une des touches Km/H numérotées.

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de Incline (l'inclinaison), ou sur l'une des touches % Grade (inclinaison) numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de Incline, l'inclinaison change de 0,5 %. Si vous appuyez sur une des touches numérotées de % Grade, l'inclinaison changera graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression sur l'écran.

Lorsque vous sélectionnez le mode manuel, une piste représentant 400 m (1/4 de mile) apparaît sur la matrice.

Alors que vous vous entraînez, les indicateurs autour de la piste s'allument l'un après l'autre jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer un à un.



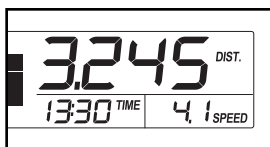
L'écran inférieur gauche peut afficher le temps écoulé et la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant. Chaque fois que vous changez l'inclinaison, l'écran affiche le niveau d'inclinaison pendant quelques secondes. Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.



L'écran inférieur droit peut afficher la vitesse de la courroie mobile et le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées durant votre entraînement. L'écran affiche également votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque sur les poignées (voir l'étape 6).



L'écran supérieur peut afficher le temps écoulé, la distance parcourue en marchant ou en courant, le nombre

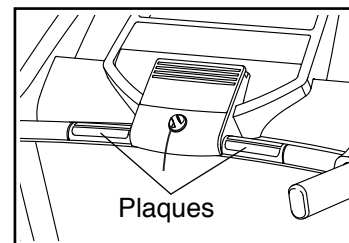


approximatif de calories brûlées, ou la vitesse de la courroie mobile. Appuyez plusieurs fois sur la touche Priority Display (affichage prioritaire) jusqu'à ce que l'écran supérieur affiche les informations que vous souhaitez visualiser. Remarque : quand une information est affichée sur l'écran supérieur, cette même information ne s'affichera pas sur l'écran inférieur droit ou inférieur gauche.

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Stop (arrêt), retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque manuel, retirez le film plastique qui recouvre les plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et posez les mains sur les plaques métalliques ; **évit**ez de déplacer vos mains. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

7. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau 0. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau le plus bas lorsque vous pliez le tapis de course en position de rangement, sinon vous risquez de l'endommager.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (d'arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

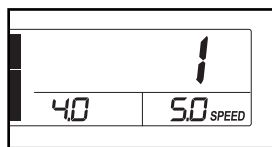
COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, pressez à répétition la touche Weight Loss Workouts (entraînements de perte de poids) ou des Performance Workouts (Entraînements de Performance) jusqu'à afficher à l'écran le numéro de l'entraînement voulu.



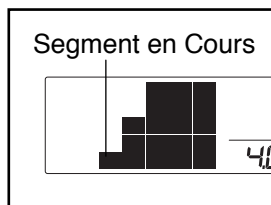
Quand vous sélectionnez un entraînement, la vitesse et l'inclinaison maximales de l'entraînement clignotent sur l'écran pendant quelques secondes ; l'écran affiche ensuite la durée de l'entraînement. Un graphique des vitesses de l'entraînement défile alors sur la matrice.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pressez la touche Start (marche) ou la touche Speed (vitesse) d'augmentation pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se réglera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute chacun. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement.



La hauteur du segment qui clignote correspond à la vitesse du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suivant du graphique se met à clignoter. Si une vitesse et/ou une inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, la vitesse et/ou l'inclinaison se mettra à clignoter sur l'écran pour vous prévenir. Le tapis de course adoptera ensuite automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison du segment suivant.

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prend fin. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler le réglage manuellement en appuyant sur les touches de Speed et Incline (d'inclinaison) ; **toutefois, lorsque prendra fin le segment d'entraînement en cours, le tapis de course s'adaptera automatiquement aux réglages de vitesse et d'inclinaison du segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, pressez la touche Stop (arrêter). Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start ou la touche d'augmentation de Speed (la vitesse). La courroie mobile se mettra alors à tourner à 2 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course s'adaptera automatiquement selon la vitesse et à l'inclinaison réglées pour ce segment.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 17.

6. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 7 page 17.

LE MODE D'INFORMATION

La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre les renseignements d'utilisation du tapis de course et permet de sélectionner l'unité de mesure de la console. Il permet également d'activer et de désactiver le mode démo.

Pour sélectionner le mode d'information, insérez la clé dans la console tout en maintenant enfoncée la touche Stop (arrêt). Ensuite, relâchez la touche Stop. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

L'écran supérieur affiche le nombre d'heures d'utilisation du tapis de course.



L'écran inférieur gauche affiche le nombre total de kilomètres ou de miles parcourus par la courroie mobile.

Un « E » pour les miles anglais ou un « M » pour les kilomètres est affiché sur l'écran inférieur droit. Appuyez sur la touche d'augmentation de la vitesse pour changer l'unité de mesure, si désiré.

La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position d'initialisation, et que la clé est

insérée dans la console. Cependant, lors du retrait de la clé, les écrans demeureront activés, tandis que les touches elles seront désactivées. Si le mode démo est activé, un « d » apparaît sur l'écran droit quand vous êtes dans le mode d'information. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche de diminution de Speed (la vitesse).

Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio à deux bouts mâles de 3,5 mm (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3 ou votre lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé.**

Remarque : pour acheter un câble audio, rendez-vous dans un magasin vendant des appareils électroniques.

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant le bouton de réglage du volume de votre lecteur.

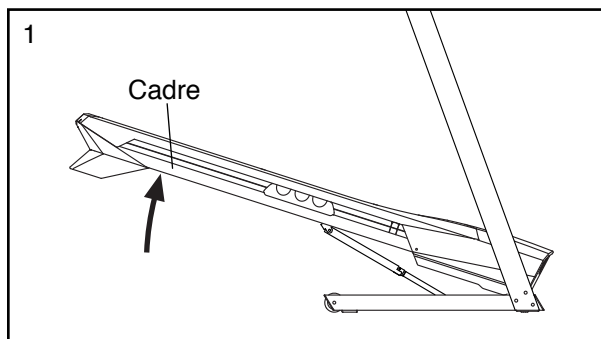
Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD sur le sol ou sur une autre surface plane plutôt que sur la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

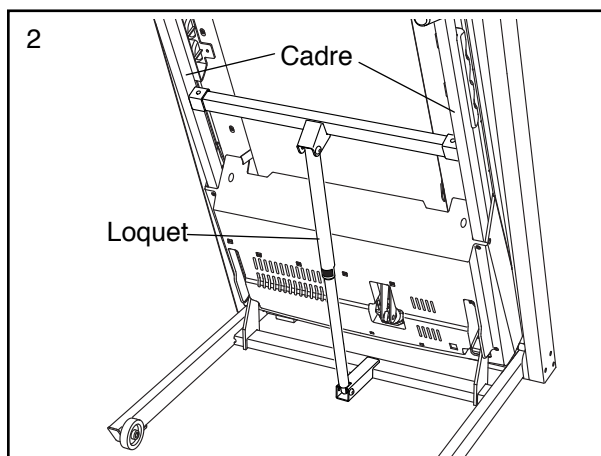
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau 0 avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION :** vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION :** ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les genoux et gardez le dos droit en soulevant le cadre jusqu'à environ mi-chemin de la position verticale.



2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION :** assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé.

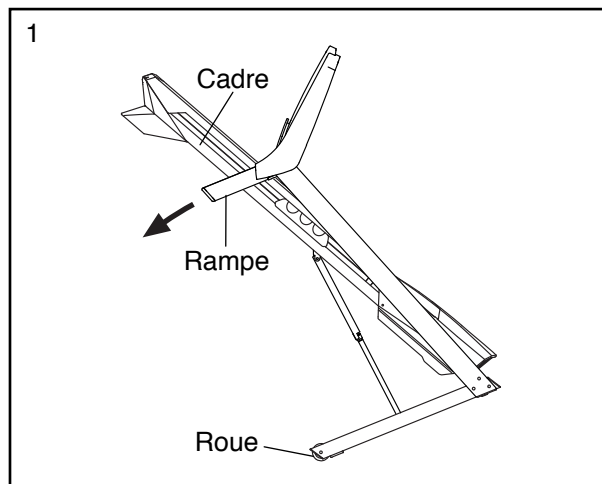


Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION :** assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.

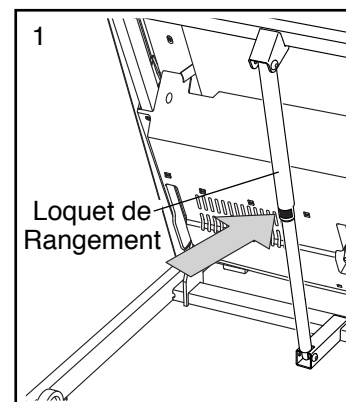
1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez un pied contre une roulette.



2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roulettes, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION :** ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre, et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.
3. Placez un pied contre une roulette puis baissez le tapis de course avec précaution.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez sur l'extrémité supérieure du tapis de course avec vos mains, poussez sur le loquet de rangement à l'aide de votre pied à l'endroit indiqué et laissez le cadre s'abaisser au sol.



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

ENTRETIEN

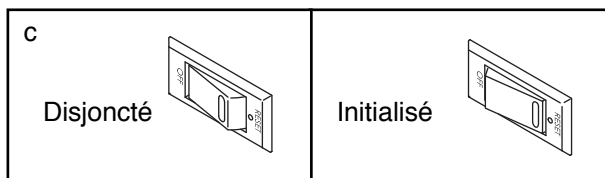
Nettoyez régulièrement le tapis d'inclinaison et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. D'abord, placez l'interrupteur sur la position Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation. Ensuite, nettoyez les pièces externes du tapis d'inclinaison avec un chiffon humide et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

PROBLÈMES

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

SYMPTÔME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement mise à la terre (voir la page 14). Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.
- 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, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel.

SYMPTÔME : les écrans de la console restent allumés lorsque la clé est retirée de la console

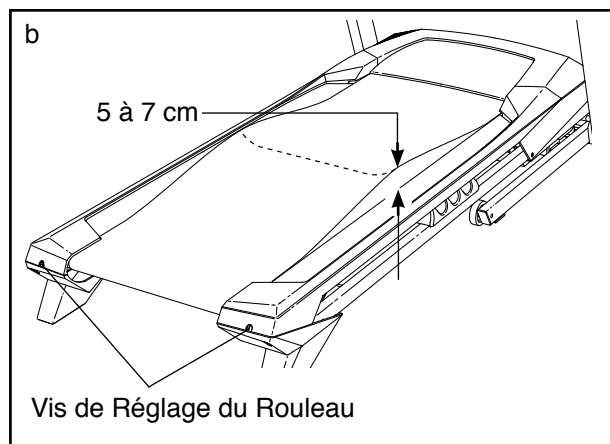
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 19 pour désactiver le mode démo.

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

- Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de la vitesse, insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation de Speed (la vitesse). Appuyez sur la touche Stop (arrêt) puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison. Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal. Ceci permet de calibrer le système d'inclinaison. Si le système d'inclinaison ne se calibre pas, appuyez de nouveau sur la touche Stop, puis de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de Incline (l'inclinaison). Lorsque l'inclinaison est calibrée, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.

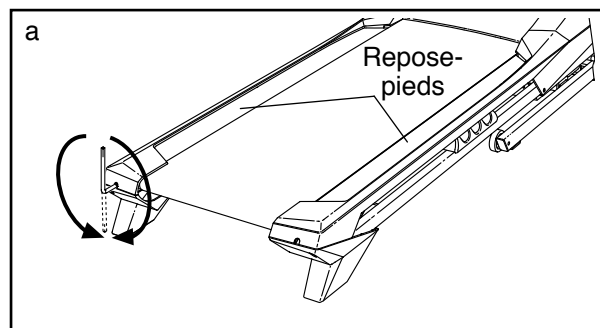


- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et hâter l'usure.** Si vous soupçonnez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, reportez-vous à la couverture avant du manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

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

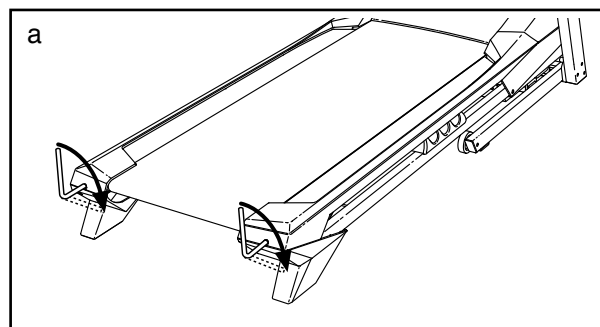
IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

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



SYMPTÔME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, les rebords de la courroie peuvent être soulevés de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. 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 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.

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle GETL60714.0 R0314A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	10	Vis de Terre #8 x 1/2"	43	1	Pied Arrière Gauche
2	6	Vis 3/8" x 3 1/4"	44	4	Attache de Fil
3	6	Rondelle Étoilée 3/8"	45	1	Courroie du Moteur de Traction
4	35	Vis #8 x 3/4"	46	1	Pied Arrière Droit
5	2	Vis 5/16" x 3/4"	47	8	Rondelle Plate #10
6	4	Rondelle Étoilée 5/16"	48	1	Capot du Moteur
7	2	Vis 5/16" x 3"	49	1	Moteur d'Inclinaison
8	4	Vis #10 x 3/4"	50	2	Bague du Cadre d'Inclinaison
9	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	51	1	Cadre d'Inclinaison
10	4	Écrou 3/8"	52	1	Panneau Ventral
11	2	Vis M6 x 55mm	53	1	Réceptacle
12	2	Boulon 3/8" x 1"	54	1	Cordon d'Alimentation
13	3	Pince du Capot	55	1	Interrupteur
14	18	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	56	2	Bague d'Espacement de la Console
15	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"	57	1	Console
16	2	Écrou de Blocage 3/8"	58	1	Barre Transversale de la Console
17	2	Vis 1/4" x 3/8"	59	1	Rampe Gauche
18	4	Vis #8 x 1/2"	60	2	Embout de la Rampe
19	1	Filtre	61	1	Base de la Console
20	4	Écrou de Blocage 5/16"	62	1	Clé/Pince
21	2	Vis à Tête Cylindrique #8 x 1/2"	63	1	Fil du Montant
22	2	Rondelle Étoilée #8	64	1	Rampe Droite
23	4	Rondelle Étoilée #10	65	2	Cadre d'Inclinaison
24	2	Rondelle de Traction/Poulie	66	1	Montant Gauche
25	2	Vis 1/4" x 1 1/4"	67	1	Barre Transversale du Loquet
26	2	Rondelle du Cadre d'Inclinaison	68	1	Loquet de Rangement
27	1	Repose-pieds Gauche	69	2	Autocollant d'Avertissement
28	2	Coussin de la Plate-forme	70	4	Embout de la Base
29	1	Autocollant d'Avertissement	71	2	Coussin Épais de la Base
30	2	Guide de la Courroie	72	2	Coussin Fin de la Base
31	1	Rouleau de Traction/Poulie	73	2	Passe-Fil du Montant
32	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	74	1	Base
33	2	Embout de la Rampe Ronde	75	2	Roue
34	8	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	76	1	Montant Droit
35	1	Moteur de Traction	77	2	Vis 1/4" x 1 3/4"
36	1	Contrôleur	78	5	Boulon 5/16" x 1 3/4"
37	1	Plaque du Contrôleur	79	1	Boulon 5/16" x 2 1/4"
38	1	Cadre	80	2	Écrou 5/16"
39	1	Plateforme de Marche	81	1	Isolateur du Moteur
40	1	Courroie Mobile	82	2	Bague du Moteur
41	1	Repose-pieds Droit	*	—	Manuel de l'Utilisateur
42	1	Rouleau-guide			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle GETL60714.0 R0314A

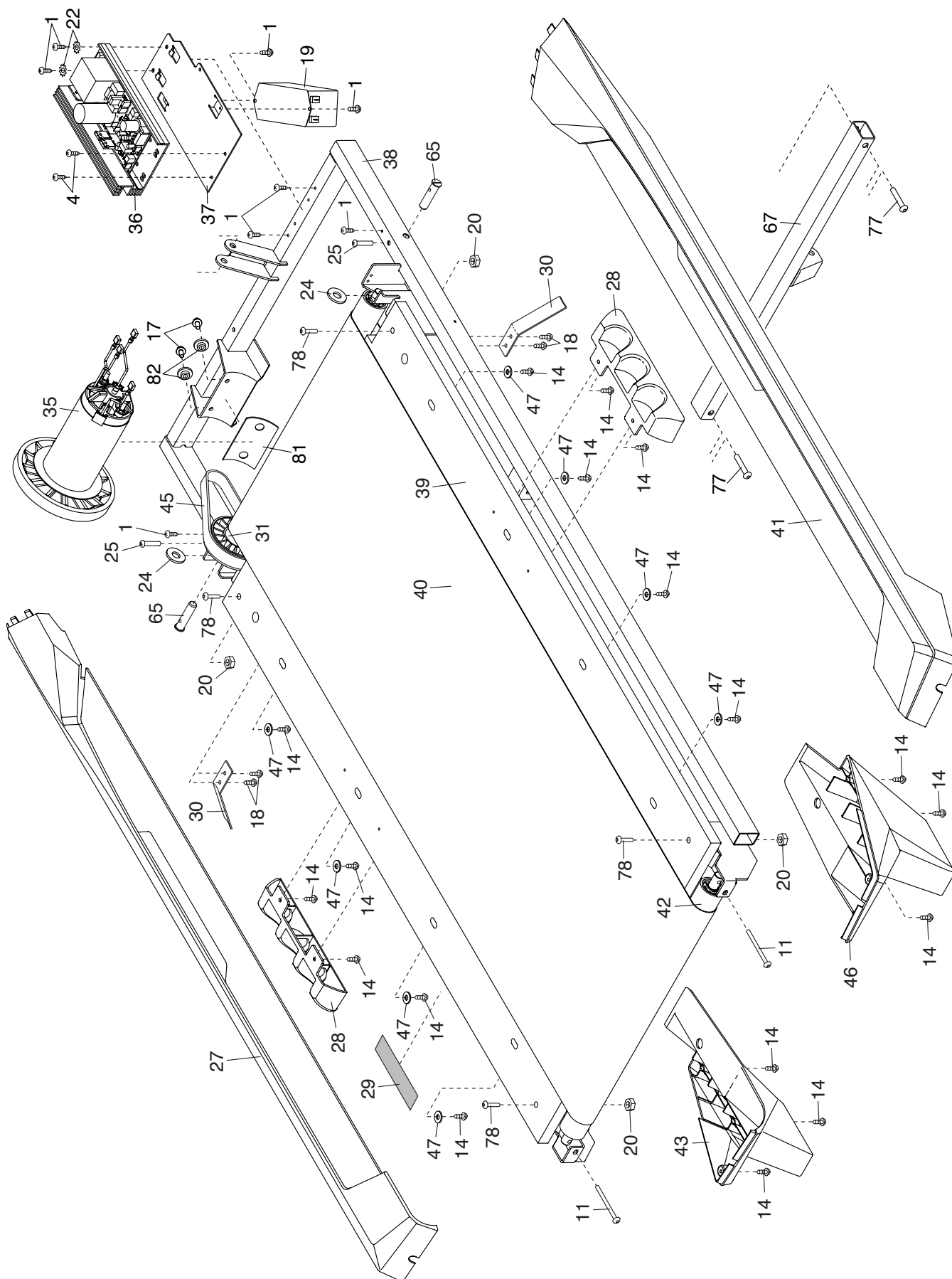


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle GETL60714.0 R0314A

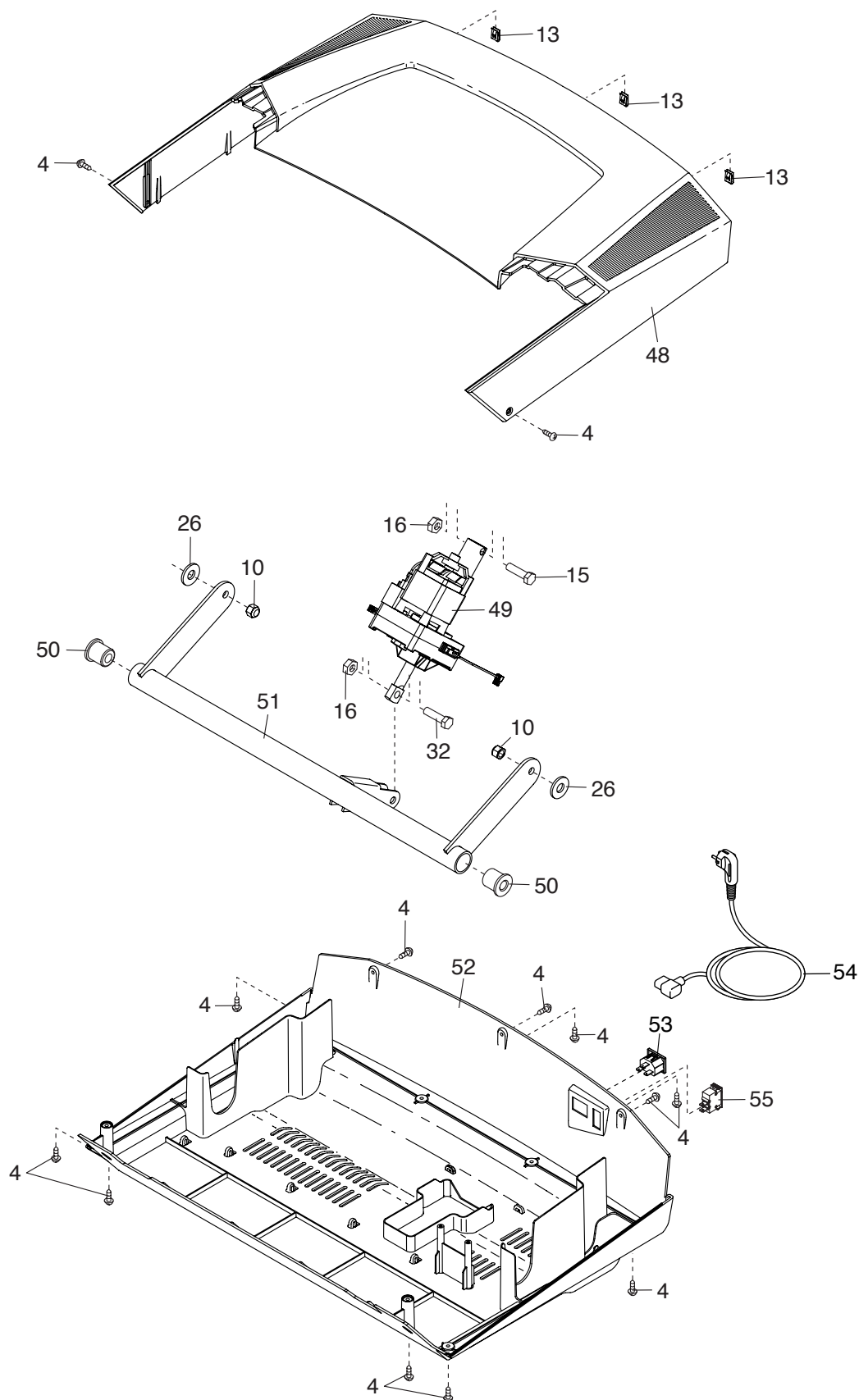
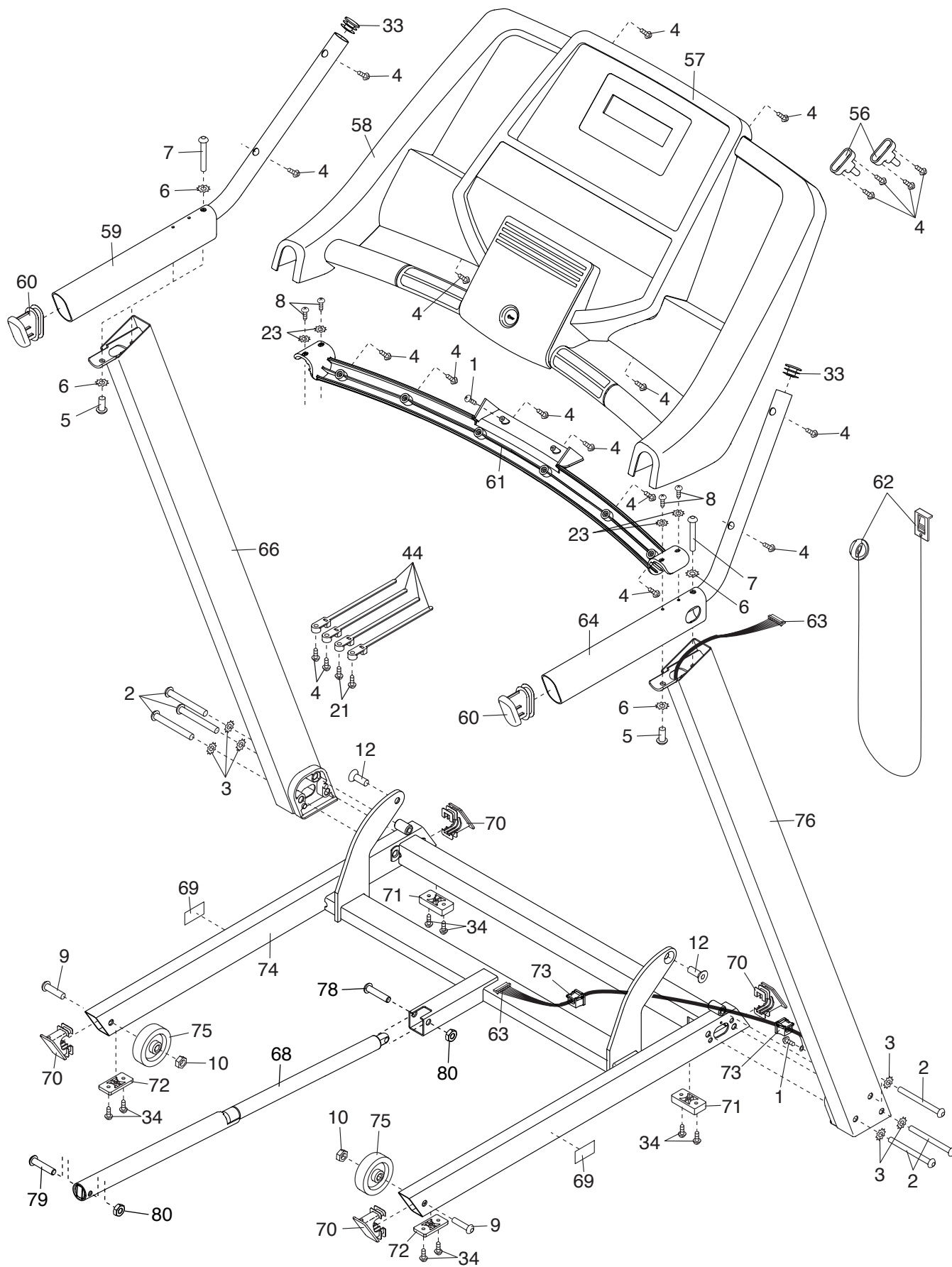


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle GETL60714.0 R0314A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

