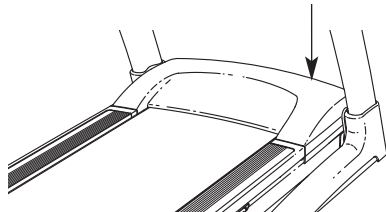


N°. du Modèle SFTL19808.0

N°. de Série _____

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

Autocollant du Numéro de Série



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **CONTACTEZ LE MAGASIN OÙ VOUS AVEZ ACHETÉ CET APPAREIL.**

Si vous ne pouvez pas entrer en contact avec le magasin, référez-vous à **POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE** à la dernière page de ce manuel.

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

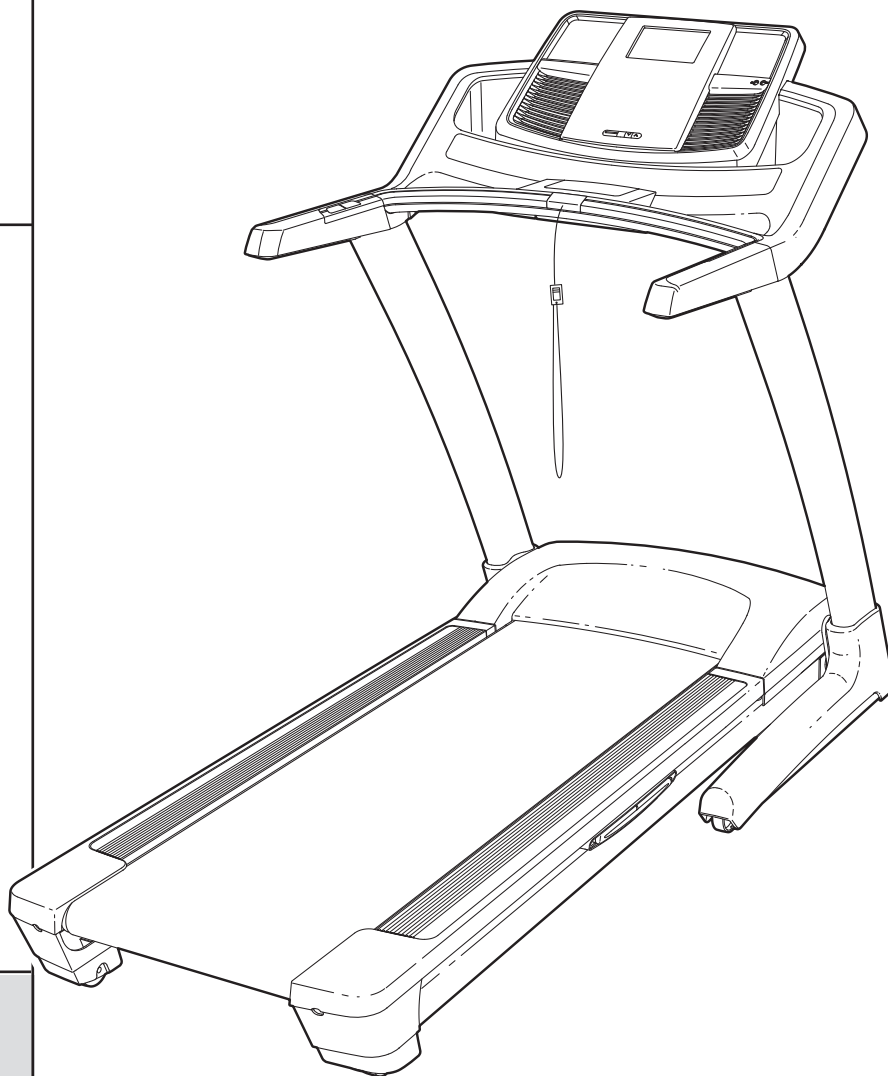
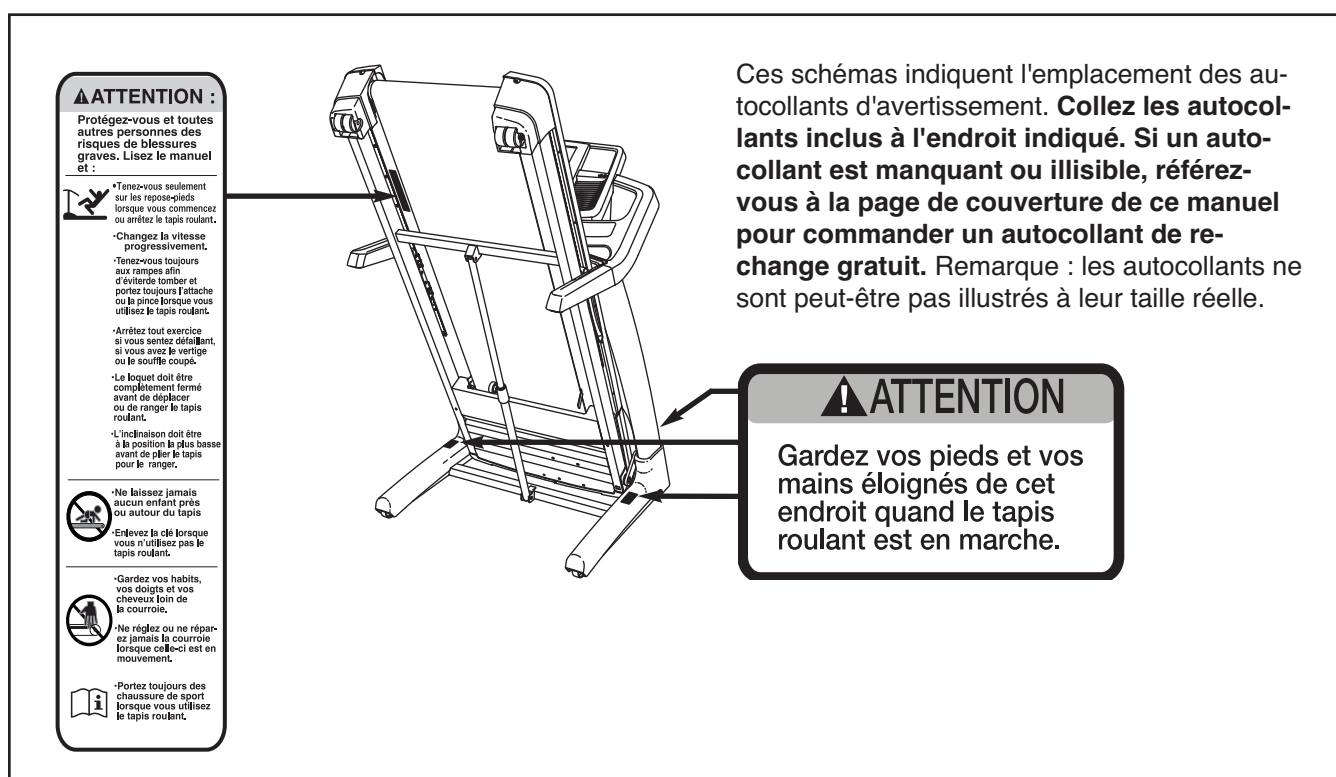


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE	13
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	14
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	27
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	28
CONSEILS POUR L'EXERCICE	32
LISTE DES PIÈCES	33
SCHÉMA DÉTAILLÉ	35
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans et aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des précautions importantes qui se rattachent à l'utilisation de cet appareil.
3. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
4. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2,4 m (8 pieds) d'espace derrière le tapis de course et 0,6 m (2 pieds) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air du tapis de course. Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis de course.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 159 kg (350 livres).
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de sport 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.
11. Branchez le cordon d'alimentation (voir page 14) dans un suppresseur de surtension (non-inclus) et branchez le suppresseur de surtension dans un circuit mis à terre capable de supporter 15 ampères ou plus.
12. Utilisez seulement un suppresseur de surtension à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 14.
13. Le système de commande du tapis de course pourrait subir des dommages si la précaution précédente n'est pas respectée. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile pourrait accélérer, ralentir ou s'arrêter subitement ce qui pourrait occasionner une chute et des blessures graves.
14. Ne placez pas le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension près d'une source de chaleur.
15. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME page 28 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez-vous toujours aux rampes quand vous utilisez le tapis de course.

18. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
19. Les détecteurs cardiaques ne sont pas des appareils médicaux. De nombreux facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Les détecteurs ne servent qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur la position « éteint » lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course. (Voir le schéma à la page 6 pour localiser le coupe-circuit remise à zéro/éteint.)
21. N'essayez pas de soulever, de baisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé (voir l'ASSEMBLAGE à la page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 27). Pour pouvoir soulever, baisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg (45 livres) sans difficulté.
22. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière du tapis de course.
23. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement est complètement fermé dans le verrou.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
26. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, 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 d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les réparations autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectuées que par un représentant de service autorisé.
27. Ce tapis de course est conçu pour une utilisation privée uniquement. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
28. Ne pas ranger la télévision dans des endroits où la température est inférieure à -40° C (104° F) ou supérieure à 60° C (140° F). Ne pas utiliser la télévision dans des endroits où la température est inférieure à -5° C (23° F) ou supérieure à 35° (90° F) C.
29. Afin de protéger le tapis de course ainsi que la télévision contre les orages, débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale et déconnecter le système de câbles. Ceci évitera les dommages résultant de la foudre et des surtensions.
30. Si une antenne extérieure ou un système de câbles est connecté, assurez-vous que celui-ci est relié à la terre afin d'obtenir une certaine protection contre les surtensions et les accumulations de charges statiques. L'article 810 du Code national de l'électricité, ANSI/NFPA N° 70-1984, fournit des informations sur la mise à la terre du mât et des structures de support, la connexion du fil d'entrée à un dispositif de décharge d'antenne, la dimension des conducteurs de terre, l'emplacement du dispositif de décharge d'antenne, la connexion aux électrodes de terre et les spécifications des électrodes de terre.
31. Ne pas installer d'antenne extérieure à proximité de pylônes électriques, dispositifs d'éclairage électrique ou tout autre réseau électrique ni dans un endroit où celle-ci risquerait de tomber sur de tels circuits électriques ou lignes à haute tension. Lors de l'installation d'une antenne extérieure, prenez bien soin de ne jamais toucher de circuits électriques ou lignes à haute tension, car cela pourrait être très dangereux, voire mortel.
32. Pour réduire le risque de choc électrique, n'enlevez pas le couvercle ou l'arrière de la télévision. Cet appareil ne comporte aucune pièce réparable par l'utilisateur. Confiez toutes les réparations et entretiens à du personnel qualifié.

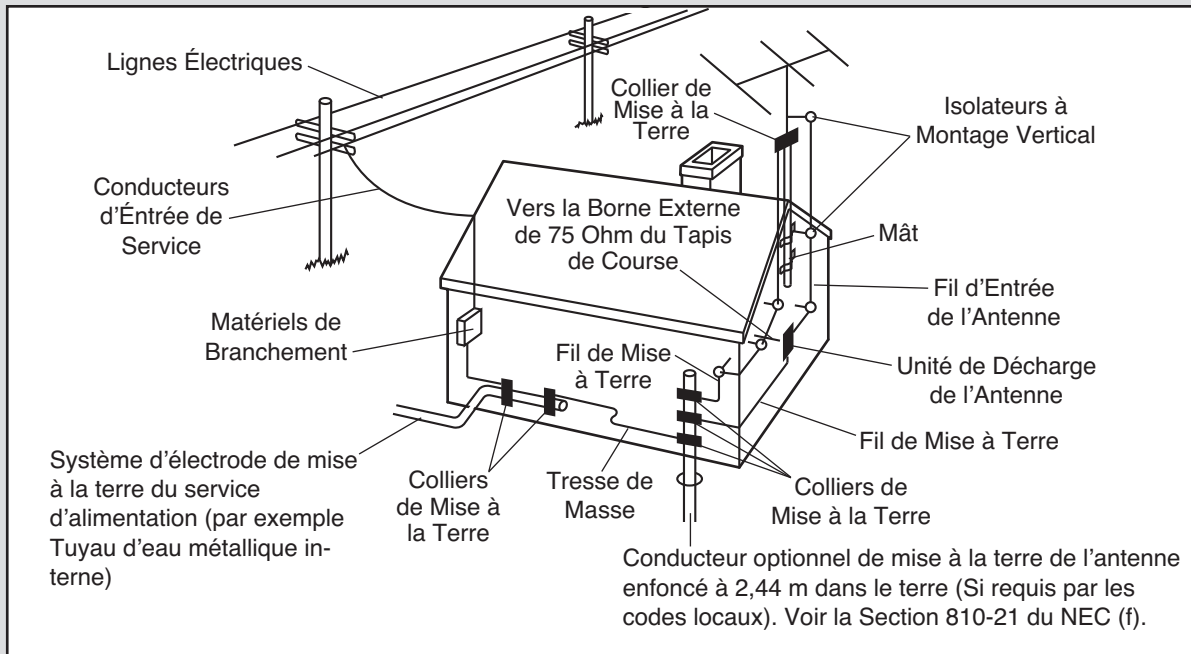
33. Après avoir terminé l'entretien ou la réparation du tapis de course ou de la télévision, demandez au technicien d'entretien d'effectuer des vérifications de sécurité pour déterminer si l'appareil est en parfait état de fonctionnement.

- Utilisez comme mise à la terre un fil N° 10 AWG (5,3 mm²) en cuivre, un fil en aluminium N° 8 AWG (8,4 mm²) ou un fil en acier cuivré ou en bronze N° 17 AWG (1,0 mm²) ou plus gros.
- Fixez les fils de mise à la terre et d'entrée d'antenne à la maison avec des isolateurs à montage vertical espacés de 1,22 m à 1,83 m (4-6 pieds).
- Montez l'unité de décharge de l'antenne aussi près que possible de l'endroit où le fil

d'entrée pénétre dans la maison.

- Utilisez un fil d'interconnexion en cuivre N° 6 AWG (13,3 mm²) ou plus gros, ou l'équivalent, lorsqu'une électrode de mise à la terre d'antenne distincte est utilisée. Reportez-vous à la Section 810-21 du NEC (j).

Note destinée à l'installateur du système CATV : Ce rappel est destiné à attirer l'attention de l'installateur du système CATV sur l'article 820-40 du NEC concernant les recommandations pour une mise à la terre correcte ; il précise notamment que le câble de terre doit être connecté au système de mise à la terre du bâtiment, aussi près que possible du point d'entrée du câble pour des raisons pratiques.



CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

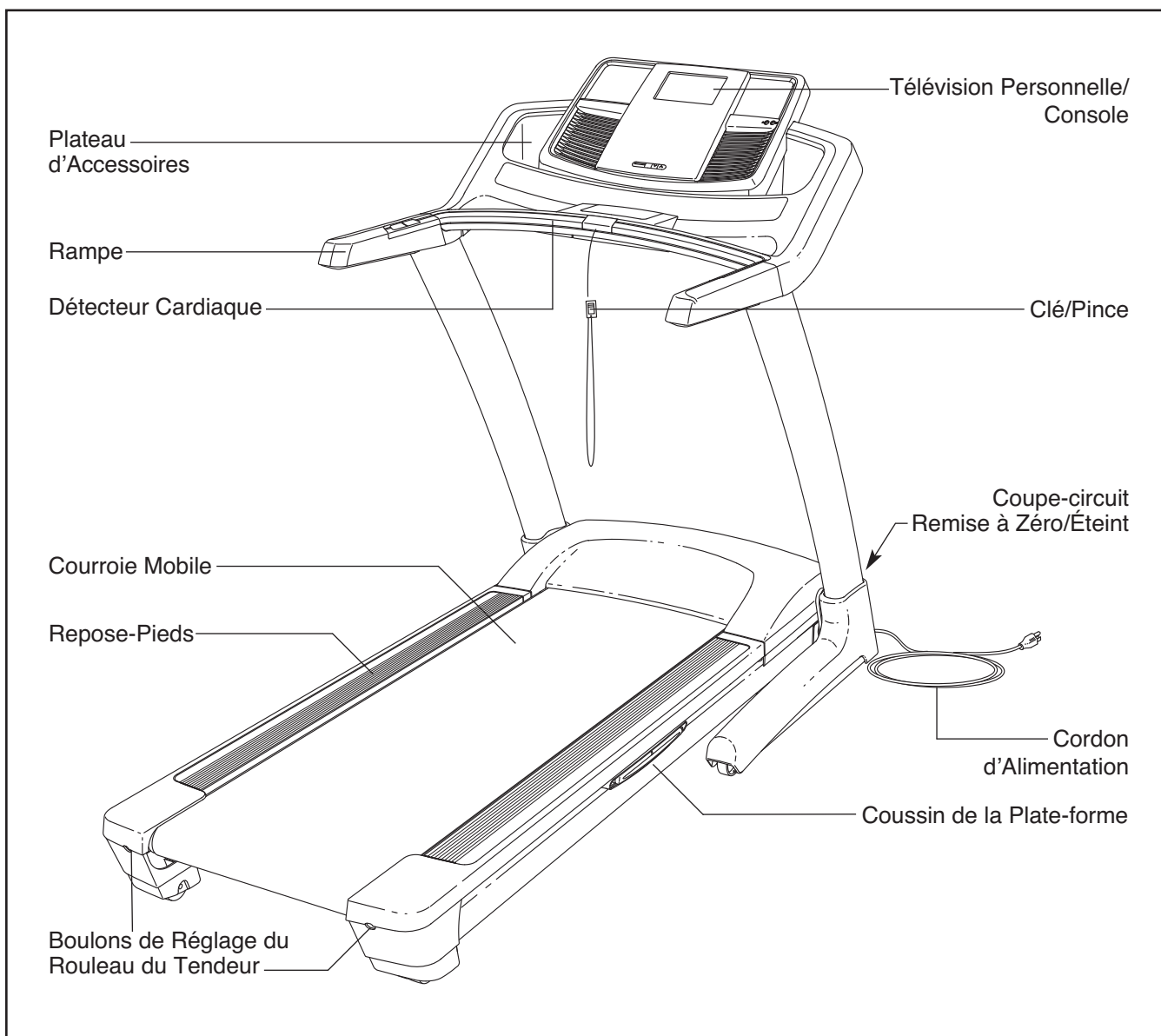
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le tapis de course révolutionnaire FREEMOTION® t5.6. Le tapis de course t5.6 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre votre entraînement chez vous plus efficace et plus agréable. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi la moitié de la place au sol par rapport à un tapis de course traditionnel.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des ques-

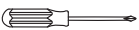
tions concernant cet appareil, voir la page de couverture de ce manuel. Pour mieux nous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement.

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

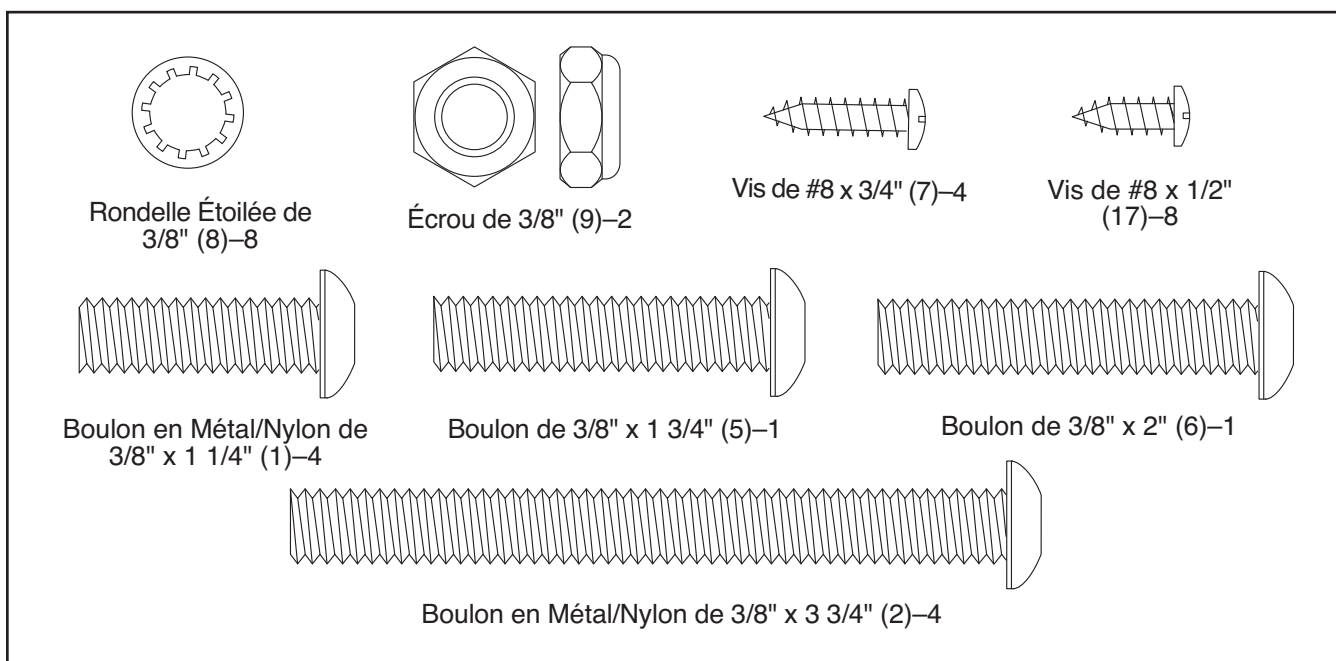


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages ; **ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course.** Remarque : le dessous de la courroie mobile du tapis de course est enduit d'un lubrifiant très efficace. Il est possible qu'une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur le dessus de la courroie mobile ou sur le carton d'emballage durant le transport. Ceci n'affecte pas la performance du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie mobile, nettoyez-le avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses  **votre propre tournevis cruciforme**  , et **une clé à molette**  .

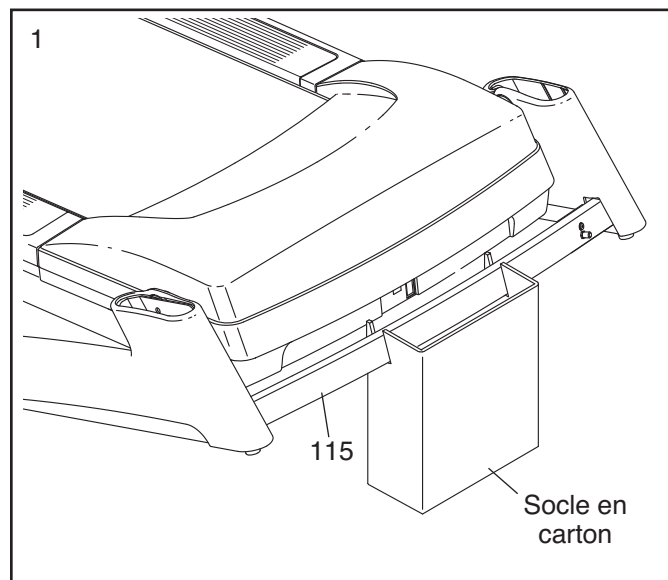
Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma fait référence au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après la parenthèse est la quantité requise pour l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée sur une des pièces à assembler. Pour éviter d'abîmer les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage. Des pièces supplémentaires peuvent être incluses.**



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

Localisez le socle en carton. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez l'avant du tapis de course et placez la barre transversale de la Base (115) dans la fente sur le socle en carton, comme sur le schéma.

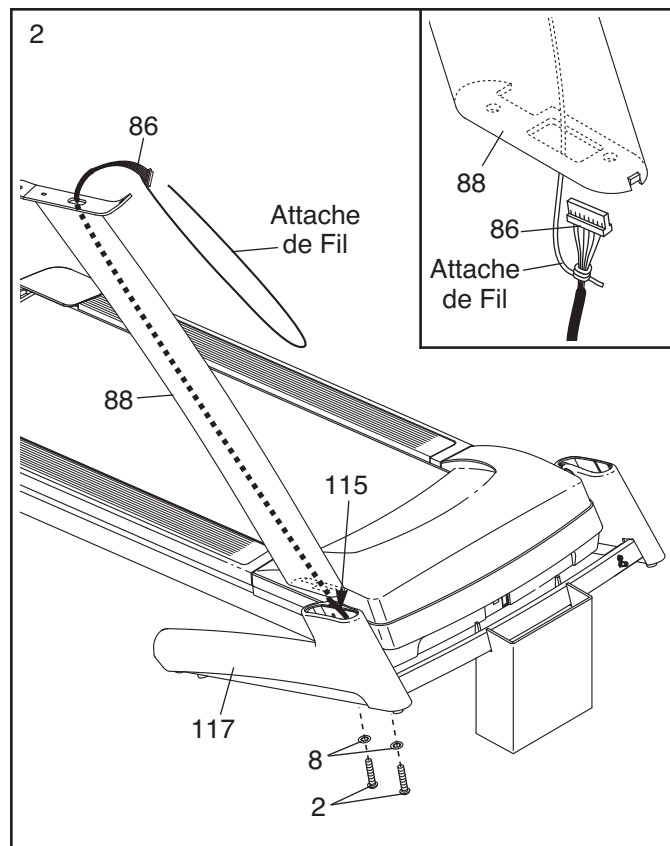
Si le tapis de course est déplacé vers l'avant ou l'arrière et qu'il tombe du socle en carton, sa chute pourrait causer des blessures graves. Une deuxième personne doit tenir le tapis de course jusqu'à la fin de l'étape 3 de l'assemblage pour empêcher le tapis de course de bouger et de tomber.



2. Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant Droit (88) près de la Revêtement Droite de la Base (117). **Référez-vous au schéma encadré.** Localisez l'attache de fil dans le trou rectangulaire situé dans la partie inférieure du Montant Droit. Attachez fermement l'attache de fil autour de l'extrémité du Groupement de Fils (86). Puis, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Groupement de Fils traverse entièrement le Montant Droit.

Tirez doucement le Groupement de Fils (86) alors que vous placez le Montant Droit (88) sur la Base (115) dans la Revêtement Droite de la Base (117). **Faites attention de ne pas pincer le Groupement de Fils.**

Attachez le Montant Droit (88) sur la Base (115) à l'aide de deux Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 3 3/4" (2) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (8) ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons en Métal/Nylon.** Remarque : il sera peut-être nécessaire de pencher légèrement la partie supérieure du Montant Droit vers l'avant et de tourner la partie inférieure alors que vous vissez les Boulons en Métal/Nylon dans le Montant Droit.

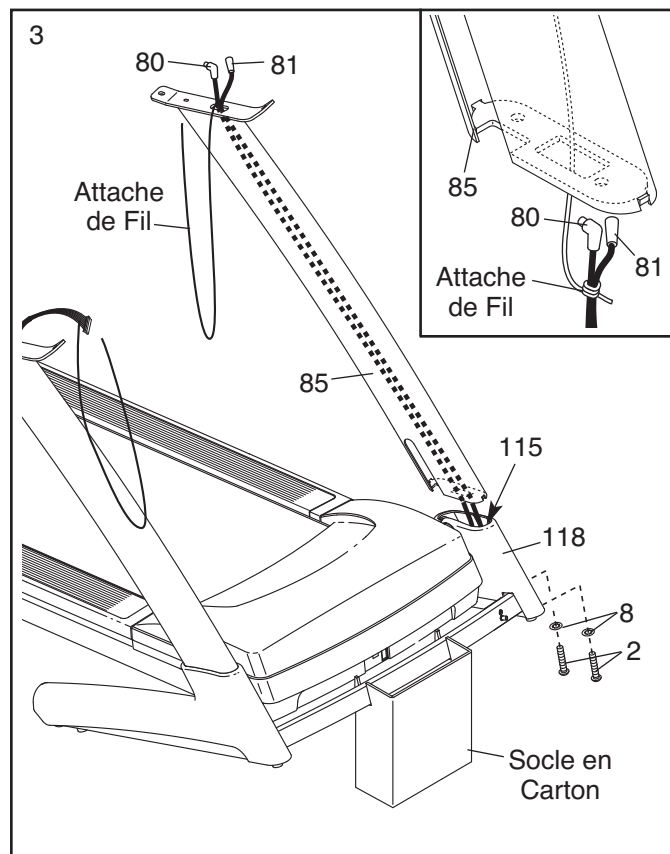


3. Demandez à une autre personne de tenir le Montant Gauche (85) près du Revêtement Gauche de la Base (118). **Référez-vous au schéma encadré.** Localisez l'attache de fil dans le trou rectangulaire situé dans la partie inférieure du Montant Gauche. Attachez fermement l'attache de fil du Montant Gauche autour de l'extrémité du Fil A/V de 50" (80) et du Câble TV de 50" (81).

Puis, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil A/V de 50" (80) et le Câble TV de 50" (81) traversent entièrement le Montant Gauche (85). Tirez doucement vers le haut les fils pendant que vous placez le Montant Gauche de la Base (115) à l'intérieur du Revêtement Gauche de la Base (118). **Veillez à ne pas pincer les fils.**

Attachez le Montant Gauche (85) sur la Base (115) à l'aide de deux Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 3 3/4" (2) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (8) ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons en Métal/Nylon.** Remarque : il sera peut-être nécessaire de pencher légèrement la partie supérieure du Montant Gauche vers l'avant et de tourner la partie inférieure alors que vous vissez les Boulons en Métal/Nylon dans le Montant Gauche.

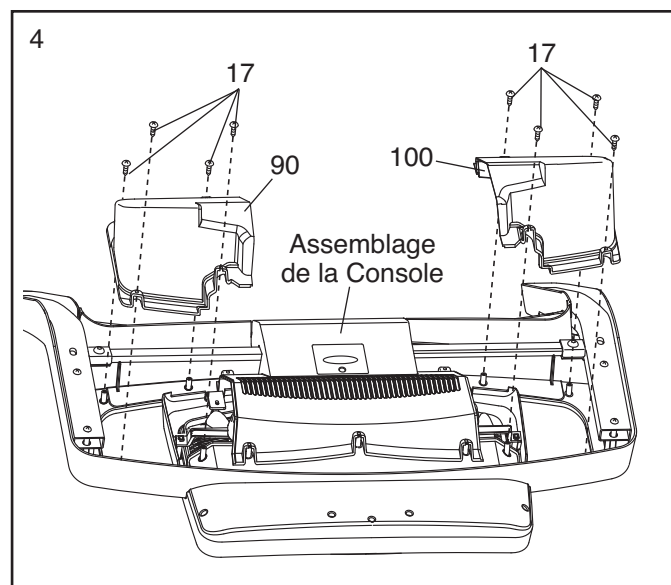
Soulevez le tapis de course du socle en carton, à l'aide d'une autre personne. Le socle sera utilisé de nouveau lors de l'étape 8 de l'assemblage.



4. Placez l'assemblage de la console à l'envers sur une surface douce pour ne pas la rayer.

Identifiez le Plateau d'Accessoires Gauche (90) et le Plateau d'Accessoires Droit (100).

Attachez le Plateau d'Accessoires Gauche (90) et le Plateau d'Accessoires Droit (100) sur l'assemblage de la console à l'aide de huit Vis de #8 x 1/2" (17).

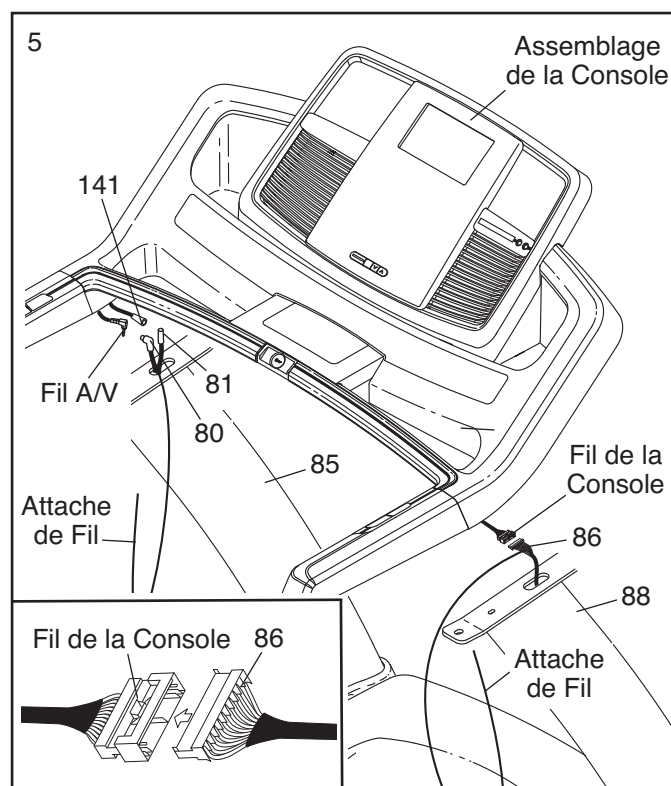


5. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console près des Montants (85, 88).

Connectez le Fil A/V de 50" (80) et le Câble TV de 50" (81) au Fil A/V et au Câble TV de 40" (141) sortant de l'assemblage de la console.

Branchez le Fil du Montant (86) sur le fil de la console qui sort de l'assemblage de la console. **Référez-vous au schéma encadré. Les connecteurs devraient 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 LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHES CORRECTEMENT, LA CONSOLE POURRAIT ETRE ENDOMMAGEE QUAND ELLE EST ALLUMEE.**

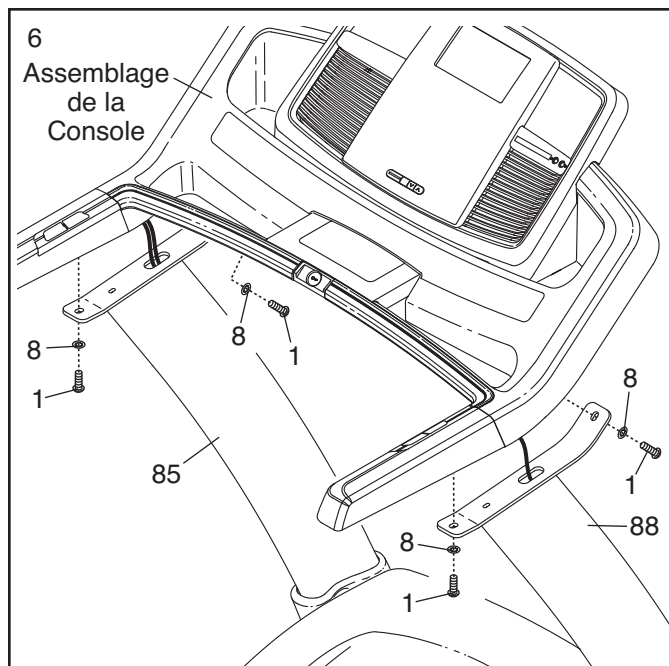
Détachez l'attache de fil du Groupement de Fils (86). Détachez l'attache de fil du Câble TV de 50" (81) et du Fil A/V de 50" (80).



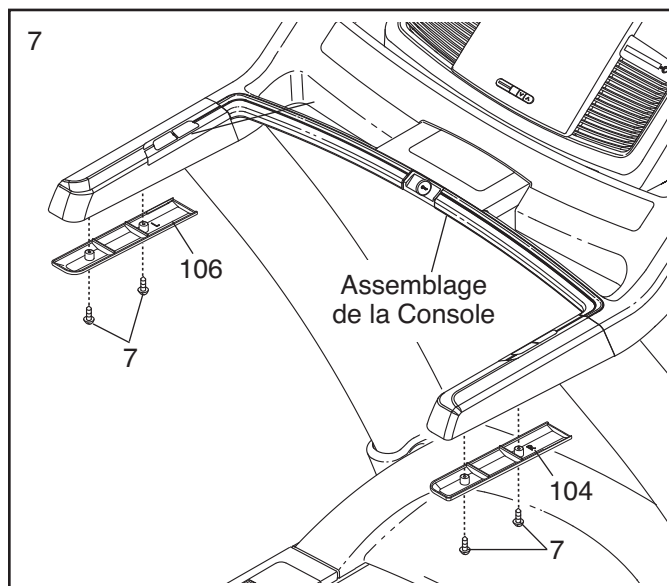
6. Enfilez les fils de l'étape 5 dans les Montants (85, 88) alors que vous placez l'assemblage de la console sur les Montants. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

Attachez l'assemblage de la console à l'aide de quatre Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 1 1/4" (1) et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (8).

Vissez les quatre Boulons de quelques tours chacun avant de tous les serrer.



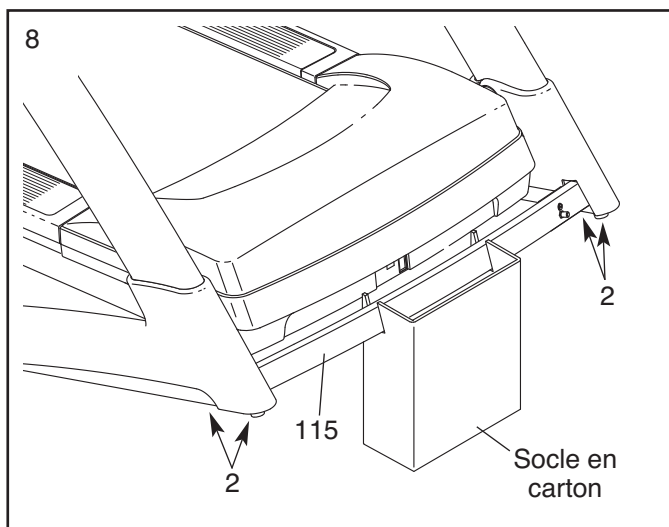
7. Attachez le Boîtier Inférieur de la Rampe Droite (104) et le Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche (106) sur l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis de #8 x 3/4" (7).



8. Localisez le socle en carton utilisé lors de l'étape 1. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez l'avant du tapis de course et placez la barre transversale de la Base (115) dans la fente sur le socle en carton, comme sur le schéma. **La deuxième personne doit tenir le tapis de course pour empêcher le tapis de course de bouger et de tomber.**

Vissez fermement les quatre Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 3 3/4" (2).

Avec l'aide d'une deuxième personne, descendez le tapis de course du socle en carton.

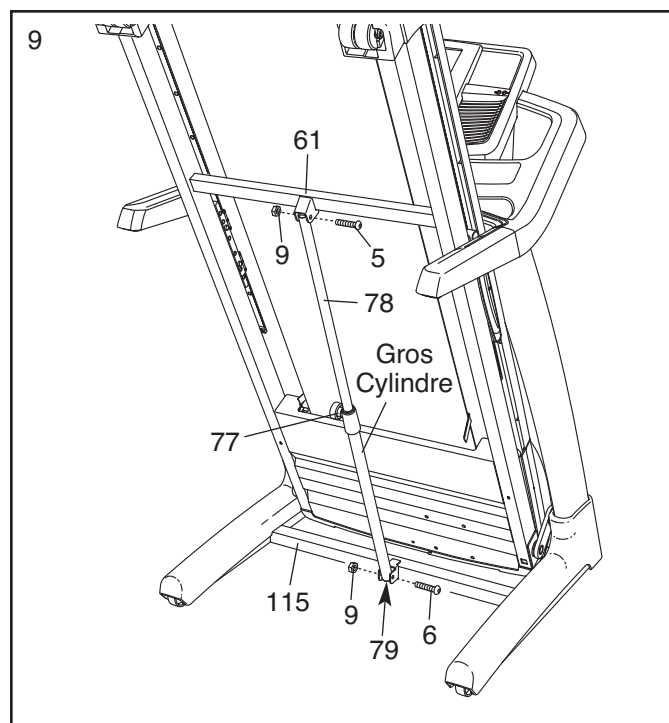


9. Orientez le Loquet de Rangement (78) de sorte que le grand cylindre et le Bouton du Loquet (77) soient dans les positions indiquées.

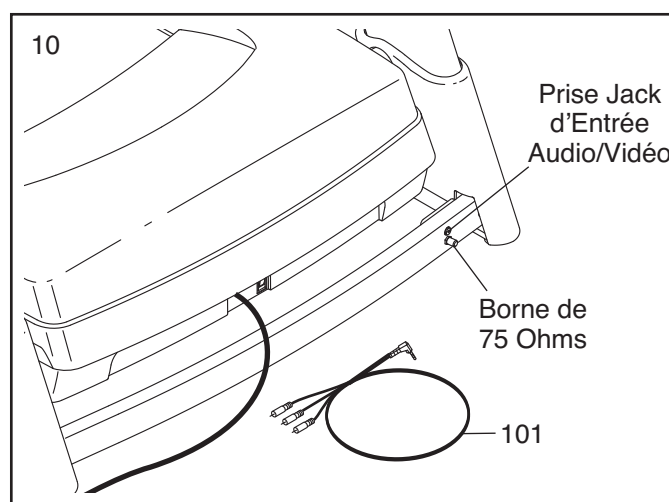
Retirez l'attache de la partie supérieure du Loquet de Rangement (78). Attachez la partie supérieure du Loquet de Rangement sur le support sur le Cadre (61) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 1 3/4" (5) et d'un Écrou de 3/8" (9).

Retirez l'attache de la partie inférieure du Loquet de Rangement (78). Gardez les trous sur l'Embout du Loquet (79) alignés avec les trous sur le Loquet de rangement. **Assurez-vous que l'Embout du Loquet est maintenu à l'intérieur du Loquet de Rangement.** Attachez le Loquet de Rangement sur le support sur la Base (115) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (6) et d'un Écrou de 3/8" (9). Remarque : il se-ra peut-être nécessaire de déplacer le Cadre (61) vers l'avant et vers l'arrière afin d'aligner le Loquet de Rangement avec le support.

Baissez le Cadre (61) (voir COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 27).



10. Notez l'emplacement de la borne de 75 ohms ainsi que celui de la prise d'entrée audio/vidéo du tapis de course. Pour que la télévision puisse fonctionner, une antenne ou un câble CATV doit être branché à la borne de 75 ohms, ou bien le Fil A/V de 96" (101) doit être branché à la prise jack d'entrée audio/vidéo (reportez-vous à la page 12).

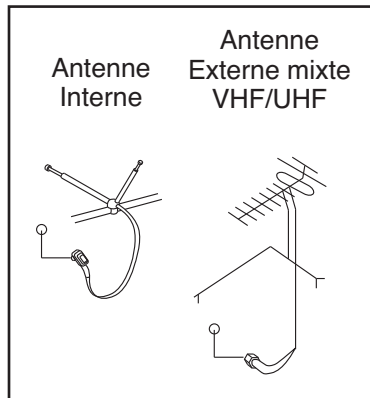


11. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; une des clés est utilisée pour ajuster la courroie mobile (voir pages 29 et 30). **Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course.**

Avant d'utiliser la télévision, il faut brancher une antenne ou un câble CATV 75 ohms à la borne de 75 ohms ou brancher le Fil A/V de 96" aux prises jack d'entrée audio/vidéo. Remarque : utilisez un câble CATV pour brancher une source externe telle qu'une boîte de jonction, un boîtier TV satellite, un magnétoscope, ou un câble analogique. Aucun câble CATV, aucune antenne ni aucun adaptateur n'est inclus.

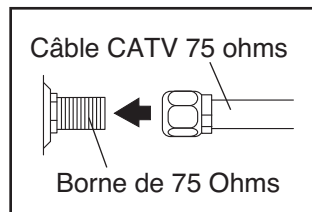
COMMENT BRANCHER UNE ANTENNE

Placez une antenne intérieure ou une antenne externe mixte VHF/UHF à l'emplacement souhaité. Les antennes extérieures sont sujettes aux intempéries et cela peut réduire la qualité des signaux. Avant de brancher l'antenne externe, vérifiez-la ainsi que le câblage d'entrée.



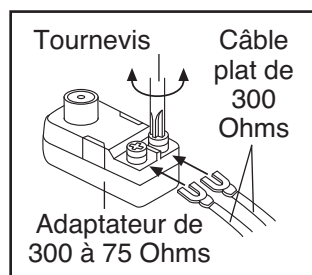
Câble CATV 75 ohms

1. Branchez le câble CATV de 75 ohms de l'antenne dans la borne de 75 ohms située sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.

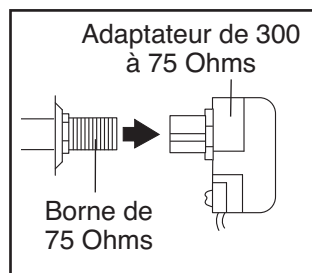


Câble Plat de 300 ohms

1. Branchez le câble plat de 300 ohms de l'antenne à un adaptateur de 300 ohms à 75 ohms.



2. Enfoncez l'adaptateur de 300 ohms à 75 ohms dans la borne de 75 ohms située sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.



COMMENT BRANCHER UNE SOURCE EXTERNE EN UTILISANT UN CÂBLE CATV

1. Branchez une des extrémités du câble CATV 75 ohms à la prise jack de sortie 75 ohms de votre source externe.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre source externe. Reportez-vous au manuel de l'utilisateur de votre source externe pour les instructions concernant une mise à la terre appropriée.
3. Branchez le câble CATV de 75 ohms dans la borne de 75 ohms située sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Reportez-vous au dessin situé à gauche.

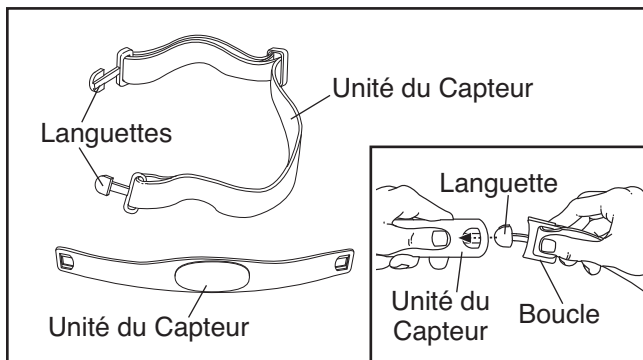
COMMENT BRANCHER UN MAGNÉTOSCOPE OU UN LECTEUR DVD EN UTILISANT LE FIL A/V 96"

1. Branchez l'extrémité à trois branches du Fil A/V de 96" à votre magnétoscope ou à votre lecteur DVD.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre magnétoscope ou de votre lecteur DVD. Reportez-vous au manuel de l'utilisateur de votre magnétoscope ou de votre lecteur DVD pour les instructions concernant une mise à la terre appropriée.
3. Branchez le Fil A/V de 96" à la prise jack d'entrée audio/vidéo située sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE

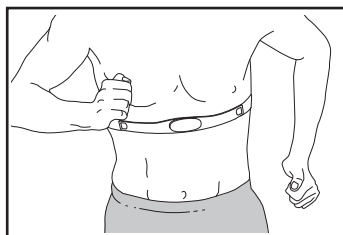
COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE

Le détecteur cardiaque du torse comporte deux éléments : la sangle et l'unité du capteur.



Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités de l'unité du capteur, comme sur le schéma encadré.

Ensuite, placez le capteur autour de votre abdomen, juste sous la poitrine, et attachez l'autre extrémité de la sangle sur le capteur. Réglez la longueur de la sangle, si nécessaire. Le capteur devrait être placé sous vos vêtements, au contact de la peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux, ou votre poitrine, tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo est placé à l'endroit.



Soulevez le capteur de votre peau de quelques pouces et localisez les deux surfaces des électrodes sur l'intérieur du capteur. Les surfaces des électrodes sont les deux rectangles creux. À l'aide de solution saline (de la salive ou de la solution pour lentilles de contact), mouillez les deux surfaces des électrodes. Replacez le capteur sur votre peau.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU DÉTECTEUR

- Séchez complètement le détecteur cardiaque du torse après chaque utilisation. Le détecteur cardiaque est activé quand les électrodes sont mouillées et que le détecteur cardiaque est porté ; le détecteur cardiaque s'éteint quand il n'est pas porté et que les électrodes sont sèches. Si le détecteur cardiaque n'est pas séché après chaque utilisation, il restera allumé même s'il n'est pas utilisé, utilisant ainsi les piles.
- Rangez le détecteur cardiaque du torse dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur car-

diaque dans un sac en plastique ou tout autre récipient qui retient l'humidité.

- N'exposez pas le détecteur cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures au-dessus de 50 ° C (122° F) ou en dessous de -10 ° C (14° F).
- Ne pliez ou n'étirez pas l'unité du détecteur excessivement quand vous utilisez ou rangez le détecteur cardiaque du torse.
- Nettoyez l'unité du capteur avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool, des nettoyants abrasifs ou chimiques. La ceinture peut être lavée à la main et séchée à l'air.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Les instructions contenues sur les pages suivantes décrivent comment le détecteur cardiaque fonctionne avec la console. Si le détecteur cardiaque ne fonctionne pas correctement, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur cardiaque du torse comme décrit plus haut. Si le détecteur ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite sur cette page, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
- À l'aide de solution saline (de la salive ou de la solution pour lentilles de contact), mouillez les deux surfaces des électrodes. Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.
- Quand vous marchez ou courez sur le tapis de course, placez-vous au milieu de la courroie mobile. **Pour que la console affiche le rythme cardiaque, l'utilisateur ne doit être plus loin de la console que la longueur de son bras.**
- Le détecteur cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes qui ont un rythme cardiaque normal. Les problèmes d'affichage du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie et l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre tapis de course dans un endroit différent.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant ultra-efficace. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou toute autre substance sur la courroie mobile ou la plate-forme de marche. De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et accélérer son usure.**

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune manière la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne peut être insérée dans le socle, faites-en installer un par un électricien qualifié.

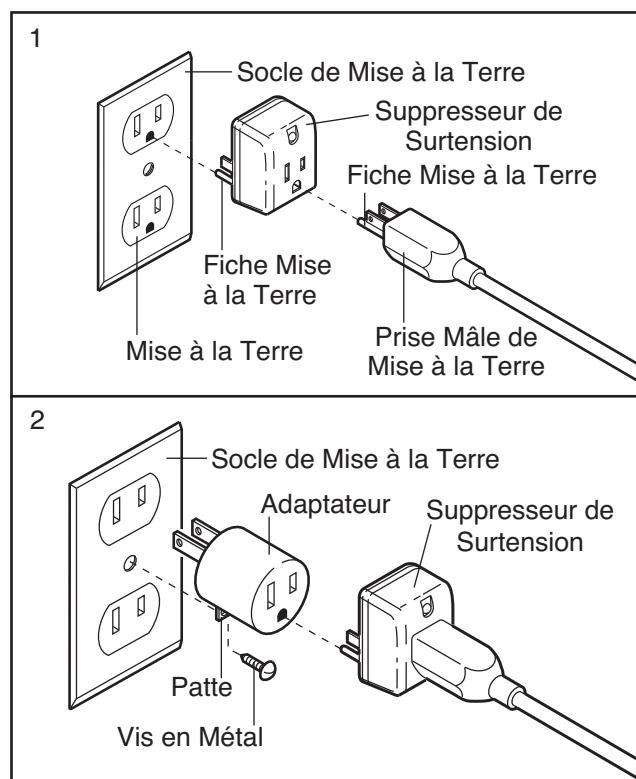
Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météoro-logiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, des pointes de tension et des interférences sonores. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis de course, utilisez toujours un supprimeur de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite).**

Utilisez uniquement un supprimeur de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme supprimeur de surtension à tension transitoire. Le supprimeur de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le supprimeur de tension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le supprimeur de tension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un supprimeur de tension fonctionnant correctement peut provoquer des dommages au système de contrôle du tapis de course. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie mobile peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de sérieuses blessures.

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques d'électrocution en offrant une voie de fuite au courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon

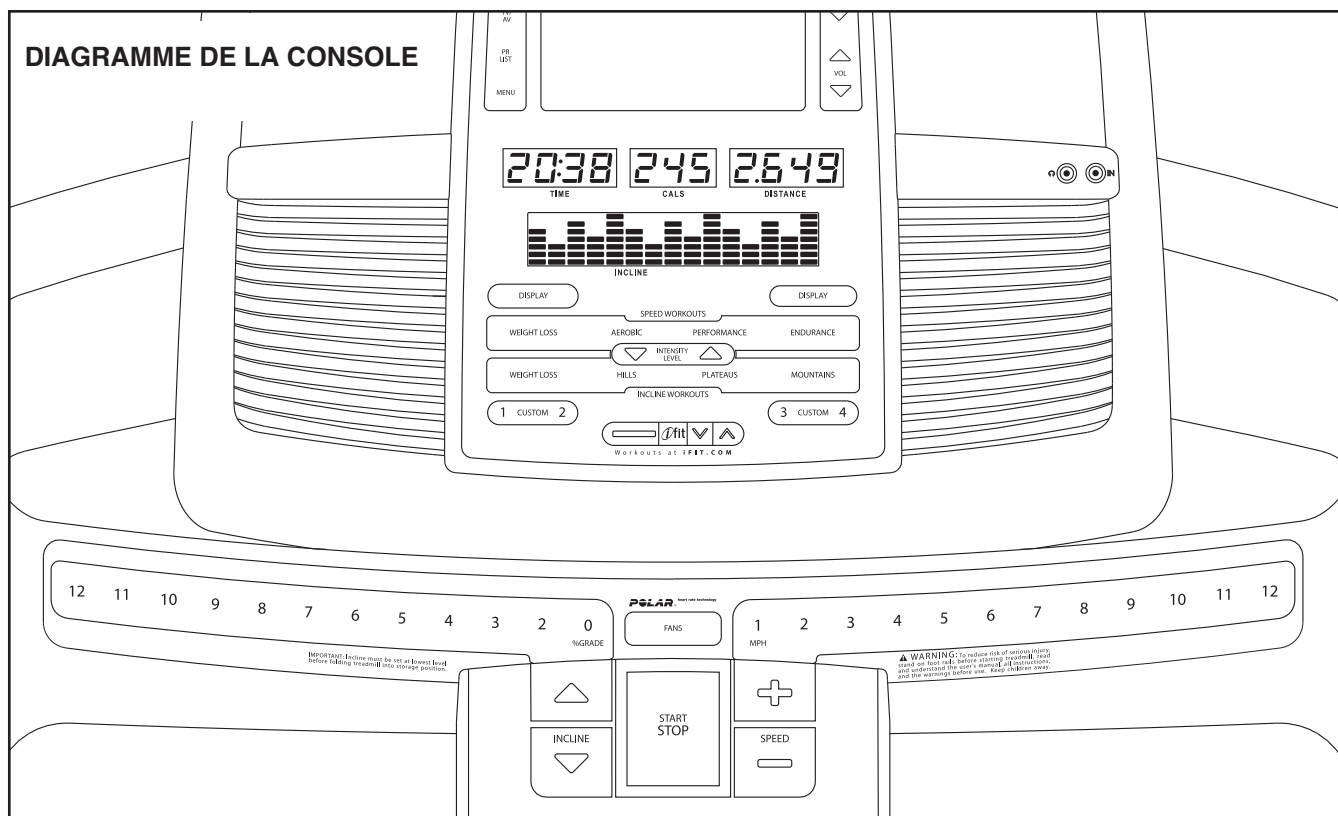
d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un supprimeur de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**

Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans le schéma 2 pour relier le supprimeur de tension à une prise bipolaire, comme illustré dans le schéma 2.



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

La patte rigide, de couleur verte, qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le socle de la prise femelle de mise à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains socles de prises femelles bipolaires ne sont pas mis à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le socle de la prise femelle est mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**



PLACEMENT DEL'AUTOCOLLANT

S'il y a lieu, enlevez la fine feuille de plastique à l'avant de la console. Enlevez le revêtement sur la console. Les autocollants sur la console sont en anglais. Décollez l'autocollant en français de la feuille d'autocollants incluse et placez-le sur l'autocollant en anglais.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Le tapis de course offre une sélection impressionnante de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être changées d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche des données continues sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque manuel ou le détecteur cardiaque du torse. Allez à la page 13 pour en savoir davantage sur le détecteur cardiaque du torse.

La console offre en outre trente-six entraînements pré-enregistrés. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course alors qu'il vous guide tout au long d'un entraînement efficace. Vous pouvez même créer vos propres programmes personnalisés et les enregistrer pour une utilisation ultérieure.

La console est aussi équipée du tout nouveau système interactif iFit. Le système iFit permet à la console de lire des cartes iFit. Ces cartes contiennent des programmes interactifs conçus pour vous aider à attein-

dre des objectifs de remise en forme spécifiques. Par exemple, perdez vos kilos en trop grâce au programme de Perte de Poids de 8 semaines, ou entraînez-vous pour une course de fond avec le programme Marathon. Les programmes iFit contrôlent le tapis de course alors que la voix d'un entraîneur personnel vous guide pas à pas. Une carte iFit est incluse. D'autres cartes iFit sont disponibles séparément. **Pour acheter des cartes iFit quand vous le voulez, visitez le site www.iFit.com ou voir la page de couverture de ce manuel. Les cartes iFit sont aussi disponibles dans certains magasins.**

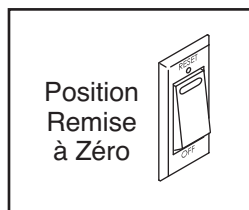
Que vous choisissiez le mode manuel ou un entraînement prédéfini, vous pourrez apprécier les shows TV de votre choix tout en étant en train de vous maintenir en forme. De même, vous pourrez écouter votre musique d'entraînement préférée ou vos livres audio grâce au système audio stéréo premium de la console.

Pour allumer le tapis de course, allez à la page 16. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 16. Pour utiliser un entraînement pré-enregistré, allez à la page 18. Pour créer et utiliser un programme personnalisé, allez aux pages 19 et 20. Pour utiliser un programme iFit, allez à la page 21. Pour utiliser la télévision personnelle, allez à la page 22. Pour utiliser la télécommande, allez à la page 23. Pour remplacer les piles de la télécommande, allez à la page 23. Pour ajuster les réglages de la télévision, allez à la page 24. Pour utiliser le mode d'information, allez à la page 26. Pour utiliser le système stéréo de la console, allez à la page 26.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

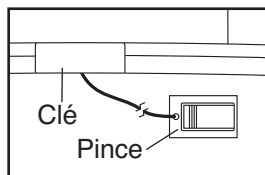
IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé dans une pièce froide, permettez-lui de revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, les affichages de la console et d'autres composants électriques peuvent être endommagés.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 14). Localisez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur le tapis de course, près du cordon d'alimentation. Placez le coupe-circuit remise à zéro/éteint sur la position « remise à zéro ».



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans s'allument quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez le coupe-circuit remise à zéro/éteint sur la position « remise à zéro », le mode « démo » est allumé. Pour éteindre le mode démo, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt [START/STOP] pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 26 pour éteindre le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince attachée à la clé (voir le schéma à droite) et glissez la pince sur la ceinture de vos vêtements. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Après quelques secondes, les affichages s'allument. **IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui entraîne l'arrêt de la courroie mobile. Testez la pince en faisant quelques pas en arrière ; si la clé ne sort pas de la console, réglez la position de la pince.



IMPORTANT : si un film transparent recouvre la console, retirez-le. Pour éviter d'endommager la plate-forme de marche, portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, examinez la courroie mobile pour voir si elle reste centrée et centrez-la si nécessaire (voir page 30).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour voir quelle unité de mesure est sélectionnée, ou pour changer d'unité de mesure, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 26. Remarque : par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.

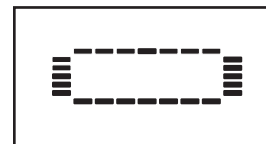
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Enfoncez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que vous enfoncez la clé dans la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Si vous avez sélectionné un programme, appuyez sur n'importe quelle touche des programmes jusqu'à ce qu'une piste apparaisse sur la matrice de la vitesse.



3. Mettez la courroie mobile en marche et réglez la vitesse.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt, sur une des touches d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou sur une des touches de la vitesse numérotées de 1 à 12.

Si vous appuyez sur la touche Démarrage ou une des touches d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commence à se déplacer à 1 mph. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile, comme vous le désirez, en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse sur la console ou sur la rampe droite. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous maintenez une touche enfoncée, la vitesse change par étage de 0,5 mph. Si vous appuyez sur une des touches numérotées de la vitesse, la courroie mobile change petit à petit jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt, sur une des touches d'augmentation de la Vitesse ou sur une des touches numérotées de la vitesse.

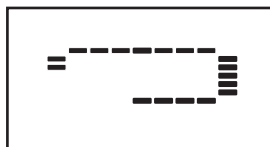
4. Changez l'inclinaison du tapis de course comme désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur une des touches d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE] ou sur une des touches d'inclinaison numérotées de 0 à 12.

Chaque fois que vous appuyez sur les touches d'Inclinaison ou de diminution sur la console ou sur la rampe gauche, l'inclinaison change de 0,5%. Si vous appuyez sur une des touches numérotées de l'inclinaison, l'inclinaison change petit à petit jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, le tapis de course prend quelques instants pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression sur les écrans.

La matrice—Quand vous sélectionnez le mode manuel, la matrice de la vitesse affiche une piste qui représente un quart de mile (402 mètres). Alors que vous vous entraînez, les indicateurs autour de la piste s'allument les uns après les autres jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer un à un.



L'écran Temps/Inclinaison [TIME/INCLINE]—
L'écran

Temps/Inclinaison affiche le temps écoulé.

L'écran affiche également l'inclinaison du tapis de course pendant plusieurs secondes à chaque changement de l'inclinaison. Appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY] située en dessous de l'écran Temps/Inclinaison [TIME/INCLINE] jusqu'à ce que celui-ci affiche les informations de votre choix. Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran indique le temps restant de l'entraînement au lieu du temps écoulé.



L'écran Calorie/Rythme Cardiaque [CALORIE/PULSE]—

L'écran Calorie/Rythme Cardiaque peut afficher le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées. L'écran affiche aussi votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse.



L'écran Distance/Vitesse [DISTANCE/SPEED]— L'écran « Speed » [Vitesse] peut afficher pendant quelques secondes la

distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant ainsi que la vitesse de la courroie mobile. Appuyez sur la touche Affichage située en dessous de l'écran Distance/Vitesse [Distance/Speed] jusqu'à ce que celui-ci affiche les informations de votre choix.

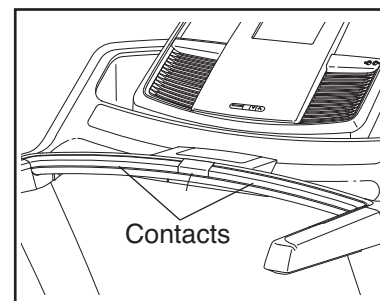


Pour réinitialiser les écrans de la console, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt, retirez la clé de la console puis réinsérez-la dans la console.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Remarque : si vous utilisez le détecteur cardiaque du torse et le détecteur cardiaque manuel en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de manière précise. Référez-vous à la page 12 pour en savoir plus sur le détecteur cardiaque du torse.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez le film transparent des plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous sur les repose-pieds** et saisissez les plaques métalliques de la rampe ; **évit**ez de bouger les mains. **Tenez les plaques pendant environ dix secondes.** Lorsque votre pouls a été détecté, plusieurs tirets apparaissent à l'écran et votre fréquence cardiaque est ensuite affichée. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, continuez à tenir les plaques pendant environ 15 secondes.**

7. Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Les ventilateurs peuvent tourner à deux vitesses : lente et rapide. Appuyez sur la touche Ventilateurs [FAN] pour sélectionner une vitesse ou pour éteindre les ventilateurs. Remarque : si les ventilateurs sont allumés quand vous marchez sur la courroie mobile, les ventilateurs s'éteignent automatiquement après quelques minutes.

8. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt **et réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau le plus bas.** **L'inclinaison doit se trouver au niveau le plus bas quand vous pliez le tapis de course dans sa position de rangement ou vous pourriez endommager le tapis de course.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez le coupe-circuit Remise à zéro/Arrêt [RESET/OFF] sur la position « Éteint » puis débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composants électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉ-ENREGISTRÉ

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

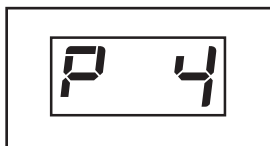
2. Sélectionnez un entraînement prédéfini en cours.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez sur un des boutons Perte de poids [WEIGHT LOSS], le bouton Aérobie [AEROBIC], le bouton Performance, le bouton Endurance, le bouton Collines [HILLS], le bouton Pentes [PLATEAUS], ou le bouton Montagnes [MOUNTAINS].

Lorsqu'un entraînement pré-enregistré est sélectionné, les écrans indiquent le numéro et le réglage de vitesse maximum de l'entraînement.

La durée et le paramètre d'inclinaison maximale de l'entraînement apparaissent dans les écrans pendant quelques secondes. En outre, un profil des réglages de la vitesse ou de l'inclinaison pour l'entraînement défile à travers la matrice.

Pour modifier le niveau de l'intensité du programme tout entier, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Niveau d'intensité [INTENSITY LEVEL]. Le niveau de l'intensité apparaîtra à l'écran Calorie/Pouls [CALORIE/PULSE].



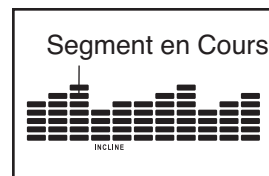
3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt [START/STOP] ou sur la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED] pour commencer l'entraînement. A Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Un réglage de la vitesse et un réglage de l'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour des segments consécutifs du programme.

Le profil affichera votre progrès durant l'entraînement. Le segment clignotant du profil représente le segment en cours de l'entraînement.

Si vous utilisez un entraînement en fonction de la vitesse, la hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse du segment en cours. Si vous utilisez un entraînement en fonction de l'inclinaison, la hauteur du segment clignotant indique le réglage de l'inclinaison du segment en cours. A la fin de chaque segment, une série de tonalités se fait entendre et le prochain segment du profil se met à clignoter. Si un nouveau réglage de la vitesse et/ou de l'inclinaison est programmé pour le prochain segment, ce réglage de la vitesse ou de l'inclinaison apparaît sur les écrans pendant quelques secondes. Puis, le tapis de course se règle automatiquement sur le nouveau réglage de la vitesse et/ou d'inclinaison.



L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à ce qu'à la fin du dernier segment de l'entraînement. La courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez modifier le réglage en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison [INCLINE]; **toutefois, à l'engagement du segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur les valeurs de vitesse et d'inclinaison de ce segment.**

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt. Pour redémarrer l'entraînement, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt ou sur la touche d'augmentation de Vitesse. La courroie mobile commence alors à tourner à 1 km/h. Dès que le prochain segment de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur les réglages de la vitesse et d'inclinaison pour ce segment.

4. Suivez vos progrès sur les écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 17.

6. Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 17.

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Reportez-vous à l'étape 8 à la page 17.

COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un programme personnalisé.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez plusieurs fois sur une des touches des Programmes Personnalisés [CUSTOM]. Quand un programme personnalisé est sélectionné, les écrans affichent l'inclinaison maximale de l'entraînement. La durée et l'inclinaison maximale du programme apparaissent sur l'écran pendant quelques secondes chacune. De plus, un graphique des vitesses du programme se met à défiler sur la matrice.

Remarque : si le graphique ne ressemble pas au graphique à droite, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ page 20.



3. Mettez la courroie mobile en marche et programmez les vitesses et les inclinaisons désirées.

Appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt [START/STOP] ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour lancer le programme. Quelques secondes après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile commence à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison peuvent être programmées pour chaque segment. Pour programmer la vitesse et l'inclinaison du premier segment, réglez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant comme vous le désirez en appuyant sur les touches de la vitesse et de l'inclinaison.

Quand le premier segment du programme se termine, une série de tonalités retentit et la vitesse et l'inclinaison en cours sont enregistrées dans la mémoire. Programmez une vitesse et une inclinaison pour le deuxième segment de la même façon.

Continuez à programmer la vitesse et l'inclinaison pour autant de segment que vous le désirez ; les programmes personnalisés peuvent comporter jusqu'à quarante segments. Quand vous avez fini votre entraînement, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt et retirez la clé de la console. Les vitesses et les inclinaisons que vous avez programmées ainsi que la durée du programme sont alors enregistrées dans la mémoire.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 page 17.

6. Allumez les ventilateurs, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 page 17.

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 17.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

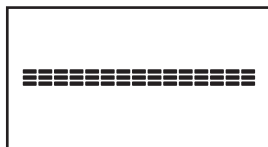
1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16.

2. Sélectionnez un programme personnalisé.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur une des touches des Programmes Personnalisés [CUSTOM]. Quand un programme personnalisé est sélectionné, les écrans affichent l'inclinaison maximale et la vitesse maximale pour l'entraînement, La durée et l'inclinaison maximale du programme apparaissent sur l'écran pendant quelques secondes chacune. De plus, un graphique des vitesses du programme se met à défiler sur la matrice.

Remarque : si le graphique ressemble au graphique à droite, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ page 19.



3. Mettez la courroie mobile en marche.

Appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt [START/STOP] ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour lancer le programme. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison que vous avez programmées auparavant. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme personnalisé est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs.

Le programme personnalisé fonctionne de la même manière qu'un programme pré-enregistré (voir l'étape 3 page 18). Remarque : les touches

du niveau d'intensité ne fonctionnent pas durant un programme personnalisé.

Si désiré, vous pouvez changer le programme tout en l'utilisant. **Pour changer la vitesse ou l'inclinaison pour le segment en cours**, appuyez tout simplement sur les touches de la vitesse ou de l'inclinaison. À la fin du segment en cours, les nouveaux paramètres seront enregistrés dans la mémoire. **Pour allonger la durée du programme**, attendez d'abord la fin du programme. Ensuite, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt et programmez une vitesse et une inclinaison pour autant de segments supplémentaires que vous le désirez ; les programmes personnalisés peuvent comporter jusqu'à quarante segments. Quand vous avez ajouté autant de segments que vous le désirez, appuyez sur la touche Marche/Arrêt et retirez la clé de la console. **Pour réduire la durée du programme**, appuyez sur la touche Marche/Arrêt et retirez la clé de la console à tout moment avant la fin du programme.

Pour suspendre le programme quelques instants, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt. La courroie mobile commence à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant du programme commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 page 17.

6. Allumez les ventilateurs, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 page 17.

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 17.

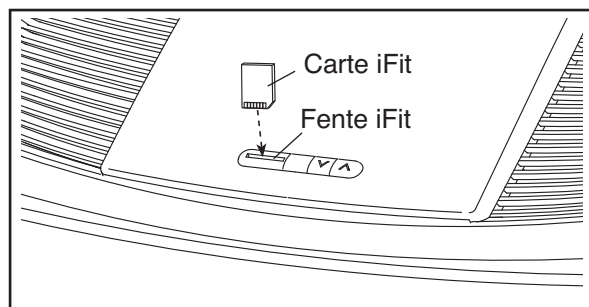
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME IFIT

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16 .

2. Insérez une carte iFit et sélectionnez un programme.

Pour utiliser un programme iFit, enfoncez une carte iFit dans la fente iFit ; assurez-vous que la carte est orientée de manière à ce que les plaques en métal soient vers le bas et à l'intérieur de la fente. Quand la carte iFit est correctement enfoncee, le logo iFit s'allume.



Ensuite, sélectionnez un programme iFit en appuyant sur les touches iFit d'augmentation et de diminution à côté de la fente iFit. Quand un programme iFit est sélectionné, les écrans affichent la vitesse maximale du programme, sa durée et son numéro. La durée du programme ainsi que le numéro du programme apparaissent sur les écrans pendant quelques secondes chacun. De plus, un graphique des vitesses du programme se met à défiler sur la matrice.

Chaque programme iFit est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs du programme.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt [START/STOP] ou la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour mettre la courroie mobile en marche. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmées. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant le programme, un entraîneur personnel vous guide pas à pas.

Si la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches de la vitesse ou de l'inclinaison ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commence à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 page 17.

5. Allumez le ventilateur, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 page 17.

6. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 17.

ATTENTION : retirez toujours les cartes iFit de la fente iFit lorsque vous ne les utilisez pas.

COMMENT UTILISER LA TÉLÉVISION PERSONNELLE

IMPORTANT : Avant d'utiliser la télévision, il faut brancher le Fil A/V de 96" ou un câble CATV au tapis de course (reportez-vous à la page 12).

1. Mettez la télévision sous tension.

S'il y a une feuille de plastique transparent sur l'écran de la télévision, enlevez-la. Insérez la clé dans la console. Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16. Appuyez sur la touche d'Alimentation [POWER] de la télévision pour la mettre sous tension. Remarque : si vous utilisez la télévision sans insérer la clé dans la console, les touches de la console ne fonctionneront pas.

2. Effectuez une recherche des chaînes de télévision.

Avant d'utiliser votre télévision, vous devez faire une recherche des chaînes. Référez-vous à la page 25 pour voir comment faire une recherche des chaînes. Remarque : pour utiliser un magnétoscope ou un lecteur de DVD, vous devez brancher un magnétoscope ou un lecteur de DVD puis faire une recherche des chaînes.

Votre télévision peut recevoir des signaux analogiques et numériques. Pour que la télévision fonctionne correctement, elle doit avoir une bonne réception. Assurez-vous que les paramètres de la télévision sont corrects (voir COMMENT RÉGLER LES PARAMÈTRES DE LA TÉLÉVISION page 24). Si vous utilisez une antenne, assurez-vous qu'elle est correctement branchée et réglée pour une réception optimale (voir COMMENT BRANCHER UNE ANTENNE page 12).

3. Appuyez sur la touche TV/AV pour sélectionner un signal de réception.

Sélectionnez un signal de réception en appuyant sur la touche TV/AV. Si vous avez branché une antenne ou un câble CATV de 75 ohms sur le termi-

nal de 75 ohms du tapis de course, sélectionnez le signal TV. Si vous avez branché le Fil A/V de 96" dans la prise d'entrée audio/vidéo, sélectionnez le signal AV.

Pour utiliser un magnétoscope ou un lecteur de DVD, assurez-vous que le magnétoscope ou le lecteur de DVD est branché correctement (voir page 12). Sélectionnez le signal AV et appuyez sur la touche Lecture de votre magnétoscope ou lecteur de DVD.

4. Appuyez sur les touches des Chaînes pour sélectionner la chaîne désirée.

Quand vous allumez la télévision, l'écran affiche la dernière chaîne sélectionnée. Pour sélectionner une chaîne différente, appuyez sur les touches numérotées des chaînes sur la télécommande, ou sur les touches d'augmentation et de diminution des Chaînes [CHAN]. Le numéro de la chaîne sélectionnée apparaît sur l'écran pendant quelques secondes. Remarque : avant de pouvoir sélectionner les chaînes, elles doivent être enregistrées dans la mémoire de la télévision (voir la page 25).

5. Appuyez sur les touches du Volume pour régler le volume.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du Volume [VOL] sur la console pour changer le volume. Remarque : pour de meilleurs résultats, changez le volume en appuyant uniquement sur les touches du Volume sur la console. Assurez-vous que le Fil Audio de 18" n'est pas branché dans la prise audio sur la console.

Pour utiliser des écouteurs ou un casque (non-inclus), branchez-les dans la prise des écouteurs à côté de la prise audio.

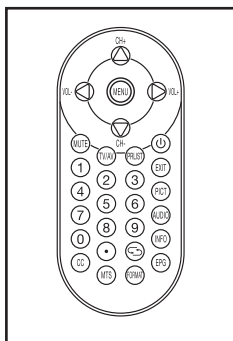
6. Éteignez la télévision.

Quand vous avez fini de regarder la télévision, appuyez sur la touche d'Alimentation de la télévision pour éteindre la télévision.

COMMENT UTILISER LA TÉLÉCOMMANDE

Avant d'utiliser la télécommande, insérez les piles (reportez-vous à la section COMMENT REMPLACER LES PILES DE LA TÉLÉCOMMANDE à droite).

Puis, mettez-vous debout sur le tapis de course et tenez la télécommande près de la télévision. Pointez la télécommande directement sur la télévision.



Appuyez sur la touche d'Alimentation [POWER] (⏻). Après quelques secondes, la télévision se met soit sous tension soit hors tension.

Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution du Volume [VOL] pour naviguer vers la gauche ou vers la droite dans un menu. Pour de meilleurs résultats, changez le volume en appuyant uniquement sur les touches du Volume sur la console.

Appuyez sur la touche Muet [MUTE] pour activer ou désactiver le son.

Appuyez sur les touches numérotées des chaînes ou les touches d'augmentation et de diminution des Chaînes [CH] pour sélectionner une chaîne. Les touches d'augmentation et de diminution des Chaînes sur la télécommande fonctionnent aussi pour naviguer vers le haut et vers le bas dans un menu.

Appuyez sur la touche (↶) Retour pour voir la chaîne précédente.

Pour sélectionner une sous-chaîne, sélectionnez une chaîne, appuyez sur la touche (⊙) de Sous-chaîne puis appuyez sur les touches numérotées des chaînes.

Appuyez sur la touche du Menu pour voir le menu principal ou pour revenir à un menu précédent. Allez aux pages 24 et 25 pour en savoir plus sur le menu.

Appuyez sur la touche Quitter [EXIT] pour quitter n'importe quel menu.

Appuyez sur la touche de liste des chaînes [PRLIST] pour voir une liste des chaînes. Si vous avez donné un nom à une chaîne, le menu affiche aussi ce nom. Allez à la page 25 pour voir comment donner des noms aux chaînes. Remarque : vous pouvez aussi voir cette liste en appuyant sur la touche PRLIST sur la console.

Appuyez sur la touche EPG pour voir le guide électronique des programmes. Remarque : le guide élec-

tronique des programmes est disponible uniquement quand vous regardez des chaînes de la télévision numérique ATSC.

Appuyez sur la touche Info pour voir l'information sur le programme en cours.

Appuyez sur la touche CC pour allumer ou éteindre les sous-titres pour les malentendants. Allez à l'étape 5 page 24 pour configurer les options des sous-titres.

Appuyez sur la touche TV/AV pour sélectionner le signal de réception. Pour voir les chaînes de télévision grâce à une antenne ou le câble CATV, sélectionnez le signal TV. Pour utiliser le Fil AV de 96", sélectionnez le signal AV.

Appuyez sur la touche MTS pour sélectionner le mode mono, stéréo ou SAP (programme audio secondaire) comme configuration audio.

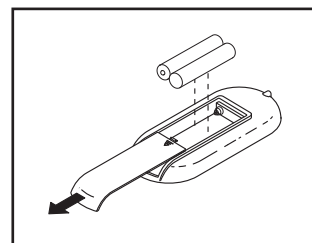
Appuyez sur la touche du Format pour sélectionner le format auto, 4:3 ou grand écran comme format d'affichage. Remarque : le format d'affichage est disponible uniquement quand vous regardez la télévision numérique ATSC.

Appuyez sur la touche de l'Image [PICT] pour sélectionner le mode standard, dynamique, doux ou personnel comme mode d'image.

Appuyez sur la touche Audio pour sélectionner le mode standard, musique, film ou personnel comme mode audio.

COMMENT REMPLACER LES PILES DE LA TÉLÉCOMMANDE

Pour remplacer les piles, localisez d'abord le couvercle du compartiment des piles situé à l'arrière de la télécommande. Poussez légèrement vers le bas le couvercle du compartiment des piles avec votre pouce et enlevez-le en le faisant glisser.



Si nécessaire, enlevez les anciennes piles de la télécommande. Insérez deux nouvelles piles « AAA ». **Veillez à insérer les piles comme indiqué dans le dessin situé à l'intérieur de la télécommande.** Ensuite, replacez le couvercle du compartiment des piles en le faisant glisser sur la télécommande.

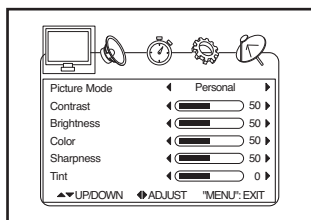
COMMENT AJUSTER LES RÉGLAGES DE LA TÉLÉVISION

Vous devez utiliser votre télécommande pour régler les paramètres de la télévision. Appuyez sur la touche Menu pour accéder au menu principal ou pour revenir au menu précédent. Appuyez sur la touche Sortie [EXIT] pour sortir d'un menu. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution des Chaînes [CH] pour naviguer vers le haut et vers le bas dans un menu. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du Volume [VOL] sur votre télécommande pour naviguer vers la droite et vers la gauche.

1. Appuyez sur la touche Menu pour accéder au menu principal.

Pour sélectionner une des icônes en haut de l'écran, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du

Volume sur votre télécommande jusqu'à ce que l'icône désirée devienne plus grande que les autres. Sélectionnez le moniteur pour régler les paramètres de l'image. Sélectionnez le haut-parleur pour régler les paramètres audio. Sélectionnez l'horloge pour régler les paramètres de l'heure et de la date. Sélectionnez l'engrenage pour régler les paramètres de la télévision. Sélectionnez l'antenne pour localiser et enregistrer des chaînes. Pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche Menu.



2. Réglez les paramètres de l'image.

Sélectionnez le mode personnel, standard, dynamique ou doux comme mode d'image. Le contraste, la luminosité, la définition et la teinte se régleront automatiquement. Vous pouvez aussi régler le contraste, la luminosité, la définition et la teinte manuellement.

3. Réglez les paramètres audio.

Sélectionnez le mode personnel, standard, film ou musique comme mode audio. Les basses, les aigües et la balance se régleront automatiquement. Vous pouvez aussi régler les basses, les aigües, la balance et le choix de la langue manuellement. Sélectionnez une langue pour écouter les programmes dans cette langue. Remarque : le choix de la langue fonctionne uniquement si un autre signal audio est disponible.

4. Réglez les paramètres de l'heure et de la date.

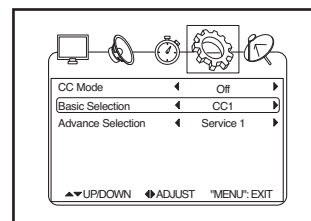
Réglez les paramètres de la durée de l'affichage à l'écran [OSD], la minuterie avant arrêt, le fuseau horaire et l'heure d'été/hiver. L'horloge affiche la date et l'heure et se remet à l'heure chaque fois que l'appareil est allumée. La durée de l'affichage à l'écran est le nombre de secondes durant lesquels les indicateurs (comme le numéro de la chaîne ou le guide électronique des programmes) restent allumés quand ils sont affichés sur l'écran. Si vous activez la minuterie avant arrêt, la télévision s'éteint automatiquement après le nombre indiqué de minutes. Un compte à rebours vous signale que la télévision est sur le point de s'éteindre. Remarque : le paramétrage du fuseau horaire, de l'heure d'été/hiver et de l'horloge est disponible uniquement lorsque vous regardez la télévision numérique.

5. Réglez les paramètres de la télévision.

Réglez la langue des menus, la transparence du menu, le mode de couleurs ou l'option des sous-titres. Vous pouvez aussi rétablir aux paramètres d'usine de la télévision.

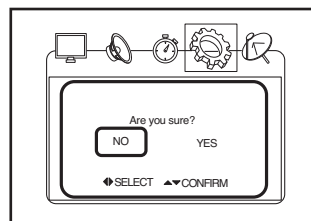
Pour accéder au sous-menu des sous-titres, surlignez l'option **CLOSED CAPTION**

(Sous-titres) et appuyez sur la touche d'augmentation du Volume sur votre télécommande. Dans le sous-menu des sous-titres, réglez le mode des sous-titres, la sélection de base et la sélection avancée.



Quand vous surlignez l'option **RESTORE SETTINGS** (Rétablir les Paramètres) et que vous appuyez sur la touche

d'augmentation du Volume, une demande de confirmation apparaît sur l'écran. Utilisez la touche d'augmentation ou de diminution du Volume pour sélectionner YES (OUI) ou NO (NON) et appuyez sur la touche d'augmentation et de diminution des Chaînes pour confirmer votre sélection. Sélectionnez YES pour rétablir les paramètres d'usine de la télévision ou NO pour garder les paramètres actuels.



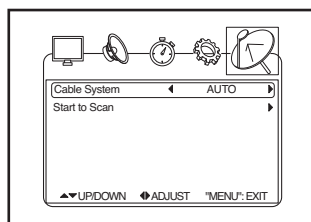
6. Recherchez et enregistrez des chaînes.

Sélectionnez CATV ou AIR. Sélectionnez CATV pour recevoir les chaînes du câble grâce au terminal de 75 ohms sur le tapis de course. Sélectionnez AIR pour recevoir les chaînes grâce à une antenne.

Pour effectuer une recherche des chaînes disponibles, surlignez l'option du *AUTO SCAN* (Balayage Automatique) ou *AUTO SCAN ADD CH* (Balayage Automatique et Ajout de Chaîne). Pour effectuer une recherche de toutes les chaînes, sélectionnez l'option *AUTO SCAN*. Pour un balayage de toutes les chaînes et pour ajouter une chaîne supplémentaire, sélectionner l'option *AUTO SCAN ADD CH*. Le sous-menu de recherche des chaînes apparaît.

Si vous recevez les chaînes grâce à un câble CATV, surlignez l'option du *CABLE SYSTEM* (Système Câblé) et sélectionnez l'option auto, *STD*, *IRC* ou

HRC. Essayez les quatre paramètres de câble, si nécessaire, pour trouver la meilleure réception.



Surlignez *START TO SCAN* (Lancer la Recherche) et appuyez sur la touche d'augmentation du Volume [VOL] pour lancer le balayage automatique. La télévision commence alors à balayer toutes les chaînes disponibles dans votre région. Si aucun signal n'est détecté sur une chaîne, la chaîne est sautée. Si un signal est détecté, la chaîne est enregistrée dans la mémoire de la console et la chaîne suivante est sélectionnée. La recherche continue ainsi jusqu'à la chaîne la plus haute. La télévision donne un nouveau numéro aux chaînes dans l'ordre dans lequel elles ont été localisées. **Ne retirez pas la clé quand la télévision effectue le balayage des chaînes.**

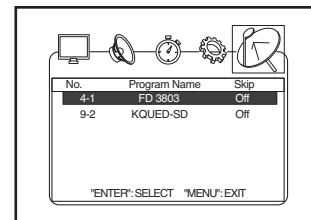
Remarque : si une chaîne de télévision disparaît, effectuez une nouvelle recherche des chaînes.

Une fois que toutes les chaînes disponibles dans votre région sont enregistrées dans la mémoire de

la télévision, vous pouvez sauter les chaînes non-désirées. Pour sauter une chaîne, surlignez l'option *CHANNEL SKIP*

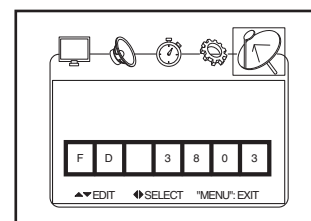
(Sauter une Chaîne)

et appuyez sur la touche d'augmentation du Volume sur votre télécommande. Dans le sous-menu pour sauter les chaînes, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution des Chaînes [CH] pour surligner la chaîne désirée et sur les touches d'augmentation et de diminution du Volume pour activer ou désactiver l'option du saut de la chaîne. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous ayez sauté toutes les chaînes qui ne vous intéressent pas.



Pour changer le nom d'une chaîne qui est affiché, surlignez l'option *CHANNEL NO.* (N° de Chaîne) et sélectionnez une chaîne. Ensuite, surlignez *CHANNEL*

LABEL (Nom de Chaîne) et appuyez sur la touche d'augmentation du Volume pour accéder au sous-menu du nom des chaînes. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du Volume pour sélectionner un nombre ou une lettre. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution des Chaînes [CH] pour sélectionner le nombre ou la lettre désirée.



7. Sortez du menu.

Quand vous avez fini de régler les paramètres, appuyez sur la touche Sortie [EXIT].

LE MODE D'INFORMATION

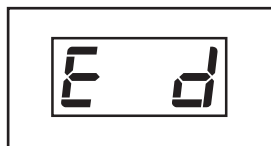
La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre la distance totale parcourue par la courroie mobile et le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course. Le mode d'information vous permet aussi de sélectionner les miles ou les kilomètres pour mesurer la distance, ainsi que d'allumer et d'éteindre le mode « démo ».

Pour sélectionner le mode d'information, appuyez sur la touche Démarrage/Arrêt [START/STOP] tout en enfonçant la clé dans la console puis, lâchez la touche Démarrage/Arrêt. Quand le mode d'information est sélectionné, l'information suivante s'affiche :

L'écran Temps [TIME] affiche le nombre total d'heures d'utilisation de course.



Un « E », pour les miles, ou un « M », pour les kilomètres, apparaît sur l'écran Calories/Pulse. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour changer l'unité de mesure, si désiré.



Remarque : la console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode « démo » est allumé, la console fonctionne normalement quand vous branchez la prise d'alimentation, que vous placez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESEST/OFF] sur la position remise à zéro [RESET] et que vous enfoncez la clé dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les écrans restent allumés, et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est allumé, un « d » apparaît sur l'écran Calorie/Rythme Cardiaque quand le mode d'information est sélectionné. Pour allumer ou éteindre le mode démo, appuyez sur la touche de diminution de la Vitesse.



L'écran Distance/Vitesse [DISTANCE/SPEED] affiche le nombre total de miles ou de kilomètres parcourus par la courroie mobile.



Pour sortir du mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME STÉRÉO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes stéréo de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur de CD ou tout autre lecteur personnel dans la prise audio de la console.

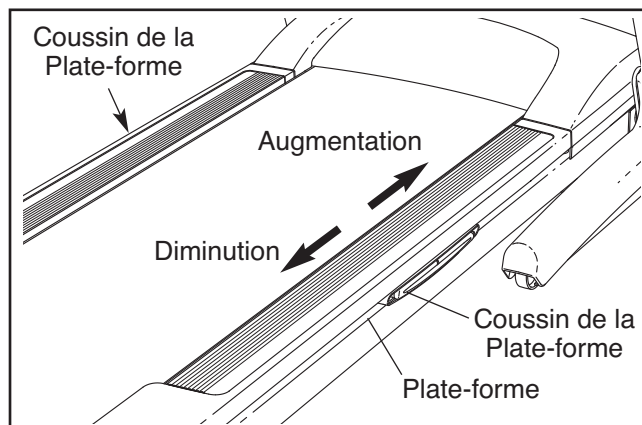
Pour utiliser la prise audio, trouvez le fil audio et branchez-le dans la prise audio d'entrée [IN]. Ensuite, branchez le fil audio dans une prise sur votre lecteur MP3, lecteur de CD ou tout autre lecteur personnel. **Assurez-vous que le fil audio est complètement enfoncé.** L'acoustique de la télévision ne fonctionne pas correctement, pendant que le Fil Audio de 18" est branché.

Ensuite, appuyez sur la touche Lecture de votre lecteur MP3, lecteur de CD ou tout autre lecteur personnel. Pour utiliser des écouteurs, branchez les écouteurs dans la prise des écouteurs à côté de la prise audio.

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

COMMENT REGLER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT

Le tapis de course est équipé d'un système d'amortissement qui réduit les chocs alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course. Pour une plate-forme plus ferme, descendez du tapis de course et glissez les coussins de la plate-forme vers l'avant. Pour une plate-forme plus souple, descendez du tapis de course et glissez les coussins de la plate-forme vers l'arrière du tapis de course. **Remarque : il sera peut-être utile de soulever la plate-forme alors que vous glissez les coussins. Assurez-vous que les deux coussins sont au même niveau de souplesse. Plus vite vous courez ou plus vous pesez, plus la plate-forme devrait être ferme.**



COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, réglez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, vous pourriez endommager le tapis de course de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg (45 livres) pour pouvoir soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche de droite. **ATTENTION** : pour diminuer les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre à l'aide des repose-pieds en plastique. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le cadre. Soulevez le cadre jusqu'à ce qu'il soit à mi-chemin de la position verticale.

2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet s'enclenche dans la position de rangement. **Assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement.**

Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course dans sa position de rangement à des températures supérieures à 30 °C (85 °F).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le dans sa position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement.**

1. Tenez les rampes et placez un pied contre une des roues.

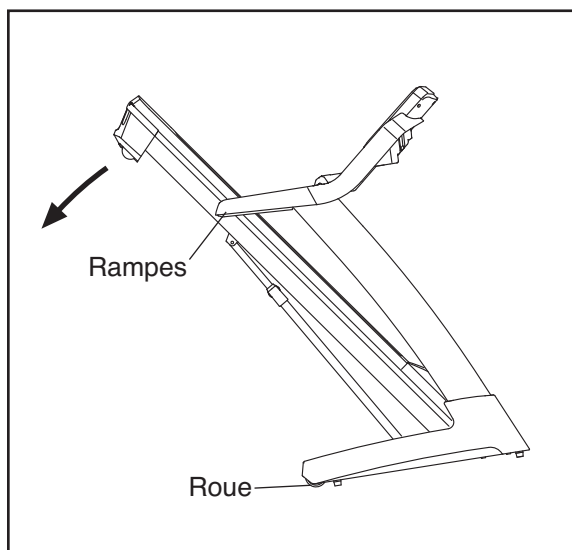
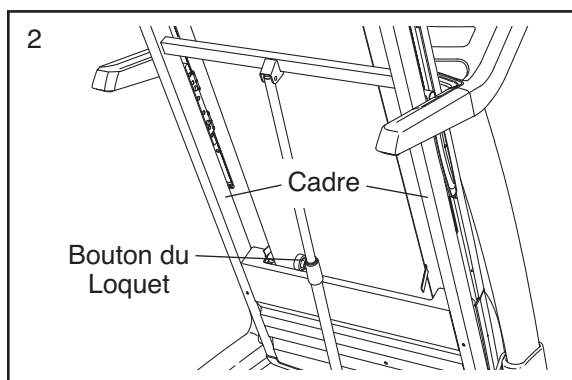
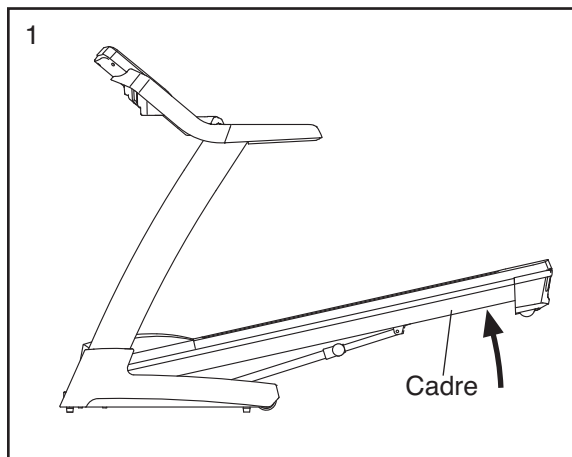
2. Basculez le tapis de course en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues. **Déplacez doucement le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré. Ne déplacez jamais le tapis de course sans l'avoir auparavant fait basculer vers l'arrière. Pour réduire tout risque de blessures, soyez très prudent quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces inégales.**

3. Placez un pied sur la base et baissez doucement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. **Voir le dessin 2.** Tenez la partie supérieure du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et tenez-le. Pivotez le cadre vers le bas et lâchez le bouton du loquet. Remarque : pour lâcher le bouton du loquet, il sera peut-être nécessaire de pousser le cadre vers l'avant alors que vous tirez le bouton du loquet vers la gauche.

2. **Voir le dessin 1.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et baissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : pour diminuer les risques de blessures, ne baissez pas le cadre en tenant uniquement les repose-pieds en plastique. Ne laissez pas tomber le cadre sur le sol. Assurez-vous de plier vos genoux et de garder votre dos bien droit.

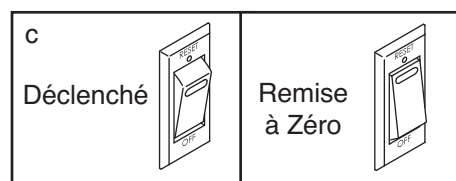


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes rencontrés avec le tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre situation puis, suivez les étapes correspondantes. Si une assistance supplémentaire est nécessaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un supprimeur de surtension et que le supprimeur de surtension est branché dans une prise aux normes de mise à la terre (voir page 14). Utilisez uniquement un supprimeur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 14. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI.**
 - Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Pour remettre le coupe-circuit en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur le coupe-circuit.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint durant l'utilisation

- SOLUTION :**
- Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint (voir le schéma ci-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis, rebranchez-le.
 - Retirez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

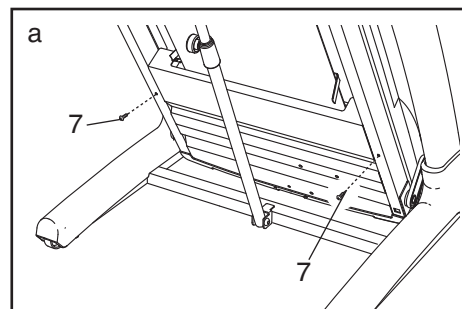
PROBLÈME : la console reste allumée quand vous retirez la clé de la console

- SOLUTION :**
- La console est équipée d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode démo est allumé. Pour éteindre le mode démo, appuyez sur la touche Arrêt pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 26 pour éteindre le mode « démo ».

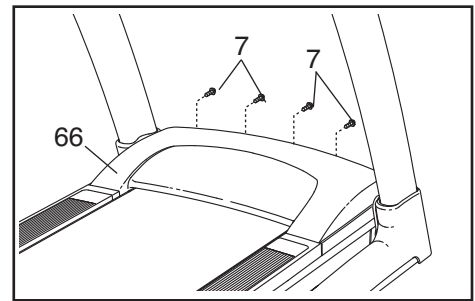
PROBLÈME : les écrans sur la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION :**
- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Placez le tapis de course dans la position de rangement (voir COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 27).

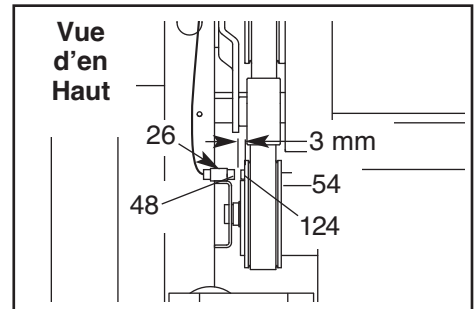
Ensuite, retirez les deux Vis de #8 x 3/4" (7) indiquées.



Baissez le tapis de course (voir COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE page 27). Retirez les quatre Vis de #8 x 3/4" (7) indiquées puis, retirez le Capot du Moteur (66).



Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (48) et l'Aimant (124) sur le côté gauche de la Poulie (54). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm (1/8 pouces).** Si nécessaire, dévissez la Vis Auto-perçante à Tête de Rondelle de #8 x 3/4" (26), déplacez légèrement le Capteur Magnétique puis, resserrez la Vis Auto-perçante. Ré-attachez le Capot (non-illustré) à l'aide des six Vis de #8 x 3/4" (non-illustrés). Faites tourner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de la vitesse est cohérente.



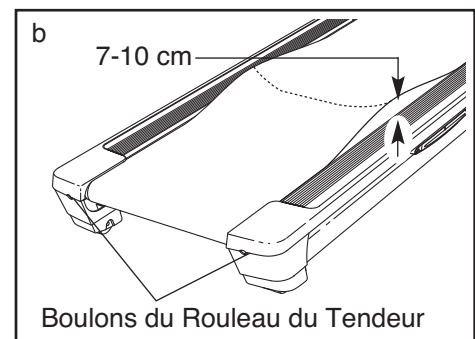
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION: a. Maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] ainsi que la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED], introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche Arrêt ainsi que la touche d'augmentation de Vitesse. Appuyez à nouveau sur le bouton Arrêt. Puis, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de Inclinaison [INCLINE]. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau maximum d'inclinaison puis retournera au niveau minimum. Ceci permettra un réétalonnage du système d'inclinaison. Si l'inclinaison ne se calibre pas, appuyez sur la touche Arrêt, puis appuyez à nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de Inclinaison. Lorsque l'inclinaison a été calibrée, enlevez la clé de la console.

PROBLÈME : le tapis de course ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 14.

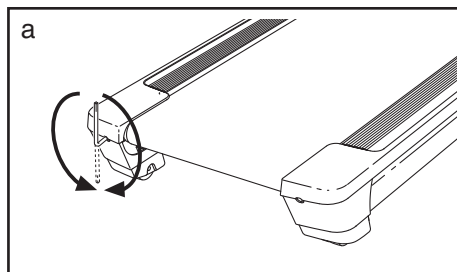
b. Si la courroie mobile est trop serrée, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du tendeur dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, d'un quart de tour. Quand la courroie mobile est correctement serrée, vous devriez pouvoir soulever chacun de ses côtés de 7 à 10 cm (3 à 4 pouces) au-dessus de la plate-forme. Prenez soin de garder la courroie centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, enfoncez la clé dans la console et faites tourner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



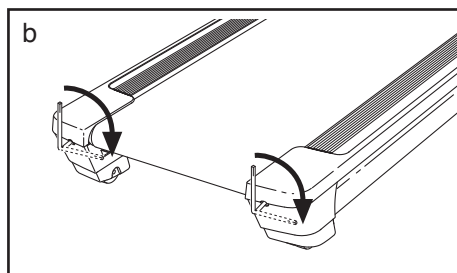
c. Si la courroie mobile ralentit toujours, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez dessus

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est déplacée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon gauche du rouleau du tendeur, dans le sens des aiguilles d'une montre, d'un demi-tour. Si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite, tournez le boulon gauche du rouleau du tendeur dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, d'un demi-tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, enfoncez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques secondes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. Si la courroie mobile glisse quand vous marchez dessus, retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau du tendeur dans le sens des aiguilles d'une montre, d'un quart de tour. Quand la courroie mobile est correctement serrée, vous devriez pouvoir soulever chacun de ses côtés de 8 à 10 cm (3 à 4 pouces) au-dessus de la plate-forme. Prenez soin de garder la courroie centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, enfoncez la clé dans la console et faites tourner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



PROBLÈME : la réception télé est faible

- SOLUTION :** a. Assurez-vous que les paramètres de la télévision sont réglés correctement. Reportez-vous à la section COMMENT RÉGLER LES PARAMÈTRES DE LA TÉLÉVISION à la page 24.
- b. Une bonne réception est nécessaire pour permettre un fonctionnement correct de la télévision numérique. Si vous utilisez une antenne extérieure, assurez-vous que celle-ci est correctement branchée et réglée pour une réception optimale. (Reportez-vous à la section COMMENT BRANCHER UNE ANTENNE à la page 12.)
- c. Passez en revue les problèmes répertoriés ci-dessous et suivez les instructions applicables.
- Allumage (des taches noires ou des bandes horizontales apparaissent, l'image vacille ou dérive)—Ceci est habituellement causé par une interférence des systèmes d'allumage des voitures, les éclairages au néon, des perceuses électriques et autres appareils électriques. Essayez de changer la position du tapis de course ou des autres appareils électriques pour corriger le problème.
 - Images fantômes—Elles sont créées lorsque le signal télé se sépare et suit deux chemins ; un étant un chemin direct et l'autre est réfléchi sur les édifices élevés, les collines ou d'autres objets. Modifier la direction ou la position de l'antenne peut améliorer la réception.
 - Ecran bleu—Si le tapis de course est en bordure de zone d'émission d'une station TV où le signal reçu est faible, l'image peut être de faible qualité ou un écran bleu peut apparaître. Si le signal est faible, l'installation d'une antenne externe peut être nécessaire pour améliorer l'image.
 - Evanouissement—Si des blocs de l'image font défaut, l'image se déplace autour de l'écran, ou l'image disparaît, le signal est certainement faible. Modifier la direction ou la position de l'antenne peut améliorer la réception. Assurez-vous que les paramètres de la télévision sont définis correctement (Reportez-vous à la section COMMENT RÉGLER LES PARAMÈTRES DE LA TÉLÉVISION à la page 24.) N'utilisez pas un fourche.

Remarque : si l'un de ces problèmes apparaît lorsque le câble d'une société CATV est branché, il se peut alors que le problème provienne de la diffusion de la société locale.

PROBLÈME : la télécommande ne fonctionne pas correctement

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que vous êtes debout sur le tapis de course, que vous tenez la télécommande près de la télévision et que vous pointez celle-ci directement sur la console.
 - b. Si la télécommande ne fonctionne toujours pas, il faut certainement remplacer les piles ; la plupart des problèmes de la télécommande sont essentiellement dus à des piles faibles. Reportez-vous à la page 23 pour remplacer les piles.

PROBLÈME : la télévision ne reçoit pas de signal.

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que la source TV ou AV appropriée est bien sélectionnée. Reportez-vous à l'étape 3 à la page 22 pour sélectionner la source de la télévision.
 - b. Vérifiez que le câble de l'antenne, le câble CATV ou le fil A/V de 96" est fermement branché au tapis de course. Reportez-vous à la page 12 pour brancher un câble au tapis de course.
 - c. Recherchez des signaux de diffusion ou de câble. Reportez-vous au page 25 pour la recherche des signaux.

PROBLÈME : le volume est trop élevé ou l'audio de la télévision produit un grésillement

- SOLUTION :**
- a. Si l'audio de la télévision produit un grésillement lorsque le volume est augmenté, alors le volume est trop élevé. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de Volume [VOL] de la télécommande jusqu'à ce que le niveau du volume corresponde à 80 pourcent. Quand le volume a atteint 80 pourcent, réglez celui-ci en appuyant uniquement sur les touches de Volume situées sur la console.

PROBLÈME : impossible d'augmenter le volume

- SOLUTION :**
- a. S'il est impossible d'augmenter le volume, celui-ci a certainement été réglé avec la télécommande. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de Volume [VOL] de la télécommande jusqu'à ce que le niveau du volume corresponde à 80 pourcent. Quand le volume a atteint 80 pourcent, réglez celui-ci en appuyant uniquement sur les touches de Volume situées sur la console.
 - b. Si la télévision ne produit aucun son, vérifiez que l'audio de la télévision n'est pas réglée sur muet.
 - c. Si la télévision ne produit aucun son, vérifiez que le câble audio n'est pas branché.

PROBLÈME : la télévision nécessite un nettoyage

- SOLUTION :**
- a. **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Pour nettoyer la télévision, essuyez-la ainsi que l'écran avec un chiffon doux imbibé d'une petite quantité de détergent doux. **N'utilisez pas de chiffon à lustrer, de solvant, ni aucun type d'ergols ou de détergents chimiques tels que de l'alcool ou du benzène.**

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 aiderons 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 (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 supérieur 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 les *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, et accélère les battements de votre cœur et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle SFTL19808.0

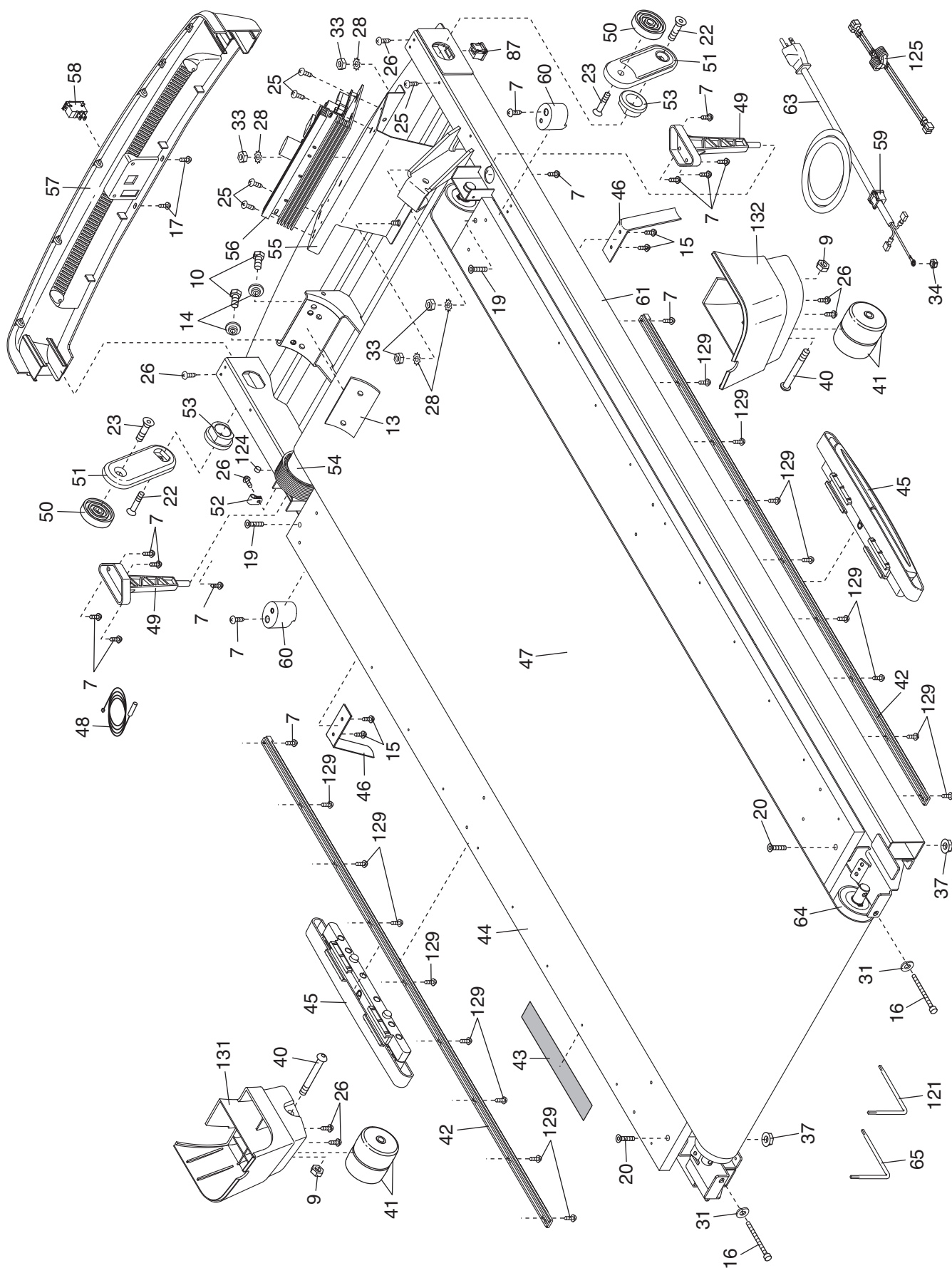
R0109A

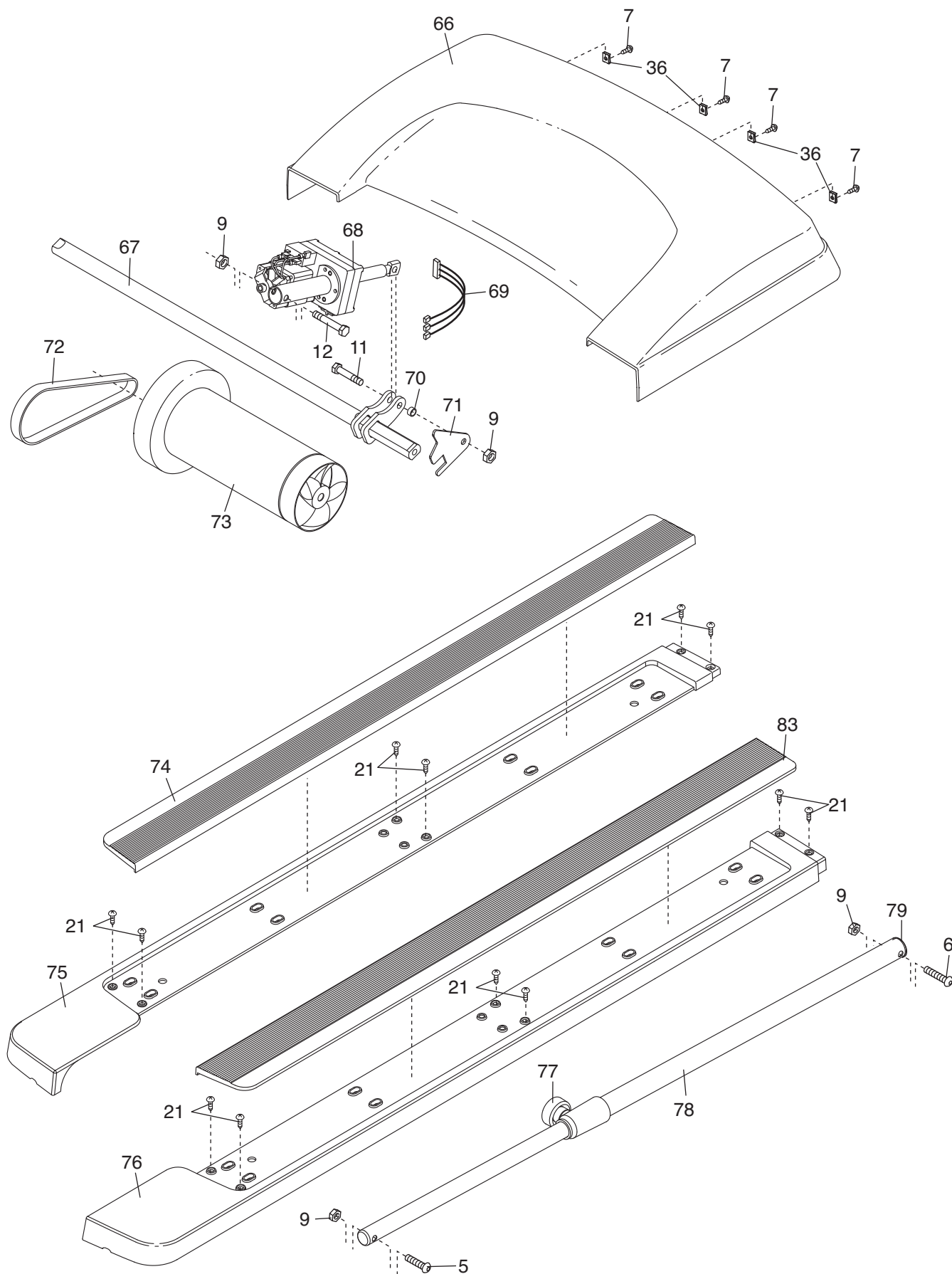
Pour identifier les pièces ci-dessous, voir le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel.

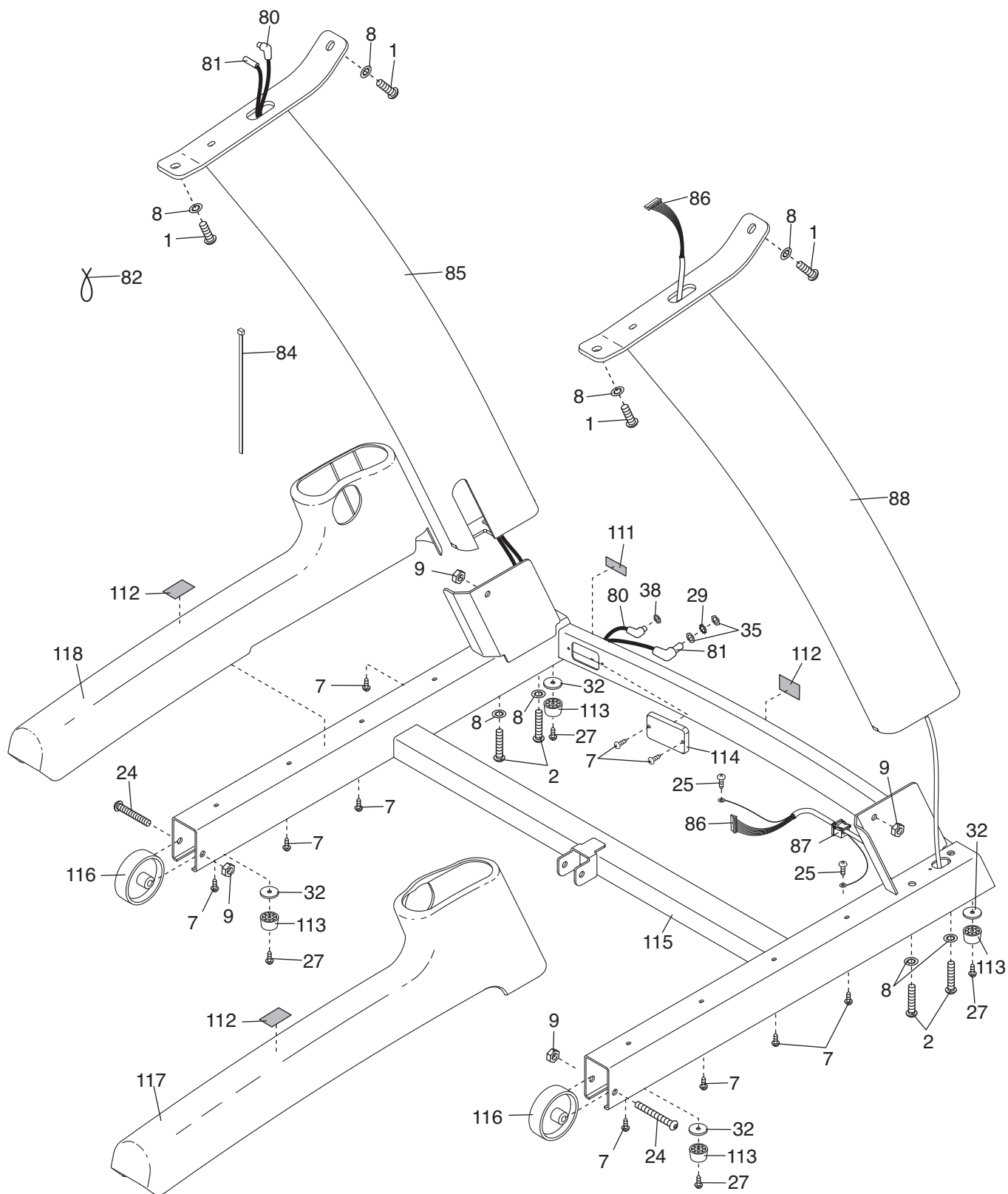
N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	4	Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 1 1/4"	49	2	Socle du Capot du Moteur
2	4	Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 3 3/4"	50	2	Bague d'Espaceur du Bras d'Élévation
3	2	Boulon de 3/8" x 3/4"	51	2	Bras d'Élévation
4	1	Touche d'Inclinaison	52	1	Pince du Capteur Magnétique
5	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	53	2	Bague d'Espaceur de la Barre d'Inclinaison
6	1	Boulon de 3/8" x 2"	54	1	Poulie/Rouleau de Traction
7	38	Vis de #8 x 3/4"	55	1	Support Électronique
8	10	Rondelle Étoilée de 3/8"	56	1	Contrôleur
9	10	Écrou de 3/8"	57	1	Embout Avant
10	2	Boulon du Moteur de Traction de 5/16"	58	1	Coupe-Circuit Réinitialisation/Éteint
11	1	Boulon Hexagonal de 3/8" x 1 3/4"	59	1	Passe-fil du Cordon d'Alimentation
12	1	Boulon Hexagonal de 3/8" x 2"	60	2	Isolateur
13	1	Plaque du Moteur	61	1	Cadre
14	2	Bague du Moteur	62	4	Vis de #6 x 3/8"
15	4	Vis du Guide de la Courroie de #8	63	1	Cordon d'Alimentation
16	2	Boulon de 1/4" x 2 1/2"	64	1	Rouleau du Tendeur
17	61	Vis de #8 x 1/2"	65	1	Clé Hexagonale
18	1	Plaque de la Clé	66	1	Capot du Moteur
19	2	Boulon de 1/4" x 1 1/4"	67	1	Barre d'Inclinaison
20	2	Boulon de 5/16" x 1 1/4"	68	1	Moteur d'Inclinaison
21	12	Vis de #12 x 1"	69	1	Fil du Moteur d'Inclinaison
22	2	Boulon de 3/8" x 3/4"	70	1	Bague d'Espaceur du Support d'Arrêt
23	2	Vis en Métal/Nylon de 3/8" x 1 3/4"	71	1	Support d'Arrêt
24	2	Boulon de 3/8" x 2 3/8"	72	1	Courroie du Moteur de Traction
25	11	Vis Brillante de #8 x 1/2"	73	1	Moteur de Traction
26	9	Vis Autoperçante à Tête de Rondelle de #8 x 3/4"	74	1	Revêtement du Rail Gauche
27	4	Vis de #8 x 1"	75	1	Rail du Pied Gauche
28	4	Rondelle Étoilée de 1/4"	76	1	Rail du Pied Droit
29	1	Rondelle Étoilée de 3/8"	77	1	Bouton du Loquet
30	1	Touche de la Vitesse	78	1	Loquet de Rangement
31	2	Rondelle de Verrouillage de 1/4"	79	1	Embout du Loquet
32	4	Bague d'Espaceur du Pied de la Base	80	1	Fil A/V de 50"
33	4	Écrou de 1/4"	81	1	Câble TV de 50"
34	1	Écrou de #8	82	4	Attache Détachable
35	2	Écrou du Câble de 3/8"	83	1	Revêtement du Rail Droit
36	4	Pince du Capot	84	11	Attache de Câble de 8"
37	2	Écrou à Collet de 5/16"	85	1	Montant Gauche
38	1	Écrou de M12	86	1	Groupeur de Fils
39	2	Boulon de 1/4" x 1/2"	87	2	Passe-fil du Groupeur de Fils
40	2	Boulon de 3/8" x 3 3/4"	88	1	Montant Droit
41	4	Roue Arrière	89	1	Base des Enceintes
42	2	Piste du Coussin	90	1	Plateau d'Accessoires Gauche
43	1	Autocollant d'Avertissement	91	1	Petit Détecteur Cardiaque Gauche
44	1	Plate-forme de Marche	92	1	Grand Détecteur Cardiaque Gauche
45	2	Coussin de la Plate-forme	93	1	Boîtier de Contrôle de l'Inclinaison
46	2	Guide de la Courroie	94	1	Barre Cardiaque
47	1	Courroie Mobile	95	1	Boîtier du Récepteur Cardiaque
48	1	Capteur Magnétique	96	2	Fil de Terre de 4", M/F
			97	1	Console
			98	1	Boîtier des Enceintes

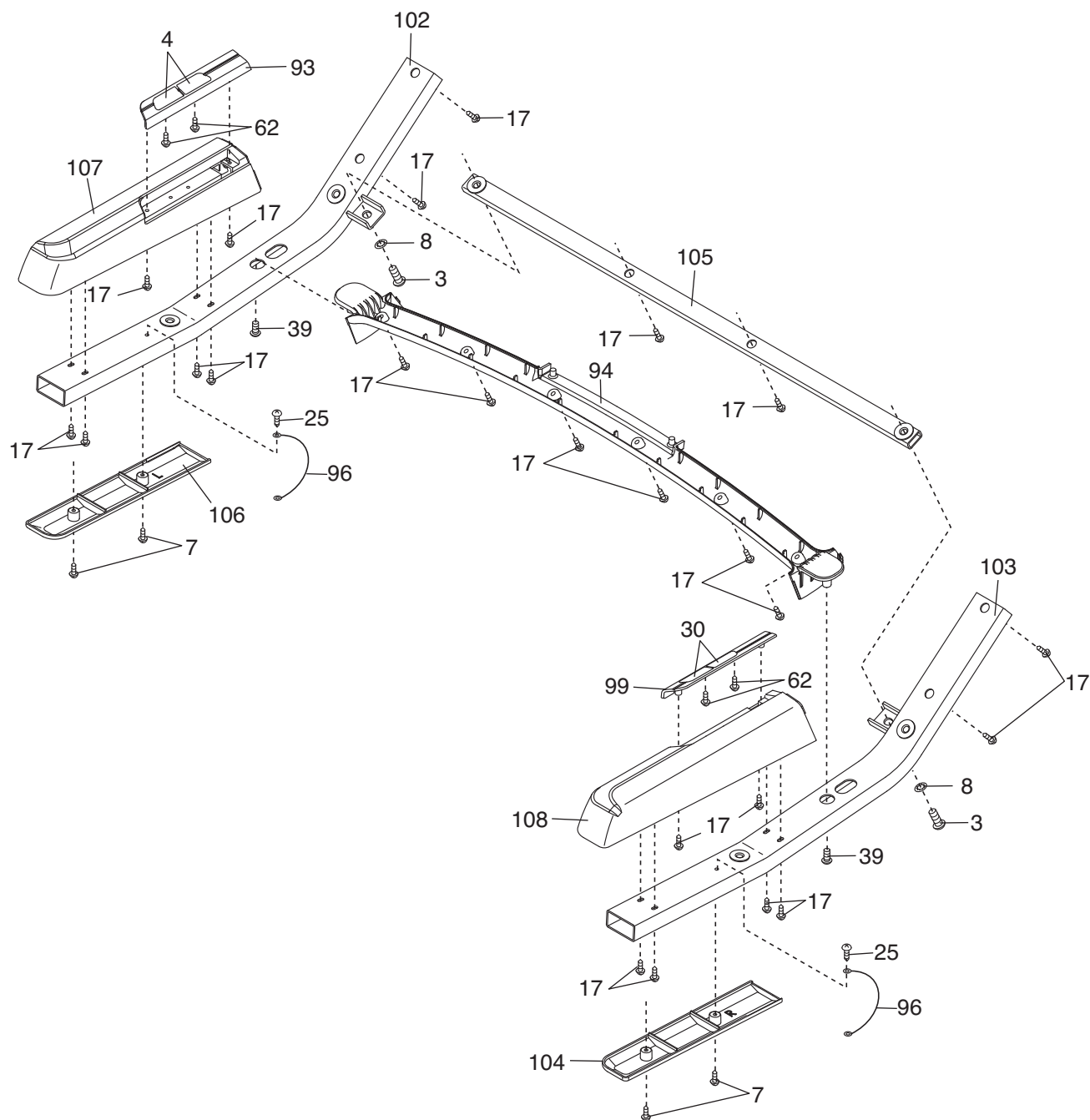
N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
99	1	Boîtier de Contrôle de la Vitesse	122	1	Fil Audio de 18"
100	1	Plateau d'Accessoires Droit	123	1	Télécommande
101	1	Fil A/V de 96"	124	1	Aimant
102	1	Rampe Gauche	125	1	Fil du Filtre
103	1	Rampe Droite	126	1	Base de la Console
104	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Droite	127	1	Télévision
105	1	Barre Transversale de la Console	128	1	Ventilateur Gauche de la Console
106	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche	129	16	Vis de la Piste de #8 x 3/4"
107	1	Boîtier de la Rampe Gauche	130	2	Enceinte
108	1	Boîtier de la Rampe Droite	131	1	Pied Gauche
109	1	Couvercle de la Console	132	1	Pied Droit
110	1	Clé/Pince	133	2	Fil de Terre de 4", R/R
111	1	Autocollant Statique	134	8	Vis de #6 x 1/4"
112	3	Autocollant d'Avertissement	135	6	Vis de #3 x 1/4"
113	4	Pied de la Base	136	1	Détecteur Cardiaque du Torse
114	1	Couvercle A/V	137	1	Ventilateur Droit de la Console
115	1	Base	138	1	Petit Détecteur Cardiaque Droit
116	2	Roue	139	1	Grand Détecteur Cardiaque Droit
117	1	Revêtement de la Base Droite	140	8	Pince de la Console
118	1	Revêtement de la Base Gauche	141	1	Câble TV de 40"
119	4	Attache de Fil	142	1	Ceinture du Détecteur Cardiaque
120	1	Carte iFit (échantillon)	143	1	Récepteur Cardiaque du Torse
121	1	Clé Hexagonale de 5/32"	*	—	Fil Blanc de 4", M/F
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

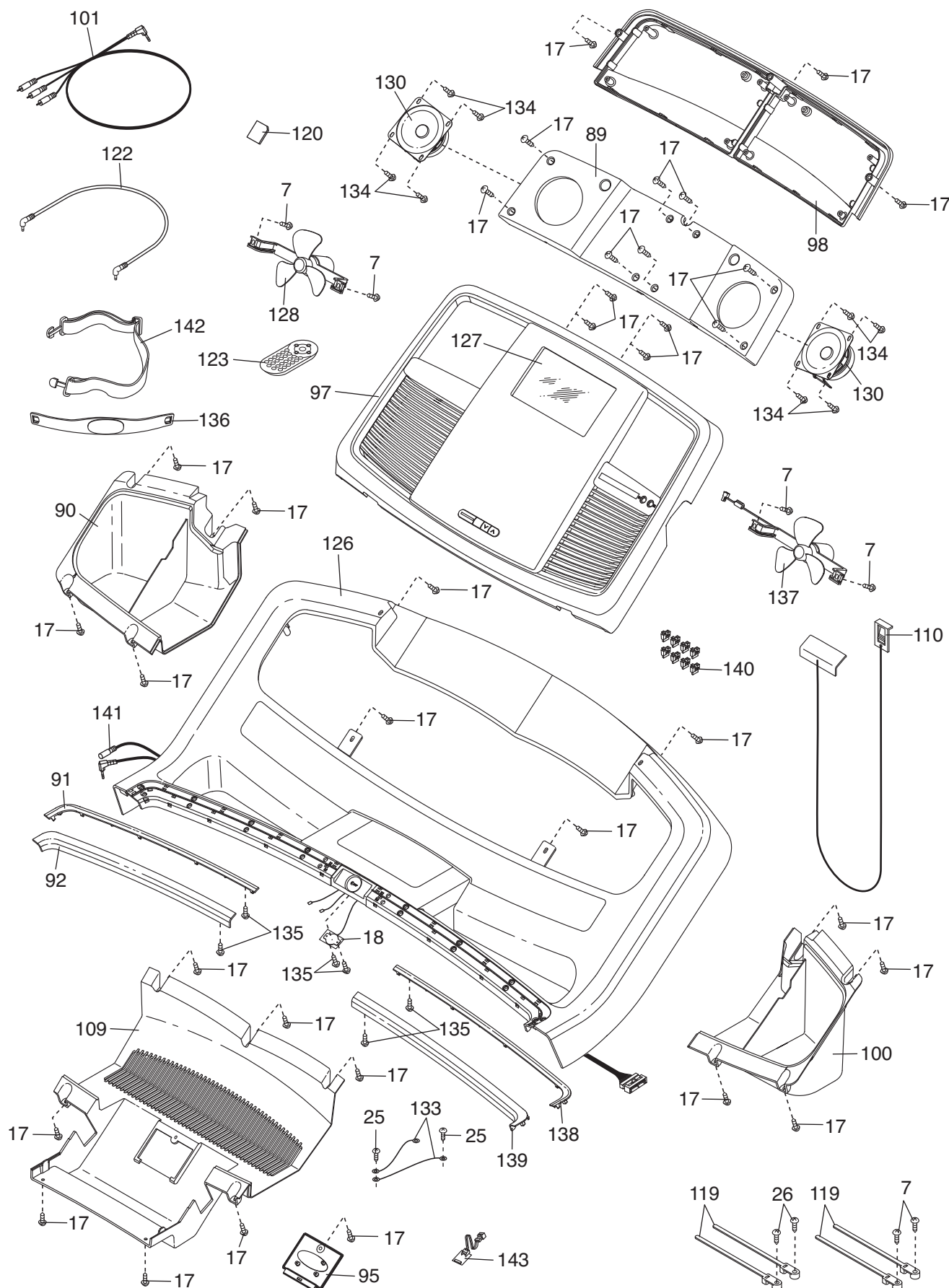
Remarque : les spécifications peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce ma-nuel pour commander des pièces de rechange.











POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, si vous avez besoin d'assistance ou si vous voulez commander des pièces de rechange, veuillez contacter notre Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro de téléphone ci-dessous. **Notez le numéro du modèle et le numéro de série de ce produit (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement) avant d'appeler le Service à la Clientèle. Quand vous commandez des pièces de rechange, veuillez aussi nous fournir le NUMÉRO DE LA PIÈCE et la DESCRIPTION de la/des pièce(s) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel).**

Numéro gratuit depuis les Etats-Unis :

1-866-799-8946, du lundi au vendredi, de 8h à 17h, heure des montagnes rocheuses

De l'étranger : +1-719-533-2911

Etats-Unis : fmfvcustomerservice@freemotionfitness.com

De l'étranger : intlcustomercare@freemotionfitness.com

Par courriel : FreeMotion Fitness, 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813