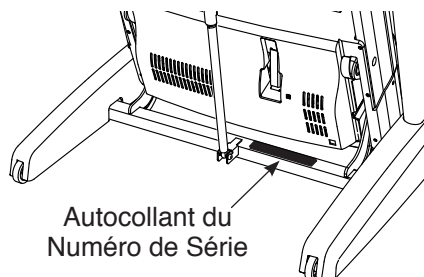


FREEMOTION® **800**

N° du Modèle SFETL15716.0

N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

Site Internet : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

Fax : +33 (0) 1305 62 730

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

ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

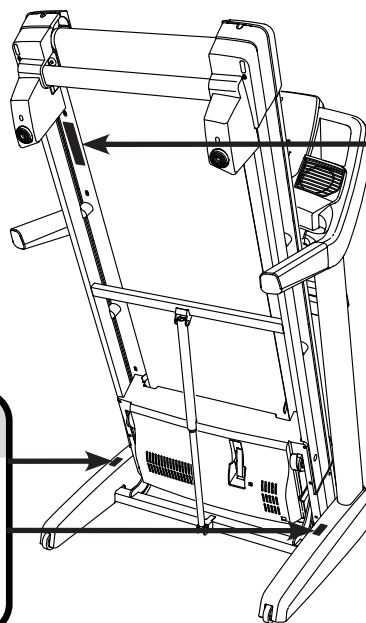
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	15
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	24
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	25
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....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

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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

⚠ ATTENTION

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



⚠ ATTENTION

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

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

iFIT est une marque déposée d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque d'Apple Inc. déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de Google Inc. Le mot et les logos BLUETOOTH® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisées sous licence. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence. FREEMOTION est une marque enregistrée d'ICON Health & Fitness, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que toutes les mises en garde sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Le tapis de course n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes ayant un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation de l'appareil, par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
7. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
10. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 135 kg.
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
12. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de sport avec support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
13. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (voir page 15). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
14. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
15. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
16. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation et/ou la prise sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES page 25 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
17. Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 17). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.

18. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
19. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.
20. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
21. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
22. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
23. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) (voir le schéma page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur), et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
24. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER

LE TAPIS DE COURSE page 24.) Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.

25. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
26. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'appareil.
27. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
28. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.
29. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un technicien autorisé ne vous demande de le faire. Seul un technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
30. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire FREEMOTION® 800. Le tapis de course 800 vous propose un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, ce tapis de course unique se plie et prend ainsi la moitié de la place occupée par d'autres tapis de course.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous

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

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

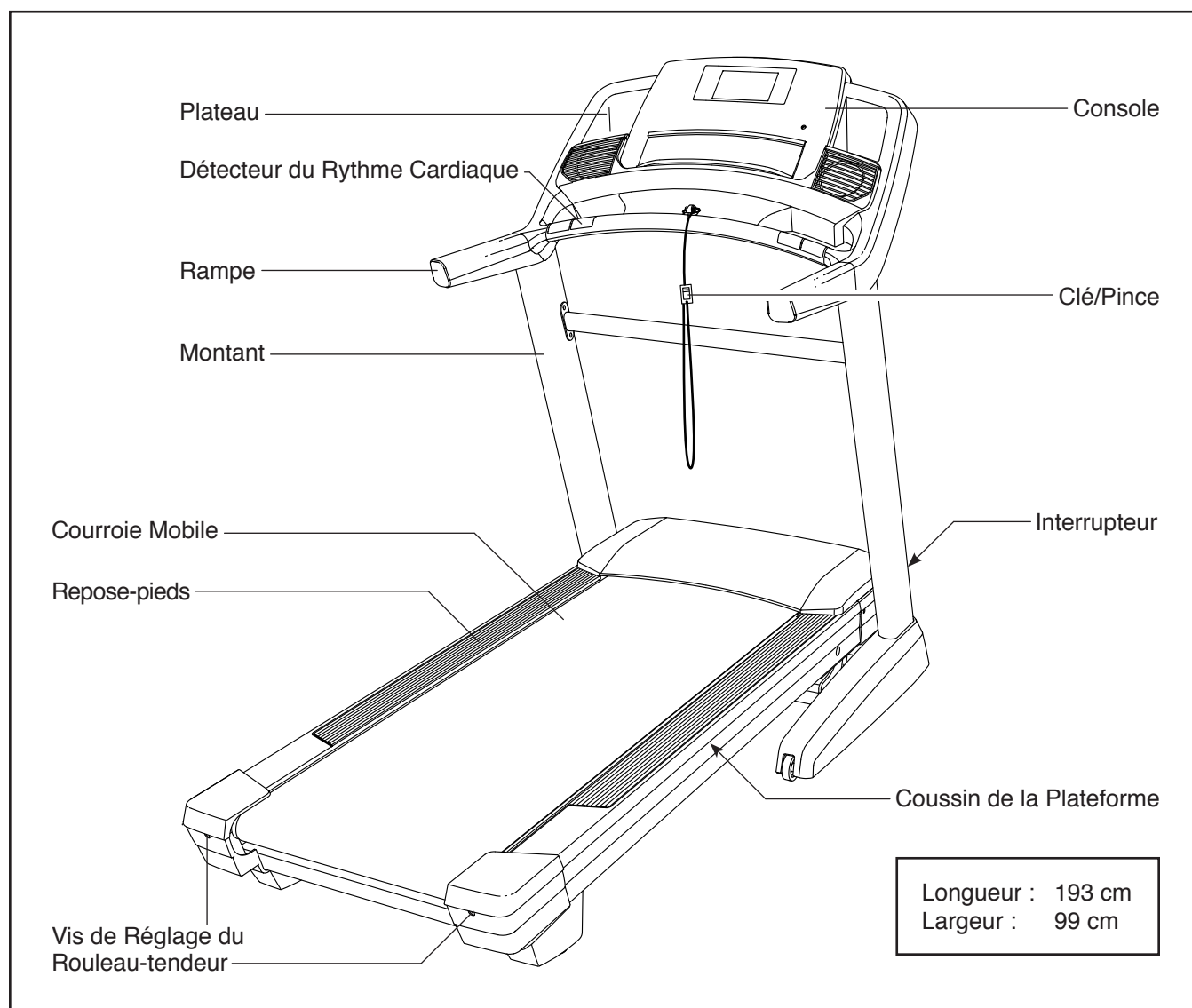
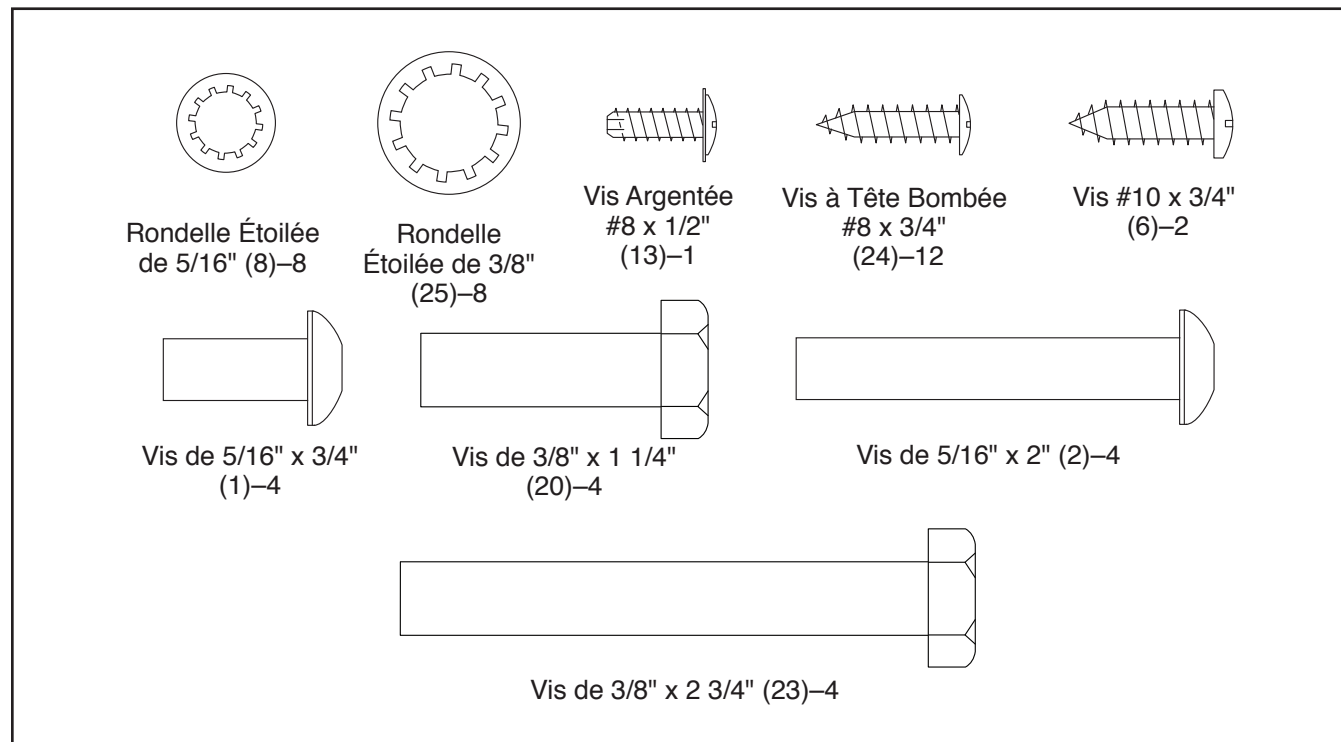


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Durant le transport, il est possible que du lubrifiant se dépose sur les pièces externes du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
- Pour l'illustration des petites pièces, référez-vous à la page 6.

- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit « R » ou « Right ».
- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis cruciforme



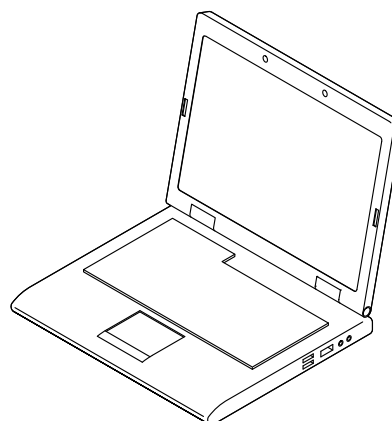
Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

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

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

1

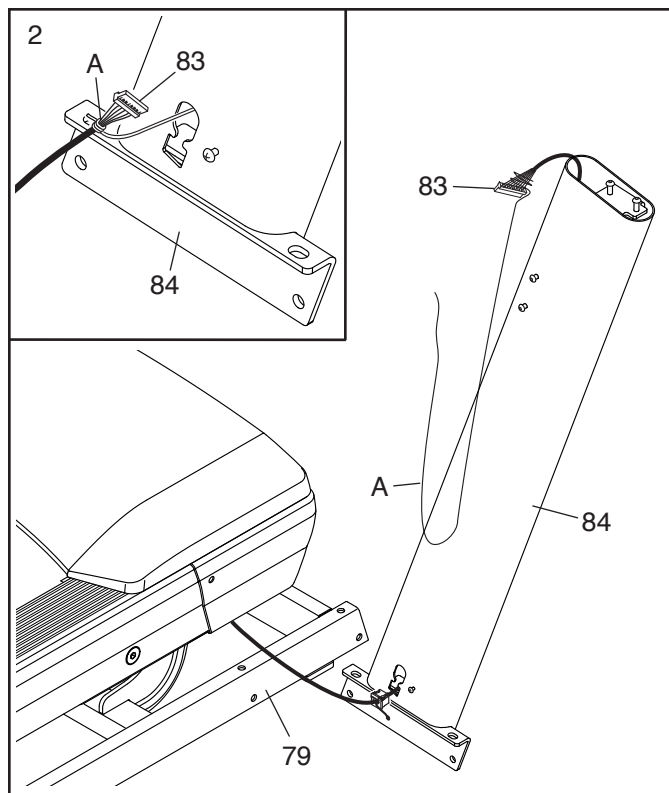


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez l'attache qui maintient le Fil du Montant (83) à l'avant de la Base (79).

Ensuite, repérez le Montant Droit (84).
Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (79).

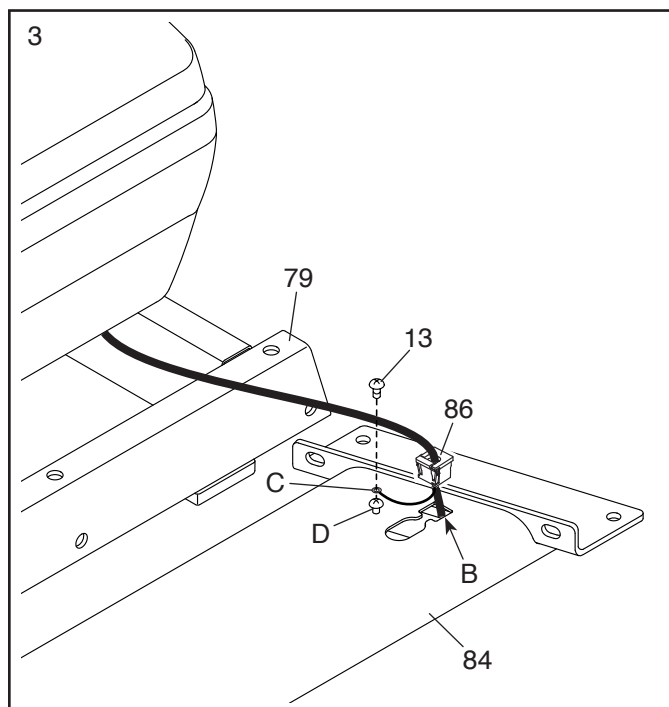
Référez-vous au schéma encadré. Fixez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (84) autour de l'extrémité du Fil du Montant (83). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit pendant que vous tirez vers le haut l'autre extrémité du fil à travers le Montant Droit.



3. Posez le Montant Droit (84) près de la Base (79). Enfoncez le Passe-fil du Montant (86) dans le trou carré (B) du Montant Droit. **Veillez à ne pas pincer le fil de terre (C).**

Si une vis (D) est déjà installée au Montant Droit (84), retirez-la et jetez-la.

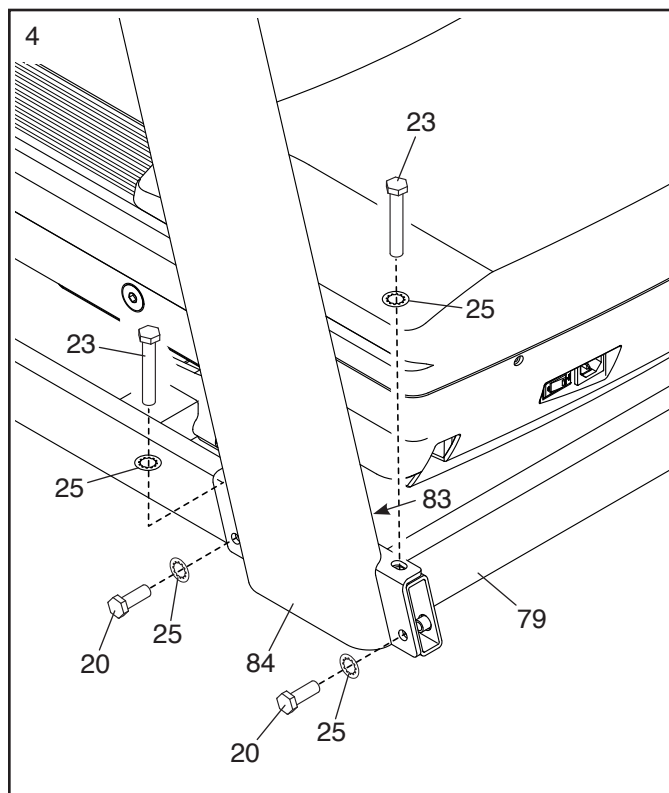
Puis, fixez le fil de terre (C) au Montant Droit (84) à l'aide d'une Vis Argentée #8 x 1/2" (13).



4. Tenez le Montant Droit (84) contre la Base (79).
Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (83).

Fixez le Montant Droit (84) à l'aide de deux Vis de $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (23), d'une Vis de $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " (63), d'une Vis de $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{3}{4}$ " (20) et de quatre Rondelles Étoilées de $\frac{3}{8}$ " (25) comme illustré ;
ne serrez pas encore complètement les Vis.

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

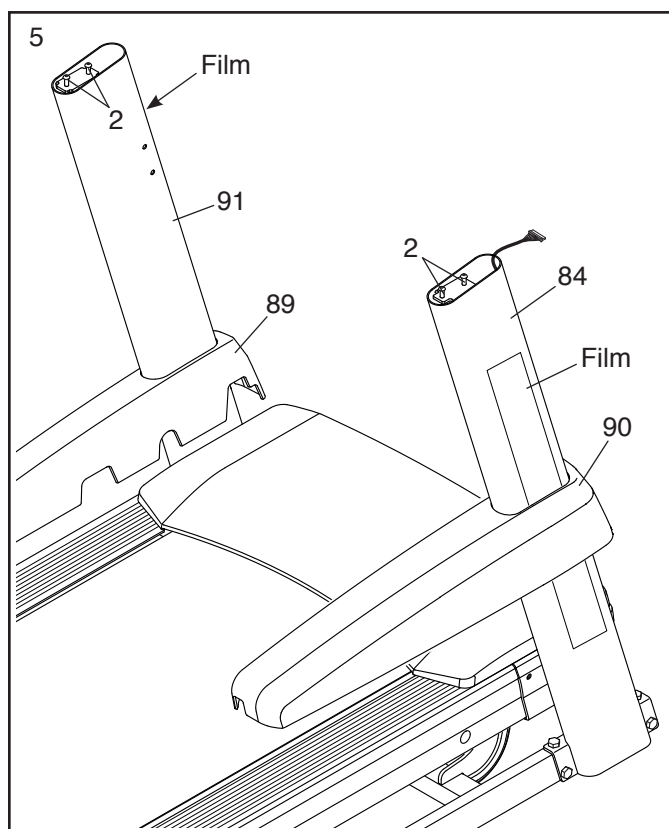


5. Localisez les Boîtiers Gauche et Droit du Montant (89, 90).

Faites glisser le Boîtier Gauche du Montant (89) au Montant Gauche (91), puis faites glisser le Boîtier Droit du Montant (90) sur le Montant Droit (84). Ensuite, enfoncez les Boîtiers du Montant jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent en place avec un bruit sec.

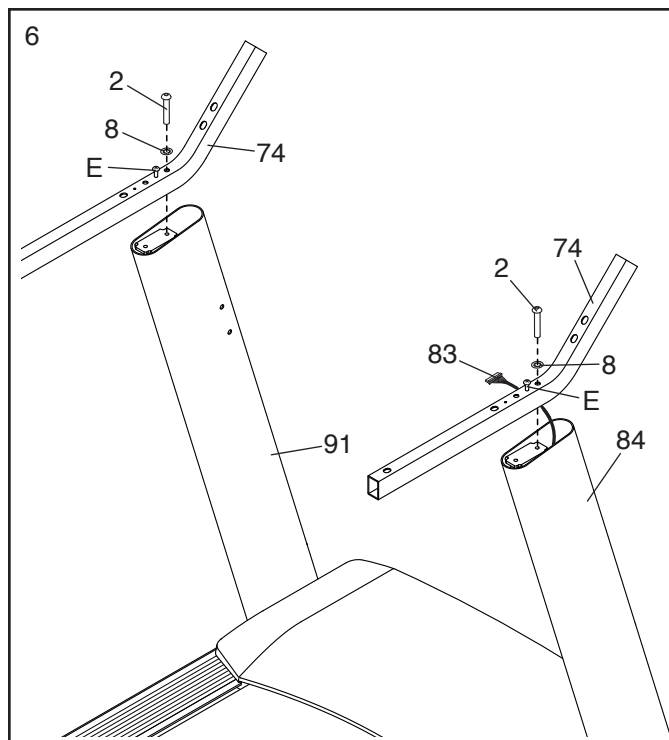
Retirez et mettez de côté les quatre Vis de $\frac{5}{16}$ " x 2" (2) indiquées.

Si un film en plastique recouvre les autocollants sur les Montants (84, 91), enlevez-le doucement.

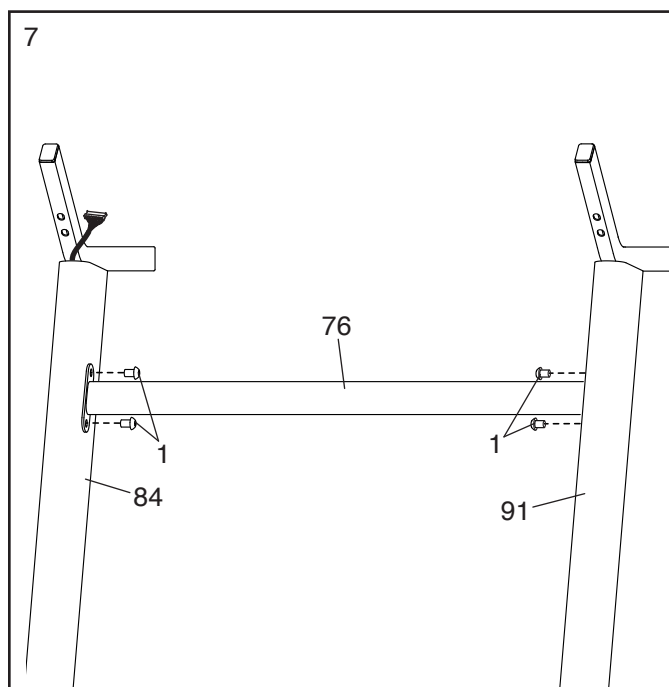


6. Fixez les deux Rampes (74) aux Montants (84, 91) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 2" (2) que vous avez retirées lors de l'étape 5, et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis. Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (83) situé sur le côté droit.**

Ensuite, retirez et jetez les deux vis (E) indiquées.

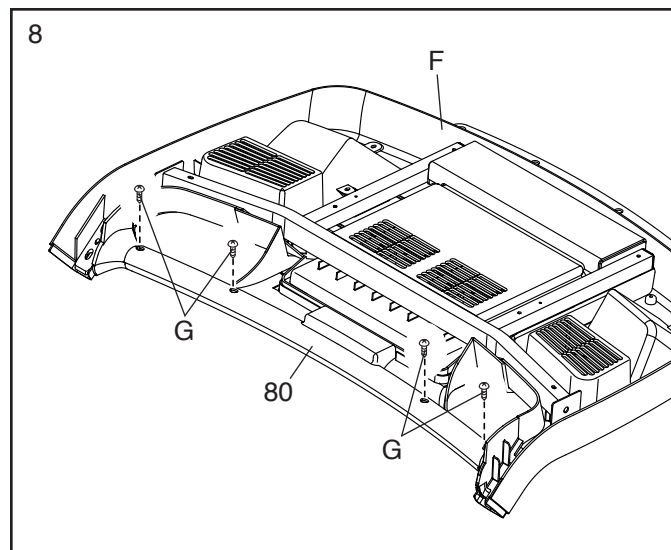


7. Faites glisser doucement la Barre Transversale du Montant (76) entre les Montants Gauche et Droit (84, 91). Fixez la Barre Transversale du Montant à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 3/4" (1) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de les serrer.**



8. Déposez l'assemblage de la console (F) face contre terre sur une surface lisse qui ne risque pas de rayer l'assemblage.

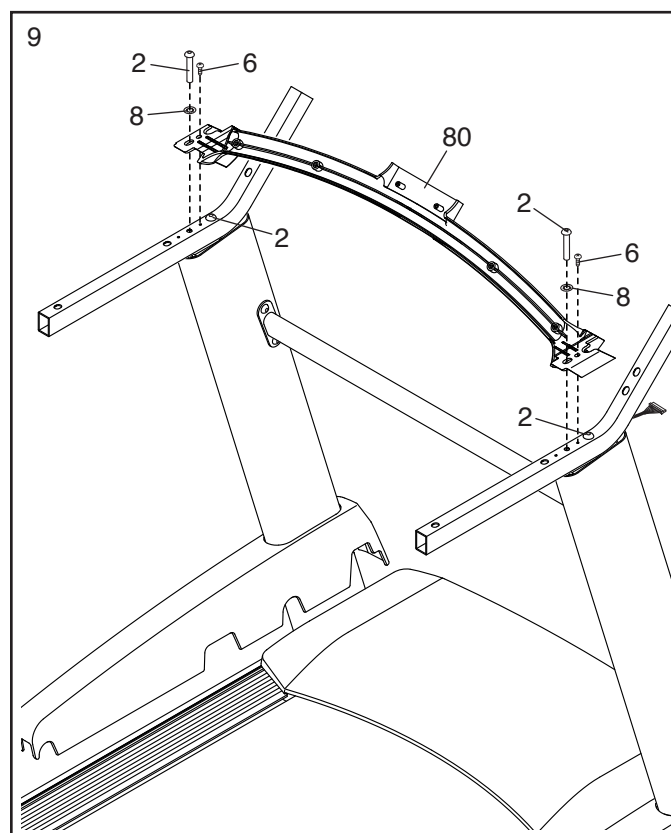
Retirez et jetez les quatre vis indiquées (G).
Ensuite, retirez la Barre Transversale du Détecteur (80).



9. **IMPORTANT** : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur (80), n'utilisez pas d'outils électriques et évitez de trop serrer les Vis #10 x 3/4" (6) ou les Vis de 5/16" x 2" (2).

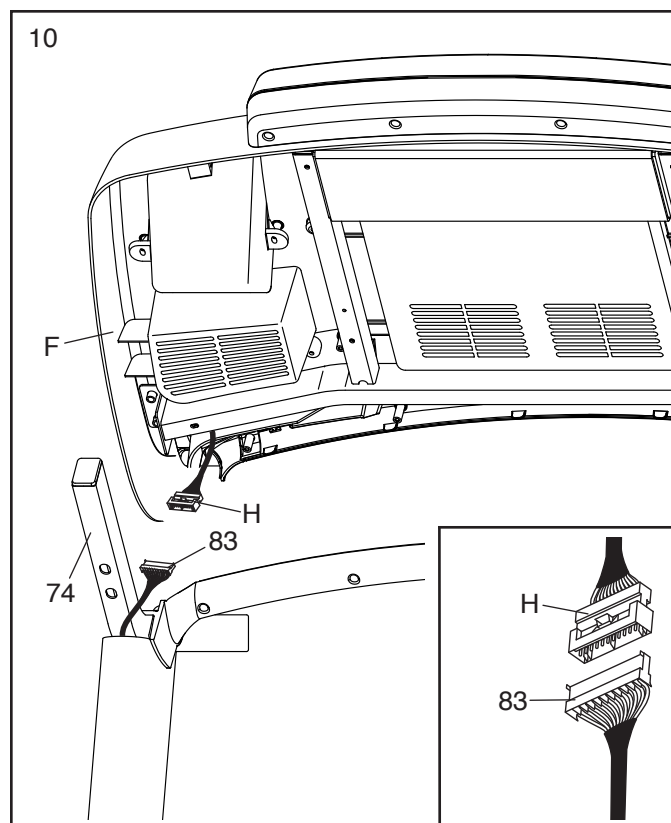
Orientez la Barre Transversale du Détecteur (80) comme sur le schéma. Fixez le Barre Transversale du Détecteur à l'aide de deux des Vis de 5/16" x 2" (2) que vous avez retirées à l'étape 5, de deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8), et de deux Vis #10 x 3/4" (6) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de les serrer.**

Ensuite, serrez les deux autres Vis de 5/16" x 2" (2).



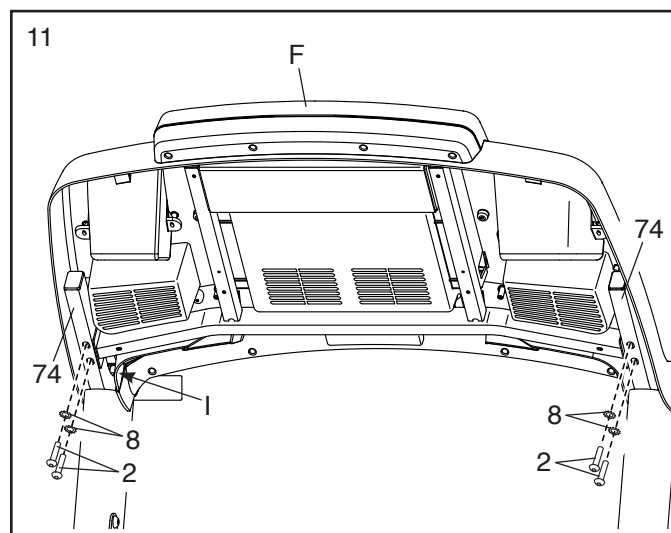
10. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console (F) près des Rampes (74) gauche et droite.

Référez-vous au schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (83) au fil de la console (H). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, VOUS RISQUEZ D'ENDOMMAGER LA CONSOLE QUAND VOUS L'ALLUMEREZ.** Ensuite, retirez les attaches de fil du Fil du Montant.

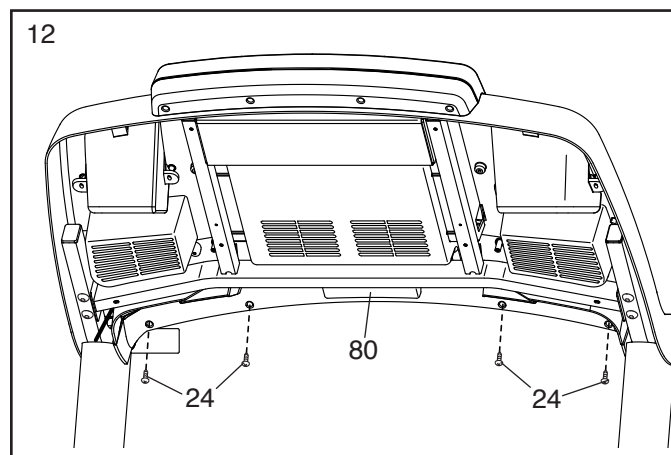


11. Fixez l'assemblage de la console (F) aux Rampes (74) gauche et droite à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 2" (2) et de quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (8) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de les serrer. Veillez à ne pas coincer les fils (I).**

Ensuite, insérez les fils (I) vers le haut dans l'assemblage de la console (F).

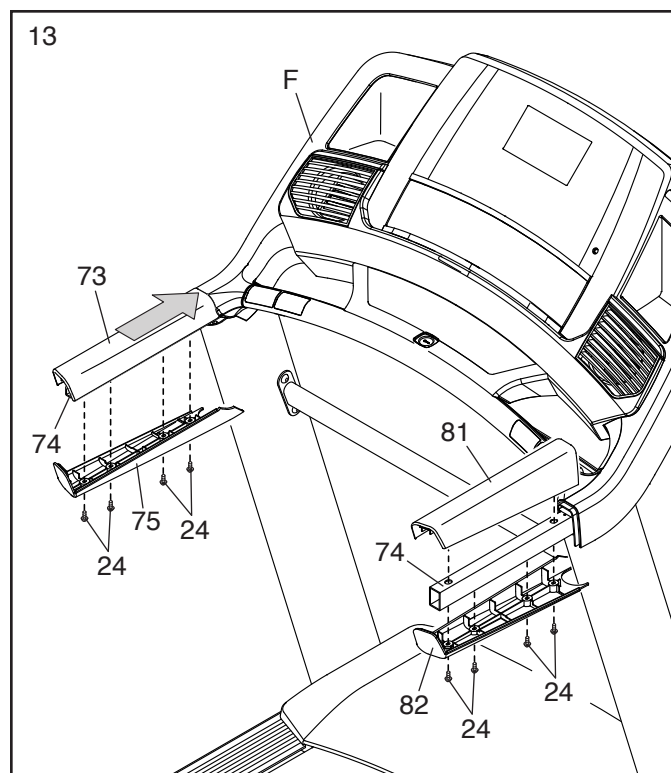


12. Vissez de quelques tours quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) dans la Barre Transversale du Détecteur (80), puis serrez-les toutes ; **ne serrez pas excessivement les Vis.**



13. Placez le Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche (73) sur la Rampe (74) gauche. Vissez quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) dans le Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche (75), la Rampe gauche, et le Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche. Ensuite, faites glisser les Boîtiers Supérieur et Inférieur de la Rampe Gauche vers l'avant contre l'assemblage de la console (F) comme sur le schéma. Ensuite, serrez les quatre Vis à Tête Bombée.

Fixez les Boîtiers Supérieur et Inférieur de la Rampe Droite (81, 82) à la Rampe (74) droite comme décrit ci-dessus.



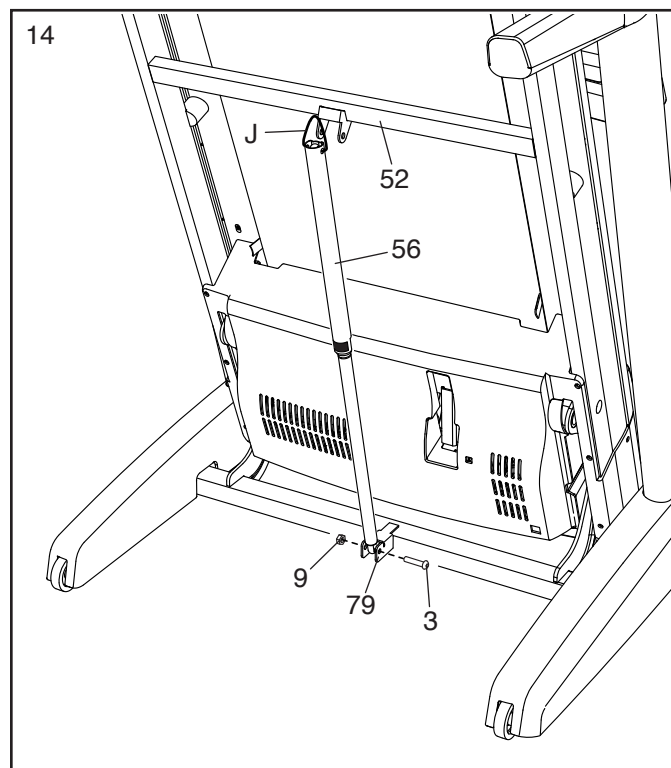
14. Soulevez le Cadre (52) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 15.**

Retirez l'Écrou de 5/16" (9) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (3) du support de la Base (79).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (56) comme sur le schéma.

Fixez la partie inférieure du Loquet de Rangement (56) au support de la Base (79) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (3) et de l'Écrou de 5/16" (9).

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (56) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (J).

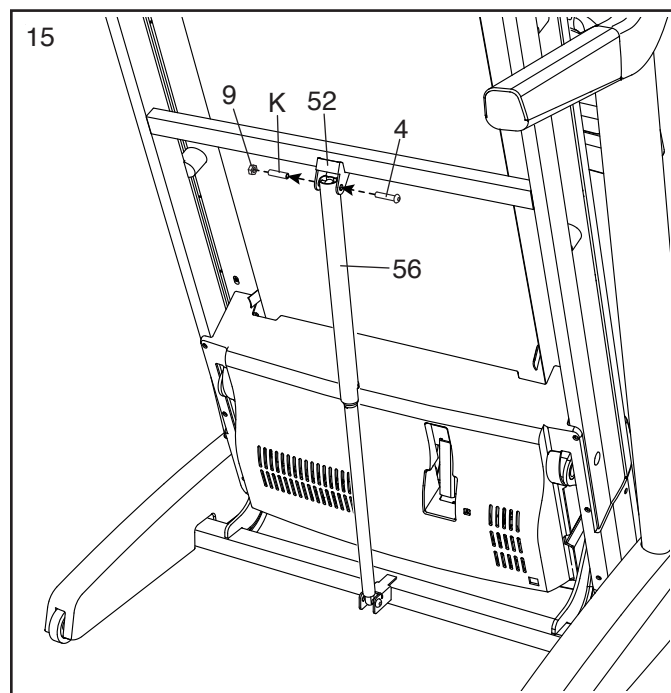


15. Retirez l'Écrou de 5/16" (9) ainsi que le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) du support du Cadre (52).

Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (56) avec le support sur le Cadre (52). Insérez un Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (K) à l'autre extrémité ; jetez la bague d'espacement.**

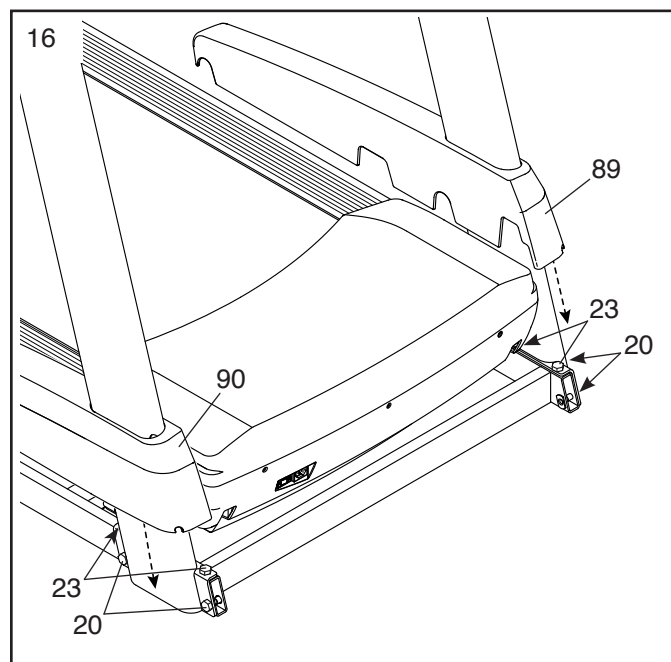
Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (9) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4). **Évitez de trop serrer l'Écrou ; le Loquet de Rangement (56) doit pouvoir pivoter.**

Abaissez le Cadre (52) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION page 24).



16. **Serrez fermement les quatre Vis de 3/8" x 2 3/4" (23) et les quatre Vis de 3/8" x 1 1/4" (20).**

Ensuite, enfoncez les Boîtiers Gauche et Droit du Montant (89, 90) jusqu'à se qu'ils s'enclenchent en place avec un bruit sec.



17. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Rangez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir pages 26 et 27). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

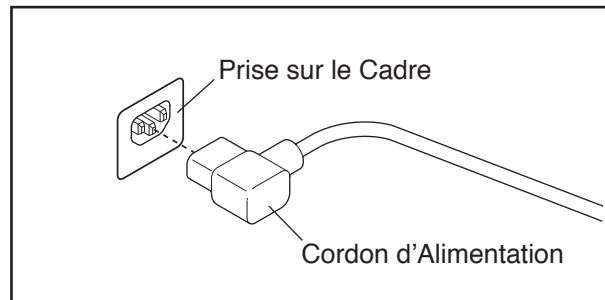
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

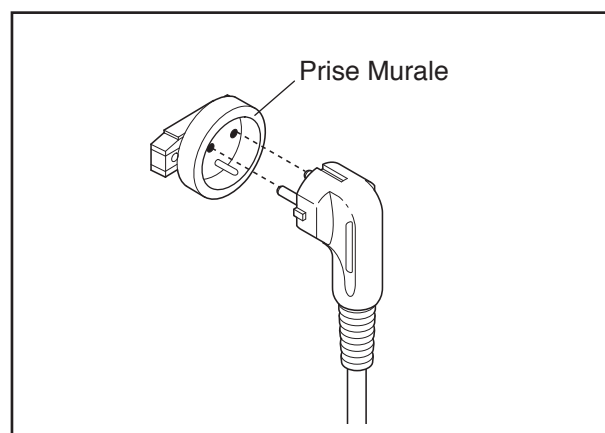
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre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

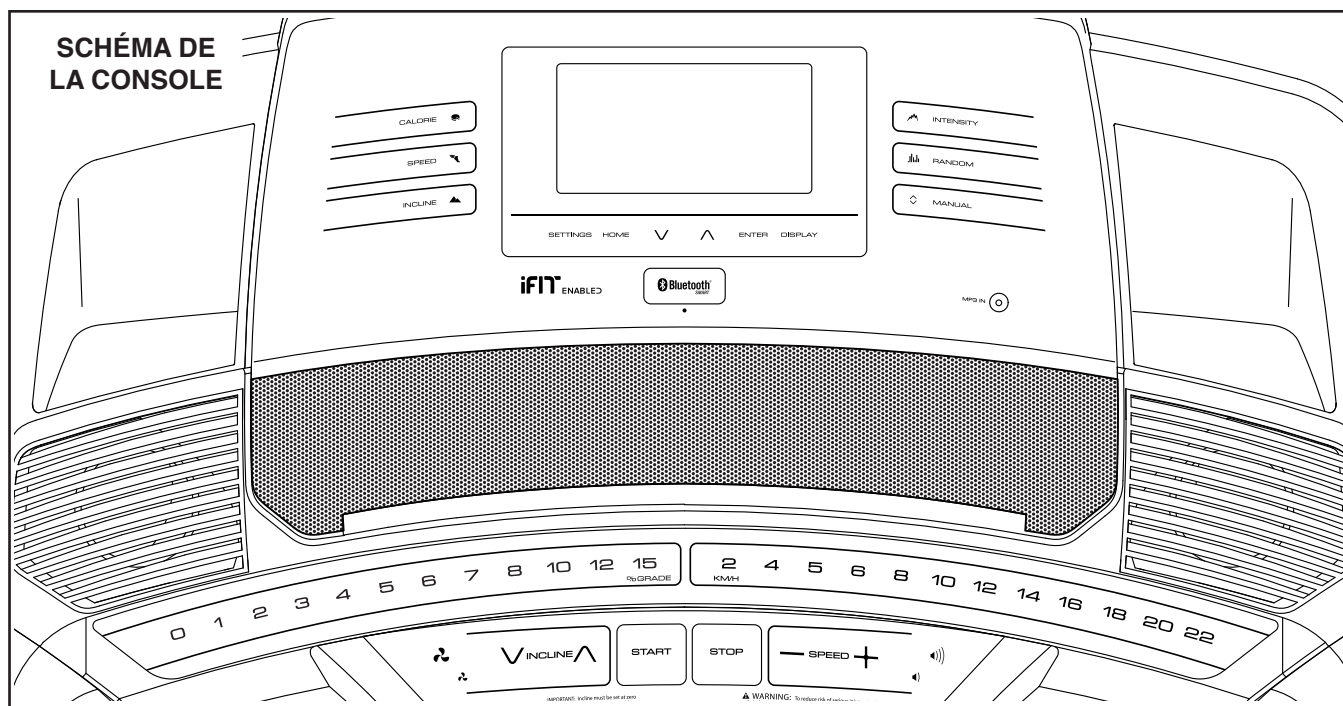
Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

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



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





COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. De plus, vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel ou du détecteur du rythme cardiaque du torse optionnel. **Référez-vous à la page 22 pour savoir comment acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse optionnel.**

Vous pouvez également connecter votre dispositif intelligent sur la console et utiliser l'application iFit® pour enregistrer des données sur votre entraînement et en effectuer le suivi. De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace.

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés pendant vos entraînements, grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser un entraînement intégré**, référez-vous à la page 19. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 21. **Pour connecter votre appareil numérique à la console**, référez-vous à la page 21. **Pour connecter votre détecteur du rythme cardiaque du torse à la console**, référez-vous à la page 22. **Pour utiliser le mode des paramètres**, référez-vous à la 22.

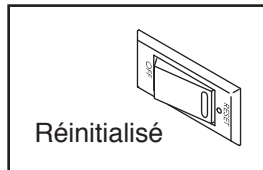
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES page 22. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. **Pour ne pas abîmer la plateforme de marche**, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. **La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile, et centrez la courroie si nécessaire (voir page 27).**

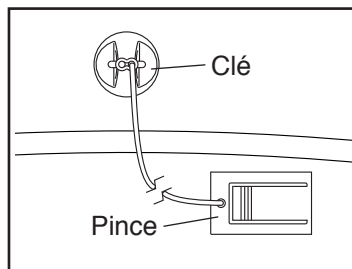
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 15). Ensuite, localisez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (réinitialisé).



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



Les affichages s'allumeront peu de temps après. **IMPORTANT** : dans une situation d'urgence, la clé pourra s'enlever de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant doucement de quelques pas ; si la clé ne s'enlève pas de la console, réglez la position de la pince.

IMPORTANT : Avant d'utiliser le tapis de course, suivez les étapes suivantes pour vous assurer que la console affiche le niveau d'inclinaison correct : tout d'abord, appuyez une fois sur la touche d'augmentation d'Incline (inclinaison). Ensuite, appuyez soit sur la touche de diminution d'Incline, soit sur la touche d'inclinaison la plus basse pour que l'inclinaison soit réglée sur le niveau le plus bas. Quand le cadre ne bouge plus, le tapis de course est prêt à l'utilisation.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

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

3. Lancez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (marche), ou sur l'une des touches numérotées de la vitesse.

Si vous appuyez sur la touche Start, la courroie mobile se met à tourner à 2 Km/H. Pendant que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Speed pour changer à volonté la vitesse de la courroie. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, la vitesse change de 0,1 Km/H; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par incrément de 0,5 Km/H. Remarque : après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques minutes pour atteindre la vitesse sélectionnée.

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

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course, le cas échéant.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution d'Incline (inclinaison), ou sur l'une des touches numérotées de l'inclinaison. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression avec les écrans.

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

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

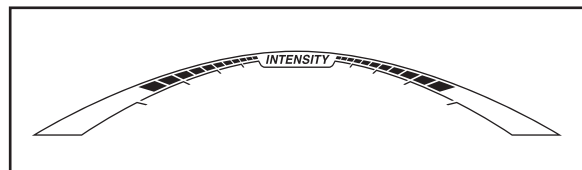
La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur la touche Display (affichage) jusqu'à l'affichage de l'onglet de votre choix.

L'onglet Incline (inclinaison) affiche un graphique des niveaux d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaît toutes les minutes. L'onglet Speed affiche un graphique des vitesses de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon parcours) affiche une piste représentant 400 m (1/4 mile). Pendant votre entraînement, le rectangle blanc affichera votre progression. L'onglet My Trail affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie affichera la quantité approximative de calories brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné. Lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'écran des calories indique la quantité approximative de calories brûlées par heure.

Pendant votre exercice, la barre du niveau d'intensité de l'entraînement indique le niveau d'intensité approximatif de l'exercice.



Appuyez sur la touche Home (accueil) pour revenir au menu principal. Appuyez de nouveau sur la touche Home, le cas échéant.

Pour remettre les écrans à zéro, appuyez sur la touche Stop, retirez la clé, puis réinsérez-la.

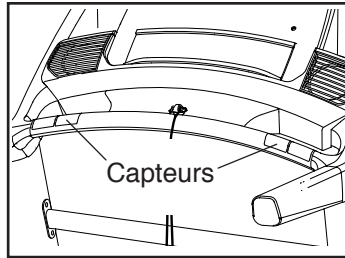
6. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou d'un détecteur du rythme cardiaque compatible. **Pour des informations sur l'achat d'un détecteur du rythme cardiaque du torse optionnel, référez-vous à la page 22.**

La console est compatible avec tous les détecteurs du rythme cardiaque BLUETOOTH® Smart. Pour connecter votre détecteur du rythme cardiaque à la console, référez-vous à la page 22.

Remarque : si vous utilisez les deux détecteurs en même temps, le détecteur du rythme cardiaque BLUETOOTH Smart sera prioritaire.

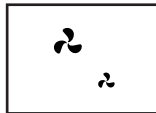
Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque intégré, retirez les feuilles en plastique qui recouvrent les capteurs métalliques sur la barre du détecteur. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et posez les mains sur la barre du détecteur, les paumes contre les capteurs métalliques ; **évit**ez de bouger les mains. Lorsque votre pouls est détecté, plusieurs tirets apparaissent à l'écran, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les capteurs pendant au moins 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, le cas échéant.

Le ventilateur comporte plusieurs réglages de vitesse. Appuyez plusieurs fois sur les touches du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur, ou pour allumer ou éteindre le ventilateur.



8. A la fin de votre entraînement, retirez la clé de la console.

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

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 17.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche Calorie, Speed (vitesse), Incline (inclinaison), Intensity (intensité), ou Random (aléatoire) jusqu'à ce que l'entraînement de votre choix s'affiche à l'écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaît dans la matrice.

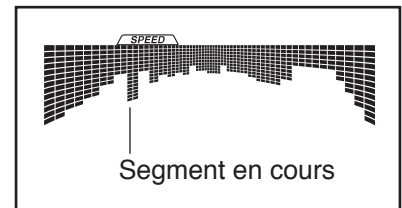
3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) pour commencer l'entraînement. Quand vous appuyez sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en segments. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, les graphiques des onglets de la vitesse et de l'inclinaison illustrent votre progression.

Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours.



L'entraînement continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment qui clignote. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

Remarque : l'objectif de calories est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement, cela change aussi la quantité de calories que vous brûlez.

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

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

4. Suivez votre progression avec les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 page 18. Si vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche le temps restant plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 6 page 18.

6. Allumez le ventilateur, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 7 page 19.

7. A la fin de votre entraînement, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 19.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio avec le système audio de la console pendant vos entraînements, branchez un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) à la prise de la console à une prise de votre lecteur audio personnel ; **assurez-vous que le câble audio est complètement enfoncé.** **Remarque : pour acheter un câble audio, consultez un marchand local de fournitures électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio personnel. Réglez le niveau sonore à l'aide des touches d'augmentation et de diminution du volume de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur audio personnel.



COMMENT CONNECTER VOTRE APPAREIL NUMÉRIQUE À LA CONSOLE

La console accepte les connexions BLUETOOTH avec les appareils numériques et les détecteurs du rythme cardiaque compatibles par le biais de l'application iFit. Remarque : les autres connexions BLUETOOTH ne sont pas compatibles.

1. Téléchargez et installez l'application iFit sur votre appareil numérique.

Sur votre appareil numérique iOS® ou Android™, ouvrez l'App StoreSM ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFit gratuite, puis installez-la sur votre appareil numérique. **Assurez-vous que l'option BLE est activée sur votre appareil.**

Ensuite, ouvrez l'application iFit et suivez les instructions pour créer un compte iFit et personnaliser les paramètres.

2. Connectez votre appareil numérique à la console.

Suivez les instructions dans l'application iFit pour connecter votre appareil numérique à la console. Quand une connexion est établie, le voyant LED de la console clignote en bleu. Appuyez sur la touche Bluetooth de la console pour confirmer la connexion ; le voyant LED de la console reste allumé en bleu.

3. Enregistrez et consultez vos informations d'entraînement.

Suivez les directives de l'application iFit pour enregistrer les données sur votre entraînement et en effectuer le suivi.

4. Déconnectez votre appareil numérique de la console, le cas échéant.

Pour rompre la connexion entre votre appareil numérique et la console, appuyez et maintenez enfoncée la touche Bluetooth de la console pendant 5 secondes.

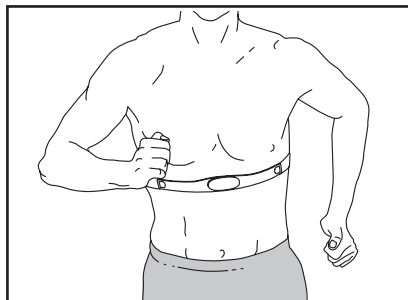
Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres appareils (ce qui inclut les appareils numériques, les détecteurs du rythme cardiaque, etc.) seront rompues.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE OPTIONNEL

Que votre but soit d'éliminer de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir une fréquence

cardiaque appropriée durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse optionnel vous permettra de surveiller en continu votre fréquence cardiaque pendant l'exercice afin de vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme.

Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse optionnel, référez-vous à la page de couverture du manuel.



Remarque : La console est compatible avec tous les détecteurs du rythme cardiaque BLUETOOTH Smart.

COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec tous les détecteurs du rythme cardiaque BLUETOOTH Smart.

Pour connecter votre détecteur du rythme cardiaque BLUETOOTH Smart à la console, appuyez sur la touche Bluetooth sur la console. Quand une connexion est établie, le voyant LED sur la console clignote deux fois. Remarque : cela peut prendre jusqu'à 15 secondes.

Remarque : si la console détecte plusieurs détecteurs du rythme cardiaque compatibles, elle se connectera au signal le plus puissant.

Pour déconnecter votre détecteur du rythme cardiaque de la console, maintenez enfoncée la touche Bluetooth de la console pendant 5 secondes.

Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres appareils (ce qui inclut les appareils numériques, les détecteurs du rythme cardiaque, etc.) seront rompues.

LE MODE DES PARAMÈTRES

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

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche Settings (paramètres). Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

L'écran du temps indiquera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

L'écran de distance affichera le nombre total de kilomètres ou de miles parcourus par la courroie mobile.

2. Sélectionnez les écrans en option.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, la matrice affiche plusieurs écrans en option. Appuyez sur la touche de diminution à côté de la touche ENTER (entrer) pour afficher les écrans suivants :

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

INCLINE CALIBRATION (calibrage de l'inclinaison) : appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution d'Incline (inclinaison). Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal. Ceci permet de calibrer le système d'inclinaison. Dès que le système d'inclinaison est calibré, retirez la clé de la console.

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

3. Quittez le mode des paramètres.

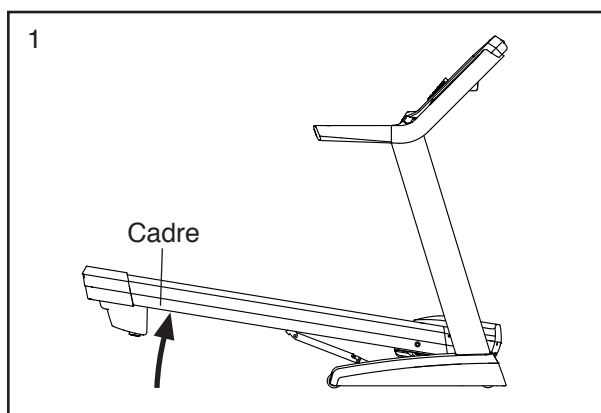
Pour quitter le mode des paramètres, appuyez sur la touche Settings.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

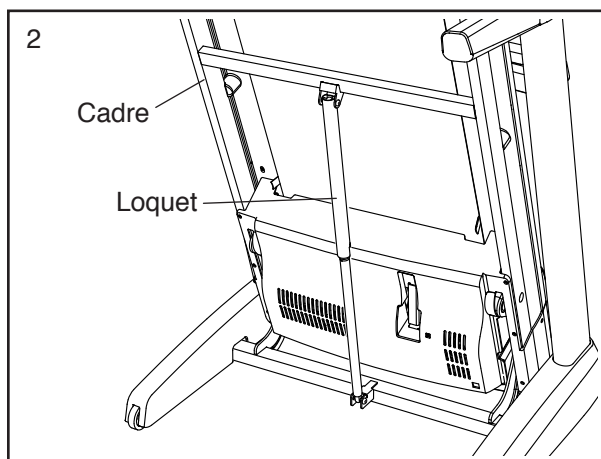
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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

1. Tenez fermement le cadre métallique à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



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

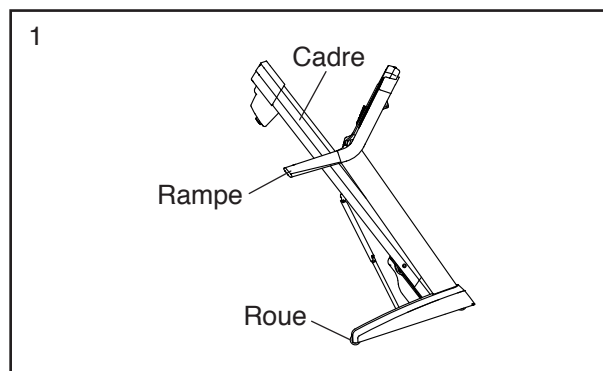


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit se trouver dans un endroit à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

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

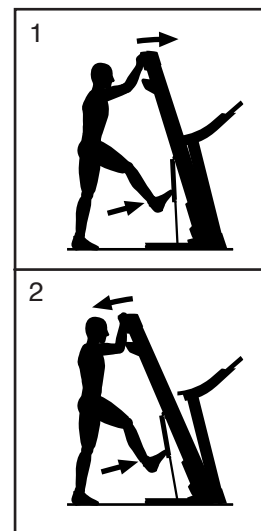


2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roues, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière ; ne tirez pas sur le cadre ; et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.

3. Placez un pied contre une roue, puis baissez doucement le tapis de course.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez la partie supérieure du cadre vers l'avant, et appuyez doucement sur le haut du loquet de rangement avec le pied en même temps.
2. Pendant que vous appuyez sur le loquet de rangement avec votre pied, tirez la partie supérieure du cadre vers vous.
3. Reculez et laissez le cadre descendre jusqu'au sol.



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course.

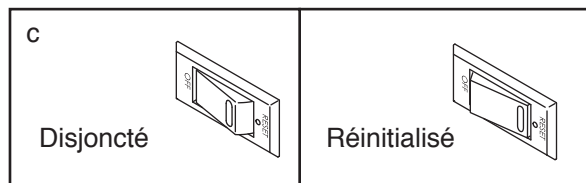
Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. D'abord, **poussez l'interrupteur à la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.** Essayez les pièces externes du tapis de course à l'aide d'un linge humide et d'un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis de course. Tenez les liquides à l'écart de la console pour ne pas l'endommager.** Ensuite, séchez complètement le tapis de course avec une serviette douce.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes de tapis de course peut être résolue en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le problème qui s'applique à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la page de couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement mise à la terre (voir page 15). Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



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

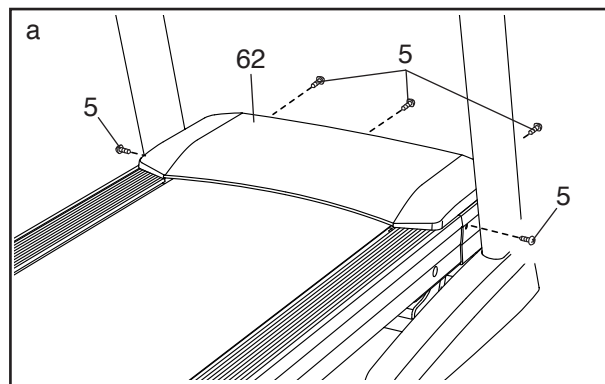
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis insérez-la de nouveau.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

PROBLÈME : l'écran de la console demeure activé lorsque la clé est retirée de la console

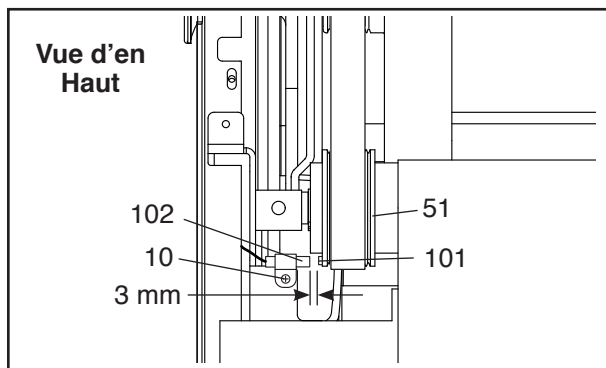
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si l'écran affiche une présentation quand vous retirez la clé de la console, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la page 22.

PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (5). Retirez le Capot du Moteur (62) en le faisant pivoter doucement.



Localisez le Capteur Magnétique (102) et l'Aimant (101) à gauche de la Poulie (51). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (10), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.

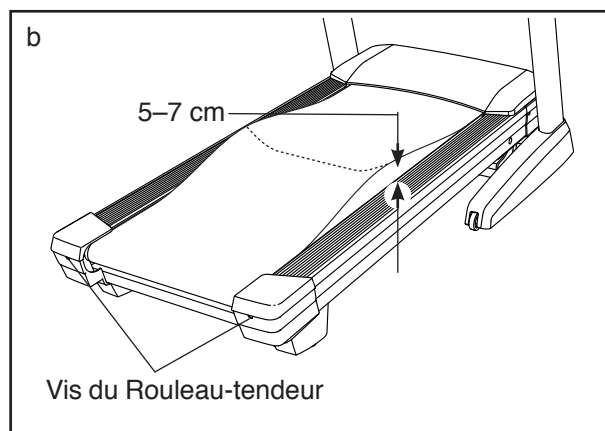


PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- a. Calibrez le système d'inclinaison (référez-vous à la page 23).

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

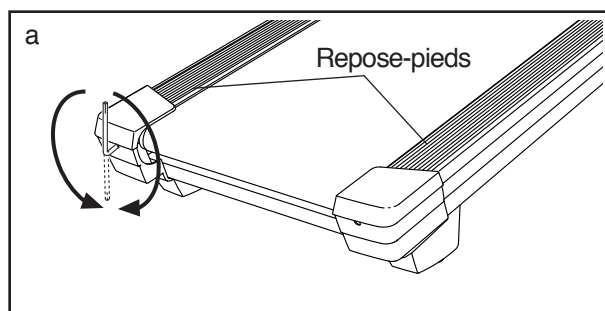
- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque d'être endommagée. Retirez la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



- c. Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un technicien autorisé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et entraîner une usure excessive.** S'il semble que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la page de couverture du manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsque l'on marche dessus, référez-vous à la page de couverture du manuel.

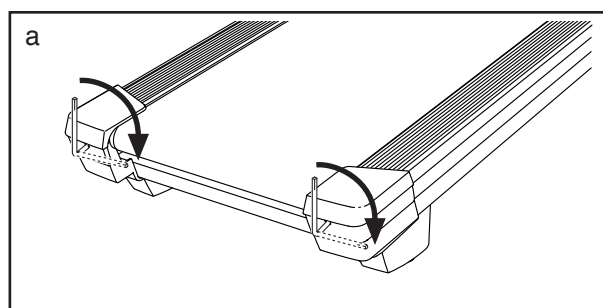
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée

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



PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

- a. Tout d'abord, retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens des aiguilles d'une montre. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

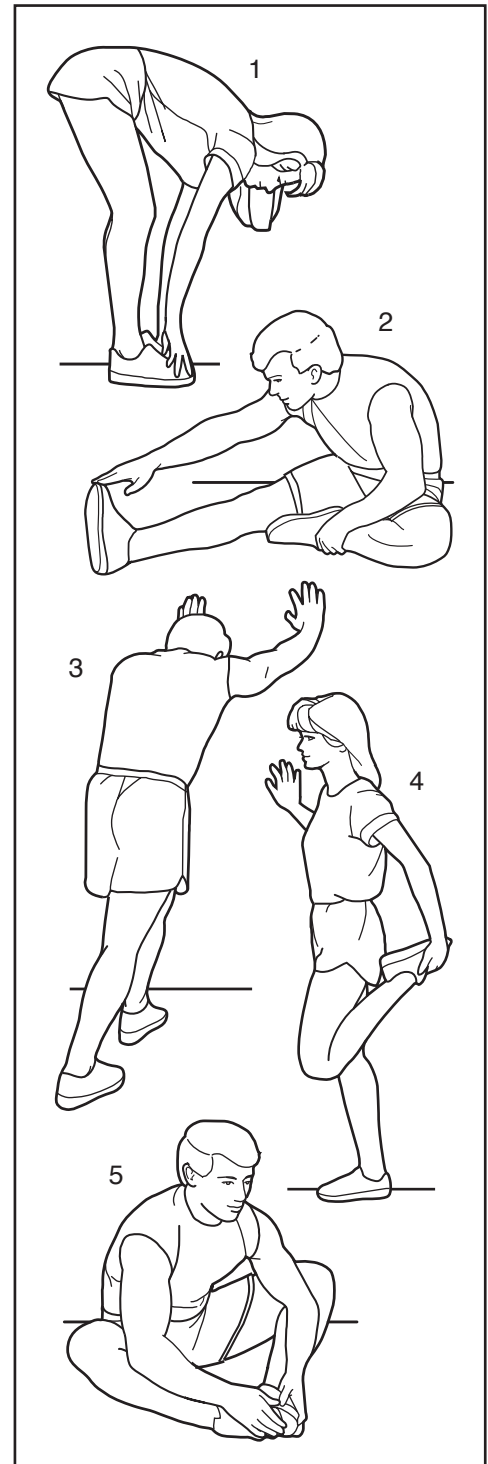
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle SFETL15716.0 R0616A

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

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
97	1	Clé/Pince	101	1	Aimant
98	2	Bague de 1/2"	102	1	Capteur Magnétique
99	2	Enceinte	103	2	Bague du Moteur
100	4	Attache de Fil	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle SFETL15716.0 R0616A

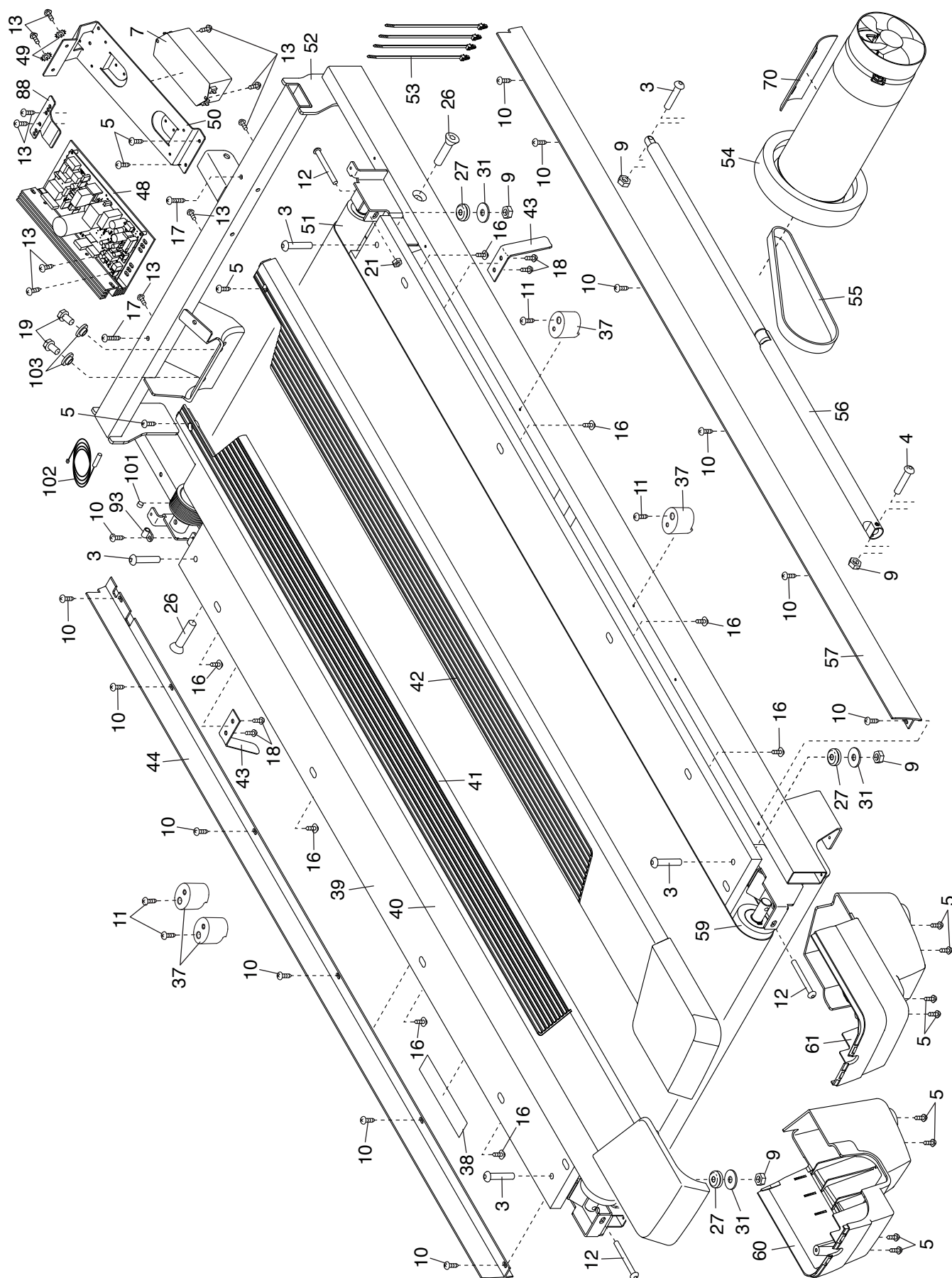


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle SFETL15716.0 R0616A

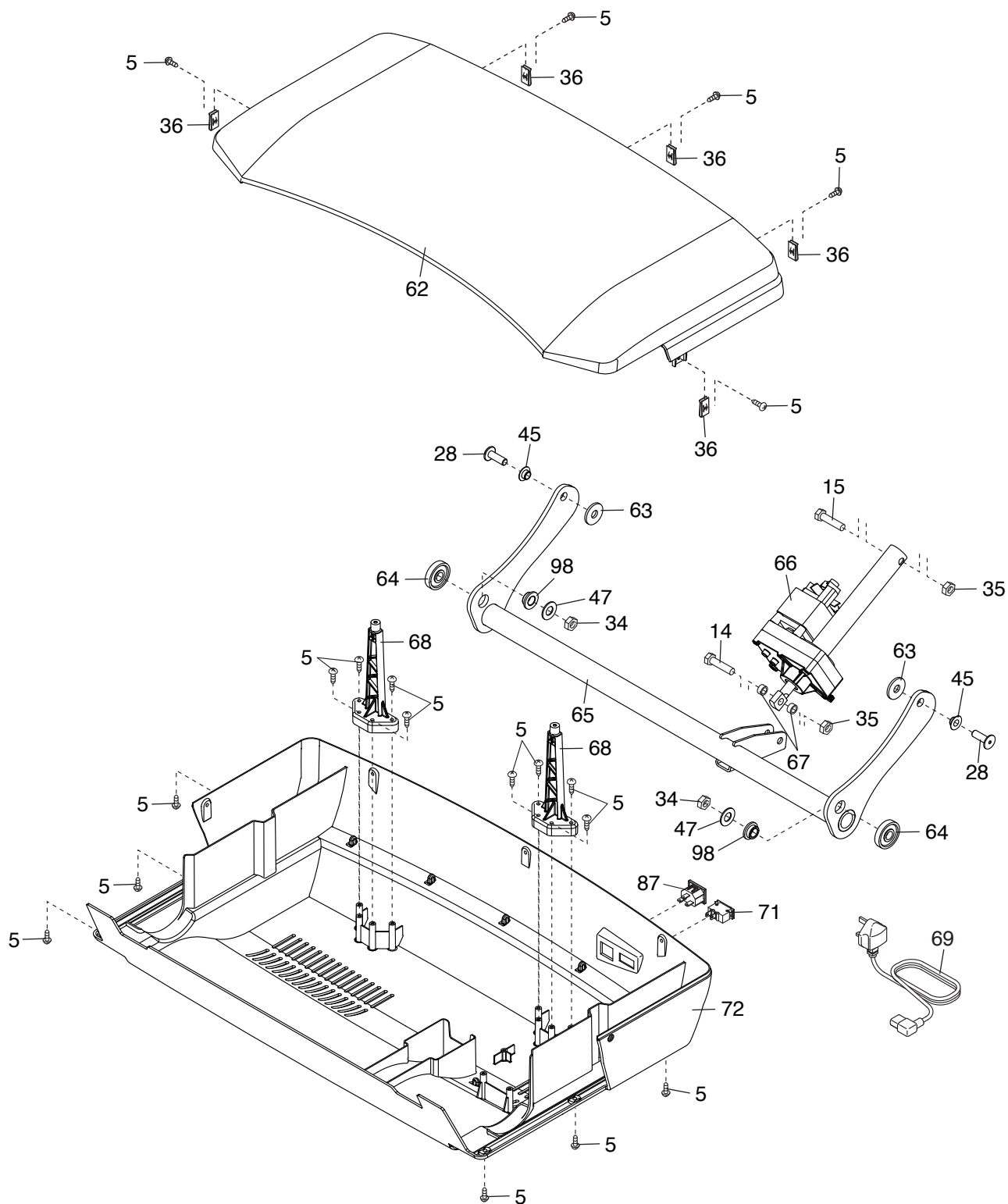


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle SFETL15716.0 R0616A

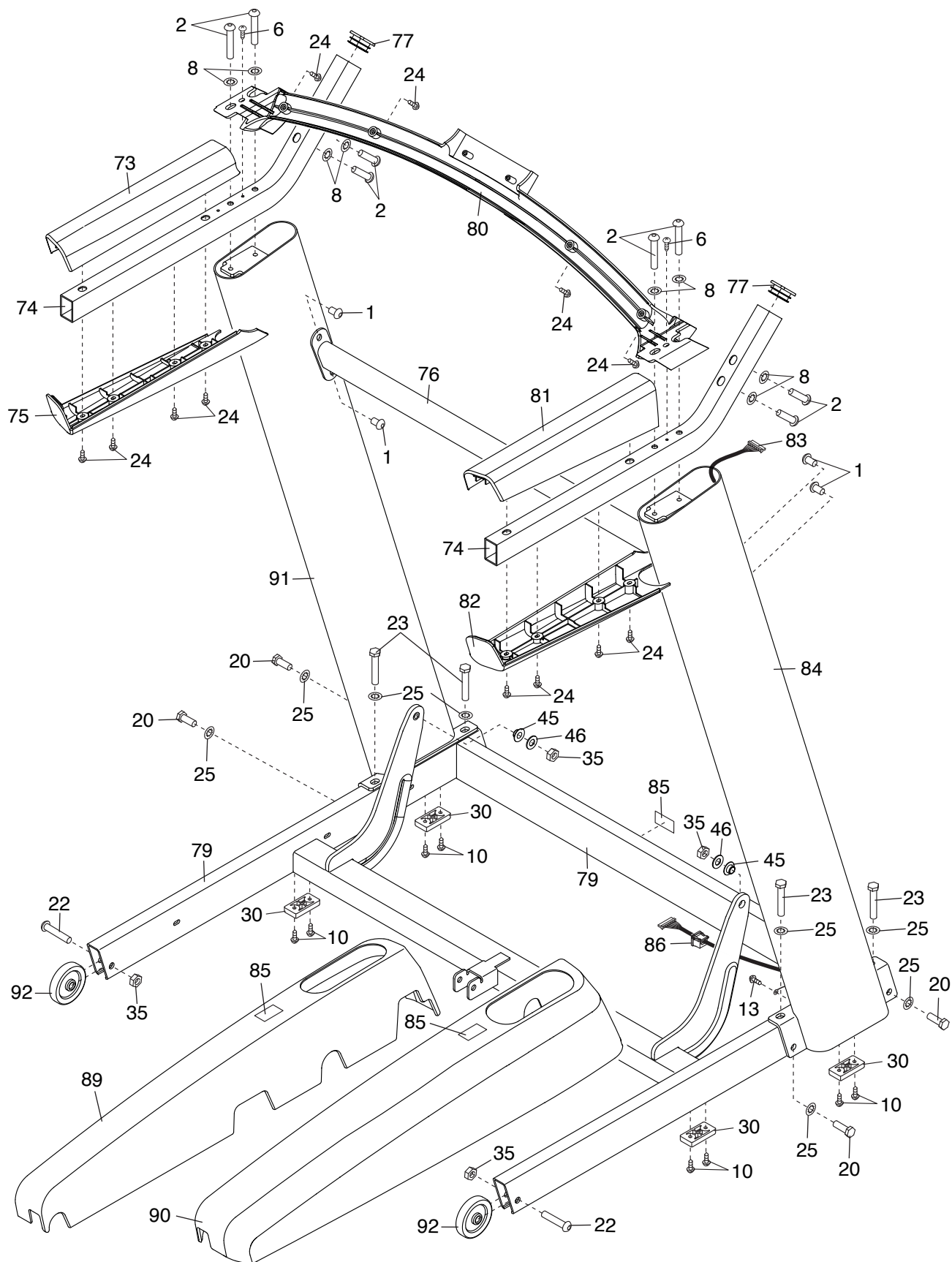
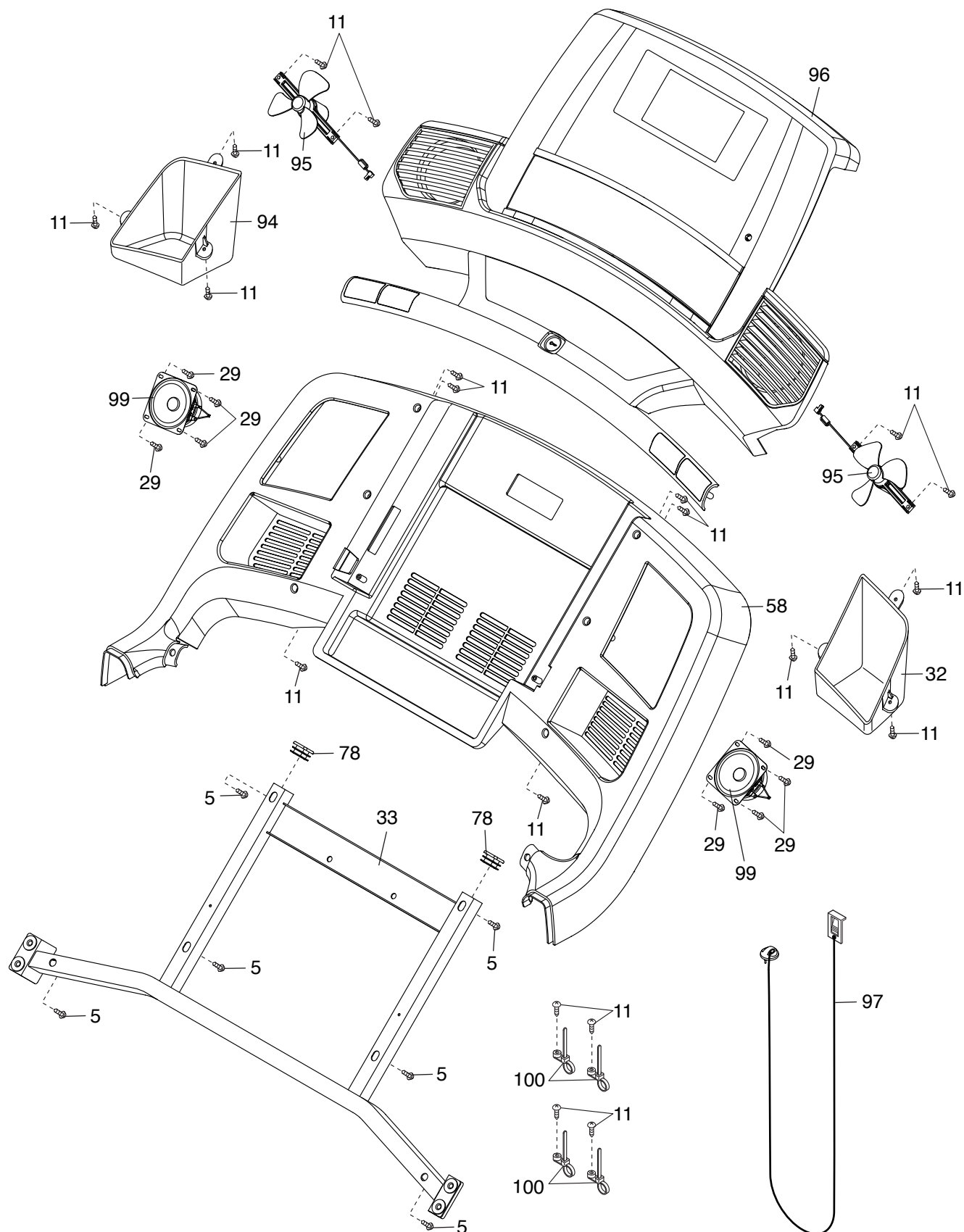


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle SFETL15716.0 R0616A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

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

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

