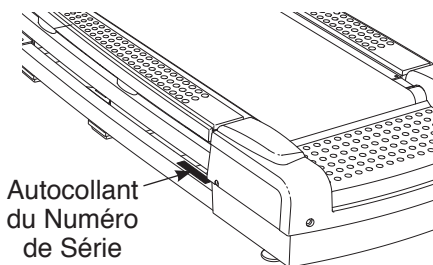


FREEMOTION® *incline trainer i7.7*

N°. du Modèle VMTL83907-INT.1

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **veuillez vous reporter à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE** en 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

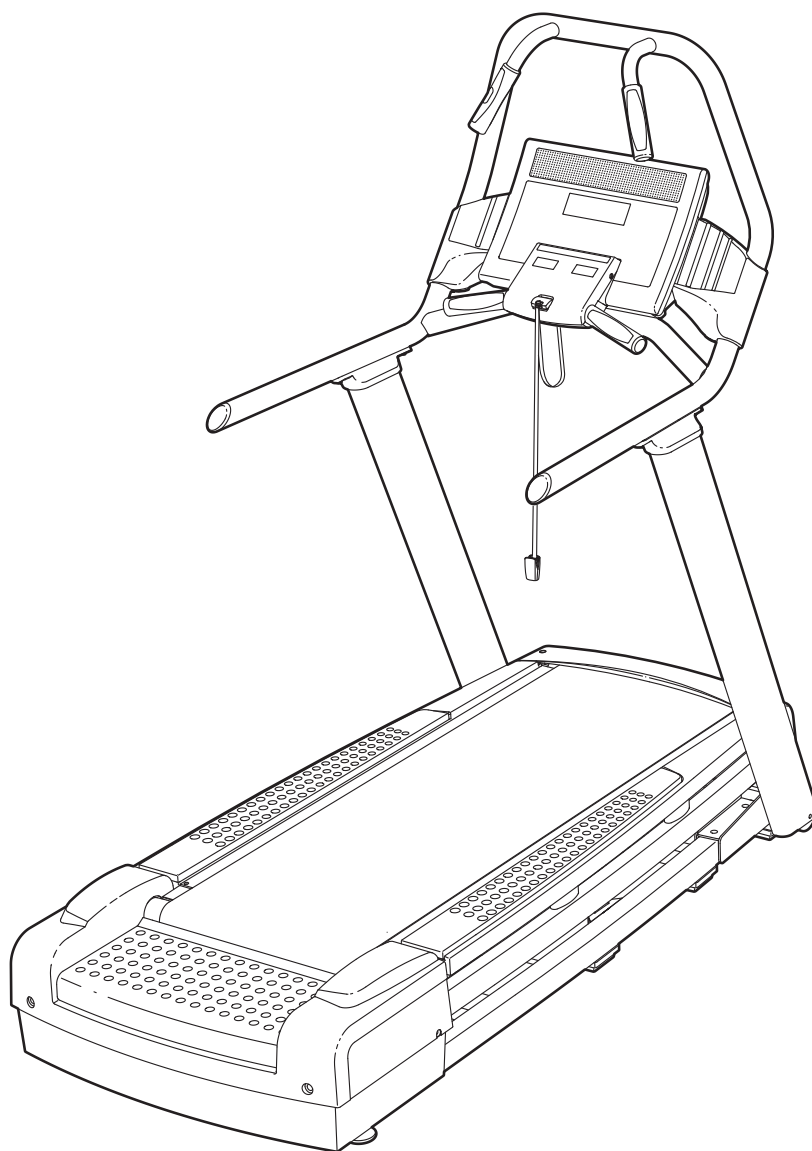
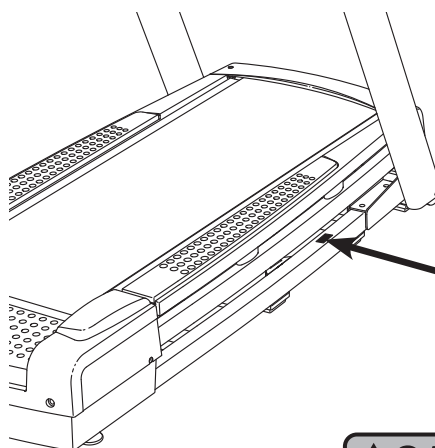


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DU COURSE INCLINABLE	11
FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE INCLINABLE.....	12
ENTRETIEN PRÉVENTIF.....	23
FICHE D'ENTRETIEN PRÉVENTIF SUR SIX MOIS	26
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	27
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	29
LISTE DES PIÈCES	33
SCHÉMA DÉTAILLÉ.....	35
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE.....	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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



(un autocollant se trouve de chaque côté)

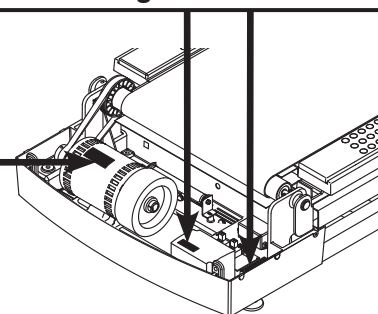
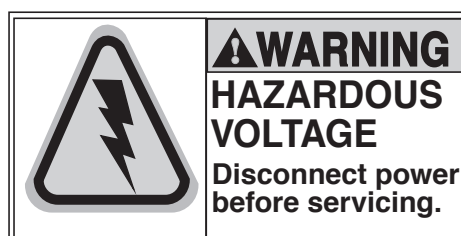


⚠ ATTENTION

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

⚠ CAUTION: HIGH VOLTAGE

Disconnect line cord from outlet before servicing.



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 inclinable. 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 tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis du course inclinable sont suffisamment informés de toutes les mises en garde et les précautions.
3. Utilisez uniquement le tapis du course inclinable de la manière décrite dans ce manuel.
4. Installez le tapis du course inclinable sur une surface plane, avec au moins 2,4 m d'espace libre à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis du course inclinable sur des surfaces qui pourraient bloquer les bouches de ventilation. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
5. Gardez le tapis du course inclinable à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis du course inclinable dans un garage, sur un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
6. N'utilisez pas le tapis du course inclinable dans une pièce où des produits aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis du course inclinable tant qu'il n'est pas complètement assemblé (référez-vous à la section ASSEMBLAGE page 6).
8. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces du tapis du course inclinable.
9. Maintenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis du course inclinable à tout moment.
10. Le tapis du course inclinable ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis du course inclinable.
11. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis du course inclinable. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis du course inclinable. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis du course inclinable les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
12. Quand vous branchez le cordon d'alimentation, suivez les instructions page 12. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit que le tapis du course inclinable. N'utilisez pas de rallonge électrique.
13. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante.
14. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. N'utilisez pas le tapis du course inclinable si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si le tapis du course inclinable ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME page 27 si le tapis du course inclinable ne fonctionne pas correctement).
15. Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (référez-vous à la page 14).

16. N'allumez jamais le tapis du course inclinable si vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lorsque vous utilisez le tapis du course inclinable.
17. Le tapis du course inclinable est capable d'atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse brusques.
18. Ne laissez jamais le tapis du course inclinable sans surveillance quand il est allumé. Retirez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et mettez l'interrupteur d'alimentation sur la position éteint [OFF] lorsque le tapis du course inclinable n'est pas utilisé. (Référez-vous au schéma page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur d'alimentation).
19. Ne changez pas l'inclinaison du tapis du course inclinable en plaçant des objets sous l'appareil.
20. N'insérez et ne laissez jamais tomber des objets dans les ouvertures du tapis du course inclinable.
21. Assurez-vous d'effectuer toutes les procédures d'entretien décrites dans ce manuel. Si

vous ne suivez pas cette consigne, la garantie sera annulée et des dommages peuvent être causés au tapis du course inclinable.

22. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis du course inclinable et avant d'entreprendre les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. Les réparations autres que celles décrites dans ce manuel ne doivent être effectuées que par un représentant de service autorisé.
23. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.
24. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

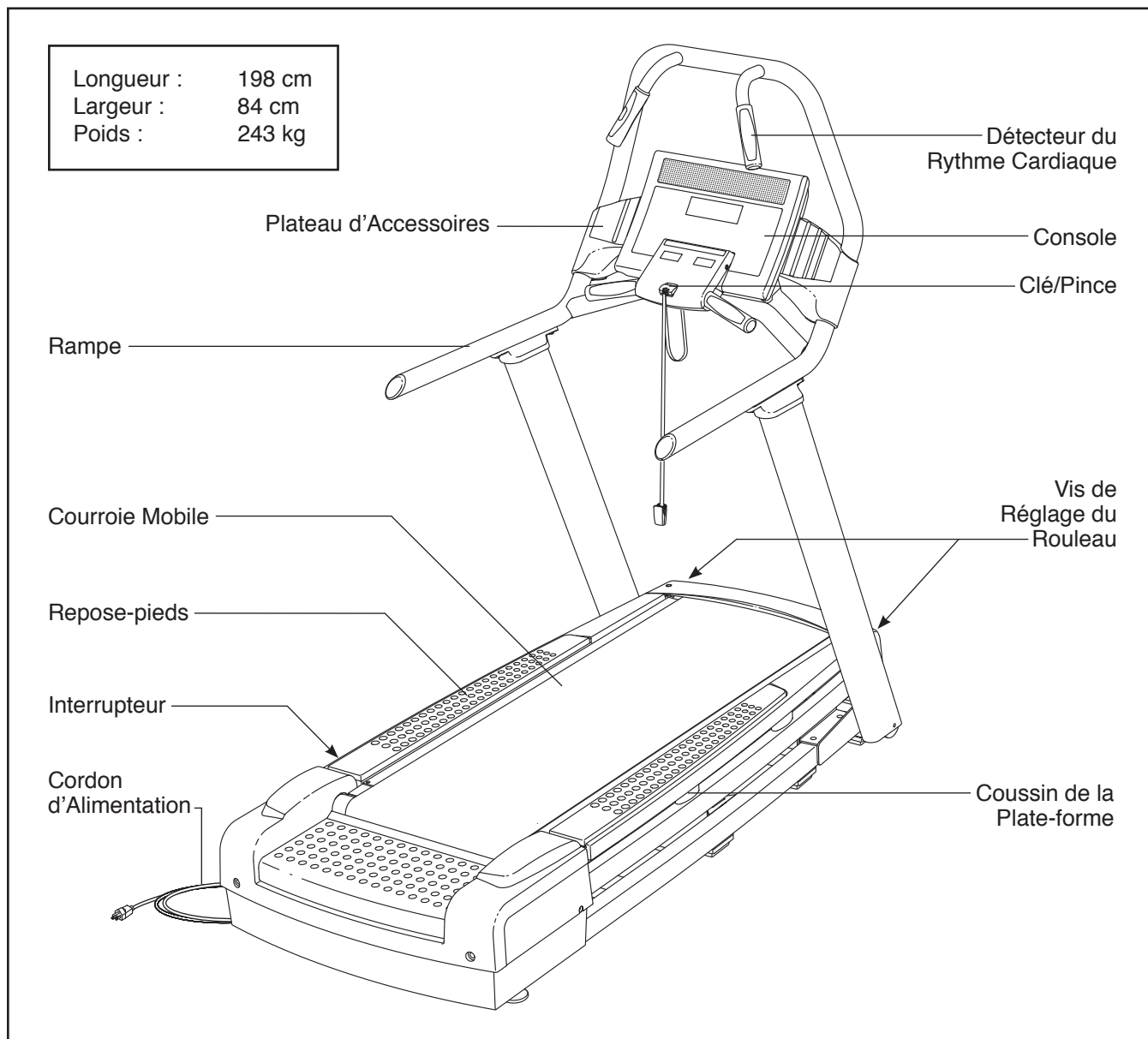
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir sélectionné le tapis du course inclinable révolutionnaire FREEMOTION® i7.7. Le tapis du course inclinable i7.7 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour vous aider à atteindre vos objectifs de remise en forme, dans le confort de votre maison.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis du course inclinable. Si vous avez des questions après avoir lu ce

manual, veuillez vous référer à la dernière page de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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



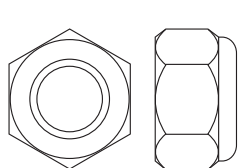
ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du tapis du course inclinable sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de l'assemblage.

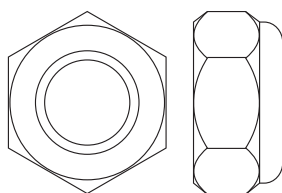
L'assemblage peut être effectué avec une clé hexagonale 7/32"  et une clé anglaise .

Remarque : la face cachée de la courroie mobile du tapis de course inclinable est enduite d'un lubrifiant de haute performance. Il est possible qu'une petite quantité de lubrifiant se soit déplacée sur la face visible de la courroie mobile ou sur l'emballage durant le transport. Ceci est normal et n'affectera pas les performances du tapis du course inclinable. Si vous trouvez du lubrifiant sur la face visible de la courroie mobile, nettoyez simplement la courroie mobile à l'aide d'un chiffon doux et d'un nettoyant léger non abrasif.

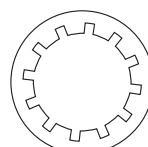
Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses représente la quantité requise pour l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces sont peut-être préassemblées. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**



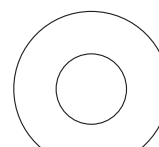
Écrou 3/8"
(42)–2



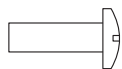
Écrou Blocage 1/2"
(5)–4



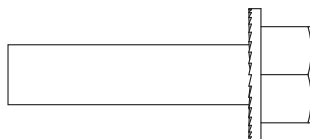
Rondelle
Étoilée 1/2"
(7)–4



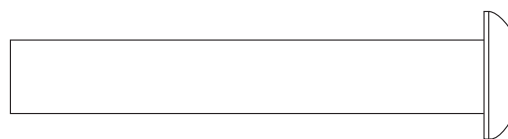
Rondelle de la
Roue 3/8" (57)–2



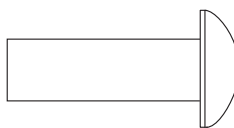
Vis Mécanique
#8 x 1/2"
(8)–2



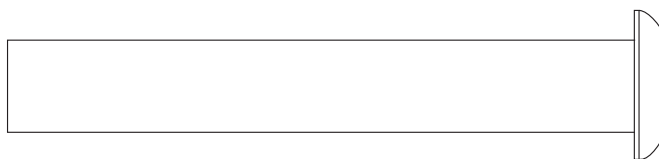
Boulon 5/16" x 1 1/4"
(3)–8



Boulon 3/8" x 2 1/2" (34)–2



Vis 5/16" x 1" (2)–4

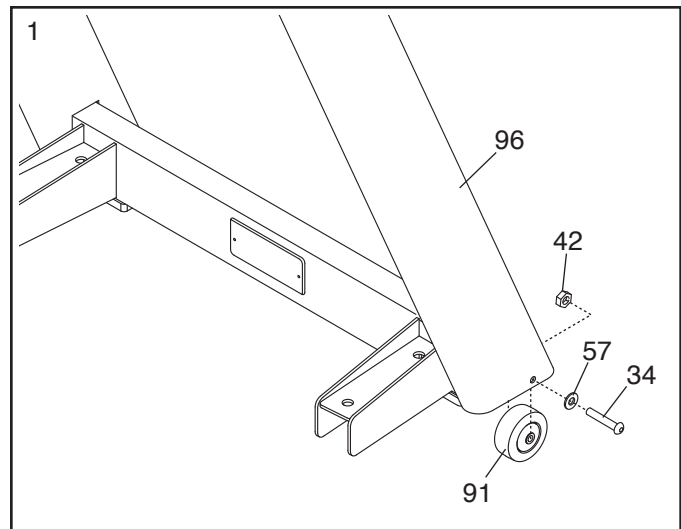


Boulon 1/2" x 3 1/4" (1)–4

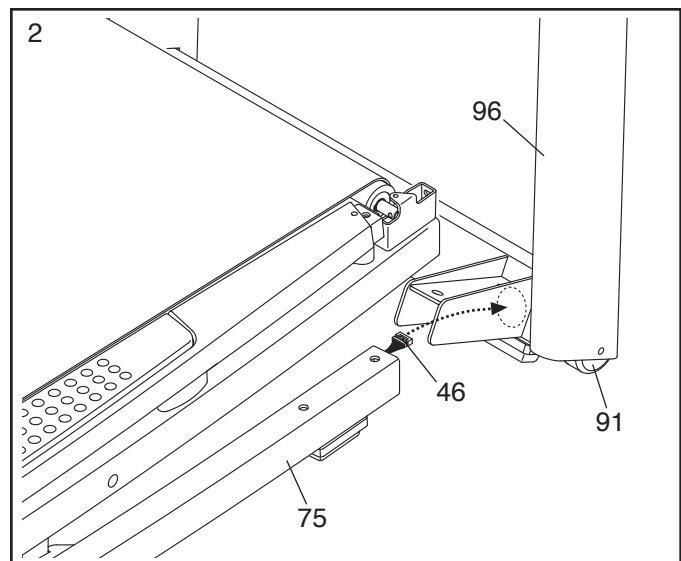
1. **Remarque : les Roues (91) sont peut-être préassemblées. Si ce n'est pas le cas, suivez cette étape.**

Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le Montant (96) et insérez une Roue (91) dans chaque coin inférieur du Montant. **Faites attention de ne pas pincer le Groupement de Fils de 65" (non illustré) dans le Montant.**

Attachez les Roues (91) à l'aide de deux Boulons 3/8" x 2 1/2" (34), deux Rondelles de Roue 3/8" (57) et deux Écrous 3/8" (42) (seul un de chaque est illustré). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; les Roues doivent pouvoir tourner librement.**



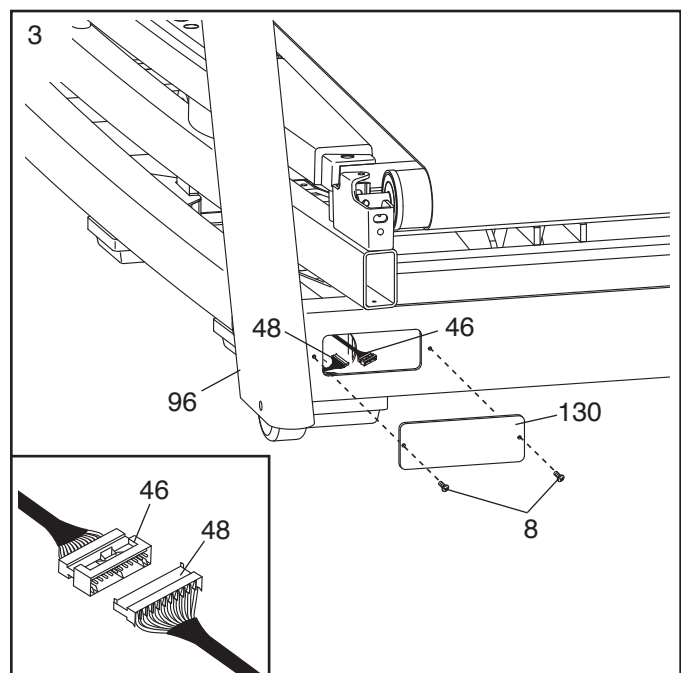
2. Placez le Montant (96) près de l'avant du Cadre de la Base (75). Demandez à une deuxième personne de basculer le Montant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les Roues (91), comme sur le schéma. Insérez le Groupement de Fils de 80" (46) dans le trou rond sur le Montant.



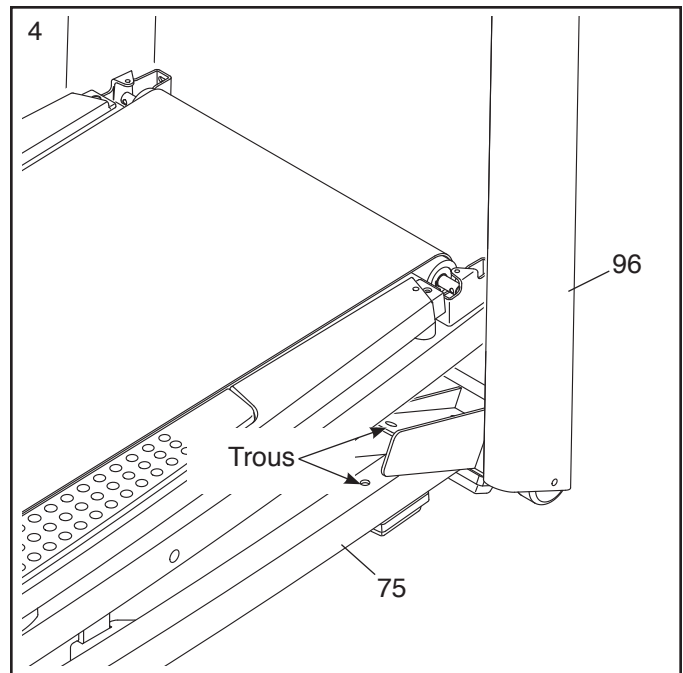
3. Trouvez le Groupement de Fils de 80" (46) et le Groupement de Fils de 65" (48) à l'intérieur de l'ouverture d'accès dans le Montant (96).

Branchez le Groupement de Fils de 80" (46) dans le Groupement de Fils de 65" (48) à l'avant du Montant (96). **Référez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et essayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS INSÉRÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE EST ALLUMÉE.**

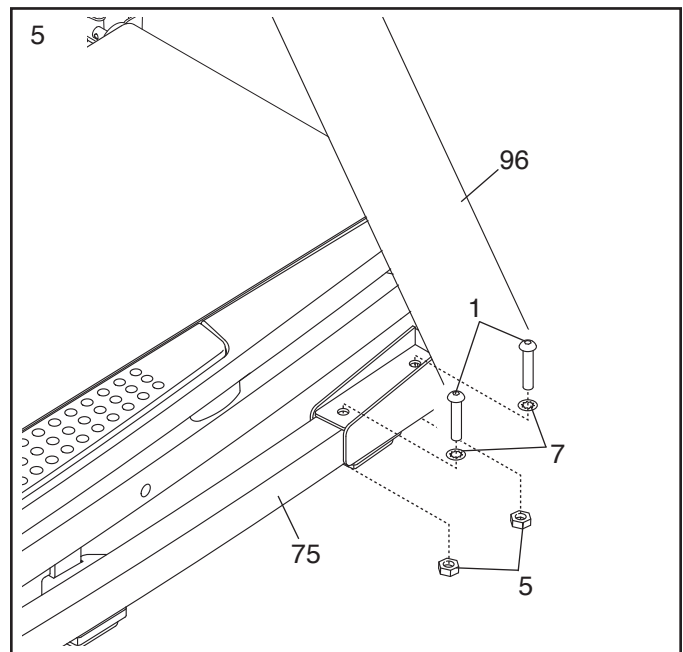
Attachez la Plaque d'Accès (130) sur le Montant (96) à l'aide de deux Vis Mécaniques #8 x 1/2" (8).



4. Alignez les trous sur le Montant (96) avec les trous sur le Cadre de la Base (75). Baissez le Montant dans le Cadre de la Base. **Faites attention de ne pas pincer vos doigts ou le Groupement de Fils (non illustré). Assurez-vous que les trous sont alignés.**



5. Attachez le Montant (96) sur le Cadre de la Base (75) à l'aide de quatre Boulons $1/2'' \times 3 1/4''$ (1), quatre Rondelles Étoilées $1/2''$ (7), et quatre Écrous de Blocage $1/2''$ (5) (seuls deux de chaque sont illustrés). **Vissez les quatre Boulons de quelques tours chacun, puis serrez-les tous.**



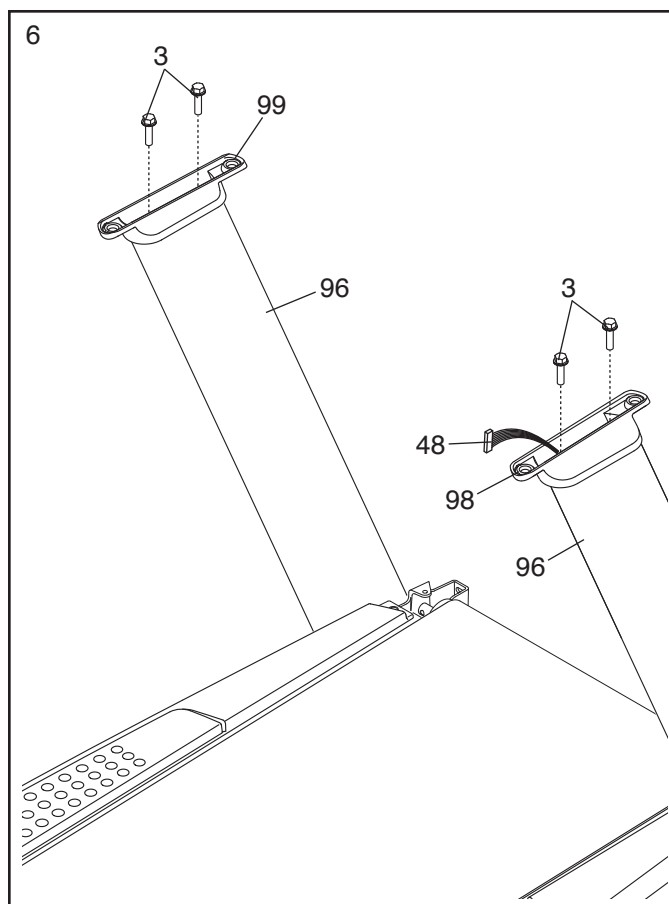
6. **Remarque : les Supports du Montant (98, 99) sont peut-être préattachés. Si ce n'est pas le cas, suivez cette étape.**

Identifiez le Support du Montant Gauche (99).

Enfoncez le Support du Montant Gauche (99) dans le côté gauche du Montant (96).

Ensuite, insérez le Groupement de Fils de 65" (48) dans le Support du Montant Droit (98). Enfoncez le Support du Montant Droit dans le côté droit du Montant (96). **Faites attention de ne pas coincer le Groupement de Fils.**

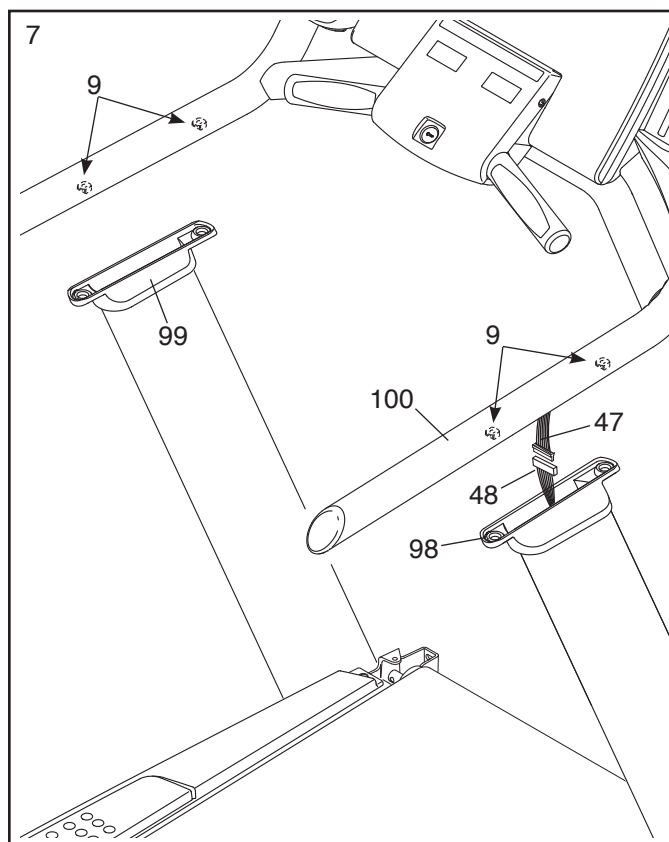
Attachez les Supports du Montant (98, 99) à l'aide de quatre Boulons 5/16" x 1 1/4" (3).



7. Assurez-vous que les quatre Écrous à Cage de 5/16" (9) sont en bas de la Rampe (100) aux endroits indiqués. Remarque : un Écrou à Cage de 5/16" supplémentaire est inclus.

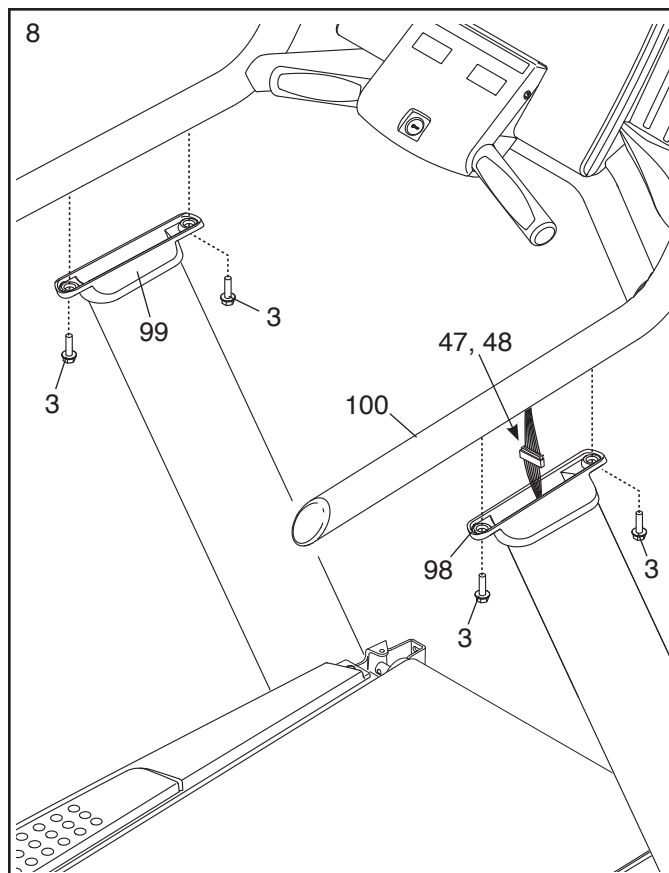
Demandez à une deuxième personne de tenir la Rampe (100) près des Supports du Montant (98, 99).

Branchez le Groupement de Fils 65" (48) qui se trouve dans le Support du Montant Droit (98) dans le Groupement de Fils 35" (47). **Référez-vous au schéma encadré de l'étape 3. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.**

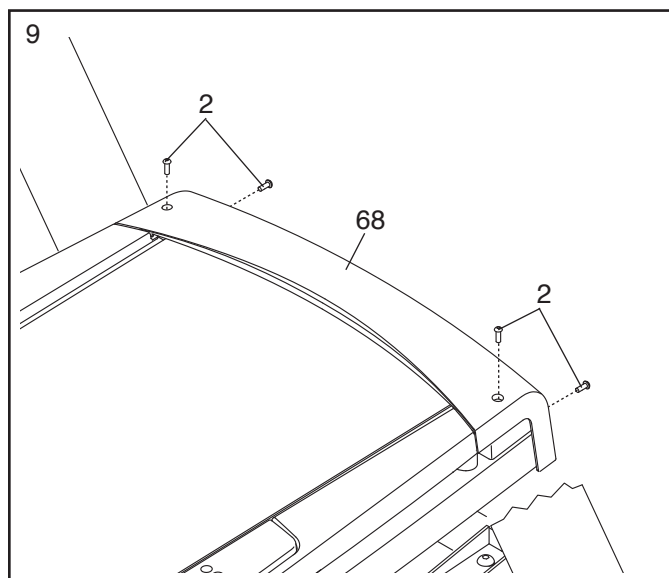


8. Insérez les Groupements de Fils (47, 48) dans la Rampe (100) alors que vous placez la Rampe sur les Supports du Montant (98, 99). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

Attachez la Rampe (100) sur les Supports du Montant (98, 99) à l'aide de quatre Boulons 5/16" x 1 1/4" (3). **Vissez de quelques tours chacun les quatre Boulons, puis serrez-les tous.**



9. Attachez le Boîtier du Rouleau Avant (68) à l'aide de quatre Vis 5/16" x 1" (2).



10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis du course inclinable.** Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.

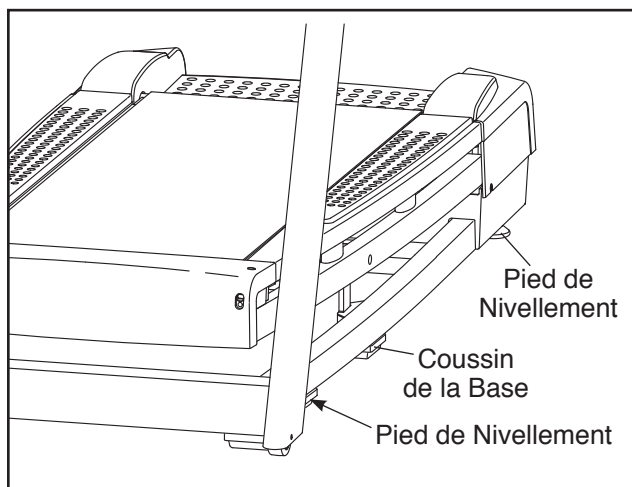
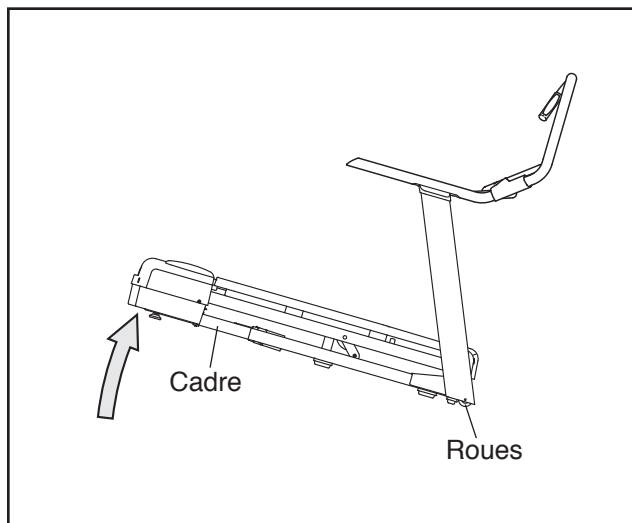
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DU COURSE INCLINABLE

Avant de déplacer le tapis du course inclinable, débranchez le cordon d'alimentation.

À cause de la taille et du poids du tapis du course inclinable, deux à trois personnes seront nécessaires pour le déplacer. Tenez fermement le cadre en métal à l'endroit indiqué à droite. **ATTENTION** : pour réduire les risques de dommage ou de blessure, ne soulevez pas le cadre par le boîtier avant en plastique ou par la rampe. Faites rouler doucement le tapis du course inclinable sur les roues jusqu'à l'emplacement souhaité, puis baissez-le en position horizontale.

ATTENTION : pour réduire le risque de blessures, faites très attention lorsque vous déplacez le tapis du course inclinable. N'essayez pas de déplacer le tapis du course inclinable sur des surfaces irrégulières.

Une fois que le tapis du course inclinable est placé à l'endroit où il sera utilisé, assurez-vous que les deux pieds de nivellement et les coussins de la base sont à plat sur le sol (seul un côté est illustré). Si le tapis du course inclinable est légèrement bancal, tournez un des pieds de nivellement dans le sens des aiguilles d'une montre, ou dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que l'appareil soit stable.



FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE INCLINABLE

⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut augmenter les risques de décharges électriques. Faites vérifier votre installation de mise à la terre par un électricien ou un réparateur qualifié si vous avez des doutes. Ne modifiez pas la prise—si elle ne rentre pas dans une prise murale, demandez à un électricien qualifié d'installer une prise conforme. N'utiliser pas un adaptateur pour brancher la prise dans une prise murale non conforme.

Pour acheter un cordon d'alimentation, veuillez contacter le magasin où vous avez acheté cet appareil ou référez-vous au dos de ce manuel.

COMMENT BRANCHER LA PRISE EN FRANCE

Cet appareil doit être relié à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de décharges électriques.

Cet appareil doit être utilisé sur un circuit dédié de 10 ampères et 240 volts. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.

Branchez la prise de terre dans une prise murale, comme illustré sur le schéma à droite. Ne modifiez pas la prise de l'appareil ou la prise murale. N'utilisez pas un adaptateur ou une rallonge. La prise murale doit être reliée à la terre.

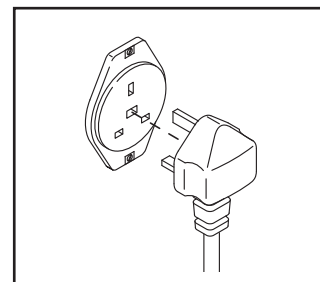
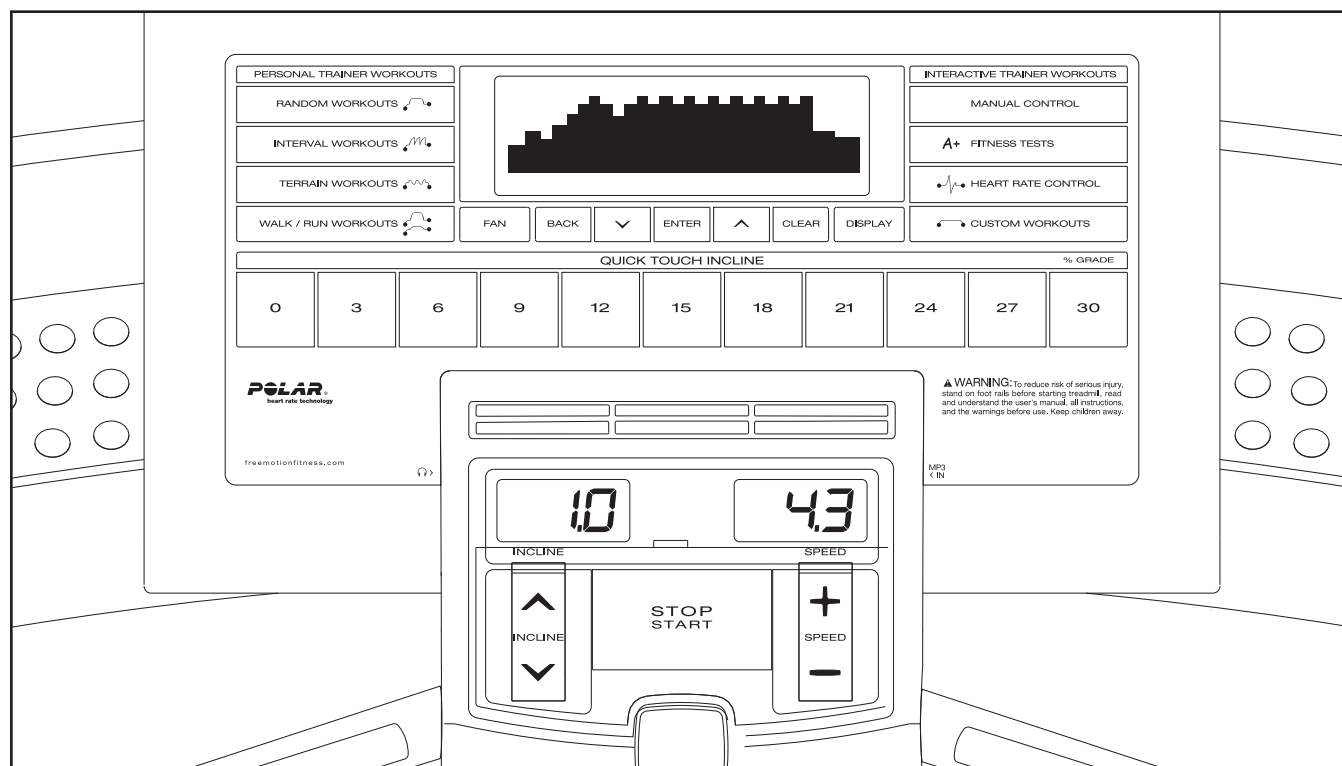


SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis du course inclinable offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course inclinable d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement.

De plus, la console est équipée de quatorze entraînements avec un entraîneur personnel. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis du course inclinable tout en vous guidant pas à pas lors d'une séance d'exercice efficace.

La console offre aussi douze entraînements avec un entraîneur interactif qui vous permettent de personnaliser vos exercices. Les entraînements avec un entraîneur interactif comprennent trois entraînements de rythme cardiaque. Ces entraînements contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis du course inclinable pour maintenir votre rythme cardiaque proche d'un objectif programmé. De plus, trois entraînements de test de forme mesurent votre niveau de forme physique ou votre VO2 maximal.

La console est également équipée du système d'entraînement interactif iFit. Le système iFit lit les

cartes iFit sur lesquelles vous trouverez des entraînements qui vous aideront à atteindre des objectifs précis. Par exemple, perdez vos kilos en trop avec l'entraînement de Perte de Poids de 8 semaines. Les entraînements iFit contrôlent automatiquement le tapis du course inclinable. **Les cartes iFit sont vendues séparément. Pour acheter des cartes iFit, allez sur le site Internet www.iFit.com ou appelez au numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel. Les cartes iFit sont également disponibles dans certains magasins spécialisés.**

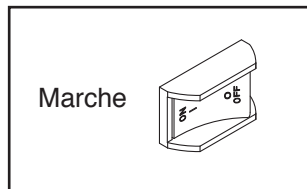
Que vous sélectionniez le mode manuel ou un entraînement prédéfini, vous pourrez écouter votre musique d'entraînement préférée ou des livres audio grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, allez à la page 14. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 14. Pour utiliser un entraînement avec un entraîneur personnel, allez à la page 16. Pour utiliser un entraînement de marche/course ou un entraînement de contrôle manuel, allez à la page 17. Pour utiliser un entraînement de test de forme, allez à la page 18. Pour utiliser un entraînement de rythme cardiaque, allez à la page 19. Pour utiliser un entraînement personnalisé, allez à la page 20. Pour utiliser un entraînement iFit, allez à la page 21. Pour utiliser le mode d'entretien, allez à la page 22. Pour utiliser le système audio de la console, allez à la page 22.

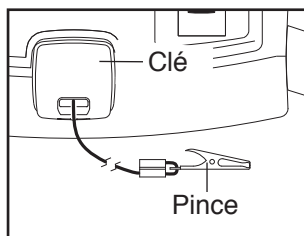
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 12). Ensuite, localisez l'interrupteur sur le tapis du course inclinable situé près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est sur la position Marche [ON].



Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis du course inclinable. Trouvez la pince reliée à la clé et glissez-la sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, introduisez la clé dans la console. Les écrans s'allument peu de temps après. **IMPORTANT** : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.



IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film en plastique, retirez le film. Pour ne pas endommager la plate-forme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis du course inclinable. La première fois que vous utilisez le tapis du course inclinable, vérifiez l'alignement de la courroie mobile, et centrez-la si nécessaire (voir la page 28).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

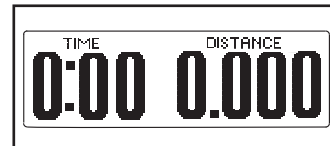
1. Introduisez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la clé est introduite dans la console, le mode manuel est sélectionné. Si

vous avez sélectionné un entraînement, appuyez plusieurs fois sur n'importe quelle touche des entraînements jusqu'à ce des zéros apparaissent sur l'écran.



3. Mettez la courroie mobile en marche, puis réglez la vitesse.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche/Arrêt ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse. 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 à côté de la touche Marche/Arrêt. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étapes.

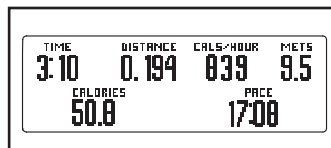
Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche/Arrêt.

4. Changez l'inclinaison du tapis du course inclinable comme vous le désirez.

Pour changer l'inclinaison du tapis du course inclinable, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison, ou sur l'une des touches de l'Inclinaison numérotées de 0 à 30. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement jusqu'au niveau sélectionné.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran.

Lorsque le mode manuel est sélectionné, la console propose sept modes d'affichage. Le mode d'affichage sélectionné détermine quelles informations de votre entraînement sont affichées. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage pour sélectionner le mode d'affichage désiré.



Alors que vous marchez ou courez sur le tapis du course inclinable, l'écran supérieur peut afficher les données suivantes sur votre entraînement :

- Le temps écoulé.
- La distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant.
- La vitesse de la courroie mobile.
- Le niveau d'inclinaison du tapis du course inclinable.
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées.
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées par heure.
- L'intensité de votre effort, en mets. Un met est la quantité d'énergie que vous utilisez au repos.
- Votre vitesse de marche ou de course, en minutes par mile ou minutes par kilomètre.
- L'énergie que vous générez, en watts.
- L'animation d'une route.

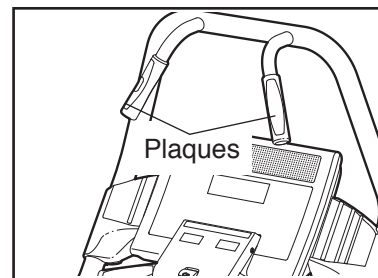
Quel que soit le mode d'affichage sélectionné, la vitesse ou l'inclinaison apparaît pendant quelques secondes chaque fois que vous la changez.

Quand vous passez d'un entraînement au mode manuel, la console continue de compter la distance totale que vous avez parcourue en marchant ou en courant, ainsi que le nombre approximatif de calories brûlées. Vous pouvez garder vos totaux même quand vous changez d'entraînement. Pour remettre la console à zéro, appuyez sur la touche Effacer [CLEAR].

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez en même temps le détecteur du rythme cardiaque de la poignée et un détecteur du rythme cardiaque du torse compatible avec la technologie Polar®, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de manière précise.

Avant d'utiliser le moniteur du rythme cardiaque manuel, retirez le film plastique qui recouvre les plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous sur les repose-pieds et tenez les plaques pendant environ dix secondes ; évitez de bouger les mains.** Dès que votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche sur l'écran. **Pour une lecture plus précise du pouls, tenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur peut tourner à plusieurs vitesses. Appuyez plusieurs fois sur la touche du Ventilateur pour sélectionner une vitesse ou pour éteindre le ventilateur. Remarque : si le ventilateur est en marche quand la courroie mobile s'arrête, le ventilateur s'éteindra automatiquement après quelques minutes.

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN ENTRAÎNEUR PERSONNEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 14.

2. Sélectionnez un des entraînements avec un entraîneur personnel.

Pour sélectionner un entraînement avec un entraîneur personnel, appuyez sur la touche



Entraînements Aléatoires, Entraînements à Intervalles ou Entraînements Tout-terrain jusqu'à ce que le nom de l'entraînement désiré apparaisse sur l'écran. Les entraînements Aléatoires utilisent des vitesses et des inclinaisons aléatoires préprogrammées. Les entraînements à Intervalles utilisent des inclinaisons différentes pour fournir un entraînement personnalisé. Les entraînements tout-terrain utilisent des vitesses et des inclinaisons différentes pour simuler l'expérience de la randonnée.

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affiche le nom, l'inclinaison maximale, la vitesse maximale et la durée de l'entraînement. L'écran affiche aussi un graphique avec les inclinaisons programmées pour l'entraînement.

Appuyez sur la touche Entrer pour sélectionner l'entraînement désiré. Sélectionnez votre âge, votre poids et la durée de l'entraînement à l'aide des touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer. **Appuyez sur la touche Entrer après chaque sélection.** Remarque : pour utiliser les entraînements à Intervalles, vous devez aussi enregistrer une inclinaison minimale et une inclinaison maximale à l'aide des touches numérotées de l'Inclinaison ou des touches d'augmentation et de diminution de l'Inclinaison.

3. Appuyez sur la touche Marche/Arrêt pour commencer l'entraînement.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche Marche/Arrêt, le tapis du course inclinable se réglera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique illustrera votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote représente l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, le segment suivant sur le graphique se mettra à clignoter, puis la vitesse et l'inclinaison apparaîtront en haut de l'écran pendant quelques instants pour vous prévenir.



L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique clignote et que le dernier segment prenne fin. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop faible durant l'entraînement, vous pouvez les changer en appuyant sur les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison ; **cependant, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis du course inclinable se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.** Remarque : si vous utilisez un entraînement à Intervalles, la vitesse ne se réglera pas automatiquement.

Pour arrêter ou recommencer l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Marche/Arrêt.

4. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran.

La console offre trois modes d'affichage. Le mode d'affichage que vous sélectionnez détermine quelles informations de votre entraînement seront affichées. Appuyez sur la touche Affichage pour sélectionner le mode d'affichage désiré.

L'écran peut afficher la vitesse de la courroie mobile, l'inclinaison du tapis du course inclinable, un graphique de l'entraînement, le temps restant avant la fin de l'entraînement, la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant, le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées, l'intensité de votre effort en mets, le nombre approximatif de calories brûlées par heure, votre cadence et l'énergie que vous générez en watts.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 15.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 15.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 15.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE MARCHE/COURSE OU UN ENTRAÎNEMENT DE CONTRÔLE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 14.

2. Sélectionnez un des entraînements.

Pour sélectionner un entraînement de Marche/Course, appuyez sur la touche Entraînements de Marche/Course jusqu'à ce que l'entraînement de Marche de 5 km, Course de 10 km ou Cross Country apparaisse sur l'écran.

Pour sélectionner un entraînement de contrôle manuel, appuyez sur la touche de Contrôle Manuel jusqu'à ce que l'entraînement manuel de Temps, de Distance Verticale ou de Calories apparaisse sur l'écran.



L'écran affiche le nom et l'objectif de durée, de distance ou de calories pour l'entraînement.

Appuyez sur la touche Entrer pour sélectionner l'entraînement désiré. Sélectionnez votre âge et votre poids à l'aide des touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer. **Appuyez sur la touche Entrer après chaque sélection.**

Remarque : pour utiliser les entraînements de cross country, vous devez aussi entrer un objectif de distance. Pour utiliser un entraînement de contrôle manuel, entrez votre objectif de durée, de distance verticale ou de calories.

3. Appuyez sur la touche Marche/Arrêt pour commencer l'entraînement.

Quelques instants après que vous ayez appuyé sur la touche Marche/Arrêt, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant l'entraînement, le graphique affichera l'inclinaison de la courroie mobile. Pendant que vous vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse et de l'Inclinaison.

L'entraînement continue ainsi jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif de durée, de distance verticale ou de calories. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

Pour arrêter ou recommencer l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Marche/Arrêt.

4. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 16.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 15.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 15.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 15.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE TEST DE FORME

Les entraînements de test de forme mesurent votre niveau relatif de forme physique. Pour les résultats les plus précis, utilisez un entraînement de test de forme quand vous ne sentez pas fatigué(e), que vous n'avez pas mangé depuis au moins deux heures et que vous ne vous êtes pas entraîné depuis au moins 24 heures.

Le tapis du course inclinable est équipé de trois entraînements de test de forme. Le Test Ebbeling mesure le VO₂ maximal, ou la capacité aérobie, et dure 9 minutes. Le Test Gerkin mesure aussi le VO₂ maximal. Le Test Gerkin commence par un échauffement de trois minutes et se termine soit 14 minutes plus tard, soit quand vous atteignez un certain rythme cardiaque. Le Test FreeMotion mesure votre forme physique sur une échelle de 1 à 10. Le Test FreeMotion se termine après 28 minutes ou quand vous atteignez un certain rythme cardiaque.

1. Portez un détecteur du rythme cardiaque compatible avec la technologie Polar® (non inclus).

Pour utiliser un test de forme, vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque Polar® ou utiliser le détecteur du rythme cardiaque manuel. Remarque : pour de meilleurs résultats, portez un détecteur du rythme cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas inclus.

2. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 14.

3. Sélectionnez un entraînement de test de forme.

Pour sélectionner un entraînement de test de forme, appuyez sur la touche des Tests de Forme jusqu'à ce que le nom du test désiré apparaisse sur l'écran.

Appuyez sur la touche Entrer pour sélectionner l'entraînement désiré. Sélectionnez votre âge et votre poids à l'aide des touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer. **Appuyez sur la touche Entrer après chaque sélection.** Remarque : pour utiliser le Test Ebbeling, vous devez aussi enregistrer votre sexe.

4. Appuyez sur la touche Marche/Arrêt pour commencer l'entraînement.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche Marche/Arrêt, le tapis du course inclinable se réglera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison du test de forme. Commencez à marcher sur le tapis du course inclinable. Remarque : pour des résultats plus précis, ne tenez pas les rampes durant un entraînement de test de forme.

Durant l'entraînement, la vitesse et l'inclinaison du tapis du course inclinable changeront régulièrement. La vitesse ou l'inclinaison apparaîtra sur l'écran pour vous prévenir quand elle est sur le point de changer. **IMPORTANT : les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison ne fonctionneront pas durant un entraînement de test de forme.**

Remarque : si vous appuyez sur la touche Marche/Arrêt durant un test de forme, le test de forme prend fin.

Quand l'entraînement prend fin, la courroie mobile ralentit jusqu'à l'arrêt et votre niveau de forme physique, ou votre VO₂ maximal, apparaîtra sur l'écran.

Si votre pouls n'est pas détecté durant l'entraînement, les mots VÉRIFIEZ LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE apparaîtront sur l'écran, puis la vitesse du tapis du course inclinable peut ralentir. Si votre pouls n'est toujours pas détecté, le test de forme sera abandonné.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 16. Remarque : les tests de forme afficheront votre niveau de forme physique plutôt que l'intensité de votre effort en mets.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 15.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 15.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE RYTHME CARDIAQUE



ATTENTION : si vous avez des problèmes cardiaques ou si vous avez plus de 60 ans et que vous avez été sédentaire pendant un certain temps, n'effectuez pas les entraînements de rythme cardiaque. Si vous prenez habituellement des médicaments, consultez votre médecin pour savoir si ceux-ci peuvent affecter votre rythme cardiaque lors d'exercice.

1. Portez un détecteur du rythme cardiaque compatible avec la technologie Polar® (non inclus).

Pour utiliser un test de forme, vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque Polar® ou utiliser le détecteur du rythme cardiaque manuel. Remarque : pour de meilleurs résultats, portez un détecteur du rythme cardiaque.

2. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 14.

3. Sélectionnez un des entraînements de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un entraînement de rythme cardiaque, appuyez sur la touche Contrôle du Rythme Cardiaque jusqu'à ce que l'entraînement désiré apparaisse sur l'écran. Appuyez sur la touche Entrer pour sélectionner l'entraînement désiré.

Sélectionnez votre âge et votre poids à l'aide des touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer. **Appuyez sur la touche Entrer après chaque sélection.** Remarque : pour utiliser les entraînements de rythme cardiaque constant et de rythme cardiaque variable, vous devez aussi enregistrer votre objectif maximal de rythme cardiaque. Si vous changez l'objectif maximal de rythme cardiaque, vous changerez aussi le niveau d'intensité de tout l'entraînement. Remarque : pour calculer votre objectif maximal de rythme cardiaque, référez-vous à la section INTENSITÉ DE L'EXERCICE page 29.

4. Appuyez sur la touche Marche/Arrêt pour commencer l'entraînement.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche Marche/Arrêt, le tapis du course inclinable se réglera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Les entraînements de rythme cardiaque sont divisés en segments d'une minute. Un objectif de rythme cardiaque est programmé pour chaque segment. Le même objectif de rythme cardiaque peut être programmé pour des segments consécutifs. Pour un entraînement plus court, arrêtez tout simplement avant la fin de l'entraînement.

Durant tous les entraînements de rythme cardiaque, la console compare régulièrement votre rythme cardiaque à l'objectif de rythme cardiaque. Si votre rythme cardiaque est trop rapide ou trop lent par rapport à l'objectif de rythme cardiaque programmé pour le segment en cours, la vitesse de la courroie mobile augmentera ou diminuera pour rapprocher votre rythme cardiaque de l'objectif de rythme cardiaque.

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez les modifier en appuyant sur les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison. Cependant, chaque fois que la console compare votre rythme cardiaque à l'objectif de rythme cardiaque, la vitesse du tapis du course inclinable peut changer automatiquement pour rapprocher votre rythme cardiaque de l'objectif de rythme cardiaque.

Pour arrêter ou recommencer l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Marche/Arrêt.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 16.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 15.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 15.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 14.

2. Sélectionnez un des entraînements personnalisés.

Pour sélectionner un entraînement personnalisé, appuyez sur la touche des Entraînements Personnalisés jusqu'à ce que l'entraînement désiré apparaisse sur l'écran.

L'écran affichera le nom, l'inclinaison maximale, la vitesse maximale et la durée de l'entraînement.

Remarque : pour créer un entraînement personnalisé, référez-vous à l'étape 3 page 22.

Appuyez sur la touche Entrer pour sélectionner l'entraînement désiré. Sélectionnez votre âge et votre poids à l'aide des touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer.

3. Appuyez sur la touche Marche/Arrêt pour commencer l'entraînement.

Un moment après avoir appuyé sur la touche Marche/Arrêt, le tapis du course inclinable se réglera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison que vous avez programmées au préalable. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment.

Durant l'entraînement, le graphique illustrera votre progression. Le segment du graphique



qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote représente l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, le segment suivant sur le graphique se mettra à clignoter, puis la vitesse et l'inclinaison pour le segment suivant apparaîtront en haut de l'écran pendant quelques instants pour vous prévenir.

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prenne fin. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop faible durant l'entraînement, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison ; **cependant, au début du segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

Pour arrêter ou recommencer l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Marche/Arrêt. La vitesse de la courroie mobile augmentera petit à petit jusqu'à atteindre la vitesse programmée pour le segment en cours.

4. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 16.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 15.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 15.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 15.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

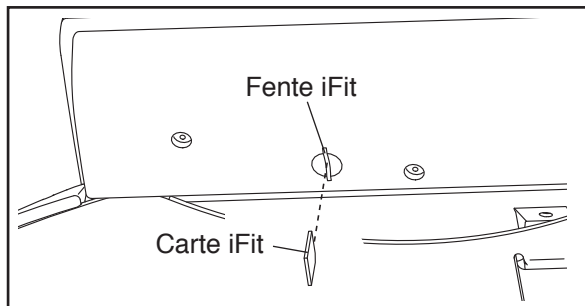
Pour acheter des cartes iFit quand vous le désirez, allez sur le site Internet www.iFit.com ou appelez au numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel. Les cartes iFit sont également disponibles dans certains magasins spécialisés.

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 14.

2. Insérez une carte iFit et sélectionnez un entraînement.

Pour utiliser un entraînement iFit, insérez une carte iFit dans la fente iFit au dos de la console ; assurez-vous que la carte iFit est orientée de manière à ce que la partie biseautée soit en bas et à l'intérieur de la fente iFit.



Ensuite, sélectionnez un entraînement iFIT en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Entrer. Quand vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche le nom, l'inclinaison maximale, la vitesse maximale et la durée de l'entraînement.

Chaque entraînement 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.

3. Appuyez sur la touche Marche/Arrêt pour commencer l'entraînement.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche Marche/Arrêt, le tapis du course inclinable se

règlera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

À la fin de chaque segment d'une minute, la vitesse et l'inclinaison pour le segment suivant apparaîtront sur l'écran puis une série de « bips » retentiront pour vous prévenir. Si une vitesse et/ou une inclinaison différente sont programmées pour le segment suivant, trois bips retentiront.

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

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Marche/Arrêt. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche/Arrêt ou la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile se mettra en marche. Dès que le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis du course inclinable se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison pour le segment suivant.

4. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 16.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 15.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 15.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 15. Retirez la carte iFit de la fente iFit.

COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRETIEN

La console est équipée d'un mode d'entretien qui enregistre le nombre total d'heures d'utilisation du tapis du course inclinable et la distance totale parcourue par la courroie mobile. Le mode d'entretien vous permet aussi de régler la durée maximale des entraînements, et la durée des comptes à rebours avant la mise en pause et la mise en veille. Vous pouvez aussi sélectionner la langue et activer ou désactiver la clé de sécurité.

1. Sélectionnez le mode d'entretien.

Pour sélectionner le mode d'entretien, appuyez sur la touche Effacer et la touche Entrer pendant trois secondes.

Appuyez sur la touche Affichage pour passer d'un écran à l'autre. Appuyez sur la touche Retour pour revenir à l'écran précédent. Pour changer les paramètres, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer.

2. Enregistrez les préférences utilisateurs.

Quand vous sélectionnez le mode d'entretien, l'écran affiche le nombre total d'heures et le nombre total de kilomètres (ou miles) parcourus par la courroie mobile. Appuyez sur la touche Affichage pour passer d'un écran à l'autre.

Si vous le désirez, enregistrez une durée maximale pour les entraînements Aléatoires, à Intervalles, Tout-terrain, de Durée Manuelle et de Rythme Cardiaque à l'aide des touches d'augmentation et de diminution.

Ensuite, appuyez sur la touche Affichage pour placer le curseur sur le compte à rebours avant la mise en pause. Choisissez la durée du compte à rebours avant la mise en pause, si désiré. Le compte à rebours avant la mise en pause commence quand la courroie mobile s'arrête. Quand le compte à rebours arrive à zéro, l'affichage retourne à l'écran du menu principal, et la distance et les calories se remettent à zéro.

Appuyez sur la touche Affichage pour placer le curseur sur le compte à rebours avant la mise en veille. Choisissez la durée du compte à rebours avant la mise en veille, si désiré. Le compte à rebours avant la mise en veille commence quand l'écran retourne à l'écran principal. Quand le compte à rebours arrive à zéro, l'inclinaison descendra au niveau le plus bas et l'économiseur d'écran s'activera.

Appuyez sur la touche Affichage pour passer d'un écran à l'autre. Sélectionnez l'entrée par défaut, si désiré. Pour utiliser un lecteur portable, sélectionnez le mode MP3.

Appuyez sur la touche Affichage pour aller au volume par défaut. Sélectionnez le volume par défaut, si désiré.

Ensuite, appuyez sur la touche Affichage pour passer à l'écran suivant. Vous pourrez peut-être sélectionner une des cinq langues pour les affichages. Si désiré, sélectionnez une langue pour les écrans.

3. Créez un entraînement personnalisé.

Si désiré, créez un entraînement personnalisé. Appuyez sur la touche Affichage jusqu'à ce que l'entraînement personnalisé apparaisse sur l'écran. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer. Programmez une vitesse et une inclinaison pour le premier segment d'une minute en appuyant sur les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison. Appuyez sur la touche Entrer pour aller au segment suivant, puis continuez à programmer jusqu'à 30 segments. Appuyez sur la touche Entrer après avoir programmé le dernier segment. Ensuite, appuyez sur la touche Affichage jusqu'à ce que ayez quitté le mode d'entretien.

4. Activez ou désactivez la clé.

Si désiré, désactivez ou activez la clé de sécurité. Quand la clé de sécurité est activée, la clé doit être insérée dans la console pour que le tapis du course inclinable puisse être allumé. Pour désactiver la clé de sécurité, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution. Remarque : pour désactiver ou activer la clé de sécurité, vous devez retirer la clé de la console avant d'entrer dans le mode d'entretien. Pour de meilleurs résultats, utilisez le tapis du course inclinable avec la clé de sécurité activée.

Pour quitter le mode d'entretien à n'importe quel moment, retirez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO 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 audio portable dans la console. Trouvez le fil audio et branchez-le dans la prise MP3 à côté de la touche Marche/Arrêt. Ensuite, branchez l'autre extrémité dans la prise de votre lecteur MP3, lecteur de CD, ou tout autre lecteur audio portable. **Assurez-vous que le câble audio est complètement enfoncé.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3, lecteur de CD ou un autre lecteur audio portable. Ensuite, réglez le volume de votre lecteur audio portable.

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

ENTRETIEN PRÉVENTIF

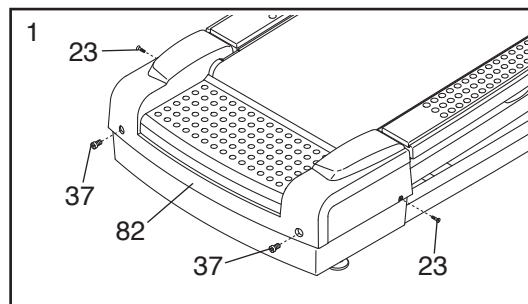
L'entretien préventif est nécessaire pour des performances optimales et une durée de vie prolongée du tapis de course inclinable. Veuillez lire et suivre les instructions ci-dessous. Si le tapis de course inclinable n'est pas entretenu comme décrit, ses composantes peuvent s'user prématurément, le tapis de course inclinable peut être endommagé et la garantie devient nulle. Si vous avez des questions concernant l'entretien, veuillez vous référer à la dernière page de ce manuel. **ATTENTION : retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation avant d'effectuer toute procédure d'entretien.**

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

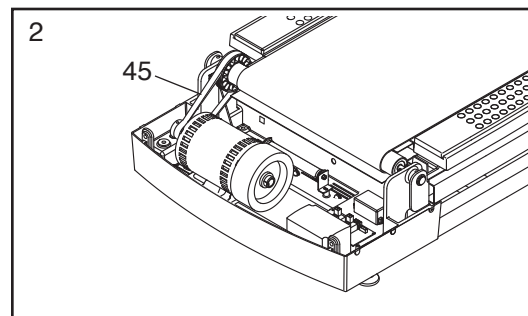
1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Inspectez et serrez correctement toutes les pièces externes du tapis de course inclinable.
2. Essuyez la poussière et les salissures sur les rampes, montants, repose-pieds, cadre et capot du moteur avec un chiffon en coton imbibé d'un nettoyant ménager doux. Essuyez aussi la plate-forme de marche le long de la courroie mobile. **Ne touchez pas à la surface cachée de la courroie mobile.** Appliquez un produit nettoyant ménager sur un chiffon 100% coton, puis essuyez la console et les écrans. **Ne pulvérisez jamais directement de produit sur le tapis de course inclinable et n'utilisez jamais de nettoyant à base d'ammoniaque ou d'acide.**
3. Assurez-vous que la courroie mobile est centrée et correctement serrée. Si la courroie mobile est centrée et tourne sans accroc, ne faites aucun réglage. Si la courroie mobile a besoin d'être réajustée, référez-vous à la page 27 et 28.

ENTRETIEN MENSUEL

1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Retirez les deux Vis 1/4" x 3/4" (23) et les deux Vis 1/2" x 1" (37) qui attachent le Capot du Moteur (82) puis, soulevez le Capot du Moteur.



2. À l'aide d'un aspirateur portatif, nettoyez le coffre sous le Capot du Moteur (non-illustré). **Faites attention de ne pas toucher les composantes.** Vérifiez que la Courroie de Traction (45) n'est pas usée ou déchirée. Si la Courroie de Traction a besoin d'être remplacée, référez-vous à la dernière page de ce manuel.



3. Branchez le cordon d'alimentation et insérez la clé dans la console. Appuyez sur la touche Marche/Arrêt [START/STOP]. **IMPORTANT : soyez prudent pour éviter toute blessure ; maintenez vos mains éloignées des pièces mobiles et assurez-vous que vos vêtements ne peuvent pas se coincer dans les pièces mobiles.** Alors que la courroie mobile tourne, vérifiez que le tapis de course inclinable ne fait pas de bruits ni n'émet d'odeurs inhabituelles. Si un de ces problèmes existe, veuillez vous référer à la dernière page de ce manuel. **Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. Référez-vous à l'étape 1.** Ré-attachez le Capot du Moteur (82) à l'aide des deux Vis 1/4" x 3/4" (23) et des deux Vis 1/2" x 1" (37).

REEMPLACER LA COURROIE MOBILE

Quand la courroie mobile est usée, elle devrait être remplacée. La courroie mobile doit être remplacée tous les 16.000 à 24.000 kilomètres (10.000-15.000 miles). Référez-vous au manuel de service pour les instructions de remplacement. Veuillez vous référer à la dernière page de ce manuel pour commander une nouvelle courroie mobile.

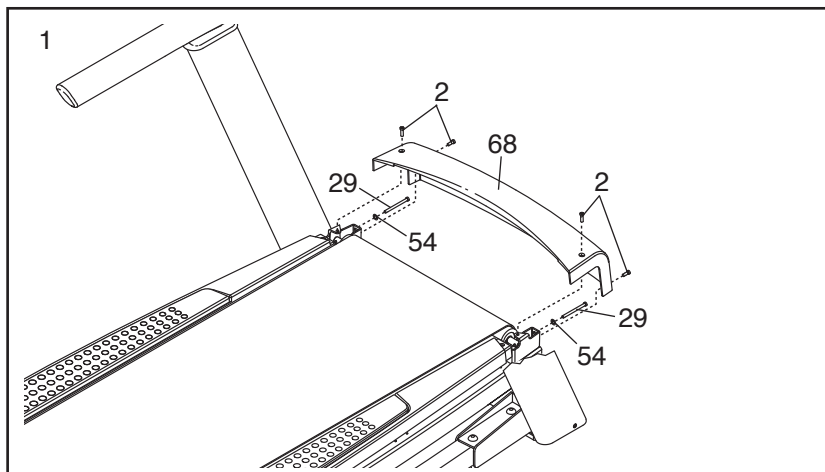
REEMPLACER LA PLATE-FORME DE MARCHÉ

Quand les deux côtés de la plate-forme de marche sont usés (voir RETOURNER LA PLATE-FORME DE MARCHÉ au dessous), la plate-forme de marche doit être remplacée. La plate-forme de marche doit être remplacée tous les 32.000 à 48.000 kilomètres (20.000-30.000 miles). Veuillez vous référer à la dernière page de ce manuel pour commander une nouvelle plate-forme de marche. Suivez les instructions au dessus pour remplacer la plate-forme de marche.

RETOURNER LA PLATE-FORME DE MARCHÉ

Les deux côtés de la plate-forme de marche sont conçues pour être utilisés comme surface de marche. Inspectez régulièrement la plate-forme pour des traces d'usure. Si du bois apparaît à travers la couche phénolique, ou si la surface est endommagée, la plate-forme de marche doit être retournée. La plate-forme de marche doit être retournée et la courroie mobile changée (en dessous) tous les 16.000 à 24.000 kilomètres (10.000 - 15.000 miles). Suivez les instructions ci-dessous pour retourner la plate-forme de marche.

1. **Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation.** Retirez les quatre Vis 5/16" x 1" (2) et le Boîtier Rouleau Avant (68). Retirez le Vis 5/16" x 4 3/8" (29) et le Rondelle Étoilée 5/16" (54).

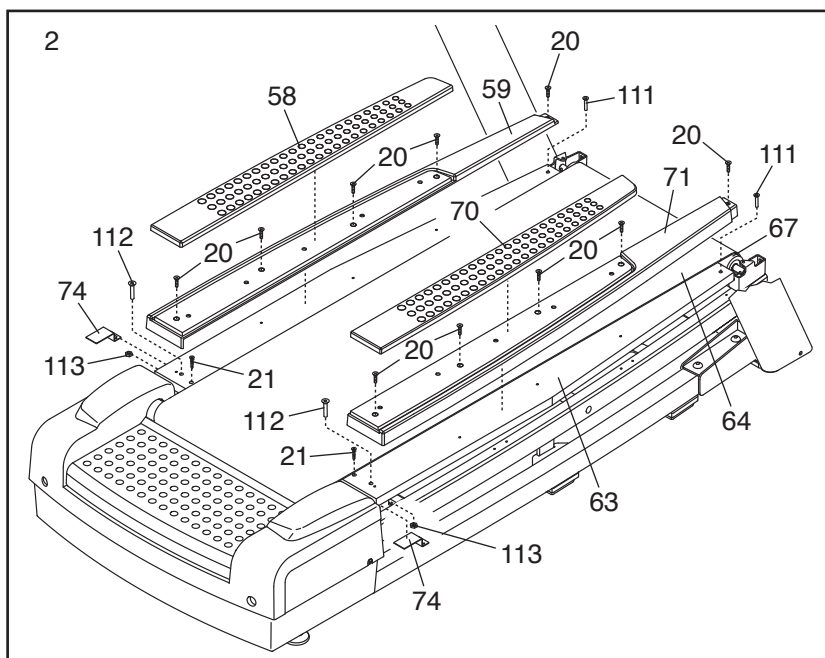


2. Retirez les Boîtier des Repose-pieds Gauche et Droit (58, 70). Retirez les Vis #12 x 1" (20) et les Repose-pieds Gauche et Droit (59, 71).

Retirez les Vis 1/4" x 1 1/2" (111), les Boulons 3/8" x 1 3/4" (112), et les Écrous de la Plate-forme 3/8" (113).

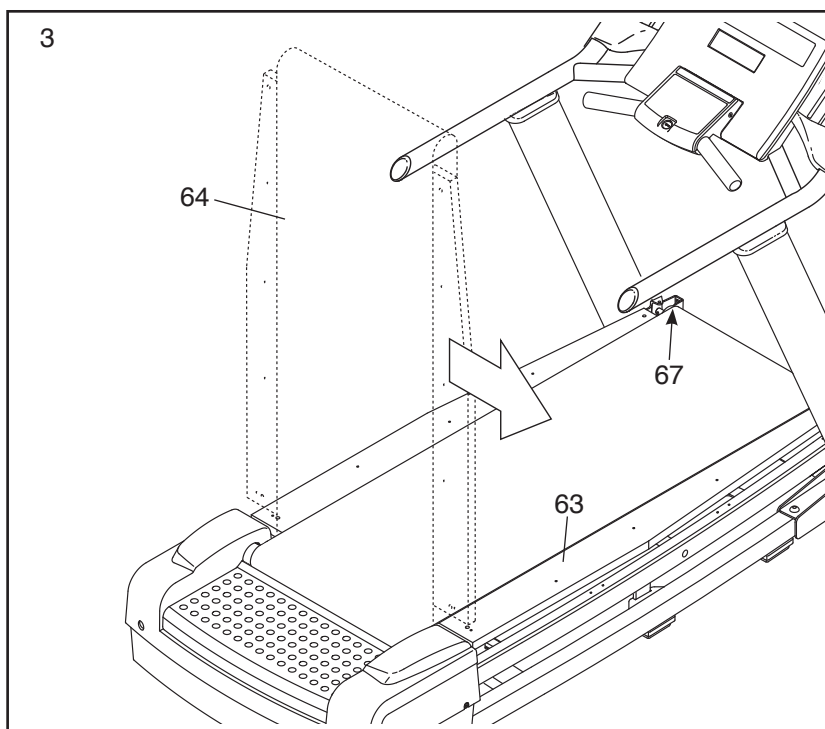
Retirez les Boulons #10 x 1 1/2" (21) et les Protections du Rouleau (74).

Soulevez le Rouleau Avant (67) et glissez-le hors de la Courroie Mobile (64).

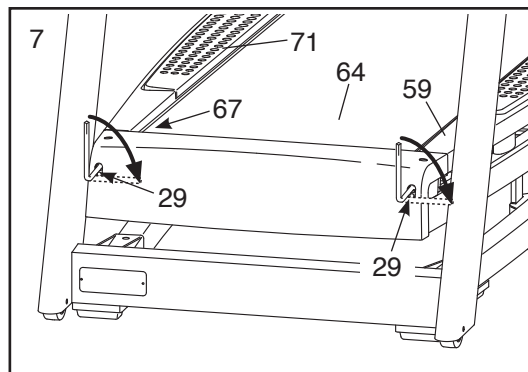


3. **Remarque : faites attention de ne pas pincer ou endommager la couche phénolique sur la Plate-forme de Marche (63).** Soulevez la Plate-forme de Marche et la Courroie Mobile (64) jusqu'à la position illustrée en pointillés. Glissez la Plate-forme de Marche hors de la Courroie Mobile, retournez-la puis, glissez-la de nouveau dans la Courroie Mobile. Remarque : si vous remplacez la Plateform de Marche, glissez la nouvelle Plateform de Marche dans la Courroie Mobile.

Couchez la Plate-forme de Marche (63) et la Courroie Mobile (64).
Glissez Rouleau Avant (67) dans la Courroie Mobile.



4. **Référez-vous à l'étape 1.** Ré-attachez les Vis 5/16" x 4 3/8" (29) et les Rondelles Étoilées 5/16" (54). **Assurez-vous que la courroie mobile est centrée. Ne serrez pas complètement les Vis ; les Vis devraient être juste assez serrés pour que la courroie mobile soit tendue.**
5. **Référez-vous à l'étape 2.** Ré-attachez les Protections du Rouleau (74), la Plate-forme de Marche (63), les Repose-pieds (59, 71) et les Boîtier des Repose-pieds (58, 70).
6. **Référez-vous à l'étape 1.** Ré-attachez le Boîtier du Rouleau Avant (68). **Assurez-vous que la Courroie Mobile (64) est centrée sur le Rouleau Avant (67).** Ensuite, serrez partiellement les Vis 5/16" x 4 3/8" (29) jusqu'à ce que la Courroie Mobile ne puisse plus être poussée à droite ou à gauche sur le Rouleau Avant. **Assurez-vous de tourner les deux Vis du même nombre de tours.**
7. La tension de la Courroie Mobile (64) doit maintenant être ajustée. Tournez chaque Vis 5/16" x 4 3/8" (29) dans le sens des aiguilles d'une montre quatre fois. Centrez la Courroie Mobile si nécessaire (voir page 28). Ensuite, montez sur les Repose-pieds (59, 71), enfoncez la clé dans la console et appuyez sur la touche Marche/Arrêt [START/STOP]. Tenez les rampes et appuyez légèrement un pied contre la Courroie Mobile. Si la Courroie Mobile s'arrête de tourner, retirez la clé de la console et tournez chaque Vis d'un tour supplémentaire. Continuez à tester la tension de la Courroie Mobile jusqu'à ce que la Courroie Mobile ne glisse plus. Assurez-vous que la Courroie Mobile reste centrée. **Si le Rouleau Avant (67) s'arrête de tourner, ne serrez plus les Boulons ; référez-vous à la dernière page de ce manuel.**



IMPORTANT : la tension idéale permet à la courroie mobile de ne pas glisser. Ceci permettra à la courroie mobile, au rouleau et au système de traction de durer plus longtemps. La courroie mobile peut être prématurément abîmée ainsi que les roulements à billes et les composantes de traction si elle est trop serrée.

FICHE D'ENTRETIEN PRÉVENTIF SUR SIX MOIS

Photocopier cette fiche et utilisez-la pour enregistrer les entretiens préventifs effectués sur le tapis de course inclinable. Chaque copie de la fiche peut être utilisée pendant six mois (26 semaines). Inscrivez la date de l'entretien dans l'espace appropriée. **Veillez à effectuer chaque entretien selon les procédures indiquées sur les pages 25 à 27. Si celles-ci ne sont pas respectées, cela peut entraîner une usure excessive tapis de course inclinable ainsi qu'une détérioration rapide ; la garantie ne s'applique pas dans ce cas-là.**

	Entretien par Semaine			Entretien Mensuel		
	Inspecter et serrer les pièces externes du tapis de course inclinable.	Nettoyer le tapis de course inclinable.	Vérifier la tension et l'alignement de la courroie mobile.	Enlever le capot du moteur et passer à l'aspirateur le compartiment du moteur.	Vérifier que la courroie du moteur ne présente aucune craquelure ni aucune autre usure.	Vérifier que le moteur ne produit pas d'arc électrique ; vérifier qu'il n'existe aucun bruit ni d'odeurs suspects.
Semaine 1	/ /	/ /	/ /			
Semaine 2	/ /	/ /	/ /			
Semaine 3	/ /	/ /	/ /			
Semaine 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 5	/ /	/ /	/ /			
Semaine 6	/ /	/ /	/ /			
Semaine 7	/ /	/ /	/ /			
Semaine 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 9	/ /	/ /	/ /			
Semaine 10	/ /	/ /	/ /			
Semaine 11	/ /	/ /	/ /			
Semaine 12	/ /	/ /	/ /			
Semaine 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 14	/ /	/ /	/ /			
Semaine 15	/ /	/ /	/ /			
Semaine 16	/ /	/ /	/ /			
Semaine 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 18	/ /	/ /	/ /			
Semaine 19	/ /	/ /	/ /			
Semaine 20	/ /	/ /	/ /			
Semaine 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 22	/ /	/ /	/ /			
Semaine 23	/ /	/ /	/ /			
Semaine 24	/ /	/ /	/ /			
Semaine 25	/ /	/ /	/ /			
Semaine 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

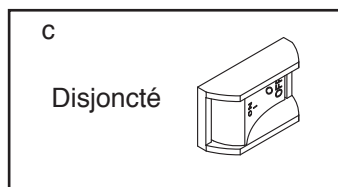
Plate-forme de Marche Retournée/ Remplacée	/ /	/ /	Courroie Mobile Remplacée	
---	-----	-----	------------------------------	--

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis du course inclinable peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Identifiez le symptôme manifesté et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le tapis du course inclinable est branché dans un circuit dédié de 10 ampères et 240 volts. **Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.** Branchez la prise de terre dans une prise murale correctement reliée à la terre. Ne modifiez pas la prise ou la prise murale. N'utilisez pas un adaptateur, un suppresseur de surtension ou une rallonge.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, le disjoncteur s'est déclenché. Pour initialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez sur l'interrupteur.

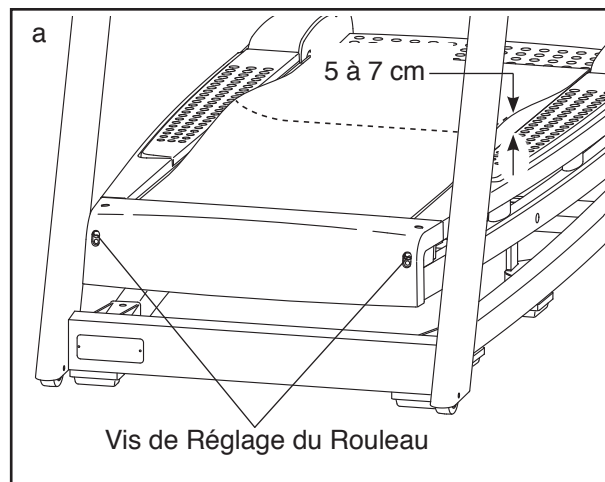


SYMPTÔME : l'appareil s'éteint pendant l'utilisation

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si le disjoncteur 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, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis du course inclinable ne fonctionne toujours pas, veuillez vous référer au dos de ce manuel.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

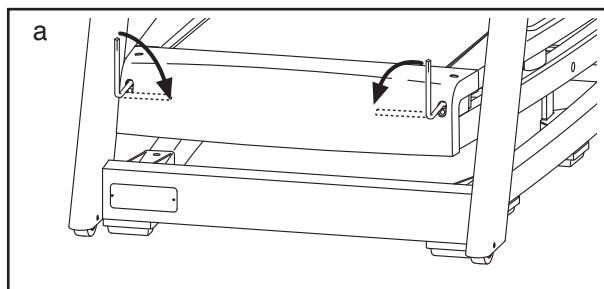
- Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis du course inclinable peuvent baisser et la courroie mobile peut s'endommager. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. **Si des réglages doivent être faits, retirez d'abord la clé et débranchez le cordon d'alimentation.** À l'aide d'une clé hexagonale de 7/32", tournez les deux vis de réglage du rouleau dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis du course inclinable pendant quelques minutes. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue. Remarque : pour serrer la courroie mobile, référez-vous à l'étape c page 28.



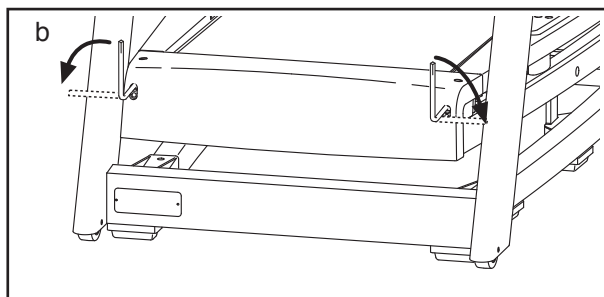
- Si la courroie mobile ralentit toujours quand on monte dessus, référez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée ou glisse quand on marche dessus

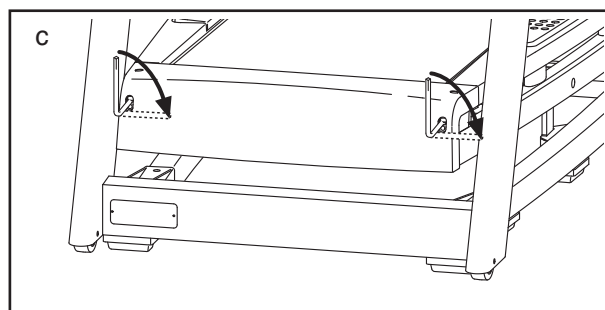
- a. **Si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite : retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** À l'aide de la clé hexagonale 7/32", tournez les Vis de Réglage du Rouleau dans les directions indiquées sur le schéma, d'un quart de tour chacun. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et utilisez le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **Si la courroie mobile s'est déplacée vers la gauche : retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** À l'aide de la clé hexagonale 7/32", tournez les Vis de Réglage du Rouleau dans les directions indiquées sur le schéma, d'un quart de tour chacun. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et utilisez le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- c. 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 7/32" incluse, tournez les Vis de Réglage du Rouleau dans le sens des aiguilles d'une montre, d'un quart de tour chacun. Quand la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les deux rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Le centre de la courroie mobile devrait à peine toucher la plate-forme de marche. Assurez-vous de garder la courroie mobile centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et utilisez le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue. Remarque : alors que vous serrez les boulons de réglage du rouleau, le rouleau avant tourne. **Si le rouleau avant s'arrête de tourner, ne serrez plus les boulons de réglage du rouleau ; référez-vous à la dernière page de ce manuel.**



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

- a. Le système d'inclinaison a peut-être besoin d'un calibrage. Pour initialiser la séquence de calibrage, éteignez l'interrupteur du tapis de course inclinable, attendez 5 secondes puis, allumez de nouveau le tapis de course inclinable. Durant la séquence de calibrage, le tapis de course inclinable se règle automatiquement sur le niveau d'inclinaison le plus haut puis se remet au niveau initial.
- b. Si le système d'inclinaison ne fonctionne toujours pas correctement, référez-vous à la dernière page de ce manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

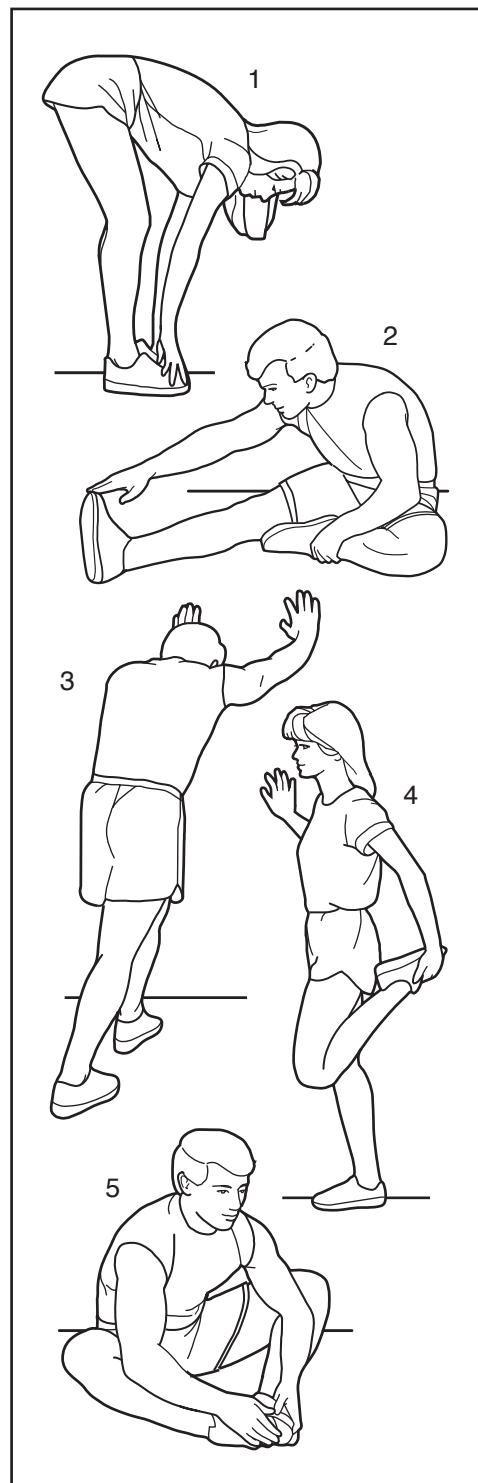
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



REMARQUES

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle VMTL83907-INT.1 R1111A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	4	Boulon 1/2" x 3 1/4"	48	1	Groupelement de Fils 65"
2	4	Vis 5/16" x 1"	49	1	Dos de la Console
3	8	Boulon 5/16" x 1 1/4"	50	1	Goupille Fendue
4	6	Vis 1/4" x 3/4"	51	1	Clé/Pince
5	4	Écrou Blocage 1/2"	52	4	Rondelle du Moteur
6	4	Écrou en U 1/4"	53	4	Rondelle Étoilée 1/4"
7	4	Rondelle Étoilée 1/2"	54	2	Rondelle Étoilée 5/16"
8	4	Vis Mécanique #8 x 1/2"	55	4	Rondelle Étoilée 3/8"
9	4	Écrou à Cage 5/16"	56	1	Panneau Ventral Avant
10	4	Vis du Support du Rouleau	57	2	Rondelle de la Roue 3/8"
11	4	Boulon 1/4" x 3/4"	58	1	Boîtier du Repose-pieds Gauche avec Autocollant
12	1	Console	59	1	Repose-pieds Gauche
13	1	Fil de Terre du Cordon d'Alimentation	60	4	Coussin de la Plate-forme
14	1	Fil de Terre du Moteur	61	2	Guide de la Courroie
15	8	Vis #8 x 1/2"	62	2	Coussin Avant de la Plate-forme
16	1	Fil de Terre du Plateau Électrique	63	1	Plate-forme de Marche
17	12	Vis #8 x 3/4"	64	1	Courroie Mobile
18	19	Vis du Panneau Ventral #8 x 1/2"	65	1	Support du Rouleau Gauche
19	2	Vis #6 x 1/4"	66	1	Support du Rouleau Droit
20	10	Vis #12 x 1"	67	1	Rouleau Avant
21	2	Boulon #10 x 1 1/2"	68	1	Boîtier du Rouleau Avant
22	6	Vis #10 x 3/4"	69	1	Cadre
23	2	Vis 1/4" x 3/4"	70	1	Boîtier du Repose-pieds Droit avec Autocollant
24	4	Vis du Détecteur du Rythme Cardiaque	71	1	Repose-pieds Droit
25	12	Vis 1/4" x 1/2"	72	2	Bague du Cadre
26	1	Boulon 1/4" x 2"	73	1	Rouleau Arrière
27	2	Vis du Guide de la Courroie 1/4" x 3/4"	74	2	Protection du Rouleau
28	2	Vis du Filtre	75	1	Cadre de la Base
29	2	Vis 5/16" x 4 3/8"	76	6	Coussin de la Base
30	4	Vis du Moteur 3/8" x 1"	77	2	Pied de Nivellement
31	2	Vis 3/4" x 5/8"	78	1	Bras de Liaison
32	2	Vis 3/8" x 1"	79	1	Cadre d'Élévation
33	4	Vis 3/8" x 1 1/2"	80	1	Moteur d'Inclinaison
34	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	81	1	Boîtier du Capot avec Autocollant
35	2	Boulon 3/8" x 5"	82	1	Capot du Moteur
36	1	Boulon 1/2" x 3"	83	1	Contrôleur
37	2	Vis 1/2" x 1"	84	1	Aimant
38	2	Rondelle Plate 3/4"	85	2	Poignée
39	2	Goupille du Cadre	86	1	Petite Console
40	2	Écrou #6	87	2	Bague du Cadre d'Inclinaison
41	6	Écrou #8	88	1	Protection
42	2	Écrou 3/8"	89	1	Capot Ventral
43	1	Goupille de Sécurité	90	2	Boulon #8 x 1/2"
44	1	Écrou 1/4"	91	2	Roue
45	1	Courroie de Traction	92	1	Interrupteur d'Alimentation
46	1	Groupelement de Fils 80"	93	1	Écrou 1/2"
47	1	Groupelement de Fils 35"	94	1	Isolateur du Moteur de Traction
			95	1	Moteur de Traction

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
96	1	Montant	126	1	Plateau à Accessoires Gauche
97	1	Rondelle Étoilée 1/4"	127	4	Base du Détecteur du Rythme Cardiaque
98	1	Support du Montant Droit	128	4	Détecteur du Rythme Cardiaque
99	1	Support du Montant Gauche	129	2	Bouchon de la Rampe
100	1	Rampe	130	2	Plaque d'Accès
101	5	Écrou à Rivet #8	131	2	Poignée du Détecteur
102	1	Capteur de Vitesse	132	2	Bague Lisse
103	3	Vis de Support 1/4" x 1/2"	133	1	Grille du Ventilateur
104	1	Support de la Poignée	134	1	Plateau du Lecteur Numérique
105	1	Boîtier de la Console	135	1	Ventilateur
106	2	Autocollant d'Avertissement	136	4	Vis du Ventilateur
107	2	Écrou de Verrouillage 3/8"	137	1	Câble Audio
108	2	Écrou du Poids 1/2"	138	1	Support du Détecteur
109	4	Bague du Bras de Liaison	139	2	Embout de la Rampe
110	2	Écrou en U #10	140	1	Assemblage de la Résistance
111	2	Vis 1/4" x 1 1/2"	141	1	Fil du Détecteur du Rythme Cardiaque
112	2	Boulon 3/8" x 1 3/4"	142	8	Vis #5 x 0,188"
113	2	Écrou de la Plate-forme 3/8"	143	2	Vis #6 x 1/2"
114	1	Poulie du Moteur	144	1	Boulon #8 x 1 5/8"
115	2	Boulon de Terre #8 x 3/4"	145	4	Socle en Plastique Hexagonale 1/4"
116	5	Écrou de Verrouillage #8	146	1	Filtre
117	7	Attache de Câble 8"	147	2	Boulon #6 x 3/8"
118	1	Attache-fil	148	1	Carte des Circuits Électriques
119	1	Vis de l'Attache-fil #10 x 3/4"	149	1	Disque de la Vitesse
120	4	Rondelle Plate 3/8"	150	1	Carte des Circuits Électroniques
121	5	Vis à Tête Bombée #8 x 1/2"	151	1	Support du Cordon d'Alimentation
122	2	Vis 5/16" x 1 3/4"	152	1	Réceptacle du Cordon d'Alimentation
123	1	Autocollant d'Avertissement de Voltage	*	—	Manuel de l'Utilisateur
124	2	Autocollant de Mise en Garde de Voltage			
125	1	Plateau à Accessoires Droit			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle VMTL83907-INT.1 R1111A

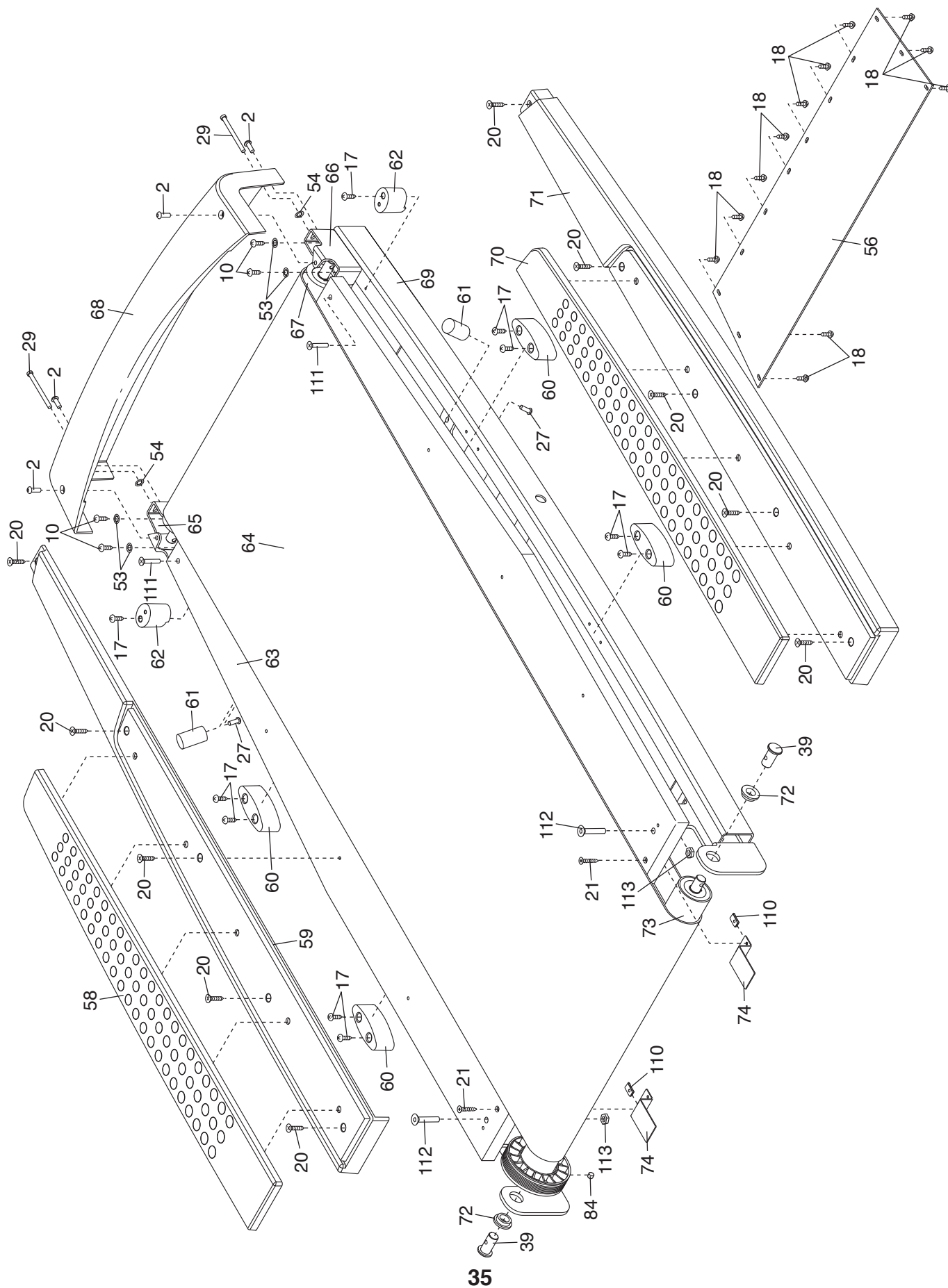


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle VMTL83907-INT.1 R1111A

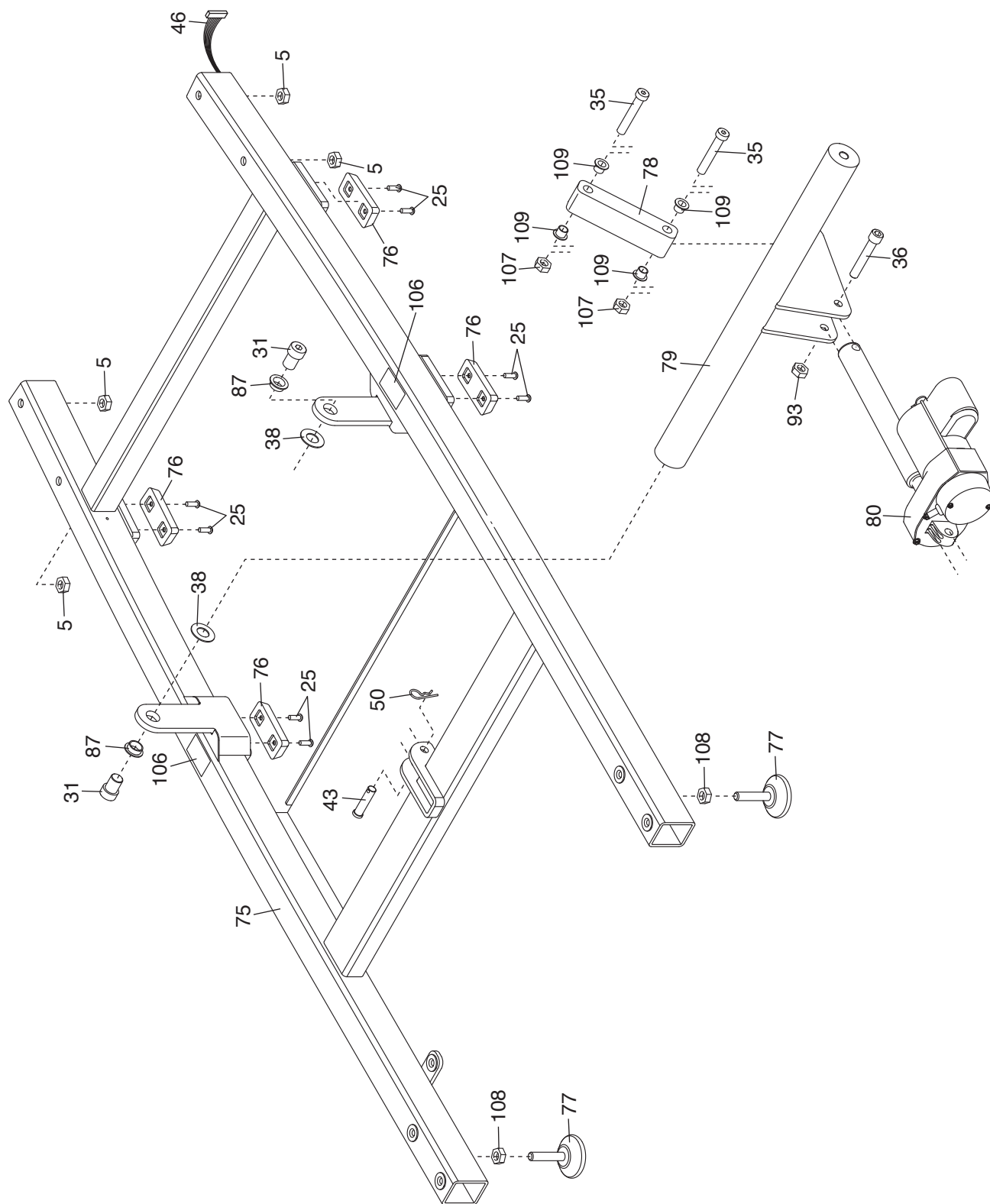


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle VMTL83907-INT.1 R1111A

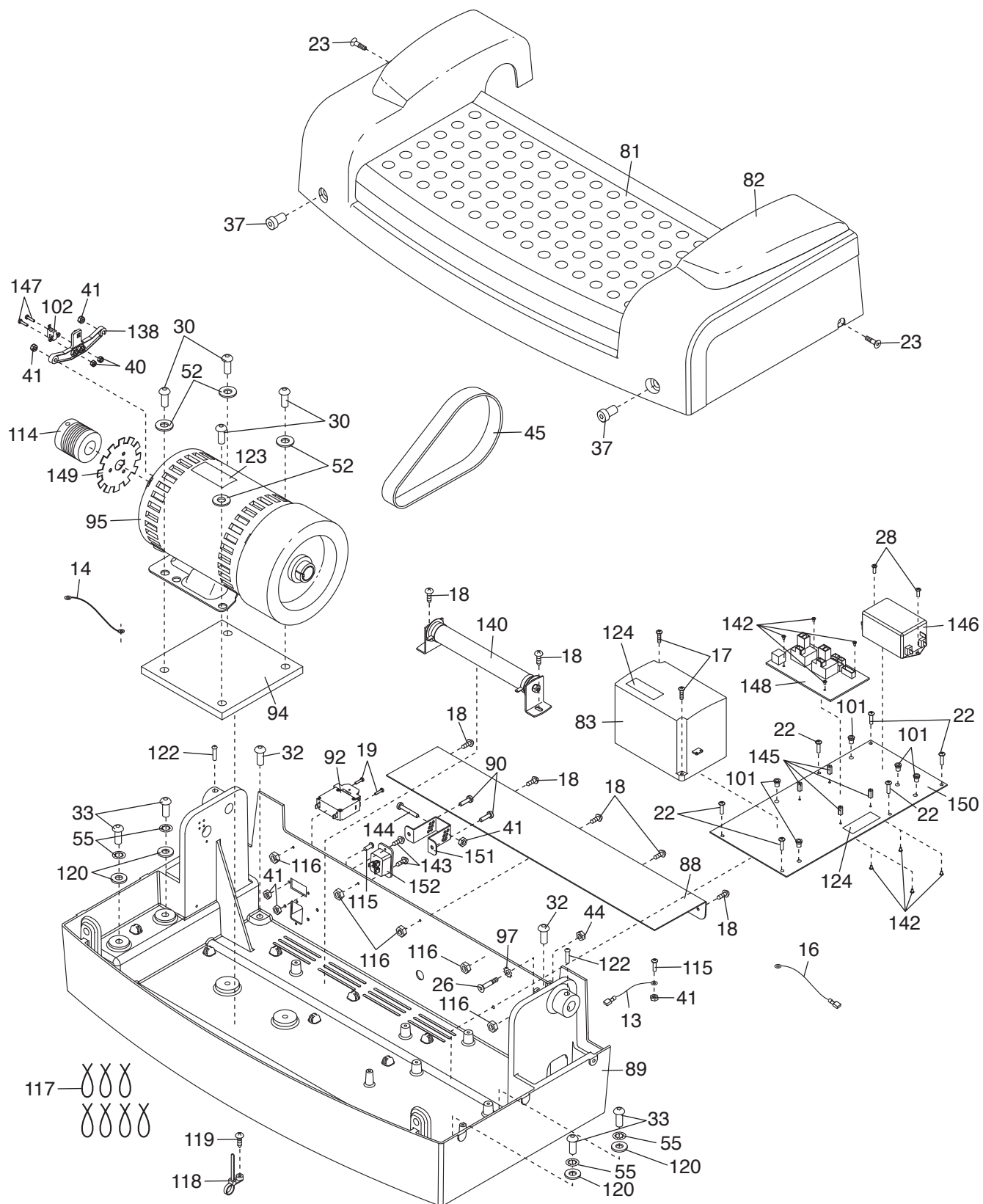
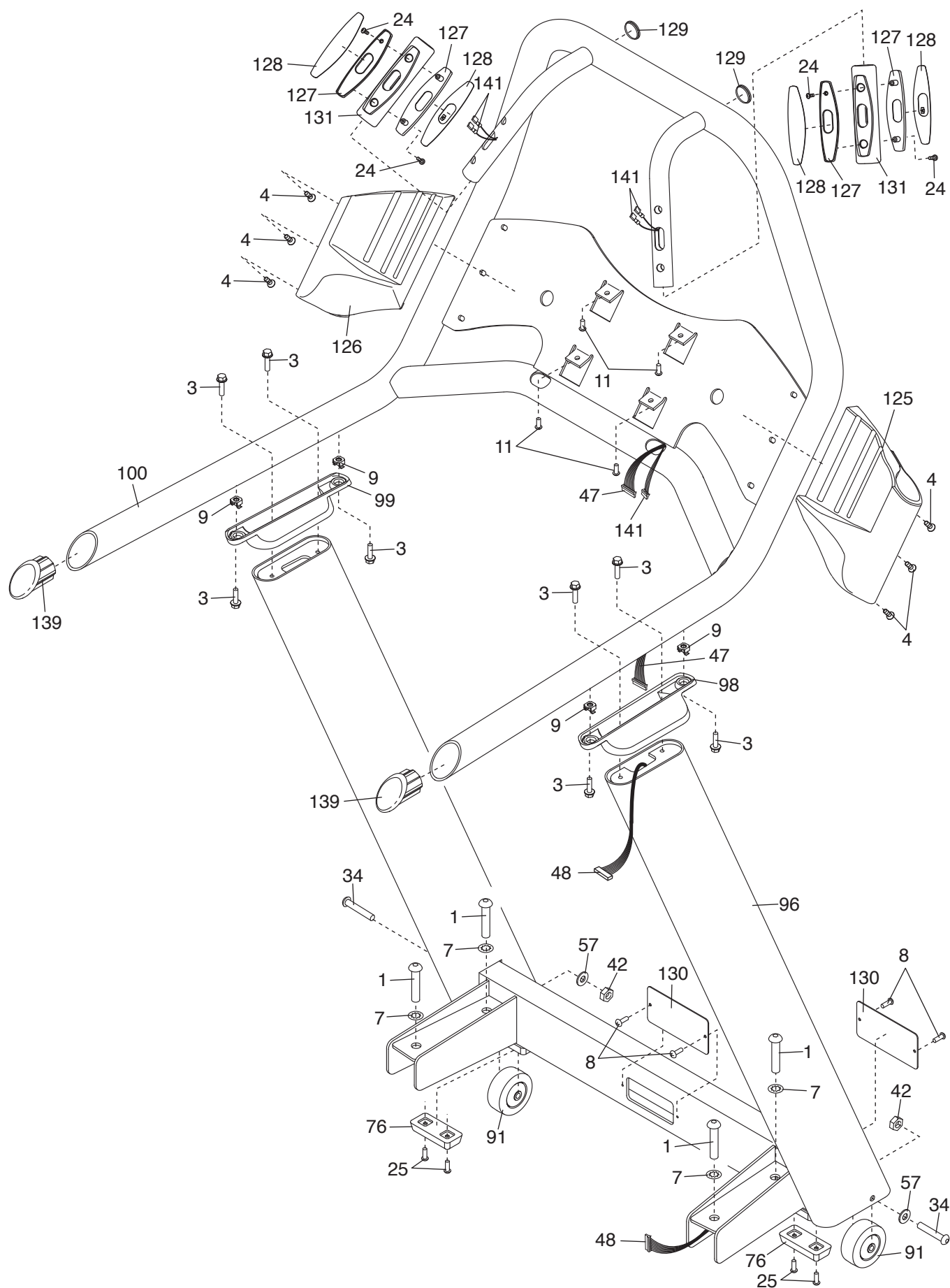
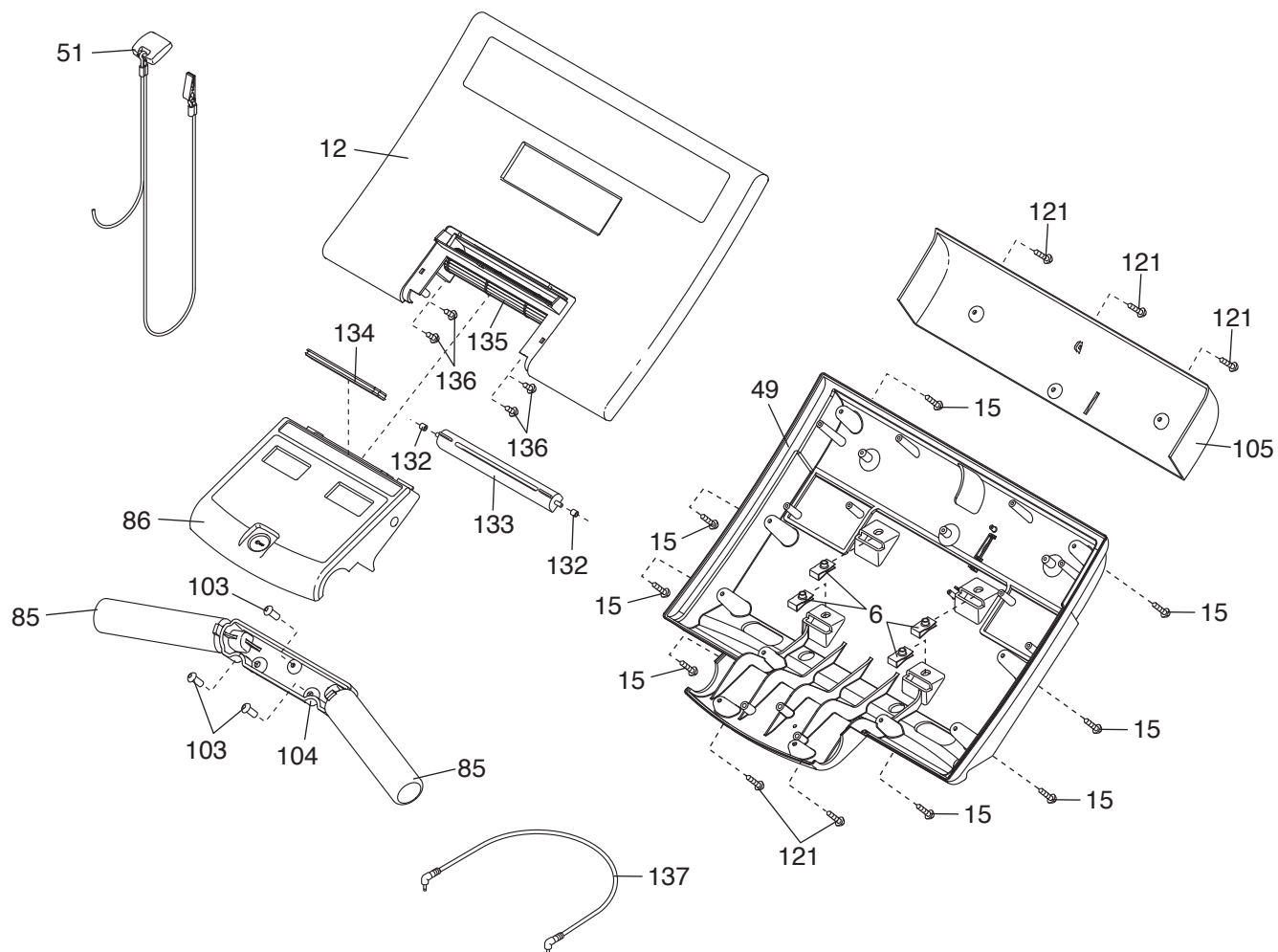


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle VMTL83907-INT.1 R1111A





COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **veuillez contacter le magasin où vous avez acheté cet appareil**. Si vous ne pouvez pas contacter le magasin, contactez le Service à la Clientèle aux numéros de téléphone ou adresses ci-dessous. **Veuillez noter le numéro du modèle, le numéro de série et le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle. Si vous commandez des pièces de rechange, veuillez noter le numéro de la pièce et la description de chaque pièce (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les Etats-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 8 a.m.–5 p.m. TM

Écrivez :

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Etats-Unis

Hors des Etats-Unis et Canada

Appelez : 001-435-786-3521

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

FreeMotion Fitness garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. La garantie commence à la date d'achat du produit, justifiée par un ticket de caisse. Toutes les pièces réparées ou remplacées sous cette garantie seront garanties pour la durée de la garantie d'origine.

DURÉE DE LA GARANTIE ET COUVERTURE

Utilisation Privée

Cadre : 7 ans

Moteur : 10 ans

Pièces : 5 ans

Usage Commercial Léger

Cadre : 7 ans

Moteur : 3 ans

Pièces : 2 ans

L'usage commercial léger correspond à un cadre institutionnel sans cotisation notamment les hôtels, les centres de fitness d'appartement, les centres de fitness en entreprise, les casernes de pompiers ou les postes de police et les établissements hospitaliers ou de physiothérapie. Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé dans les grands établissements à forte fréquentation tels que les clubs de mise en forme, les collèges et les universités, les centres communautaires, ou les installations militaires. L'utilisation de cet appareil dans ces établissements annulera la présente garantie.

CONDITIONS ET RESTRICTIONS

The following will void the warranty on this product:

1. La garantie s'applique uniquement à l'acquéreur d'origine et n'est pas cessible.
2. La garantie sur la main-d'œuvre s'applique uniquement aux produits vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre revendeur agréé FreeMotion pour des détails sur la garantie dans votre pays.
3. La garantie est nulle en cas de réparation ou d'utilisation incorrecte ou abusive.
4. La garantie est nulle pour les utilisateurs dont le poids dépasse 159 kg (350 livres).
5. La garantie ne couvre pas les dommages causés par le déplacement du produit ou un entreposage sur son côté.
6. La garantie est nulle quand le produit est utilisé ou entreposé à l'extérieur ou dans un environnement humide comme les spas ou les piscines.

7. La garantie ne couvre pas les dommages causés par un mauvais branchement ou une alimentation électrique insuffisante.

Cette garantie ne couvre pas :

1. Les pièces cosmétiques, ce qui comprend les poignées, sièges, autocollants ou étiquettes.
2. La reprise, transport ou frais de livraison dans le cadre d'une réparation.
3. Tout problème résultant d'un mauvais assemblage ou livraison.

QUE FAIRE QUAND UNE RÉPARATION EST NÉCESSAIRE

FreeMotion Fitness garantit que les réparations seront obtenues en contactant le vendeur autorisé qui vous a vendu le produit. Assurez-vous de garder votre ticket de caisse et les informations du numéro de série. Si ce produit nécessite une réparation couverte par les termes de la présente garantie, FreeMotion Fitness s'engage à fournir, à sa discrétion, un service de réparation, un remplacement ou un remboursement du montant de l'achat. FreeMotion Fitness rembourse les fournisseurs de service pour les frais de déplacement dans leur zone de service. Vous pourriez être facturé pour les déplacements en dehors de cette zone de service.

FreeMotion Fitness n'est pas responsable des dommages indirects résultants de ou en rapport avec l'utilisation de ce produit, ou des dommages résultants d'une perte financière, perte de bien, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation, de livraison, d'installation ou tout autre dommage indirect. Certains lois locales ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. De ce fait, les limitations ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer dans votre cas. Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits fondé sur les lois locales.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au-dessus.