

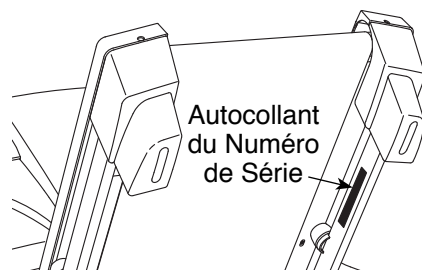
GOLD'S GYM[®]

TRAINER 715

N°. du Modèle GETL80813.0

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

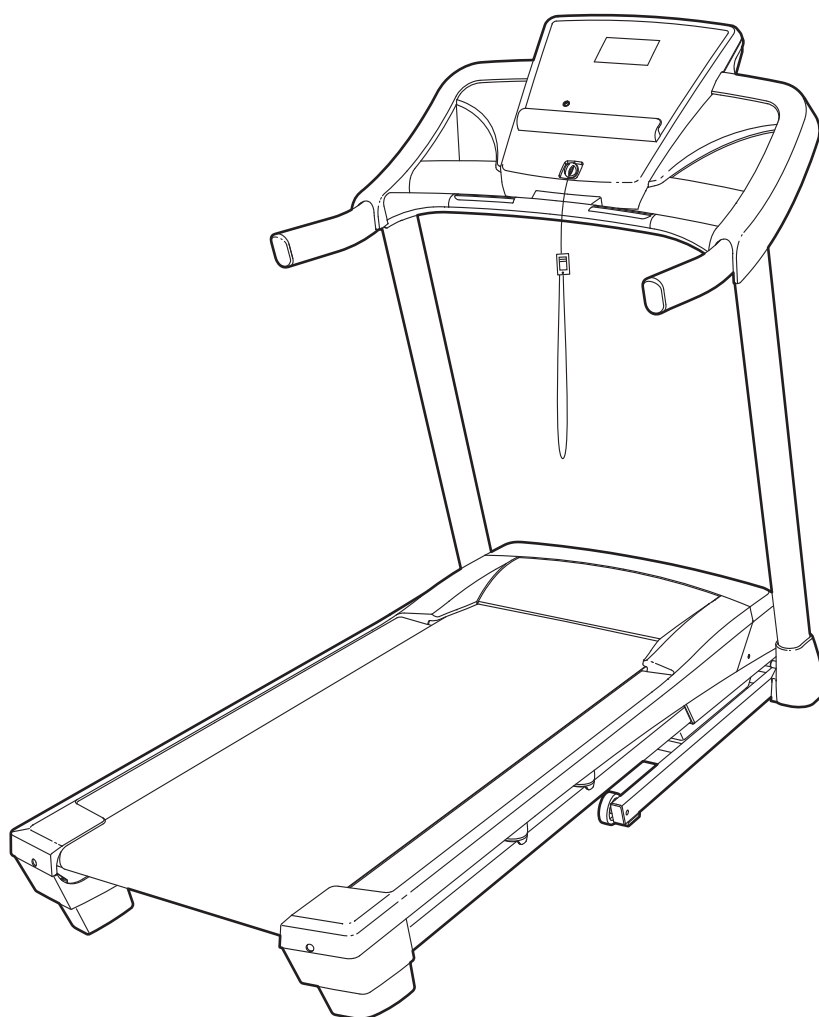
Fax : +33 (0) 1305 62 730

**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



www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	15
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	24
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	25
CONSEILS POUR L'EXERCICE	28
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

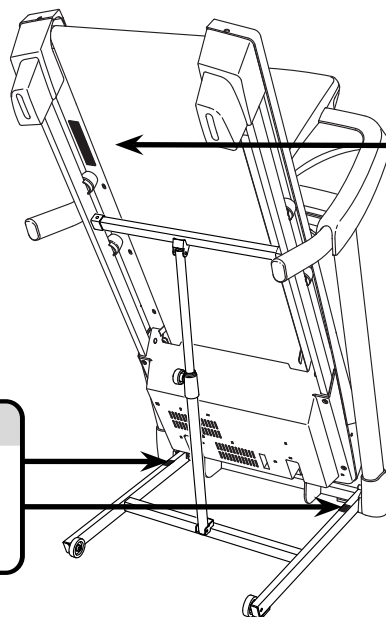
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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'indicateur doit être mis 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 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. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant 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 dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
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 150 kg.
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 15). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit que le tapis d'inclinaison.
13. 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.
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 est endommagé(e), ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 25 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 17).
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 peut 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 appareil médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur 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 24.) 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. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
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 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.
26. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves voire la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le nouveau tapis de course GOLD'S GYM® TRAINER 715. Le tapis de course TRAINER 715 offre un large éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et efficaces.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la

page de couverture pour contacter notre service à la clientèle. Pour nous permettre de mieux vous aider, 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 du manuel.

Avant de continuer à lire le manuel, familiarisez-vous avec les pièces de l'appareil sur le schéma ci-dessous.

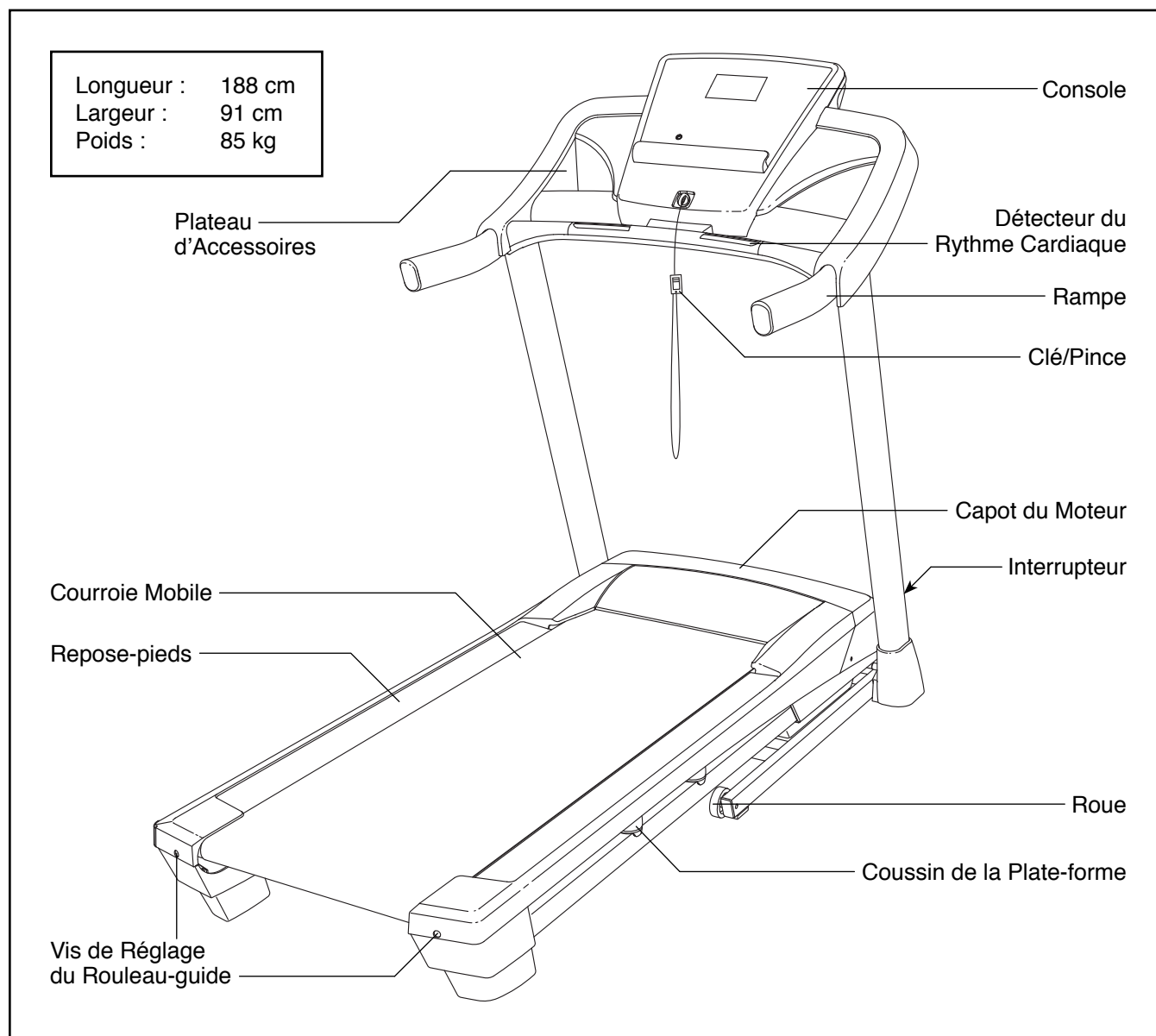
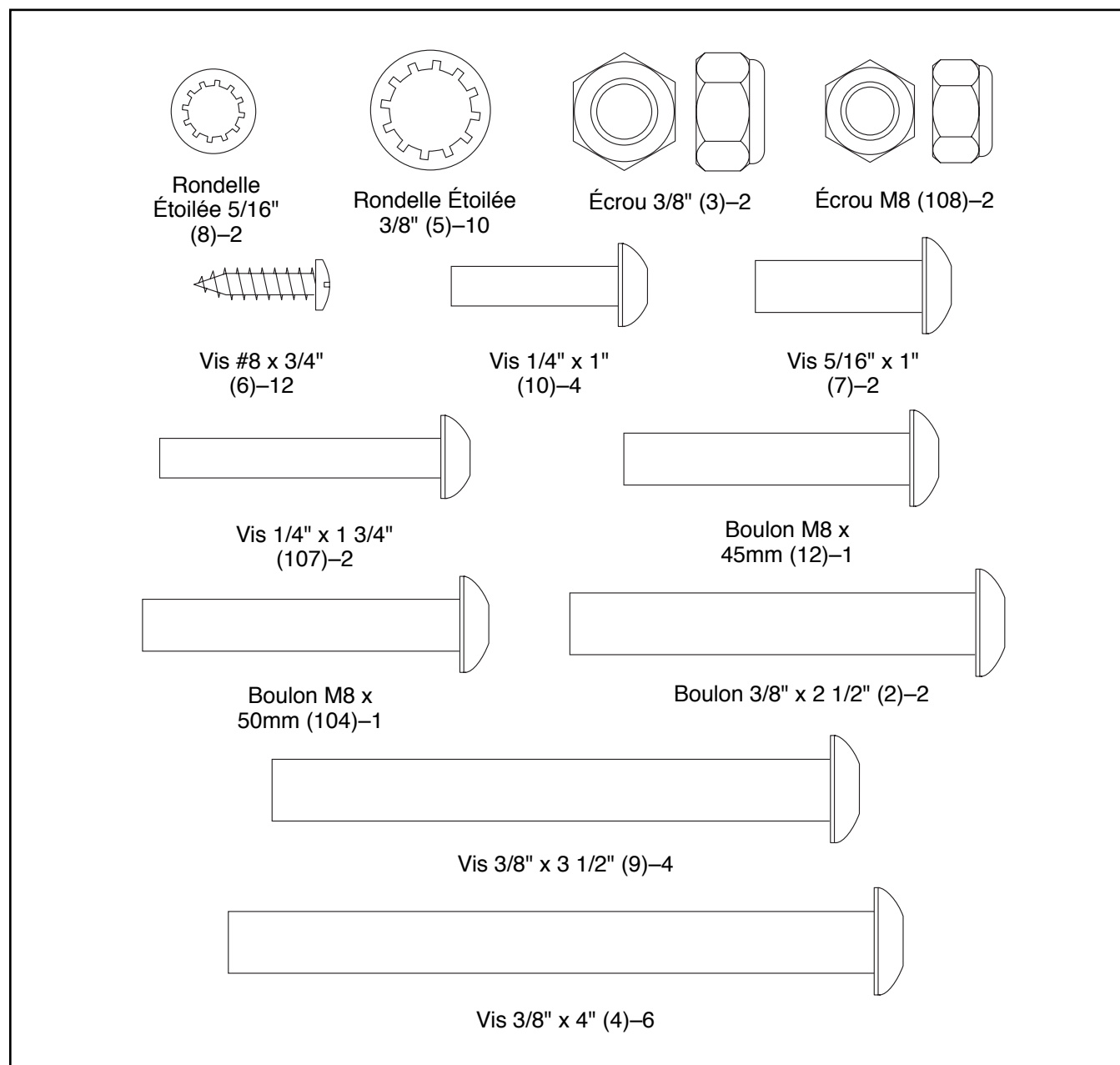


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.**



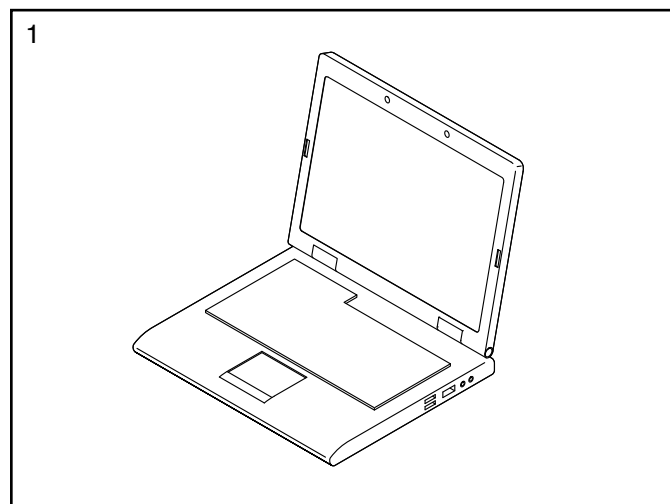
ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
 - Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
 - Durant le transport, il est possible qu'une substance grasse se dépose sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
 - Les pièces portant l'indication « L » ou « Left » font référence au côté gauche, et les pièces portant l'indication « R » ou « Right » font référence au côté droit.
 - Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
 - L'assemblage requiert les outils suivants :
 - les clés hexagonales incluses 
 - une clé à molette 
 - un tournevis à pointe cruciforme 
 - une paire de ciseaux 
 - des pinces à bec 
- Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Allez sur le site Internet www.iconsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre appareil.**

- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

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

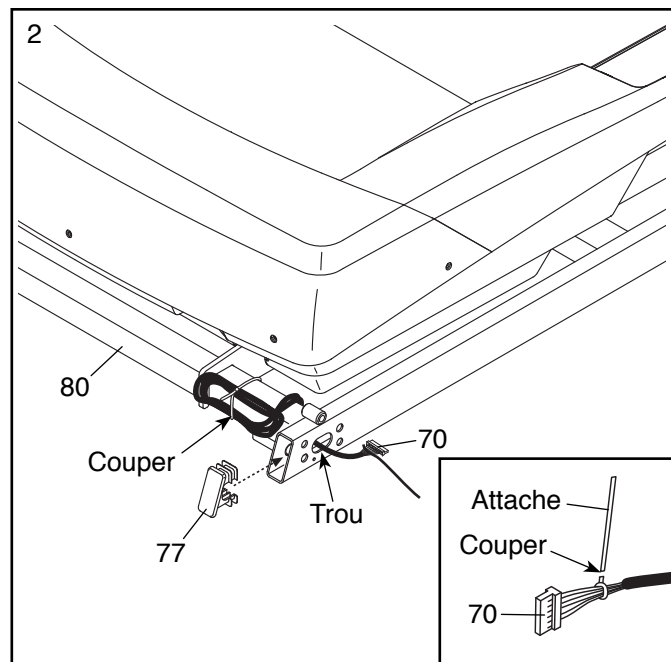


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Localisez le Fil du Montant (70) enroulé autour de l'avant de la Base (80). Coupez l'attache en plastique qui maintient le Fil du Montant. Faites passer le Fil du Montant hors du trou indiqué.

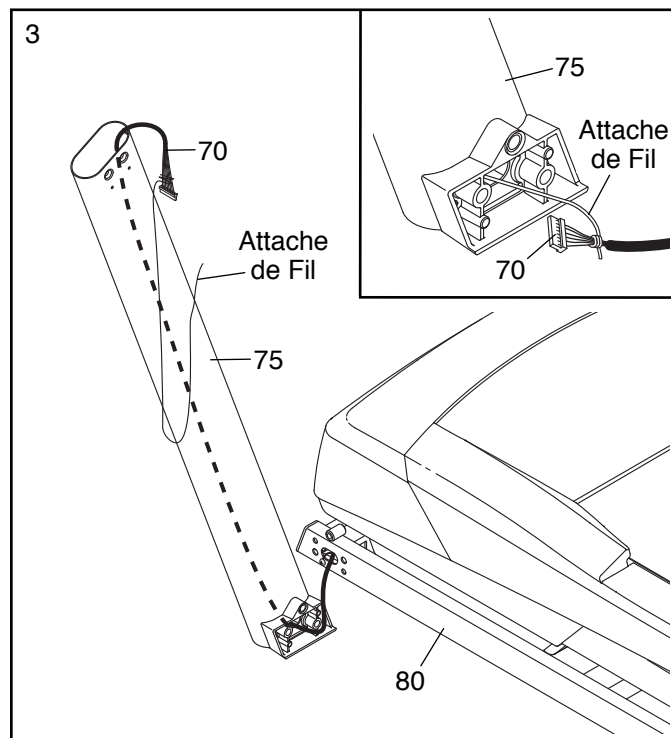
Enfoncez un Embout de la Base (77) sur chaque côté de la Base (80).

Référez-vous au schéma encadré. Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (70). **Faites attention de ne pas abîmer le Fil du Montant.**



3. Identifiez le Montant Gauche (75). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Gauche près de la Base (80).

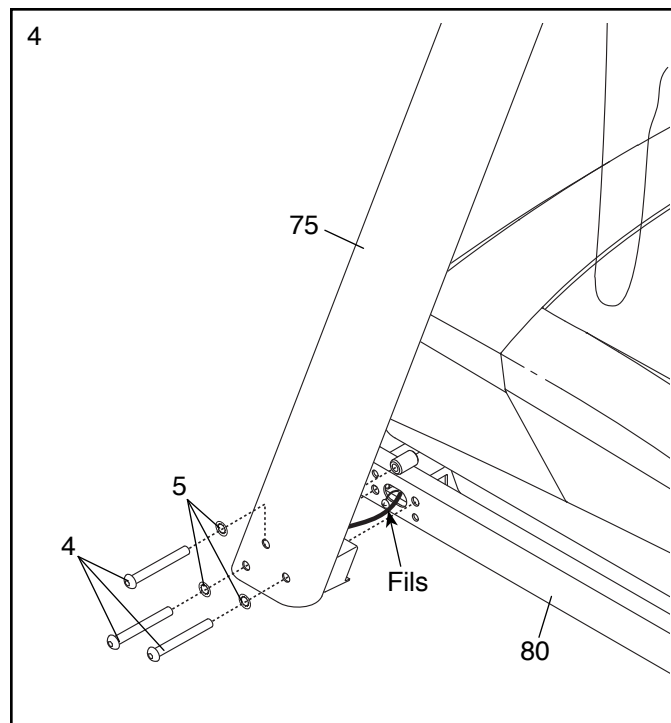
Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil à l'intérieur du Montant Gauche (75) autour de l'extrémité du Fil du Montant (70). Ensuite, introduisez le Fil du Montant dans l'extrémité inférieure du Montant Gauche en tirant l'autre extrémité vers le haut à travers le Montant.



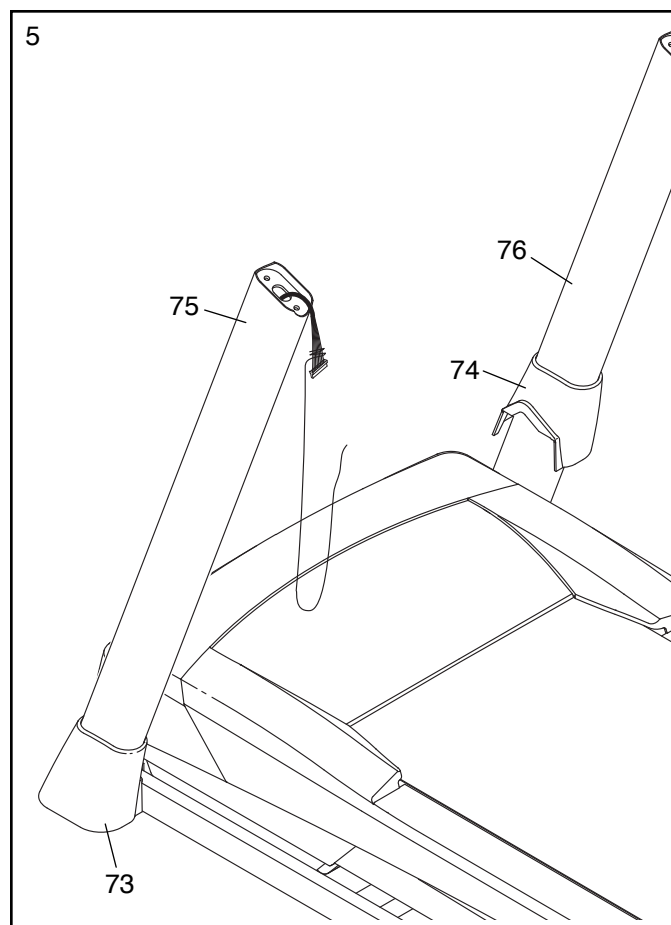
4. Avec l'aide d'une autre personne, tenez le Montant Gauche (75) contre la Base (80). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

Vissez de quelques tours seulement trois Vis 3/8" x 4" (4) avec trois Rondelles Étoilées 3/8" (5) dans le Montant Gauche (75) et la Base (80) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

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



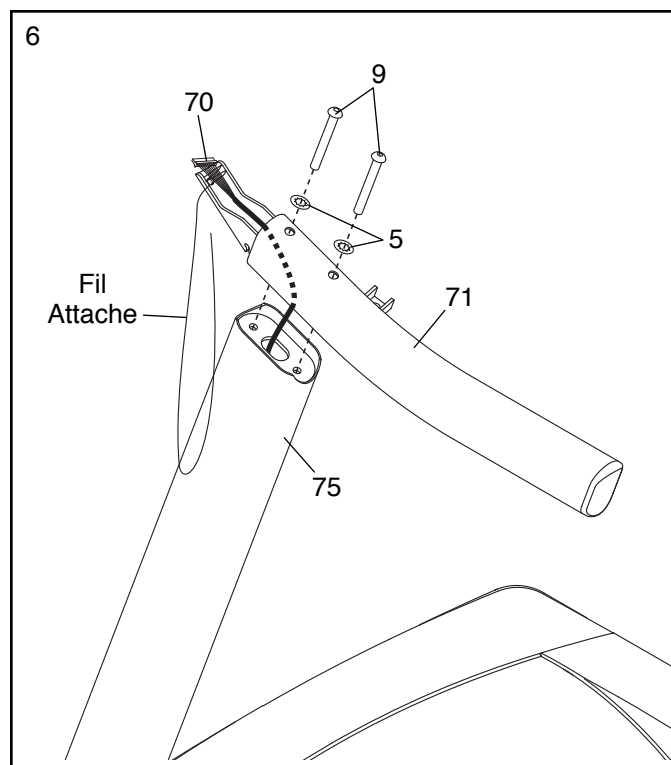
5. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (73, 74). Glissez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base dans les Montants Gauche et Droit (75, 76) comme sur le schéma.



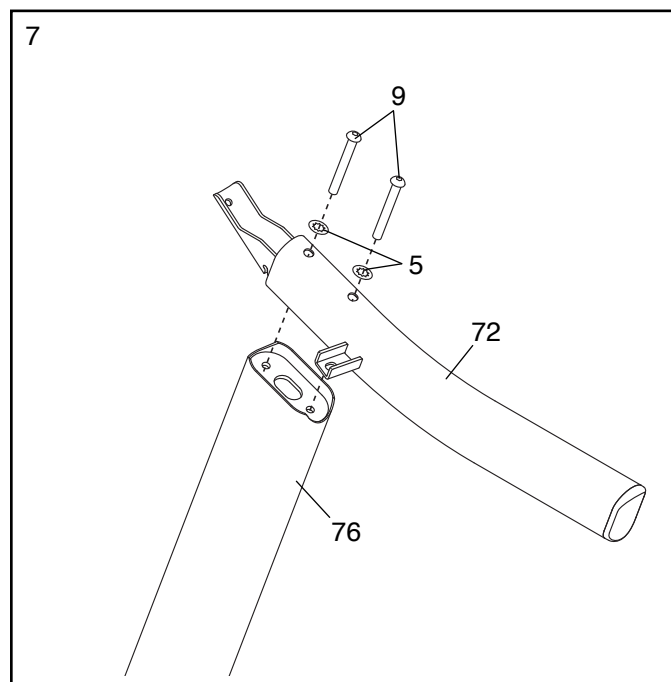
6. Identifiez la Rampe Gauche (71). S'il y a un fil dans la Rampe Gauche, retirez-le et jetez-le.

Tenez la Rampe Gauche (71) près du Montant Gauche (75). Insérez l'attache de fil du Fil du Montant (70) par le bas dans la Rampe Gauche, puis tirez-le hors de l'extrémité de la Rampe Gauche, comme sur le schéma. Ensuite, tirez le Fil du Montant à travers la Rampe Gauche comme illustrée.

Attachez la Rampe Gauche (71) sur le Montant Gauche (75) à l'aide de deux Vis $3/8"$ x $3\ 1/2"$ (9) et deux Rondelles Étoilées $3/8"$ (5) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (70).**

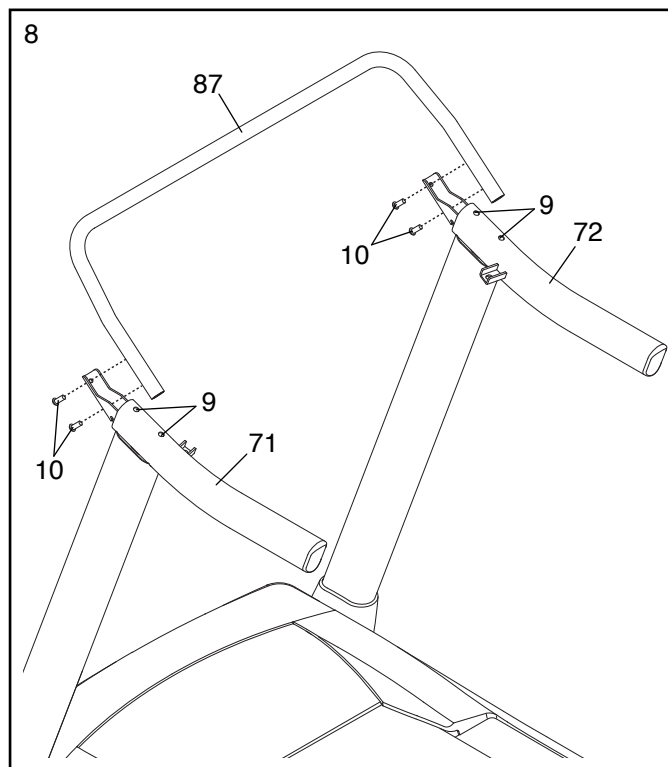


7. Attachez la Rampe Droite (72) sur le Montant Droit (76) à l'aide de deux Vis $3/8"$ x $3\ 1/2"$ (9) et deux Rondelles Étoilées $3/8"$ (5) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**



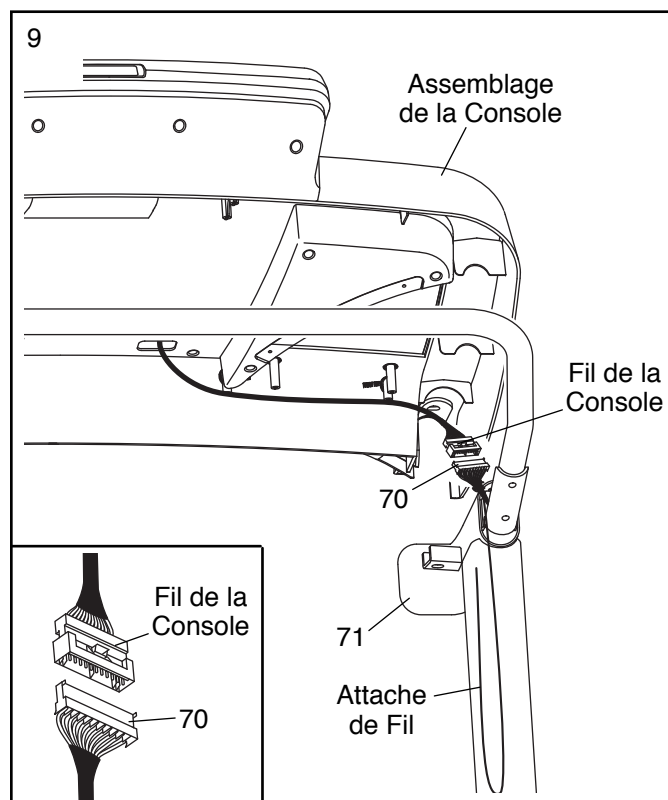
8. Enfoncez le Cadre de la Console (87) dans les Rampes (71, 72). Attachez le Cadre de la Console à l'aide de quatre Vis 1/4" x 1" (10). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (77) (non-illustrée).**

Serrez fermement les quatre Vis 3/8" x 3 1/2" (9).



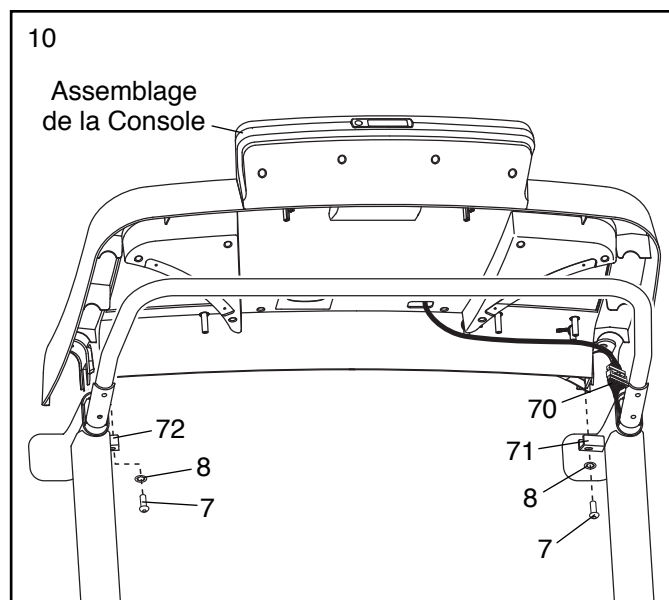
9. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Gauche (71) et de la Rampe Droite (non illustrée).

Branchez le Fil du Montant (70) dans le fil de la console. **Référez-vous au schéma encadré. 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.



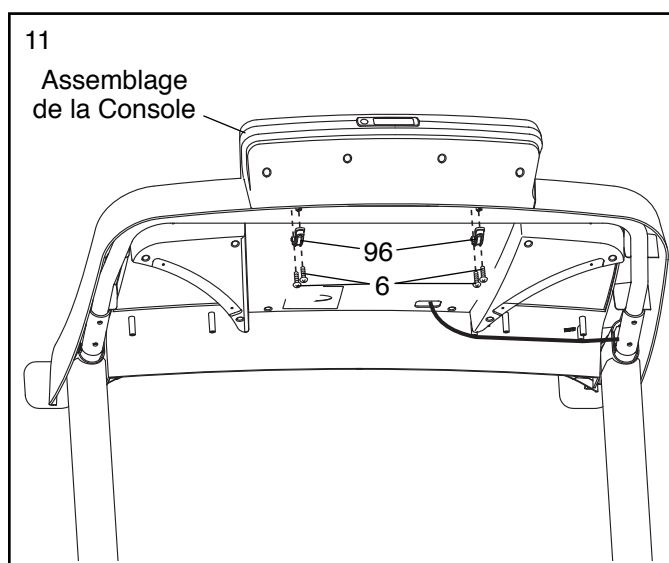
10. Placez l'assemblage de la console sur les Rampes Gauche et Droite (71, 72). **Assurez-vous que les fils ne sont pas pincés.** Insérez l'excédant de Fil du Montant (70) dans le Montant Gauche.

Attachez l'assemblage de la console sur les supports sur les Rampes (71, 72) à l'aide de deux Vis 5/16" x 1" (7) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (8) ; ne serrez pas encore complètement les Vis.

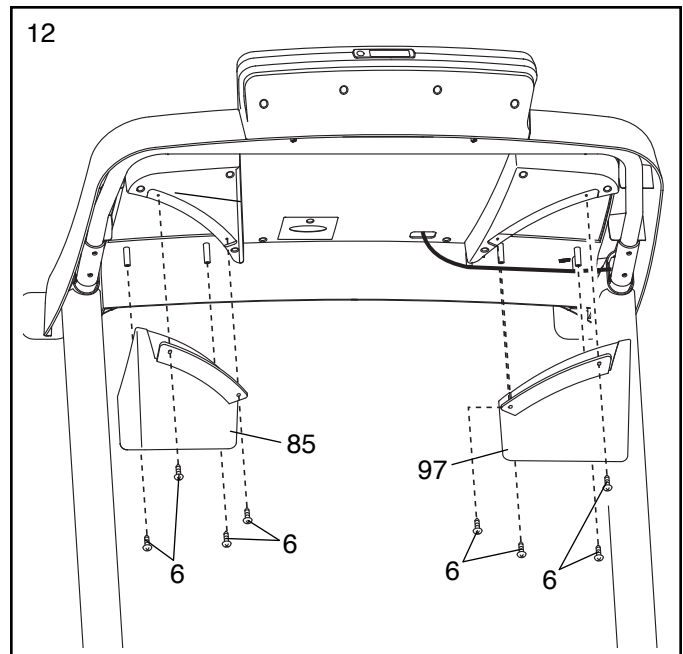


11. Attachez deux Pincés de la Console (96) sur l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (6).

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

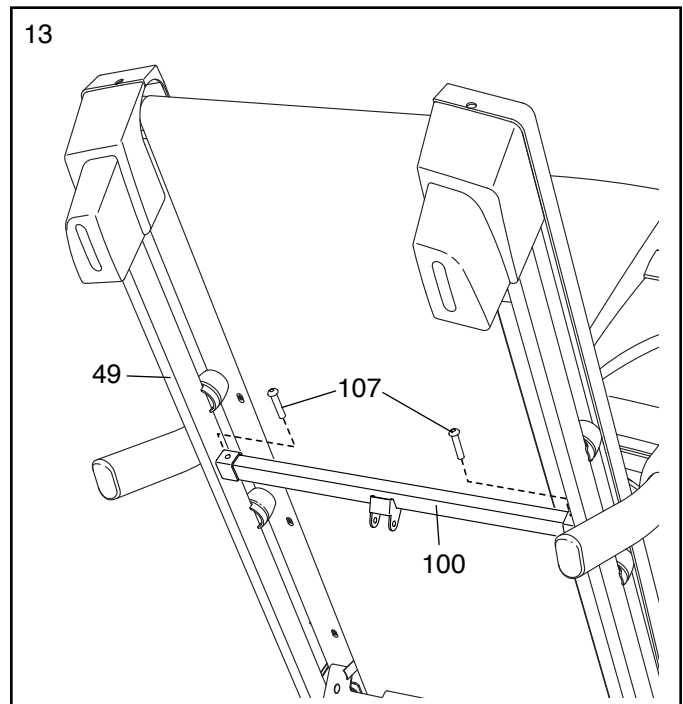


12. Identifiez les Plateaux Gauche et Droit (97, 85). Orientez les Plateaux comme sur le schéma, puis attachez chacun d'eux à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (6). **Vissez chacune des Vis de quelques tours avant de toutes les serrer. Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.**



13. Soulevez le Cadre (49) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre durant les trois prochaines étapes de l'assemblage.**

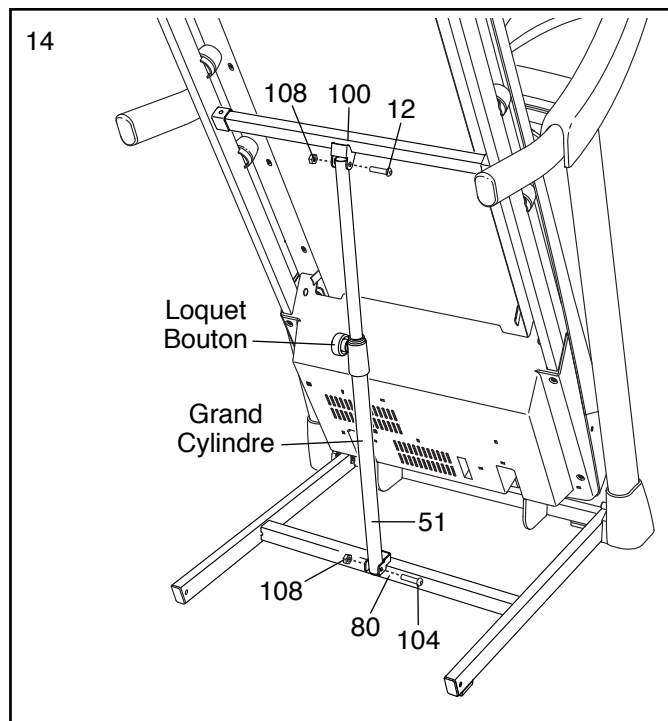
Attachez la Barre Transversale du Loquet (100) sur le Cadre (49) à l'aide de deux Vis 1/4" x 1 3/4" (107).



14. Orientez le Loquet de Rangement (51) de manière à situer le grand cylindre et le bouton du loquet dans les positions illustrées.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (51) sur la Base (80) à l'aide d'un Boulon M8 x 50mm (104) et d'un Écrou M8 (108).

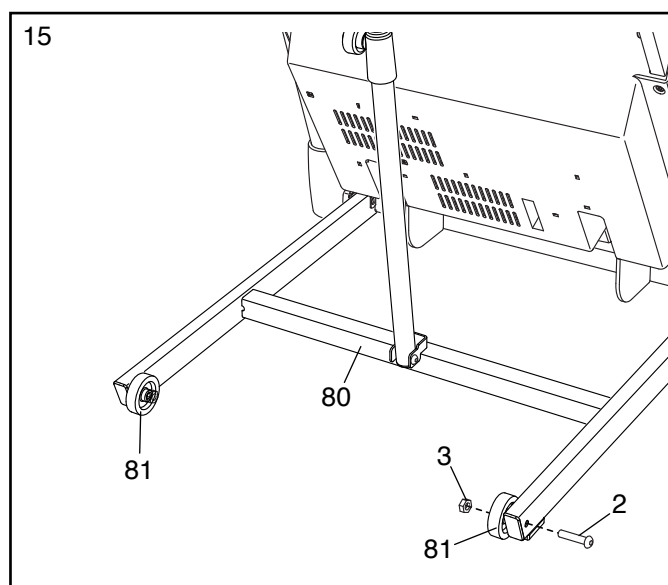
Attachez la partie supérieure du Loquet de Rangement (51) sur la Barre Transversale du Loquet (100) à l'aide d'un Boulon M8 x 45mm (12) et d'un Écrou M8 (108).



15. Attachez une Roue (81) sur la Base (80) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2 1/2" (2) et d'un Écrou 3/8" (3). **Ne serrez pas trop l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**

Attachez l'autre Roue (81) sur l'autre côté de la Base (80) de la même manière.

Référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 24). Baissez le Cadre (non illustré).



16. **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. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; elle vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir les pages pages 26 et 27).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

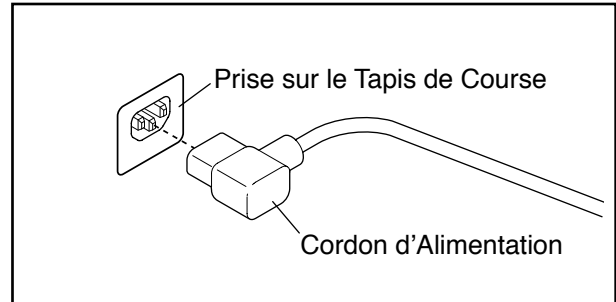
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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 tapis de course.



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

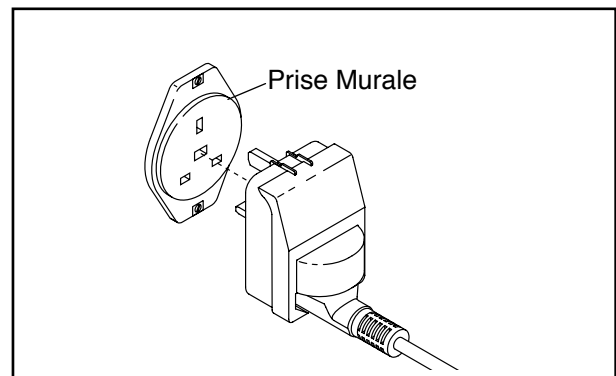
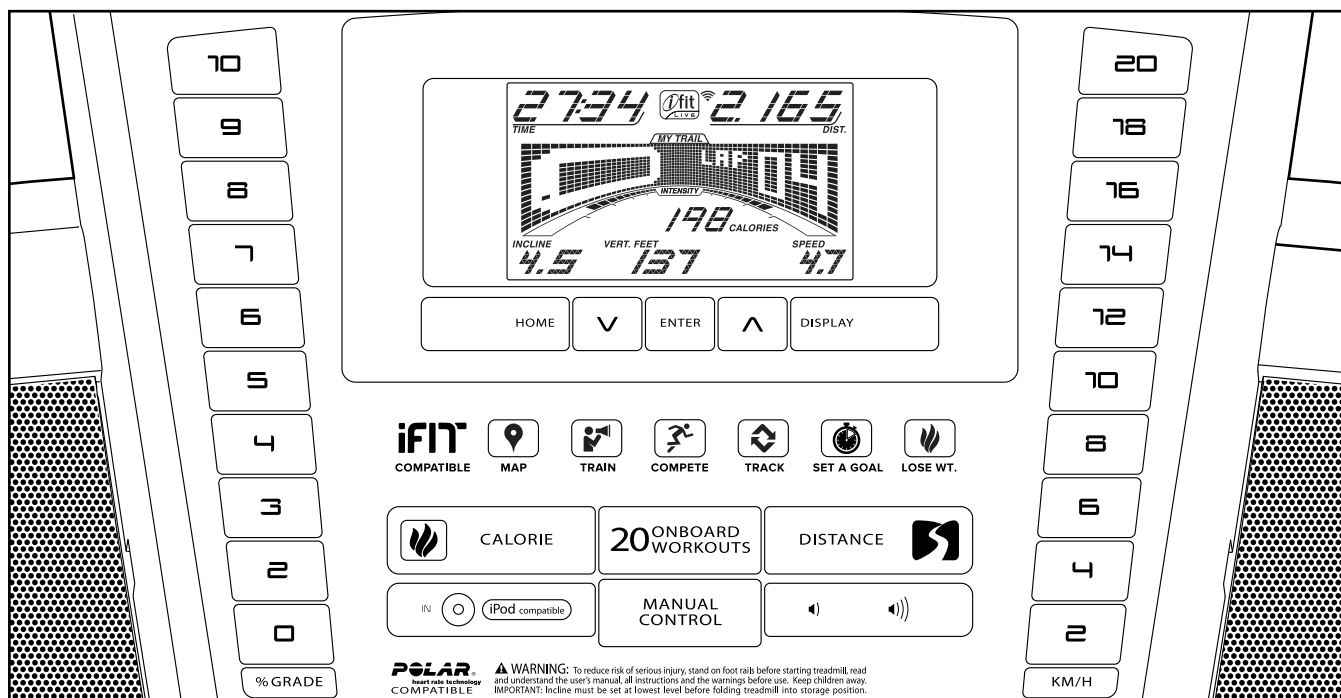


SCHÉMA DE LA CONSOLE



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 une vaste éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel.

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console est également équipée du mode iFit qui permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau Wi-Fi par le biais d'un module iFit en

option. Le mode iFit vous permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de vos entraînements, de vous mesurer à d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à bien d'autres options. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.**

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

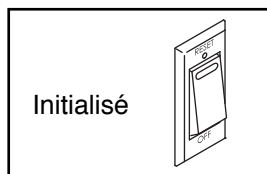
Pour allumer l'appareil, allez à la page 17. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 17. Pour utiliser le système audio de la console, allez à la page 19. Pour utiliser un entraînement intégré, allez à la page 20. Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé, allez à la page 21. Pour utiliser un entraînement iFit, allez à la page 21. Pour utiliser le mode d'information, référez-vous à la page 23.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film en plastique transparent, retirez le film. Pour ne pas abîmer la plate-forme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 27).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour trouver quelle unité de mesure est sélectionnée ou pour changer d'unité de mesure, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 23. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres. COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

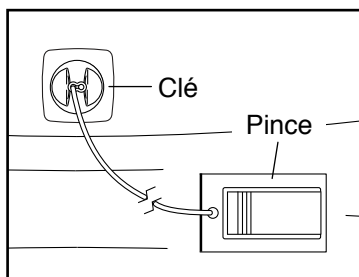
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 15). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est placé sur la position d'initialisation.



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans s'allument quand le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur d'alimentation est placé sur la position d'initialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 23 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console.



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.** Remarque : la première fois que vous insérez la clé dans la console, le tapis de course s'inclinera jusqu'au niveau le plus haut, puis retournera au niveau d'inclinaison le plus bas.

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.

Si le mode manuel n'est pas sélectionné, appuyez sur la touche Manual Control (contrôle manuel) de la console.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (marche), la touche d'augmentation de la Speed (vitesse) ou sur l'une des touches de la vitesse numérotées de 2 à 20.

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

Si vous appuyez sur une des touches numérotées, la vitesse de la courroie mobile changera 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 remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course, si désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison, ou sur l'une des touches de l'inclinaison numérotées de 0 à 10. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression sur les écrans.

Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes sur l'entraînement.

- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)
- La matrice

La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) ou appuyez sur la touche Display jusqu'à ce que l'onglet de votre choix soit affiché.

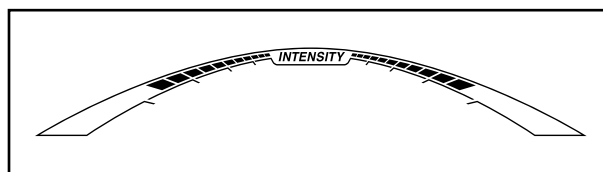
L'onglet Incline (inclinaison) affichera un graphique des niveaux d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra toutes les minutes.

L'onglet Speed (vitesse) affichera un graphique des vitesses de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon parcours) affichera une piste représentant 400 mètres (1/4 mile). Alors que vous vous entraînez, le rectangle clignotant illustrera votre progression. L'onglet My Trail (mon parcours) affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie affichera la quantité approximative des calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné. Remarque : lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'écran des calories affiche le nombre approximatif de calories brûlées par heure.

Alors que vous vous entraînez, la barre d'intensité de l'entraînement indique le niveau d'intensité approximatif de l'exercice.



Appuyez sur la touche Home (accueil) pour revenir au mode par défaut (référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 23 pour configurer le mode par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home.

Lorsqu'un module iFit sans fil est connecté, le symbole du Wi-Fi dans la partie supérieure de l'écran affichera la puissance de votre signal Wi-Fi. Quatre arcs indiquent la puissance de signal maximale.



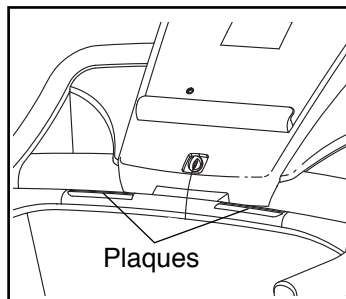
Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Stop (arrêt), retirez la clé de la console puis ré-introduisez-la.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez le détecteur du détecteur cardiaque manuel et le détecteur du torse en option en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte. Pour plus d'information concernant le détecteur du rythme cardiaque, référez-vous à la section LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION à droite.

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 saisissez la barre du détecteur en appuyant la paume de vos mains contre les plaques métalliques ; évitez de



bouger les mains. Dès que votre pouls est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran des calories à chaque battement, un ou deux tirets apparaissent, puis 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 (arrêt) et réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau 0. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau 0 sinon vous risquez d'endommager le tapis de course lorsque vous le pliez en position de rangement. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

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

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 3,5mm (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 d'appareils électroniques.**

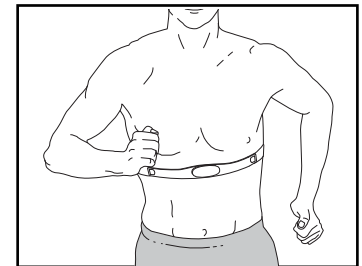
Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou le bouton de réglage du volume de votre lecteur.



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.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le



détecteur du rythme cardiaque du torse en option vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin de vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche Calorie ou la touche Distance.

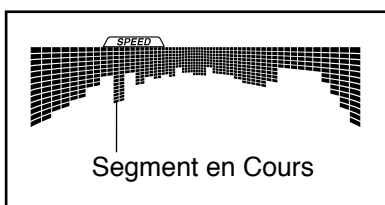
Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée, la distance, le nom, la vitesse maximale et l'inclinaison maximale de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaîtra sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calorie, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera à côté du nom de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

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

Chaque entraînement est divisé en segments. 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, les graphiques sur les onglets de la vitesse et de l'inclinaison illustreront votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique l'objectif de vitesse ou le niveau d'inclinaison 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



une vitesse et une inclinaison sont programmées pour le segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur la nouvelle vitesse et la nouvelle inclinaison programmées.

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.

Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis d'inclinaison durant l'entraînement, cela changera aussi le nombre de calories que vous brûlerez.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches de la vitesse ou de l'inclinaison ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile se mettra alors à tourner à 2 Km/H. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 page 18. lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 19.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez un entraînement avec un objectif personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, appuyez sur la touche Set a Goal (définir un objectif).

Utilisez les touches d'augmentation et de diminution près de la touche Enter (entrer) pour définir un objectif de calories, de temps ou de distance, puis appuyez sur la touche Enter. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter pour sélectionner un objectif. Appuyez sur les touches de la Speed (vitesse) et de l'inclinaison pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après que vous ayez appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionnera de la même manière que le mode manuel (voir page 17).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous ayez atteint l'objectif défini. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt.

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

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 18.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 19.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 19.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, vous devez être équipé du module iFit en option. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.** Vous devez également avoir accès à un ordinateur connecté à Internet. De plus, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). Vous devez également être inscrit sur iFit.com.

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Insérez le module iFit dans la console.

Pour insérer le module iFit, référez-vous aux instructions incluses avec le module.

IMPORTANT : pour respecter les normes de sécurité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être situés à non moins de 20 cm des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plus d'un utilisateur est inscrit sur votre compte iFit.com, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit principal. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour sélectionner un entraînement iFit, appuyez sur l'une des touches iFit. Avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

Pour télécharger un entraînement iFit depuis votre liste d'attente, appuyez sur la touche Map (carte), Train (s'entraîner) ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre liste d'attente. Pour participer à une course que vous avez préalablement planifiée, appuyez sur la touche Compete (compétition).

Pour effectuer de nouveau un entraînement iFit récent dans votre liste d'attente, appuyez sur la touche Track (suivre). Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement voulu. Appuyez ensuite sur la touche Enter pour commencer l'entraînement.

Remarque : avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, les écrans affichent la durée de l'entraînement, la distance que vous parcourrez en marchant ou en courant et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un compte à rebours avant le départ.

Remarque : vous pourrez peut-être avoir accès à des entraînements de démonstration en appuyant sur les touches iFit. Pour effectuer les entraînements de démonstration, retirez le module iFit de la console et appuyez sur l'une des touches iFit.

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 à la page 20.

Durant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera pas à pas.

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de la Speed (Vitesse). La courroie mobile commencera à tourner à la vitesse programmée pour le premier segment de l'entraînement. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

6. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 18.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Compete (entrer en compétition) affichera votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affichera la distance déjà parcourue. Les autres lignes afficheront les distances des autres adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 19.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 19.

Pour plus d'informations sur le mode iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.

LE MODE D'INFORMATION

La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de sélectionner une unité de mesure.

1. Sélectionnez le mode d'information.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêt) pendant que vous insérez la clé dans la console, puis relâchez la touche Stop. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

L'écran Time (temps) affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

L'écran Distance affiche le nombre total de kilomètres (ou miles) parcourus par la courroie mobile.

La section inférieure de l'écran affichera l'état d'un module iFit. Si un module iFit est connecté, l'écran affiche le mot WIFI MODULE. Si un module USB est connecté, l'écran affiche le mot USB/SD MODULE. Si aucun module n'est branché, l'écran affichera les mots NO IFIT MODULE (aucun module iFit).

2. Sélectionnez les écrans en option.

Lorsque le mode d'information est sélectionné, la matrice affiche un certain nombre d'écrans en option. Appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Enter (entrer) pour afficher les écrans suivants.

UNITS (unités) : pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Enter. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez ENGLISH (anglais). Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez METRIC (métrique).

DEMO (démonstration) : la console est équipée d'un mode d'affichage démonstration conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démonstration est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur d'alimentation est placé sur la position d'initialisation, et que la clé est insérée dans la console. Cependant,

quand vous retirez la clé de la console, les écrans resteront allumés, tandis que les touches ne fonctionneront pas. Si le mode démonstration est activé, l'indication ON (en marche) apparaît sur la matrice. Pour activer ou désactiver l'entraîneur audio, appuyez sur la touche Enter.

CONTRAST LVL (niveau de contraste) : appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'inclinaison pour régler le niveau de contraste de l'écran.

Si un module est connecté, le mode d'information affichera également les informations suivantes :

VOICE (voix) : pour activer ou désactiver la voix de l'entraîneur personnel, appuyez sur la touche Enter.

Si un module iFit est connecté, vous pouvez sélectionner les écrans suivants :

DEFAULT MENU (menu par défaut) : le menu par défaut apparaît quand vous insérez la clé dans la console ou que vous appuyez sur la touche Home (accueil). Appuyez sur la touche Entrer pour sélectionner le menu principal du mode manuel ou le menu iFit en tant que menu par défaut.

CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du Wi-Fi) : appuyez sur la touche Enter (entrer) pour vérifier l'état du module iFit. L'écran inférieur affichera le numéro de version du logiciel, le réseau SSID, le type de cryptage du réseau, la puissance du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits et leurs noms, les résultats de la recherche DNS, et l'état du serveur iFit.

SEND/OBTAIN DATA (transmettre/recevoir des données) : pour transmettre et recevoir des données d'entraînement, de journal d'entraînement et de mises à jour, appuyez sur la touche Enter. À la fin du processus, l'indication TRANSFERS DONE (transferts effectués) apparaîtra sur l'écran.

3. Quittez le mode d'information.

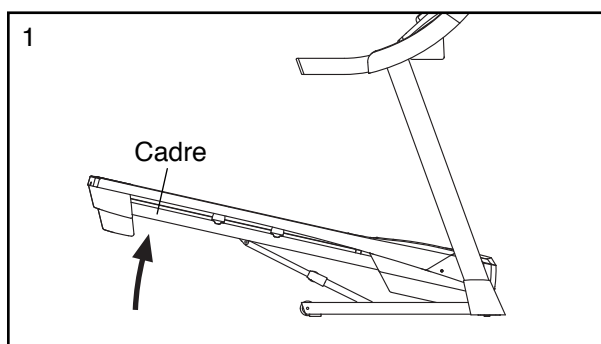
Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

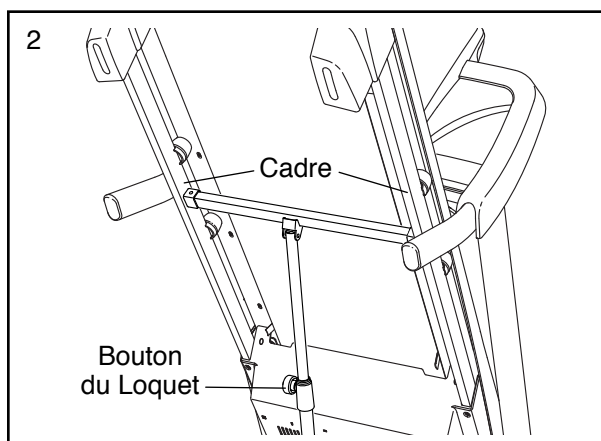
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro 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 fermement le cadre métallique à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



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.

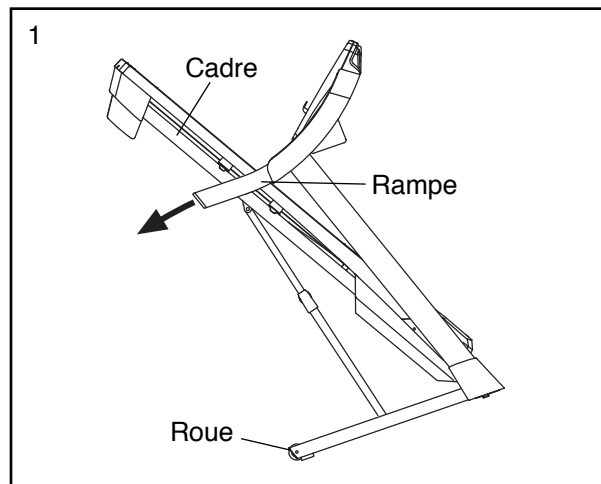


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30° C.

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. Il est recommandé d'être deux personnes pour déplacer le tapis de course.

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



2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roues, 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 roue puis baissez le tapis de course avec précaution.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

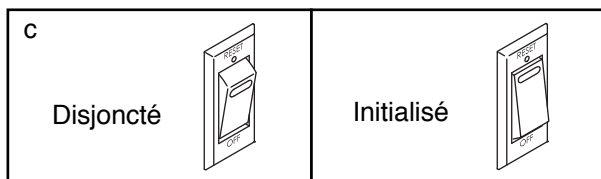
1. **Référez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche. **IMPORTANT** : ne tournez pas le bouton du loquet. Si nécessaire, poussez légèrement le cadre vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas, de quelques centimètres, puis lâchez le bouton du loquet.
2. **Référez-vous au schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et baissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique et ne le laissez pas tomber jusqu'au sol. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes de tapis de course peut être résolue en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le symptôme manifesté et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la couverture avant 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 page 15). 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 enfoncez-le.



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

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

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

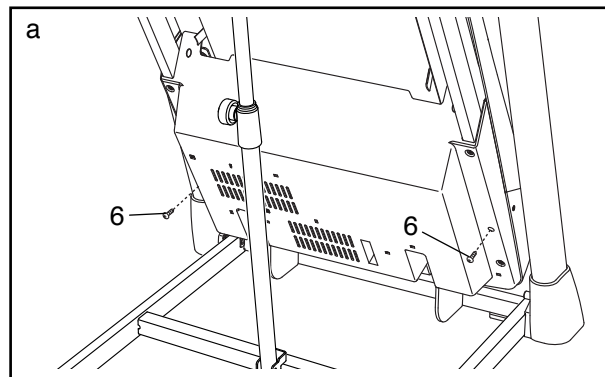
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de

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 23 pour désactiver le mode démo.

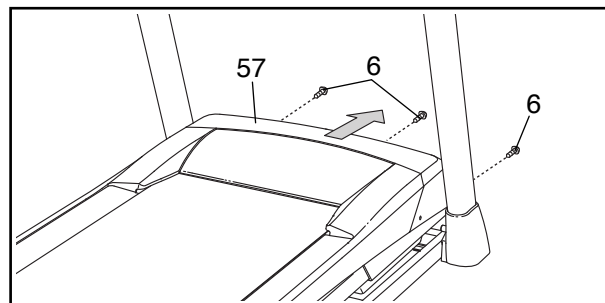
SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Placez le tapis de course dans sa position de rangement (référez-vous à la section COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 24).

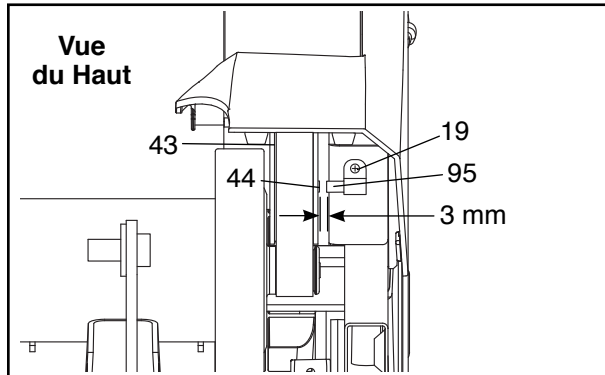
Ensuite, retirez les deux Vis #8 x 3/4" (6) indiquées.



Baissez le tapis de course (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 24). Retirez les trois Vis #8 x 3/4" (6). Retirez doucement le Capot du Moteur (57) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (95) et l'Aimant (44) à gauche de la Poulie (43). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (19), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" (non illustrées) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



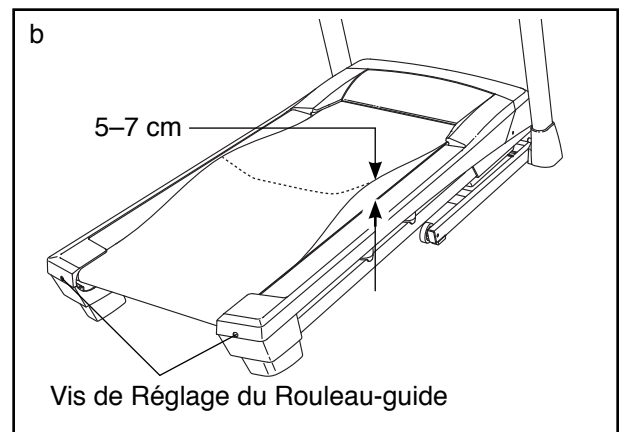
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de la Speed (vitesse), insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation de la vitesse. Appuyez sur la touche Stop puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison (l'inclinaison). Le tapis de course se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis reviendra au niveau minimal. Ceci permettra 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 l'inclinaison. Lorsque l'inclinaison est calibrée, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on monte dessus

- 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.

- 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.

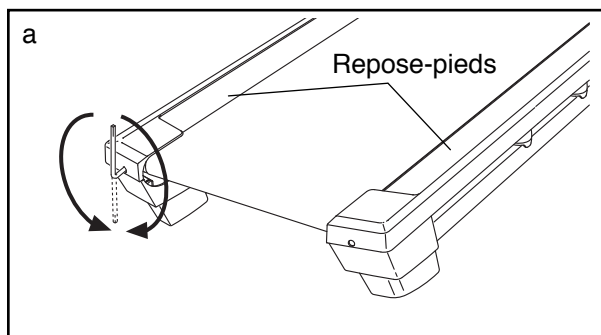


- Votre tapis de course est équipée d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plate-forme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et en accélérer l'usure.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la couverture avant du manuel.
- Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter le service à la clientèle.

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

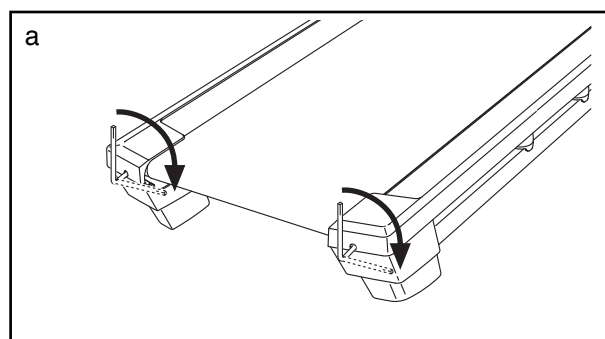
IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

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



SYMPTÔME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

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



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

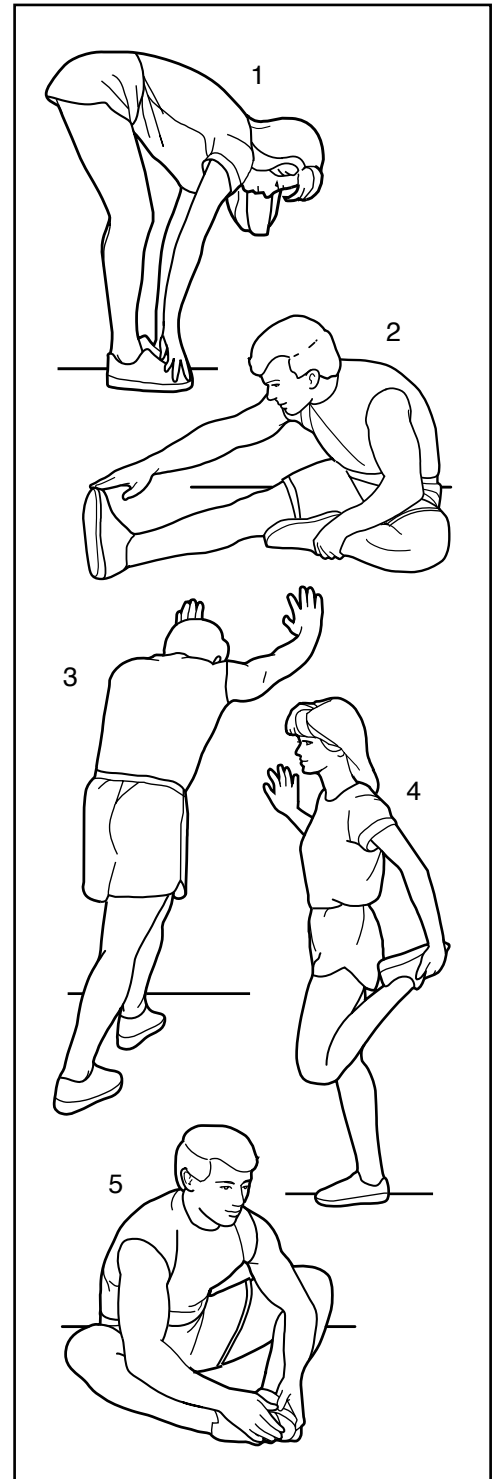
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle GETL80813.0 R0613A

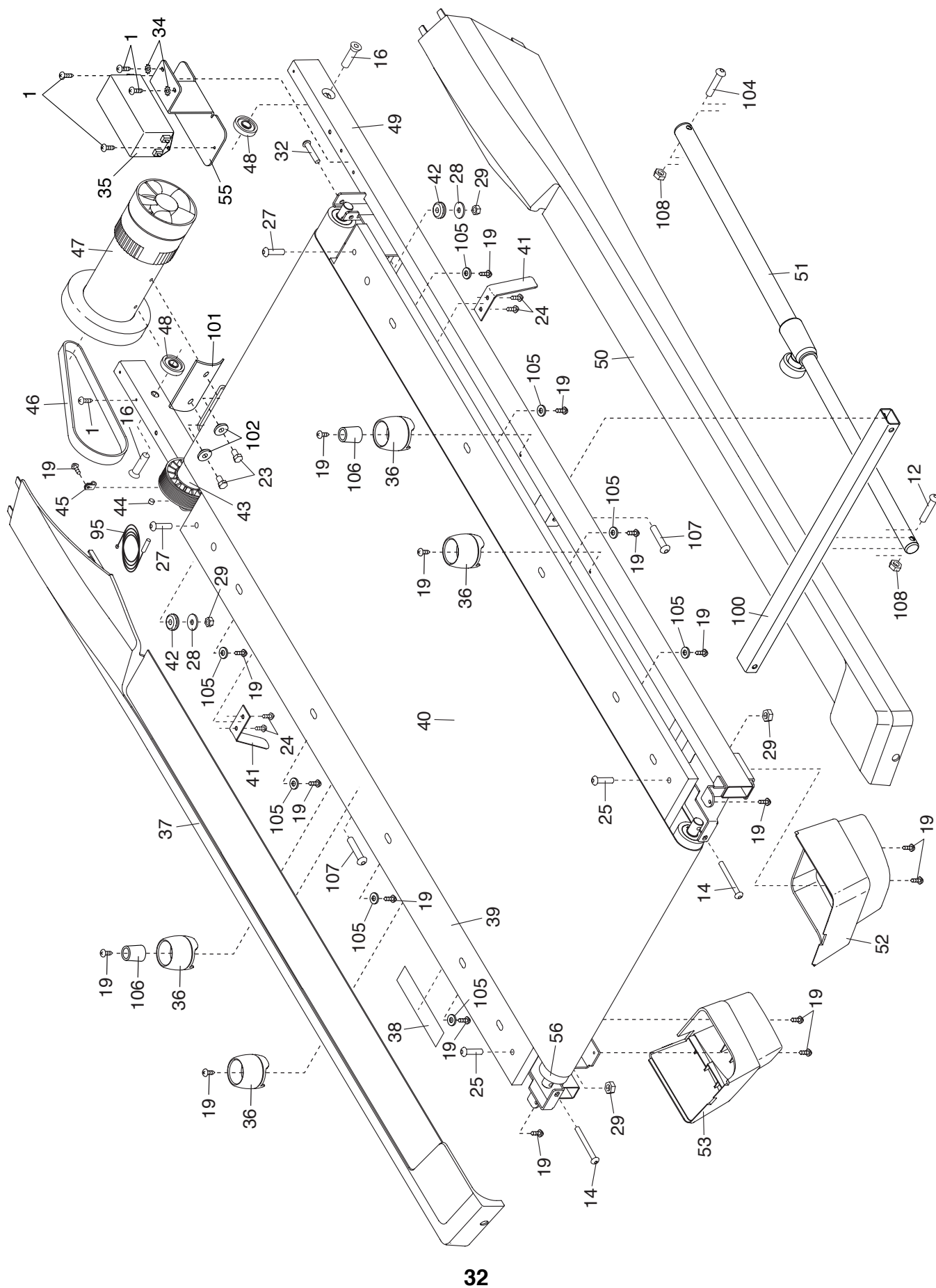
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	9	Vis de Terre #8 x 1/2"	49	1	Cadre
2	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	50	1	Repose-pieds Droit
3	2	Écrou 3/8"	51	1	Loquet de Rangement
4	6	Vis 3/8" x 4"	52	1	Pied Arrière Droit
5	10	Rondelle Étoilée 3/8"	53	1	Pied Arrière Gauche
6	56	Vis #8 x 3/4"	54	1	Vis de Terre du Détecteur #8 x 1/2"
7	2	Vis 5/16" x 1"	55	1	Support du Filtre
8	2	Rondelle Étoilée 5/16"	56	1	Rouleau-guide
9	4	Vis 3/8" x 3 1/2"	57	1	Capot du Moteur
10	4	Vis 1/4" x 1"	58	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
11	10	Vis #3 x 1/4"	59	1	Cadre d'Inclinaison
12	1	Boulon M8 x 45mm	60	1	Moteur d'Inclinaison
13	2	Enceinte	61	-	non utilisé
14	2	Vis 1/4" x 2 1/2"	62	1	Contrôleur
15	2	Boulon 3/8" x 1 3/8"	63	3	Attache de Fil
16	2	Boulon 1/2" x 2 1/4"	64	1	Plaque du Panneau Ventral
17	2	Écrou 1/2"	65	1	Interrupteur
18	3	Pince du Capot	66	1	Cordon d'Alimentation
19	19	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	67	1	Passe-fil
20	2	Boulon 3/8" x 1 3/4"	68	1	Panneau Ventral
21	4	Écrou de Verrouillage 3/8"	69	2	Embout du Montant
22	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	70	1	Fil du Montant
23	2	Vis 1/4" x 3/8"	71	1	Rampe Gauche
24	4	Vis #8 x 1/2"	72	1	Rampe Droite
25	2	Boulon 5/16" x 1 1/4"	73	1	Boîtier Gauche de la Base
26	1	Boîtier de l'Enceinte Gauche	74	1	Boîtier Droit de la Base
27	2	Boulon 5/16" x 1 3/4"	75	1	Montant Gauche
28	2	Rondelle 5/16"	76	1	Montant Droit
29	4	Écrou 5/16"	77	4	Embout de la Base
30	1	Boîtier de l'Enceinte Droite	78	2	Autocollant d'Avertissement
31	1	Barre Transversale du Détecteur	79	4	Coussin de la Base
32	1	Vis 1/4" x 2"	80	1	Base
33	8	Vis Auto-perçante #8 x 1"	81	2	Roue
34	5	Rondelle Étoilée #8	82	1	Clé/Pince
35	1	Filtre	83	1	Base de la Console
36	4	Coussin de la Plate-forme	84	1	Logement du Module
37	1	Repose-pieds Gauche	85	1	Plateau Droit
38	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet	86	1	Console
39	1	Plate-forme de Marche	87	1	Cadre de la Console
40	1	Courroie Mobile	88	1	Panneau d'Accès
41	2	Guide de la Courroie	89	1	Fil de Terre de la Console
42	2	Bague d'Espacement en Caoutchouc	90	1	Dos de la Console
43	1	Rouleau de Traction/Poulie	91	2	Attache de Fil de la Console
44	1	Aimant	92	1	Boîtier de l'Enceinte Droite
45	1	Serre-joint du Capteur Magnétique	93	1	Boîtier de l'Enceinte Gauche
46	1	Courroie du Moteur de Traction	94	2	Bague d'Espacement du Coussin de la Base
47	1	Moteur de Traction	95	1	Capteur Magnétique
48	2	Bague d'Espacement du Cadre	96	2	Pince de la Console
			97	1	Plateau Gauche

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
98	1	Support de Mise à la Terre	104	1	Boulon M8 x 50mm
99	1	Réceptacle	105	8	Rondelle Plate #8
100	1	Barre Transversale du Loquet	106	2	Petit Coussin
101	1	Isolateur du Moteur	107	2	Vis 1/4" x 1 3/4"
102	2	Bague du Moteur	108	2	Écrou M8
103	-	non utilisé	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle GETL80813.0 R0613A



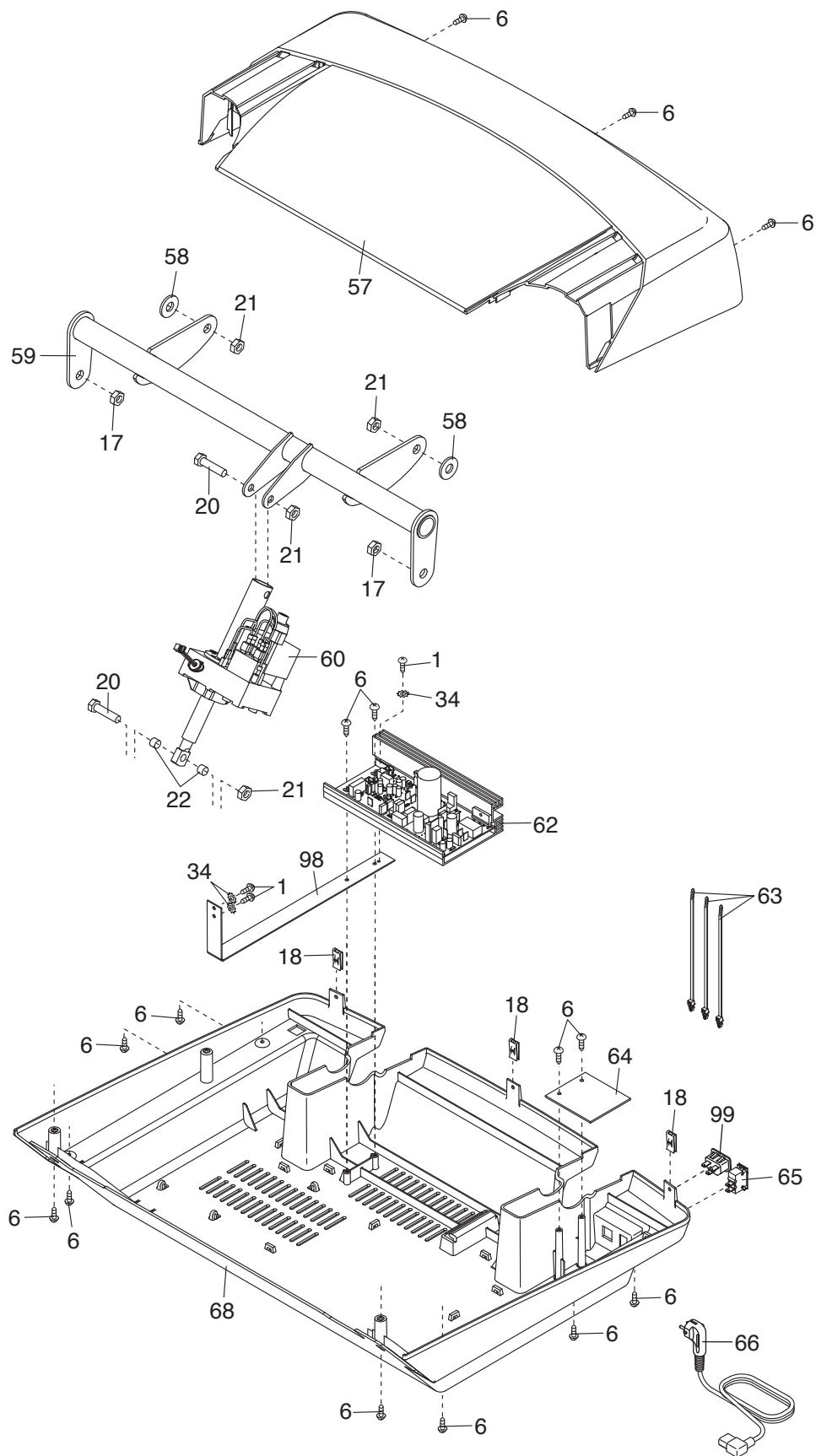
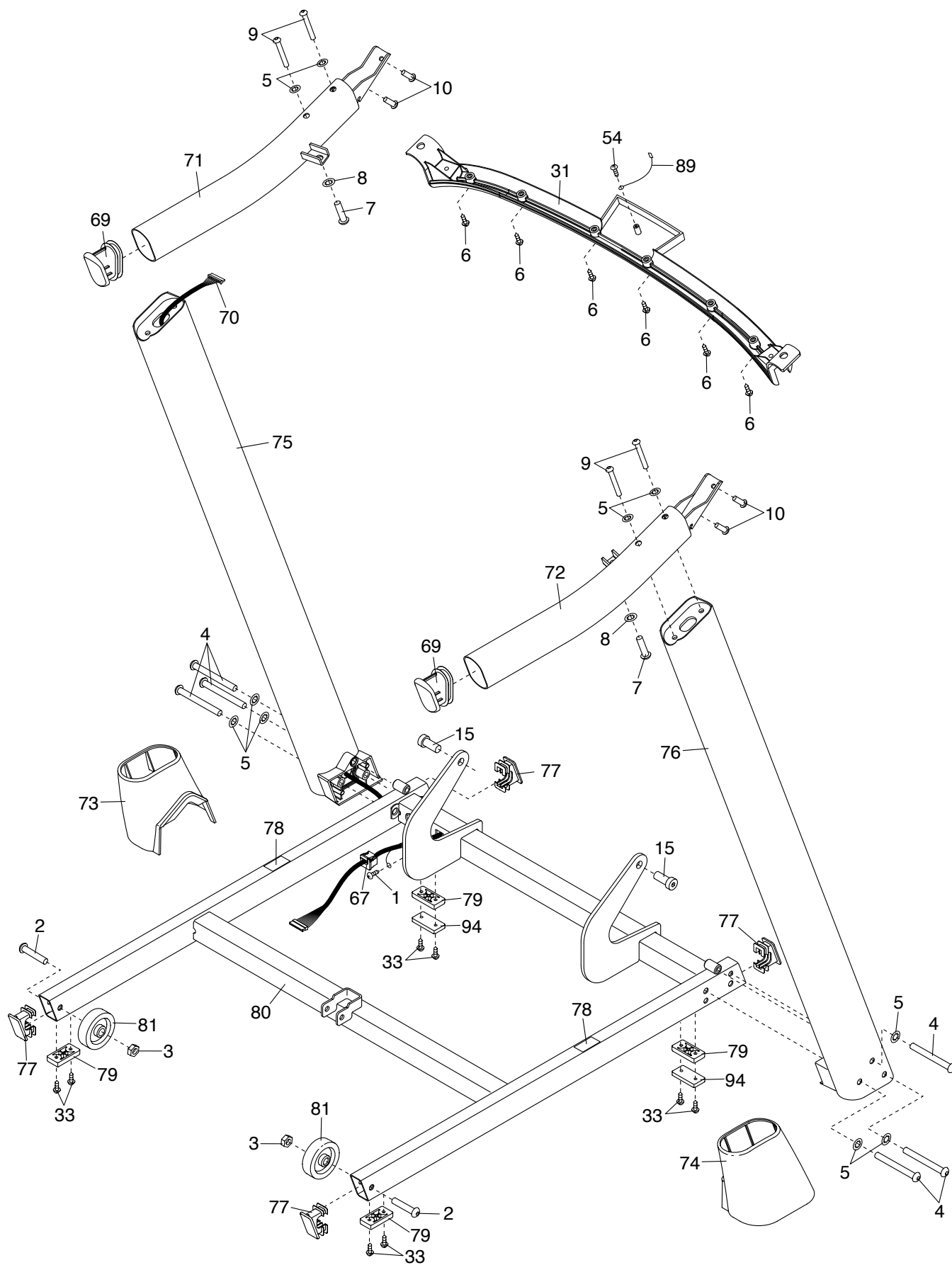
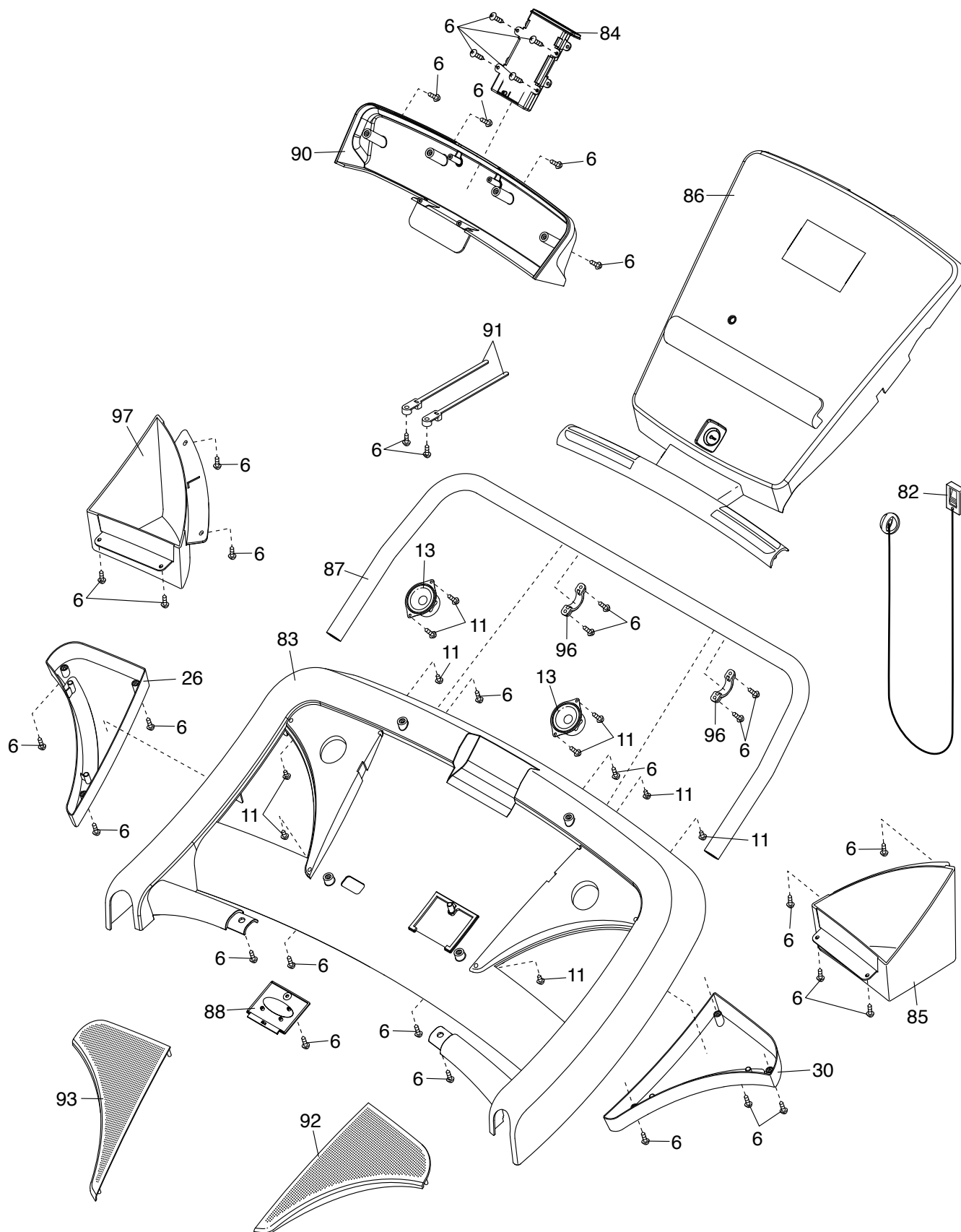


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle GETL80813.0 R0613A





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.

