

PRO·FORM®

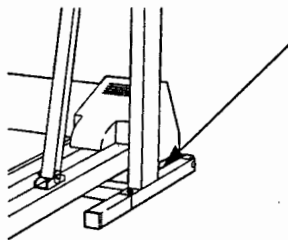
785 TL

LOW PROFILE TREADMILL

Model No. PCTL44060

Serial No. _____

Write the serial number in the space above for future reference.



Serial
Number
Decal

QUESTIONS?

As a manufacturer, we are committed to providing complete customer satisfaction. If you have questions, or find that there are missing or damaged parts, we will guarantee you complete satisfaction through direct assistance from our factory.

TO AVOID UNNECESSARY DELAYS, PLEASE CALL DIRECT TO OUR TOLL-FREE CUSTOMER HOT LINE. The trained technicians on our Customer Hot Line will provide immediate assistance, free of charge to you.

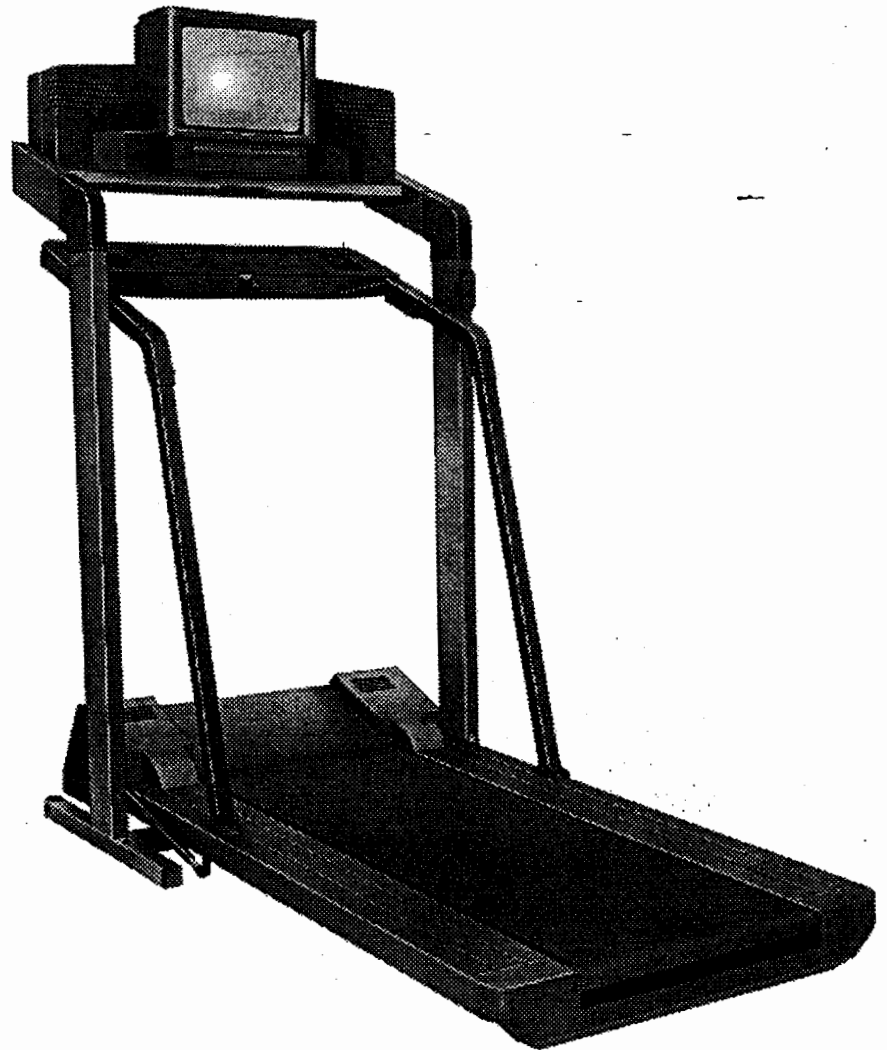
CUSTOMER HOT LINE:

1-888-936-4266

Mon.-Fri., 9 a.m.-5 p.m. EST

▲ CAUTION

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. Save this manual for future reference.



USER'S MANUAL

TABLE OF CONTENTS

IMPORTANT PRECAUTIONS	2
BEFORE YOU BEGIN	6
ASSEMBLY	7
GROUNDING INSTRUCTIONS	9
CONSOLE OPERATION	10
TELEVISION OPERATION	16
HOW TO FOLD AND MOVE THE TREADMILL	23
TROUBLE-SHOOTING	25
CONDITIONING GUIDELINES	28
PART LIST	30
NOTES	32
ORDERING REPLACEMENT PARTS	33
LIMITED WARRANTY	36

Note: An EXPLODED DRAWING is attached to the center of this manual. Please save the EXPLODED DRAWING for future reference.

IMPORTANT PRECAUTIONS

▲ WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, read all important precautions and information in this manual before operating the treadmill or the television.

1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions.
2. Use the treadmill only as described in this manual.
3. The treadmill is intended for home use only. Do not use the treadmill in any commercial, rental, or institutional setting.
4. Place the treadmill on a level surface, with eight feet of clearance behind it. All parts of the treadmill must be at least one foot from the nearest wall. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
5. Slots and openings in the treadmill and TV are provided for ventilation, to ensure reliable operation, and to help prevent overheating. These openings must not be blocked or covered. Do not place the treadmill on any surface that blocks openings, or near a radiator or other heat source.
6. Keep the treadmill indoors, away from moisture and dust. Do not place the treadmill in a garage or covered patio, or near water.
7. Do not operate the treadmill where aerosol products are used or where oxygen is being administered.

8. You must be able to safely lift 45 pounds (20 kg) in order to raise or lower the treadmill.
9. Keep children and pets away from the treadmill at all times.
10. The treadmill should not be used by persons weighing more than 250 pounds.
11. Never allow more than one person on the treadmill at a time.
12. Wear appropriate exercise clothing when using the treadmill. Do not wear loose clothing that could become caught in the treadmill. Athletic support clothes are recommended for both men and women.
13. *Always wear athletic shoes when using the treadmill.* Never use the treadmill with bare feet, wearing only stockings, or in sandals.
14. Inspect and tighten all parts of the treadmill every three months.
15. The treadmill operates on 120 V, 60 Hz, AC power only. Consult your dealer before connecting the treadmill if you do not know the AC voltage in your area, as incorrect voltage might damage the treadmill or TV. Never connect the treadmill to other than the specified voltage such as 50 Hz or to direct current.
16. When connecting the power cord (see HOW TO PLUG IN THE POWER CORD on page 9), plug the power cord into a surge protector (not included) and plug the surge protector into a grounded circuit capable of carrying 15 or more amps. No other appliance should be on the same circuit. Do not overload wall outlets as this can result in a risk of electric shock, fires and other hazards.
17. Use only a UL-listed surge protector, rated at 15 amps, with a 14-gauge cord of five feet or less in length. Do not use an extension cord.
18. The power cord and surge protector should be positioned so they are not likely to be walked on or pinched by items placed upon or against them, paying particular attention to the cords at the plugs, convenience receptacles, and the point where the power cord exits the treadmill. Keep the power cord and surge protector away from heated surfaces.
19. Do not operate the treadmill if the power cord or plug is damaged or if the treadmill is not working properly. (See BEFORE YOU BEGIN on page 6 if the treadmill is not working properly.)
20. If an outside antenna or cable system is connected, be sure that the antenna or cable system is grounded so as to provide some protection against voltage surges and built-up static charges. Section 810 of the National Electrical Code, ANSI/NFPA No. 70-1984, provides information with respect to proper grounding of the mast and supporting structure, grounding of the lead-in wire to an antenna discharge unit, size of grounding conductors, location of antenna discharge unit, connection to grounding electrodes, and requirements for the grounding electrode.
21. An outside antenna system should not be located in the vicinity of overhead power lines or other electric light or power circuits, or where it can fall into such power lines or circuits. When installing an outside antenna system, extreme care should be taken to keep from touching such power lines or circuits as contact with them might be fatal.
22. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. Always hold the handrails while using the treadmill.
23. The treadmill is capable of high speeds. Adjust the speed in small increments to avoid sudden jumps in speed.
24. To reduce the possibility of the treadmill overheating, do not operate the treadmill continuously for longer than one hour.
25. Never leave the treadmill unattended while it is running. Move the on/off switch to the "off" position when the treadmill is not in use.
26. To protect the treadmill and TV during lightning storms, unplug the power cord from the wall outlet and disconnect the antenna or cable system. This will prevent damage due to lightning and power line surges.
27. Do not push objects through any openings in the treadmill or TV as they may touch dangerous voltage points or short out parts that could result in fire or electric shock. Never

spill or spray any type of liquid into the treadmill or TV.

28. Unplug the treadmill from the wall outlet before cleaning. Do not use liquid cleaners or aerosol cleaners. Use a damp cloth for cleaning.
29. Always unplug the power cord before performing the maintenance and adjustment procedures described in this manual. Never remove the motor hood unless instructed to do so by an authorized service representative. Servicing other than the procedures in this manual should be performed by an authorized service representative only.
30. To reduce the risk of electric shock, do not remove the cover or back of the TV. There are no user serviceable parts inside. Refer servicing to qualified service personnel.
31. The graphic symbols on the back cover of the TV mean the following:

The lightning flash with arrow-head symbol within an equilateral triangle is intended to alert the user to the presence of uninsulated "dangerous voltage" within the TV's enclosure that may be of sufficient magnitude to constitute a risk of electric shock to persons.



The exclamation point within an equilateral triangle is intended to alert the user to the presence of important operating and maintenance (servicing) instructions in this manual.



32. Unplug the treadmill from the wall outlet and refer servicing to qualified service personnel under the following conditions:
 - When the power cord or plug is damaged.
 - If liquid has been spilled, or objects have fallen into the treadmill.
 - If the treadmill has been exposed to water.
 - If the treadmill or TV does not operate normally when the operating instructions are followed. Adjust only those controls that are covered by the operating instructions, as improper adjustment of other controls may result in damage and will often require

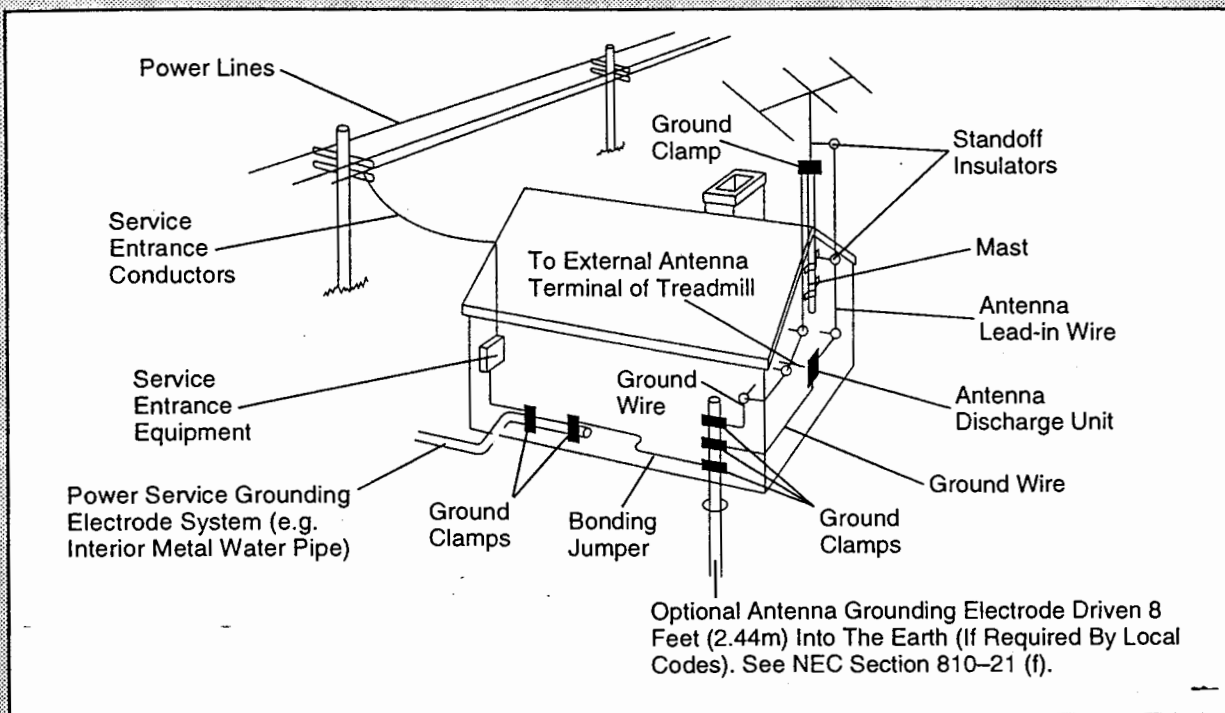
extensive work by a qualified technician to restore normal operation.

- If the treadmill has been dropped.
 - When the treadmill exhibits a distinct change in performance.
33. When replacement parts are required, be sure the service technician uses replacement parts specified by the manufacturer or those that have the same characteristics as the original part. Unauthorized substitutions may result in fire, electric shock, or other hazards.
 34. Upon completion of any service or repairs to the treadmill or TV, ask the service technician to perform safety checks to determine that the unit is in proper operating condition (refer to the drawing at the top of page 5).
 - Use No. 10 AWG (5.3mm²) copper, No. 8 AWG (8.4mm²) aluminum, No. 17 AWG (1.0mm²) copper-clad steel or bronze wire, or larger as a ground wire.
 - Secure antenna lead-in and ground wires to house with stand-off insulators spaced from 4 to 6 feet (1.22 to 1.83m) apart.
 - Mount antenna discharge unit as close as possible to where the lead-in enters the house.
 - Use jumper wire not smaller than No. 6 AWG (13.3mm²) copper, or the equivalent when a separate antenna-grounding electrode is used. See NEC Section 810-21 (j).

Note to CATV system installer: This reminder is provided to call the CATV system installer's attention to Article 820-40 of the NEC that provides guidelines for proper grounding and, in particular, specifies that the cable ground shall be connected to the grounding system of the building, as close to the point of cable entry as practical.

⚠ WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using. ICON assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

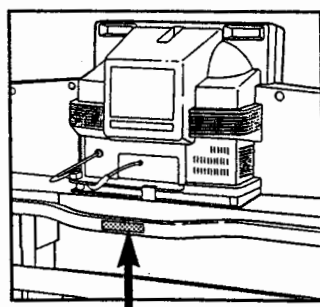
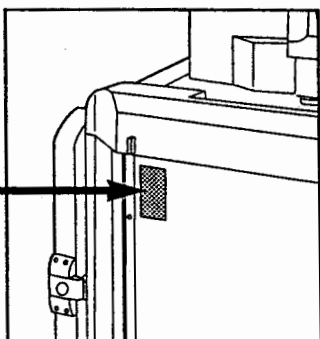
SAVE THESE INSTRUCTIONS



The decals shown below are found in the indicated locations on the treadmill. **If a decal is missing, or if it is not legible, call our Customer Service Department, toll-free, to order a free replacement decal** (see ORDERING REPLACEMENT PARTS on page 35 of this manual). Apply the decal in the indicated location.

⚠ WARNING!

- Never allow children to play on or around treadmill.
- Storage latch must be fully engaged before treadmill is moved or stored.



IMPORTANT: *Incline must be at lowest level before folding treadmill into storage position.*

⚠ CAUTION

Ensure that the TV is fully forward and latched before attempting to move the treadmill.

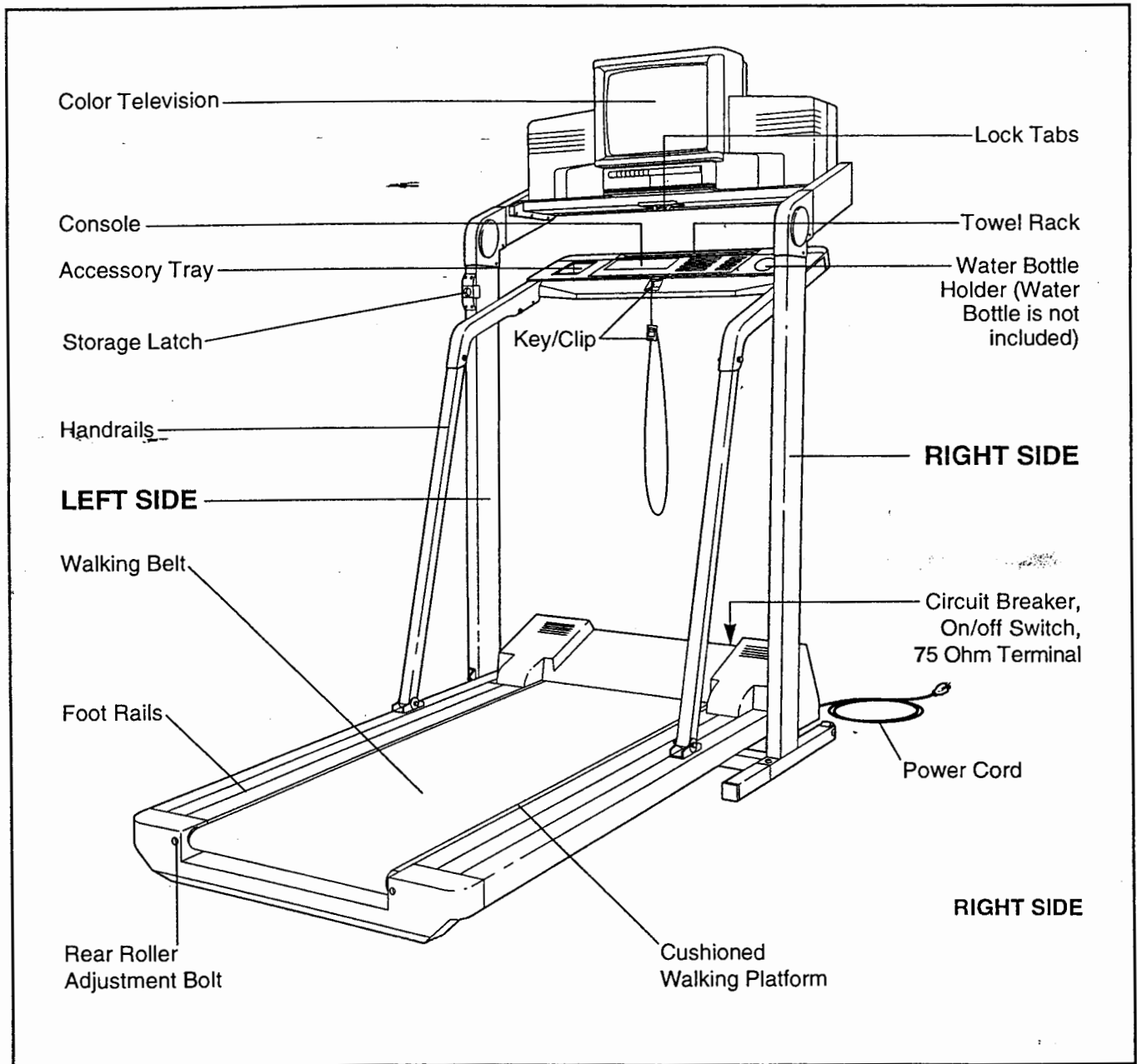
BEFORE YOU BEGIN

Congratulations for selecting the revolutionary PROFORM® 785 TL treadmill. The PROFORM 785 TL offers an impressive array of features designed to provide an excellent form of cardiovascular exercise in the convenience and privacy of your home. And when you're not exercising, the unique PROFORM 785 TL can be folded up, requiring less than half the floor space of other treadmills.

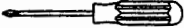
For your benefit, read this manual carefully before you use the PROFORM 785 TL. If you have additional questions, please call our Customer Service

Department toll-free at 1-888-936-4266, Monday through Friday, 9 a.m. until 5 p.m. Eastern Standard Time (excluding holidays). To help us assist you, please note the product model number and serial number before calling. The model number of the treadmill is PCTL44060. The serial number can be found on a decal attached to the treadmill (see the front cover of this manual for the location of the decal).

Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the labeled parts.



ASSEMBLY

Assembly requires two people. Set the treadmill in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. **Assembly requires the included allen wrench and a phillips screwdriver**  **not included.**

1. See the inset drawing. Remove the Base Extensions (76) from the packing materials.

Refer to the drawing on page 6 and identify the right side of the treadmill. With the help of a second person, carefully lay the treadmill on its right side; do not lay the treadmill on its left side or the storage latch may be damaged.

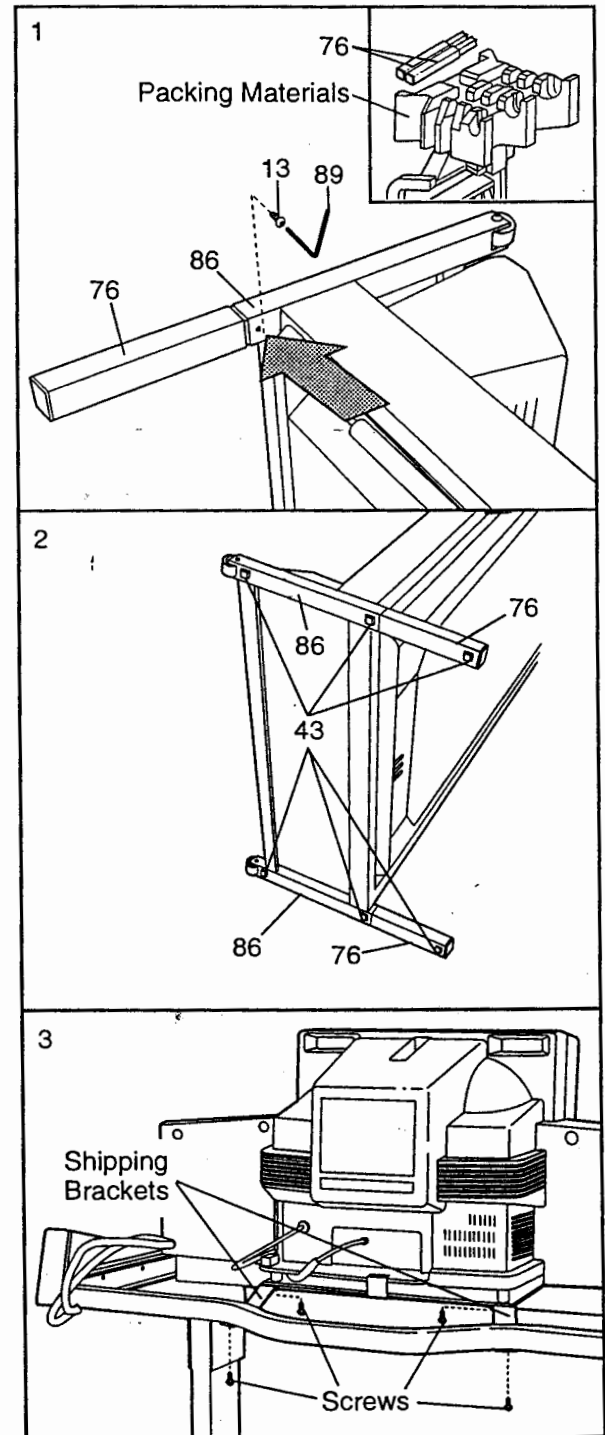
Firmly slide a Base Extension (76) into one side of the Base (86). Using the Allen Wrench (89), tighten an Extension Bolt (13) into the Base Extension and the Base.

Attach the other Base Extension (not shown) in the same manner.

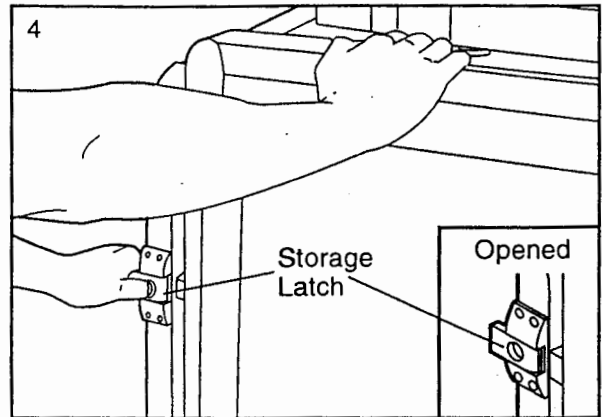
2. Attach six Base Pads (43) to the Base (86) and the Base Extensions (76) in the indicated locations. Note: One extra Base Pad may be included.

With the help of a second person, carefully raise the treadmill to the upright position so the Base (86) and the Base Extensions (76) are resting on the floor.

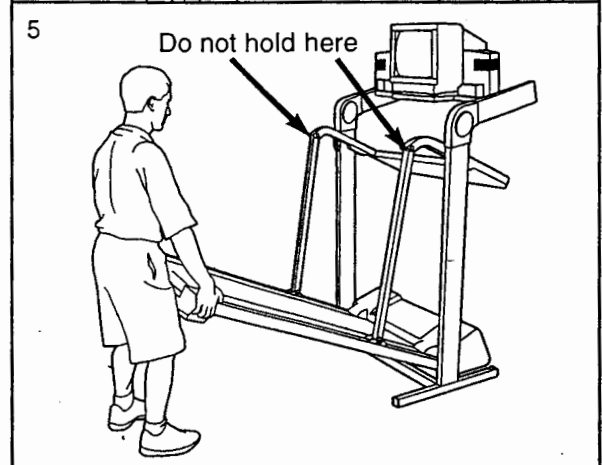
3. Locate the two shipping brackets on the back of the television. Remove the four indicated screws. Discard the four screws and the shipping brackets.



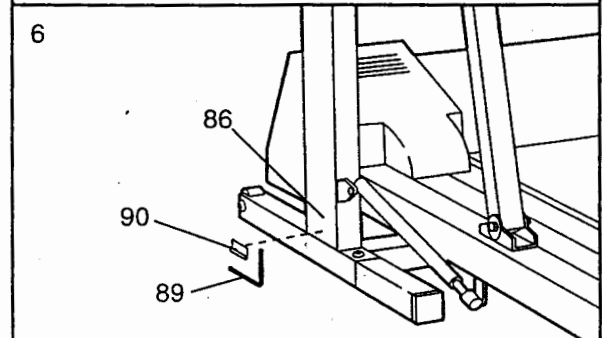
4. Hold the upper end of the treadmill with your right hand as shown. Using your left thumb, slide open the storage latch and hold it open. Pivot the treadmill until the frame is past the storage latch.



5. Hold the treadmill firmly with both hands, and lower the treadmill to the floor. **Caution: To avoid pinching your hands, do not hold the treadmill in the locations indicated by the arrows. To decrease the possibility of injury, bend your legs and keep your back straight.**



6. Remove the backing from the Adhesive Clip (90). Press the Adhesive Clip onto the Base (86) in the indicated location. Press the Allen Wrench (89) fully into the Clip.

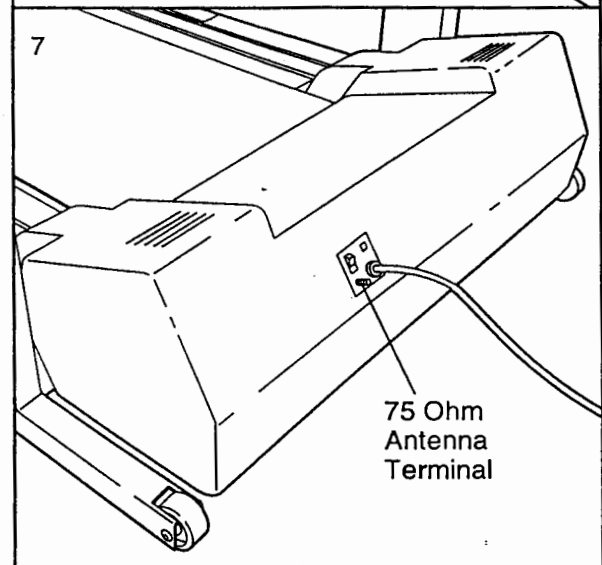


7. For the console and television to operate properly, an antenna, a CATV cable, or a VCR must be connected to the 75 ohm antenna terminal on the treadmill (see the drawing at the right).

If you are using an antenna, it must be properly connected and adjusted for optimal reception. Refer to ANTENNA CONNECTIONS on page 17 to properly connect an antenna.

If you are using a CATV cable, refer to CATV CABLE CONNECTION on page 17 to properly connect the cable.

If you are using a VCR, refer to HOW TO CONNECT A VCR on page 22 to properly connect the VCR. The VCR must be turned on, a videocassette must be properly inserted, and the VCR must be playing. Refer to your VCR user's manual for operating instructions.



Make sure that all parts of the treadmill are properly tightened. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill. Read all instructions in this manual before operating the treadmill.

GROUNDING INSTRUCTIONS

THE PERFORMANT LUBE™ WALKING BELT

Your treadmill features a walking belt coated with PERFORMANT LUBE™, a high-performance lubricant. **IMPORTANT: Never apply silicone spray or other substances to the walking belt or the walking platform; such substances will deteriorate the walking belt and cause excessive wear.**

HOW TO PLUG IN THE POWER CORD

⚠ DANGER: Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in an increased risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product—if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

Your treadmill, like any other type of sophisticated electronic equipment, can be seriously damaged by sudden voltage changes in your home's power. Voltage surges, spikes, and noise interference can result from weather conditions or from other appliances being turned on or off.

To decrease the possibility of your treadmill being damaged, always use a surge protector (not included) with your treadmill.

Surge protectors are sold at most hardware stores and department stores. Use only a UL-listed surge protector, rated at 15 amps, with a 14-gauge cord of five feet or less in length.

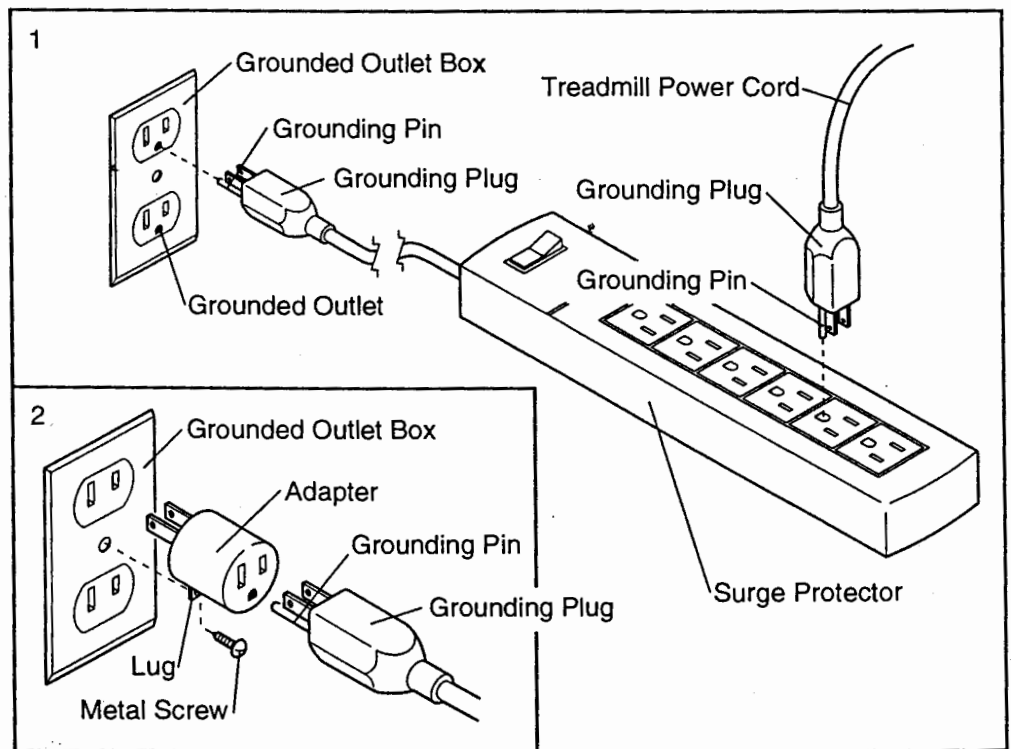
This product must be grounded. If it should malfunction or break down, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of

electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. **Plug the power cord into a surge protector, and plug the surge protector into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.**

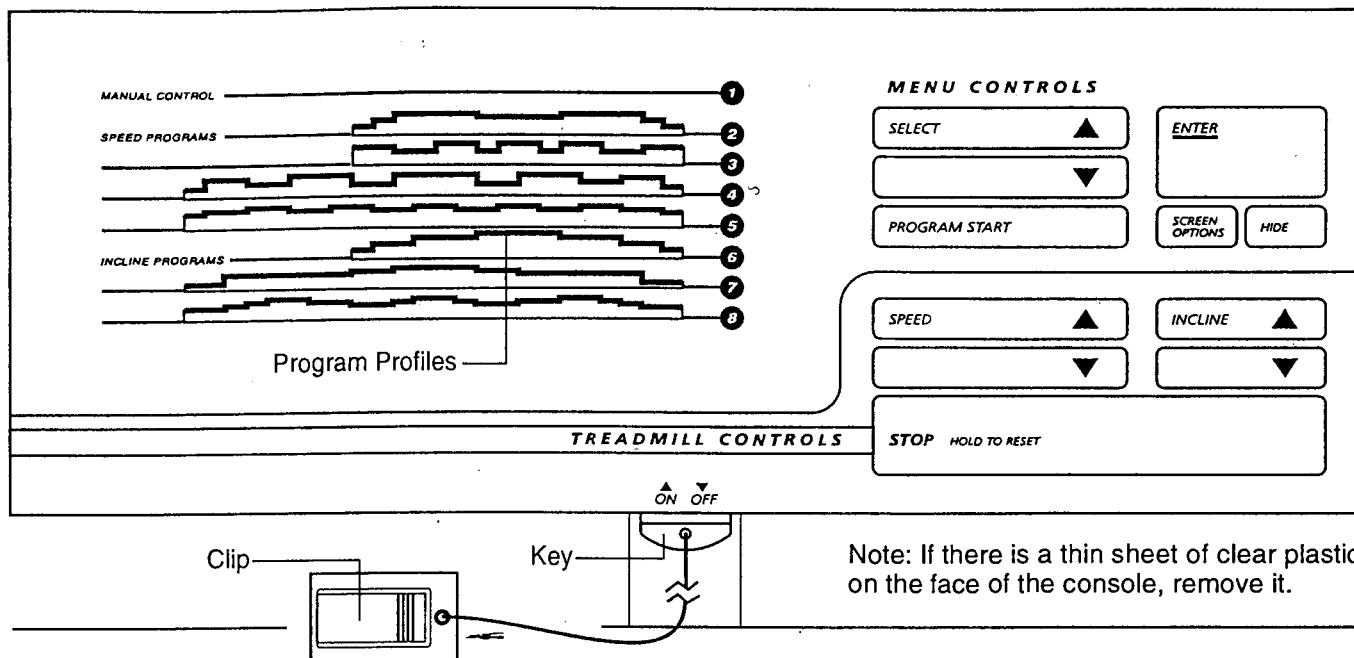
This product is for use on a nominal 120-volt circuit, and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in drawing 1 below. A temporary adapter that looks like the adapter illustrated in drawing 2 may be used to connect the surge protector to a 2-pole receptacle as shown in drawing 2 if a properly grounded outlet is not available.

The temporary adapter should be used only until a properly grounded outlet (drawing 1) can be installed by a qualified electrician.

The green-colored rigid ear, lug, or the like extending from the adapter must be connected to a permanent ground such as a properly grounded outlet box cover. Whenever the adapter is used it must be held in place by a metal screw. **Some 2-pole receptacle outlet box covers are not grounded. Contact a qualified electrician to determine if the outlet box cover is grounded before using an adapter.**



CONSOLE OPERATION



Note: If there is a thin sheet of clear plastic on the face of the console, remove it.

CAUTION: Before operating the console, read the following precautions.

- Always wear the clip (see the drawing above) while using the treadmill. If the key is pulled from the console, the walking belt will stop.
- Do not stand on the walking belt when turning on the power or starting the walking belt.
- The treadmill is capable of high speeds. Adjust the speed in small increments.
- To reduce the possibility of the treadmill overheating, do not operate the treadmill continuously for longer than one hour.
- Never leave the treadmill unattended while it is running. Move the on/off switch to the "off" position when the treadmill is not in use.
- To reduce the risk of electric shock, keep the console dry, avoid spilling liquids on the console, and use only a sealed water bottle. Remove the water bottle from the console before folding the treadmill for storage.

When the console is in the manual mode, the speed and incline of the treadmill can be changed with a touch of a button. As you exercise, the integral color TV will show your favorite television programs while displaying instant exercise feedback—you can view the elapsed time, speed, distance, incline, and numbers of calories and fat calories burned. In addition, the console offers seven preset workout programs. Each program is designed to automatically control either the speed or the incline of the treadmill as it guides you through an effective workout.

Complete instructions for operating the color TV are found in the section beginning on page 16 of this manual. To operate the console with the TV, read the instructions on pages 11 to 15.

IMPORTANT: For the console and television to operate properly, an antenna, a CATV cable, or a VCR must be connected to the 75 ohm antenna terminal on the front of the motor hood (see assembly drawing 6 on page 8).

If you are using an antenna, it must be properly connected and adjusted for optimal reception. Refer to ANTENNA CONNECTIONS on page 17 to properly connect an antenna.

If you are using a CATV cable, refer to CATV CABLE CONNECTION on page 17 to properly connect the cable.

If you are using a VCR, refer to HOW TO CONNECT A VCR on page 22 to properly connect the VCR.

FEATURES OF THE CONSOLE

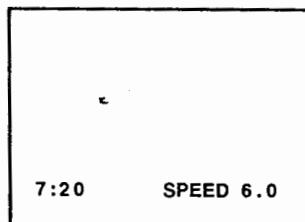
The revolutionary PROFORM 785 TL offers an impressive array of features designed to make your workouts more enjoyable and effective.

DIAGRAM OF THE CONSOLE

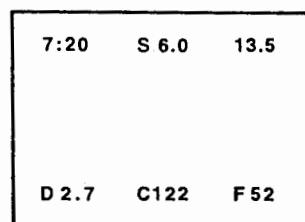
Please refer to the drawing at the top of page 10.

- A. Program profiles—These profiles show how the speed or incline of the treadmill will change during the preset workout programs. During program 6, for example, the incline will gradually increase during the first half of the program, and then gradually decrease during the last half.
- B. Key and clip—This key turns the console on and off. The attached clip is designed to be worn on your waistband. If the key is pulled from the console, the power will automatically turn off.
- C. SELECT buttons—These buttons are used to select the manual mode and the seven preset workout programs. They are also used to set your weight, select a maximum speed setting for a speed program, and select a maximum incline setting for an incline program.
- D. PROGRAM START button—This button is used to start preset workout programs.
- E. ENTER button—This button is pressed after you enter your weight, or select the manual mode or one of the preset workout programs.
- F. SCREEN OPTIONS button—This button is used to select the way that exercise feedback is shown on the TV. There are three different options:

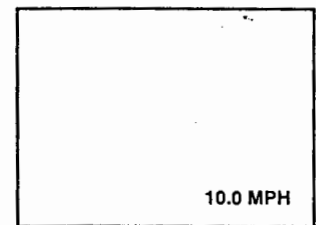
Option 1—The bottom of the TV screen will show the elapsed time and the speed for seven seconds, the distance and the incline for seven seconds, and then the numbers of calories and fat calories burned for seven seconds (see page 28 for an explanation of fat calories). The cycle will then repeat. Note: If a preset program is selected, the speed or incline settings of the program will also be shown.



Option 2—The TV will simultaneously show the elapsed time, speed, incline, distance, and numbers of calories and fat calories burned.

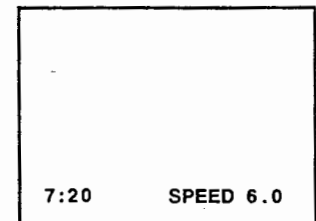


Option 3—The TV will show only the speed in the lower right corner. Note: If a speed program is selected, the speed will flash for five seconds each time the speed of the walking belt is about to change.

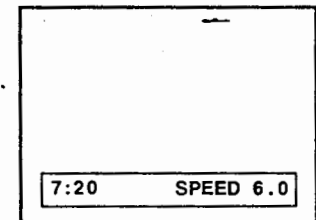


- G. HIDE button—This button is used to select the way that the TV screen will appear when exercise feedback is shown. The three modes are described below.

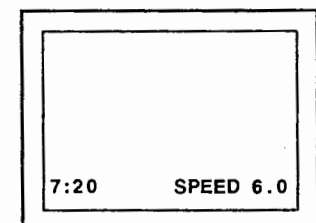
Mode 1—The text will be displayed over a normal TV picture.



Mode 2—A horizontal black stripe will appear behind the text, making it easier to read the text if the TV picture is light.



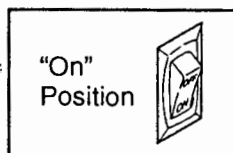
Mode 3—A black box will appear behind the text, covering the TV picture.



- H. SPEED buttons—These buttons are used to control the speed of the walking belt. Each time one of the buttons is pressed, the speed will change by 0.1 mph. The buttons can be held down to change the speed quickly. The speed range of the walking belt is 0.5 mph to 10 mph.
- I. INCLINE buttons—These buttons are used to control the incline of the treadmill. Each time one of the buttons is pressed, the incline will change by 0.5%. The buttons can be held down to change the incline quickly. The incline range is 1.5% to 10%.
- J. STOP button—This button is used to stop the walking belt. If the button is pressed briefly, the values of the six feedback modes will be retained. If the button is held down for two seconds, the elapsed time, speed, distance, incline, and numbers of calories and fat calories will be reset to zero.

HOW TO USE THE MANUAL MODE

Make sure that the on/off switch located on the front of the motor hood is in the "on" position. In addition, make sure that the power cord is properly plugged in (see page 9).

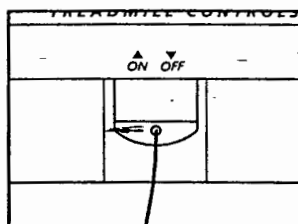


To turn on the TV, press the POWER button on the TV or the remote control.

Step onto the foot rails of the treadmill. Find the clip attached to the key, and slide the clip onto the waistband of your clothing. Follow the steps below to use the manual mode of the console.

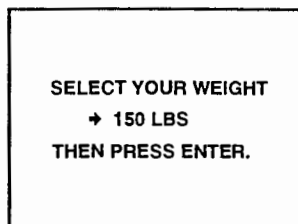
1 Insert the key into the console.

Note: When you are familiar with the operation of the treadmill, you may go directly to step 4 after inserting the key. While learning to use the console, please read and follow all steps below.



2 Enter your weight if desired.

A few seconds after the key is inserted, a message on the TV will prompt you to enter your weight. You do not have to enter your weight in order to use the console; however, the calorie and fat calorie feedback will be more accurate if you enter your weight.

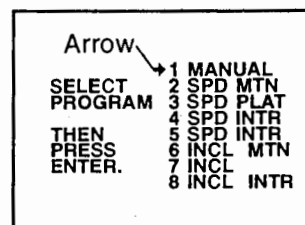


If you do not wish to enter your weight, press the ENTER button and go to step 3.

If you wish to enter your weight, press the SELECT buttons. Each time one of the buttons is pressed, the weight shown on the TV will change by 1 pound. The buttons can be held down to enter your weight quickly. When the correct weight is shown on the TV, press the ENTER button.

3 Select the manual mode.

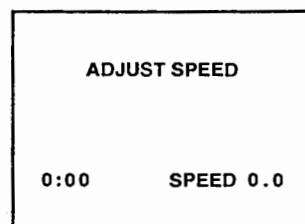
A message on the TV will prompt you to select a program. To use the manual mode, the arrow on the TV should point to the number 1 (see the drawing at the right). If the arrow is pointing to a different number, press the SELECT buttons repeatedly until the arrow points to the number 1. Then press the ENTER button.



Note: To select a preset program, see HOW TO USE A PRESET WORKOUT PROGRAM on page 13.

4 Start the walking belt.

A message on the TV will prompt you to adjust the speed of the walking belt. The speed of the walking belt is controlled with the SPEED buttons. Each time one of the buttons is pressed, the speed will change by 0.1 mph. The buttons can be held down to change the speed quickly. The speed range of the walking belt is 0.5 to 10 mph.



Press the SPEED increase button once. The walking belt will begin to move at 1.0 mph. Hold the handrails and begin walking. Change the speed of the walking belt as desired by pressing the SPEED buttons. Note: Any time that the SPEED buttons are pressed, the TV will show the speed setting for seven seconds.

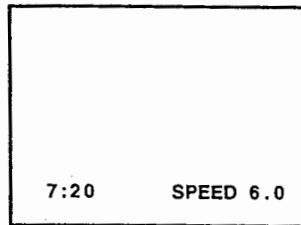
To stop the walking belt, press the STOP button. The information shown on the TV will begin to flash. To restart the walking belt, press the SPEED buttons. Note: To stop the walking belt and reset the elapsed time, speed, distance, incline, and numbers of calories and fat calories to zero, hold down the STOP button for two seconds.

5 Adjust the incline if desired.

The incline of the treadmill is controlled with the INCLINE buttons. Each time one of the buttons is pressed, the incline will change by 0.5%. The buttons can be held down to change the incline quickly. The incline range is 1.5% to 10%. Note: After the buttons are pressed, it may take a few seconds for the treadmill to reach the selected incline setting. Any time that the INCLINE buttons are pressed, the TV will show the incline setting for seven seconds.

6 Follow your progress with the exercise feedback shown on the TV.

As you exercise, the TV will display the elapsed time and the speed for seven seconds, the distance and the incline for seven seconds, and then the numbers of calories and fat calories burned for seven seconds. The cycle will then repeat.

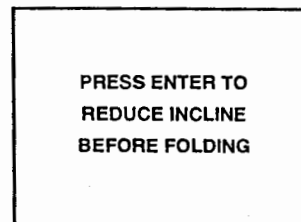


By pressing the SCREEN OPTIONS and HIDE buttons, you can modify the way that exercise feedback is shown on the TV. The different options are described on page 11 (see F and G).

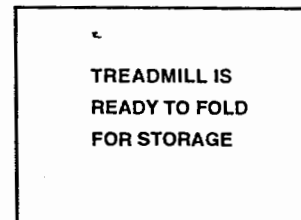
7 When you are finished exercising, stop the walking belt and remove the key.

Step onto the foot rails, stop the walking belt, and remove the key from the console.

IMPORTANT: The treadmill must be at the lowest incline level before it is folded for storage. If the treadmill is not at the lowest incline level when the key is removed, a message will appear for twenty seconds on the TV and will prompt you to press the ENTER button to lower the treadmill.



When the treadmill is at the lowest incline level, a message on the TV will verify that the treadmill is ready to be folded.

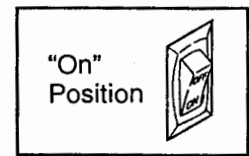


After removing the key, be sure to store it in a secure place. Move the on/off switch to the "off" position. (See the drawing in the upper right corner of this page.)

To turn off the TV, press the POWER button on the TV or the remote control.

HOW TO USE A PRESET WORKOUT PROGRAM

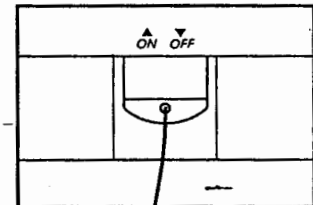
Make sure that the on/off switch located on the front of the motor hood is in the "on" position. In addition, make sure that the power cord is properly plugged in (see page 9).



To turn on the TV, press the POWER button on the TV or the remote control.

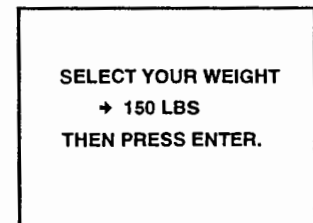
Step onto the foot rails of the treadmill. Find the clip attached to the key, and slide the clip onto your waistband. Follow the steps below to use a preset workout program.

1 Insert the key into the console.



2 Enter your weight if desired.

A few seconds after the key is inserted, a message on the TV will prompt you to enter your weight. You do not have to enter your weight in order to use the console; however, the calorie and fat calorie feedback will be more accurate if you enter your weight.

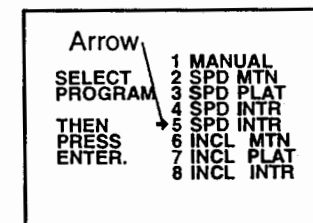


If you do not wish to enter your weight, press the ENTER button and go to step 3.

If you wish to enter your weight, press the SELECT buttons. Each time one of the buttons is pressed, the weight shown on the TV will change by 1 pound. The buttons can be held down to enter your weight quickly. When the correct weight is shown on the TV, press the ENTER button.

3 Select a preset program.

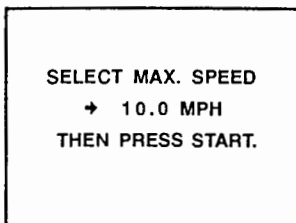
A message on the TV will prompt you to select a program. Press the SELECT buttons repeatedly until the arrow points to the desired program. Then press the ENTER button.



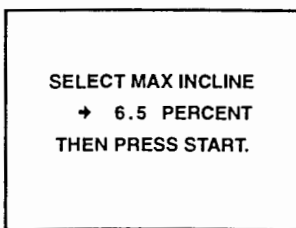
Programs 2, 3, 4, and 5 are speed programs—the console will automatically control the speed of the walking belt as you control the incline. Programs 6, 7, and 8 are incline programs—the console will control the incline of the treadmill as you control the speed. The profiles on the left side of the console show how the speed or incline will change during the programs. During program 6, for example, the incline will gradually increase during the first half of the program, and then gradually decrease during the last half. Programs 2, 3, and 6 are twenty-minute programs; programs 4, 5, 7, and 8 are thirty-minute programs.

4 Select a maximum speed or incline setting.

If you selected a speed program (programs 2, 3, 4, or 5), a message on the TV will prompt you to select the maximum speed that you want the walking belt to move during the program. Press the SELECT buttons to select a maximum speed setting. Each time one of the buttons is pressed, the setting will change by 0.5 mph. The setting must be between 2.5 mph and 10 mph.

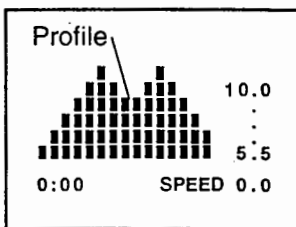


If you selected an incline program (programs 6, 7, or 8), a message on the TV will prompt you to select the maximum incline that you want the treadmill to reach during the program. Press the SELECT buttons to select a maximum incline setting. Each time one of the buttons is pressed, the setting will change by 0.5%. The setting must be between 6.5% and 10%.

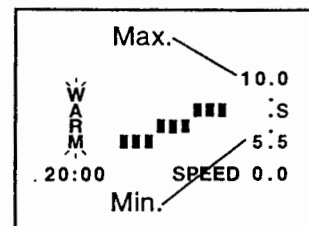


5 Press the PROGRAM START button.

When the PROGRAM START button is pressed, a program profile will be shown on the TV for three seconds to show the speed or incline settings of the program you selected.



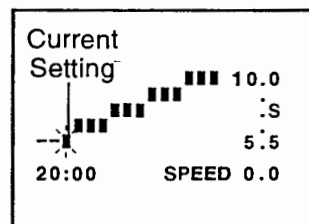
After three seconds, the TV will display the information shown at the right. The word "WARM" will flash to indicate that the warm-up period of the program has begun.



(Each program begins with a one-minute warm-up period, and ends with a one-minute cool-down period.) The white indicators to the right show upcoming speed or incline settings. The numbers at the right side of the TV show the maximum and minimum speed or incline settings of the program. The letter "S" or "I" shows whether a speed or incline program is selected.

A few seconds after the PROGRAM START button is pressed, the walking belt will begin to move. Hold the handrail and begin walking on the walking belt.

After the warm-up period is completed, the TV will display the information at the right. The flashing white indicator will show the current speed or incline setting. The



white indicators to the right show upcoming speed or incline settings. The dashes to the left show the most recent speed or incline settings. As the program progresses, the white indicators will move to the left and the speed or incline of the treadmill will automatically change as shown by the white indicators.

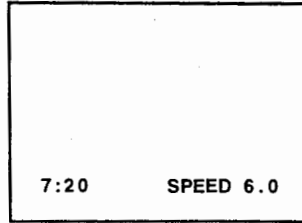
If a speed program is selected, the incline of the treadmill can be changed at any time during the program with the INCLINE buttons. If an incline program is selected, the speed of the walking belt can be changed at any time with the SPEED buttons.

During the last minute of the program, the word "cool" will flash on the TV to indicate that the cool-down period of the program is in progress. During the last ten seconds of the program, the incline of the treadmill will automatically decline to the lowest incline level. The walking belt will then slow to a stop and the program will be completed.

Note: If the program is too easy or too challenging, the maximum speed or incline setting can be adjusted by pressing the SPEED or INCLINE buttons. The new maximum and minimum settings will be shown on the TV. To pause the program, press the STOP button. The exercise feedback shown on the TV will begin to flash. When you are ready to restart the program, press the PROGRAM START button. To terminate the program before it is completed, hold down the STOP button for two seconds.

6 Follow your progress during the program with the exercise feedback shown on the TV.

As you exercise, the TV will display the elapsed time and the speed for seven seconds, the distance and the incline for seven seconds, and then the numbers of calories and fat calories burned for seven seconds. The cycle will then repeat.



By pressing the SCREEN OPTIONS and HIDE buttons, you can modify the way that exercise feedback is shown on the TV. The different options are described on page 11 (see F and G). Note: The white indicators and other program information will be shown on the TV only when screen option 1 is selected.

7 When you are finished exercising, stop the walking belt and remove the key.

Step onto the foot rails and remove the key from the console. A message on the TV will verify that the treadmill is ready to be folded.

After removing the key, be sure to store it in a secure place. Move the on/off switch to the "off" position. (See the drawing near the top of page 13.)

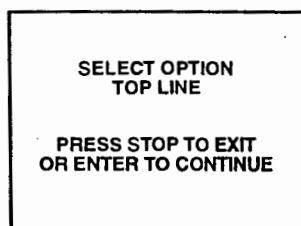
To turn off the TV, press the POWER button on the TV or the remote control.

HOW TO SELECT THE INFORMATION MODE

The console features an information mode that lets you modify the format of text displayed on the TV and shows the total time and distance accumulated on the treadmill.

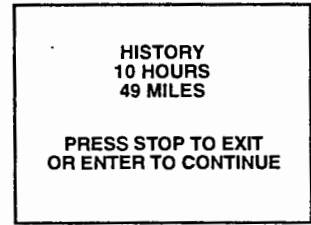
To access the information mode, first make sure that the on/off switch located on the front of the motor hood is in the "on" position. In addition, make sure that the power cord is properly plugged in (see page 9). Press the POWER button on the TV or the remote control to turn the TV on.

Next, hold down the STOP button, insert the key into the console, and continue holding down the STOP button until the TV displays the information shown at the right. When single lines of text are displayed on the TV, the text can appear at either the bottom or the top of the screen. To change the position of the text, press the

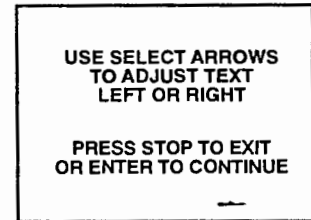


SELECT buttons. The words "BOTTOM LINE" or "TOP LINE" will show which setting is selected. To see more user information, press the ENTER button.

After the ENTER button is pressed, the TV will show the total number of hours that the treadmill has been used, and the total number of miles that the walking belt has moved. (Note: When the total number of hours exceeds 999, it will reset to zero; when the total number of miles exceeds 99,999, it will reset to zero.) To see more user information, press the ENTER button.



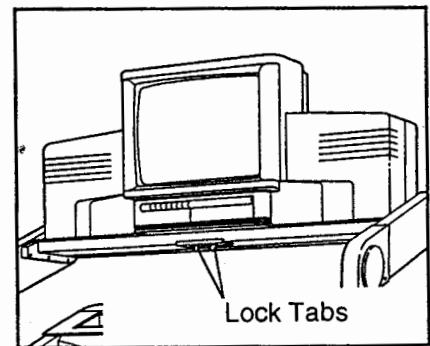
If the text displayed on the TV is too far to the right or left side of the screen, the text can be centered. To center the text, press the SELECT buttons while the message at the right appears on the TV.



To exit the information mode at any time, press the STOP button.

HOW TO ADJUST THE POSITION OF THE TV

The TV can be adjusted to any of four positions for the most comfortable viewing. To adjust the position, squeeze the lock tabs under the TV, slide the TV forward or backward, and release the tabs. Move the TV slightly forward or backward to make sure that it is locked in position.



TELEVISION OPERATION

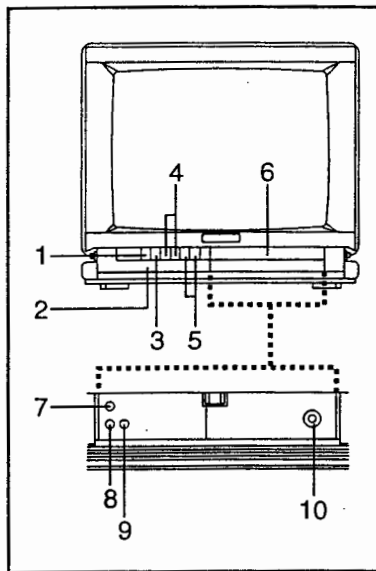
FEATURES OF THE TELEVISION

- Blackstripe Picture Tube
- 181 cable ready channels (68 standard TV channels plus 113 cable channels)
- Full-featured on-screen display
- User-friendly menu-driven TV controls
- Video and audio input jacks
- Full-function 27-key infrared remote control
- Real time clock with 1 on-timer and 1 off-timer
- Sleep timer (10 to 120 minutes selectable)
- Mono audio
- Earphone Jack (Mono)
- LED power indicator
- Built-in closed caption decoder for hearing impaired
- Auto memory and auto search for TV channel
- Automatically skips unavailable channels in your area

Note: The TV can be viewed without the treadmill being used. The on/off switch near the power cord must be in the "on" position. (See the drawing at the top of page 13.)

DIAGRAM OF THE TELEVISION

1. Infrared Remote Sensor
2. Power Indicator*
3. Power On/Stand-by Button
4. Channel Δ/∇ Buttons
5. Volume +/- Buttons
6. Compartment Door†
7. TV/CATV Button
8. TV/AV Button
9. Pop-up Menu Button
10. Earphone Jack†

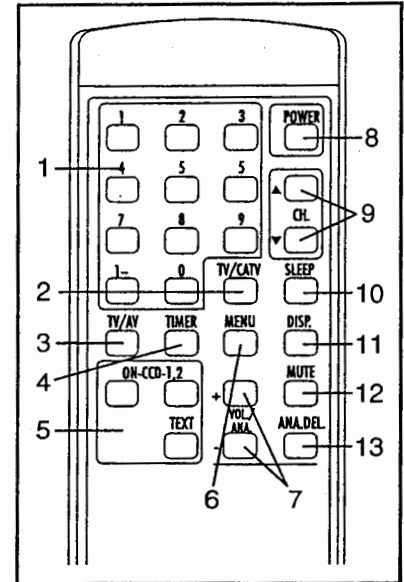


*Whenever the indicator is on, the remote control can be used to control the TV, even if the key is not in the console.

†**IMPORTANT:** The treadmill and TV, like any other electronic equipment, can be damaged by static electricity. Before plugging in earphones (not included) or touching the controls behind the compartment door, touch one of the treadmill handrails to discharge static electricity.

DIAGRAM OF THE REMOTE CONTROL

1. TV/CATV Channel Selection Buttons—Used to select a channel by keying in the channel number.
2. TV/CATV Select Button—Used to toggle between TV and cable TV channels.
3. TV/AV Select Button—Used to select between TV and video input.

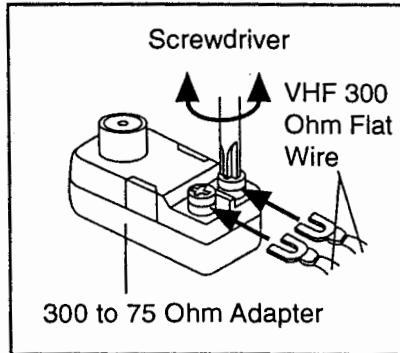


4. TIMER Select Button—Used to adjust menu-driven real time clock, on timer, and off timer. Used together with +/- buttons.
5. Closed Caption Select Buttons—Used to select CCD On/Off, C1, C2, and CCD Text.
6. Pop-up MENU Button—Used to select channel memory timer and analog select menu.
7. VOLUME +/- Buttons—Used to adjust the volume level and picture levels.
8. POWER Button—Used to turn the TV on and off.
9. CHANNEL Δ/∇ Buttons—Used to step through favorite channels from the memory of the TV.
10. SLEEP Timer Button—Press once to display the sleep time. Press again to change and activate the sleep timer.
11. Channel/Time DISPLAY Button—Used to display the current channel number and time on the screen.
12. MUTE Button—Press once to turn off the volume. Press again to restore the volume.
13. ANALOG SELECT Button—Used to select which picture level (contrast, brightness, color, or tint) you want to adjust. Used together with the +/- buttons.

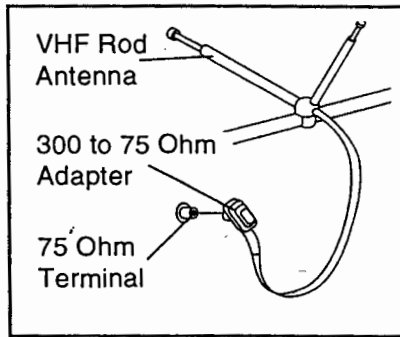
ANTENNA CONNECTIONS

Indoor Antenna

1. Place the VHF antenna in the desired location. Connect the 300 ohm flat wire to the screws on the 300 ohm to 75 ohm adapter.

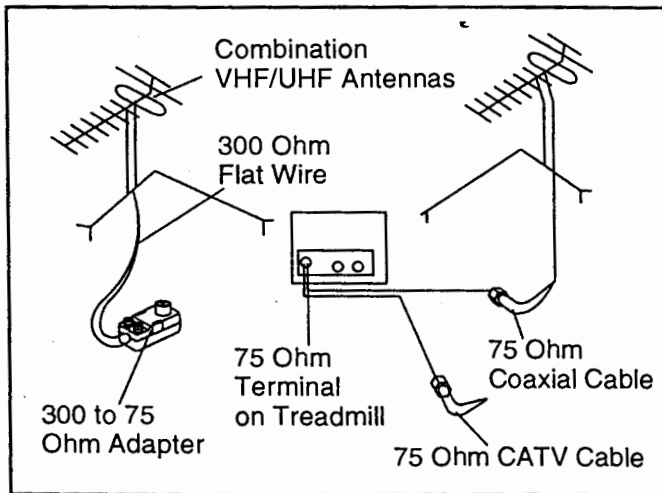


2. Connect the 300 to 75 ohm adapter to the 75 ohm antenna terminal on the treadmill. (See assembly drawing 6 on page 8 for the location of the terminal.)



Outdoor Antenna

Outdoor antennas are subject to weathering that can reduce signal quality. Inspect the antenna and lead-in wiring before connecting the antenna. Any service center can explain the various outdoor antennas available.



- 300 Ohm Flat Wire

1. Refer to the drawing above. Connect the 300 ohm flat wire to the 300 ohm to 75 ohm adapter.

2. Push the end of the 300 ohm to 75 ohm adapter into the 75 ohm antenna terminal on the treadmill. (See assembly drawing 6 on page 8 for the location of the terminal.)

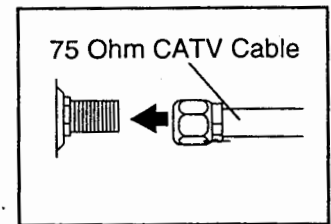
- 75 Ohm Coaxial Cable

Refer to the drawing in the lower left corner of this page. Connect the 75 ohm coaxial cable directly to the 75 ohm antenna terminal on the treadmill. (See assembly drawing 6 on page 8 for the location of the terminal.)

CATV CABLE CONNECTION

1. Remove the VHF 300 to 75 ohm adapter or the VHF cable from the antenna terminal.

2. Connect the CATV cable (75 ohm coaxial cable) to the 75 ohm antenna terminal on the treadmill. (See assembly drawing 6 on page 8 for the location of the terminal.)



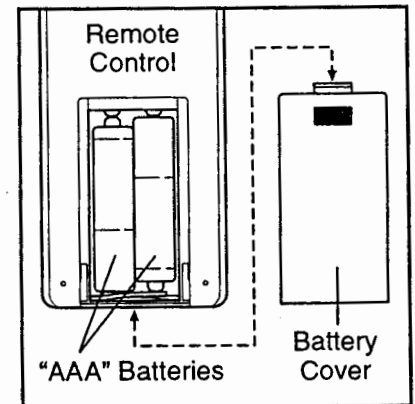
BASIC TV OPERATION

Read the important precautions on pages 2 to 5 of this manual. Before operating the TV, make sure that the on/off switch located on the front of the motor hood is in the "on" position, and that the power cord is properly plugged in (see page 9).



Battery Installation

Before the remote control can be operated, two "AAA" batteries (included) must be installed. Slide the battery cover off the back of the remote control. Press two batteries into the remote control. **Make sure that the batteries are turned as shown.**



Reattach the battery cover.

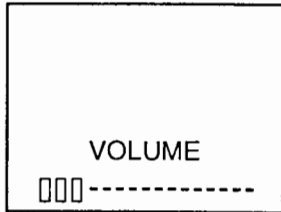
Turning on the Power

To turn on the TV, press the POWER button on the TV or the remote control.

Volume Control

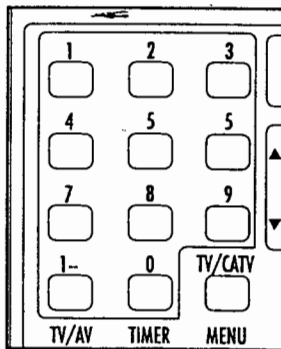
To adjust the volume to the desired level, press the VOLUME + or - button.

The sound level will be shown by a bar on the TV screen. As the sound level is increased, the bar will move to the right. As the sound level is decreased, the bar will move to the left. Note: If no broadcasting signal is received, the sound will be muted and the volume control will be disabled.



Direct Channel Selection (by Remote Control)

Use the channel selection buttons on the remote control to select a channel number. The channel number will appear on the upper right corner of the TV screen. For channels 2 through 9, press the 0 button and then press the desired channel number (if the 0 button is not pressed first, channel selection will be delayed for 3 seconds). For channels 10 through 99, press the two digits in order. Be sure to press the second digit within 3 seconds after pressing the first. For CATV channels over 100, press the 1-- button first and then press the desired channel numbers.



Skip Mode

Press the CHANNEL Δ or ▽ button to select memorized channels, skipping over empty channels. Hold down the CHANNEL Δ or ▽ button to change channels continuously. Note: If no channels are memorized, the TV will switch to the SEARCH mode.

Search Mode

Press the CHANNEL Δ or ▽ button to search for the next available channel. Hold down the CHANNEL Δ or ▽ button to search through all available channels.

Note: Before selecting channels with the CHANNEL Δ or ▽ button, the channels must be set into the TV's memory. See MEMORIZING CHANNELS at the right.

CHANNEL PROGRAMMING

Memorizing Channels

The TV is equipped with a channel memorizing function that allows you to step up or down from the current channel to the next channel set into memory. Before channels can be selected in this way, they must be set into the TV's memory. Note: When programming channels, if no buttons are pressed for four seconds, the TV will return to the normal screen.

Automatic Memory Tuning

1. Press the MENU button to turn on the pop up menu in the TV mode or CATV mode. Press the MENU button again to select CH MEMORY (channel memory).
2. Press the MENU button again to select AUTO MEMORY.
3. Press the + button to start AUTO MEMORY. The TV will begin setting into memory all the channels available in your area. When no broadcast signal is detected on a channel, the channel is erased from memory. When a signal is detected, the channel is stored in memory and the next channel is selected.

▷ CH MEMORY
ANALOG
CLOCK/TIMER

▷ AUTO MEMORY
SEARCH/SKIP
MEMORY ADD
•ERASE
TV/CATV

TV 07
AUTO MEMORY
START [+]

This process will be repeated until the highest channel is reached. It then stops at the lowest channel stored in memory, and returns to a normal screen after four seconds. The TV will then be in the SKIP mode.

TV 07
AUTO MEMORY
END

Erasing Channels

After all channels available in your area have been set into memory, you can erase unwanted channels by following the steps below:

1. Select the unwanted channel by using the CHANNEL Δ or ∇ button or the channel selection buttons.

2. Press the MENU button to turn on the pop up menu. Press the MENU button again to select CH MEMORY.

```

▶ CH MEMORY
  ANALOG
  CLOCK/TIMER
    
```

3. Press the + or - button to move the arrow to MEMORY ADD•ERASE. Select MEMORY ADD•ERASE by pressing the MENU button.

```

  AUTO MEMORY
  SEARCH/SKIP
▶ MEMORY ADD
  •ERASE
  TV/CATV
    
```

4. Press the - button to erase the stored channel from memory. The channel number will change from green to red.

```

TV                07
CHANNEL MEMORY
END              ERASE
[+]             [-]
    
```

Adding Channels

Channels that are not in memory can be stored manually. To manually store a channel, follow the steps above, but press the + button when MEMORY ADD•ERASE is selected. The channel will be stored in memory, and the channel number will change from red to green.

Manually Searching for and Storing Channels

1. Press the MENU button to turn on the pop up menu. Press the MENU button again to select CH MEMORY.

```

▶ CH MEMORY
  ANALOG
  CLOCK/TIMER
    
```

2. Press the + or - button to move the arrow to SEARCH/SKIP. Select SEARCH/SKIP by pressing the MENU button.

```

  AUTO MEMORY
▶ SEARCH/SKIP
  MEMORY ADD
  •ERASE
  TV/CATV
    
```

3. Press the - button to select the SEARCH mode. The TV will return to the normal screen after four seconds.

```

CHANNEL UP/DOWN
SKIP      :      [+]
SEARCH    :      [-]
    
```

4. Press the CHANNEL Δ or ∇ button to start searching. It will stop whenever an available channel is found.

5. If you do not want to store the channel in memory, press the CHANNEL Δ or ∇ button again. To store the channel in memory, refer to ADDING CHANNELS at the left.

6. Until all desired channels have been stored, return to SEARCH/SKIP as described above and press the + button to return to the SKIP mode.

CABLE TV (CATV) OPERATION

In addition to normal broadcast reception, the TV is equipped to receive up to 125 cable channels (113 plus 12 TV channels). To use the TV with a cable TV system, following the steps below.

1. Press the MENU button to turn on the pop up menu. Press the MENU button again to select CH MEMORY.

▷ CH MEMORY
ANALOG
CLOCK/TIMER

2. Press the + or – button to move the arrow to TV/CATV. Select TV/CATV by pressing the MENU button.

AUTO MEMORY
SEARCH/SKIP
MEMORY ADD
•ERASE
▷ TV/CATV

3. Press the MENU button to cycle through the four channel modes: (1) TV; (2) STD (Standard) for cable TV mode; (3) HRC (Harmonic Related Carrier) for cable TV subscriber; (4) IRC (Incremental Related Carrier) for cable TV subscriber.

TV 07

Once the appropriate cable TV mode is selected, the screen will return to normal after two seconds. Note: Consult your cable company if you are not sure which system you are using, or try different systems to obtain the maximum number of channels.

To toggle between the TV mode and the cable TV mode, press the TV/CATV button on the TV or the remote control.

To memorize cable TV channels, refer to CHANNEL PROGRAMMING on pages 18 and 19.

CATV Channel Reference Table

Use the table below to find which CATV channel your TV is displaying. The top row (in **bold**) represents the channel number shown on the TV screen; the bottom row represents the corresponding CATV channel.

1, 2 6 13, 14 26 36, 37 50 65,
5A, 2 6 13, A M W, W+1 . . W+14 . . W+29,

66 75 86 94, 95 99, 100 112 125
W+30 . . W+39 . . W+50 . . W+58, A-5 . . A-1, W+59 . . W+71 . . W+84

PICTURE LEVEL ADJUSTMENTS

Picture level controls are preset to nominal levels. If desired, you can individually adjust the contrast, brightness, color, or tint by following the steps below.

1. Press the ANALOG SELECT button repeatedly to select the attribute that you want to adjust: contrast, brightness, color, or tint.

CONTRAST
□□□-----

2. Press the + or – button to adjust the level. Note: If four seconds elapse without a button being pressed, the display will return to the normal screen.

SELECTING VIDEO INPUT

Press the TV/AV button on the TV or the remote control to toggle between TV and VIDEO input.

USING AUDIO MUTE

The volume of the TV can be momentarily muted, if desired, for a reason such as a telephone call. To mute the volume, press the MUTE button. A bar on the TV screen will indicate that the volume is at the minimum level. To return the volume to the previous level, press the MUTE button again or press the VOLUME + or – button.

USING THE SLEEP TIMER

To set the TV to turn off after a preset amount of time, press the SLEEP button on the remote control. Each time the button is pressed, the clock will count down by 10 minutes: 120, 110, 100, . . . 20, 10, 0.

```
SLEEP 120
```

To cancel the sleep timer, press the SLEEP button repeatedly until the clock counts down to 0.

USING THE RECORDING TIMER

Your TV has the capability to turn on, switch to a channel for recording, and then turn off again—all automatically. Follow the instructions below to use this feature. Note: When setting the clock, the on timer, or the off timer, if no buttons are pressed for four seconds, the TV will return to the normal screen.

Setting the Clock

1. Press the TIMER button to turn on the setting menu.

```
▷ CLOCK AM 12:00
ON TIME
    AM 12:00 OFF
ON CH 02    TV
OFF TIME
    AM 12:00 OFF
```

2. Press the + or – button to set the clock to the correct time.

Setting the On Timer

1. After the clock has been set, press the TIMER button repeatedly to select ON TIME.

```
CLOCK AM 12:00
▷ ON TIME
    AM 12:00 OFF
ON CH 02    TV
OFF TIME
    AM 12:00 OFF
```

2. Press the + or – button to set the time that you want the TV to turn on.

Setting the Channel to be Recorded

1. After the on timer has been set, press the TIMER button repeatedly to select ON CH (on channel).

```
CLOCK AM 12:00
ON TIME
    AM 12:00 OFF
▷ ON CH 02    TV
OFF TIME
    AM 12:00 OFF
```

2. Press the + button to cycle through the channels until the desired channel is selected.
3. Press the – button to cycle through the four channel modes: (1) TV, (2) STD, (3) HRC, (4) IRC.

After the channel has been set, press the TIMER button repeatedly to select the on/off setting mode of the on timer. Pressing the + or – button at this point will change the display to “ON,” reset the seconds of the on timer, and start the count.

Setting the Off Timer

1. After a channel has been set, press the TIMER button repeatedly to select OFF TIME.

```
CLOCK AM 12:00
ON TIME
    AM 12:00 OFF
ON CH 02    TV
▷ OFF TIME
    AM 12:00 OFF
```

2. Press the + or – button to set the time that you want the TV to turn off.

After the channel has been set, pressing the TIMER button will select the on/off setting mode of the off timer. Pressing the + or – button at this point will change the display to “ON,” reset the seconds of the off timer, and start the count.

VIEWING THE CHANNEL NUMBER AND TIME

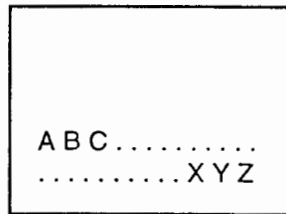
Pressing the DISPLAY button on the remote control makes it possible to display either the channel number or the AV mode and time. Displays activated by the DISPLAY button remain until the DISPLAY button is pressed a second time, or until the power is turned off.

Note: If the closed caption decoder is active, the display of the channel number and time will appear on the screen for only three seconds.

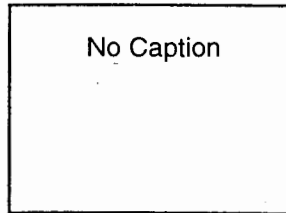
USING THE CLOSED CAPTION DECODER (CCD)

To turn the CCD on or off, press the CCD ON button. When the CCD is on, the TV screen will appear as shown below.

1. With CCD broadcast

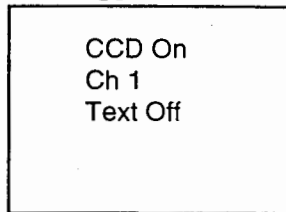


2. Without CCD broadcast caption mode on, text off



3. Push CCD buttons, CCD

Note: In the cases shown above, the display is for CCD caption mode on, text mode off.



Selecting the Data Channel

When the CCD function is on, the data channel is selected by pressing the CCD-1, 2 button. The CCD function status will be displayed for four seconds.

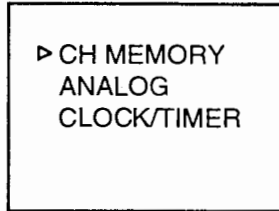
Using the Text Display Function

The text function can be toggled on or off by pressing the CCD TEXT button. When the text function is on but no text data is received, the TV screen will appear as shown in drawing 2 above. The data channel can be selected while in the text mode, just as when in the caption mode.

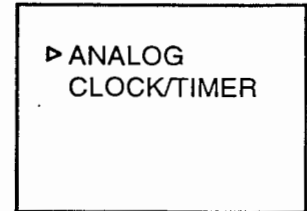
Note: The closed-caption text will cover the exercise information at the bottom of the TV screen. If desired, the position of the exercise information can be changed to the top of the TV screen. See HOW TO SELECT THE INFORMATION MODE on page 15; refer to the paragraph at the bottom of the page.

USING THE MENU FUNCTION

When the menu is used, pressing the MENU button will display a menu that allows selection of channel memory, the clock, the on timer, the off timer, or picture level controls. When the MENU button is pressed, the display will be as shown below.



TV Mode



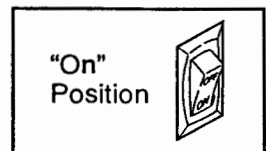
Video Mode

HOW TO CONNECT A VCR

Follow the steps below to connect your VCR (not included) to the treadmill. A CATV cable (75 ohm coaxial cable) is required.

1. Connect one end of the CATV cable to the video output jack on the VCR.
2. Plug in the power cord of the VCR. Refer to your VCR user's manual for proper grounding instructions.
3. Connect the CATV cable to the 75 ohm antenna terminal on the treadmill. (See assembly drawing 6 on page 8 for the location of the terminal.)

To operate the VCR with the TV, make sure that the on/off switch located on the front of the motor hood is in the "on" position, and that the power cord is properly plugged in (see page 9).



To turn on the TV, press the POWER button on the TV or the remote control. Make sure that the TV is on channel 3 or 4. Note: When the treadmill is not in use, you may want to leave the surge protector plugged in. Each time the power cord is unplugged, the TV must go through an automatic channel resetting routine when the power is turned on again.

IMPORTANT: For the console and television to operate properly, the VCR must be turned on, a videocassette must be properly inserted, and the VCR must be playing. Refer to your VCR user's manual for operating instructions.

HOW TO FOLD AND MOVE THE TREADMILL

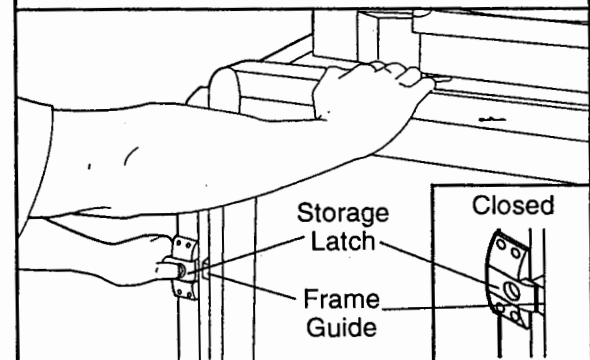
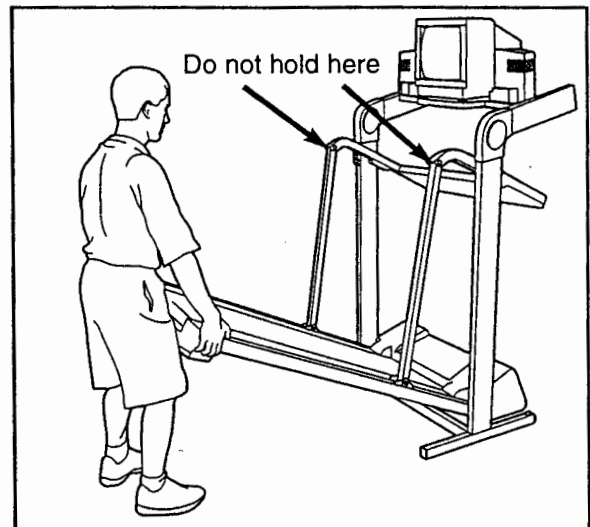
HOW TO FOLD THE TREADMILL FOR STORAGE

Before folding the treadmill, adjust the incline to the lowest position. **If the incline is not at the lowest position, the treadmill will be permanently damaged.** Next, unplug the power cord. **Caution: You must be able to safely lift 45 pounds (20 kg) in order to raise, lower, or move the treadmill.**

1. Hold the treadmill as shown at the right. **Caution: To avoid pinching your hands, do not hold the treadmill in the locations indicated by the arrows. To decrease the possibility of injury, bend your legs and keep your back straight. As you raise the treadmill, make sure to lift with your legs rather than your back. Raise the treadmill about halfway to the vertical position.**

2. Move your right hand to the position shown and hold the treadmill firmly. Raise the treadmill until the storage latch closes over the frame guide. **Make sure that the storage latch closes fully over the frame guide.**

To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill. Keep the treadmill out of direct sunlight. Do not leave the treadmill in the storage position in temperatures above 85° Fahrenheit.



HOW TO MOVE THE TREADMILL

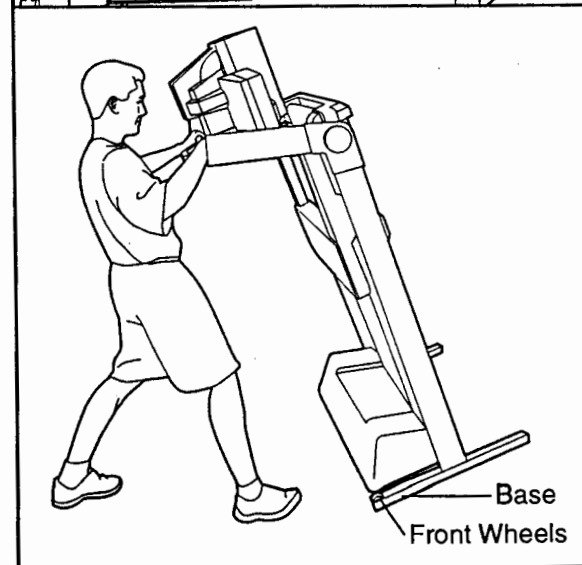
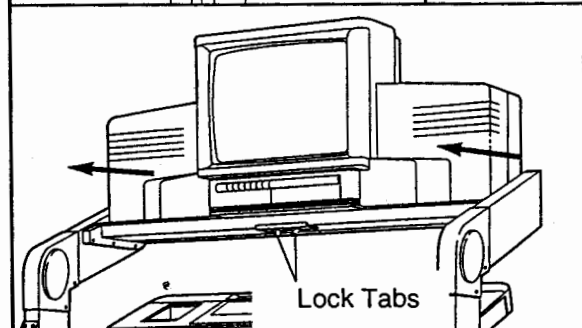
Before moving the treadmill, convert the treadmill to the storage position as described above. **Make sure that the storage latch is closed fully over the frame guide.**

1. Squeeze the lock tabs under the TV, pull the TV towards you as far as possible, and release the lock tabs. **Move the TV slightly forward or backward to make sure that it is locked in position.**

2. Hold the bar on the treadmill frame as shown.

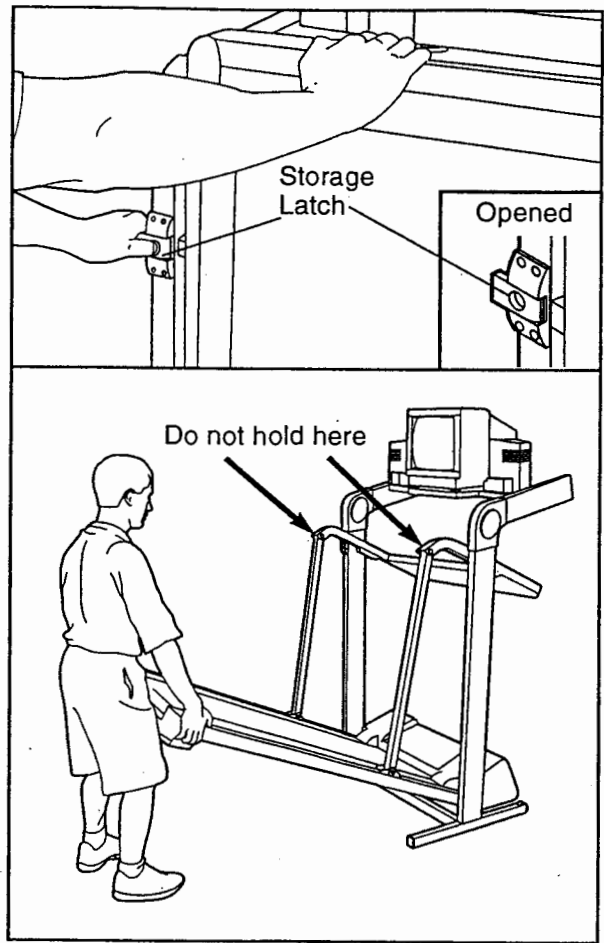
3. Tilt the treadmill back until it rolls freely on the front wheels. (Note: You may need to place one foot on the base near the front wheel to tip the treadmill.) Carefully move the treadmill to the desired location. **Never move the treadmill without tipping it back, or the base pads may come off. To reduce the risk of injury, use extreme caution while moving the treadmill. Do not attempt to move the treadmill over an uneven surface.**

4. Place one foot on the base near the front wheel, and carefully lower the treadmill until it is resting in the storage position.



HOW TO LOWER THE TREADMILL FOR USE

1. Hold the upper end of the treadmill with your right hand as shown. Using your left thumb, slide open the storage latch and hold it open. Pivot the treadmill until the frame is past the storage latch.
2. Hold the treadmill firmly with both hands, and lower the treadmill to the floor. **Caution: To avoid pinching your hands, do not hold the treadmill in the locations indicated by the arrows. To decrease the possibility of injury, bend your legs and keep your back straight.**

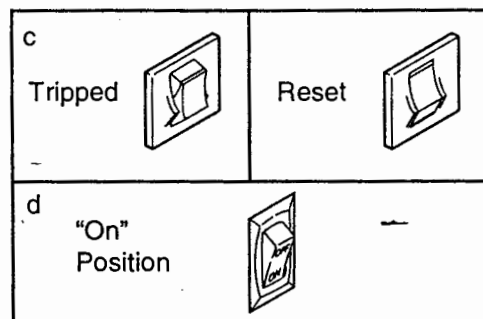


TROUBLE-SHOOTING

Most treadmill problems can be solved by following the steps below. Find the symptom that applies, and follow the steps listed. If further assistance is needed, Customer Service Department toll-free at 1-888-936-4266, Monday through Friday, 9 a.m. until 5 p.m EST (excluding holidays).

1. SYMPTOM: THE POWER DOES NOT TURN ON

- Make sure that the power cord is plugged into a surge protector, and that the surge protector is plugged into a properly grounded outlet. (See HOW TO PLUG IN THE POWER CORD on page 9.) Use only a UL-listed surge protector, rated at 15 amps, with a 14-gauge cord of five feet or less in length.
- After the power cord has been plugged in, make sure that the key is fully inserted into the console. (See step 1 on page 12.)
- Check the circuit breaker located on the treadmill near the power cord. If the switch protrudes as shown, the circuit breaker has tripped. To reset the circuit breaker, wait for five minutes and then press the switch back in.
- Check the on/off switch located at the front of the treadmill near the power cord. The switch must be in the "on" position.

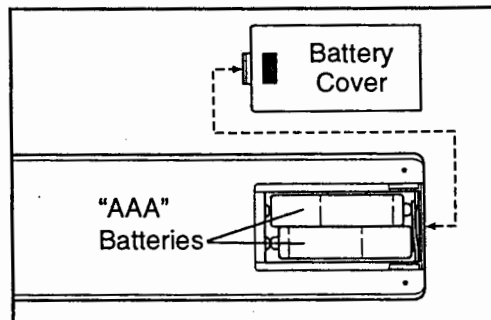


2. SYMPTOM: THE POWER TURNS OFF DURING USE

- Check the circuit breaker located on the treadmill frame near the power cord (see 1. c. above). If the circuit breaker has tripped, wait for five minutes and then press the switch back in.
- Make sure that the power cord is plugged in.
- Remove the key from the console. Reinsert the key fully into the console. (See step 1 on page 12.)
- Check to make sure that the on/off switch is in the "on" position. (See 1. d. above.)
- If the treadmill still will not run, please call our Customer Service Department, toll-free.

3. SYMPTOM: THE REMOTE CONTROL DOESN'T FUNCTION PROPERLY

- If the remote control doesn't function properly, the batteries should be replaced. Slide the battery cover off the back of the remote control. Press two "AAA" batteries into the remote control. **Make sure that the batteries are turned as shown.** Reattach the battery cover.

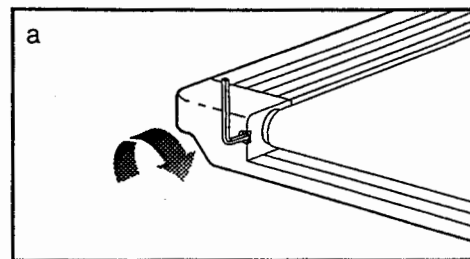


4. SYMPTOM: THE WALKING BELT SLOWS WHEN WALKED ON

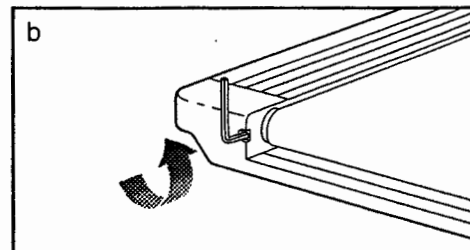
- Use only a UL-listed surge protector, rated at 15 amps, with a 14-gauge cord of five feet or less in length.
- If the walking belt still slows when walked on, please call our Customer Service Department, toll-free.

5. SYMPTOM: THE WALKING BELT IS OFF-CENTER WHEN WALKED ON

- a. If the walking belt has shifted to the left, first remove the key and **UNPLUG THE POWER CORD**. Using the allen wrench, turn the left rear roller adjustment bolt clockwise 1/4 of a turn. Plug in the power cord, insert the key and run the treadmill for a few minutes. Repeat until the walking belt is centered.



- b. If the walking belt has shifted to the right, first remove the key and **UNPLUG THE POWER CORD**. Using the allen wrench, turn the left rear roller adjustment bolt counterclockwise 1/4 of a turn. Plug in the power cord, insert the key and run the treadmill for a few minutes. Repeat until the walking belt is centered.



6. SYMPTOM: TV RECEPTION IS POOR

- a. Antenna—For exercise feedback to be displayed on the TV, good reception is necessary. If you are using an antenna, make sure that it is properly connected and that it is adjusted for optimal reception. (See **ANTENNA CONNECTIONS** on page 17.) In addition, refer to the information below.
- b. Ignition—Black spots or horizontal streaks appear or the picture may flutter or drift. Usually this is caused by interference from automobile ignition systems, neon lamps, electric drifts, or other electric appliances. Changing the position of the treadmill or other electric appliances may correct the problem.
- c. Ghosts—Ghosts are caused by the television signal following two paths—one is the direct path and the other is reflected from tall buildings, hills, or other objects. Changing the direction or position of the antenna may improve reception.
- d. Snow—If the TV is located in the fringe area of a television station where the signal is weak, the picture may be marred by the appearance of small dots. When the signal is weak, it may be necessary to install an external antenna to improve the picture.
- e. Radio Frequency interference—This interference produces moving ripples or diagonal streaks and in some cases causes loss of contrast in the picture.
- f. Picture Size Variation—A slight picture size variation is normal when you adjust the **CONTRAST** or **BRIGHTNESS** control.

Note: If one of these symptoms appears when the cable from a CATV company is connected, the symptom may be caused by the local company broadcast.

7. SYMPTOM: AN ERROR CODE APPEARS ON THE TV SCREEN

- a. If error code "ERROR 1" appears on the TV, the incline system may need to calibrate or a malfunction may have occurred in the incline system. Remove the key, wait for ten seconds, and then reinsert the key. If the error code appears again, call our Customer Service Department. Do not operate the treadmill until the problem is corrected.

ERROR 1: INCLINE ERROR CHECK USER MANUAL
--

b. Error code "ERROR 2" may appear on the TV if the SPEED increase button or the PROGRAM START button is pressed and no movement of the walking belt is detected within seven seconds. Remove the key from the console, wait for ten seconds, and then reinsert the key. Make sure that you stand on the foot rails of the treadmill each time you start the walking belt. If the error code appears again, call our toll-free Customer Service Department. Do not operate the treadmill until the problem is corrected.

ERROR 2:
NO SPEED SIGNAL
CHECK USER MANUAL

c. Error code "ERROR 3" may appear on the TV if the speed of the walking belt surges above the selected speed setting. Remove the key from the console, wait for ten seconds, and then reinsert the key. If the error code appears again, call our toll-free Customer Service Department. Do not operate the treadmill until the problem is corrected.

ERROR 3:
OVERSPEED
CHECK USER MANUAL

d. Error code "ERROR 4" may appear on the TV if the speed of the walking belt remains below 1.0 mph when a higher speed setting is selected. Remove the key from the console, wait for ten seconds, and then reinsert the key. If you weigh over 200 pounds, it may be helpful to increase the incline of the treadmill. If the error code appears again, call our toll-free Customer Service Department. Do not operate the treadmill until the problem is corrected.

ERROR 4:
LOW SPEED HIGH PWM
CHECK USER MANUAL

e. Error code "ERROR 6" may appear on the TV when the console is first turned on. Remove the key from the console, unplug the power cord, and wait for thirty seconds. Plug in the power cord and reinsert the key. If the error code appears again, call our toll-free Customer Service Department. Do not operate the treadmill until the problem is corrected.

ERROR 6:
CHECKSUM
CHECK USER MANUAL

f. Error code "ERROR 7" may appear on the TV when the console is first turned on. Remove the key from the console, unplug the power cord, and wait for thirty seconds. Plug in the power cord and reinsert the key. If the error code appears again, call our toll-free Customer Service Department. Do not operate the treadmill until the problem is corrected.

ERROR 7:
RAMTEST
CHECK USER MANUAL

CONDITIONING GUIDELINES

⚠ WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 35 or individuals with pre-existing health problems.

The following guidelines will help you to plan your exercise program. Remember that proper nutrition and adequate rest are essential for successful results.

EXERCISE INTENSITY

Whether your goal is to burn fat or to strengthen your cardiovascular system, the key to achieving the desired results is to exercise with the proper intensity. The proper intensity level can be found by using your heart rate as a guide. For effective exercise, your heart rate should be maintained at a level between 70% and 85% of your maximum heart rate as you exercise. This is known as your training zone. You can find your training zone in the table below. Training zones are listed according to age and physical condition.

Age	Training Zone (Beats/Min.)	
	Unconditioned	Conditioned
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Burning Fat

To burn fat, you must exercise at a low intensity level for a sustained period of time. During the first few minutes of exercise, your body uses easily accessible car-

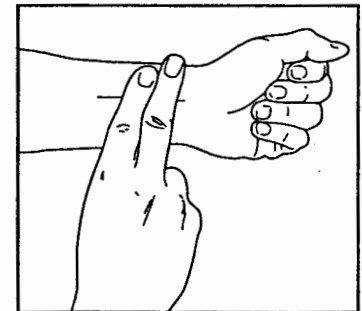
bohydrate calories for energy. Only after the first few minutes does your body begin to use stored fat calories for energy. If your goal is to burn fat, adjust the intensity of your exercise until your heart rate is near the low end of your training zone.

Aerobic Exercise

If your goal is to strengthen your cardiovascular system, your exercise must be "aerobic." Aerobic exercise is activity that requires large amounts of oxygen for prolonged periods of time. This increases the demand on the heart to pump blood to the muscles, and on the lungs to oxygenate the blood. For aerobic exercise, adjust the intensity of your exercise until your heart rate is near the middle of your training zone.

HOW TO MEASURE YOUR HEART RATE

To measure your heart rate, stop exercising and place two fingers on your wrist as shown. Take a six-second heartbeat count, and multiply the result by ten to find your heart rate. (A six-second count is used because your heart rate drops quickly when you stop exercising.) If your heart rate is too high, decrease the intensity of your exercise. If your heart rate is too low, increase the intensity of your exercise.



WORKOUT GUIDELINES

Each workout should include three parts: (1) a warm-up, (2) training zone exercise, and (3) a cool-down.

Warming-up

Warming up prepares the body for exercise by increasing circulation, delivering more oxygen to the muscles and raising the body temperature. Begin each workout with 5 to 10 minutes of stretching and light exercise to warm up (see SUGGESTED STRETCHES on page 29).

Training Zone Exercise

After warming up, increase the intensity of your exercise until your heart rate is in your training zone for 20 to 60 minutes. (During the first few weeks of your exercise program, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes.) Breathe regularly and deeply as you exercise—never hold your breath.

A Cool-down

Finish each workout with 5 to 10 minutes of stretching to cool down. This will increase the flexibility of your muscles and will help to prevent post-exercise problems.

Exercise Frequency

To maintain or improve your condition, complete three workouts each week, with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may complete up to five workouts each week if desired. *The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.*

SUGGESTED STRETCHES

The correct form for several basic stretches is shown in the drawings below. Move slowly as you stretch—never bounce.

1. Toe Touch Stretch

Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach down toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Hamstrings, back of knees and back.

2. Hamstring Stretch

Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and rest it against the inner thigh of your extended leg. Reach toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Hamstrings, lower back and groin.

3. Calf/Achilles Stretch

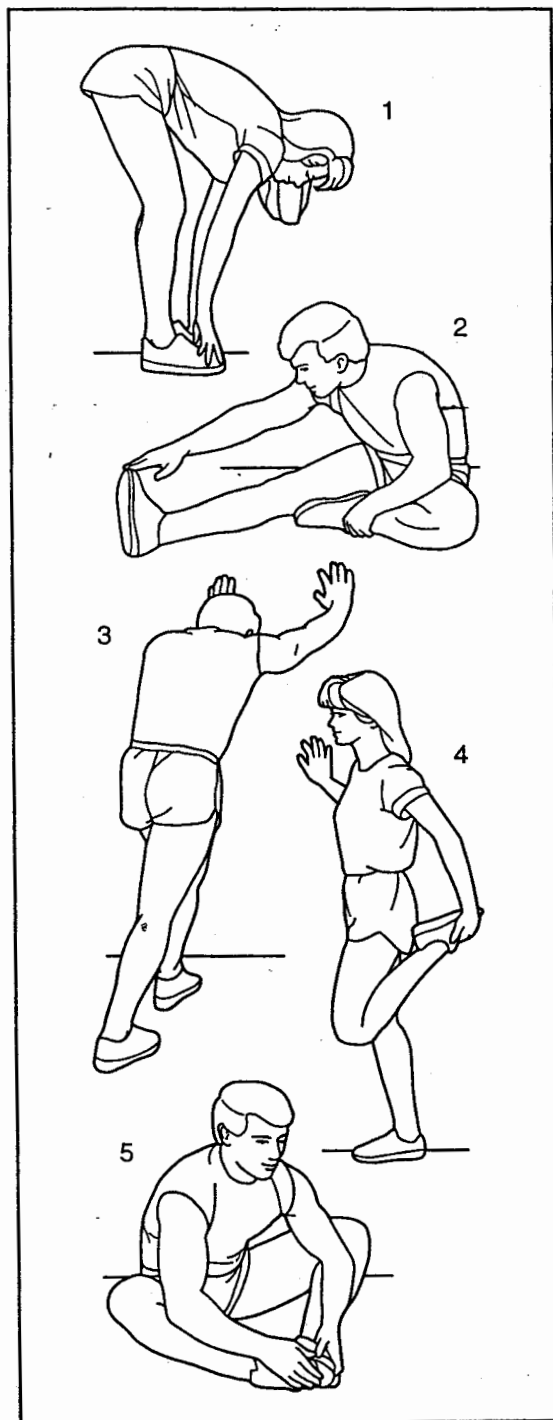
With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward and move your hips toward the wall. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. To cause further stretching of the achilles tendons, bend your back leg as well. Stretches: Calves, achilles tendons and ankles.

4. Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Quadriceps and hip muscles.

5. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Quadriceps and hip muscles.



PART LIST—Model No. PCTL44060

R0697A

Note: To identify the parts listed below, refer to the EXPLODED DRAWING attached to the center of this manual.

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	2	Upright Endcap Bolt	55	1	Storage Latch
2	2	Motor Bushing	56	1	Electronics Bracket
3	10	Nut	57	2	Belt Guide
4	2	Upright Bracket Bolt	58	1	Rear Roller
5	7	Small Screw	59	1	Front Roller/Pulley
6	6	Console Screw	60	2	Foot Rail
7	1	Ground Wire	61	2	Upright Arm
8	1	Clevis Pin	62	1	Left Handlebar Arm
9	1	Cotter Pin	63	1	Hood
10	2	Hex-head Bolt	64	4	Base Plate Screw
11	2	Washer	65	1	Incline Switch
12	2	Base Wheel Bolt	66	1	Console
13	2	Extension Bolt	67	1	Motor
14	5	Screw	68	1	Motor Belt
15	6	Washer	69	1	Incline Motor
16	10	Belly Pan Screw/Cover Screw	70	1	Power Cord
17	4	Endcap Bolt	71	1	Grommet
18	1	Adjustment Bolt (short)	72	1	Wire Harness
19	8	Adjustment Washer	73	5	Hood Screw
20	4	Frame Isolator Screw	74	2	Wire Harness Grommet
21	16	Latch-Frame Guide Screw	75	1	Shock
22	2	Isolator	76	2	Base Extension
23	8	Spring Cushion	77	1	Power Supply w/Clips
24	6	Platform Screw	78	1	Controller
25	3	Wire Clip	79	1	Incline Leg
26	1	Tension Spring	80	1	Belly Pan
27	1	Spring Sleeve	81	1	Endcap w/Fastener
28	3	Roller Tension Nut	82	1	Rear Frame Cover
29	2	Spacer	83	1	Frame
30	8	Upright Plug	84	1	Walking Platform
31	6	Endcap Fastener	85	1	Console Base
32	10	Pan Screw	86	1	Base
33	22	Small Screw	87	1	Left Endcap Foot
34	2	Frame Pivot Bolt	88	1	Magnet
35	1	Motor Tension Bolt	89	1	Allen Wrench
36	1	Star Washer	90	1	Adhesive Clip
37	1	Motor Tension Washer	91	1	30" Console-Control Board Wire
38	1	Motor Tension Nut	92	1	Walking Belt
39	1	Motor Pivot Bolt	93	1	Frame Cover
40	4	Spring	94	1	Adjustment Bolt (long)
41	1	Upright Cover (right)	95	2	Elbow Mount Bolt
42	2	Upright Bracket	96*	1	Motor/Pulley/Flywheel/Fan
43	7	Base Pad	97	1	Pulley/Flywheel/Fan
44	5	Hood Anchor	98	1	Wire Tie Holder
45	2	Front Wheel	99	2	Latch Spring
46	2	Base Extension Endcap	100	1	Right Handlebar Arm
47	5	Hood Bracket	101	1	Motor/Controller Wire
48	4	Plastic Stand-off	102	2	Upright Endcap (left)
49	2	Frame Guide	103	2	8" Wire Tie
50	1	Choke	104	1	Latch Warning Decal
51	1	Bracket	105	1	Key/Clip
52	1	Roller Bushing (right)	106	2	Storage Warning Decal
53	1	Circuit Breaker	107	1	30" TV-Controller Wire
54	1	Storage Latch Bracket	108	2	Optic Switch Wire

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
109	1	Incline Cover Shield	149	1	Left Rear Panel
110	1	Incline Cover	150	1	Spring
111	1	Frame Guide Spacer	151	1	Control Board
112	2	Handrail Spacer	152	1	Color TV Monitor
113	2	Frame Spacer	153	1	Cable Connection
114	1	Choke Plate	154	1	Cable Connection Bolt
115	1	Battery Cover	155	2	Track Gear
116	2	Cable Washer	156	1	Incline Motor Spacer
117	4	Releaseable Tie	157	1	Speed Disk
118	1	TV Remote Control	158	1	Small Star Washer
119	1	Incline Bracket	159	1	Optic Switch Bracket
120	1	On/Off Switch	160	1	Optic Switch Bracket Nut
121	4	Handrail Cover	161	1	Incline Optic Disk
122	2	Incline Cover Clip	162	2	Bracket Screw
123	2	Handlebar Cover	163	2	Optic Switch Nut
124	1	Incline Motor Bolt	164	2	Optic Switch Star Washer
125	2	Incline Motor Nut	165	2	Optic Switch
126	1	45" Console-Controller Wire	166	2	Upright Cap
127	2	Large Washer	167	4	Endcap Bolt Washer
128	16	Upright Bracket Screw	168	1	Filter
129	1	Adjusting Cross Member	169	2	Pad Screw
130	1	Base Plate	170	3	Nylon Washer
131	1	Gear Track (right)	171	1	Motor Sleeve
132	1	Gear Track (left)	172	2	Plastic Strip
133	1	Base Latch	173	2	Isolator Washer
134	1	Latch Knob	174	2	Isolator Nut
135	1	Latch Rod	#	12	Fastener
136	1	Gear Rod	#	1	8" Blue Wire, 2 Female
137	1	Monitor Bracket (rear)	#	1	8" Black Wire, 2 Female
138	2	Monitor Bracket (side)	#	1	6" Black Wire, Pigtail
139	1	Crossmember Endcap (right)	#	1	8" White Wire, Pigtail
140	1	Crossmember Endcap (left)	#	1	8" White Wire, 2 Female
141	4	Upright Cover Screw	#	1	16" Red Wire, 2 Female
142	12	Track Screw	#	1	8" Green Wire, Female/Ring
143	1	Right Endcap Foot	#	1	8" Green Wire, 2 Ring
144	2	Monitor Isolator	#	1	User's Manual
145	6	Panel Screw			
146	1	Right Face Panel			
147	1	Right Rear Panel			
148	1	Left Face Panel			

* Includes all parts shown in the box

These parts are not illustrated

NOTES

ICON WEIDER PRO-FORM WESLO PRODUCT WARRANTY REGISTRATION

IMPORTANT: MAIL WITHIN 14 DAYS OF PURCHASE

NAME: _____ PHONE: _____

ADDRESS: _____

COUNTY: _____ POSTCODE: _____

MODEL NO. _____ SERIAL NO. _____ PURCHASE DATE: _____

RETAILER NAME: _____ RETAILER ADDRESS: _____

- 1) Primary user(s) of product:
 - Male Female Family
- 2) Age of primary user:
 - 0-24 35-44 55-64
 - 25-34 45-54 65 and over
- 3) Annual household income:
 - 0-9,999 15,000-19,999
 - 10,000-14,999 20,000+
- 4) How many times a week do you exercise?
 - Less than 3 times 3 times or more
- 5) Have you ever purchased a ICON product before?
 - Yes No
- 6) Where did you first see or hear about ICON products?
 - Magazine Friend/relative
 - Newspaper Ad Store
 - Other
- 7) What was the primary reason for purchasing this ICON product?
 - Store Employee Television Ads Colour
 - Electronic Features Magazine Ads Price
 - Product Design Product Innovation
 - Other Features
- 8) Did you consider purchasing fitness equipment from another manufacturer?
 - No Yes
 - What other Manufacturer? _____
- 9) Based on your impression of what you have purchased, would you buy another ICON product?
 - Yes No No Opinion
 - If not, what other brand name equipment would you purchase? _____
- 10) What other type of exercise equipment do you own?
 - Bicycle Exercise Cycle Treadmill
 - Home Gym Weight Bench Stepper
 - Cardio Glide Other
- 11) Which type of magazines do you read regularly?
 - Sports Fitness Motoring
 - Business Computer General
- 12) Do you wish to be sent further bulletins about ICON products?
 - Yes No

THANK YOU FOR YOUR TIME

© 1997 ICON of Canada, Inc. Printed in USA



**PLACE
STAMP
HERE**

ICON of Canada Inc.
900 de l'Industrie
St-Jérôme, Québec
Canada, J7Y 4B8

ORDERING REPLACEMENT PARTS

To order replacement parts, call our Customer Service Department toll-free at 1-888-936-4266, Monday through Friday, 9 a.m. until 5 p.m EST (excluding holidays). When ordering parts, please be prepared to give the following information:

- The MODEL NUMBER of the product (PCTL44060).
- The NAME of the product (PROFORM® 785 TL treadmill).
- The SERIAL NUMBER of the product (see the front cover of this manual for the location of the decal).
- The KEY NUMBER of the part(s) (see the PART LIST on pages 30 and 31, and the EXPLODED DRAWING attached to the center of this manual).
- The DESCRIPTION of the part(s) (see the PART LIST on pages 30 and 31, and the EXPLODED DRAWING attached to the center of this manual).

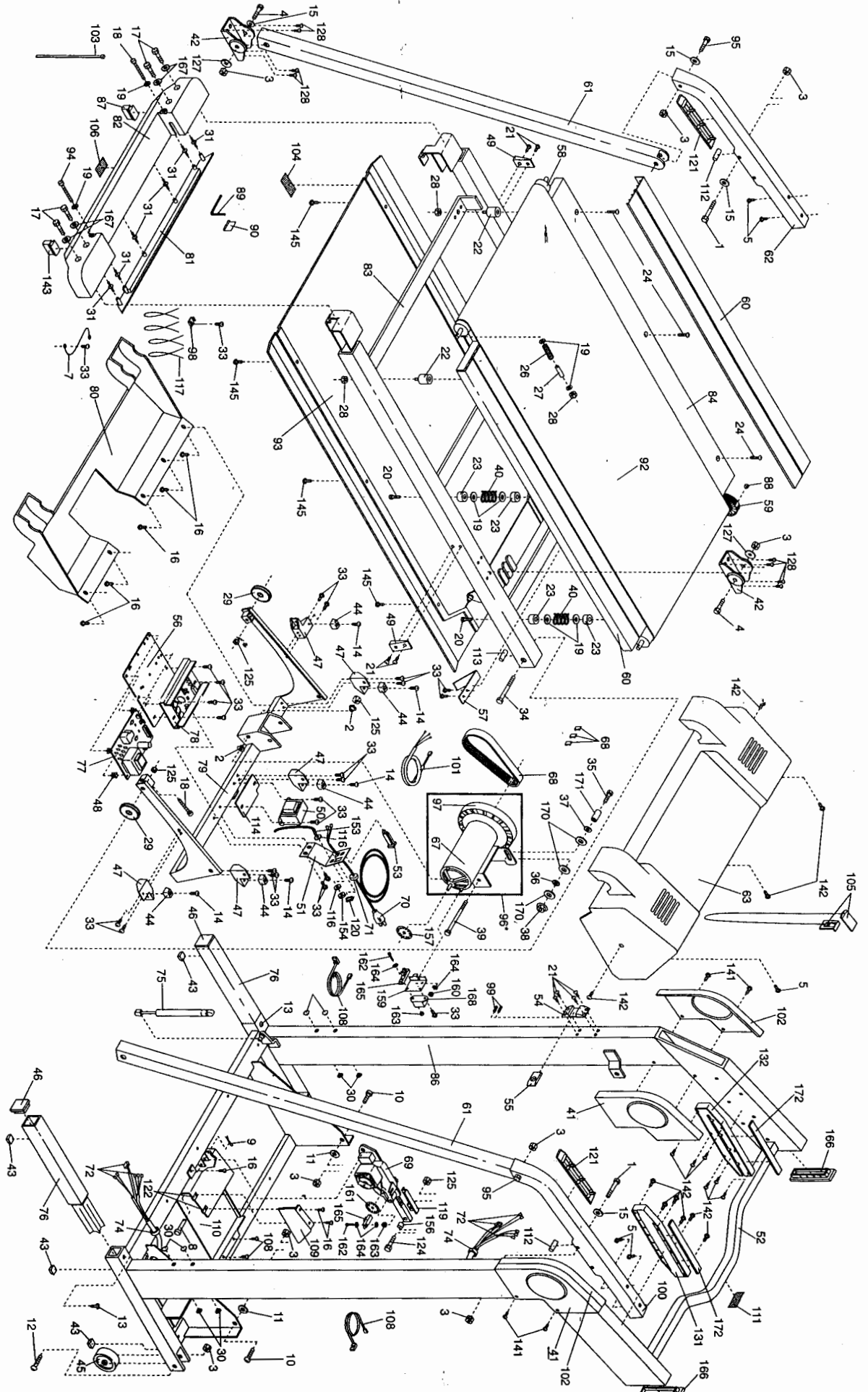
LIMITED WARRANTY

ICON OF/DU CANADA INC., (ICON), warrants this product to be free from defects in workmanship and material, under normal use and service conditions, for a period of ninety (90) days from the date of purchase. This warranty extends only to the original purchaser. ICON's obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at ICON's option, the product at one of its authorized service centers. All products for which warranty claim is made must be received by ICON at one of its authorized service centers with all freight and other transportation charges prepaid, accompanied by sufficient proof of purchase. All returns must be pre-authorized by ICON. This warranty does not extend to any product or damage to a product caused by or attributable to freight damage, abuse, misuse, improper or abnormal usage or repairs not provided by an ICON authorized service center, to products used for commercial or rental purposes, or to products used as store display models. No other warranty beyond that specifically set forth above is authorized by ICON.

ICON is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages arising out of or in connection with the use or performance of the product or damages with respect to any economic loss, loss of property, loss of revenues or profits, loss of enjoyment or use, costs of removal, installation or other consequential damages of whatsoever nature. Some provinces do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages. Accordingly, the above limitation may not apply to you. The warranty extended hereunder is in lieu of any and all other warranties and any implied warranties of merchantability or fitness for a particular purpose is limited in its scope and duration to the terms set forth herein. Some provinces do not allow limitations on how long an implied warranty lasts. Accordingly, the above limitation may not apply to you.

This warranty gives you specific legal rights. You may also have other rights which vary from province to province or so specified by the retailer of your equipment.

--- **ICON OF/DU CANADA, 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8**



PRO·FORM®

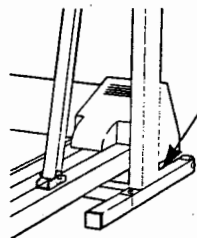
785 TL

LOW PROFILE TREADMILL

N° du Modèle PCTL44060

N° de Série _____

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



Autocollant du
Numéro de Série

QUESTIONS?

En tant que fabricant, nous nous engageons à satisfaire pleinement aux exigences de nos clients. Si vous avez des questions concernant l'assemblage de ce produit ou que vous découvrez que certaines pièces sont défectueuses ou manquantes, nous sommes à votre disposition pour résoudre vos problèmes.

POUR ÉVITER DES DÉLAIS INUTILES, VEUILLEZ APPELER NOTRE SERVICE À LA CLIENTÈLE. Des techniciens qualifiés sont là pour répondre à toutes vos questions.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

1-888-936-4266

du lundi au vendredi
de 9h00 à 17h00 HE.



▲ ATTENTION

Veillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions contenus dans ce livret avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce livret pour références ultérieures.

LIVRET D'INSTRUCTIONS

PRO-FORM®

785 TL

LOW PROFILE TREADMILL

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS	3
AVANT DE COMMENCER	7
ASSEMBLAGE	8
INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE	10
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE	11
FONCTIONNEMENT DE LA TÉLÉVISION	18
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT	25
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	27
CONSEILS DE MISE EN FORME	30
LISTE DES PIÈCES	32
CONSERVEZ CETTE PARTIE POUR RÉFÉRENCE FUTURE	34
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	35
GARANTIE LIMITÉE	36

Remarque: Vous trouverez un SCHÉMA DÉTAILLÉ à l'intérieur de ce livret d'instructions. Veuillez le conserver pour références ultérieures.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT: Afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures, lisez les conseils importants ci-dessous ainsi que les instructions avant d'utiliser le tapis roulant ou la télévision.

1. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis roulant des avertissements et des conseils importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits dans ce livret.
3. Ce tapis roulant est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Installez le tapis roulant sur une surface plane en laissant un espace d'au moins 8 pieds derrière l'appareil. Toutes les pièces du tapis roulant doivent être à au moins un pied du mur le plus proche. Pour éviter d'endommager votre sol, il est recommandé d'installer un tapis sous l'appareil.
5. Les fentes et ouvertures sur le tapis roulant et sur la télévision sont là pour des raisons de ventilation, pour assurer un fonctionnement sur lequel vous pouvez compter, et pour aider à prévenir les risques de surchauffe. Ces ouvertures ne doivent pas être bouchées ou couvertes. Ne placez pas le tapis roulant sur des surfaces qui bloquent les ouvertures, ou près d'un radiateur ou toute autre source de chaleur.
6. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin des endroits humides et de la poussière. N'installez pas le tapis roulant dans un garage ou sur un patio couvert ou près de l'eau.
7. N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou que de l'oxygène est administré.
8. Vous devez être capable de soulever un poids de 45 livres (20 kg) pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis roulant.
9. Éloignez les enfants de moins de douze ans ainsi que les animaux du tapis roulant en tout temps.
10. Le tapis roulant ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 250 livres (115 kg).
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
12. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Des vêtements de sports sont recommandés pour hommes et femmes.
13. *Portez toujours des chaussures athlétiques.* N'utilisez jamais le tapis roulant lorsque vous êtes nu-pieds ou que vous ne portez que des chaussettes ou des sandales.
14. Vérifiez et serrez toutes les pièces du tapis roulant tous les trois mois.
15. Le tapis roulant fonctionne seulement sur un circuit de 120 V, 60Hz, AC. Consultez le magasin où vous avez acheté cet appareil avant de brancher le tapis roulant si vous ne savez pas quel voltage AC votre région utilise. Un mauvais voltage peut endommager le tapis roulant ou la télévision. Ne branchez jamais le tapis roulant sur un voltage autre que celui spécifié (tel que 50Hz ou courant direct).
16. Branchez le cordon d'alimentation (référez-vous à la section **POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION** à la page 10 de ce livret) dans un bloc multiprises muni d'un coupe-circuit (non inclus) que vous brancherez sur un circuit de 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil électrique ne doit être branché sur ce circuit. Ne surchargez pas les prises de courant de votre maison ou vous risquerez de vous exposer à des chocs électriques, incendies et autres dangers.
17. Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon n°. 14 de cinq pieds ou moins. Évitez d'utiliser une rallonge.
18. Le cordon d'alimentation et le coupe-circuit doivent être positionnés de manière à ce que vous ne risquez pas de leur marcher dessus ou de les pincer avec des objets placés dessus ou contre eux. Faites tout particulièrement attention aux cordons d'alimentations sur des prises, aux réceptacles, et aux en

droits ou les cordons sortent du tapis roulant. Gardez le cordon d'alimentation et le coupe-circuit éloignés de toute surface chaude.

19. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon ou la fiche est endommagé ou si votre tapis roulant ne fonctionne pas comme il faut. (Consultez la section AVANT DE COMMENCER à la page 7 de ce livret d'instructions si le tapis roulant ne fonctionne pas comme il faut).
20. Si vous utilisez une antenne extérieure ou un système de câble, assurez-vous que l'antenne ou le câble soit mis à la terre pour vous protéger contre des à-coups de courant et des décharges d'électricité statique. La section 10 du Code Electrique National, ANSI/NFPA No. 70 1984, procure des renseignements concernant la manière correcte de mettre le mat et la structure de support à la terre, la mise à la terre de l'unité de décharge de l'antenne, la taille des conducteurs de mise à la terre, la connexion des électrodes de mise à la terre, et les exigences requises pour la mise à la terre des électrodes.
21. Un système d'antenne extérieure ne doit pas être placé à proximité de lignes électriques ou d'autres lumières électriques ou de circuits électriques, ou bien où le système pourrait tomber sur de telles lignes ou circuits électriques. Quand vous installez une antenne extérieure, faites extrêmement attention de ne pas toucher de telles lignes ou circuits électriques ou tout contact avec ces derniers pourrait être fatal.
22. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche lorsque vous êtes sur le tapis. Vous devez tenir les rampes en tout temps lorsque vous marchez ou courez sur le tapis roulant.
23. Ce tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse délicatement pour éviter des changements brusques de vitesse.
24. Pour éviter que le tapis roulant ne surchauffe, limitez son utilisation à une heure.
25. Ne laissez jamais le tapis roulant seule quand il est en marche. Déplacez l'interrupteur on/off sur la position "off" quand vous ne vous servez pas du tapis roulant.
26. Pour protéger le tapis roulant et la télévision durant les orages, débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale et déconnectez l'antenne ou le système de câble. Cela pré-

viendra les dommages causés par les éclairs et les à-coups de courant des lignes électriques.

27. Ne mettez pas d'objets dans les ouvertures du tapis roulant ou de la télévision ou ils pourraient entrer en contact avec des pièces électriques et créer un incendie ou des chocs électriques. Ne renversez jamais de liquide d'aucun type sur le tapis roulant et sur la télévision.
28. Débranchez le tapis roulant de la prise murale avant de le nettoyer. N'utilisez pas de nettoyants liquides ou d'aérosols. Utilisez seulement un chiffon humide pour le nettoyage.
29. Débranchez toujours le cordon d'alimentation avant d'effectuer les procédures d'entretien et d'ajustement décrit dans ce livret. Ne retirez jamais le capot du moteur à moins que vous n'en soyez instruit par un représentant de service autorisé. Tout entretien autre que celui décrit dans ce livret doit être accompli seulement par un représentant de service autorisé.
30. Pour réduire les risques de chocs électriques, ne retirez pas le couvercle ou le dos de la télévision. Aucune des pièces à l'intérieur n'est réparable par l'utilisateur. Référez-vous à un représentant de service autorisé pour toute réparation.
31. Les symboles au dos de la télévision sont décrits ci-dessous:

L'éclair avec une flèche dans un triangle équilatéral prévient l'utilisateur de la présence de "voltage dangereux" non-isolé à l'intérieur de la télévision qui peut avoir assez de magnitude pour électrocuter quelqu'un.



Le point d'exclamation dans un triangle équilatéral prévient l'utilisateur de la présence d'instructions importantes de fonctionnement et d'entretien (service) dans ce livret.



32. Débranchez le tapis roulant de la prise murale et référez-vous à un représentant de service autorisé aux conditions suivantes:
 - Si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés.
 - Si un liquide a été renversé ou des objets ont été introduits dans le tapis roulant.
 - Si le tapis roulant a été exposé à de l'eau.
 - Si le tapis roulant ou la télévision ne fonc

tionne pas normalement quand les instructions de fonctionnement sont suivies. Ajustez seulement les pièces adressées dans les instructions de fonctionnement. L'ajustement d'autres pièces peut causer des dommages et nécessitera un travail extensif par un représentant de service autorisé pour remettre le tapis roulant dans sa condition normale.

- Si le tapis roulant est tombé.
- Si les performances du tapis roulant ont changées de manière évidente.

33. Quand il est nécessaire de remplacer des pièces, assurez-vous que le représentant de service autorisé utilise les pièces spécifiées par le fabricant ou des pièces qui ont les mêmes caractéristiques. Des substitutions non-autorisées peuvent causer des incendies, des chocs électriques et d'autres dangers.

34. Après toute réparation sur le tapis roulant ou la télévision, demandez au représentant de service autorisé de faire un examen de routine de sécurité pour déterminer que l'unité est en bonne condition de fonctionnement (référez-vous au schéma en bas de cette page).

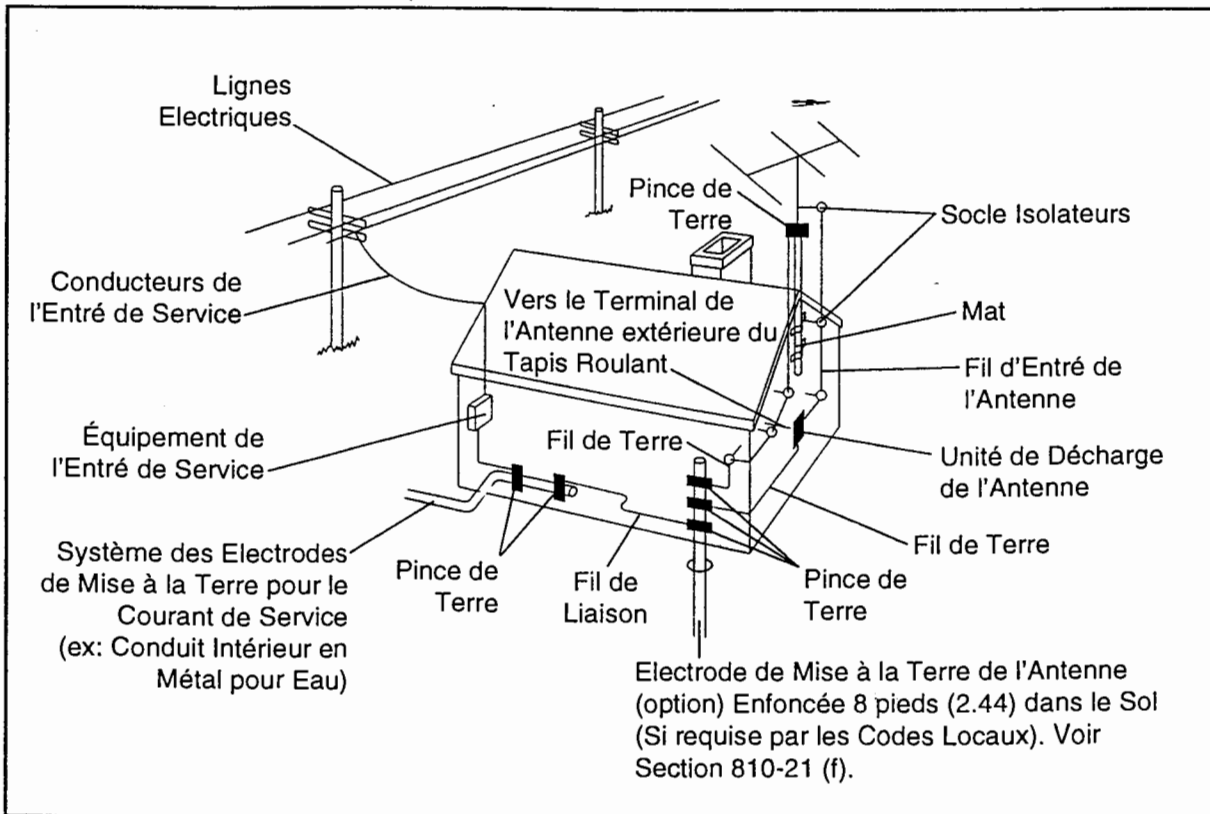
- Utilisez un fil de cuivre No. 10 AWG (5.3 mm²), un fil d'aluminium No. 8 AWG

(8.4 mm²), un fil d'acier avec recouvrement en cuivre No. 17 AWG (1.0 mm²) ou un fil de bronze, ou plus grand pour le fil de mise à la terre.

- Attachez les fils de l'antenne et les fils de mise à la terre à votre maison avec des socles isolateurs espacés de 4 à 6 pieds (1.22 à 1.83 m).
- Placez l'unité de décharges de l'antenne aussi près que possible de l'endroit où les fils de l'antenne entrent dans la maison.
- Utilisez des fils de cuivre No.6 AWG (13.3 mm²) minimum, ou un équivalent quand vous utilisez une électrode d'antenne de mise à la terre séparée. Référez-vous à la section NEC 810-21 (j).

Note aux installateurs du système CATV: Nous voulons attirer votre attention sur l'article 820-40 de NEC qui procure des instructions sur la manière correcte de mise à la terre, et en particulier, qui spécifie que le câble de terre doit être connecté au système de mise à la terre du bâtiment, aussi près que possible du point d'entrée du câble.

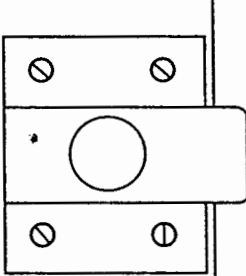
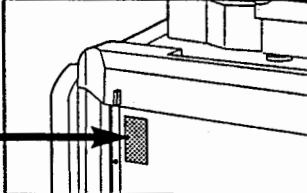
GARDEZ CES INSTRUCTIONS



Les autocollants illustrés ci-dessous et à la page suivante ont été apposés sur votre tapis roulant. Si l'un des autocollants est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec le service à la clientèle au numéro sans frais pour commander gratuitement un autocollant de rechange (voir la section POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE à la page 35 de ce livret). Apposez les autocollants aux endroits indiqués sur le schéma.

⚠ WARNING!

- Never allow children to play on or around treadmill.
- Storage latch must be fully engaged before treadmill is moved or stored.

ATTENTION!

- Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour du tapis roulant.
- Le loquet doit être bien fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.

IMPORTANT: L'inclinaison doit être réglée au niveau le plus bas avant de plier le tapis roulant.

IMPORTANT: Incline must be at lowest level before folding treadmill into storage position.

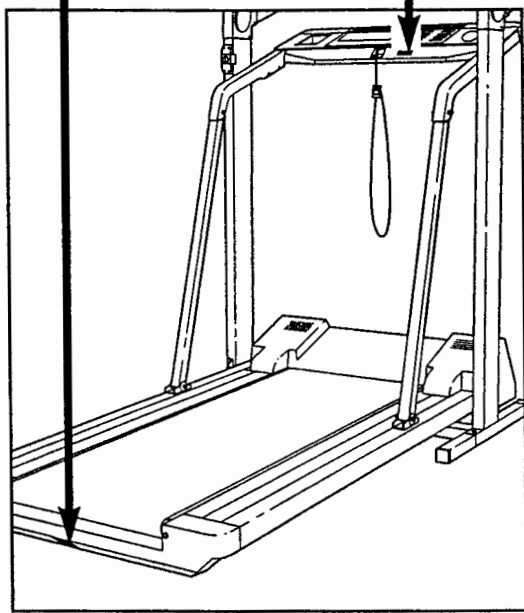
ATTENTION!

Assurez-vous que la télévision est tout à fait à l'avant et que le loquet est fermé avant de déplacer le tapis roulant.



⚠ CAUTION

Ensure that the TV is fully forward and latched before attempting to move the treadmill.



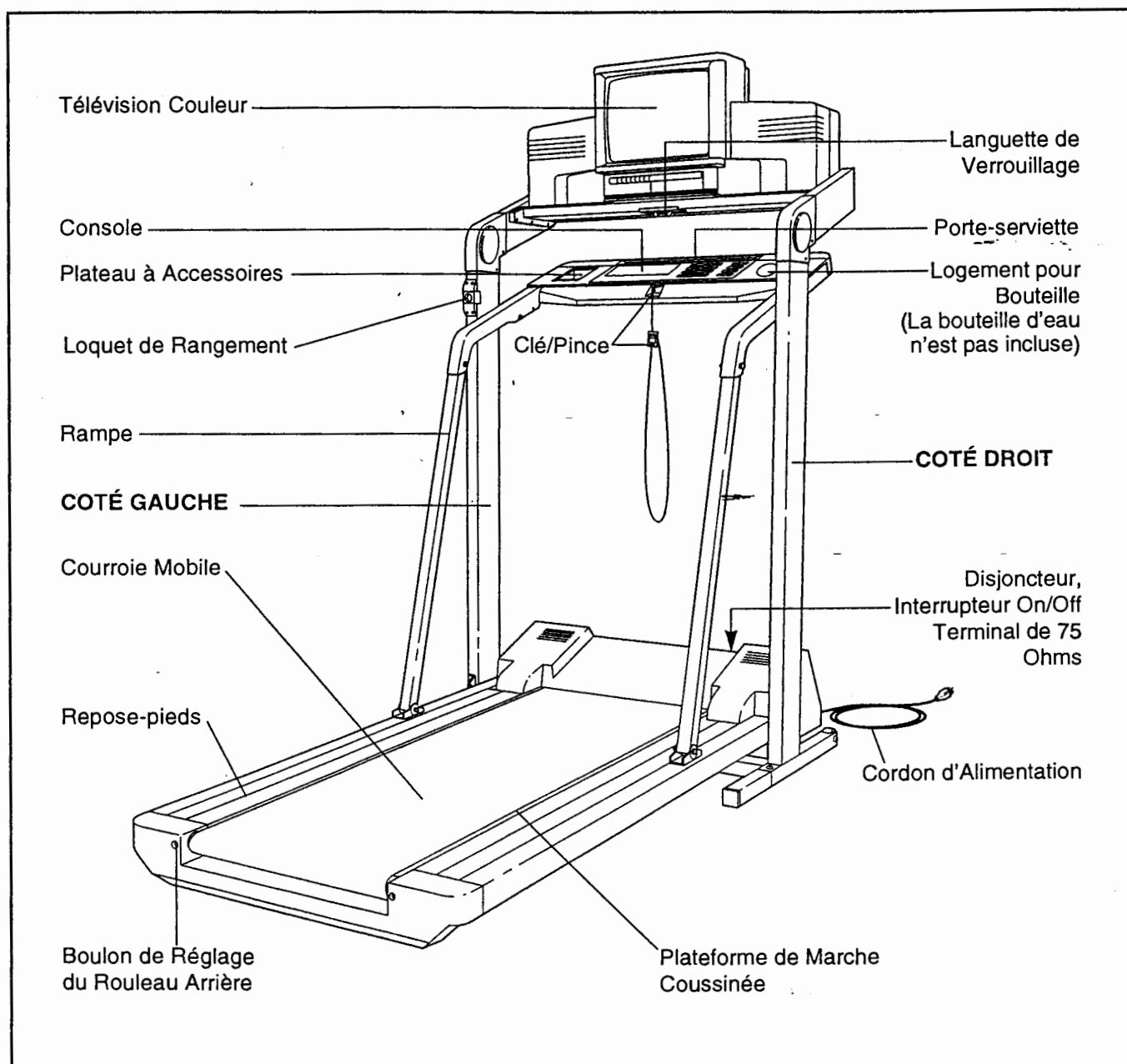
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant 785 TL de PRO-FORM®. Grâce à la haute technologie utilisée dans sa fabrication ainsi qu'à son design innovateur, le 785 TL vous permet de bénéficier d'un des meilleurs exercices cardio-vasculaires et ce dans le confort de votre foyer. De plus, le 785 TL nécessite très peu d'espace de rangement puisqu'il peut être plié en deux lorsqu'il ne sert pas.

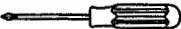
Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce livret avant d'utiliser ce tapis roulant. Si vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro

sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi, de 9 h00 à 17h00 heure de l'est (à l'exception des jours fériés). Notez le numéro du modèle et de série du produit avant d'appeler. Le numéro du modèle du tapis roulant est le PCTL44060. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est apposé sur le tapis roulant (référez-vous à la page couverture de ce livret pour obtenir l'emplacement de l'autocollant).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le reste du livret d'instructions.



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis roulant sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis roulant. **L'assemblage requiert la clé hexagonale incluse**  , et votre tournevis cruciforme (non-inclus).

1. Référez-vous au schéma agrandi. Retirez les Rallonges de la Base (76) des paquets d'emballage.

Référez-vous au schéma à la page 7 et identifiez le côté droit du tapis roulant. Avec l'aide d'une seconde personne, placez lentement le tapis roulant sur son côté droit; **ne placez pas le tapis roulant sur son côté gauche ou vous pourriez endommager le loquet de rangement.**

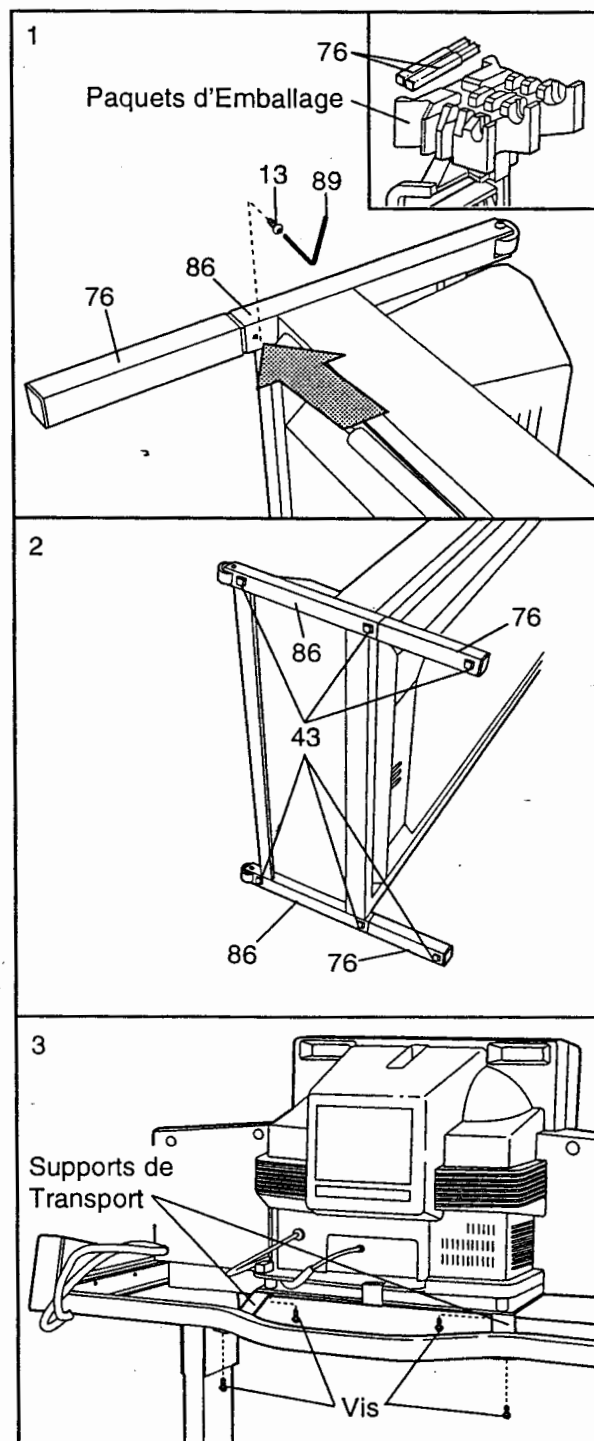
Glissez fermement une Rallonge de la Base (76) dans un des côtés de la Base (86). À l'aide de la Clé Hexagonale (89), serrez un Boulon de Rallonge (13) dans la Rallonge de la Base et dans la Base.

Attachez l'autre Rallonge de la Base (non-illustrée) de la même manière.

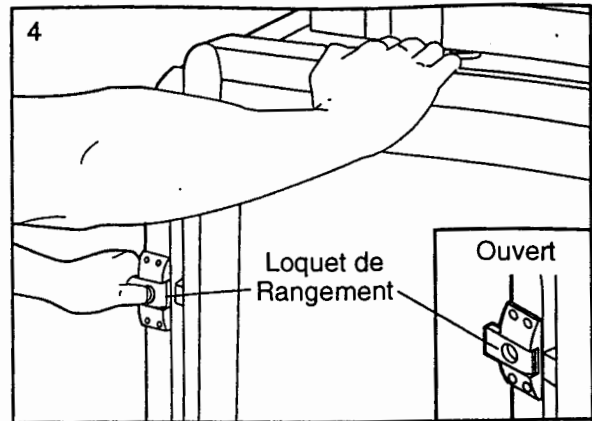
2. Attachez six Coussinets de la Base (43) à la Base (86) et aux Rallonges de la Base (76) aux endroits indiqués. Note: Un Coussinet de la Base de rechange peut avoir été inclus.

Avec l'aide d'une seconde personne, soulevez doucement le tapis roulant dans sa position vertical de manière à ce que la Base (86) et les Rallonges de la Base (76) soient posées sur le sol.

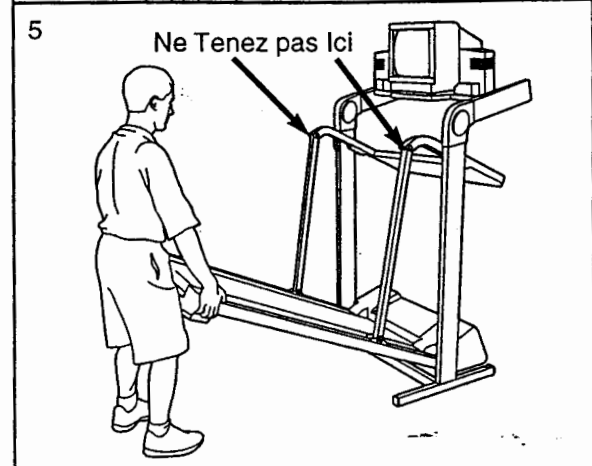
3. Localisez les supports de transport au dos de la télévision. Retirez les quatre vis indiquées. Jetez les quatre vis et les supports de transport.



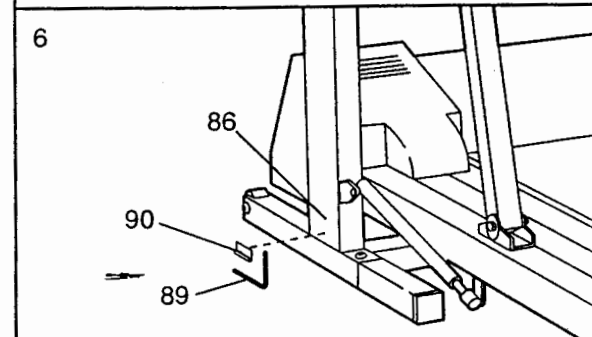
4. Tenez la partie haute du tapis roulant avec votre main droite comme illustré. Avec votre pouce gauche, ouvrez le loquet de rangement en le faisant glisser, et tenez-le ouvert. Faites pivoter le tapis roulant jusqu'à ce que le cadre dépasse le loquet de rangement.



5. Tenez le tapis roulant fermement à deux mains, et rabaissez le tapis roulant jusqu'au sol. **Attention: Pour éviter de vous coincer les mains, ne tenez pas le tapis roulant aux endroits indiqués par les flèches. Pour réduire les risques de blessure, pliez vos genoux et gardez votre dos droit.**



6. Détachez la feuille protectrice de l'Attache Adhésive (90). Fixez l'Attache au Cadre (86) à l'endroit indiqué. Insérez la Clé Hexagonale (89) dans l'Attache.

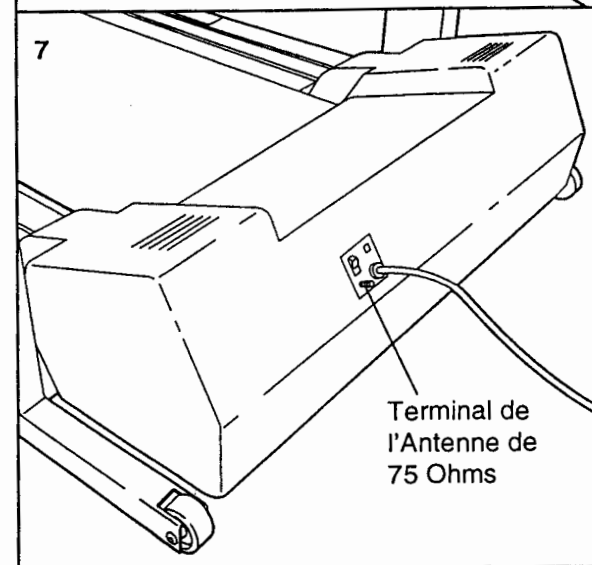


7. **Pour que le tapis roulant et la télévision fonctionne correctement, une antenne, un câble CATV, ou un magnétoscope doit être relié au terminal de l'antenne de 75 ohms sur le tapis roulant (référez-vous au schéma à droite).**

Si vous utilisez une antenne, elle doit être connectée correctement et ajustée pour une réception optimale. Référez-vous à **CONNEXION DE L'ANTENNE** à la page 19 pour relier l'antenne correctement.

Si vous utilisez un câble CATV, référez-vous à **CONNEXION DU CÂBLE CATV** à la page 19 pour relier le câble correctement.

Si vous utilisez un magnétoscope, référez-vous à **COMMENT RELIER UN MAGNÉTOSCOPE** à la page 24 pour relier le magnétoscope correctement. Le magnétoscope doit être allumé, une vidéocassette doit être dans le magnétoscope, et le magnétoscope doit être en marche. Référez-vous au manuel de l'utilisateur du magnétoscope pour des renseignements sur son fonctionnement.



Assurez-vous que toutes les pièces du tapis roulant soient serrées correctement. Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant. Lisez toutes les instructions dans ce livret avant d'utiliser le tapis roulant.

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LA COURROIE MOBILE PERFORMANT LUBE™

Votre tapis roulant est équipé d'une courroie mobile qui est enduite d'un lubrifiant ultra-efficace appelé PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANT: Évitez de vaporiser du silicone ou toute autre substance sur la courroie mobile ou le tapis. De telles substances pourraient endommager la courroie et accélérer son usure.**

⚠ DANGER: Un mauvais raccordement du fil de terre peut être une cause de chocs électriques. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune façon la fiche; si elle ne peut être insérée dans la prise, faites-en installer une par un électricien qualifié.

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Votre tapis roulant, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, pourrait être sérieusement endommagé dans le cas d'un changement soudain de tension. Certaines conditions météorologiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, des pointes de tension et des niveaux de bruit parasite. **Il est donc recommandé d'utiliser un bloc multiprises doté d'un coupe-circuit (non inclus).**

Ces blocs sont en vente dans la plupart des quincailleries et des grands magasins. Utilisez uniquement un bloc répertorié UL, doté d'un coupe circuit de 15 ampères et muni d'un cordon n°. 14 de cinq pieds ou moins.

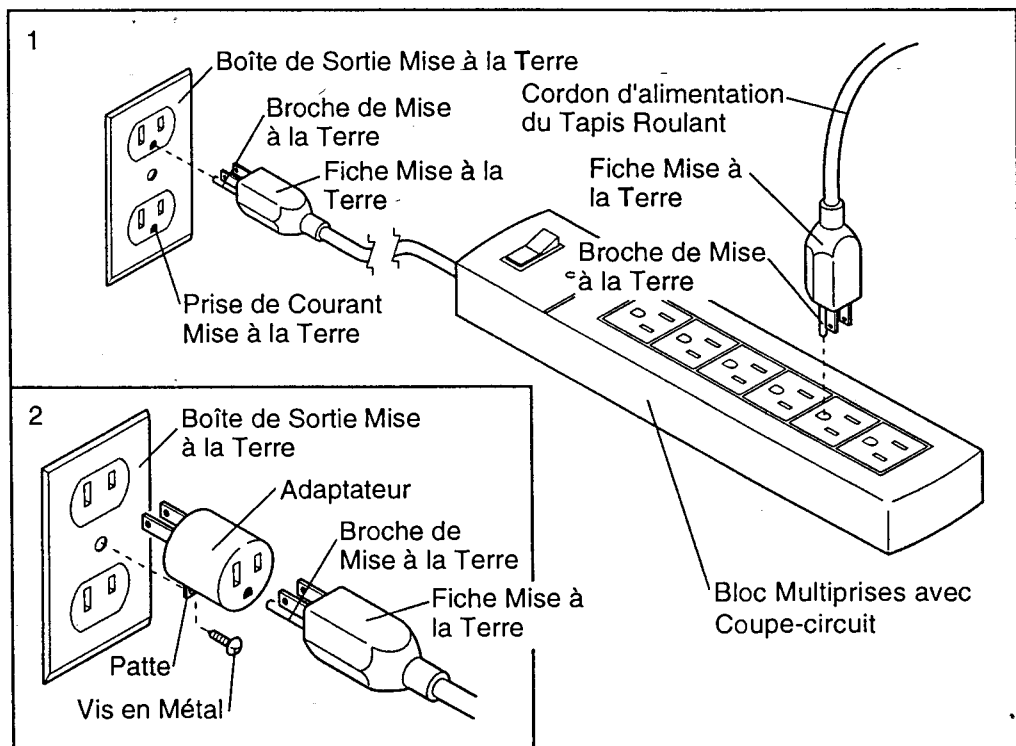
Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant un fil de fuite du courant électrique. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'un fil de terre et d'une fiche mise à la

terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un bloc multiprises doté d'un coupe-circuit et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes et aux ordonnances locaux.**

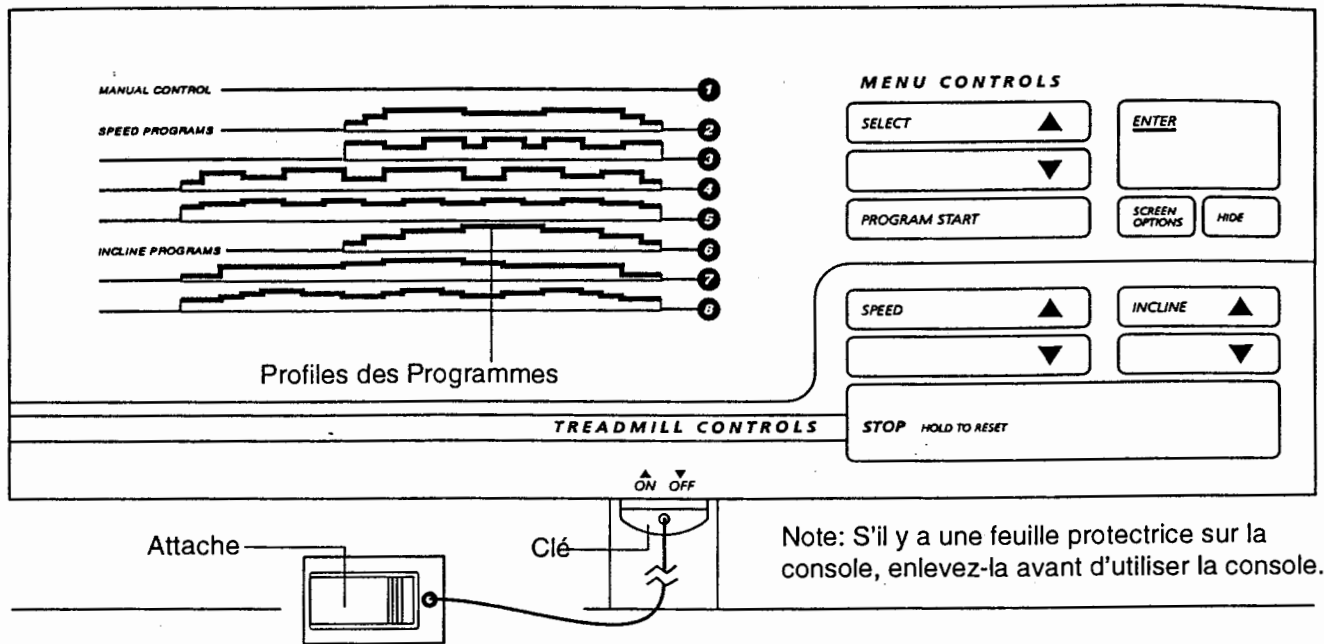
Ce produit doit être branché sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Un adaptateur temporaire qui ressemble à l'adaptateur illustré dans le schéma 2 peut être utilisé pour brancher cette fiche dans une prise de courant bipolaire tel que montré dans le schéma 2 si une prise mise à la terre n'est pas disponible.

Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une véritable prise mise à la terre (schéma 1) pourra être installée par un électricien qualifié.

La patte rigide, de couleur verte, qui dépasse de l'adaptateur doit être branchée dans une prise de terre permanente comme un couvercle de boîte de sortie bien mis à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains couvercles de boîte de sortie bipolaire ne sont pas mis à la terre. Communiquez avec un électricien qualifié afin de vous assurer que le couvercle de boîte de sortie est bien mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



Note: S'il y a une feuille protectrice sur la console, enlevez-la avant d'utiliser la console.

ATTENTION: Avant de vous servir de la console, lisez les précautions importantes suivantes.

- Portez toujours l'attache sur vous (voir le schéma ci-dessus) quand vous vous servez du tapis roulant. Quand la clé est retirée de la console, le tapis roulant s'arrête.
- Ne vous tenez pas sur la courroie mobile quand vous allumez la console.
- Le tapis roulant peut atteindre des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement.

- Pour réduire les risques de surchauffe, ne laissez pas le tapis roulant en marche pour plus d'une heure à la fois.
- Ne laissez jamais le tapis roulant seule quand il est en marche. Déplacez l'interrupteur on/off sur la position "off" quand vous ne vous servez pas du tapis roulant.
- Pour réduire les risques de chocs électriques, gardez la console sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console, et utilisez seulement une bouteille d'eau qui a un bouchon. Retirez la bouteille d'eau de la console avant de plier le tapis roulant pour le ranger.

DESCRIPTION DE LA CONSOLE

Le 785 TL de PROFORM® vous offre un éventail impressionnant d'options qui rendront votre entraînement plus agréable et efficace. Quand la console est au mode manuel, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peuvent être ajustées du bout des doigts. Quand vous vous entraînez, la télévision couleur intégrale jouera vos programmes de télévision préférés tout en affichant les données de votre entraînement—vous pouvez voir le temps écoulé, la vitesse, la distance, l'inclinaison, et le nombre de calories et de calories de graisse brûlées. La console offre aussi sept programmes d'entraînement pré-enregistrés. Chacun de ces programmes est conçu pour contrôler automatiquement la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant tout en vous guidant à travers un entraînement efficace.

Vous pourrez trouver des instructions complètes sur le fonctionnement de la télévision couleur dans la section qui commence à la page 18 de ce livret. Pour faire fonctionner la console avec la télévision, lisez les instructions aux pages 12 à 17.

IMPORTANT: Pour que la console et la télévision couleur fonctionnent correctement, une antenne, un câble CATV, ou un magnétoscope doit être relié au terminal de l'antenne de 75 ohms à l'avant du capot du moteur (référez-vous au schéma 7 de l'assemblage à la page 9).

Si vous utilisez une antenne, elle doit être connectée correctement et ajustée pour une réception optimale. Référez-vous à CONNEXION DE L'ANTENNE à la page 19 pour relier l'antenne correctement.

Si vous utilisez un câble CATV, référez-vous à CONNEXION DU CÂBLE CATV à la page 19 pour relier le câble correctement.

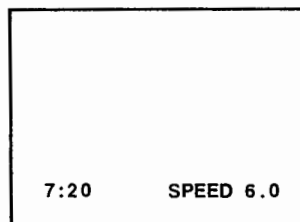
Si vous utilisez un magnétoscope, référez-vous à COMMENT RELIER LE MAGNÉTOSCOPE à la page 24 pour relier le magnétoscope correctement.

CONFIGURATION DE LA CONSOLE

Référez-vous au schéma en haut de la page 11.

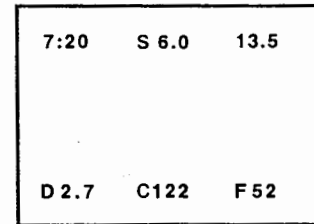
- A. Profils des programmes—Ces profils montrent les changements de la vitesse ou de l'inclinaison durant les programmes d'entraînement pré-programmés. Durant le programme 6 par exemple, l'inclinaison augmentera durant la première moitié du programme, puis l'inclinaison diminuera graduellement durant la deuxième moitié du programme.
- B. La Clé et la Pince—La clé allume et éteint la console. La pince reliée à la clé est conçue pour être portée sur la taille de vos vêtements. Si la clé est retirée de la console, la console et le tapis roulant s'éteindront automatiquement.
- C. Touches de Sélections "SELECT"—Ces touches sont utilisées pour sélectionner le mode manuel ("manual") et les sept programmes d'entraînement pré-programmés. Vous pouvez aussi les utiliser pour entrer votre poids, sélectionner une vitesse maximum pour un programme de vitesse, et pour sélectionner une inclinaison maximum pour un programme d'inclinaison.
- D. Touche de commencement d'un programme "PROGRAM START"—Cette touche doit être pressée pour amorcer un des programmes d'entraînement pré-programmés.
- E. Touche "ENTER"—Vous devez presser cette touche après avoir entré votre poids ou après avoir sélectionné le mode manuel ou un des programmes d'entraînement pré-programmés.
- F. Touches "SCREEN OPTIONS"—Cette touche est utilisée pour sélectionner la manière dont les données de votre entraînement sont affichées sur l'écran de votre télévision. Il y a trois options différentes:

Option 1—Le bas de l'écran indiquera le temps écoulé et la vitesse pendant sept secondes, la distance et l'inclinaison pendant sept se-

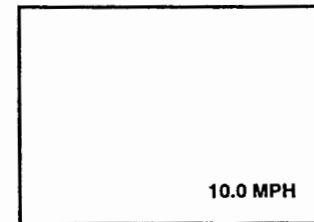


condes, et les nombres de calories et de calories de graisse brûlées pendant sept secondes (référez-vous à la page 30 pour une explication plus détaillée des calories de graisse). Le cycle recommencera alors. Note: Si un programme d'entraînement pré-programmé est sélectionné, les données de la vitesse ou de l'inclinaison du programme seront aussi affichées.

Option 2—La télévision affiche simultanément le temps écoulé, la vitesse, l'inclinaison, la distance, et le nombre de calories et de calories de graisse brûlées.

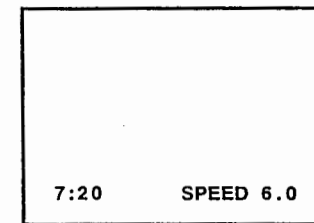


Option 3—La télévision affiche seulement la vitesse dans le côté en bas à droite de l'écran. Note: Si un programme de vitesse est sélectionné, la vitesse clignotera pendant cinq secondes chaque fois que la vitesse de la courroie mobile va changer.

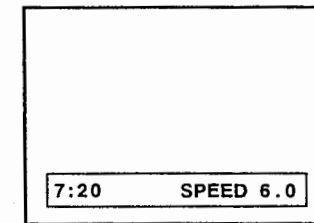


- G. Touche "HIDE"—Cette touche est utilisée pour sélectionner la manière dont l'écran de votre télévision apparaîtra. Les trois différents modes sont décrits ci-dessous.

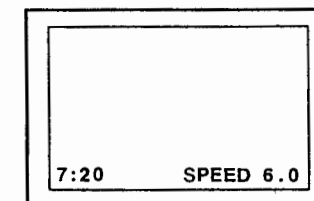
Mode 1—Le texte sera affiché sur l'écran.



Mode 2—Une barre noire horizontale apparaîtra derrière le texte pour rendre la lecture plus facile si les images de votre télévision sont claires.



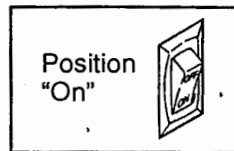
Mode 3—Un cadre noir apparaîtra derrière le texte et couvrira les images de la télévision.



- H. Touches de vitesse "SPEED"—Ces boutons sont utilisés pour contrôler la vitesse de la courroie mobile. Chaque fois qu'une des touches est pressée, la vitesse changera par étape de 0.1 mph. Les touches peuvent être pressées de façon continue pour changer la vitesse plus rapidement. L'éventail de vitesse de la courroie mobile est de 0.5 mph à 10 mph.
- I. Touches d'inclinaison "INCLINE"—Ces touches sont utilisées pour contrôler l'inclinaison du tapis roulant. Chaque fois qu'une des touches est pressée, l'inclinaison changera par étape de 0.5%. Les touches peuvent être pressées de façon continue pour changer l'inclinaison plus rapidement. L'éventail d'inclinaison est de 1.5% à 10%.
- J. Touche "STOP"—Cette touche est utilisée pour arrêter la courroie mobile. Si la touche est pressée brièvement, les données des six modes de la console seront gardés en mémoire. Si la touche est pressée pendant deux secondes, le temps écoulé, la vitesse, la distance, l'inclinaison, et le nombre de calories et de calories de graisse brûlées seront remis à zéro.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL ("MANUAL")

Assurez-vous que l'interrupteur on/off localisé à l'avant du capot du moteur est dans la position "on". De plus, assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché correctement (référez-vous à la page 10).

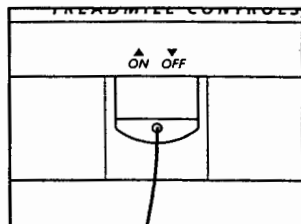


Pour allumer la télévision, appuyez sur le bouton POWER sur la télévision ou sur la télécommande.

Montez sur les repose-pieds du tapis roulant. Prenez l'attache reliée à la clé et glissez-la sur la ceinture de vos vêtements. Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le mode manuel de la console.

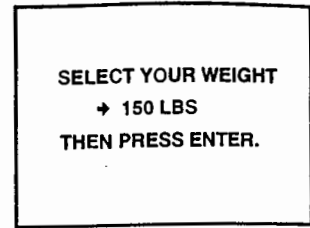
1 Enfoncez la clé dans la console.

Note: Quand vous devenez familier avec le fonctionnement du tapis roulant, vous pourrez aller directement à l'étape 4 après avoir enfoncé la clé dans la console. Si vous apprenez toujours à utiliser la console, lisez et suivez les étapes suivantes.



2 Enregistrez votre poids, si désiré.

Quelques minutes après que la clé est enfoncée dans la console, un message sur la télévision vous demandera d'entrer votre poids. Il n'est pas nécessaire d'entrer votre poids pour utiliser la console; mais les données de calories et de calories de graisse seront plus précises si vous entrez votre poids.

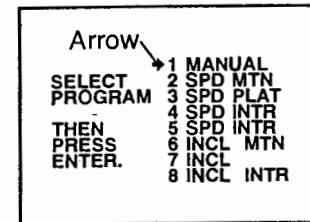


Si vous ne désirez pas entrer votre poids, appuyez sur la touche ENTER et allez à l'étape 3.

Si vous désirez entrer votre poids, appuyez sur les touches SELECT. Chaque fois qu'une des touches est pressée, le poids affiché sur la télévision changera par étape d'une livre. Les touches peuvent être pressées de façon continue pour entrer votre poids plus rapidement. Quand votre poids est affiché sur la télévision, appuyez sur la touche ENTER.

3 Sélectionnez le mode manuel.

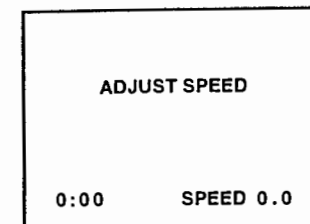
Un message sur votre télévision vous demandera de sélectionner un programme. Pour utiliser le mode manuel, la flèche sur l'écran devrait pointer vers le nombre 1 (référez-vous au schéma à droite). Si la flèche est pointée vers un nombre différent, appuyez sur les touches SELECT plusieurs fois jusqu'à ce que la flèche pointe vers le chiffre "1". Appuyez ensuite sur la touche ENTER.



Note: Pour remettre à zéro un programme pré-programmé, référez-vous à COMMENT UTILISER UN PROGRAMME D'ENTRAINEMENT PRÉ-PROGRAMMÉ à la page 15.

4 Mettez la courroie mobile en marche.

Un message sur votre télévision vous demandera d'ajuster la vitesse de la courroie mobile. La vitesse de la courroie mobile est contrôlée par les touches



SPEED. Chaque fois qu'une des touches est pressée, la vitesse changera par étape de 0.1 mph. Les touches peuvent être pressées de façon continue pour changer la vitesse plus rapidement. L'éventail de vitesse de la courroie mobile est de 0.5 mph à 10 mph.

Appuyez une fois sur le bouton d'augmentation de la vitesse SPEED. La courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mph. Tenez les rampes et commencez à marcher. Changez la vitesse de la courroie mobile comme désiré en appuyant sur le bouton SPEED. Note: Chaque fois que les boutons SPEED sont touchés, le téléviseur affichera la vitesse courante pendant sept secondes.

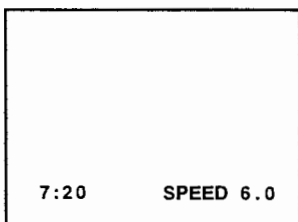
Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche STOP. Les données affichées sur l'écran de la télévision commenceront à clignoter. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur les touches SPEED. Note: Pour arrêter la courroie mobile, et remettre à zéro le temps écoulé, la vitesse, la distance, l'inclinaison, le nombre de calories et de calories de graisse brûlées, appuyez sur la touche STOP pendant deux secondes.

5 Changez l'inclinaison du tapis roulant, si désiré.

L'inclinaison du tapis roulant est contrôlée par les touches INCLINE. Chaque fois qu'une des touches est pressée, l'inclinaison changera par étape de 0.5%. Les touches peuvent être pressées de façon continue pour changer l'inclinaison plus rapidement. L'éventail d'inclinaison est de 1.5% à 10%. Note: Après avoir pressé les touches, le tapis roulant pourrait prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée. Chaque fois qu'une des touches INCLINE est pressée, la télévision affichera l'inclinaison sélectionnée pendant sept secondes.

6 Suivez vos progrès avec les données de votre entraînement affichées sur la télévision.

Quand vous vous entraînez, la télévision affichera le temps écoulé et la vitesse pendant sept secondes, la distance et l'inclinaison pendant sept secondes, et les nombres de calories et de calories de graisse brûlées pendant sept secondes. Le cycle recommencera alors.



En pressant sur les touches SCREEN OPTIONS (options de l'écran) et HIDE (cacher), vous pouvez

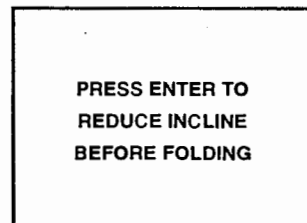
modifier la manière dont les données sont affichées sur la télévision. Les différentes options sont décrites aux pages 12 et 13 (référez-vous au schéma F et G).

7 Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et retirez la clé de la console.

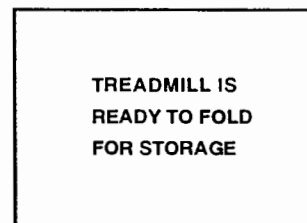
Montez sur les repose-pieds, arrêtez la courroie mobile, et retirez la clé de la console.

IMPORTANT: Le tapis roulant doit être mis au niveau le plus bas avant qu'il ne puisse être plié pour être rangé.

Si le tapis roulant n'est pas au niveau le plus bas quand la clé est retirée de la console, un message s'affichera sur la télévision pendant vingt secondes et vous demandera de presser la touche ENTER pour mettre le tapis roulant au niveau le plus bas.



Quand le tapis roulant est au niveau d'inclinaison le plus bas un message sur la télévision vous indiquera que le tapis roulant est prêt à être rangé.

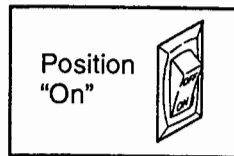


Après avoir retiré la clé de la console, assurez-vous de la placer dans un endroit sûr. Mettez l'interrupteur on/off sur la position "off". (Référez-vous au schéma en haut à droite à la page 15).

Pour éteindre la télévision, appuyez sur la touche POWER sur la télévision ou sur la télécommande.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PRÉ-PROGRAMMÉ

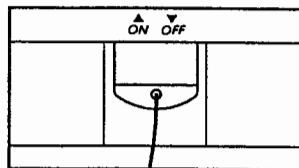
Assurez-vous que l'interrupteur localisé à l'avant du capot du moteur est sur la position "on". De plus, assurez-vous que le cordon d'alimentation est branchée (référez-vous à la page 10).



Pour allumer la télévision, appuyez sur le bouton POWER sur la télévision ou sur la télécommande.

Montez sur les repose-pieds du tapis roulant. Prenez la pince reliée à la clé et glissez-la sur la ceinture de vos vêtements. Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un des programmes d'entraînement.

1 Enfoncez la clé dans la console.



2 Enregistrez votre poids, si désiré.

Quelques secondes après avoir enfoncé la clé dans la console, un message sur la télévision vous demandera d'entrer votre poids. Il n'est pas nécessaire d'entrer votre poids pour utiliser la console; mais les données de calories et de calories de graisse seront plus précises si vous entrez votre poids.

Si vous ne désirez pas entrer votre poids, appuyez sur la touche ENTER et allez à l'étape 3.

Si vous désirez entrer votre poids, appuyez sur les touches SELECT. Chaque fois qu'une des touches est pressée, le poids affiché sur la télévision changera par étape d'une livre. Les touches peuvent être pressées de façon continue pour entrer votre poids plus rapidement. Quand votre poids est affiché sur la télévision, appuyez sur la touche ENTER.

3 Sélectionnez un programme pré-enregistré.

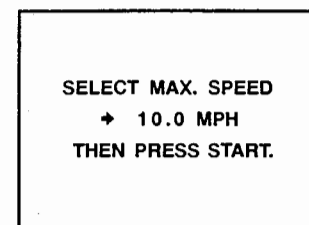
Un message sur votre télévision vous demandera de sélectionner un programme. Appuyez sur les touches SELECT plusieurs fois jusqu'à ce que la flèche pointe vers le programme de votre choix. Appuyez ensuite sur la touche ENTER.

Les programmes 2, 3, 4 et 5 sont des programmes de vitesse—la console contrôlera la vitesse de la

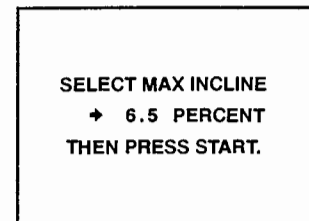
courroie mobile automatiquement et vous contrôlerez l'inclinaison. Les programmes 6, 7, et 8 sont des programmes d'inclinaison—la console contrôlera l'inclinaison de la courroie mobile automatiquement et vous contrôlerez la vitesse. Les profils sur la partie gauche de la console indiquent les variations de la vitesse et de l'inclinaison durant les programmes. Durant le programme 6, par exemple, l'inclinaison augmentera automatiquement durant la première moitié du programme, puis elle diminuera graduellement durant la dernière moitié du programme. Les programmes 2, 3, et 6 sont des programmes de vingt minutes; les programmes 4, 5, 7 et 8 sont des programmes de trente minutes.

4 Sélectionnez une vitesse et une inclinaison maximum.

Si vous avez sélectionné un programme de vitesse (programme 2, 3, 4, ou 5), un message sur la télévision vous demandera de sélectionner la vitesse maximum de la courroie mobile durant le programme. Appuyez sur les touches SELECT pour sélectionner une vitesse maximum. Chaque fois qu'une des touches est pressée, la vitesse augmentera par étape de 0.5 mph. Vous devez sélectionner une vitesse entre 2.5 mph et 10 mph.

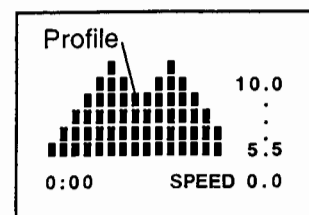


Si vous avez sélectionné un programme d'inclinaison (programme 6, 7, ou 8), un message sur la télévision vous demandera de sélectionner l'inclinaison maximum de la courroie mobile durant le programme. Appuyez sur les touches SELECT pour sélectionner une inclinaison maximum. Chaque fois qu'une des touches est pressée, l'inclinaison augmentera par étape de 0.5%. Vous devez sélectionner une vitesse entre 6.5% et 10%.



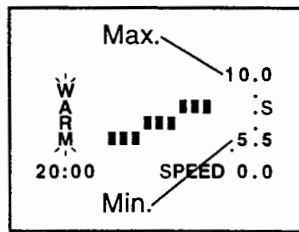
5 Appuyez sur la touche PROGRAM START (commencer le programme).

Quand la touche PROGRAM START est pressée, un profil de programme sera affiché sur la télévision pendant trois secondes pour



vous montrer la vitesse ou l'inclinaison du programme que vous avez sélectionné.

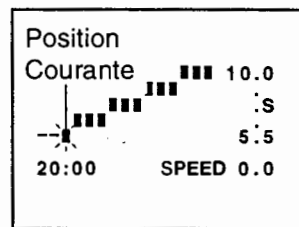
Après trois secondes, la télévision affiche les données montrées à droite. Le mot "WARM" clignotera pour indiquer que la période d'échauffement du programme a commencée.



(Chaque programme commence avec un échauffement d'une minute). Les indicateurs blancs à droite indiquent la vitesse ou l'inclinaison des minutes suivantes. Les nombres à droite sur l'écran indique la vitesse ou l'inclinaison maximum et minimum du programme. La lettre "S" ou "I" indiquera qu'un programme de vitesse (S) ou un programme d'inclinaison (I) est sélectionné.

Quelques secondes après que la touche PROGRAM SPEED est pressée, la courroie mobile commencera à tourner. Tenez-vous aux rampes et commencez à marcher sur le tapis roulant.

Après que la période d'échauffement est achevée, la télévision affichera l'information à droite. L'indicateur blanc clignotant indiquera la vitesse ou l'inclinaison courante. Les indicateurs blancs à droite indiquent la vitesse ou l'inclinaison des minutes suivantes. Quand le programme avance, les indicateurs blancs se déplaceront vers la gauche et la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant changera automatiquement comme indiqué par les indicateurs blancs.



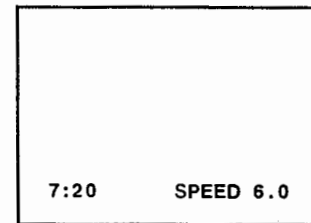
Si un programme de vitesse est sélectionné, l'inclinaison du tapis roulant peut être changée à tout moment durant le programme avec les touches INCLINE. Si un programme d'inclinaison est sélectionné, la vitesse de la courroie mobile peut être changée à tout moment avec les touches SPEED.

Durant les dernières minutes du programme, le mot "COOL" clignotera pour vous indiquer que la période de retour à la normale du programme a commencé. Durant les dix dernières secondes du programme, l'inclinaison du tapis roulant diminuera automatiquement au niveau le plus bas. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à s'arrêter et le programme sera achevé.

Note: Si le programme est trop facile ou trop dur, la vitesse ou l'inclinaison maximum peut être ajustée en appuyant sur les touches SPEED ou INCLINE. La nouvelle vitesse ou la nouvelle inclinaison maximum sera affichée sur l'écran de la télévision. Pour mettre le programme en suspens, appuyez sur la touche STOP. Les données sur votre entraînement commenceront à clignoter sur la télévision. Quand vous êtes prêt(e) à continuer le programme, appuyez sur la touche PROGRAM START. Pour finir le programme avant de l'avoir achevé, appuyez sur la touche STOP pendant deux secondes.

6 Suivez vos progrès avec les données de votre entraînement affichées sur la télévision.

Quand vous vous entraînez, la télévision affichera le temps écoulé et la vitesse pendant sept secondes, la distance et l'inclinaison pendant sept secondes, et les nombres de calories et de calories de graisse brûlées pendant sept secondes. Le cycle recommencera alors.



En pressant sur les touches SCREEN OPTIONS (options de l'écran) et HIDE (cacher), vous pouvez modifier la manière dont les données sont affichées sur la télévision. Les différentes options sont décrites aux pages 12 et 13 (référez-vous au schéma F et G). Note: Les indicateurs blancs et les données de votre programme seront affichés sur la télévision quand l'option 1 de l'écran est sélectionnée.

7 Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, arrêtez la courroie mobile, et retirez la clé de la console.

Après avoir retiré la clé de la console, placez-la dans un endroit sûr. Déplacez l'interrupteur on/off sur la position "off". (Référez-vous au schéma de l'interrupteur à la page 15.)

Pour éteindre la télévision, appuyez sur la touche POWER sur la télévision ou sur la télécommande.

COMMENT SÉLECTIONNER LE MODE INFORMATION

La console offre un mode d'information qui vous laisse modifier le format du texte affiché sur la télévision et affiche le temps et la distance accumulée sur le tapis roulant.

Pour avoir accès au mode information, assurez-vous tout d'abord que l'interrupteur on/off localisé à l'avant du capot du moteur est sur la position "on". De plus, assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branchée (référez-vous à la page 10). Pressez la touche POWER sur la télévision ou la télécommande pour allumer la télévision.

Ensuite, appuyez sur la touche STOP, insérez la clé dans la console (tout en continuant à appuyer sur la touche STOP) jusqu'à ce que la télévision affiche l'information montrée à droite. Quand la télévision n'affiche que quelques lignes de texte, ces lignes peuvent apparaître en haut ou en bas de l'écran. Pour changer la position du texte sur l'écran, pressez les touches SELECT. Les mots "BOTTOM LINE" (ligne en bas) ou "TOP LINE" (ligne en haut) indiqueront la position sélectionnée. Pour voir plus d'information, pressez la touche ENTER.

```
SELECT OPTION
TOP LINE

PRESS STOP TO EXIT
OR ENTER TO CONTINUE
```

Quand vous pressez la touche ENTER, la télévision affichera le nombre total d'heures durant lesquelles le tapis roulant a été utilisé, et le nombre total de miles qui ont été parcourus sur la courroie mobile. (Note: Quand le nombre total d'heures est supérieur à 999, l'affichage se remettra à zéro; quand le nombre total de miles dépasse 99.999, l'affichage se remettra à zéro). Pour voir plus d'information, pressez la touche ENTER.

```
HISTORY
10 HOURS
49 MILES

PRESS STOP TO EXIT
OR ENTER TO CONTINUE
```

Si l'affichage de la télévision est trop à droite ou à gauche sur l'écran, le texte peut être remis au centre de l'écran. Pour mettre le texte au centre de l'écran, appuyez sur les touches SELECT quand le message à droite apparaît sur l'écran.

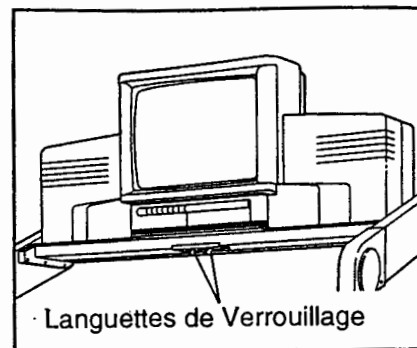
```
USE SELECT ARROWS
TO ADJUST TEXT
LEFT OR RIGHT

PRESS STOP TO EXIT
OR ENTER TO CONTINUE
```

Pour sortir du mode information à tout moment, appuyez sur la touche STOP.

COMMENT AJUSTER LA POSITION DE LA TÉLÉVISION

La télévision peut être ajustée dans quatre positions pour vous donner le plus de confort possible. Pour ajuster la position de la télévision, pincez les languettes de verrouillage sous la télévision l'une vers l'autre, glissez la télévision vers l'avant ou vers l'arrière, puis lâchez les languettes. Déplacez la télévision vers l'avant ou vers l'arrière pour vous assurer qu'elle est verrouillée en position.



FONCTIONNEMENT DE LA TÉLÉVISION

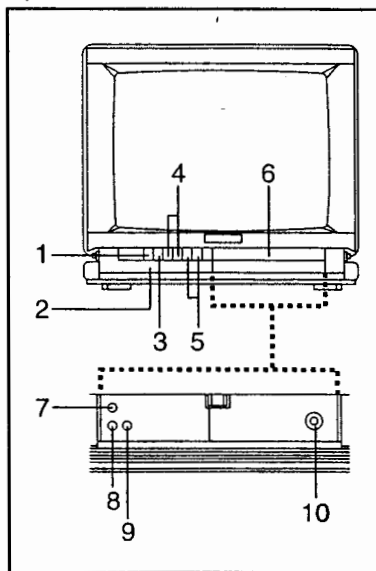
OPTIONS DE LA TÉLÉVISION

- Tube d'image à rainures noires
- 181 chaînes de câble prêt à l'emploi (68 chaînes de télévision standard plus 113 chaînes de câble)
- Affichage complet sur l'écran
- Commandes avec menus faciles à utiliser
- Prise d'entrée pour vidéo et audio
- Télécommande à infra-rouges avec 27 boutons
- Horloge avec minuteries
- Minuterie dormante (sélection de 10 à 120 minutes)
- Mono audio
- Prise pour écouteur (Mono)
- Indicateur LED
- Décodeur pour sous-titres pour sourds et mal-entendants
- Mémoire automatique et recherche automatique pour chaînes de télévision
- Saute les chaînes non-disponibles dans votre région

Note: Vous n'avez pas besoin d'utiliser le tapis roulant pour que la télévision puisse marcher. L'interrupteur on/off près du cordon d'alimentation doit être dans la Position "on". (Référez-vous au schéma de l'interrupteur à la page 15).

DIAGRAMME DE LA TÉLÉVISION

1. Capteur de la télécommande à infra-rouges
2. Indicateur de Courant*
3. Bouton Allumé/Attente
4. Boutons de Chaînes
5. Boutons du Volume
6. Porte du Compartiment †
7. Bouton TV/CATV
8. Bouton TV/AV
9. Bouton du Menu
10. Prise des Écouteurs †



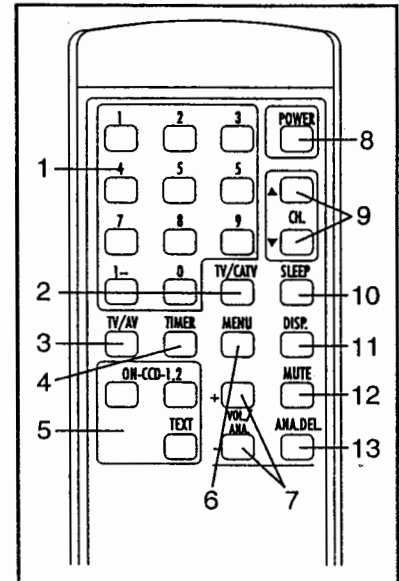
*Quand l'indicateur est allumé, la télécommande peut être utilisée pour contrôler la télévision, même si la clé n'est pas dans la console.

† **IMPORTANT: Le tapis roulant et la télévision, comme tout équipement électrique, peuvent être**

endommagés par l'électricité statique. Avant de brancher les écouteurs (non-inclus), ou de toucher les boutons derrière la porte du compartiment, touchez une des rampes du tapis roulant pour décharger de l'électricité statique.

DIAGRAMME DE LA TÉLÉCOMMANDE

1. Boutons de sélection des chaînes TV/CATV— Utilisés pour sélectionner une chaîne en entrant le numéro de la chaîne.
2. Bouton de sélection TV/CATV— Utilisé pour changer entre les chaînes TV et les chaînes de câble.
3. Bouton de sélection TV/AV— Utilisé pour sélectionner entre les données de la télévision et celles du magnétoscope.



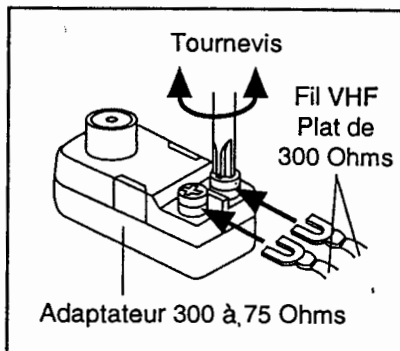
4. Bouton de sélection TIMER (minuterie)—Utilisé pour ajuster l'horloge contrôlée par le menu. Utilisez aussi les boutons +/-.
5. Boutons de sélection des sous-titres—Utilisés pour sélectionner CCD On/Off (sous-titres allumés/éteints), C1, C2, et CCD Text.
6. Bouton du Menu—Utilisé pour sélectionner la minuterie de mémoire des chaînes et le menu analogue de sélection.
7. Boutons du Volume +/-—Utilisés pour ajuster le volume du son.
8. Bouton POWER—Utilisé pour allumer et éteindre la télévision.
9. Boutons de chaînes —Utilisés pour passer d'une chaîne à une autre enregistrées dans le mémoire de la télévision.

10. Bouton de la minuterie SLEEP—Appuyez une fois pour afficher l'heure dormante. Appuyez une deuxième fois pour changer et activer la minuterie dormante.
11. Bouton DISPLAY (affichage) des chaînes et de l'heure—Utilisée pour afficher la chaîne et l'heure courante sur l'écran.
12. Bouton MUTE—Appuyez une fois pour éteindre le son. Appuyez une deuxième fois pour rallumer le son.
13. Bouton ANALOG SELECT (sélection analogue)—Utilisé pour sélectionner les caractéristiques de l'image (contrast, éclairage, couleur, ou teinte) que vous voulez ajuster. Utilisez aussi les boutons +/-.

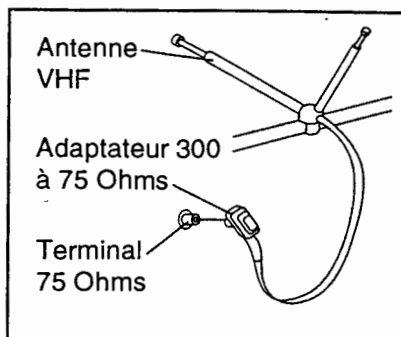
CONNEXION DE L'ANTENNE

Antenne Intérieure

1. Placez l'antenne VHF à l'endroit désiré. Connectez le fil plat de 300 ohms aux vis sur l'adaptateur 300 ohms à 15 ohms.

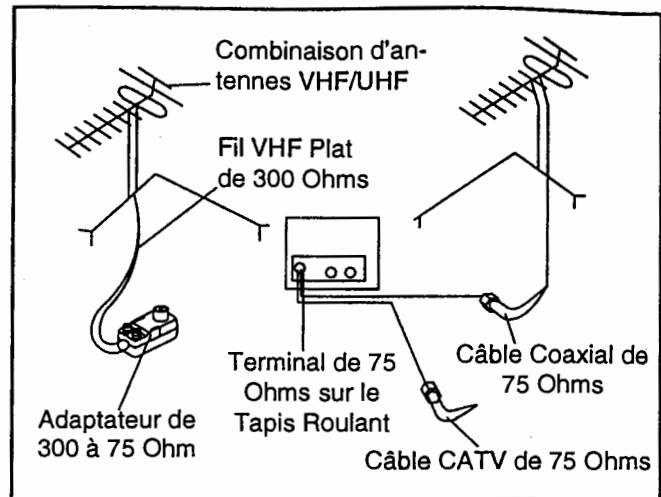


2. Connectez l'adaptateur 300 à 75 ohms au terminal de l'antenne sur le tapis roulant. (Référez-vous au schéma de l'assemblage 7 à la page 9 pour voir la location du terminal.)



Antenne Extérieure

L'érosion à laquelle les antennes extérieures sont sujettes peut réduire la qualité du signal. Inspectez votre antenne et ces fils avant de connecter l'antenne. Tout centre de service peut vous informer sur les antennes extérieures disponibles sur le marché.



• Fil Plat de 300 Ohms

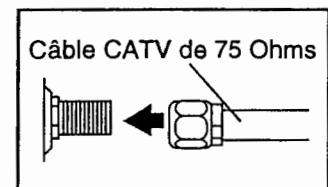
1. Référez-vous au schéma ci-dessus. Reliez le fil plat de 300 ohms à l'adaptateur de 75 ohms.
2. Poussez l'extrémité de l'adaptateur de 300 ohms à 75 ohms dans le terminal de l'antenne de 75 ohms sur le tapis roulant. (Référez-vous au schéma 7 à la page 9 pour localiser le terminal).

• Câble Coaxial de 75 Ohms

Référez-vous au schéma ci-dessous. Reliez le câble coaxial de 75 ohms directement sur le terminal de l'antenne de 75 ohms sur le tapis roulant. (Référez-vous au schéma 7 à la page 9 pour localiser le terminal).

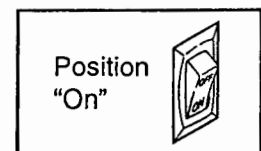
CONNEXION DU CÂBLE CATV

1. Retirez l'adaptateur VHF de 300 à 75 ohms ou le câble VHF du terminal de l'antenne.
2. Reliez le câble CATV (le câble coaxial de 75 ohms) au terminal de l'antenne de 75 ohms sur le tapis roulant.



FONCTIONNEMENT DE BASE DE LA TÉLÉVISION

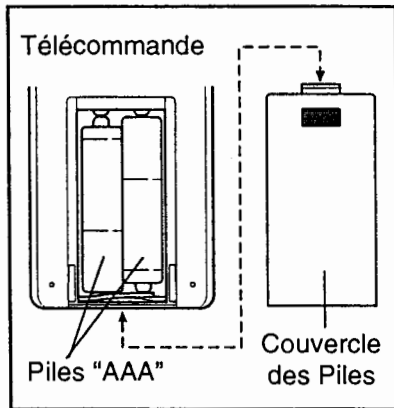
Lisez les précautions importantes aux pages 3 à 5 de ce livret. Avant d'utiliser la télévision, assurez-vous que l'interrupteur on/off localisé à l'avant du capot du moteur sur



le tapis roulant est dans la Position "on", et que le cordon d'alimentation est branché correctement (référez-vous à la page 10).

Installation des Piles

La télécommande ne peut pas fonctionner sans piles. Deux piles "AAA" (incluses) doivent être installées. Glissez le couvercle des piles au dos de la télécommande. Placez deux piles dans la télécommande.



Assurez-vous que les piles soient tournées comme illustré. Remplacez le couvercle des piles.

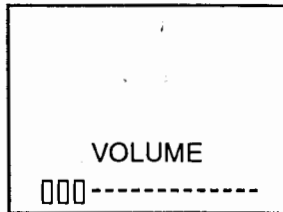
Allumer la Télévision

Pour allumer la télévision, appuyez sur le bouton POWER sur la télévision ou sur la télécommande.

Contrôle du Volume

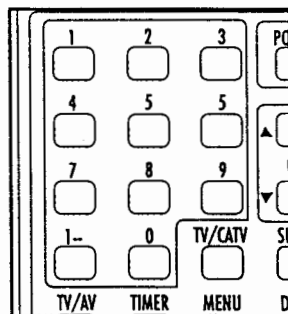
Pour ajuster le volume au niveau désiré, appuyez sur les boutons VOLUME + ou -.

Le niveau du son sera affiché sur l'écran de la télévision. Quand vous augmentez le son, la barre de son se déplacera vers la droite. Quand vous baissez le son, la barre de son se déplacera vers la gauche. Note: Si la télévision ne reçoit pas le signal d'émission, le son sera éteint et vous ne pourrez pas contrôler le son.



Sélection des Chaînes (par Télécommande)

Utilisez les boutons de sélection des chaînes sur la télécommande pour sélectionner une chaîne. Le numéro de la chaîne apparaîtra en haut à droite sur l'écran de la télévision. Pour les chaînes 2 à 9, appuyez sur le bouton 0 puis appuyez sur le nu-



méro de la chaîne que vous voulez regarder (si vous n'appuyez pas sur le bouton 0 tout d'abord, la télévision attendra trois secondes avant de changer de chaîne). Pour les chaînes de 10 à 99, appuyez sur les deux numéros dans l'ordre. Assurez-vous d'appuyer sur le second numéro rapidement (en moins de trois secondes). Pour les chaînes de câble supérieures à 100, appuyez sur le bouton 1-- tout d'abord puis appuyez sur les numéros désirés.

Mode "Skip"

Appuyez sur les boutons CHANNEL pour sélectionner une chaîne en mémoire, en évitant de passer par les chaînes vides. Appuyez sur les boutons CHANNEL de façon continue pour changer de chaîne. Note: Si vous n'avez pas mis de chaînes en mémoire, la télévision se mettra sur le mode SEARCH (recherche).

Mode "Search"

Appuyez sur les boutons CHANNEL pour trouver la chaîne disponible suivante. Appuyez sur les boutons CHANNEL de façon continue pour chercher toutes les chaînes disponibles.

Note: Avant de sélectionner des chaînes avec les boutons CHANNEL, les chaînes doivent être enregistrées dans la mémoire de la télévision. Référez-vous à METTRE DES CHAÎNES EN MÉMOIRE dans le paragraphe suivant.

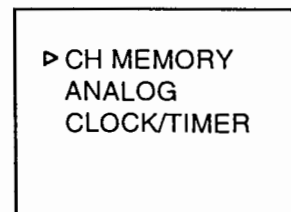
PROGRAMMATION DES CHAÎNES

Mettre des Chaînes en Mémoire

La télévision est équipée d'une fonction de mise en mémoire de chaînes qui vous laisse aller de la chaîne courante à la chaîne en mémoire suivante. Avant que les chaînes ne puissent être sélectionnées de cette manière, elles doivent être enregistrées dans la mémoire de la télévision. Note: Quand vous programmez des chaînes, si aucun des boutons n'est pressé pendant quatre secondes, la télévision retournera à l'écran normal.

Programmation de la Mémoire Automatique

1. Appuyez sur le bouton MENU pour afficher le menu dans le mode TV ou dans le mode CATV. Appuyez sur le bouton MENU une seconde fois pour sélectionner "CH MEMORY" (mémoire des chaînes).



- Appuyez sur le bouton MENU une fois de plus, pour sélectionner "AUTO MEMORY" (mémoire automatique).

```

▶ AUTO MEMORY
SEARCH/SKIP
MEMORY ADD
•ERASE
TV/CATV
  
```

- Appuyez sur le bouton + pour allumer la mémoire automatique (AUTO MEMORY). La télévision commencera à enregistrer toutes les chaînes disponibles dans votre région. Quand la télévision ne reçoit pas de signal sur une des chaînes, la chaîne en question est effacée de la mémoire. Quand un signal est détecté, la chaîne est enregistrée dans la mémoire et la chaîne suivante est sélectionnée.

```

TV          07

AUTO MEMORY
START [+]
  
```

Cet procédé se répétera jusqu'à ce que la chaîne la plus élevée est atteinte. Le procédé s'arrêtera alors à la chaîne la plus basse enregistrée dans la mémoire, et retournera à un écran normal après quatre secondes. La télévision se mettra alors au mode SKIP.

```

TV          07

AUTO MEMORY
END
  
```

Effacer des Chaînes

Après que toutes les chaînes disponibles dans votre région aient été enregistrées dans le mémoire, vous pouvez effacer les chaînes que vous ne voulez pas en suivant les étapes suivantes:

- Sélectionnez la chaîne que vous ne voulez pas en utilisant les boutons CHANNEL ou les boutons de sélectionner des chaînes.

- Appuyez sur le bouton MENU pour afficher le menu sur l'écran. Appuyez sur le bouton MENU une deuxième fois pour sélectionner CH MEMORY.

```

▶ CH MEMORY
ANALOG
CLOCK/TIMER
  
```

- Appuyez sur le bouton + ou - pour déplacer la flèche sur MEMORY ADD•ERASE (Ajouter•Effacer la mémoire). Sélectionnez

```

AUTO MEMORY
SEARCH/SKIP
MEMORY ADD
•ERASE
TV/CATV
  
```

MEMORY ADD•ERASE en appuyant sur le bouton MENU.

- Appuyez sur le bouton - pour effacer de la mémoire la chaîne que vous ne voulez pas. Le numéro de la chaîne changera de la couleur verte à la couleur rouge.

```

TV          07

CHANNEL MEMORY
END        ERASE
[+]       [-]
  
```

Ajouter des Chaînes

Des chaînes qui ne sont pas en mémoire peuvent être enregistrées manuellement. Pour enregistrer des chaînes manuellement, suivez les étapes du paragraphe EFFACER DES CHAÎNES, mais appuyez sur le bouton + quand vous sélectionnez MEMORY ADD•ERASE, et le numéro de la chaîne changera de la couleur rouge à la couleur verte.

Chercher et Enregistrer des Chaînes Manuellement

- Appuyez sur le bouton MENU pour afficher le menu sur l'écran. Appuyez sur le bouton MENU une seconde fois pour sélectionner CH MEMORY.

```

▶ CH MEMORY
ANALOG
CLOCK/TIMER
  
```

- Appuyez sur le bouton + ou - pour déplacer la flèche sur SEARCH/SKIP. Sélectionnez SEARCH/SKIP en appuyant sur le bouton MENU.

```

AUTO MEMORY
▶ SEARCH/SKIP
MEMORY ADD
•ERASE
TV/CATV
  
```

- Appuyez sur le bouton - pour sélectionner le mode SEARCH (recherche). La télévision retournera à un écran normal après quatre secondes.

```

CHANNEL UP/DOWN
SKIP      :  [+]
SEARCH    :  [-]
  
```

- Appuyez sur les boutons CHANNEL pour commencer la recherche. La recherche s'arrêtera chaque fois qu'une chaîne disponible est détectée.

- Si vous ne voulez pas enregistrer la chaîne dans la mémoire, appuyez sur les boutons CHANNEL à nouveau. Pour enregistrer la chaîne dans la mémoire, référez-vous au paragraphe AJOUTER DES CHAÎNES sur cette page.

- Retournez à SEARCH/SKIP comme décrit à la page 21 et appuyez sur le bouton + pour retourner au mode SKIP jusqu'à ce que vous ayez enregistré toutes les chaînes que vous voulez.

FONCTIONNEMENT DE LA TÉLÉVISION CABLÉE (CATV)

En plus de la réception normale, votre télévision est équipée pour recevoir jusqu'à 125 chaînes par câble (113 plus 12 chaînes de télévision). Pour utiliser la télévision avec un système de câble, suivez les étapes ci-dessous.

- Appuyez sur le bouton MENU pour afficher le menu sur votre écran. Appuyez sur le bouton MENU à nouveau pour sélectionner CH MEMORY.

▶ CH MEMORY
ANALOG
CLOCK/TIMER

- Appuyez sur le bouton + ou - pour déplacer la flèche sur TV/CATV. Sélectionnez TV/CATV en appuyant sur le bouton MENU.

AUTO MEMORY
SEARCH/SKIP
MEMORY ADD
•ERASE
▶ TV/CATV

- Appuyez sur le bouton MENU pour passer d'un mode de chaîne à l'autre (il y a 4 modes): (1) TV; (2) STD (standard); (3) HRC (Porteur harmonique); (4) IRC (Porteur augmentation) pour les abonnés de télévision câblée.

[TV]07

Quand vous avez sélectionné le mode correct de télévision câblée, l'écran retournera à la normale après deux secondes. Note: Consultez votre compagnie de câble si vous n'êtes pas certain(e) de quel système vous utilisez, ou pour essayez un système différent pour obtenir le nombre maximum de chaînes.

Pour changer entre le mode TV et le mode télévision câblée, appuyez sur le bouton TV/CATV sur la télévision ou sur la télécommande.

Pour mettre des chaînes de télévision en mémoire, référez-vous à PROGRAMMATION DES CHAÎNES aux pages 20 et 21.

Table de Référence des Chaînes de Télévision Cablées (CATV)

Utilisez le tableau ci-dessous pour trouver quelle chaîne câblée votre télévision affiche. La ligne du dessus (en lettre grasse) représente le numéro de la chaîne affichée sur l'écran de votre télévision; la ligne du dessous représente la chaîne câblée correspondante.

1, 2 6 13, 14 26 36, 37 50 65,
5A, 2 6 13, A M W, W+1 . . W+14 . . W+29,

66 75 86 94, 95 99, 100 112 125
W+30 . . W+39 . . W+50 . . W+58, A-5 . . A-1, W+59 . . W+71 . . W+84

AJUSTEMENTS DE L'IMAGE

Les commandes de l'image sont pré-enregistrées aux niveaux normaux. Si vous le désirez, vous pouvez ajuster individuellement le contraste, l'éclairage, la couleur, ou la teinte en suivant les étapes ci-dessous.

- Appuyez sur le bouton ANALOG SELECT plusieurs fois pour sélectionner l'attribut que vous voulez ajuster: le contraste, l'éclairage, la couleur, ou la teinte.

CONTRAST
□□□-----

- Appuyez sur le bouton + ou - pour ajuster le niveau. Note: Si vous attendez plus de quatre secondes pour toucher un des boutons, l'affichage retournera à l'écran normal.

SÉLECTIONNER LE MAGNÉTOSCOPE

Appuyez sur le bouton TV/AV sur la télévision ou la télécommande pour changer entre le mode TV et le mode Vidéo (magnétoscope).

UTILISEZ LE MODE MUTE

Le son de la télévision peut être éteint momentanément, si désiré. Pour éteindre le son, appuyez sur le bouton MUTE. Une barre sur l'écran de la télévision indiquera que le son est au niveau le plus bas. Pour rallumer le son au niveau précédent, appuyez sur le bouton MUTE à nouveau ou appuyez sur un des boutons VOLUME + ou -.

UTILISER LA MINUTERIE DORMANTE

Pour programmer la télévision pour qu'elle s'éteigne après un certain temps, appuyez sur le bouton SLEEP sur la télécommande. Chaque fois que le bouton est pressé, la minuterie diminuera par étapes de 10 minutes: 120, 110, 100, ... 20, 10, 0.

Pour annuler la minuterie dormante, appuyez sur le bouton SLEEP plusieurs fois jusqu'à ce que la minuterie affiche 0.

UTILISER LA MINUTERIE POUR ENREGISTRER UN PROGRAMME

Votre télévision est capable de s'allumer, de se mettre sur une chaîne pour enregistrer, et ensuite de s'éteindre à nouveau—tout cela automatiquement. Suivez les étapes ci-dessous pour vous servir de cette option. Note: Quand vous ajustez l'horloge, la minuterie de mise en marche et la minuterie d'arrêt, si vous attendez plus de quatre secondes pour toucher un des boutons, l'affichage retournera à l'écran normal.

Ajuster l'Horloge

1. Appuyez sur le bouton TIMER pour afficher le menu sur l'écran.

```
▷ CLOCK AM 12:00
ON TIME
  AM 12:00 OFF
ON CH 02 TV
OFF TIME
  AM 12:00 OFF
```

2. Appuyez sur le bouton + ou – pour mettre l'horloge à l'heure correcte.

Ajuster la Minuterie de Mise en Marche

1. Après que l'horloge ait été ajustée, appuyez sur le bouton TIMER plusieurs fois pour sélectionner ON TIME.

```
CLOCK AM 12:00
▷ ON TIME
  AM 12:00 OFF
ON CH 02 TV
OFF TIME
  AM 12:00 OFF
```

2. Appuyez sur le bouton + ou – pour enregistrer l'heure à laquelle vous voulez que la télévision s'allume.

Ajuster la Chaîne que vous Voulez Enregistrer

1. Après que la minuterie de mise en marche ait été ajusté, appuyez sur le bouton TIMER plusieurs fois pour sélectionner ON CH (sur la chaîne).

```
CLOCK AM 12:00
ON TIME
  AM 12:00 OFF
▷ ON CH 02 TV
OFF TIME
  AM 12:00 OFF
```

2. Appuyez sur le bouton + pour changer de chaîne jusqu'à ce que vous arriviez sur la chaîne désirée.
3. Appuyez sur le bouton – pour passer à travers les quatre modes de chaînes : (1) TV, (2) STD, (3) HRC, (4) IRC.

Après que la chaîne ait été ajustée, appuyez sur le bouton TIMER plusieurs fois pour sélectionner "on/off" pour la minuterie de mise en marche. Si vous appuyez sur le bouton + ou –, vous changez l'affichage sur "on", vous remettez les secondes de la minuterie de mise en marche à zéro, et vous amorcerez la minuterie.

Ajuster la Minuterie d'Arrêt

1. Après qu'une chaîne ait été sélectionnée, appuyez sur le bouton TIMER plusieurs fois pour sélectionner OFF TIME.

```
CLOCK AM 12:00
ON TIME
  AM 12:00 OFF
ON CH 02 TV
▷ OFF TIME
  AM 12:00 OFF
```

2. Appuyez sur le bouton + ou – pour enregistrer l'heure à laquelle vous voulez que la télévision s'éteigne.

Après que la chaîne ait été ajustée, appuyez sur le bouton TIMER plusieurs fois pour sélectionner la position du mode "on/off" sur la position "on". Si vous appuyez sur le bouton + ou –, vous changez l'affichage sur "on", vous remettez les secondes de la minuterie d'arrêt à zéro, et vous amorcerez la minuterie.

VOIR LE NUMÉRO DE LA CHAÎNE ET L'HEURE

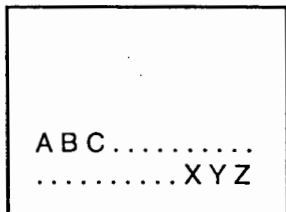
Si vous appuyez sur le bouton DISPLAY sur la télécommande, vous pourrez afficher le numéro de la chaîne ou le mode AV et l'heure. Ces affichages resteront sur l'écran jusqu'à ce que vous pressiez le bouton DISPLAY de nouveau, ou que vous éteignez la télévision.

Note: Si les sous-titres sont allumés, l'affichage du numéro de la chaîne et de l'heure apparaîtra sur l'écran pendant trois secondes seulement.

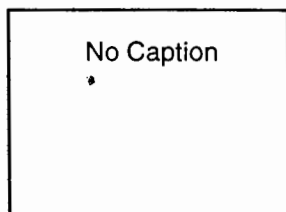
UTILISER LE DÉCODEUR DE SOUS-TITRES (CCD)

Pour allumer ou éteindre le décodeur de sous-titres (CCD), appuyez sur le bouton CCD ON. Quand les sous-titres sont allumés, ils apparaissent sur l'écran comme illustré ci-dessous.

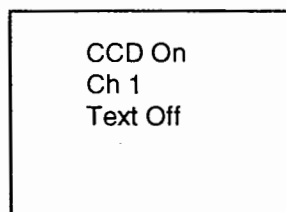
1. Avec le signal d'émission des sous-titres.



2. Sans signal d'émission avec le mode sous-titres en marche, texte éteint.



3. Poussez les boutons CCD.



Note: Dans les cas illustrés ci-dessus, l'affichage représente le mode sous-titres en marche, et le mode texte éteint.

Sélectionner la Chaîne de Données

Quand le mode sous-titres est en marche, vous pouvez sélectionner la chaîne de données en appuyant sur le bouton CCD-1, 2. Le statut de la fonction CCD sera affiché pendant quatre secondes.

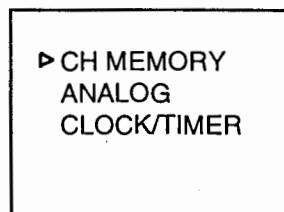
Utiliser la Fonction d'Affichage du Texte

La fonction texte peut être allumée ou éteinte en pressant le bouton CCD TEXT. Quand la fonction texte est allumée mais aucun texte n'est reçu, l'écran de la télévision apparaîtra comme illustré dans le schéma 2 ci-dessus. La chaîne de données peut être sélectionnée quand le mode texte est allumé, tout comme cela est possible avec le mode sous-titres.

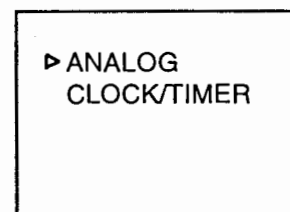
Note: Les sous-titres recouvriront les données en bas de l'écran de la télévision. Si désiré, la position des données de votre entraînement peuvent être déplacées vers le haut de l'écran de la télévision. Référez-vous à COMMENT SÉLECTIONNER LE MODE INFORMATION à la page 17; référez-vous aussi au paragraphe au bas de la page.

UTILISER LA FONCTION DU MENU

Quand vous utilisez le menu, appuyez sur le bouton MENU pour afficher un menu qui vous permet de choisir des chaînes enregistrées en mémoire, l'horloge, la minuterie de mise en marche et la minuterie d'arrêt, ou les niveaux de commandes de l'image. Quand le bouton MENU est pressé, l'affichage ci-dessous apparaîtra sur votre écran.



Mode TV



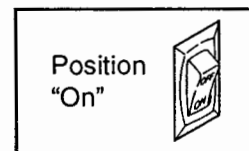
Mode Vidéo
(magnétoscope)

COMMENT RELIER UN MAGNÉTOSCOPE

Suivez les instructions ci-dessous pour brancher votre magnétoscope (non-inclus) sur votre tapis roulant. Un câble CATV (câble coaxial de 75 ohms) est requis.

1. Connectez une extrémité du câble CATV sur la prise de sortie sur le magnétoscope.
2. Branchez le cordon d'alimentation du magnétoscope. Référez-vous au livret d'instructions de votre magnétoscope pour le brancher correctement.
3. Connectez le câble CATV au terminal de l'antenne de 75 ohms sur le tapis roulant. (Référez-vous au schéma 7 de l'assemblage à la page 9 pour voir l'emplacement du terminal).

Pour faire fonctionner le magnétoscope avec la télévision, assurez-vous que l'interrupteur on/off localisé à l'avant du capot du moteur est dans la position "on", et que le cordon d'alimentation est branché correctement (référez-vous à la page 10).



Pour allumer la télévision, appuyez sur le bouton POWER sur la télévision ou sur la télécommande. Assurez-vous que la télévision soit sur la chaîne 3 ou 4. Note: Quand vous ne vous servez pas du tapis roulant, il pourrait être plus sûr de laisser le disjoncteur

branché. Chaque fois que le cordon d'alimentation est débranché, la télévision devra faire un réajustement automatique des chaînes quand elle est rebranchée.

IMPORTANT: Pour que la console et la télévision fonctionne correctement, le magnétoscope doit être mis en marche, une cassette Vidéo doit être mise dans le magnétoscope, et le magnétoscope doit jouer la cassette. Référez-vous au livret d'instructions de votre magnétoscope pour des instructions sur son utilisation.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

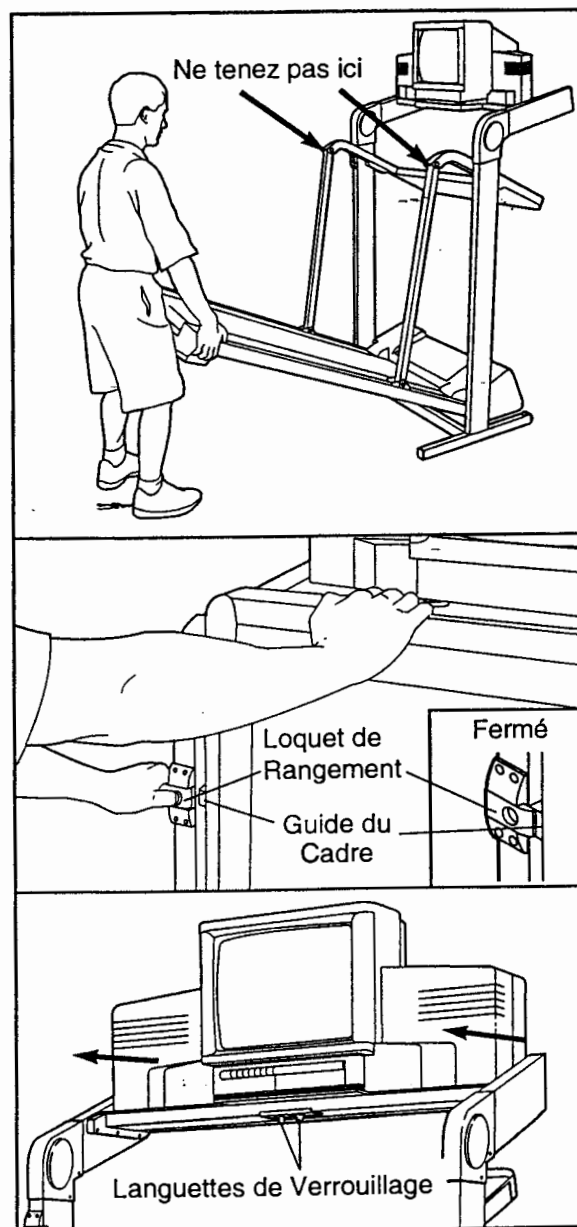
Avant de plier le tapis roulant, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis roulant sera endommagé de façon permanente. Ensuite, débranchez le cordon d'alimentation. Attention: Vous devez être capable de soulever 45 livres (20 kg) pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis roulant.

1. Tenez le tapis roulant en plaçant vos mains aux endroits indiqués sur le schéma. Attention: Pour éviter de pincer vos mains, ne tenez pas le tapis roulant aux endroits indiqués par les flèches. Pour réduire le risque de blessure, pliez vos genoux et gardez votre dos droit. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le tapis roulant. Soulevez le tapis roulant à mi-chemin de la position verticale.
2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis roulant fermement. Soulevez le tapis jusqu'à ce que le loquet de rangement soit bien enclenchée dans le guide du cadre. Assurez-vous que la goupille de verrouillage soit bien dans le loquet et que ce dernier soit bien fermé.

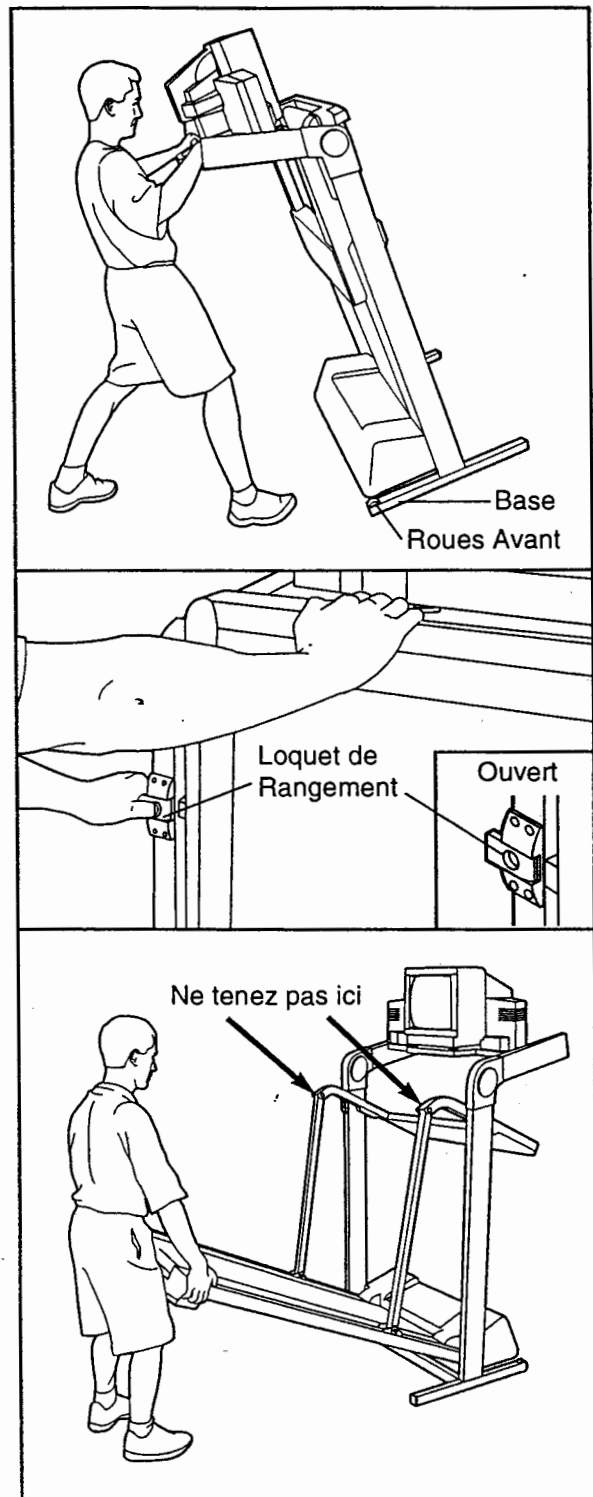
Placez un tapis sous le tapis roulant pour éviter d'endommager votre sol. Évitez d'exposer le tapis aux rayons directs du soleil. Évitez d'exposer le tapis à des températures supérieures à 85° Fahrenheit.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

Avant de déplacer le tapis roulant, placez-le dans sa position de rangement comme décrit ci-dessus. Assurez-vous que le loquet de rangement soit complètement fermé sur le guide du cadre.



1. Pincez les languettes de verrouillage sous la télévision, tirez la télévision vers vous autant que possible, puis relâchez les languettes de verrouillage. **Déplacez légèrement la télévision vers l'avant ou vers l'arrière pour vous assurer qu'elle est verrouillée en place.**
2. Tenez la barre sur le cadre du tapis roulant comme illustré.
3. Faites basculer le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il peut rouler sur les roues avant. (Note: Vous aurez peut-être besoin de placer un de vos pieds sur la base près de la roue avant pour basculer le tapis roulant). **Déplacez le tapis roulant avec soin à l'endroit désiré. Ne déplacez jamais le tapis roulant sans l'avoir basculé vers l'arrière, ou les coussinets de la base pourraient être décollés. Pour réduire les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacez le tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur une surface qui n'est pas plane.**
4. Placez un pied sur la base près de la roue avant et abaissez le tapis roulant avec précaution jusqu'à ce qu'il repose sur le sol dans sa position de rangement.



COMMENT DÉPLIER LE TAPIS ROULANT

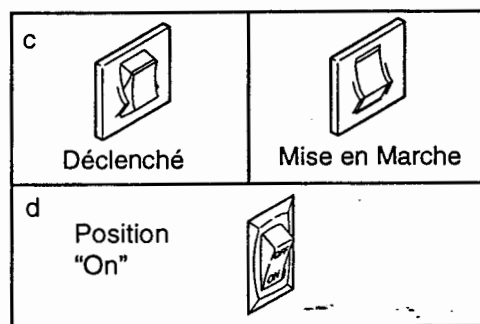
1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis avec votre main droite tel qu'illustré. Avec votre pouce gauche, glissez le loquet de rangement vers la gauche, et tenez le ouvert. Faites pivoter le tapis roulant jusqu'à ce que le cadre dépasse le loquet de rangement.
2. Tenez le tapis roulant avec deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. **Attention: Pour éviter de pincer vos mains, ne tenez pas le tapis roulant aux endroits indiqués par les flèches. Pour réduire les risques de blessure, pliez vos genoux et gardez votre dos droit.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes peut être résolue en suivant les étapes décrites ci-dessous. Si vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi, de 9h00 à 17h00 HE (à l'exception des jours fériés).

1. LA CONSOLE NE S'ALLUME PAS

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché dans un bloc multiprises doté d'un coupe-circuit et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre. (Référez-vous à la section POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 10). Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon n°. 14 de cinq pieds ou moins.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé soit bien insérée dans la console. (Voir étape 1 à la page 13).
- Vérifiez le disjoncteur situé près du cordon d'alimentation du tapis roulant. Si l'interrupteur ressort tel qu'illustré, cela signifie que le disjoncteur s'est déclenché. Pour remettre le disjoncteur en marche, attendez cinq minutes et appuyez sur l'interrupteur.
- Vérifiez l'Interrupteur on/off localisé à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit être dans la position "on".

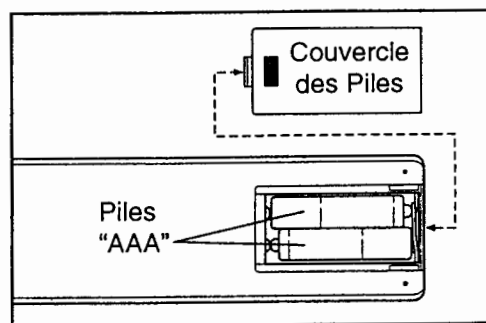


2. LA CONSOLE S'ÉTEINT DURANT L'USAGE

- Vérifiez le disjoncteur situé près du cordon d'alimentation du tapis roulant (Référez-vous à 1. c. ci-dessus). Si le disjoncteur s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur l'interrupteur.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit bien branché.
- Retirez la clé de la console. Insérez-la de nouveau dans la console. (Référez-vous à l'étape 1 à la page 13).
- Assurez-vous que l'interrupteur on/off est dans la position "on". (Référez-vous à 1. d. ci-dessus).
- Si le tapis roulant ne fonctionne toujours pas, veuillez communiquer avec notre département de service à la clientèle.

3. LA TÉLÉCOMMANDE NE FONCTIONNE PAS CORRECTEMENT

- Si la télécommande ne fonctionne pas correctement, les piles devraient être remplacées. Glissez le couvercle des piles du dos de la télécommande. Enfoncez deux piles "AAA" dans la télécommande. **Assurez-vous que les piles soient tournées comme illustré.** Remplacez le couvercle des piles.



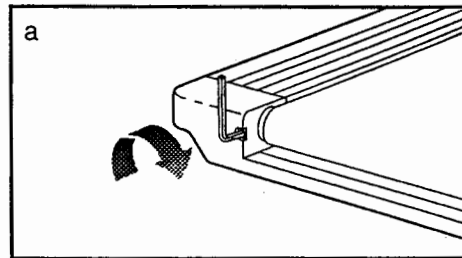
4. LE TAPIS ROULANT RALENTIT DURANT L'USAGE

- Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon n°. 14 de cinq pieds ou moins.

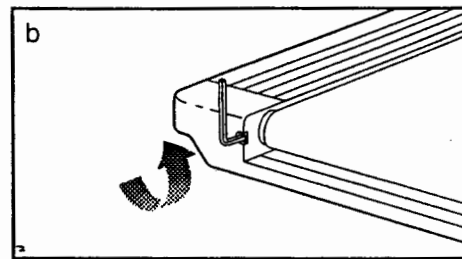
b. Si vous n'arrivez pas à résoudre le problème, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle.

5. LA COURROIE N'EST PAS CENTRÉE

a. Si la courroie mobile s'est déplacée vers la gauche, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez le boulon d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Branchez le cordon d'alimentation, enfoncez la clé dans la console et faites tourner le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. Si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez le boulon d'ajustement du rouleau arrière dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Branchez le cordon d'alimentation, enfoncez la clé dans la console et faites tourner le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



6. LA RÉCEPTION DE LA TÉLÉVISION EST MAUVAISE

- a. Antenne—Pour que les données de votre entraînement soient affichées sur l'écran de la télévision, une bonne réception est nécessaire. Si vous utilisez une antenne, assurez-vous qu'elle est correctement connectée et qu'elle est ajustée pour une réception optimale. (Référez-vous à **CONNEXIONS DE L'ANTENNE** à la page 17). Référez-vous aussi à l'information ci-dessous.
- b. Démarrage—Des taches noires et des lignes horizontales apparaissent sur l'écran, ou l'image clignote et ce déplace. Cela peut être due à des interférences causées par le système de démarrage d'une automobile, par des lampes à néon, et par des appareils électriques. Changez la position du tapis roulant ou des appareils électriques pour corriger le problème.
- c. Fantômes—Les fantômes sur votre écran sont causés par des interférences de signaux d'émission. Changez la direction ou la position de votre antenne pour corriger le problème.
- d. Neige—Si la télévision est localisée sur la limite d'émission de votre station de télévision ou le signal est faible, l'image peut être remplie de petites taches blanches. Quand le signal est faible, il pourrait être nécessaire d'installer une antenne pour améliorer l'image.
- e. Interférences d'ondes de radio—Cette interférence produit des vagues ou une ligne diagonale et dans certains cas cause l'image de perdre son contraste.
- f. Variation de la taille de l'image—Un léger changement de taille est normal quand vous ajustez le contraste (**CONTRAST**) ou l'éclairage (**BRIGHTNESS**) de l'image.

Note: Si un de ces symptômes apparaît quand le câble d'une compagnie CATV est connecté, le symptôme peut être causé par la compagnie d'émission locale.

7. UN CODE D'ERREUR APPARAÎT SUR L'ÉCRAN DE LA TÉLÉVISION

- a. Le code d'erreur "ERROR 1" peut apparaître sur l'écran si le système d'inclinaison peut avoir besoin d'être recalibré, ou si un problème peut avoir eu lieu dans le système d'inclinaison. Retirez la clé, attendez dix secondes, puis réinsérez la clé. Si le code d'erreur réapparaît, appelez notre département de service à la clientèle. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant jusqu'à ce que le problème n'ait été résolu.

ERROR 1: INCLINE ERROR CHECK USER MANUAL
--

b. Le code d'erreur "ERROR 2" peut apparaître sur la télévision si la touche de vitesse SPEED ou la touche PROGRAM START est pressé et aucun mouvement de la courroie mobile n'est détecté pendant sept secondes. Retirez la clé de la console puis réinsérez-la. Tenez-vous sur les repose pieds du tapis roulant chaque fois que vous mettez la courroie mobile en marche. Si le code d'erreur réapparaît, appelez notre département de service à la clientèle. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant avant que le problème n'ait été résolu.

ERROR 2:
NO SPEED SIGNAL
CHECK USER MANUAL

c. Le code d'erreur "ERROR 3" peut apparaître sur la télévision si la vitesse de la courroie mobile dépasse la vitesse sélectionnée. Retirez la clé, attendez dix secondes, puis réinsérez la clé. Si le code d'erreur réapparaît, appelez notre département de service à la clientèle. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant avant que le problème n'ait été résolu.

ERROR 3:
OVERSPEED
CHECK USER MANUAL

d. Le code d'erreur "ERROR 4" peut apparaître sur la télévision si la vitesse de la courroie mobile ne dépasse pas 1.0 mph quand une vitesse plus rapide est sélectionnée. Retirez la clé, attendez dix secondes, puis réinsérez la clé. Si vous pesez plus de 200 livres, il pourrait être utile d'augmenter la vitesse de la courroie mobile. Si le code d'erreur réapparaît, appelez notre département de service à la clientèle. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant avant que le problème n'ait été résolu.

ERROR 4:
LOW SPEED HIGH PWM
CHECK USER MANUAL

e. Le code d'erreur "ERROR 6" peut apparaître sur la télévision quand la console est allumée. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation, attendez trente secondes. Rebranchez le cordon d'alimentation, puis réinsérez la clé dans la console. Si le code d'erreur réapparaît, appelez notre département de service à la clientèle. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant avant que le problème n'ait été résolu.

ERROR 6:
CHECKSUM
CHECK USER MANUAL

f. Le code d'erreur "ERROR 7" peut apparaître sur la télévision quand la console est allumée. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation, attendez trente secondes. Rebranchez le cordon d'alimentation, puis réinsérez la clé dans la console. Si le code d'erreur reapparaît, appelez notre département de service à la clientèle. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant avant que le problème n'ait été résolu.

ERROR 7:
RAMTEST
CHECK USER MANUAL

CONSEILS DE MISE EN FORME

ATTENTION: Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous que une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont aussi essentiels pour des résultats maximum.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse, ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner avec une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Vous devez vous entraîner de manière à ce que votre pouls soit entre 70% et 85% de votre pouls maximum. Cette marge est votre "zone d'entraînement." Vous pouvez trouver votre zone d'entraînement dans le tableau ci-dessous. Les zones d'entraînement sont listées selon votre condition physique et votre âge.

Âge	Zone d'Entraînement (Battements/Min)	
	Mauvaise Condition Physique	Bonne Condition Physique
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse de manière efficace, vous devez faire des exercices à une intensité relativement

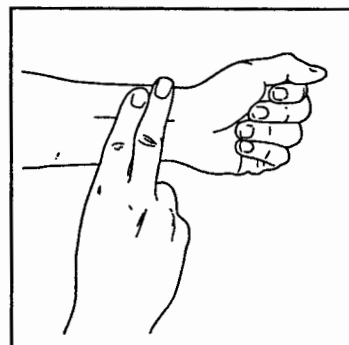
basse pendant une période de temps soutenue. Pendant les premières minutes de votre entraînement, votre métabolisme utilise les *calories d'hydrate de carbone* qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Le métabolisme commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve comme source d'énergie seulement après quelques minutes d'exercices. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls soit près de la partie basse de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobiques

Si votre but est d'améliorer votre système cardio-vasculaire, votre entraînement doit être "aérobique." L'exercice aérobique est une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pour une période de temps prolongée. Cela augmente le volume de sang pompé par le cœur vers les muscles, et permet aux poumons d'oxygéner le sang. Pour des exercices aérobiques, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls soit près du milieu de votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE POULS

Pour mesurer votre pouls, arrêtez vos exercices et placez deux doigts sur votre poignée comme illustré. Comptez vos battements pendant six secondes et multipliez le résultat par dix pour obtenir votre pouls. (Un compte de six secondes est utilisé parce que votre pouls ralentit rapidement quand vous arrêtez votre entraînement). Si votre pouls est trop rapide, ralentissez l'intensité de votre exercice. Si votre pouls est trop lent, augmentez l'intensité de votre entraînement.



GUIDE D'EXERCICE

Chaque entraînement devrait inclure trois étapes: (1) un échauffement, (2) des exercices dans votre zone d'entraînement, et (3) des exercices de retour à la normale.

Échauffement

L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus

d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps. Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. (Référez-vous aux EXERCICES D'ÉTIREMENTS RECOMMANDÉS ci-dessous).

Exercices dans la Zone d'Entraînement

Après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre pouls 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.

Exercices de Retour à la Normal

Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

Fréquence des Entraînements

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez.

Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES D'ÉTIREMENT RECOMMANDÉS

Les exercices d'étirement suivants constituent un bon échauffement. Prenez soin de ne pas faire de mouvements brusques.

1. Flexion avant

Les genoux légèrement fléchis, penchez-vous lentement vers l'avant. À mesure que vous vous rapprochez du sol, relâchez le dos et les épaules. Gardez cette position durant 15 secondes. Répétez le mouvement trois fois. Régions sollicitées: Tendons des jarrets, arrière des genoux et dos.

2. Étirement du tendon du jarret

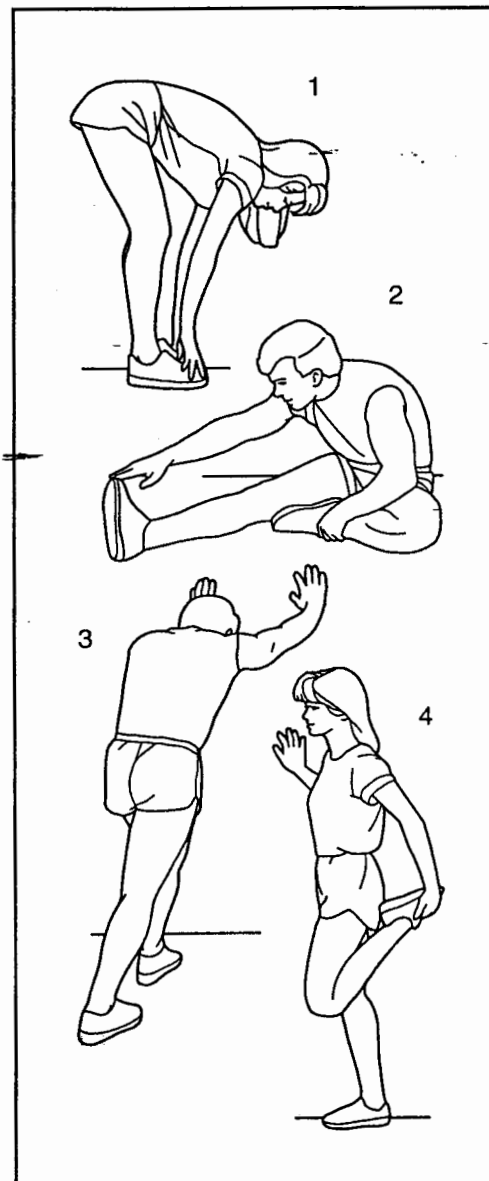
Asseyez-vous, une jambe tendue. Amenez la plante du pied opposée vers l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Étirez-vous le plus loin possible vers l'avant; gardez cette position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Faites le mouvement trois fois de chaque côté. Régions sollicitées: Tendon du jarret, bas du dos et aine.

3. Étirement du mollet du tendon d'Achille

Appuyez les mains sur un mur, une jambe devant l'autre; assurez-vous de garder la jambe arrière tendue et le talon bien à plat. Fléchissez ensuite la jambe avant, et rapprochez vos hanches du mur; gardez la position pendant 15 secondes. Faites le mouvement trois fois de chaque côté. Pour étirer encore plus le talon d'Achille, fléchissez également la jambe arrière. Régions sollicitées: Mollet, tendon d'Achille et cheville.

4. Étirement des quadriceps

Appuyez une main sur un mur pour garder votre équilibre, saisissez un pied par l'arrière et ramenez le talon le plus près possible du fessier. Gardez cette position durant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez le mouvement trois fois de chaque côté. Régions sollicitées: Quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PCTL44060

R0697A

Note: Pour identifier les pièces listées ci-dessous, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ attaché au centre de ce manuel.

No. de Réf.	Qté	Description	No. de Réf.	Qté	Description
1	2	Boulon de l'Embout du Montant	49	2	Guide du Cadre
2	2	Douille du Moteur	50	1	Étrangleur
3	10	Écrou	51	1	Support
4	2	Boulon du Support du Montant	52	1	Bras du Montant
5	7	Petite Vis	53	1	Disjoncteur
6	6	Vis de la Console	54	1	Support du Loquet de Rangement
7	1	Fil de Mise à la Terre	55	1	Loquet de Rangement
8	1	Boulon Troué	56	1	Support de l'Électronique
9	1	Goupille	57	2	Guide des Pièces Courroie
10	2	Boulon à Tête Hexagonale	58	1	Rouleau Arrière
11	2	Rondelle	59	1	Rouleau Avant/Poulie
12	2	Boulon de la Roue de la Base	60	2	Repose-Pieds
13	2	Boulon de la Rallonge	61	2	Montant du Bras
14	5	Vis	62	1	Bras Gauche de la Rampe
15	6	Rondelle	63	1	Capot
16	10	Vis du Capot Ventral/Vis du Couvercle	64	4	Vis de la Plaque de la Base
17	4	Boulon de l'Embout	65	1	Bouton de l'Inclinaison
18	1	Boulon de Réglage (court)	66	1	Console
19	8	Rondelle de Réglage	67	1	Moteur
20	4	Vis de l'Isolateur du Cadre	68	1	Courroie du Moteur
21	16	Vis du Guide du Loquet	69	1	Moteur d'Inclinaison
22	2	Isolateur	70	1	Cordon d'Alimentation
23	8	Coussinet du Ressort	71	1	Pièce en Caoutchouc
24	6	Vis de la Plateforme	72	1	Groupement de Fils
25	3	Attache de Fil	73	5	Vis du Capot
26	1	Ressort de Tension	74	2	Pièce en Caoutchouc du Groupement de Fils
27	1	Manche du Ressort	75	1	Amortisseur
28	3	Écrou de Tension du Rouleau	76	2	Rallonge de la Base
29	2	Bague d'Espacement	77	1	Génératrice de Courant avec Pincés
30	8	Bouchon du Montant			
31	6	Attache de l'Embout	78	1	Contrôleur
32	10	Vis du Capot	79	1	Jambage d'Inclinaison
33	22	Petite Vis	80	1	Capot Ventral
34	2	Boulon Pivotant du Cadre	81	1	Embout avec Attache
35	1	Boulon de Tension du Moteur	82	1	Recouvrement du Cadre Arrière
36	1	Rondelle Étoilée	83	1	Cadre
37	1	Rondelle de Tension du Moteur	84	1	Plateforme de Marche
38	1	Écrou de Tension du Moteur	85	1	Base de la Console
39	1	Boulon Pivotant du Moteur	86	1	Base
40	4	Ressort	87	1	Pied de l'Embout Gauche
41	1	Recouvrement du Montant (droit)	88	1	Aimant
42	2	Support du Montant	89	1	Clé Hexagonale
43	7	Coussinet de la Base	90	1	Attache Adhésive
44	5	Attache du Capot	91	1	Fil de Contrôle de la Console de 30"
45	2	Roue Avant			
46	2	Embout de l'Extension de la Base	92	1	Courroie Mobile
47	5	Support du Capot	93	1	Recouvrement du Cadre
48	4	Socle en Plastique	94	1	Boulon de Réglage (long)

No. de Réf.	Qté	Description	No. de Réf.	Qté	Description
95	2	Boulon de Socle du Coude	140	1	Embout du Membre (gauche)
96*	1	Moteur/Poulie/Volant/Ventilateur	141	4	Vis de Recouvrement du Montant
97	1	Poulie/Volant/Ventilateur	142	12	Vis du Rail
98	1	Soutien de l'Attache de Fil	143	1	Pied de l'Embout Droit
99	2	Ressort du Loquet de Rangement	144	2	Isolateur du Moniteur
100	1	Bras Droit de la Rampe	145	6	Vis du Panneau
101	1	Moteur/Fil du Contrôleur	146	1	Panneau Droit Avant
102	2	Embout du Montant (gauche)	147	1	Panneau Droit Arrière
103	2	Attache de Fil de 8"	148	1	Panneau Gauche Avant
104	1	Autocollant du Loquet de Rangement	149	1	Panneau Gauche Arrière
105	1	Clé/Attache	150	1	Ressort
106	2	Autocollant de Rangement	151	1	Plaque de Contrôle
107	1	Fil de Contrôle de la Télévision de 30"	152	1	Moniteur Couleur de Télévision
108	2	Fil de l'Interrupteur Optique	153	1	Câble de Connexion
109	1	Bouclier du Couvercle d'Inclinaison	154	1	Boulon du Câble de Connexion
110	1	Couvercle d'Inclinaison	155	2	Track Gear
111	1	Bague d'Espacement du Guide du Cadre	156	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
112	2	Bague d'Espacement de la Rampe	157	1	Disque de la Vitesse
113	2	Bague d'Espacement du Cadre	158	1	Petite Rondelle Étoilée
114	1	Plaque de l'Étrangleur	159	1	Support de l'Interrupteur Optique
115	1	Couvercle des Piles	160	1	Écrou du Support de l'Interrupteur Optique
116	2	Rondelle du Câble	161	1	Disque Optique de la Vitesse
117	4	Attache	162	2	Vis du Support
118	1	Télécommande de la Télévision	163	2	Écrou de l'Interrupteur Optique
119	1	Support d'Inclinaison	164	2	Rondelle Étoilée de l'Interrupteur Optique
120	1	Intérupteur On/Off	165	2	Interrupteur Optique
121	4	Recouvrement des Rampes	166	2	Chapeau du Montant
122	2	Pince du Couvercle d'Inclinaison	167	4	Rondelle du Boulon de l'Embout
123	2	Recouvrement de la Rampe	168	1	Filtre
124	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison	169	2	Vis des Coussinets
125	2	Écrou du Moteur d'Inclinaison	170	3	Rondelle en Nylon
126	1	Fil de Contrôle de la Console de 45"	171	1	Manche du Moteur
127	2	Grande Rondelle	172	2	Ligne en Plastique
128	16	Vis du Support du Montant	173	2	Rondelle de l'Isolateur
129	1	Membre Transversal d'Ajustement	174	2	Écrou de l'Isolateur
130	1	Plaque de la Base	#	12	Attache
131	1	Rail d'Ajustement (droit)	#	1	Fil Bleu de 8", 2 Femelles
132	1	Rail d'Ajustement (gauche)	#	1	Fil Noir de 8", 2 Femelles
133	1	Loquet de la Base	#	1	Fil Noir de 6", Queu de Cheval
134	1	Bouton du Loquet	#	1	Fil Blanc de 8", Queu de Cheval
135	1	Barre du Loquet	#	1	Fil Blanc de 8", 2 Femelles
136	1	Barre d'Ajustement	#	1	Fil Rouge de 16", 2 Femelles
137	1	Support du Moniteur (arrière)	#	1	Fil Vert de 8", Femelles/Anneau
138	2	Support du Moniteur (côté)	#	1	Fil Vert de 8", 2 Anneaux
139	1	Embout du Membre (droit)	#	1	Livret d'Instructions

* Inclus toutes les pièces illustrées.

Ces pièces ne sont pas illustrées.

CONSERVEZ CETTE PARTIE POUR RÉFÉRENCE FUTURE

N° du Modèle: _____ N° de Série: _____

Nom du Détaillant: _____ Date d'Achat: _____

Adresse du Détaillant: _____

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 HE (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants:

- Le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (PCTL44060).
- Le NOM du produit (le tapis roulant PROFORM® 785 TL).
- Le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page couverture de ce livret).
- Le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE de la pièce ou des pièces (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES à la page 30 et 31, ainsi qu'au SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce livret d'instructions).
- La DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES à la page 30 et 31, ainsi qu'au SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce livret d'instructions).

AFFRANCHIR
SUFFISAMMENT

ICON of/du Canada Inc.
900 de l'Industrie
St-Jérôme, Québec
Canada, J7Y 4B8

GARANTIE LIMITÉE

ICON OF/DU CANADA INC., garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Tout produit défectueux doit être livré ou expédié port-payé à l'un des centres de service autorisés ICON accompagné d'une preuve d'achat. Tout retour de marchandise doit être préalablement autorisé par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

ICON OF/DU CANADA INC., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8

ICON WEIDER PRO-FORM WESLO
Health & Fitness Inc.

FORMULAIRE DE GARANTIE DU PRODUIT

IMPORTANT: POSTEZ DANS LES 14 JOURS SUIVANT L'ACHAT

NOM: _____ ADRESSE: _____

PAYS: _____ CODE POSTAL: _____ TÉLÉPHONE: _____

N°. DE MODELE: _____ N°. DE SÉRIE: _____ DATE D'ACHAT: _____

NOM DU DÉTAILLANT: _____

ADRESSE: _____

<p>1) Usager principal du produit: <input type="checkbox"/> Homme <input type="checkbox"/> Femme <input type="checkbox"/> Famille</p> <p>2) Âge de l'usager principal: <input type="checkbox"/> 0-24 <input type="checkbox"/> 35-44 <input type="checkbox"/> 55-64 <input type="checkbox"/> 25-34 <input type="checkbox"/> 45-54 <input type="checkbox"/> 65 et plus</p> <p>3) Revenu annuel: <input type="checkbox"/> 0-9,999 <input type="checkbox"/> 15,000-19,999 <input type="checkbox"/> 10,000-14,999 <input type="checkbox"/> 20,000+</p> <p>4) Combien de fois par semaine faites-vous de l'exercice? <input type="checkbox"/> moins que 3 fois <input type="checkbox"/> 3 fois et plus</p> <p>5) Avez-vous déjà acheté un produit ICON? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</p> <p>6) Comment avez-vous entendu parler des produits ICON? <input type="checkbox"/> Publicité dans un journal <input type="checkbox"/> Magasin <input type="checkbox"/> Magazine <input type="checkbox"/> Ami/Parent <input type="checkbox"/> Autre</p> <p>7) Quel est votre raison principale pour avoir choisi un produit ICON? <input type="checkbox"/> Employé du magasin <input type="checkbox"/> Publicité à la télévision <input type="checkbox"/> Options électroniques <input type="checkbox"/> Publicité dans un magazine <input type="checkbox"/> Modèle du produit <input type="checkbox"/> Innovation du produit <input type="checkbox"/> Couleur <input type="checkbox"/> Prix <input type="checkbox"/> Autres aspects</p>	<p>8) Avez-vous déjà considéré l'achat d'un produit fabriqué par un autre manufacturier? <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Oui Si oui, lequel? _____</p> <p>9) Basé sur votre impression du produit, achèteriez-vous un autre produit ICON? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Sans opinion Sinon quelle marque achèteriez-vous? _____</p> <p>10) Possédez-vous d'autre équipement d'exercice? <input type="checkbox"/> Bicyclette <input type="checkbox"/> Bicyclette stationnaire <input type="checkbox"/> Tapis roulant <input type="checkbox"/> Appareil de musculation <input type="checkbox"/> Banc d'exercice <input type="checkbox"/> Simulateur d'escalier <input type="checkbox"/> Cardio Glide <input type="checkbox"/> Autre</p> <p>11) Quel type de magazine lisez-vous régulièrement? <input type="checkbox"/> Sports <input type="checkbox"/> Général <input type="checkbox"/> Automobilisme <input type="checkbox"/> Affaires <input type="checkbox"/> Ordinateur <input type="checkbox"/> Mise en forme</p> <p>12) Désirez-vous recevoir de l'information supplémentaire sur les produits ICON? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</p>
---	---

MERCİ DE VOTRE TEMPS

1997 © ICON du/of Canada, Inc. Imprimé au Canada

✂