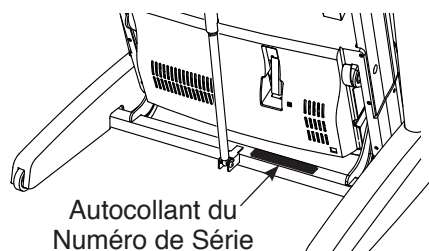


FREEMOTION® **860**

N° du Modèle SFETL19816.0

N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

Site Internet : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

Fax : +33 (0) 1305 62 730

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

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
LA CEINTURE CARDIAQUE	17
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	18
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	32
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	33
CONSEILS POUR L'EXERCICE	36
LISTE DES PIÈCES	38
SCHÉMA DÉTAILLÉ	40
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.

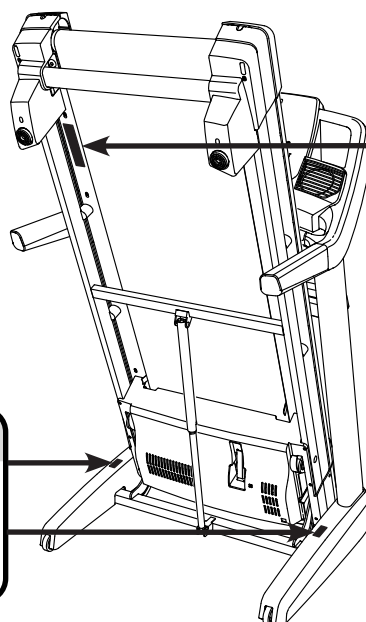
Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit.

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 roulement.

• 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 le dé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.

• Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.

• Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.

• Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et 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 des 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 18). 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 33 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)

17. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 20). 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 du rythme cardiaque 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 32.) 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 des réglages qui ne sont pas décrits 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® 860. Le tapis de course 860 vous propose un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, ce tapis de course unique en son genre 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.

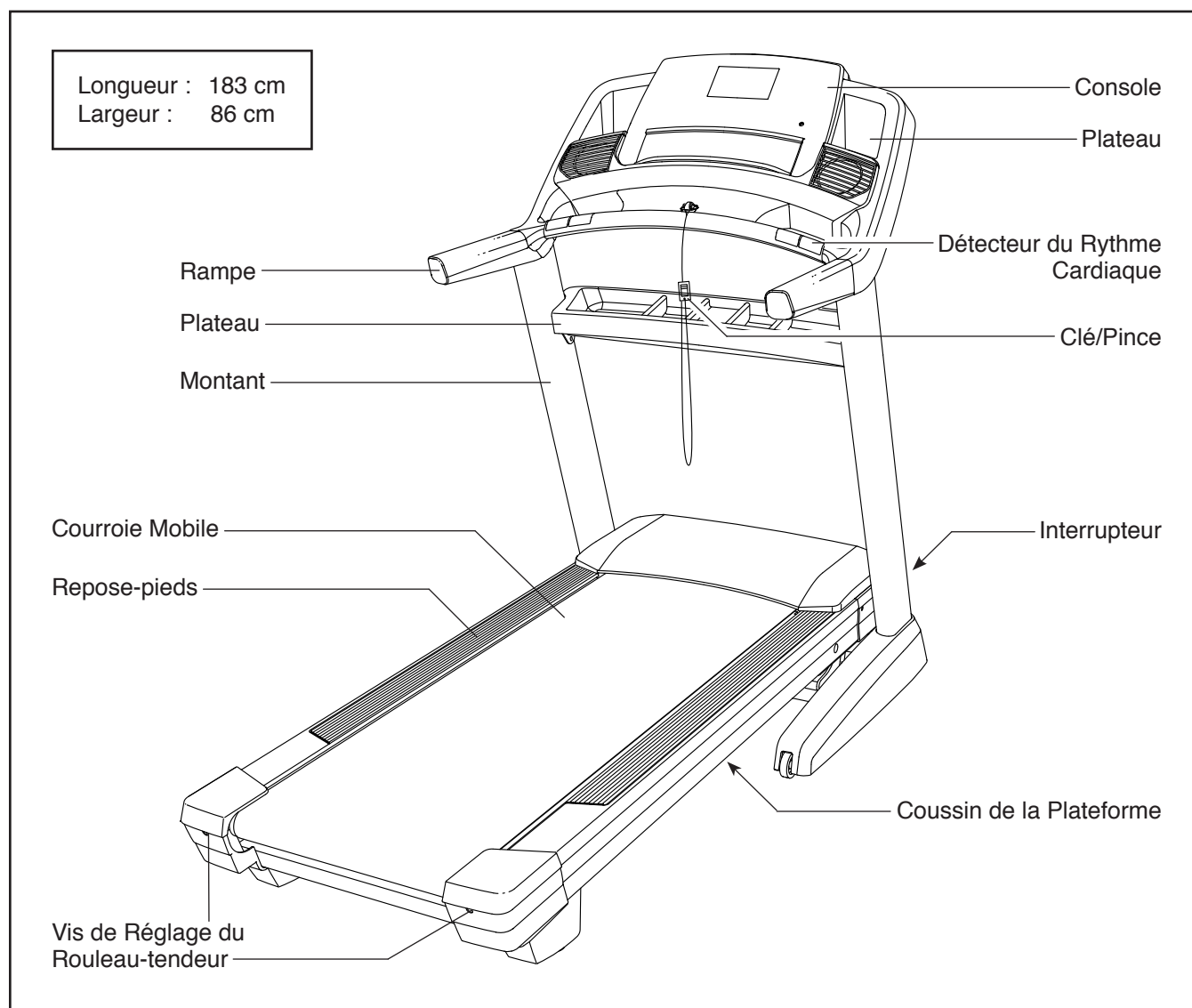
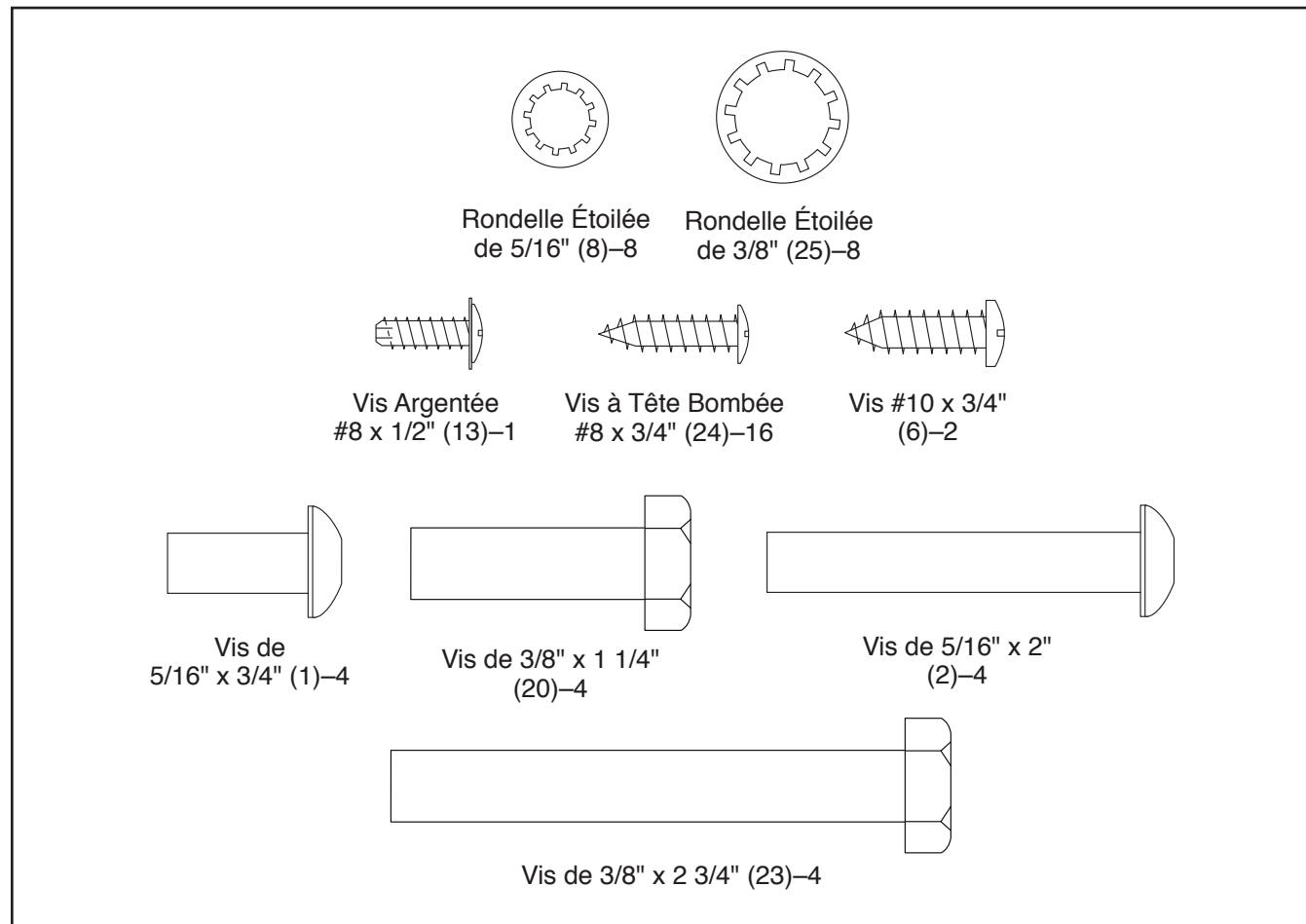


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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 localiser les 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 portent l'indication « R » ou « Right ».
- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis cruciforme



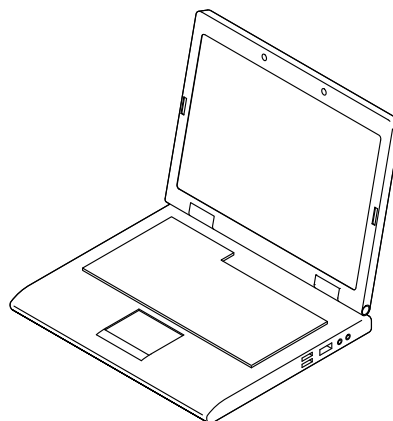
Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

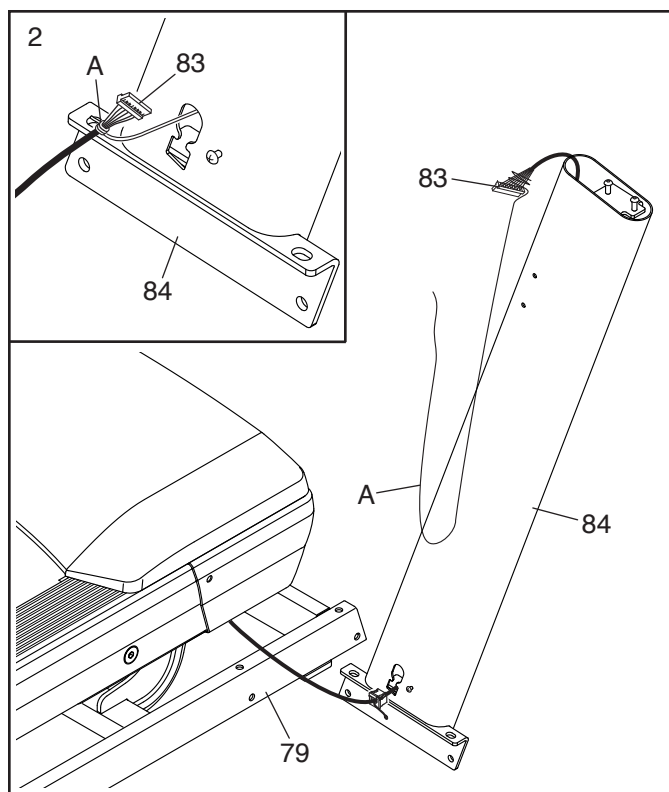


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

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

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

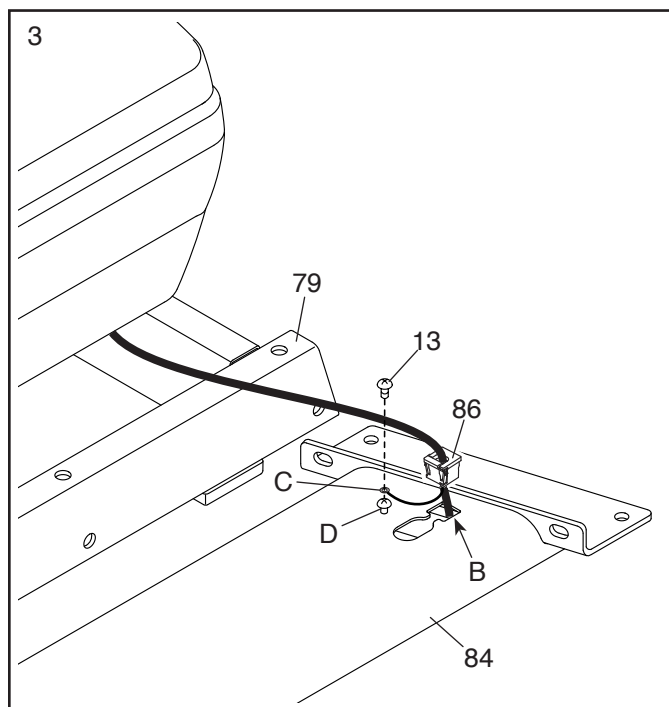
Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (84) autour de l'extrémité du Fil du Montant (83). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit pendant que vous tirez vers le haut l'autre extrémité du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



3. Placez le Montant Droit (84) près de la Base (79). Enfoncez le Passe-fil (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.

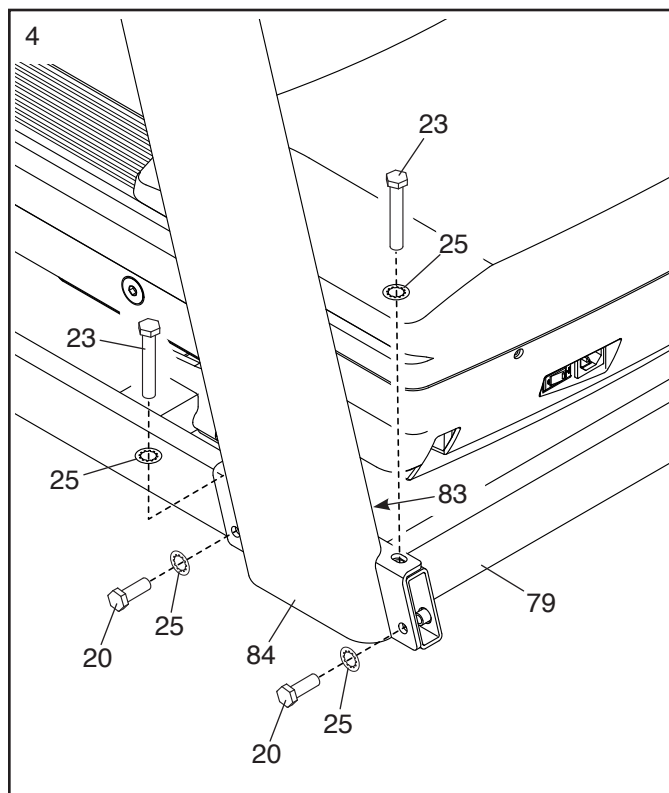
Ensuite, fixez le fil de terre (C) au Montant Droit (84) à l'aide d'une Vis Argentée #8 x 1/2" (13).



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 3/8" x 2 3/4" (23), de deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (20) et de quatre Rondelles Étoilées de 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.

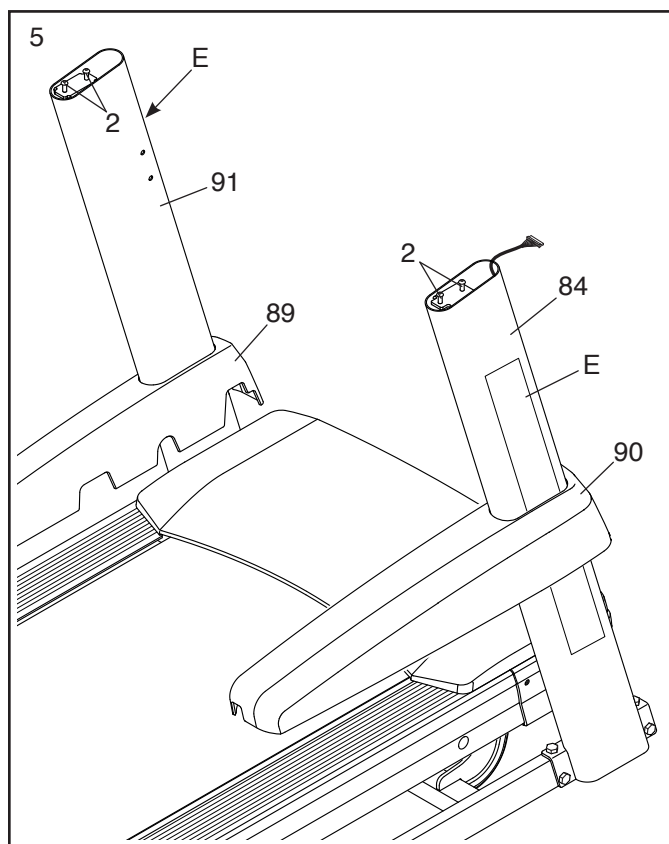


5. Localisez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (89, 90).

Faites glisser le Boîtier Gauche de la Base (89) sur le Montant Gauche (91) et le Boîtier Droit de la Base (90) sur le Montant Droit (84). Enfoncez les Boîtiers de la Base. **N'enfoncez pas encore complètement avec un bruit sec les Boîtiers de la Base.**

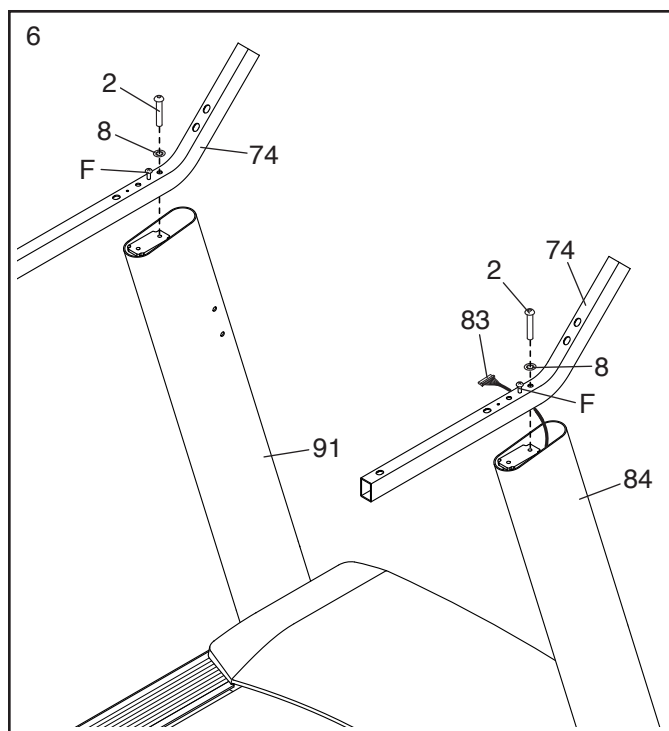
Retirez et mettez de côté les quatre Vis de 5/16" x 2" (2) indiquées.

Si un film en plastique (E) recouvre les auto-collants sur chacun des Montants (84, 91), retirez doucement le film.

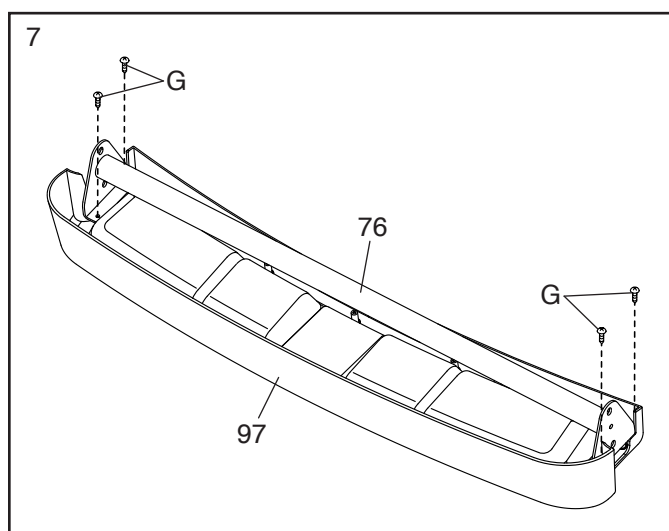


6. Fixez les deux Rampes (74) aux Montants (84, 91) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 2" (2) que vous avez retirées lors de l'étape 5, et de deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis. Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (83) situé sur le côté droit.**

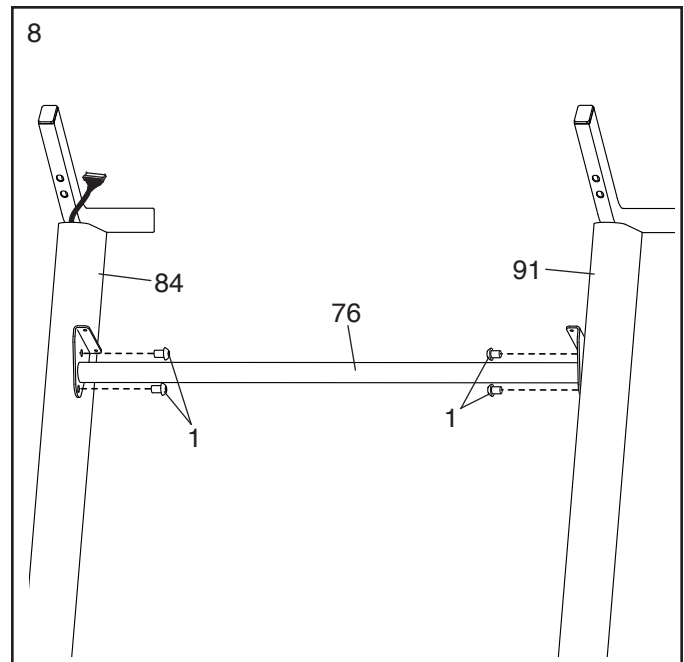
Ensuite, retirez et jetez les deux vis (F) indiquées.



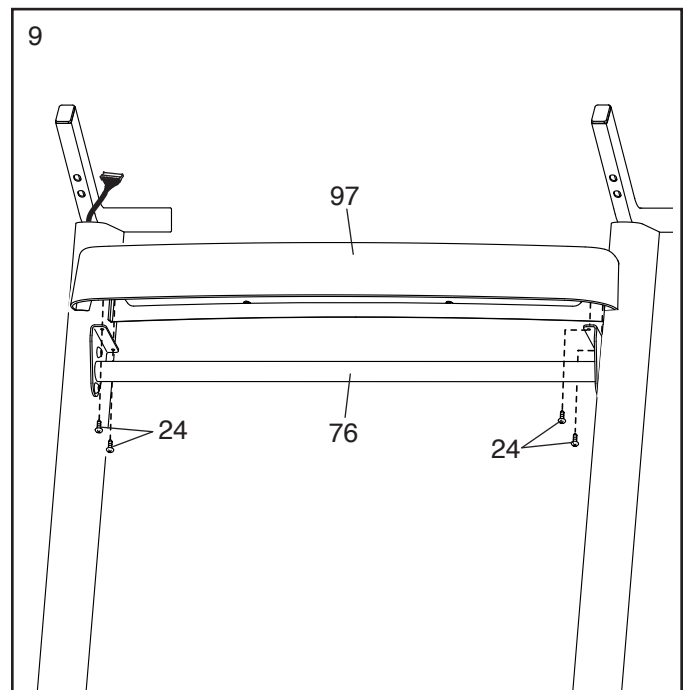
7. Retirez et jetez les quatre vis (G) indiquées. Ensuite, retirez le Plateau (97) de la Barre Transversale du Montant (76).



8. Faites glisser doucement la Barre Transversale du Montant (76) entre les Montants (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 avant de les serrer.**

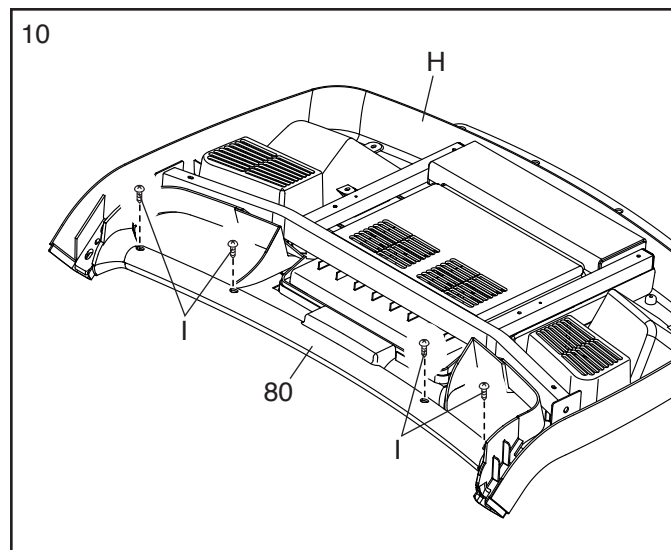


9. Fixez le Plateau (97) sur la Barre Transversale du Montant (76) à l'aide de quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours avant de les serrer.**



10. Placez l'assemblage de la console (H) face contre terre sur une surface douce pour ne pas la rayer.

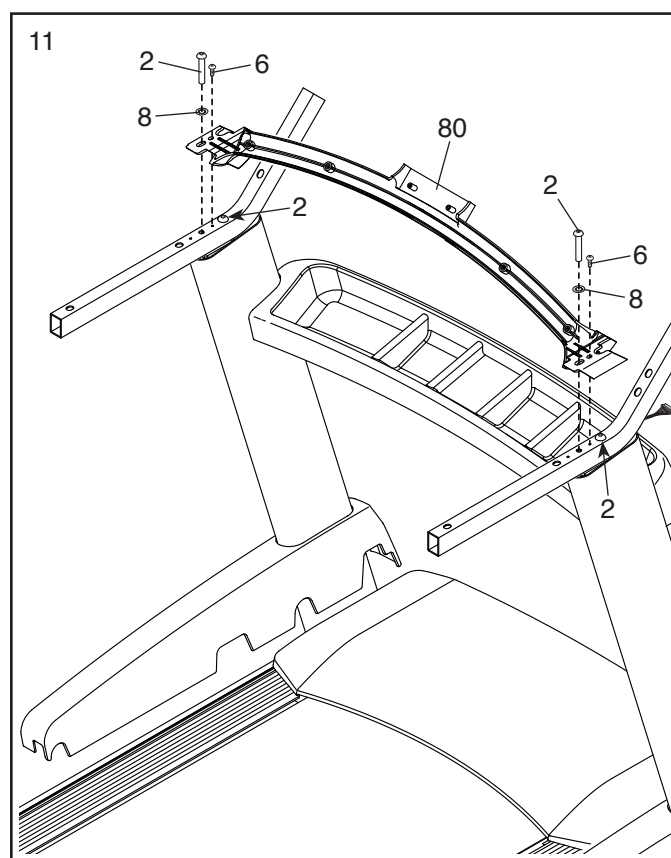
Retirez et jetez les quatre vis (I) indiquées. Ensuite, retirez la Barre Transversale du Détecteur (80).



11. **IMPORTANT** : pour ne pas abîmer 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 indiqué sur le schéma. Fixez la 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 avant de les serrer.**

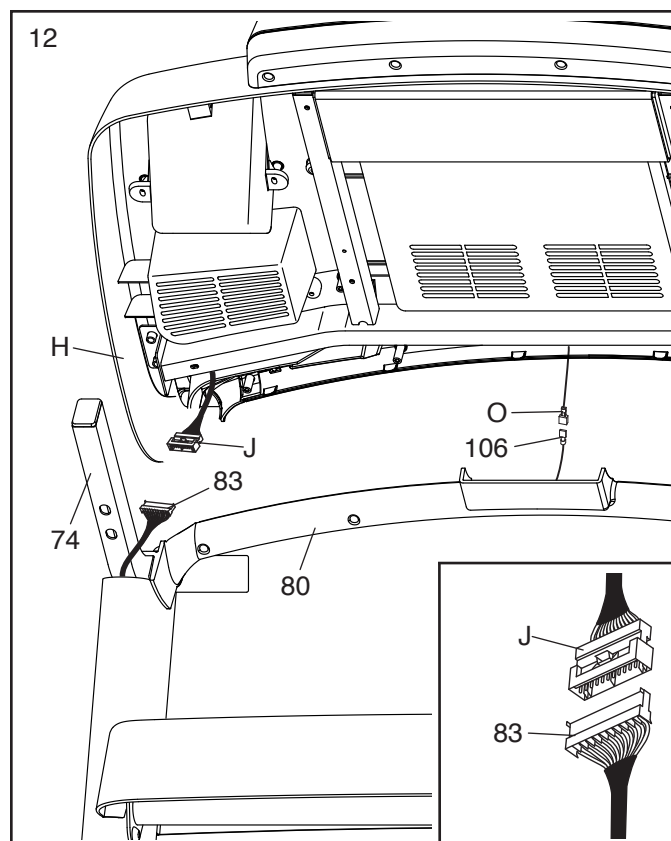
Ensuite, serrez les deux autres Vis de 5/16" x 2" (2).



12. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (H) près des Rampes (74).

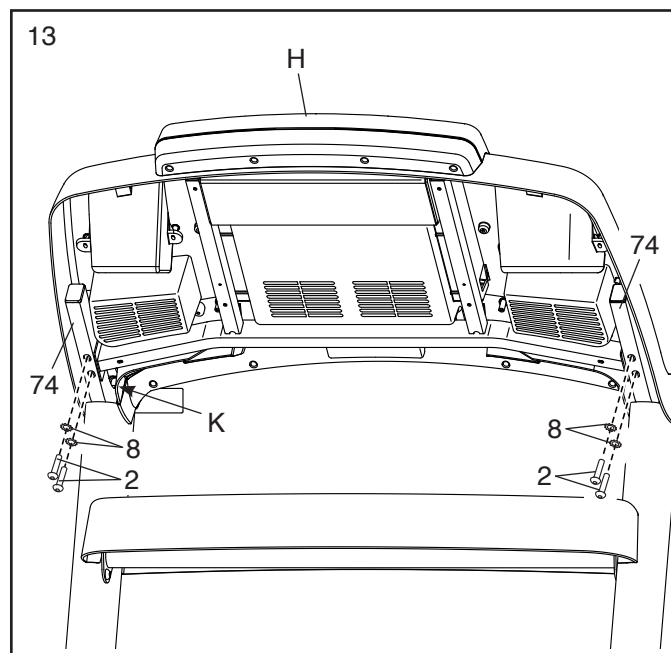
Branchez le fil de terre (O) de l'assemblage de la console (H) dans le Fil de Terre de la Console (106) sur la Barre Transversale du Détecteur (80).

Référez-vous au schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (83) au fil de la console (J). **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 LORSQUE VOUS L'ALLUMEREZ.** Ensuite, retirez les attaches de fil du Fil du Montant.

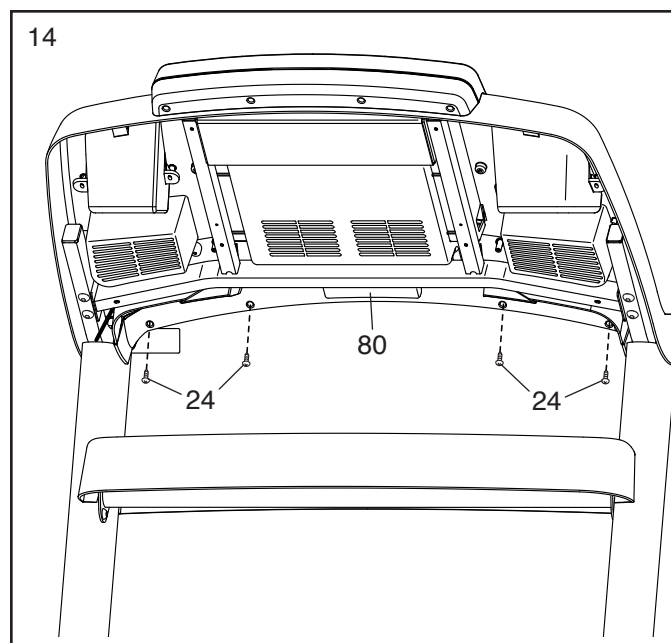


13. Fixez l'assemblage de la console (H) aux Rampes (74) à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 2" (2) et de quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (8) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours avant de les serrer. Veillez à ne pas pincer les fils.**

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

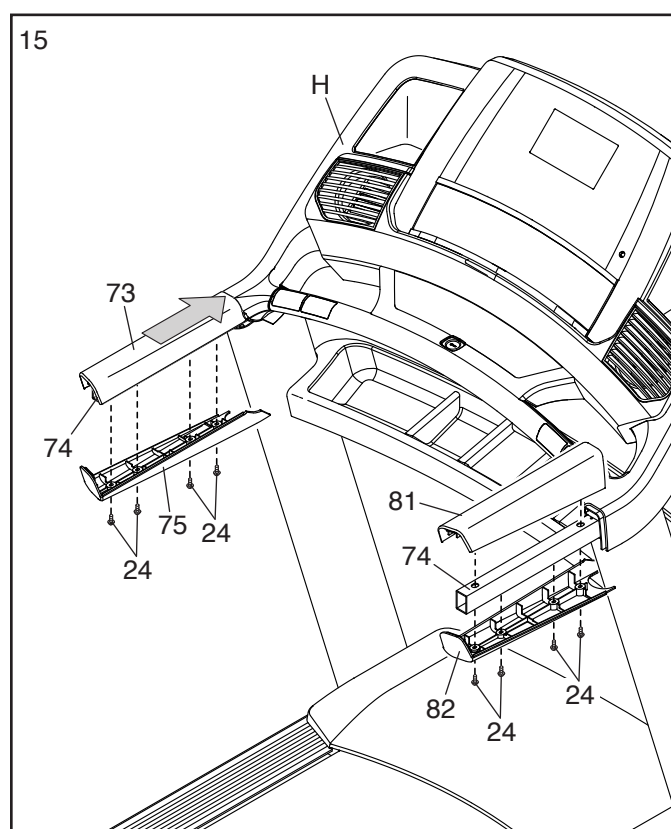


14. Engagez quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) dans la Barre Transversale du Détecteur (80) et serrez-les ensuite ; **évit**ez de trop **serre** les Vis.



15. 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 (H) comme indiqué sur le schéma. **Ensuite, serrez les quatre Vis à Tête Bombée.**

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



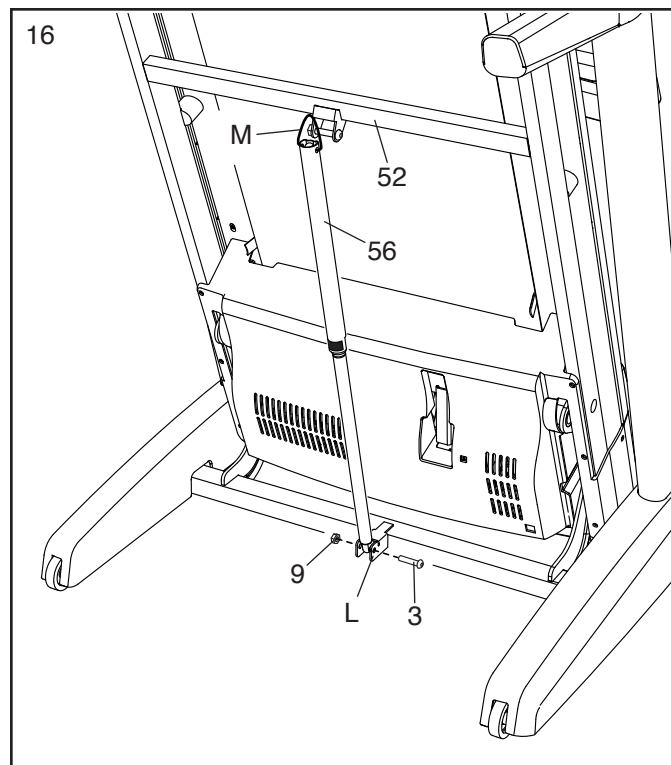
16. Soulevez le Cadre (52) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 17.**

Retirez l'Écrou de 5/16" (9) ainsi que le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (3) du support des montants (L).

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

Fixez la partie inférieure du Loquet de Rangement (56) au support des montants (L) 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 (M).

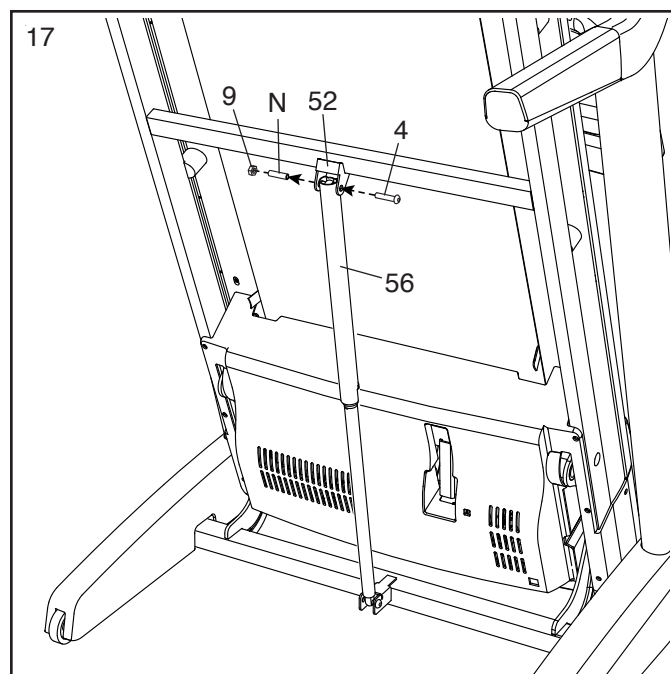


17. Retirez l'Écrou de 5/16" (9) ainsi que le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) du support du Cadre (52).

Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (56) avec le support du Cadre (52), puis insérez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (N) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

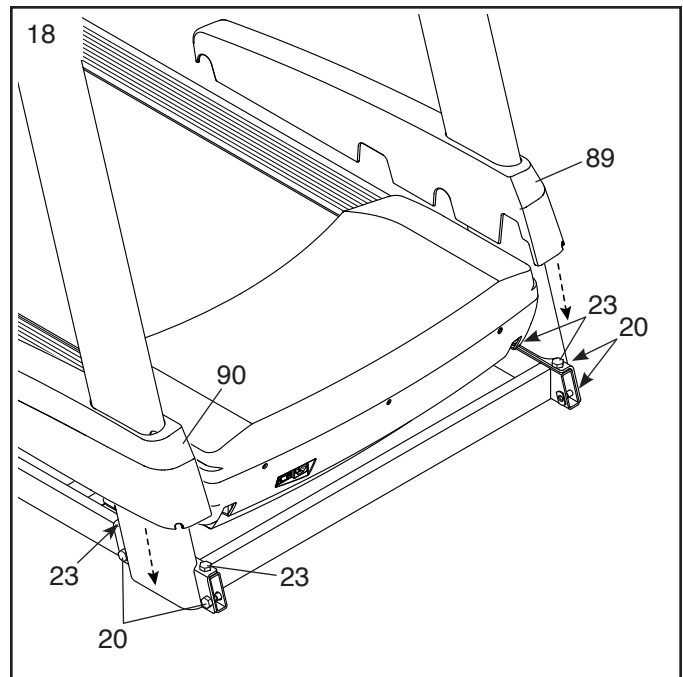
Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (9) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4). **Évitez de trop serrer l'Écrou ; le Loquet de Rangement (56) doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, abaissez le Cadre (52) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION page 32).



18. **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 de la Base (89, 90) vers le bas jusqu'à se qu'ils s'enclenchent en place avec un bruit sec.

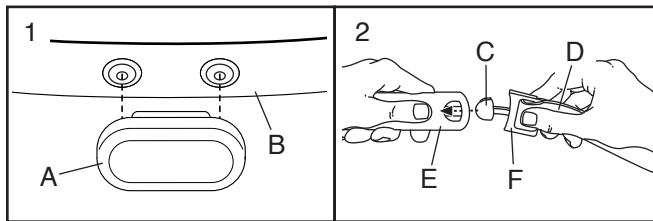


19. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour 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 34 et 35). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

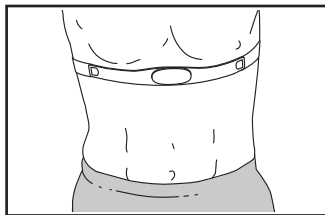
LA CEINTURE CARDIAQUE

COMMENT PORTER LA CEINTURE CARDIAQUE

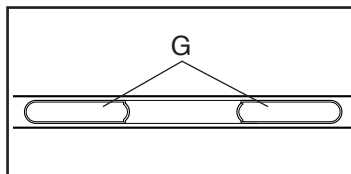
Si la ceinture cardiaque ressemble à celle illustrée sur le schéma 1, enfoncez l'émetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si la ceinture cardiaque ressemble à celle illustrée sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D) dans une des extrémités de l'émetteur (E). Ensuite, enfoncez l'extrémité de l'émetteur sous la boucle (F) de la sangle du torse ; la languette doit être alignée avec l'émetteur.



Placez la ceinture cardiaque autour de votre torse à l'endroit indiqué ; la ceinture doit se trouver sous vos vêtements, serrée contre votre peau. Assurez-vous que le logo est à l'endroit. Ensuite, attachez l'autre extrémité de la sangle du torse. Réglez la longueur de la sangle, si nécessaire.



Ensuite, tirez l'émetteur et la sangle du torse de quelques centimètres pour l'éloigner de votre torse, puis trouvez les deux électrodes (G). Mouillez les deux électrodes à l'aide d'une solution saline comme de la salive ou du liquide pour lentilles de contact. Ensuite, remplacez l'émetteur et la sangle du torse contre votre torse.



ENTRETIEN

- Séchez complètement les électrodes avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le détecteur activé, ce qui réduit la durée de vie de la pile.
 - Rangez la ceinture cardiaque dans un endroit sec et tiède. Ne rangez pas la ceinture cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre emballage qui retient l'humidité.
 - La ceinture cardiaque ne doit pas être exposée aux rayons directs du soleil pendant longtemps ; elle ne doit pas non plus être exposée à des températures supérieures à 50°C (122°F) ou inférieures à -10°C (14°F).
 - Ne pliez pas et ne tendez pas excessivement la ceinture cardiaque quand vous l'utilisez ou la rangez.
 - Pour nettoyer l'émetteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Ensuite, essuyez l'émetteur avec un chiffon humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais d'alcool ou des produits chimiques ou abrasifs pour nettoyer l'émetteur. Lavez la sangle à la main et laissez-la sécher à l'air libre.
- ## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES
- Si la ceinture cardiaque ne fonctionne pas correctement quand elle est portée comme décrit à gauche, baissez-la ou montez-la sur votre torse.
 - Si votre pouls ne s'affiche pas jusqu'à ce que vous commenciez à transpirer, humidifiez de nouveau les électrodes.
 - Pour que la console puisse afficher votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une distance de bras de celle-ci.
 - S'il y a un couvercle de pile à l'arrière de l'émetteur, remplacez la pile avec une pile neuve du même type.
 - La ceinture cardiaque est conçue pour être utilisée par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du pouls peuvent être causés par certaines pathologies telles que les extrasystoles ventriculaires (ESV), les accès de tachycardie ou l'arythmie.
 - Le fonctionnement de la ceinture cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques provenant de lignes de haute tension ou d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de déplacer votre appareil de fitness.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

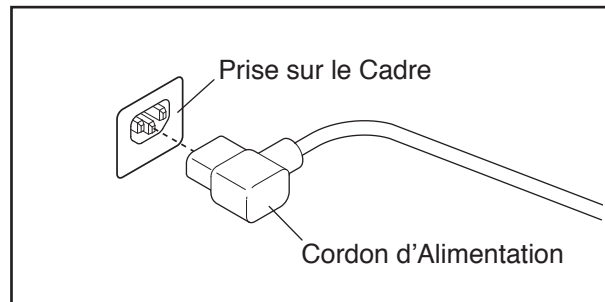
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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.**

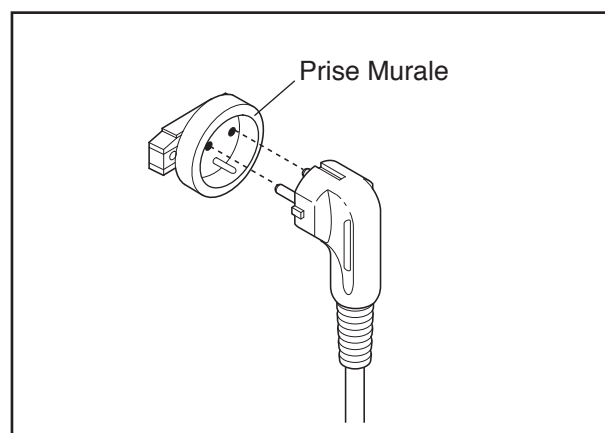
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre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

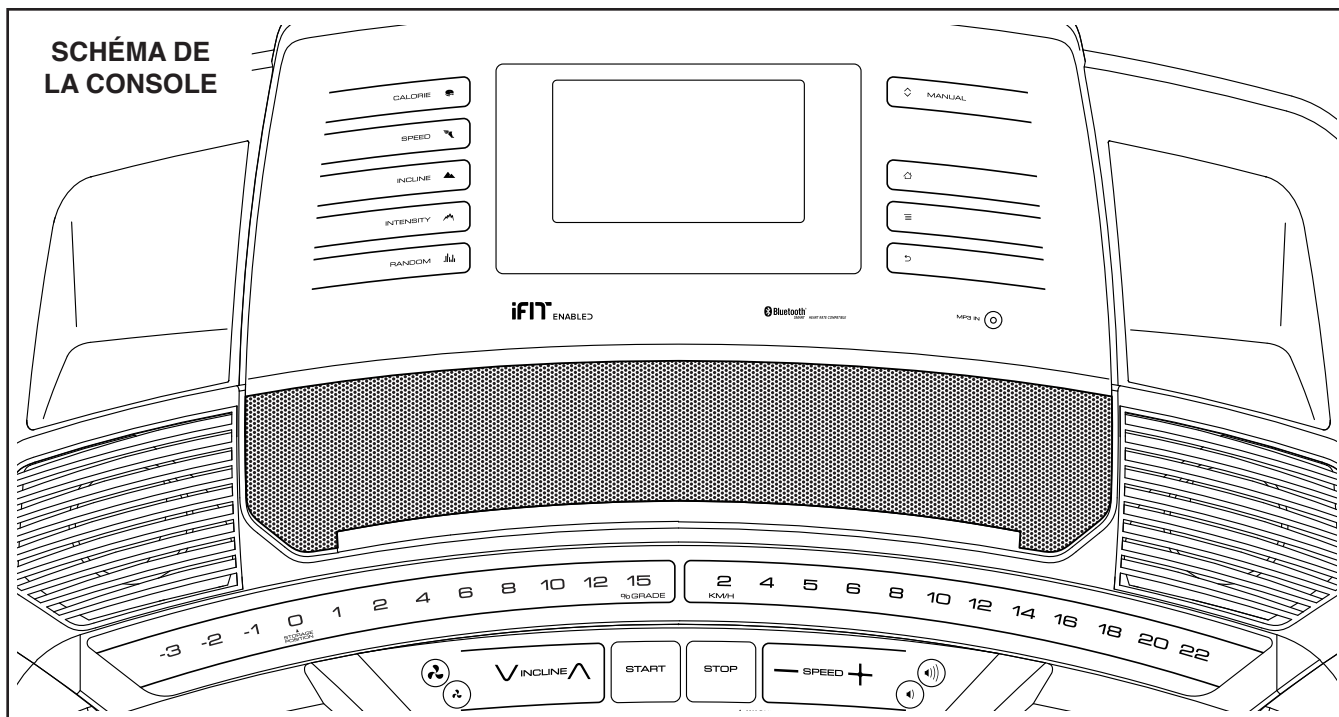
Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

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.

Cette console est équipée de la technologie révolutionnaire iFit qui lui permet de communiquer avec votre réseau sans fil. Grâce à la technologie iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres options. **Accédez au www.iFit.com pour obtenir tous les détails.**

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 aussi vous fixer

des objectifs en termes de calories brûlées, de durée, de distance ou de cadence.

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 intégré ou de la ceinture cardiaque.

Vous pouvez même naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres audio préférés sur le système audio de la console tout en vous entraînant.

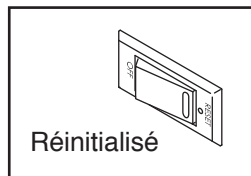
Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 20. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 20. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 21.

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 l'étape 4 page 27. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

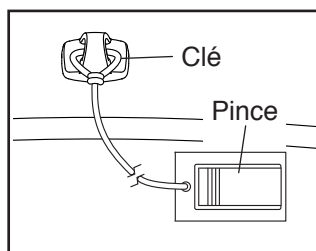
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 18). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est placé sur la position Reset (réinitialisé).



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration (mode démo) conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si le mode démo est activé, l'écran affiche une présentation de démonstration lorsque vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Reset, avant que vous n'insériez la clé dans la console. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 7 page 28.

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.



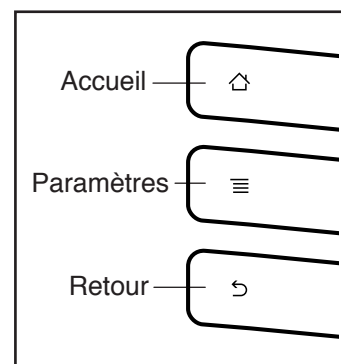
Remarque : la console peut prendre une minute avant d'être prête à l'utilisation. IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant doucement de quelques pas ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en couleurs. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie de pointe de la tablette.

- La console fonctionne de la même manière que les autres tablettes. Faites glisser le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images, telles que les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 page 22). Cependant, vous ne pouvez pas agrandir ou rétrécir l'image sur l'écran à l'aide de vos doigts.
- L'écran ne réagit pas aux changements de pression. Vous n'avez pas besoin d'appuyer fort sur l'écran.
- Pour saisir des informations dans une boîte de texte, touchez la boîte de texte pour voir le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez le bouton ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, touchez le bouton ABC. Pour utiliser une majuscule, touchez le bouton avec une flèche dirigée vers le haut. Pour utiliser des caractères majuscules multiples, touchez de nouveau le bouton avec la flèche. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton avec la flèche. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton avec une flèche dirigée vers l'arrière et un X.

- Utilisez les boutons sur la console pour naviguer sur la tablette. Appuyez sur la touche d'accueil pour revenir au menu principal. Touchez le bouton des paramètres pour accéder au menu principal des paramètres (voir page 27). Touchez le bouton de retour pour revenir au menu précédent.



COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser le tapis de course pour la première fois, vous devez configurer la console.

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger des entraînements iFit et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, vous devez être connecté à un réseau sans fil. Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL page 30 pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

Tout d'abord, référez-vous à l'étape 1 page 27 et à l'étape 2 page 29 et sélectionnez le mode de l'entretien. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 page 29 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

3. Calibrez le système d'inclinaison.

Référez-vous à l'étape 4 page 29 et calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

4. Créez un compte iFit.

Touchez le bouton du globe en bas à gauche sur l'écran, puis touchez le bouton iFit.

Le navigateur s'ouvre sur la page d'accueil de iFit.com. Suivez les instructions sur le site Internet pour créer votre compte iFit. Remarque : pour plus de détails sur le fonctionnement du navigateur, référez-vous à la page 31.

Vous pouvez maintenant utiliser la console pour vos entraînements. Les pages suivantes décrivent les différents entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

Pour utiliser le mode manuel, lisez cette page. **Pour utiliser un entraînement intégré**, référez-vous à la page 23. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé**, référez-vous à la page 25. **Pour utiliser un entraînement iFit**, référez-vous à la page 26.

Pour utiliser le mode des paramètres de l'appareil, référez-vous à la page 27. **Pour utiliser le mode de l'entretien**, référez-vous à la page 29. **Pour utiliser le mode du réseau sans fil**, référez-vous à la page 30. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 31. **Pour utiliser le navigateur Internet**, référez-vous à la page 31.

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 ; centrez la courroie si nécessaire (voir page 35).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

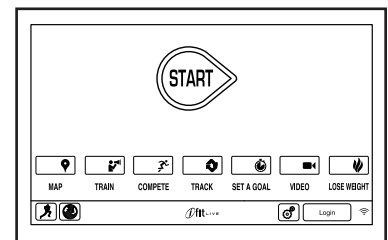
Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 20. **Remarque : la console peut prendre une minute avant d'être prête à l'utilisation.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez le tapis de course, le menu principal apparaît à l'écran dès que la console est activée. Touchez le bouton d'accueil situé dans le coin inférieur gauche de l'écran pour revenir à tout moment au menu principal.

3. Lancez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Touchez le bouton Start (marche) ou appuyez sur la touche Start de la console pour lancer la courroie mobile.



Vous pouvez également appuyer sur la touche Manual (manuel) de la console et toucher ensuite le bouton Resume (reprendre) à l'écran. La courroie mobile se mettra alors à tourner à 2 km/h. Pendant que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse 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 étape de 0,5 km/h.

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

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Pour redémarrer la courroie mobile, 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 de l'inclinaison, ou sur l'une des touches de l'inclinaison numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

Remarque : la première fois que vous réglez l'inclinaison, vous devez d'abord calibrer le système d'inclinaison (voir l'étape 4 page 29).

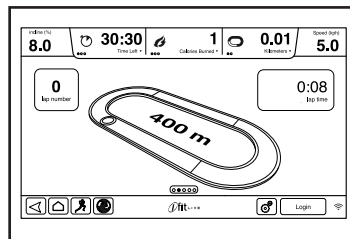
5. Suivez votre progression à l'écran.

La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles données de votre entraînement sont

affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage souhaité, touchez ou faites glisser les doigts sur l'écran. Vous pouvez également visualiser d'autres informations en touchant les boîtes rouges de l'écran.

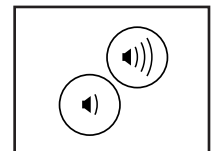
Pendant que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes sur votre entraînement :

- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé



- Le temps restant (Remarque : le mode manuel n'est pas équipé de l'option du compte à rebours du temps restant.)
- La quantité approximative de calories brûlées
- La quantité approximative de calories brûlées par heure
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale.
- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 400 m (1/4 de mile)
- Votre cadence en minutes par mile
- Votre nombre de tours actuel
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6 page 23)

Le cas échéant, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la console.

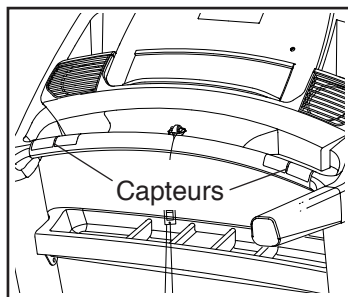


Pour suspendre l'entraînement, touchez un des boutons du menu, ou appuyez sur la touche Stop de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume ou appuyez sur la touche Start. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (arrêter l'entraînement).

6. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Remarque : si vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée et la ceinture cardiaque en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte. Pour plus d'information sur la ceinture cardiaque, référez-vous à la page 17.

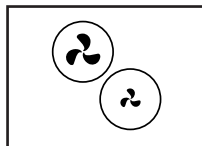
Avant d'utiliser le détecteur de rythme cardiaque de la poignée, retirez les pellicules en plastique des capteurs métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et appuyez les paumes de vos mains contre les capteurs pendant environ dix secondes ; **évit**ez de déplacer vos mains. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les capteurs pendant au moins 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, le cas échéant.

Le ventilateur peut tourner à différentes vitesses. Appuyez plusieurs fois sur les touches du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur, ou pour allumer ou éteindre le ventilateur.



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

Montez sur la plateforme de marche et touchez le bouton d'accueil ou le bouton de retour de l'écran, ou appuyez sur la touche Stop de la console. Un résumé de l'entraînement apparaît alors à l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous aurez peut-être également la possibilité d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran. 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 composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 20.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calorie, Speed (vitesse), Incline (inclinaison) ou Intensity (intensité) sur la console. Remarque : vous pouvez également toucher le bouton du coureur à l'écran pour sélectionner le menu des entraînements.

Sélectionnez ensuite l'entraînement voulu. L'écran affiche alors le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affiche aussi la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement et un graphique des niveaux de résistance de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start Workout (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir touché le bouton, la courroie mobile se met à tourner. 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, le graphique illustre votre progression. Pour afficher le graphique, touchez ou faites glissez votre doigt sur l'écran. Le trait vertical coloré représente le segment en cours de l'entraînement. Le graphique inférieur représente l'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente la vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment de l'entraînement, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

L'entraînement continue de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt, puis un résumé de l'entraînement s'affiche à l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous aurez peut-être également la possibilité d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

Si la vitesse et/ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop faibles à tout moment durant l'entraînement, vous pourrez les changer en utilisant les touches Speed et Incline. **Si vous appuyez sur une touche Speed**, vous pourrez alors contrôler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 page 21). **Si vous appuyez sur une touche Incline**, vous pourrez contrôler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 page 22). **Pour revenir à la vitesse et/ou à l'inclinaison programmées**, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Pour interrompre l'entraînement, touchez le bouton de retour ou le bouton d'accueil situé dans le coin inférieur gauche de l'écran, ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou appuyez sur la touche Start (marche) de la console. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (arrêter l'entraînement).

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.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 22. L'écran peut également afficher un graphique des niveaux de la vitesse et de l'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 6 page 23.

6. Allumez le ventilateur, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 7 page 23.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 23.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

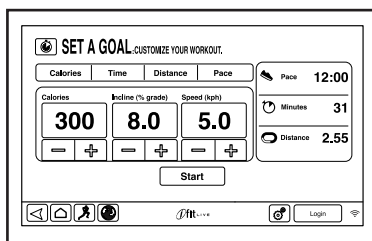
Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 20.

2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 21.

3. Sélectionnez un entraînement avec un objectif personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, touchez le bouton Set a Goal (définir un objectif) à l'écran.



Pour établir un objectif de calorie, de temps, de distance ou de cadence, touchez le bouton Calories, Time (temps), Distance ou Pace (cadence). Ensuite, touchez les boutons d'augmentation et de diminution à l'écran pour sélectionner un objectif de calories, de durée, de distance ou de cadence, et pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affiche la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start (marche) pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir touché le bouton, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionnera de la même manière que le mode manuel (voir pages 21 à 23).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous ayez atteint l'objectif enregistré. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt, puis un résumé de l'entraînement s'affiche à l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous aurez peut-être également la possibilité d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

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.

5. Suivez votre progression à l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 22.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 6 page 23.

7. Allumez le ventilateur, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 7 page 23.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 23.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL page 30). Vous devez également avoir un compte iFit.

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 20.

2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 21.

3. Connectez-vous à votre compte iFit.

Si vous ne l'avez pas encore fait, touchez le bouton Login (ouvrir une session) pour vous connecter à votre compte iFit. L'écran vous demandera d'indiquer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe iFit.com. Entrez-les et touchez le bouton Login. Touchez le bouton Cancel (annuler) pour quitter l'écran d'ouverture de session. Remarque : les noms d'utilisateur et les mots de passe tiennent compte des majuscules.

Pour changer d'utilisateur sur un compte, touchez le bouton de l'utilisateur situé en bas à droite de l'écran. Si plusieurs utilisateurs sont associés au compte, une liste d'utilisateurs apparaîtra. Touchez le nom de l'utilisateur de votre choix.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit depuis votre liste d'attente, touchez le bouton Map (carte), Train (s'entraîner), Vidéo ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger le prochain entraînement de ce type dans votre liste d'attente. Remarque : vous pourrez peut-être accéder à des entraînements de démonstration grâce à ces options, même si vous n'êtes pas connecté à votre compte iFit.

Pour participer à une course que vous avez préalablement ajouté à votre liste d'attente, touchez le bouton Compete (compétition). Pour afficher l'historique de vos entraînements, touchez le bouton Track (suivi). Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, touchez le bouton Set a Goal (définir un objectif) (voir page 25).

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

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

Quand vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affiche également la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran affiche un compte à rebours jusqu'au départ de la course.

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 page 24.

Un coach audio vous guidera tout au long de l'entraînement (voir la section COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO page 31).

6. Suivez votre progression à l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 22. L'écran peut également afficher une carte de votre parcours. Touchez les boutons de l'écran pour choisir les options de carte de votre choix.

Durant un entraînement de compétition, l'écran affiche les vitesses des coureurs et les distances qu'ils ont parcourues. L'écran affiche également le nombre de secondes d'avance ou de retard qu'ils ont par rapport à vous.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 6 page 23.

8. Allumez le ventilateur, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 7 page 23.

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

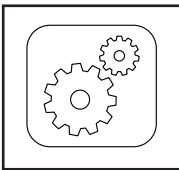
Référez-vous à l'étape 8 page 23.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES DE L'APPAREIL

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Insérez la clé dans la console (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 20). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 page 21). Ensuite, touchez le bouton sous forme de roue dentée situé en bas à droite de l'écran pour sélectionner le menu principal des paramètres.



2. Sélectionnez le mode des paramètres de l'appareil.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Equipment Settings (paramètres de l'appareil). Remarque : faites glisser ou tapotez l'écran pour faire défiler les options vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

3. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, touchez le bouton Language (langue) et sélectionnez la langue de votre choix. Ensuite, touchez le bouton de retour de l'écran pour revenir au mode des paramètres de l'appareil. Remarque : cette fonctionnalité n'est peut-être pas disponible.

4. Sélectionnez l'unité de mesure.

Touchez le bouton US/Metric pour voir quelle unité de mesure est sélectionnée. Sélectionnez une unité de mesure, le cas échéant. Enfin, touchez le bouton de retour de l'écran.

5. Sélectionnez un fuseau horaire.

Touchez le bouton Timezone (fuseau horaire). Sélectionnez votre fuseau horaire pour que la console soit synchronisée avec votre fuseau horaire. Enfin, touchez le bouton de retour de l'écran.

6. Sélectionnez une heure de mise à jour.

Pour sélectionner une heure de mise à jour automatique de la console, touchez le bouton Update Time (heure de mise à jour), puis sélectionnez l'heure de votre choix. Enfin, touchez le bouton de retour de l'écran.

IMPORTANT : vous devez toujours débrancher le cordon d'alimentation après avoir utilisé le tapis de course. Programmez l'heure de la mise à jour à une heure où vous utilisez normalement le tapis de course et où vous serez disponible pour débrancher le cordon d'alimentation après la mise à jour.

7. Activez ou désactivez l'affichage du mode démo.

La console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration (mode démo) conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position Reset (réinitialisé), et que la clé est insérée dans la console. Cependant, lorsque vous retirez la clé de la console, l'écran affiche une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode démo, touchez d'abord le bouton Demo Mode. Ensuite, touchez la case à cocher On (allumé) ou Off (éteint). Enfin, touchez le bouton de retour de l'écran.

8. Activez ou désactivez le navigateur Internet.

Pour activer ou désactiver le navigateur Internet, touchez d'abord le bouton Browser (navigateur). Ensuite, touchez la case à cocher Enable (activer) ou Disable (désactiver). Enfin, touchez le bouton de retour de l'écran.

9. Activez ou désactivez la vue de la rue.

Durant certains entraînements, l'écran peut afficher une carte. Pour activer ou désactiver l'option de la vue de la rue sur les cartes, touchez d'abord le bouton Street View (vue de la rue). Ensuite, touchez la case à cocher Enable (activer) ou Disable (désactiver). Enfin, touchez le bouton de retour de l'écran.

10. Activez ou désactivez la clé.

Remarque : cette option n'est peut-être pas disponible sur votre tapis de course.

Vous pouvez désactiver la clé pour que le tapis de course puisse fonctionner sans l'utilisation de la clé, le cas échéant. Touchez le bouton Safety Key (clé de sécurité). Pour désactiver la clé, touchez la case à cocher Disable (désactiver). **ATTENTION : lisez l'avertissement de sécurité affiché à l'écran avant de désactiver la clé.** Pour réactiver la clé, touchez la case à cocher Enable (activer).

11. Activez ou désactivez un code d'accès.

Pour la sécurité des enfants, la console est équipée d'un code d'accès de sécurité qui limite l'accès du tapis de course aux personnes autorisées.

Touchez le bouton Passcode (code d'accès). Pour activer un code d'accès, touchez la case à cocher Enable (activer). Ensuite, entrez un code d'accès de votre choix à 4 chiffres. Touchez le bouton Save (enregistrer) pour utiliser ce code d'accès. Touchez le bouton Cancel (annuler) pour revenir au mode des paramètres de l'appareil et ne pas utiliser le code d'accès. Pour désactiver le code d'accès, touchez la case à cocher Disable (désactiver).

Remarque : si un code d'accès est activé, la console vous invitera régulièrement à entrer ce code. La console restera verrouillée jusqu'à ce que le code d'accès soit entré correctement.

IMPORTANT : si vous avez oublié votre code d'accès, entrez le code d'accès passe-partout suivant pour déverrouiller la console : 1985.

12. Programmez un délai de réinitialisation.

La console est équipée d'une réinitialisation automatique de l'écran ; si les boutons ne sont pas touchés et que la courroie mobile ne tourne pas pendant un certain temps, la console se remet automatiquement à zéro.

Pour choisir la durée du délai avant la remise à zéro automatique, touchez le bouton Safety Screen Timeout (délai de réinitialisation) pour voir une liste de durées. Ensuite, sélectionnez le délai de votre choix. Touchez le bouton de retour de l'écran.

13. Quittez le mode des paramètres de l'appareil

Pour quitter le mode des paramètres de l'appareil, touchez le bouton de retour de l'écran.

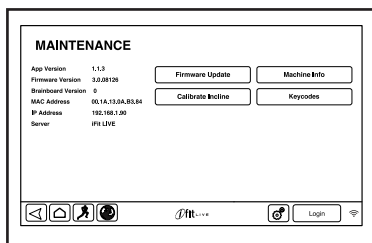
COMMENT UTILISER LE MODE DE L'ENTRETIEN

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 27.

2. Sélectionnez le mode de l'entretien.

Dans le menu principal des paramètres, touchez le bouton Maintenance (entretien) pour entrer dans le mode de l'entretien. L'écran principal du mode de l'entretien affiche des informations sur le modèle et la version du tapis de course.



3. Mise à jour du logiciel de la console.

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour.

Touchez le bouton Firmware Update (mise à jour du logiciel) pour vérifier si des mises à jour sont disponibles. La mise à jour démarre automatiquement.

Pour ne pas endommager le tapis de course, n'éteignez pas l'appareil et ne retirez pas la clé de la console pendant une mise à jour du logiciel.

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le tapis de course se mettra hors fonction, puis de nouveau en fonction. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint). Attendez plusieurs secondes puis placez l'interrupteur sur la position Reset (réinitialisé). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour peut entraîner des changements dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

4. Calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

Touchez le bouton Calibrate Incline (calibrer l'inclinaison). Ensuite, touchez le bouton Begin (commencer) pour calibrer le système d'inclinaison. Le tapis de course se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis reviendra au niveau minimal. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Touchez le bouton Cancel (annuler) pour revenir au mode de l'entretien. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, touchez le bouton Finish (fin).

IMPORTANT : gardez les animaux domestiques, les pieds et les objets à l'écart du tapis de course durant le calibrage du système d'inclinaison. Dans une situation d'urgence, tirez la clé hors de la console pour interrompre le calibrage de l'inclinaison.

5. Visualiser des données sur l'appareil.

Touchez le bouton Machine Info (information sur l'appareil) pour afficher des informations sur votre tapis de course. Après avoir consulté les informations, touchez le bouton de retour de l'écran.

6. Trouver les codes d'identification.

Le bouton Keycodes (codes d'identification) est conçu pour être utilisé par les techniciens d'entretien pour s'assurer qu'un bouton fonctionne correctement.

7. Quitter le mode de l'entretien.

Pour quitter le mode de l'entretien, touchez le bouton de retour de l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL

La console est équipée d'un mode du réseau sans fil qui permet d'établir une connexion avec un réseau sans fil.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 27.

2. Sélectionnez le mode du réseau sans fil.

Dans le menu principal des paramètres, touchez le bouton Wireless Network (réseau sans fil) pour entrer dans le mode du réseau sans fil.

3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que la case du Wi-Fi est cochée en vert. Si ce n'est pas le cas, touchez une fois l'option du menu Wi-Fi et attendez quelques secondes. La console se met alors à chercher les réseaux sans fil à sa portée.

4. Configurez et gérez une connexion avec un réseau sans fil.

Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

Assurez-vous que la case à cocher sur l'option du menu de notification du réseau est cochée en vert, pour que la console puisse vous notifier qu'un réseau sans fil est à portée et disponible.

Remarque : vous devez avoir votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Quand la liste des réseaux apparaît, touchez le réseau de votre choix. Remarque : vous devrez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Une boîte de dialogue vous demandera si vous voulez vous connecter au réseau sans fil. Touchez le bouton Connect (connecter) pour établir la connexion ou Cancel (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau exige un mot de passe, touchez la boîte de texte du mot de passe. Un clavier apparaîtra sur l'écran. Pour voir le mot de passe pendant que vous le tapez, touchez la case à cocher Show Password (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 20.

Lorsque la console est connectée à votre réseau sans fil, l'option du menu Wi-Fi en haut de l'écran affiche le mot CONNECTED (connecté). Ensuite, touchez le bouton de retour de l'écran pour revenir au mode des paramètres de l'appareil.

Pour rompre une connexion avec un réseau sans fil, sélectionnez le réseau et touchez ensuite le bouton Forget (oublier).

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. Remarque : les mots de passe tiennent compte des majuscules.

Remarque : le mode iFit prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA et WPA2). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet support.ifit.com pour obtenir de l'aide.

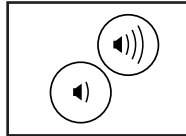
5. Quittez le mode du réseau sans fil.

Pour quitter le mode du réseau sans fil, touchez le bouton de retour de l'écran.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour vous entraîner en écoutant de la musique ou des livres audio avec le système audio de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur audio personnel ; **veillez à ce que le câble audio soit 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 l'intensité sonore à l'aide des touches de hausse ou de baisse de l'intensité sonore de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur audio personnel.



COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

Remarque : pour utiliser le navigateur, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Pour ouvrir le navigateur, touchez le bouton sous forme de globe situé en bas à gauche de l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Internet.

Pour naviguer avec le navigateur Internet, appuyez sur les touches retour, actualisation et page suivante de l'écran. Pour quitter le navigateur Internet, appuyez sur la touche de retour de l'écran.

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 20.

Pour entrer une adresse Internet différente dans la barre URL, faites glisser votre doigt vers le bas de l'écran pour voir la barre URL, si nécessaire. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et touchez le bouton Go (aller).

Remarque : quand vous utilisez le navigateur, les touches de la vitesse, de l'inclinaison, du ventilateur et du volume fonctionnent toujours, mais les touches des entraînements sont désactivées.

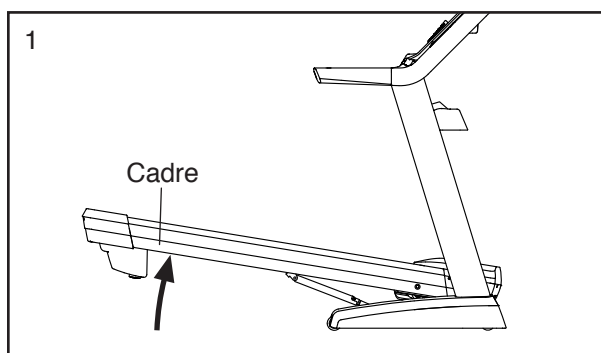
Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet support.ifit.com pour obtenir de l'aide.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

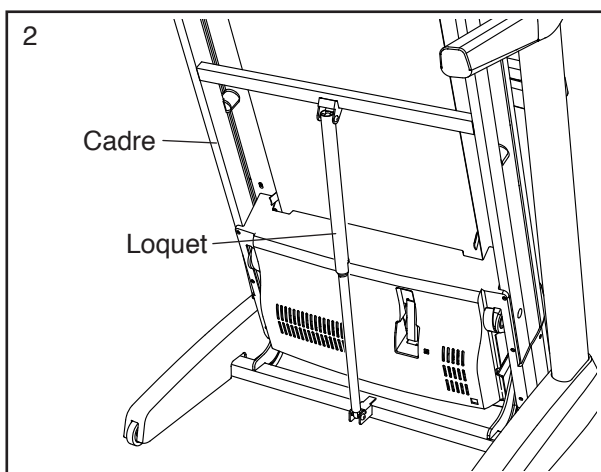
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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 bouton de verrouillage soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton de verrouillage est verrouillé.

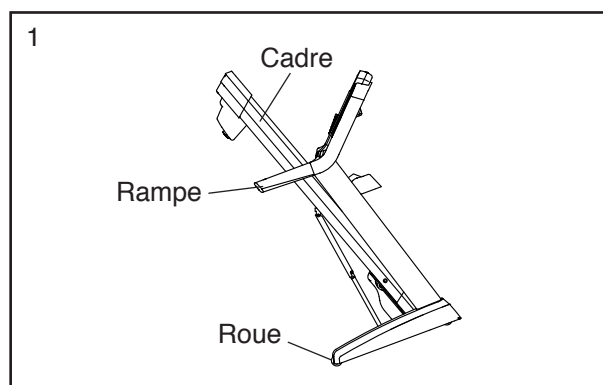


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit se trouver dans un endroit à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

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.

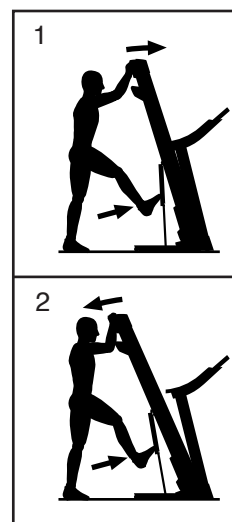


2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roues, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit de votre choix. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière ; ne tirez pas sur le cadre ; et ne déplacez pas le tapis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

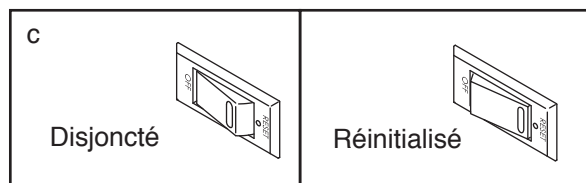
Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. D'abord, **poussez l'interrupteur à la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.** Essayez les pièces externes du tapis de course à l'aide d'un linge humide et d'un peu de savon doux. **IMPORTANT : 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 se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement mise à la terre (voir page 18). 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 du cadre situé près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme indiqué 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

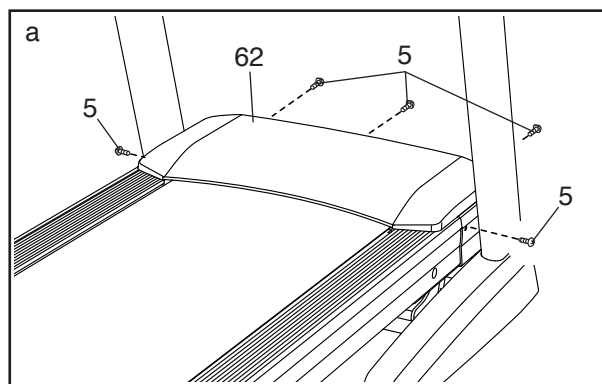
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez 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

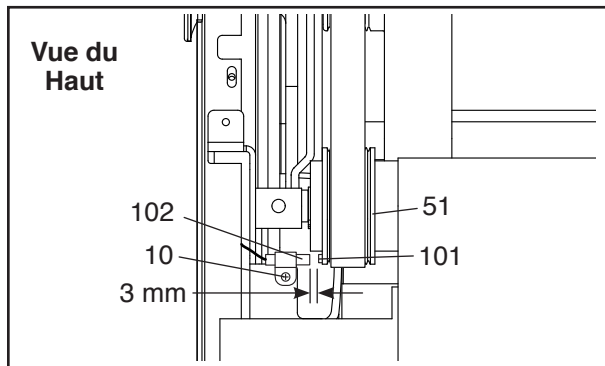
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si l'écran affiche une présentation quand vous retirez la clé de la console, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 7 page 28.

PROBLÈME : les affichages 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 doucement le Capot du Moteur (62) en le faisant pivoter.



Trouvez 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.** Au besoin, desserrez 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" (non illustrées) 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 (voir l'étape 4 page 29).

PROBLÈME : le mode iFit ne fonctionne pas correctement

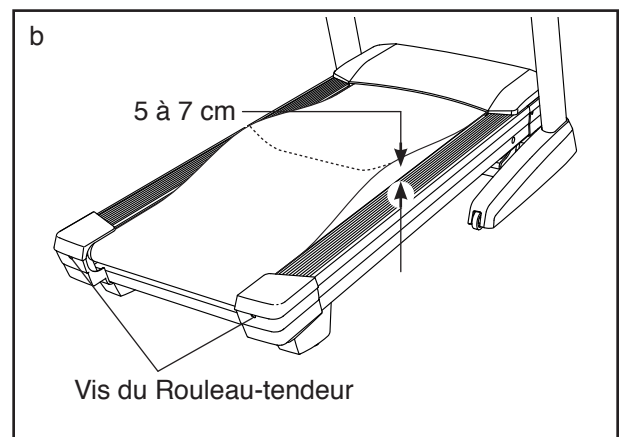
- a. Si le mode iFit ne fonctionne pas correctement, assurez-vous que le tapis de course fonctionne avec le logiciel le plus récent disponible (voir l'étape 3 page 29).

PROBLÈME : le tapis de course ne se connecte pas au réseau sans fil

- a. Assurez-vous que les réglages du sans-fil de votre console sont appropriés (voir l'étape 4 page 30).
- b. Vérifiez que les paramètres de votre réseau sans fil sont corrects.
- c. Si vous avez encore des questions, référez-vous à la page de couverture du manuel.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

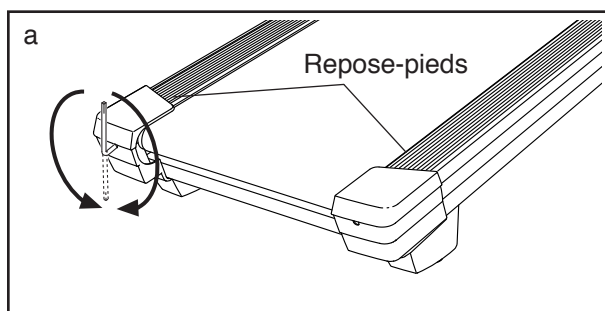
- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque d'être endommagée. Retirez la 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.

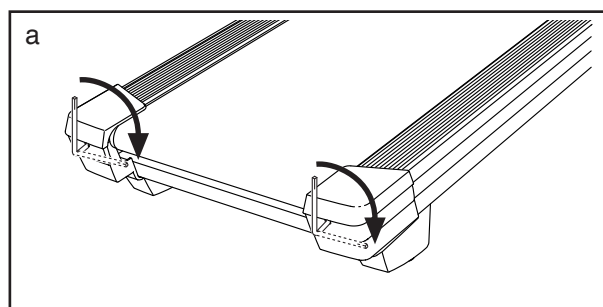
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée

- 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. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

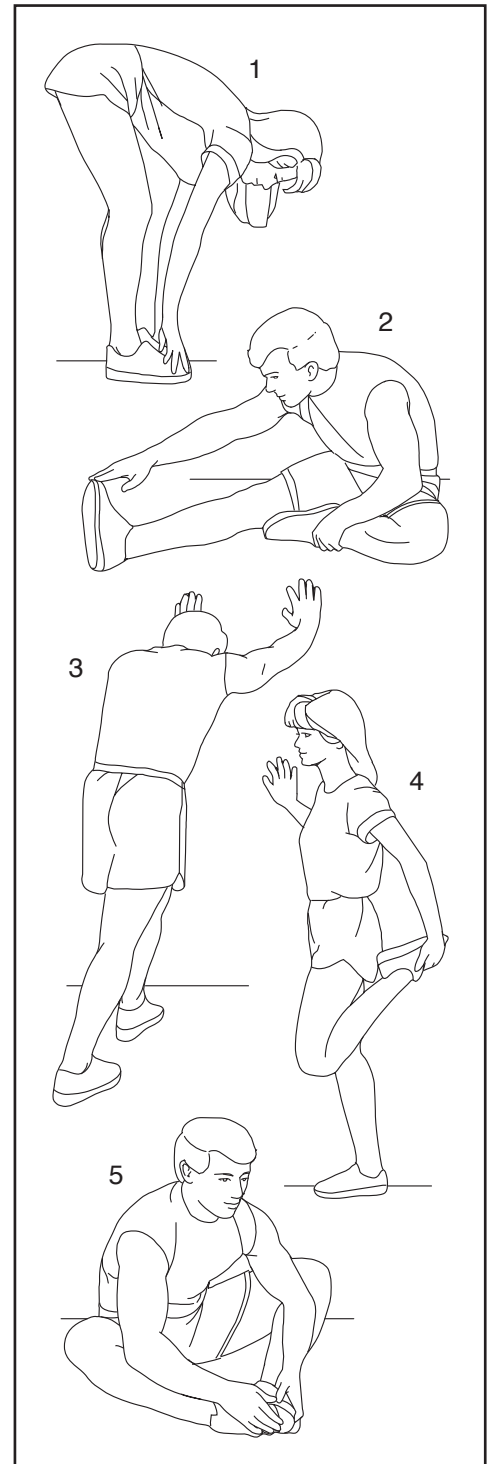
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle SFETL19816.0 R0616A

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

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
96	1	Console	102	1	Capteur Magnétique
97	1	Plateau	103	2	Bague du Moteur
98	2	Bague de 1/2"	104	1	Filtre
99	2	Enceinte	105	1	Isolateur du Moteur
100	4	Attache de Fil	106	1	Fil de Terre de la Console
101	1	Aimant	*	—	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 SFETL19816.0 R0616A

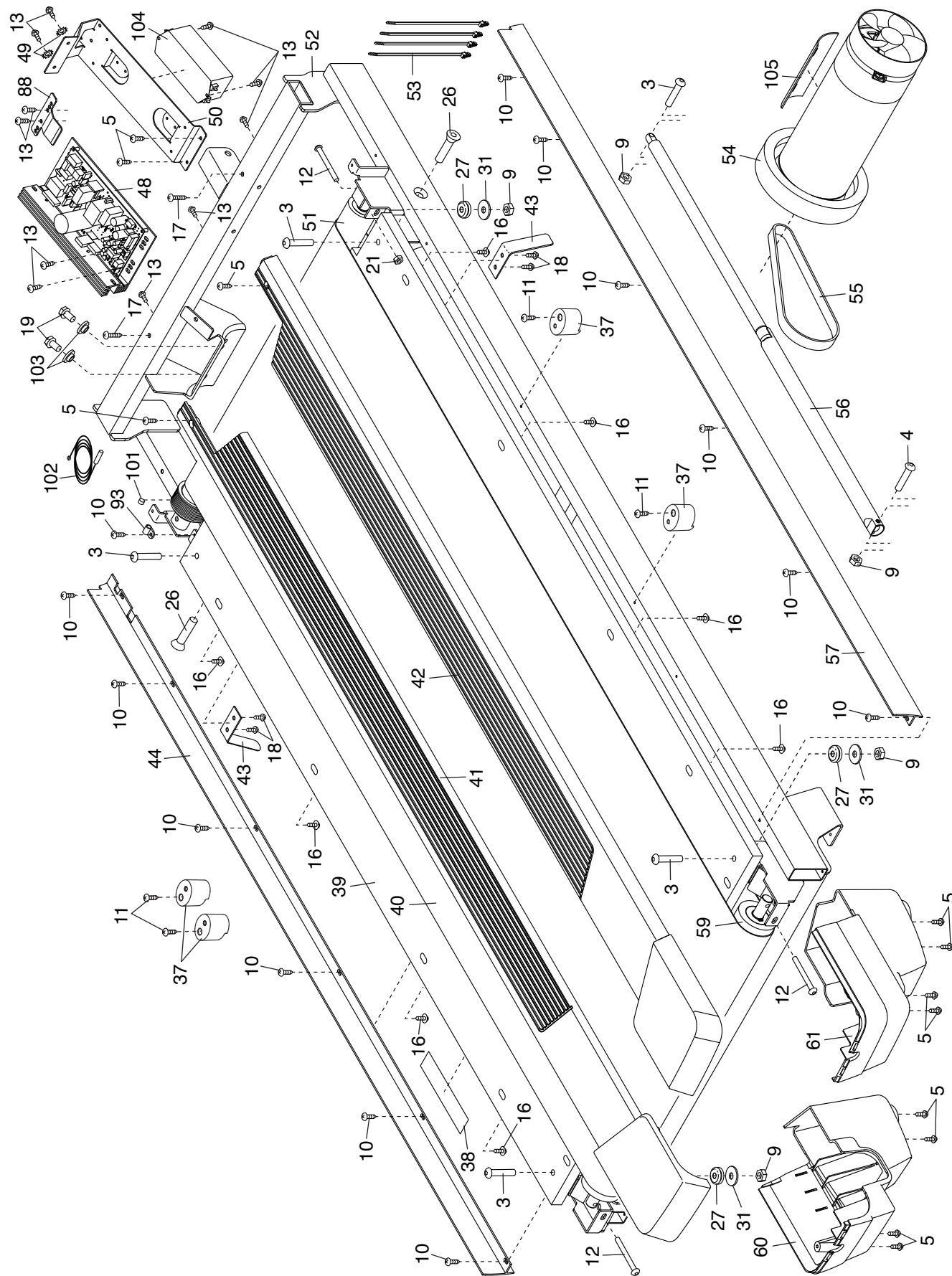


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle SFETL19816.0 R0616A

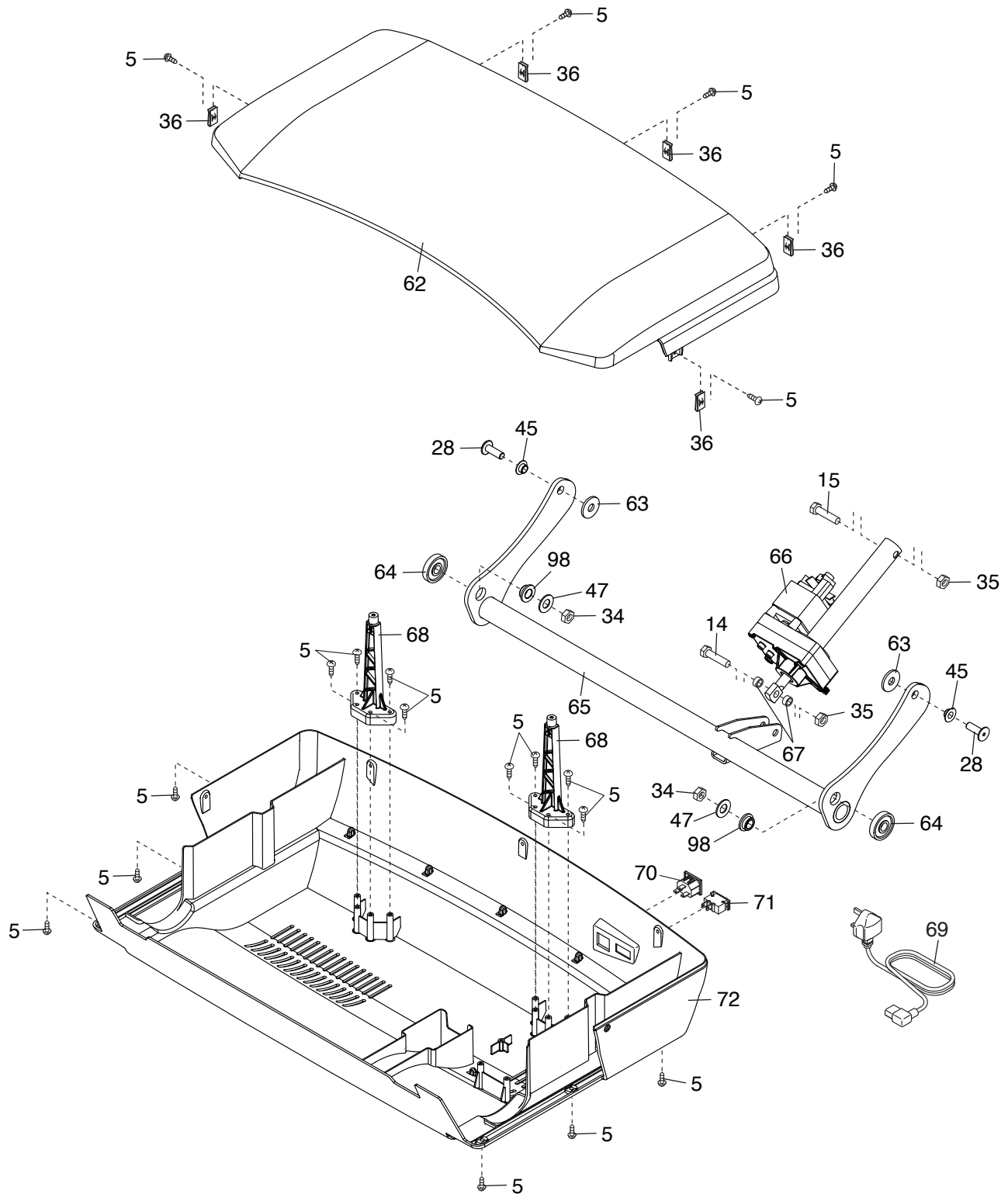


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle SFETL19816.0 R0616A

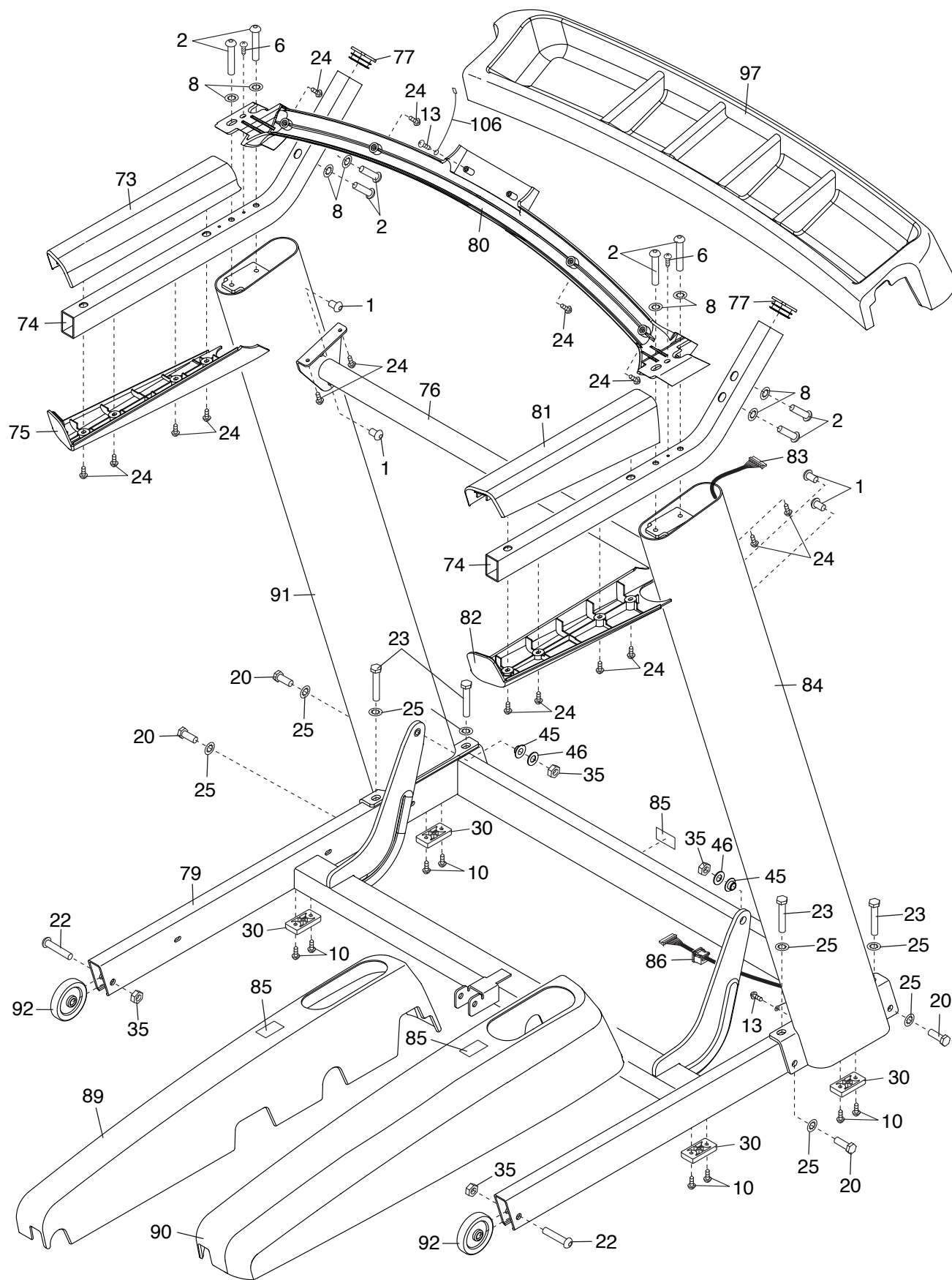
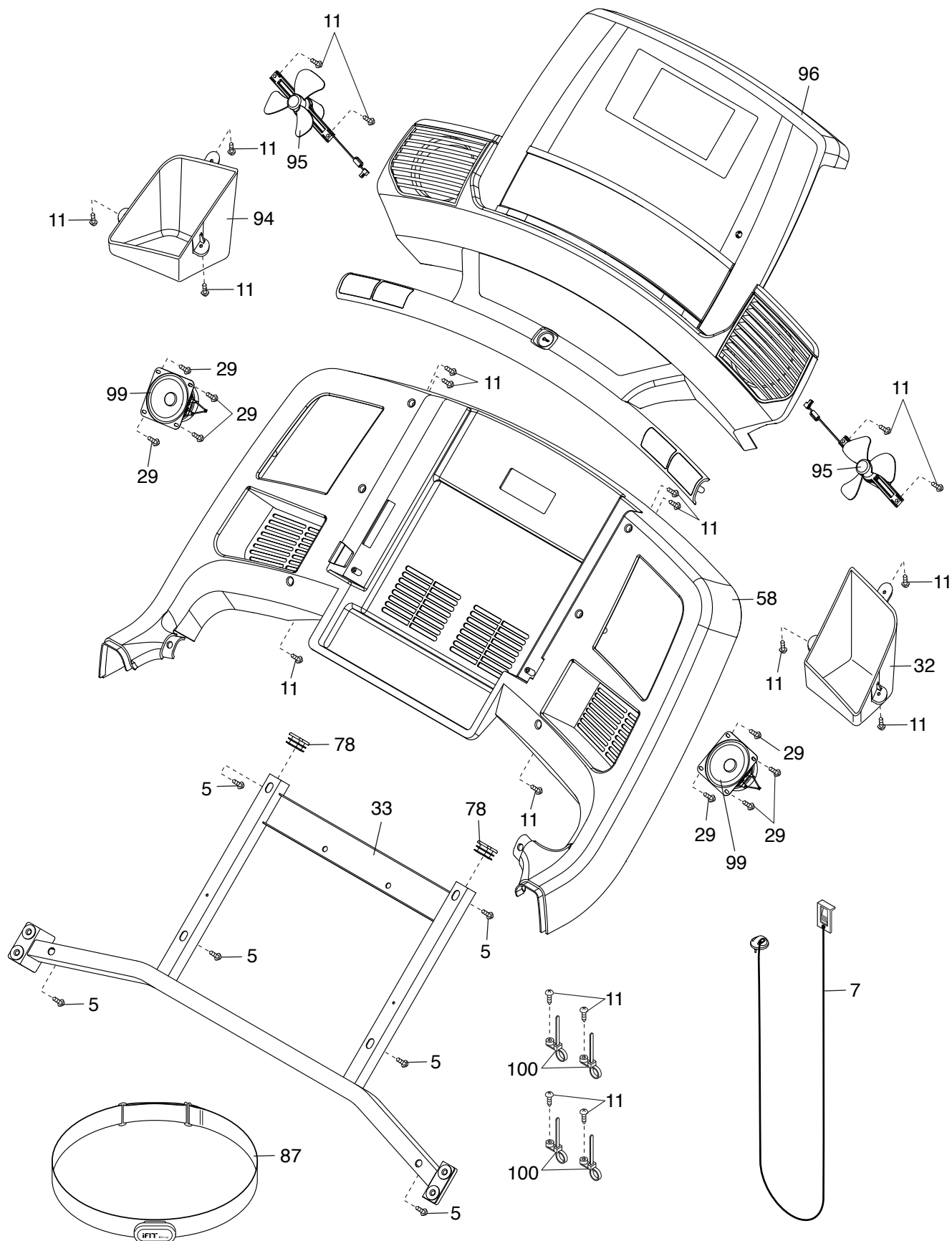


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle SFETL19816.0 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.

