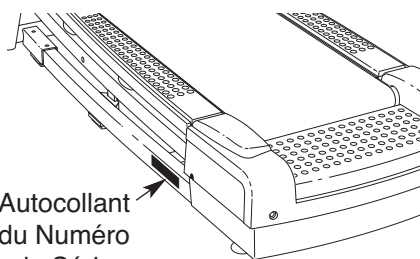


FREEMOTION[®] *incline trainer i7.7*

N°. du Modèle VMTL83907.4

N°. de Série _____

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



Autocollant
du Numéro
de Série

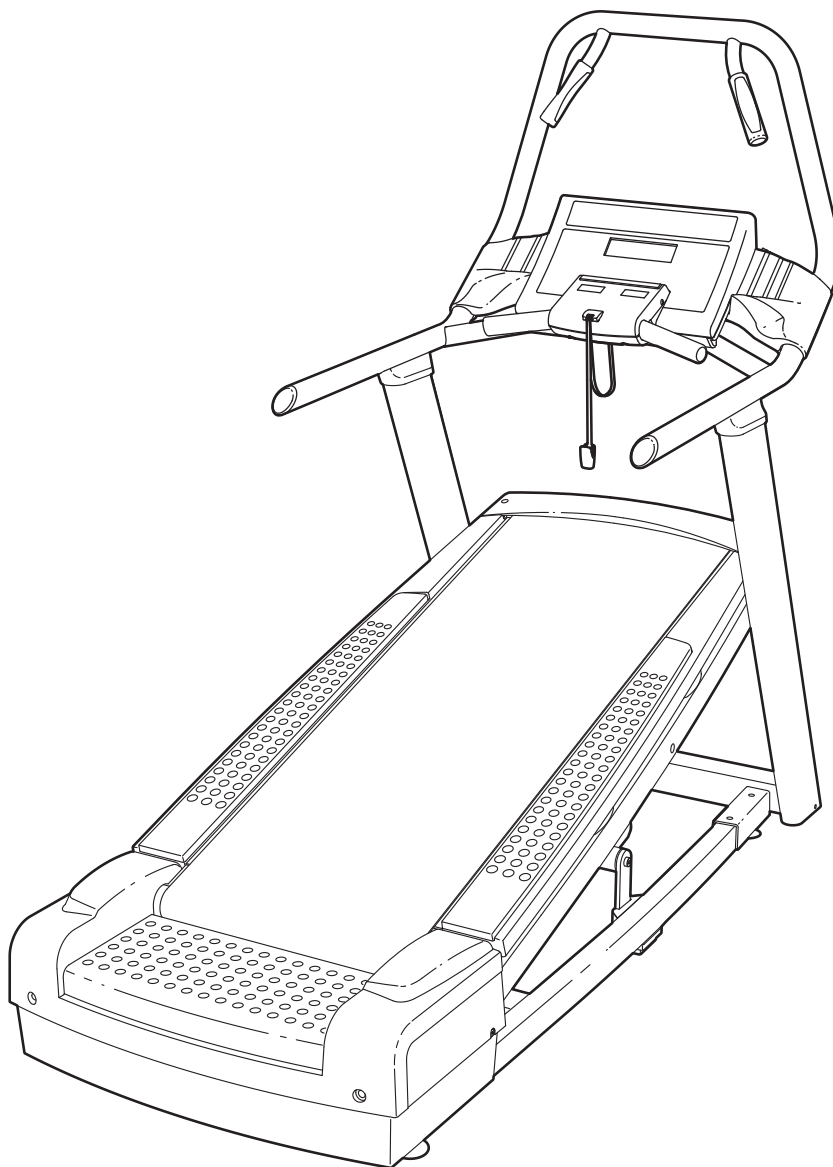
QUESTIONS ?

Chez FreeMotion Fitness nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions, référez-vous à **COMMENT CONTACTER LE SERVICE A LA CLIENTELE** vers la fin 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



Notre site Internet

www.freemotionfitness.com

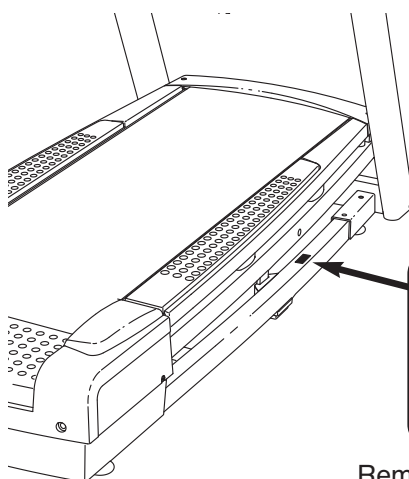
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRECAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE	11
FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE INCLINABLE	12
COMMENT AMÉLIORER LA CONSOLE	13
ENTRETIEN PRÉVENTIF	24
JOURNAL D'ENTRETIEN PRÉVENTIF SUR SIX MOIS	27
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	28
CONSEILS POUR L'EXERCICE	30
LISTE DES PIÈCES	32
SCHÉMA DÉTAILLÉ	34
GARANTIE LIMITÉE	39
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

L'autocollants illustré à droite est collé aux endroits indiqués.

Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel et commandez un autocollant de rechange gratuit. Placez l'autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : l'autocollants n'est peut-être pas illustré à sa taille réelle.



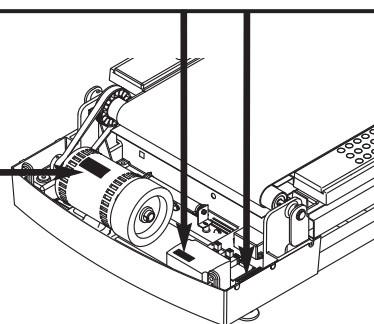
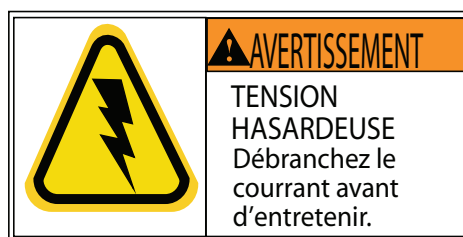
⚠ ATTENTION

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

Remarque : un autocollant se trouve de chaque côté du tapis de course.

⚠ ATTENTION: HAUTE TENSION

Débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant avant d'entretenir.



PRECAUTIONS IMPORTANTES

⚠ ATTENTION : 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 le tapis de course inclinable, avant d'utiliser votre tapis de course inclinable. FREEMOTION FITNESS 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. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course inclinable des avertissements et des précautions importantes qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
3. Utilisez le tapis de course inclinable selon les usages décrits.
4. Installez le tapis de course inclinable sur une surface plate avec au moins 2,4 m (8 pieds) d'espace derrière le tapis de course inclinable et 0,6 m (2 pieds) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course inclinable.
5. Gardez le tapis de course inclinable à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course inclinable dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course inclinable dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course inclinable avant de l'avoir assemblé (voir la section ASSEMBLAGE à la page 6).
8. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course inclinable régulièrement.
9. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course inclinable à tout moment.
10. Le tapis de course inclinable ne doit pas supporter plus de 159 kg (350 livres). N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course inclinable.
11. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course inclinable. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course inclinable. 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 inclinable les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
12. Veuillez brancher le cordon d'alimentation (voir la page 12) directement sur une prise capable de soutenir au moins 15 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.
13. Maintenez le cordon d'alimentation et le suppresseur de tension éloignés des surfaces chaudes.
14. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course inclinable si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis de course inclinable ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 28 si le tapis de course inclinable ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course inclinable (voir la page 15).
16. Ne mettez jamais le tapis de course inclinable en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez-vous toujours aux rampes quand vous utilisez le tapis de course inclinable.
17. Le tapis de course inclinable peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.

18. Ne laissez jamais le tapis de course inclinable sans surveillance quand il est allumé. Retirez toujours la clé de la console, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur la position « éteint » quand le tapis de course inclinable n'est pas utilisé. (Voir le schéma page 5 pour l'emplacement de le coupe-circuit.)

19. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course inclinable en plaçant des objets dessous.

20. N'insérez pas d'objet dans les ouvertures du tapis de course inclinable.

21. Assurez-vous d'effectuer toutes les procédures d'entretien énoncées dans ce manuel.

Le tapis de course inclinable peut être endommagé et sa garantie devient nulle si ces procédures ne sont pas suivies.

22. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course inclinable et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.

23. Ce tapis de course inclinable est conçu pour un usage à titre personnel. Le tapis de course inclinable ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

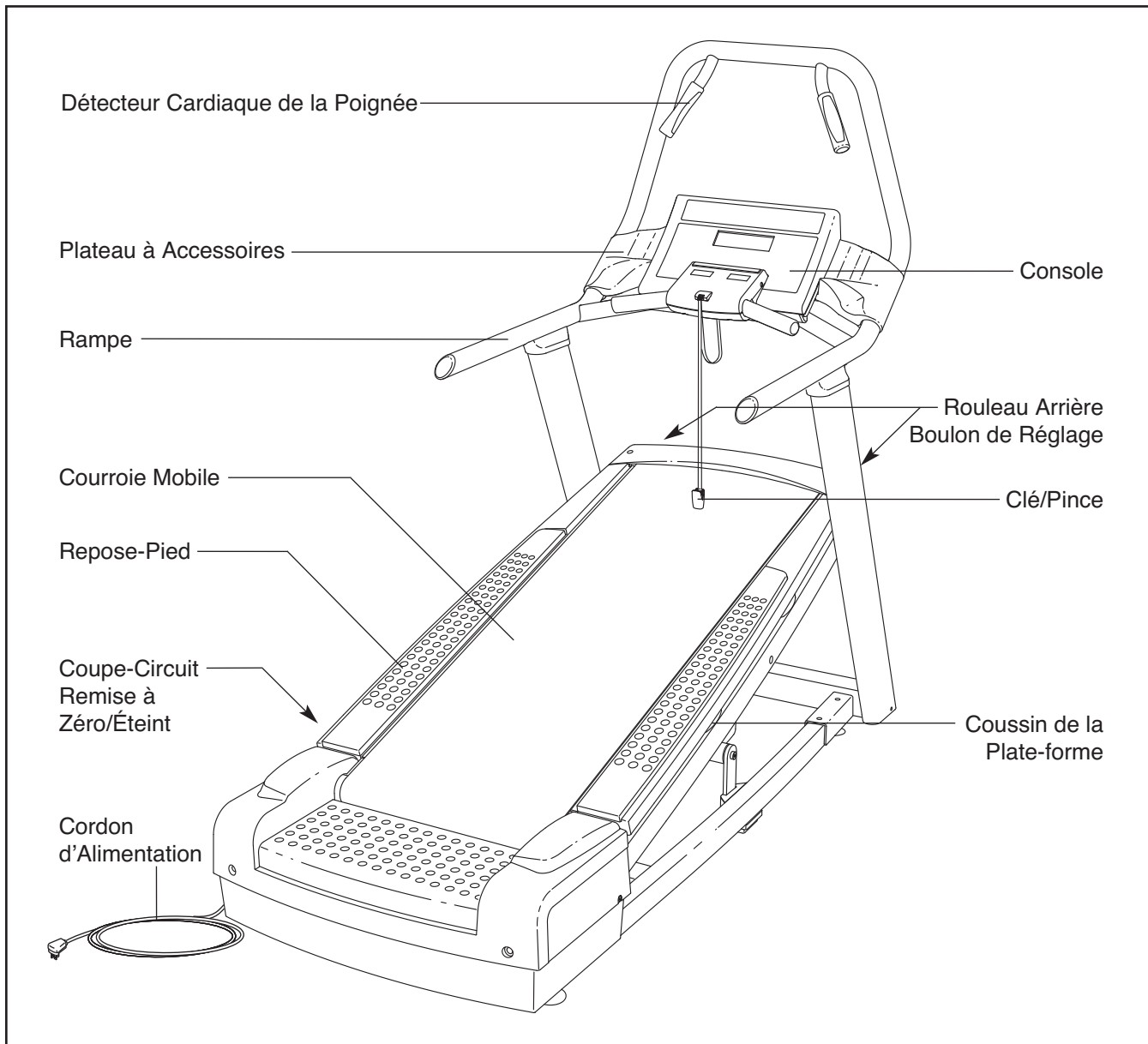
AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le tapis de course inclinable révolutionnaire FREEMOTION® i7.7. Le tapis de course inclinable i7.7 offre un éventail impressionnant d'options conçues pour vous aider à atteindre vos objectifs de mise en forme dans le confort et l'intimité de votre maison.

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

des questions 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.

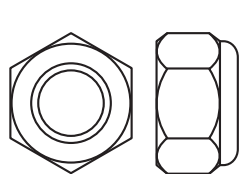


ASSEMBLAGE

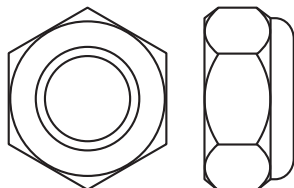
L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course inclinable sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage. **L'assemblage peut être effectué à l'aide de la clé hexagonale incluse et votre clé anglaise** .

Remarque : la surface cachée de la courroie mobile du tapis de course inclinable est enduite d'un lubrifiant de haute performance. Durant le transport, un peu de lubrifiant peut s'être déposé sur la surface visible de la courroie mobile ou sur les emballages. Ceci est normal et n'affecte pas les performances du tapis de course inclinable. Nettoyez le lubrifiant sur la surface visible de la courroie mobile avec un chiffon doux et un peu de nettoyant ménager non-abrasif.

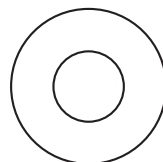
Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma se réfère au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après la parenthèse est la quantité requise pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si les pièces sont déjà attachées. Des pièces supplémentaires peuvent avoir été incluses. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**



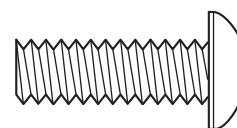
Écrou de 3/8"
(42)–2



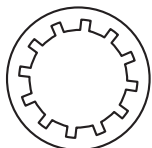
Écrou de Blocage
de 1/2" (5)–4



Rondelle de la
Roue de 3/8"
(57)–2



Boulon de 5/16" x 1"
(2)–8



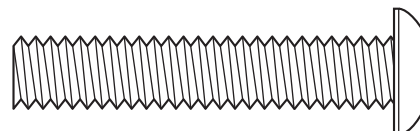
Rondelle Étoilée
de 1/2" (7)–4



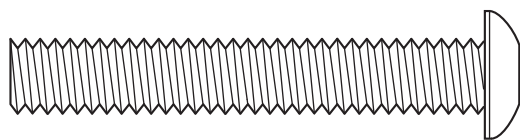
Rondelle Étoilée
de 3/8" (9)–4



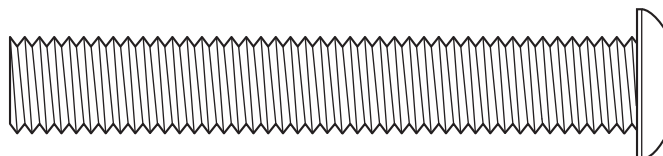
Rondelle Étoilée
de 5/16" (8)–4



Boulon de 3/8" x 2" (3)–4



Boulon de la Roue de 3/8" x
2 1/2" (34)–2

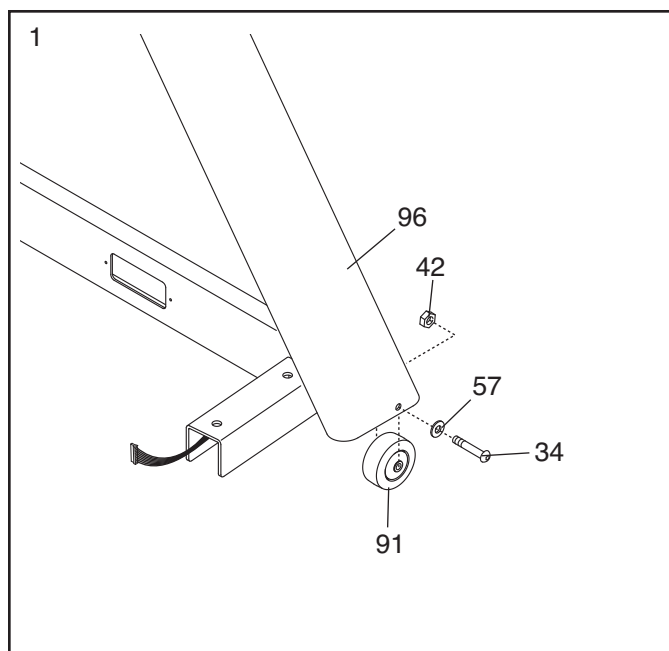


Boulon de 1/2" x 3 1/4" (1)–4

1. Il se peut que les Roues (91) soient déjà montées ; si ce n'est pas le cas, accomplissez l'étape suivante.

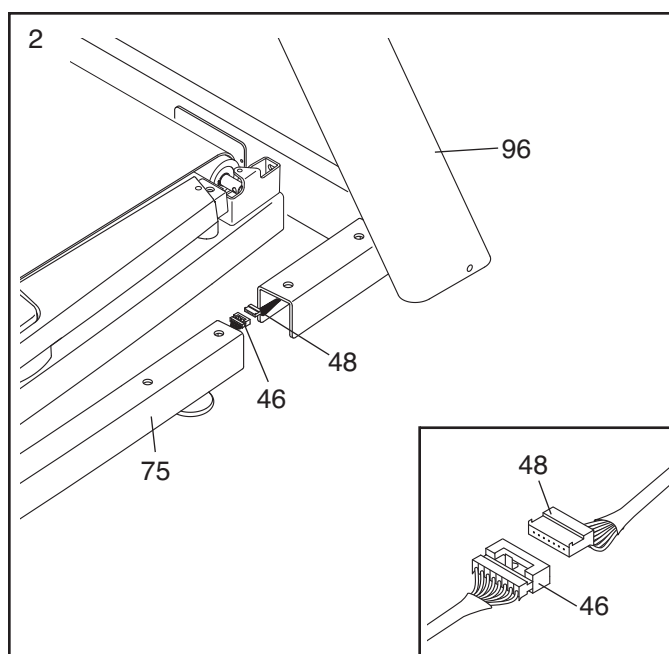
Avec l'aide d'une autre personne, soulevez doucement les Montants (96) puis insérez une Roue (91) dans le bas de chaque Montant.

Fixez chaque Roue (91) à l'aide d'un Boulon de Roue de 3/8" x 2 1/2" (34), d'une Rondelle de Roue de 3/8" (57), et d'un Ecou de 3/8" (n'est indiqué qu'un seul côté). **Ne pas trop serrer les Ecou, les Roues doivent pouvoir tourner librement.**



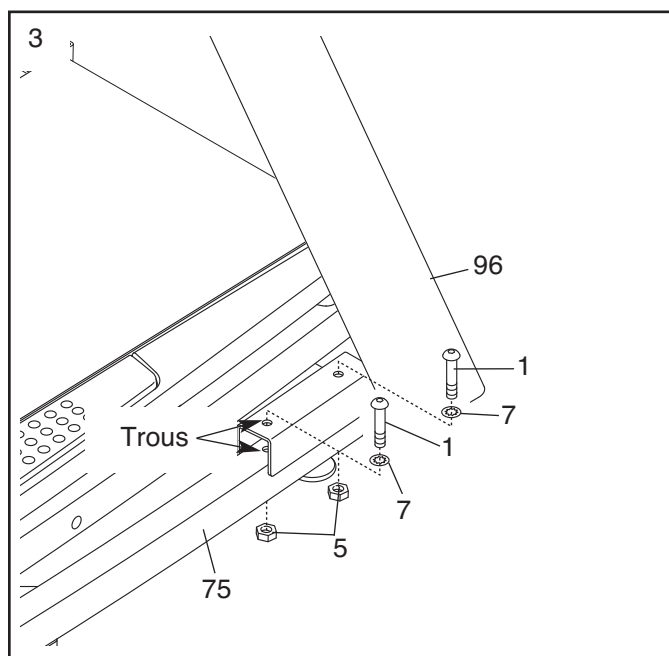
2. Placez les Montants (96) près de l'avant du Cadre de la Base (75) comme illustré.

Branchez le Groupement de Fils de 55" (48) qui se trouve dans le Montant (96) droit dans le Groupement de Fils de 80" (46) dans le Cadre de la Base (75). **Référez-vous au schéma en médaillon. 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 ENFONCÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE POURRAIT ETRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.**



3. Avec l'aide d'une autre personne, alignez les trous indiqués des Montants (96) par-dessus les trous du Cadre de la Base (75), et faites glisser vers le bas les Montants par-dessus le Cadre de la Base. **Veillez à ne pas pincer les fils.**
Veillez à maintenir les trous alignés.

Serrez quatre Boulons de 1/2" x 3 1/4" (1) avec quatre Rondelles Étoilées de 1/2" (7) et quatre Écrous de Blocage de 1/2" (5) (seuls deux de chaque sont indiqués) dans les Montants (96) et dans le Cadre de la Base (75). **Démarrez le serrage de tous les quatre Boulons avant de les serrer complètement.**

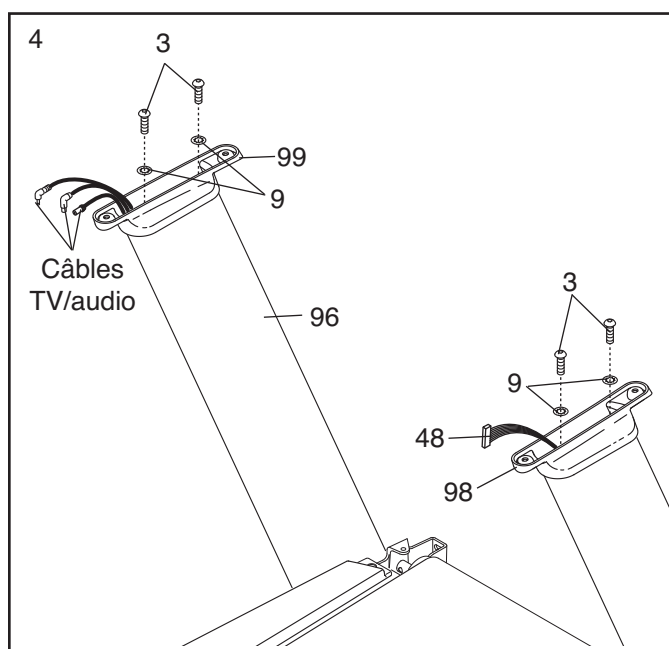


4. **Remarque : les Supports des Montants (98, 99) peuvent être pré-assemblés. Si ce n'est pas le cas, suivez cette étape.**

Insérez les câbles TV/audio à travers le Support du Montant Gauche (99). Appuyez le Support du Montant Gauche sur le Montant (96) Gauche. **Veillez à ne pas pincer les fils.**

Insérez le Groupement de Fils de 55" (48) dans le Support du Montant Droit (98). Enfoncez le Support du Montant Droit dans le Montant (96) droit. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

Attachez les Supports des Montants (98, 99) à l'aide de quatre Boulons de 3/8" x 2" (3) et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (9).

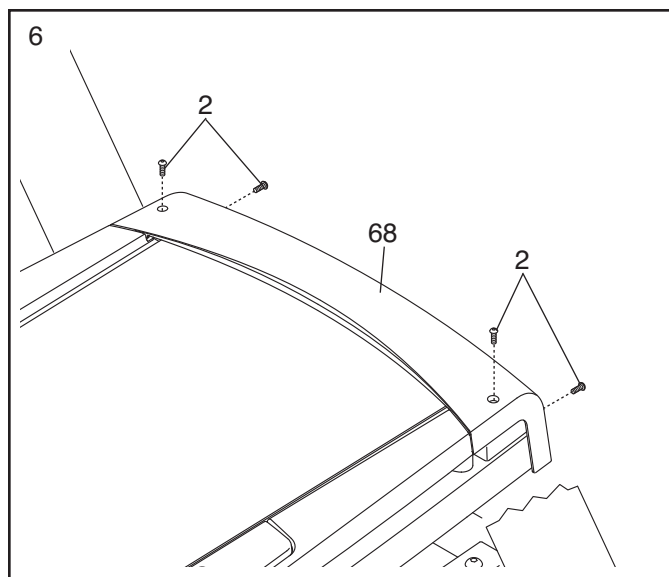
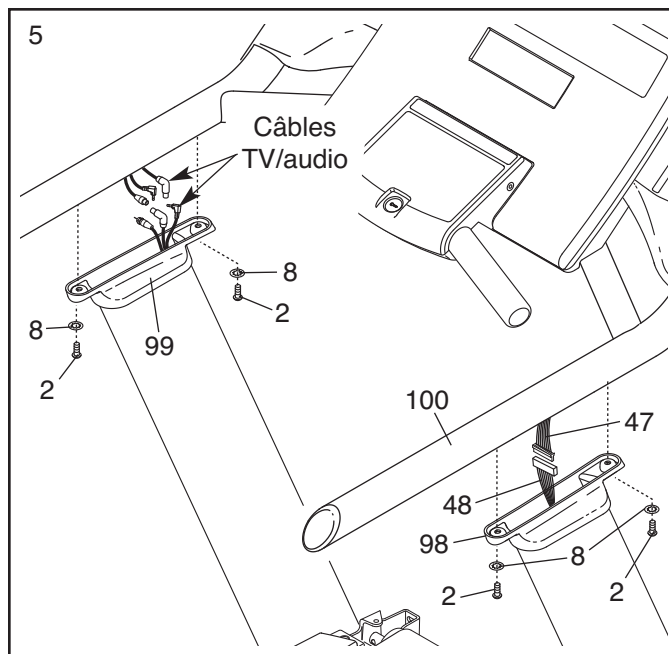


5. Demandez à une autre personne de tenir la Rampe (100) près des Supports des Montants (98, 99). Branchez les câbles TV/audio de la Rampe aux câbles TV/audio du Support du Montant Gauche.

Puis, branchez le Groupement de Fils de 35" (47) au Groupement de Fils de 55" (48) du Support du Montant Droit (98). **Référez-vous au schéma en médaillon de l'étape 2. 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 ENFONCÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE POURRAIT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE EST ALLUMÉE.**

Attachez la Rampe (100) sur les Supports des Montants (98, 99) à l'aide de quatre Boulons de 5/16" x 1" (2) et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (8). **Vissez les quatre Boulons de quelques tours avant de tous les serrer. Faites attention de ne pas pincer les fils.**

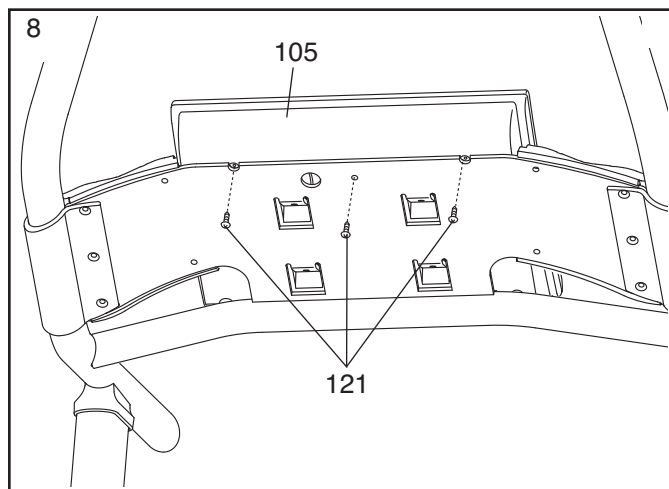
6. Fixez le Couvercle du Rouleau Avant (68) à l'aide de quatre Boulons de 5/16" x 1" (2).



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

Si vous achetez la télévision personnelle en option, suivez les étapes ci-dessous.

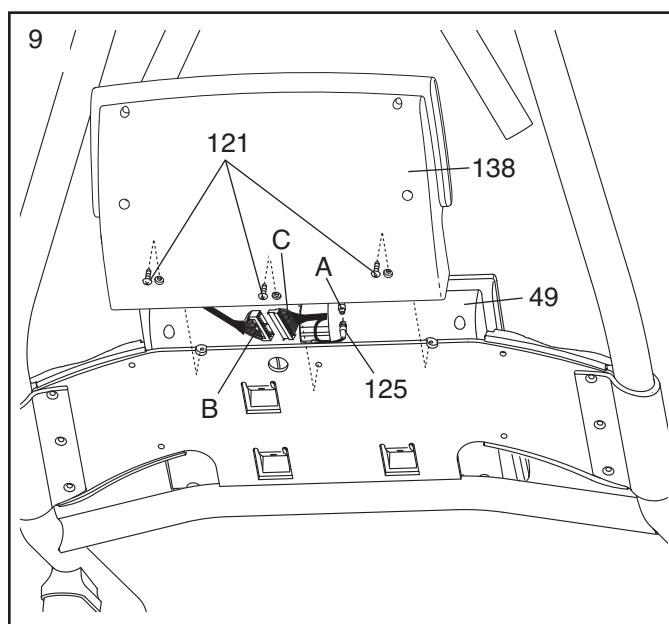
8. Enlevez les trois Vis du Plateau à Accessoires (121) du Couvercle de la Console (105). Vous pouvez vous débarrasser du Couvercle de la Console.



9. Demandez à une autre personne de tenir la Console TV (138) près de la dos de la Console (49). Branchez le câble TV (A) de la Console TV au Câble TV de 45" (125) de la dos de la Console.

Branchez le groupement de fils (B) de la Console TV (138) au groupement de fils (C) de la dos de la Console (49). **Voir dessin en encadré à l'étape 2. Les connecteurs devraient glisser facilement et se mettre en place avec un bruit sec.** Dans le cas contraire, tournez l'un des connecteurs et essayez à nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS INSÉRÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE DE S'ENDOMMAGER AU MOMENT DE LA MISE SOUS TENSION.**

Fixez la Console TV (138) à la dos de la Console (49) à l'aide des trois Vis du Plateau à Accessoires (121) que vous avez enlevées à l'étape 8. **Veillez à ne pas pincer les fils.**

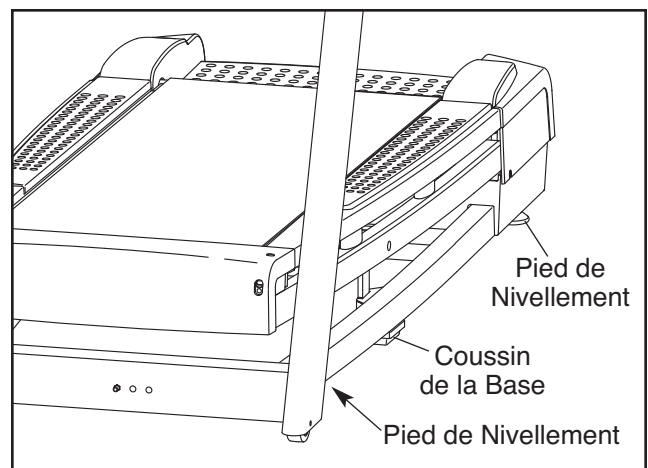
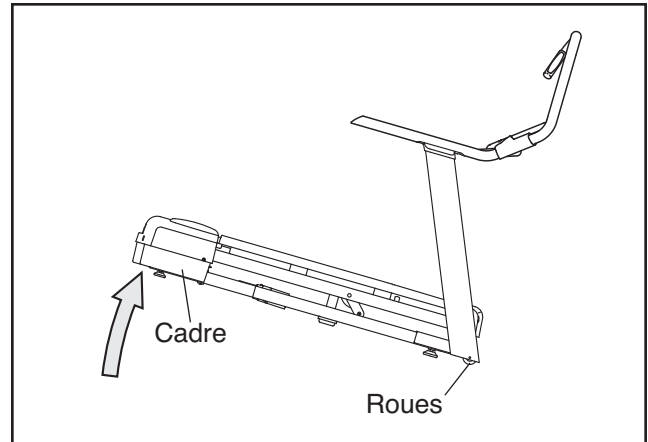


COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE

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

A cause de la taille et du poids du tapis de course inclinable, son déplacement requiert deux à trois personnes. Tenez fermement le cadre métallique à l'endroit indiqué à droite. **ATTENTION** : pour réduire le risque d'endommager le tapis de course inclinable et pour éviter toute blessure, ne soulevez pas le cadre par le couvercle avant en plastique ou par la rampe. Faites rouler doucement le tapis de course inclinable jusqu'à l'emplacement souhaité puis abaissez-le en position horizontale. **ATTENTION** : pour réduire le risque de blessures, faites très attention lorsque vous déplacez le tapis de course inclinable. Evitez de déplacer le tapis de course inclinable sur des surfaces irrégulières.

Après avoir installé le tapis de course inclinable à l'endroit où il sera utilisé, assurez-vous que les pieds de nivellement ainsi que les coussins de la base reposent fermement sur le sol (n'est indiqué qu'un seul côté). Si le tapis de course inclinable oscille même légèrement, tournez un des pieds de nivellement soit dans le sens des aiguilles d'une montre soit dans le sens contraire jusqu'à l'élimination du mouvement de balancement.



FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE INCLINABLE

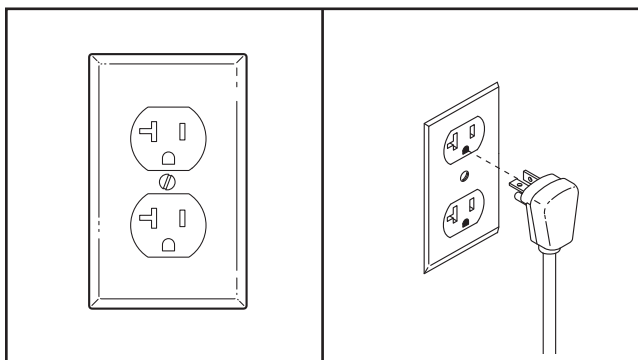
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut augmenter les risques de décharges électriques. Faites vérifier votre installation de mise à la terre par un électricien ou un réparateur qualifié si vous avez des doutes. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil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

COMMENT BRANCHER LA PRISE AUX ÉTATS-UNIS

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 20 ampères et 120 volts. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation doté d'un conducteur de terre et d'une prise de terre.

Branchez la prise de terre dans une prise murale standard à la norme NEMA 5-20. Ne modifiez pas la prise de l'appareil ou la prise murale. N'utilisez pas un adaptateur, un supprimeur de surtension ou une rallonge. La prise murale doit être reliée à la terre.

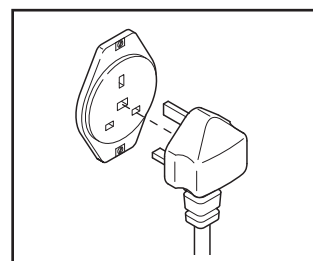


COMMENT BRANCHER LA PRISE AU ROYAUME-UNIS

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. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation doté d'un conducteur de terre et d'une prise de terre.

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.



COMMENT AMÉLIORER LA CONSOLE

Cette console comporte une télévision personnelle en option qui offre des fonctionnalités supplémentaires. Avec la télévision personnelle, vous pouvez regarder les programmes de télévision de votre choix ou brancher et utiliser votre propre magnétoscope ou lecteur DVD. Pour acheter la télévision personnelle en option, reportez-vous à la page de couverture du manuel.

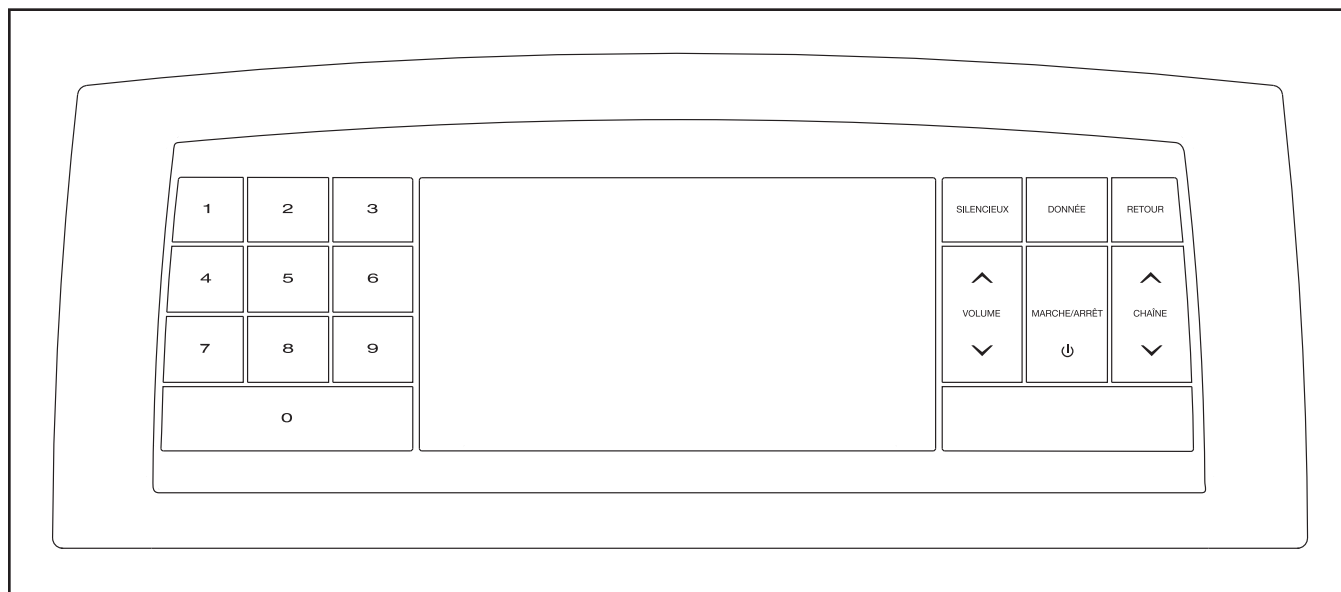
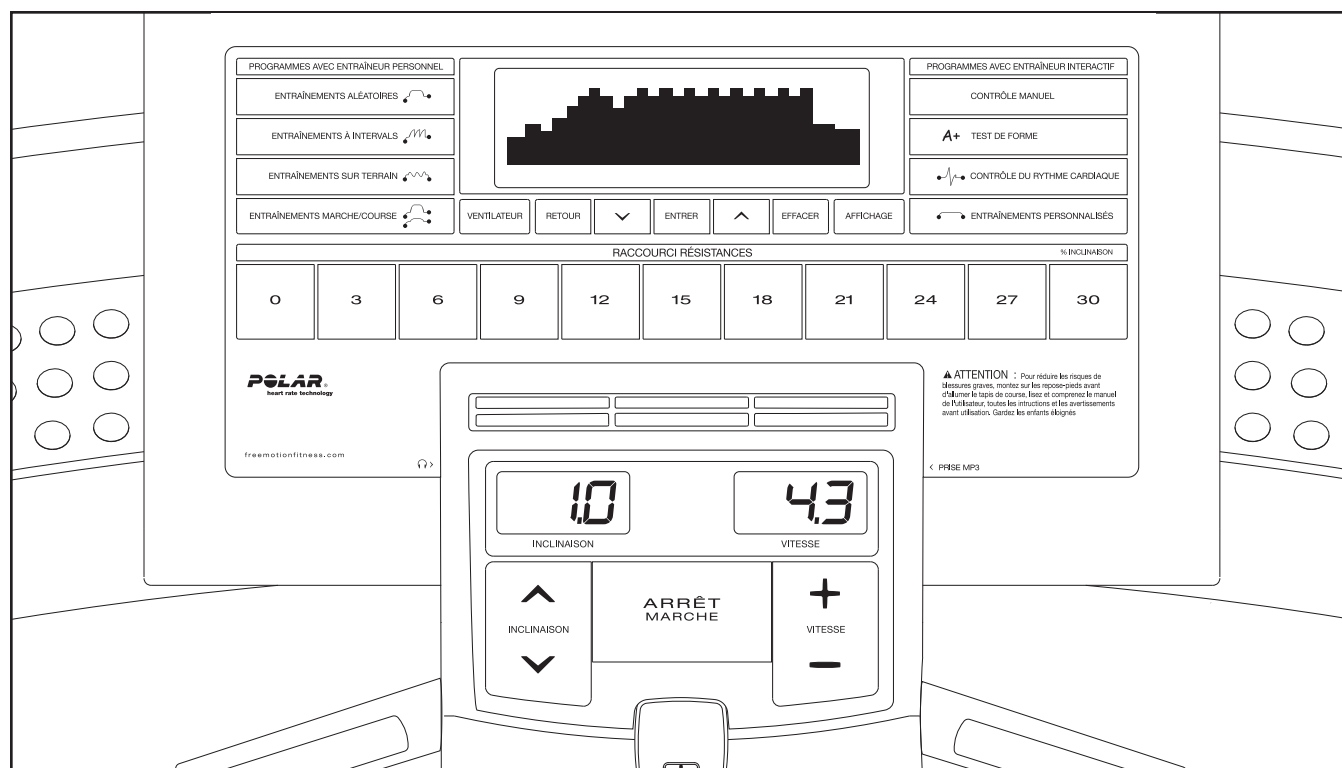


DIAGRAMME DE LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

Le tapis de 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 pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche les données de votre entraînement.

De plus, la console est pourvue de onze entraînements avec un entraîneur personnel. Chaque entraînement pré-enregistré contrôle la vitesse et l'inclinaison du tapis de course inclinable tout en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace.

La console est aussi équipée de neuf entraînements interactifs avec un entraîneur qui vous permettent de personnaliser votre entraînement. Les entraînements interactifs avec un entraîneur comprennent trois programmes de rythme cardiaque ; ces programmes contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis de course inclinable pour maintenir votre rythme cardiaque proche d'un objectif programmé. En plus, trois entraînements de test mesurent votre forme physique ou votre VO₂ maximum.

La console est équipée du nouveau Système iFit d'Entraînement Interactif. Le Système iFit est compa-

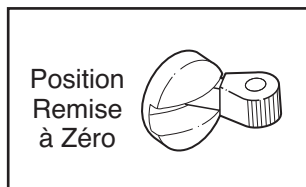
tible avec les Cartes iFit d'Entraînement Interactif qui contiennent des programmes conçus pour vous aider à atteindre des objectifs de forme physique spécifiques. Par exemple, perdez vos kilos en trop avec le programme Perte de Poids, ou entraînez-vous pour des performances d'endurance avec le programme iFit Marathon. Les entraînements iFit contrôlent automatiquement le tapis de course inclinable. **Pour acheter des cartes iFit, référez-vous à la page de couverture de ce manuel ou visitez le site www.iFit.com. Les cartes iFit sont aussi disponibles dans certains magasins.**

Pour allumer la console, suivez les étapes qui commencent à la page 15. **Pour utiliser le mode manuel**, allez à la page 15. **Pour utiliser un entraînement avec un entraîneur personnel**, allez à la page 17. **Pour utiliser un entraînement marche/course ou un entraînement avec commande manuelle**, reportez-vous à la page 18. **Pour utiliser l'entraînement de test de forme physique**, allez à la page 19. **Pour utiliser un entraînement de rythme cardiaque**, allez à la page 20. **Pour utiliser un entraînement personnalisé**, reportez-vous à la page 21. **Pour utiliser un entraînement iFit**, allez à la page 22. **Pour utiliser le mode d'entretien**, allez à la page 23. **Pour utiliser le système audio stéréo**, reportez-vous à la page 23.

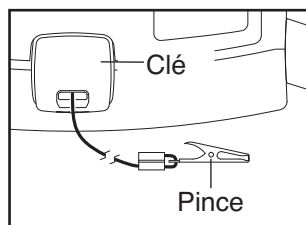
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course inclinable a été exposé à de basses températures, laissez-le se réchauffer jusqu'à la température ambiante avant de l'allumer. Si cette consigne n'est pas respectée, les affichages de la console ou les autres composants électriques pourraient être endommagés.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 12). Ensuite, localisez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur le cadre du tapis de course inclinable à côté du cordon d'alimentation. Assurez-vous que le coupe-circuit est placé sur la position remise à zéro.



Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course inclinable. Localisez la pince reliée à la clé par un cordon (voir le schéma à droite) puis, glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Enfoncez la clé dans la console. Après quelques instants, les affichages s'allument sur l'écran de la console. **IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, causant ainsi l'arrêt progressif de la courroie mobile. Faites un essai en reculant de quelques pas ; 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 transparent, retirez-le. Pour éviter d'endommager la plate-forme de marche, portez des chaussures de sport quand vous utilisez le tapis de course inclinable. La première fois que le tapis de course inclinable est utilisé, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et recentrez-la si nécessaire (voir la page 29).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour plus de simplicité, toutes les instructions dans cette section font référence aux miles.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la clé est insérée dans la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Si vous avez sélectionné un entraînement, appuyez sur n'importe quelle touche des ENTRAÎNEMENTS jusqu'à ce que des zéros apparaissent sur l'écran.



3. Allumez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche MARCHE/ARRÊT, la touche d'augmentation de la VITESSE. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme désiré 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 plus rapidement.

Pour arrêter ou remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche/Arrêt.

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

Pour modifier l'inclinaison du tapis de course inclinable, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de INCLINAISON, ou sur l'une des touches de RACCOURCI RÉISTANCES numérotées 0 à 30. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, l'inclinaison change graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée.

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

Quand le mode manuel est sélectionné, la console offre sept modes d'affichage. Le mode d'affichage

que vous sélectionnez détermine quelles informations sont affichées. Appuyez sur la touche AFFICHAGE pour sélectionner le mode d'affichage désiré.

TEMPS	DISTANCE	CAL/HEURE	METS
33:10	6.194	839	9.5
CALORIES		CADENCE	
350.8		13:08	

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

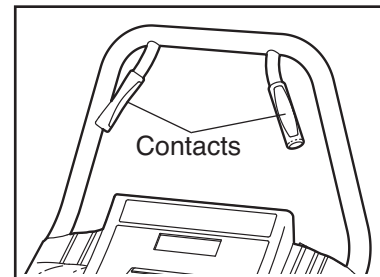
- Le TEMPS écoulé.
- La DISTANCE que vous avez parcourue en marchant ou en courant.
- La VITESSE de la courroie mobile.
- Le niveau d'INCLINAISON du tapis de course inclinable.
- Le nombre approximatif de CALORIES brûlées.
- Le nombre approximatif de calories brûlées par heure [CAL/HEURE].
- L'intensité de votre entraînement, en METS. Un met est la quantité d'énergie utilisée au repos.
- Votre CADENCE de marche ou de course, en minutes par mile ou minutes par kilomètre.
- L'énergie que vous générez en WATTS.
- Une animation d'une route.

N'importe quel écran que vous sélectionnez, la vitesse et l'inclinaison apparaissent pendant quelques secondes chaque fois que vous les modifiez.

Alors que vous passez d'un entraînement au mode manuel, la console enregistre 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 de l'entraînement. Pour remettre la console à zéro, appuyez sur la touche EFFACER.

6. **Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.**

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, enlevez les feuilles de plastique sur les contacts métalliques. Et assurez-vous également que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur le repose-pied. Tenez les plaques métalliques pendant environ dix secondes—évitiez de bouger les mains.** Une fois votre pouls détecté, votre fréquence cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre fréquence cardiaque, continuez à tenir les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

7. **Allumez le ventilateur, si nécessaire.**

Le ventilateur comporte des réglages de vitesse rapides et lents. Appuyez plusieurs fois sur la touche VENTILATEUR pour sélectionner une vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Remarque : si le ventilateur est allumé lorsque la courroie mobile s'arrête, celui-ci s'éteint automatiquement après quelques minutes.

6. **Quand vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.**

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

Quand vous avez terminé d'utiliser le tapis de course inclinable, placez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur la position « éteint » et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette consigne, les composants électriques du tapis de course inclinable pourraient s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN ENTRAÎNEUR PERSONNEL

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez un des entraînements avec un entraîneur personnel.

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

PROGRAMME ALÉATOIRE 1		
INCLINAISON MAX	DURÉE	VITESSE MAX
35.0	30:00	3.5

ENTRAÎNEMENTS

ALÉATOIRES, ENTRAÎNEMENTS À INTERVALS ou ENTRAÎNEMENTS SUR TERRAIN jusqu'à ce que le nom du programme désiré apparaisse sur l'écran. Les entraînements Aléatoires utilisent des vitesses et des inclinaisons aléatoires. Les entraînements à Intervals utilisent des vitesses programmées pour un entraînement personnalisé. Les entraînements sur Terrain utilisent des vitesses et des inclinaisons pour simuler l'expérience de la marche à l'extérieur.

Quand vous sélectionnez un programme, l'écran affiche le nom, l'inclinaison maximale [INCLINAISON MAX], la vitesse maximale [VITESSE MAX] et la DURÉE de l'entraînement. L'écran affiche aussi un graphique des changements de vitesse programmés pour l'entraînement.

Appuyez sur la touche ENTRER pour sélectionner le programme 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 Intervals, vous devez aussi enregistrer une vitesse minimale et maximale à l'aide des touches de RACCOURCI RÉISTANCES % INCLINAISON ou d'Augmentation et de Diminution d'INCLINAISON.

3. Appuyez sur la touche Marche/Arrêt pour lancer le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche MARCHE/ARRÊT, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, le graphique montre votre progression. Le segment qui clignote sur le gra-

phique représente le segment en cours.

La hauteur du segment qui clignote représente la vitesse programmée pour ce segment. À la fin de chaque segment, le segment suivant sur le graphique se met à clignoter et la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment apparaissent sur l'écran pour vous avertir.



L'entraînement continu de cette manière jusqu'à ce que le dernier segment sur le graphique clignote, et que le segment se termine. La courroie mobile ralentit alors progressivement jusqu'à s'arrêter.

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop basse à tout moment durant l'entraînement, 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 ce segment.** Remarque : si vous utilisez un entraînement à Intervals, l'inclinaison ne se réglera pas automatiquement.

Pour arrêter ou relancer le programme à tout moment, appuyez sur la touche Marche/Arrêt.

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

La console propose trois modes d'affichage. Le mode d'affichage que vous sélectionnez détermine quelles informations sont affichées. Appuyez sur la touche AFFICHAGE pour sélectionner le mode d'affichage désiré.

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

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 16.

6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 16.

7. Quand vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 16.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT MARCHÉ/COURSE OU UN ENTRAÎNEMENT AVEC COMMANDE MANUELLE

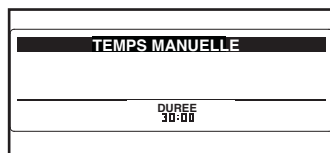
1. Insérez la clé dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez un des entraînements.

Pour sélectionner un entraînement marche/course, appuyez plusieurs fois sur la touche ENTRAÎNEMENTS MARCHÉ/COURSE, jusqu'à ce que l'entraînement Marche 5K, l'entraînement Course 10K, ou l'entraînement Cross Country apparaisse à l'écran.

Pour sélectionner un entraînement avec commande manuelle, appuyez plusieurs fois sur la touche



CONTRÔLE MANUELLE jusqu'à ce que l'entraînement TEMPS MANUELLE, l'entraînement DISTANCE VERTICALE MANUELLE, ou l'entraînement CALORIES MANUELLES apparaisse à l'écran.

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

Appuyez sur la touche ENTRER pour sélectionner l'entraînement de votre choix. Sélectionnez votre âge et ensuite votre poids en utilisant les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Entrer. **Appuyez sur la touche Entrer après chaque sélection.** Remarque : pour utiliser les entraînements cross-country, vous devez également entrer votre objectif en terme de distance. Pour utiliser un entraînement avec commande manuelle, saisissez votre objectif en terme de durée, de distance verticale ou de calorie.

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

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche MARCHÉ/ARRÊT, la courroie mobile commence à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant l'entraînement, un graphique montre la vitesse programmée pour le tapis de course inclinable. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course inclinable comme vous le désirez, en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la VITESSE et de l'INCLINAISON.

L'entraînement continu ainsi jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif de durée, de distance ou de calories. La courroie mobile ralentit alors progressivement jusqu'à s'arrêter.

Pour arrêter ou relancer 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 à la page 17.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 16.

6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 16.

7. Quand vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 16.

COMMENT UTILISER UN TEST DE FORME PHYSIQUE

Les entraînements de test mesurent votre niveau approximatif de forme physique. Pour des résultats plus précis, faites un test de forme physique quand vous n'êtes pas fatigué, au moins deux heures après votre dernier repas et quand vous ne vous êtes pas entraîné depuis au moins 24 heures.

Le tapis de course inclinable propose trois test. Le Test de Forme Ebbeling mesure votre VO₂ maximum ou capacité aérobie, et dure 9 minutes. Le Test de Forme Gerkin mesure aussi le VO₂ maximum. Le Test de Forme Gerkin commence avec un échauffement de trois minutes et se termine après 14 minutes, ou quand vous avez atteint un certain rythme cardiaque. Le Test de Forme FreeMotion mesure votre niveau de forme physique sur une échelle de 1 à 10. Le Test de Forme FreeMotion dure 28 minutes ou s'arrête quand vous avez atteint un certain rythme cardiaque.

1. Mettez un détecteur cardiaque du torse compatible avec la technologie Polar® (non-inclus).

Pour utiliser un test de mise en forme, vous devez porter un détecteur de rythme cardiaque du torse compatible Polar ou utiliser le détecteur de rythme cardiaque de la poignée. Remarque : pour des résultats optimaux, vous devez porter un détecteur de rythme cardiaque du torse. Aucun détecteur cardiaque du torse n'est inclus.

2. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

3. Sélectionnez un test de forme physique.

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

Appuyez sur la touche ENTRER pour sélectionner le test désiré. Sélectionnez votre âge puis 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 de Forme Physique, vous devez aussi sélectionner votre sexe.

4. Appuyez sur la touche Marche/Arrêt pour lancer le test.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche MARCHE/ARRÊT, le tapis de course inclinable contrôle automatiquement les premières vitesse et inclinaison pour le test. Commencez à marcher sur le tapis de course inclinable. Remarque : pour des résultats plus précis, ne tenez pas les rampes durant un test de forme physique.

Durant le test, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course inclinable changent régulièrement. La vitesse ou l'inclinaison programmée apparaît sur l'écran pour vous prévenir d'un changement imminent. **IMPORTANT : les touches de VITESSE et d'INCLINAISON ne fonctionnent pas durant les tests de forme physique.**

Remarque : si vous appuyez sur la touche Marche/Arrêt durant le test de forme physique, le test de forme physique s'arrête.

Quand le programme se termine, la courroie mobile ralentit jusqu'à s'arrêter et votre niveau de forme physique ou for VO₂ maximum apparaît sur l'écran.

Si votre rythme cardiaque n'est pas détecté durant le programme, le message VÉRIFIEZ LE DÉTECTEUR CARDIAQUE apparaît sur l'écran et la vitesse du tapis de course inclinable diminue automatiquement. Si votre rythme cardiaque n'est toujours pas détecté, le test de forme physique sera annulé.

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

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 17. Remarque : les tests de mise en forme afficheront votre niveau de mise en forme au lieu de l'intensité de votre exercice en mets.

6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 16.

7. Quand vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 16.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE RYTHME CARDIAQUE

⚠ ATTENTION : si vous avez des problèmes cardio-vasculaires, ou si vous avez plus de 60 ans et que vous avez été inactif, n'utilisez pas les programmes de rythme cardiaque. Si vous êtes sous traitement médical, consultez votre médecin pour voir si les médicaments que vous prenez n'affectent pas votre rythme cardiaque.

1. Mettez un détecteur cardiaque du torse compatible avec la technologie Polar® (non-inclus).

Pour utiliser un programme avec contrôle du rythme cardiaque, vous devez porter un détecteur cardiaque du torse compatible Polar ou utiliser le détecteur cardiaque de la poignée. Remarque : pour des résultats optimaux, vous devez porter un détecteur de rythme cardiaque du torse.

2. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

3. Sélectionnez un des programmes de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un programme de rythme cardiaque, appuyez sur la touche CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE jusqu'à ce que le programme désiré apparaisse sur l'écran. Appuyer sur la touche ENTRER pour sélectionner le programme désiré.

Sélectionnez votre âge puis 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 programmes de rythme cardiaque constant et de rythme cardiaque variable, vous devez aussi entrer un objectif de rythme cardiaque maximal. Si l'objectif de rythme cardiaque maximal est modifié, le niveau d'intensité de tout le programme change. Remarque : pour calculer votre fréquence cardiaque cible maximale, reportez-vous à la section INTENSITÉ DES EXERCICES à la page 30.

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

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche MARCHE/ARRÊT, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées pour 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 deux segments consécutifs ou plus. Pour un entraînement plus court, arrêtez tout simplement l'entraînement avant la fin.

Durant tous les entraînements de rythme cardiaque, la console compare régulièrement votre rythme cardiaque à l'objectif de rythme cardiaque programmé. Si votre rythme cardiaque est trop inférieur ou supérieur à l'objectif de rythme cardiaque programmé pour le segment en cours, la vitesse de la courroie mobile augmente ou diminue automatiquement pour rapprocher votre rythme cardiaque de l'objectif.

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop basse à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer à l'aide des touches de VITESSE ou d'INCLINAISON. Cependant, chaque fois que la console compare votre rythme cardiaque à l'objectif de rythme cardiaque programmé, la vitesse du tapis de course peut changer automatiquement pour rapprocher votre rythme cardiaque de l'objectif programmé.

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 à la page 17.

6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 16.

7. Quand vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 16.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez un des entraînements personnalisés.

Pour sélectionner un entraînement personnalisé, appuyez plusieurs fois sur la touche ENTRAÎNEMENTS PERSONNALISÉS jusqu'à ce que l'entraînement souhaité apparaisse à l'écran.

L'écran affichera le nom, le réglage de l'inclinaison maximale, le réglage de la vitesse maximum ainsi que la durée pour l'entraînement. **Remarque :** pour créer un entraînement personnalisé, reportez-vous à l'étape 3 à la page 23.

Appuyez sur la touche ENTRER pour sélectionner l'entraînement de votre choix. Sélectionnez votre âge et ensuite votre poids en utilisant les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Entrer.

3. Pour démarrer l'entraînement, appuyez sur la touche Marche/Arrêt.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche MARCHÉ/ARRÊT, le tapis de course inclinable se règle automatiquement sur les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison programmés antérieurement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement personnalisé est divisé en segments d'une minute. Un réglage de la vitesse et un réglage de l'inclinaison sont programmés pour chaque segment.

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

l'entraînement. 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, le segment suivant du profil se met à clignoter et la vitesse ou l'inclinaison de ce segment apparaît à l'écran pour vous avertir.

L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à ce que le dernier segment du profil clignote à l'écran et jusqu'à la fin de celui-ci. La courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

Si à un moment quelconque de l'entraînement, le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop faible, vous pouvez annuler manuellement celui-ci en appuyant sur la touche de VITESSE ou d'INCLINAISON ; **cependant, lorsque le nouveau segment de l'entraînement démarre, le tapis de course inclinable s'ajuste automatiquement aux réglages de la vitesse et de l'inclinaison de ce segment.**

Pour arrêter ou redémarrer l'entraînement à n'importe quel moment, appuyez sur la touche March/Arrêt. La vitesse de la courroie mobile augmentera graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du segment en cours.

4. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès à l'écran.

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 17.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 16.

6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 16.

7. Quand vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Reportez-vous à l'étape 8 à la page 16.

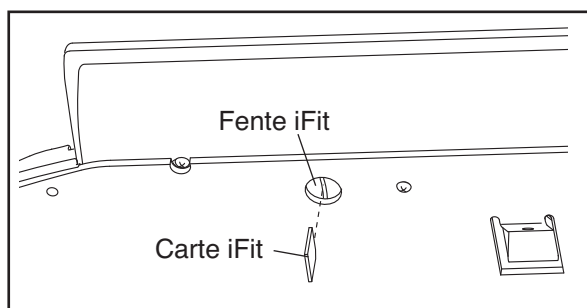
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

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 le coin manquant soit vers le bas et à l'intérieur de la fente iFit.



Ensuite, sélectionnez un entraînement iFit en appuyant sur les touches d'Augmentation et de Diminution à côté de la touche Entrer. Quand un entraînement iFit est sélectionné, l'écran affiche le nom, l'inclinaison et la vitesse maximale ainsi que 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 deux segments consécutifs ou plus.

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

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche MARCHE/ARRÊT, le tapis de course inclinable se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

À la fin de chaque segment d'une minute, la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant apparaissent sur l'écran puis, une série de tonalités retentit pour vous prévenir. Si une vitesse et/ou une inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, trois tonalités retentissent.

Si la vitesse ou l'inclinaison pour le segment en cours est trop élevée ou basse, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur la touche de VITESSE ou d'INCLINAISON : **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course inclinable se règle 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 relancer l'entraînement, appuyez sur la touche Marche/Arrêt ou la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commence alors à tourner. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

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

Référez-vous à l'étape 4 à la page 17.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 16.

6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 16.

7. Quand vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Reportez-vous à l'étape 8 à la page 16.

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

COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRETIEN

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

1. Sélectionnez le mode d'entretien.

Pour sélectionner l'écran du mode entretien, appuyez sur la touche EFFACER et la touche ENTRER pendant trois secondes.

Appuyez sur la touche AFFICHAGE pour vous déplacer entre les écrans. Appuyez sur la touche RETOUR pour revenir à l'écran précédent. Pour changer les réglages, appuyez sur les touches d'Augmentation et de Diminution à côté de la touche Entrer.

2. Enregistrez les préférences de l'utilisateur.

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

Si désiré, enregistrez la durée maximale des entraînements pour les programmes Aléatoire, Intervals, Terrain, Durée Manuelle et Rythme Cardiaque à l'aide des touches d'Augmentation et de Diminution.

Ensuite, appuyez sur la touche Affichage pour déplacer le curseur sur le compte à rebours. Enregistrez une durée pour le compte à rebours avant la mise en pause, si désiré. Le compte à rebours commence quand la courroie mobile s'arrête. Quand le compte à rebours arrive à zéro, l'écran affiche l'écran principal et votre distance et le compteur de calories se remettent à zéro.

Appuyez sur la touche Affichage pour déplacer le curseur sur le compte à rebours avant la mise en veille. Enregistrez 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 affiche l'écran principal. Quand le compte à rebours avant la mise en veille arrive à zéro, l'inclinaison se met sur l'inclinaison la plus basse et l'économiseur d'écran apparaît.

Ensuite, appuyez sur la touche Affichage pour aller à l'écran suivant. Choisissez un mode d'entrée par défaut, si désiré. Pour utiliser la TV en option, sélectionnez le mode TV. Pour utiliser un magnétoscope ou un lecteur de DVD avec la TV en option, sélectionnez le mode RCA. Pour utiliser un lecteur

personnel, sélectionnez le mode MP3.

Appuyez sur la touche Affichage pour aller au volume par défaut. Choisissez un volume par défaut, si désiré.

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

3. Créer un entraînement personnalisé.

Le cas échéant, créez un entraînement personnalisé. Appuyez sur la touche Affichage jusqu'à ce que l'entraînement personnalisé souhaité apparaisse. Puis, appuyez sur la touche Entrer. Programmez une vitesse ainsi qu'une inclinaison pour le premier segment d'une minute en appuyant sur les touches Vitesse et Inclinaison. Appuyez sur la touche Entrer pour passer au prochain segment et pour continuer à programmer les 30 segments. Appuyez sur la touche Entrer après avoir programmé le dernier segment. Puis, appuyez sur la touche Affichage jusqu'à ce que vous quittiez le mode information.

4. Activez ou désactivez la clé de sécurité.

Si désiré, activez ou désactivez la clé de sécurité. Quand la clé de sécurité est activée, la clé doit être insérée dans la console pour que le tapis de course inclinable puisse s'allumer. 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 plus de sécurité, faites fonctionner le tapis de course inclinable avec la clé de sécurité activée.

Pour sortir du mode d'entretien à tout moment, retirez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO STÉRÉO

Pour écouter de la musique ou des livres audio à travers les haut-parleurs stéréo de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur CD, ou tout autre lecteur audio personnel à la console. Localisez le câble audio et branchez-le dans la prise jack MP3 située près de la touche MARCHE/ARRET. Puis, branchez l'autre extrémité à un jack de votre lecteur MP3, lecteur CD, ou tout autre lecteur audio personnel. **Assurez-vous que le câble audio est bien branché.**

Puis, appuyez sur la touche Lecture de votre lecteur MP3, lecteur CD ou tout autre lecteur audio personnel. Puis, réglez le volume de votre lecteur audio personnel.

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

ENTRETIEN PRÉVENTIF

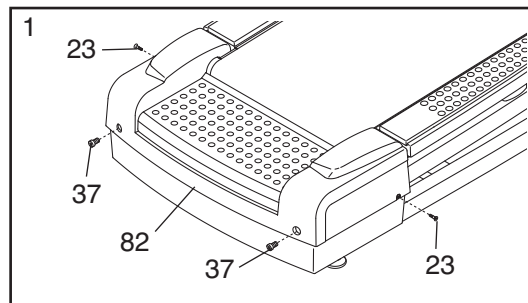
L'entretien préventif est nécessaire pour des performances optimales et une durée de vie prolongée du tapis de course inclinable. Veuillez lire et suivre les instructions ci-dessous. Si le tapis de course inclinable n'est pas entretenu comme décrit, ses composants peuvent s'user prématurément, le tapis de course inclinable peut être endommagé et la garantie devient nulle. Si vous avez des questions concernant l'entretien, veuillez vous référer à la page de couverture 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

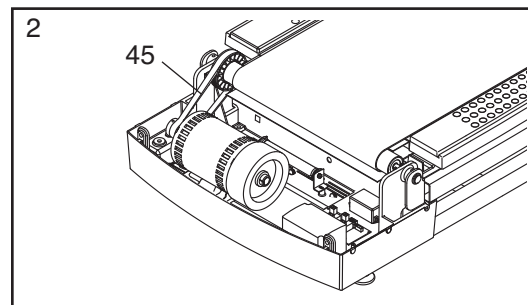
1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Inspectez et serrez correctement toutes les pièces externes du tapis de course inclinable.
2. Essuyez la poussière et les salissures sur les rampes, montants, repose-pieds, cadre et capot du moteur avec un chiffon en coton imbibé d'un nettoyant ménager doux. Essuyez aussi la plate-forme de marche le long de la courroie mobile. **Ne touchez pas à la surface cachée de la courroie mobile.** Essuyez la console et les écrans de la même façon que les autres parties du tapis de course inclinable. **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 28 et 29.

ENTRETIEN MENSUEL

1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Retirez les deux Boulons de 1/4" x 3/4" (23) et les deux Boulons de 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 composants.** 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 page de couverture de ce manuel.



3. Branchez le cordon d'alimentation et insérez la clé dans la console. Appuyez sur la touche MARCHE/ARRET. **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 page de couverture 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 Boulons de 1/4" x 3/4" (23) et des deux Boulons de 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 page de couverture de ce manuel pour commander une nouvelle courroie mobile.

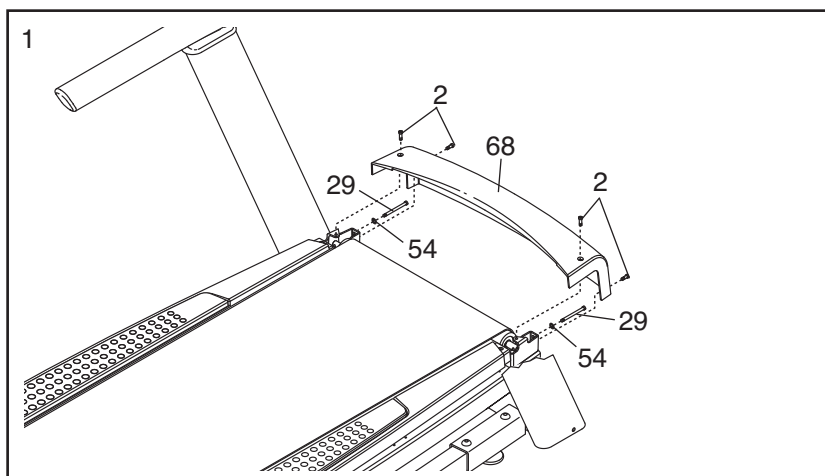
REEMPLACER LA PLATE-FORME DE MARCHÉ

Quand les deux côtés de la plate-forme de marche sont usés, 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 page de couverture 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 Boulons de 5/16" x 1" (2) et le Couvercle du Rouleau Avant (68). Retirez le Boulon de 5/16" x 4 3/8" (29) et le Rondelle Étoilée de 5/16" (54).

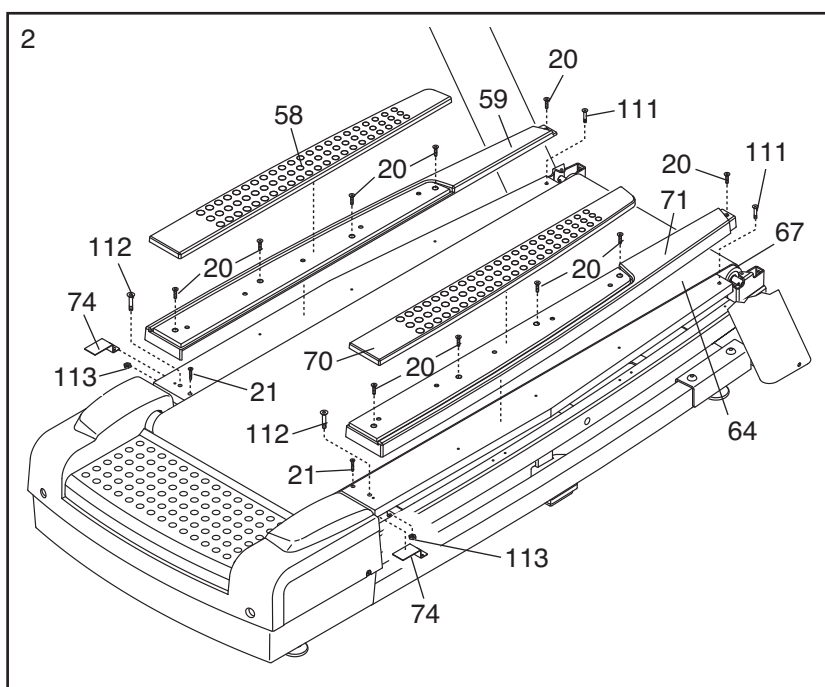


2. Retirez les Lattes des Repose-pieds Gauche et Droit (58, 70). Retirez les Vis de #12 x 1" (20) et les Repose-pieds Gauche et Droit (59, 71).

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

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

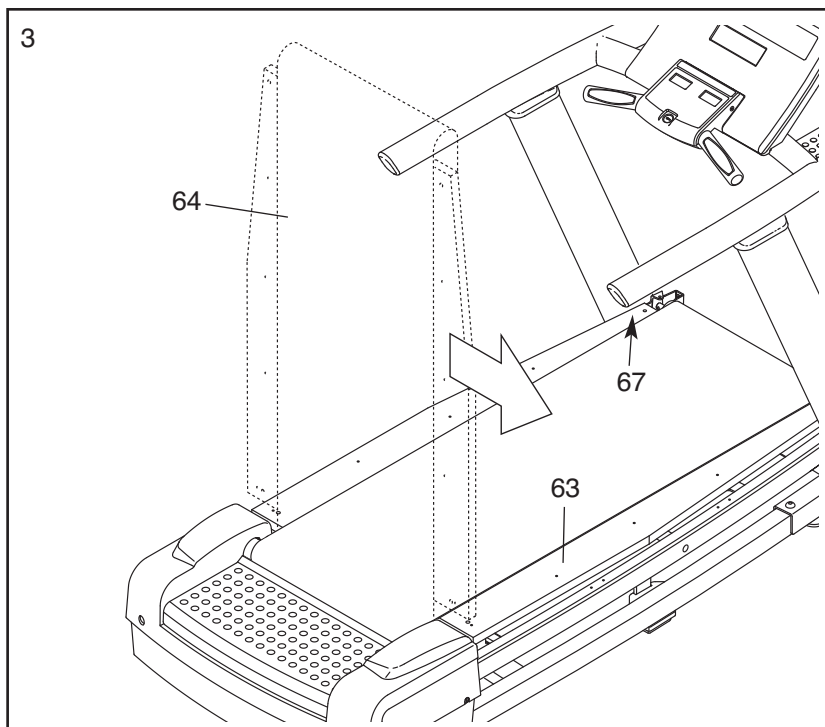
Soulevez l'Écrou du Rouleau (67) Avant et glissez-le hors de la Courroie Mobile (64).



3. **Remarque : faites attention de ne pas pincer ou endommager la couche phénolique sur la Plate-forme de Marche (63).**

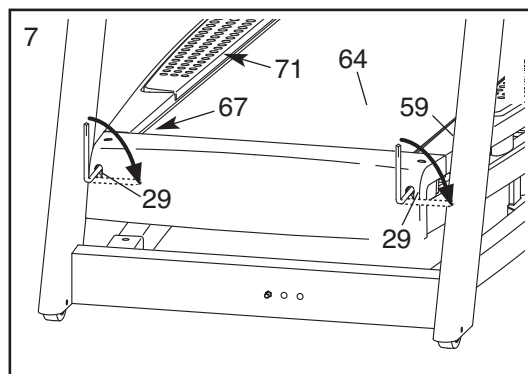
Soulevez la Plate-forme de Marche et la Courroie Mobile (64) jusqu'à la position illustrée en pointillés. Glissez la Plate-forme de Marche hors de la Courroie Mobile, retournez-la puis, glissez-la de nouveau dans la Courroie Mobile.

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 Boulons de 5/16" x 4 3/8" (29) et les Rondelles Étoilées de 5/16" (54). **Assurez-vous que la courroie mobile est centrée. Ne serrez pas complètement les Boulons ; les Boulons 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 Lattes des Repose-pieds (58, 70).
6. **Référez-vous à l'étape 1.** Ré-attachez le Couvercle du Rouleau Avant (68). **Assurez-vous que la Courroie Mobile (64) est centrée sur le Rouleau Avant (67).** Ensuite, serrez partiellement les Boulons de 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 Boulons du même nombre de tours.**

7. La tension de la Courroie Mobile (64) doit maintenant être ajustée. Tournez chaque Boulon de 5/16" x 4 3/8" (29) quatre fois. Centrez la Courroie Mobile si nécessaire (voir page 29). Ensuite, montez sur les Repose-pieds (59, 71), enfoncez la clé dans la console et appuyez sur la touche MARCHE/ARRET. 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 Boulon 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 page de couverture 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.

JOURNAL D'ENTRETIEN PRÉVENTIF SUR SIX MOIS

Faites des photocopies du tableau ci-dessous pour noter l'entretien préventif effectué sur ce tapis de course inclinable. Chaque copie du tableau couvre six mois (26 semaines). Quand l'entretien est effectué, écrivez la date dans les espaces prévus. **Assurez-vous d'effectuer chaque entretien préventif comme décrit aux pages 24 à 26. Si les procédures ne sont pas effectuées comme il est décrit, les composantes peuvent s'user prématurément, le tapis de course inclinable peut être endommagé et la garantie devient nulle.**

	Entretien Hebdomadaire			Entretien Mensuel		
	Inspection et serrage de toutes les pièces externes du tapis de course inclinable.	Nettoyage du tapis de course inclinable.	Vérification de la tension et de l'alignement de la courroie mobile.	Démontage du capot du moteur et nettoyage par aspiration du compartiment du moteur.	Vérification de la courroie du moteur (déchirure ou usure).	Vérification du moteur (odeur ou bruit inhabituel)
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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

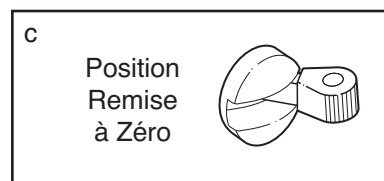
Plate-forme de Marche Retournée/Remplacée	/ /	/ /	Courroie Mobile Remplacée	/ /
---	-----	-----	---------------------------	-----

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis de course inclinable peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLÈME : le courant ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un supprimeur de tension et que le supprimeur de tension est branché dans une prise murale mise à la terre (voir page 12). Utilisez uniquement un supprimeur de tension à prise unique conforme aux spécifications décrites à la page 12. **IMPORTANT : le tapis de course inclinable n'est pas compatible avec les prises GFCI.**
 - b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
 - c. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] situé sur le cadre du tapis de course inclinable près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que le coupe-circuit remise à zéro/éteint se trouve sur la position remise à zéro.

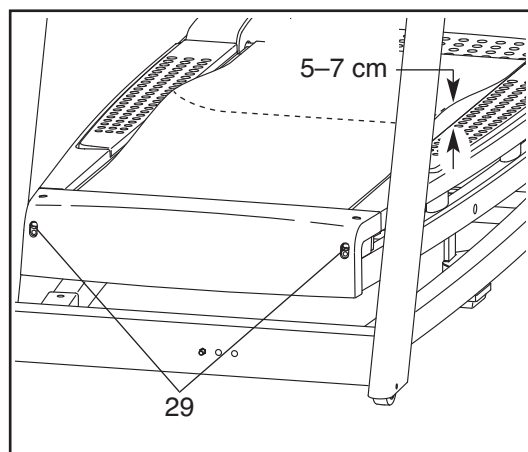


PROBLÈME : le tapis de course inclinable s'éteint pendant l'emploi

- SOLUTION :**
- a. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint. (Voir le schéma ci-dessus.) Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur le coupe-circuit.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.
 - c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - d. Si le tapis de course inclinable s'éteint toujours durant son utilisation, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

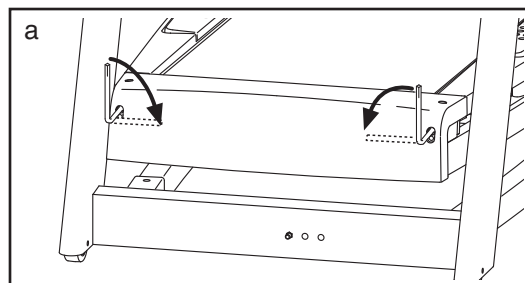
PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand vous marchez dessus

- SOLUTION :**
- a. Utilisez uniquement un supprimeur de tension à prise unique conforme aux spécifications décrites à la page 12.
 - b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course inclinable peuvent être réduites et la courroie mobile peut être endommagée. Si 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. **Si vous devez réajuster la courroie, retirez d'abord la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** À l'aide de la clé hexagonale incluse, tournez les deux boulons de 5/16" x 4 3/8" (29) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, d'un quart de tour. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console puis, utilisez le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Faites attention de garder la courroie mobile centrée. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement serrée. Remarque : pour serrer la courroie mobile, référez-vous à l'étape c à la page 29.
 - c. Si la courroie mobile ralentit toujours quand vous marchez dessus, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

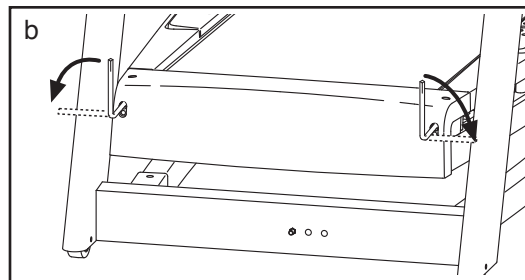


PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée ou glisse quand on marche dessus

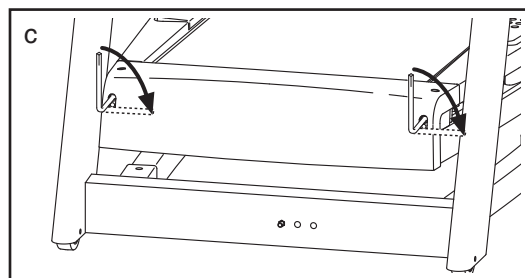
SOLUTION : a. **Si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite : retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** À l'aide de la clé hexagonale 7/32" incluse, tournez les boulons de 5/16" x 4 3/8" dans les directions indiquées sur le schéma, d'un quart de tour chacun. Faites 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" incluse, tournez les boulons de 5/16" x 4 3/8" 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 boulons de 5/16" x 4 3/8" 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 page de couverture de ce manuel.**



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

SOLUTION : 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 page de couverture de ce manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant de commencer ce programme, ou tout autre programme d'exercice. Ceci est tout 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 instrument médical. Divers facteurs peuvent avoir une incidence sur la précision des lectures de votre fréquence cardiaque. Le détecteur cardiaque n'est qu'un matériel d'exercice vous permettant de déterminer les tendances générales de votre fréquence cardiaque.

Les conseils suivants 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. Une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont aussi essentiels pour la réussite de votre programme.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé de la réussite est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de 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 déterminer le niveau d'intensité approprié, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine supérieure). Les trois nombres au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre du bas est le rythme cardiaque approprié pour brûler de la graisse. Le nombre du milieu est le rythme cardiaque approprié pour brûler un maximum de graisse, et le nombre du 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 modérée pendant une période de temps soutenue. Durant les premières minutes d'effort, votre corps utilise *des calories de glucide* pour générer de l'énergie. Il faut plusieurs minutes d'effort pour que votre corps commence à puiser dans ses *calories de graisse* pour générer de l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices pour que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du bas dans votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous de manière à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

Des Exercices Aérobics—Si votre objectif est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobics, une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps soutenue. Pour des exercices aérobics, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du haut dans votre zone d'entraînement.

ENTRAÎNEMENT CONSEILLÉ

Un échauffement—Commencez votre entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Des exercices dans votre zone d'entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant 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 pendant vos exercices—ne retenez jamais votre souffle.

Le retour à la normale—Finissez votre entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les maux qui surviennent après l'exercice.

FREQUENCE DES EXERCICES

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 pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le désirez. Souvenez-vous que la clé du succès est de faire de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie de tous les jours.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne vous étirez jamais par à-coups.

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pied contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

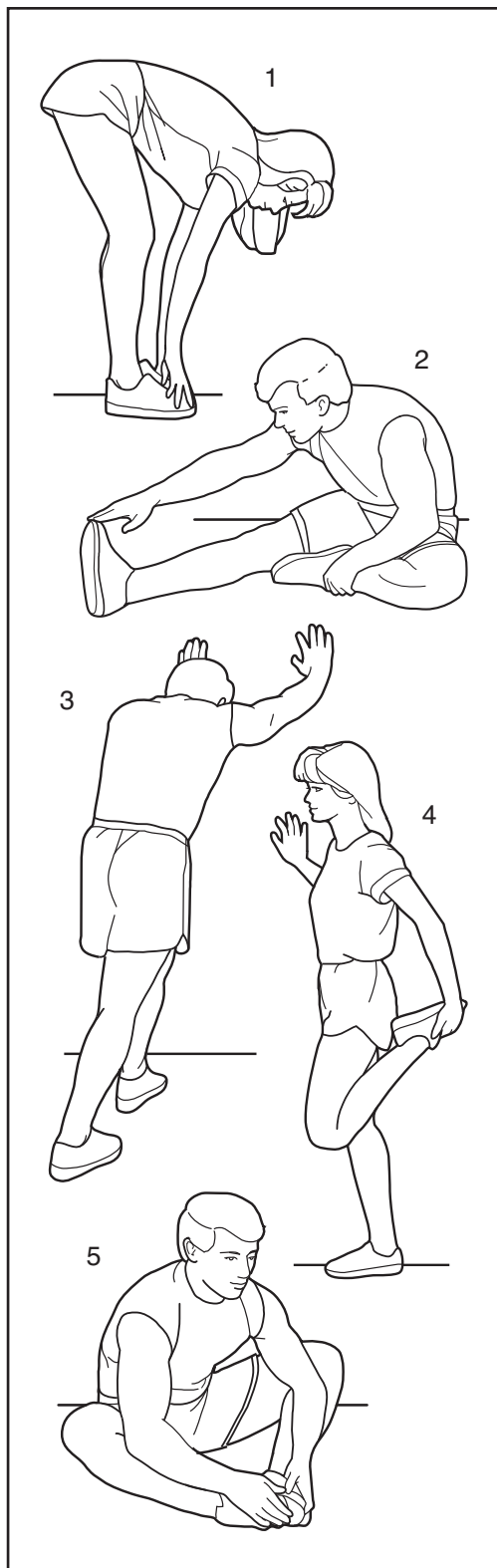
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : mollets, tendon d'Achille et chevilles.

4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle VMTL83907.4

R0708A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	4	Boulon de 1/2" x 3 1/4"	50	1	Clavette
2	8	Boulon de 5/16" x 1"	51	1	Clé/Pince
3	4	Boulon de 3/8" x 2"	52	4	Rondelle du Moteur
4	2	Vis de Montage du Plateau à Accessoires	53	4	Rondelle Étoilée de 1/4"
5	4	Écrou de Blocage de 1/2"	54	2	Rondelle Étoilée de 5/16"
6	6	Écrou en "U" de 1/4"	55	4	Rondelle Étoilée de 3/8"
7	4	Rondelle Étoilée de 1/2"	56	1	Capot Ventral Avant
8	4	Rondelle Étoilée de 5/16"	57	2	Rondelle de la Roue de 3/8"
9	4	Rondelle Étoilée de 3/8"	58	1	Latte du Repose-pied Gauche avec Adhésif
10	4	Vis du Support du Rouleau	59	1	Repose-pieds Gauche
11	4	Boulon de 1/4" x 3/4"	60	4	Coussin de la Plate-forme
12	1	Console	61	2	Guide de la Courroie
13	1	Fil de Terre du Cordon d'Alimentation	62	2	Coussin Avant de la Plate-forme
14	1	Fil de Terre du Moteur	63	1	Plateforme de Marche
15	8	Vis de #8 x 1/2"	64	1	Courroie Mobile
16	1	Fil de Terre de la Plaque Électrique	65	1	Support du Rouleau Gauche
17	12	Vis de #8 x 3/4"	66	1	Support du Rouleau Droite
18	19	Vis du Panneau Ventral de #8 x 1/2"	67	1	Rouleau Avant
19	4	Vis de #6 x 1/4"	68	1	Couvercle du Rouleau Avant
20	10	Vis de #12 x 1"	69	1	Cadre
21	2	Vis de #10 x 1 1/2"	70	1	Latte du Repose-pied Droit avec Adhésif
22	6	Vis de #10 x 3/4"	71	1	Repose-pieds Droit
23	2	Boulon de 1/4" x 3/4"	72	2	Bague du Cadre
24	4	Vis du Détecteur Cardiaque	73	1	Rouleau Arrière
25	4	Boulon de 1/4" x 1/2"	74	2	Protection du Rouleau
26	1	Boulon de 1/4" x 2"	75	1	Cadre de la Base
27	2	Boulon du Guide de la Courroie de 1/4" x 3/4"	76	2	Coussin de la Base
28	2	Vis du Filtre	77	4	Pied de Nivellement
29	2	Boulon de 5/16" x 4 3/8"	78	1	Bras Articulé
30	4	3/8" x 1" Motor Bolt	79	1	Cadre d'Élévation
31	2	Boulon de 3/4" x 1/2"	80	1	Moteur d'Inclinaison
32	2	Boulon de 3/8" x 1"	81	1	Couvercle du Capot avec Adhésif
33	4	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	82	1	Capot du Moteur
34	2	Boulon de la Roue de 3/8" x 2 1/2"	83	1	Contrôleur
35	2	Boulon de 3/8" x 5"	84	1	Aimant
36	1	Boulon de 1/2" x 3"	85	2	Poignée
37	2	Boulon de 1/2" x 1"	86	1	Petite Console
38	2	Rondelle Plate de 3/4"	87	1	Cordon d'Alimentation
39	2	Goupille du Cadre	88	1	Couvercle Anti-poussière
40	2	Écrou du Détecteur de la Vitesse de 1/4"	89	1	Panneau Ventral
41	2	Écrou de #8	90	2	Vis de #10 x 1/2"
42	2	Écrou de 3/8"	91	2	Roue
43	1	Broche	92	1	Coupe-Circuit Remise à Zéro/Éteint
44	1	Écrou de 1/4"	93	1	Écrou de 1/2"
45	1	Courroie de Traction	94	1	Isolateur du Moteur de Traction
46	1	Groupeement de Fils de 80"	95	1	Moteur de Traction
47	1	Groupeement de Fils de 35"	96	1	Montant
48	1	Groupeement de Fils de 55"	97	1	Rondelle Étoilée du Rouleau de 1/4"
49	1	Dos de la Console	98	1	Support du Montant Droit
			99	1	Support du Montant Gauche
			100	1	Rampe

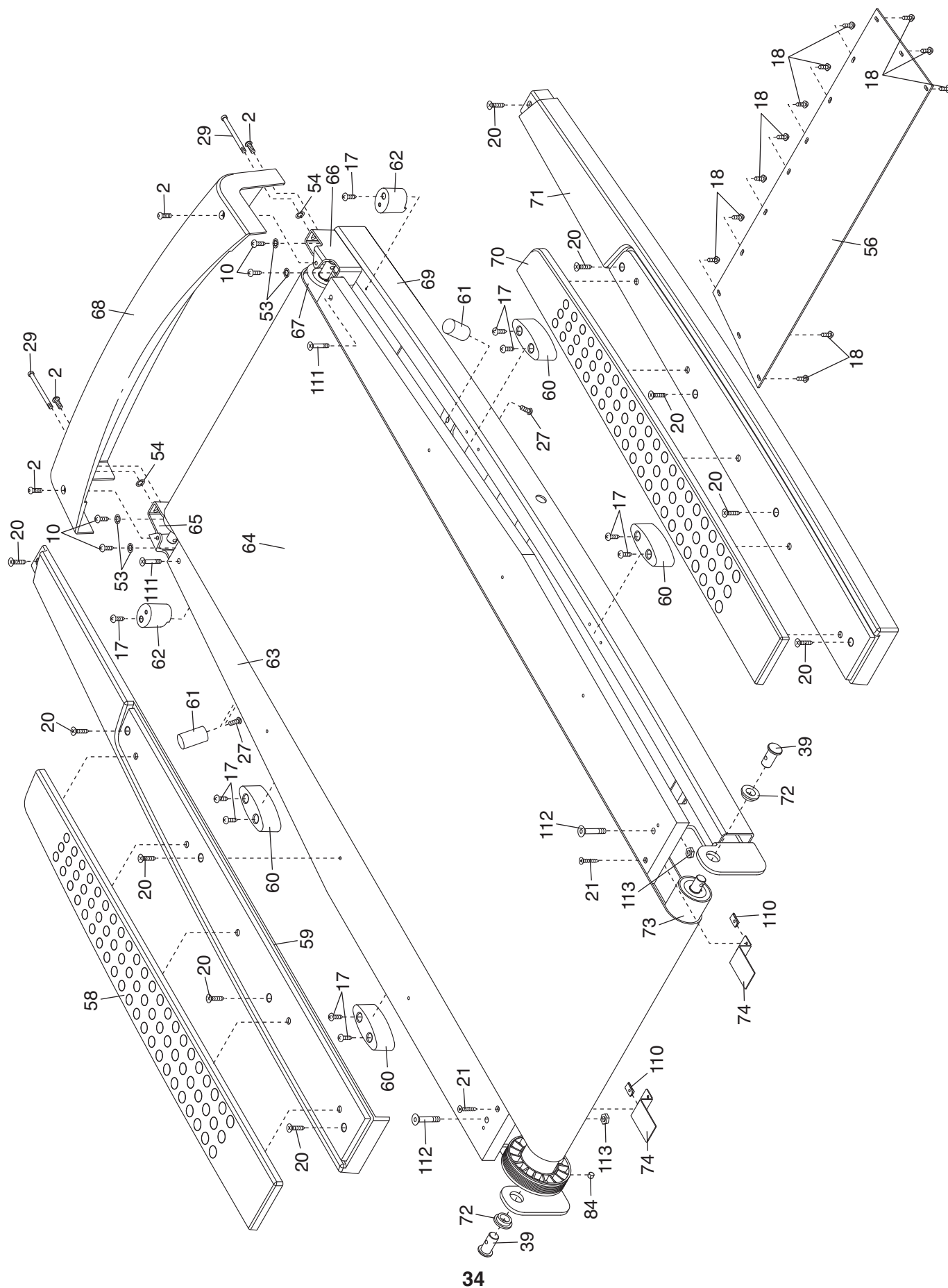
N°.	Qté.	Description
101	5	Écrou à Rivet de #8
102	1	Détecteur de Vitesse
103	3	Boulon du Support de 1/4" x 1/2"
104	1	Support de la Poignée
105	1	Couvercle de la Console
106	2	Autocollant d'Avertissement
107	1	Attache de Câble
108	1	Vis de l'Attache Câble
109	4	Bague du Bras de Liaison
110	2	Écrou en "U" de #10
111	2	Boulon de 1/4" x 1 1/2"
112	2	Boulon de 3/8" 1 3/4"
113	2	Écrou de la Plate-forme de 3/8"
114	1	Poulie du Moteur
115	2	Vis de Terre de #8 x 3/4"
116	5	Écrou de Verrouillage de #8
117	7	Attache de Câble de 8"
118	1	Attache de Fil
119	1	Vis de l'Attache de Fil de #10 x 3/4"
120	4	Rondelle Plate de 3/8"
121	11	Vis du Plateau à Accessoires
122	2	Boulon de 5/16" x 1 3/4"
123	1	Câble Audio de 35"
124	1	Câble A/V de 35"
125	1	Câble TV de 45"
126	1	Câble Audio de 65"
127	1	Câble A/V de 65"
128	1	Câble TV de 65"
129	2	Vis de la Plaque de #8 x 1/2"
130	1	Couvercle AV
131	4	Ecrou de Câble
132	2	Bague de la Glissière
133	1	Grille du Ventilateur
134	1	Plateau du Lecteur Numérique
135	1	Ventilateur
136	4	Vis du Ventilateur
137	1	Câble Audio

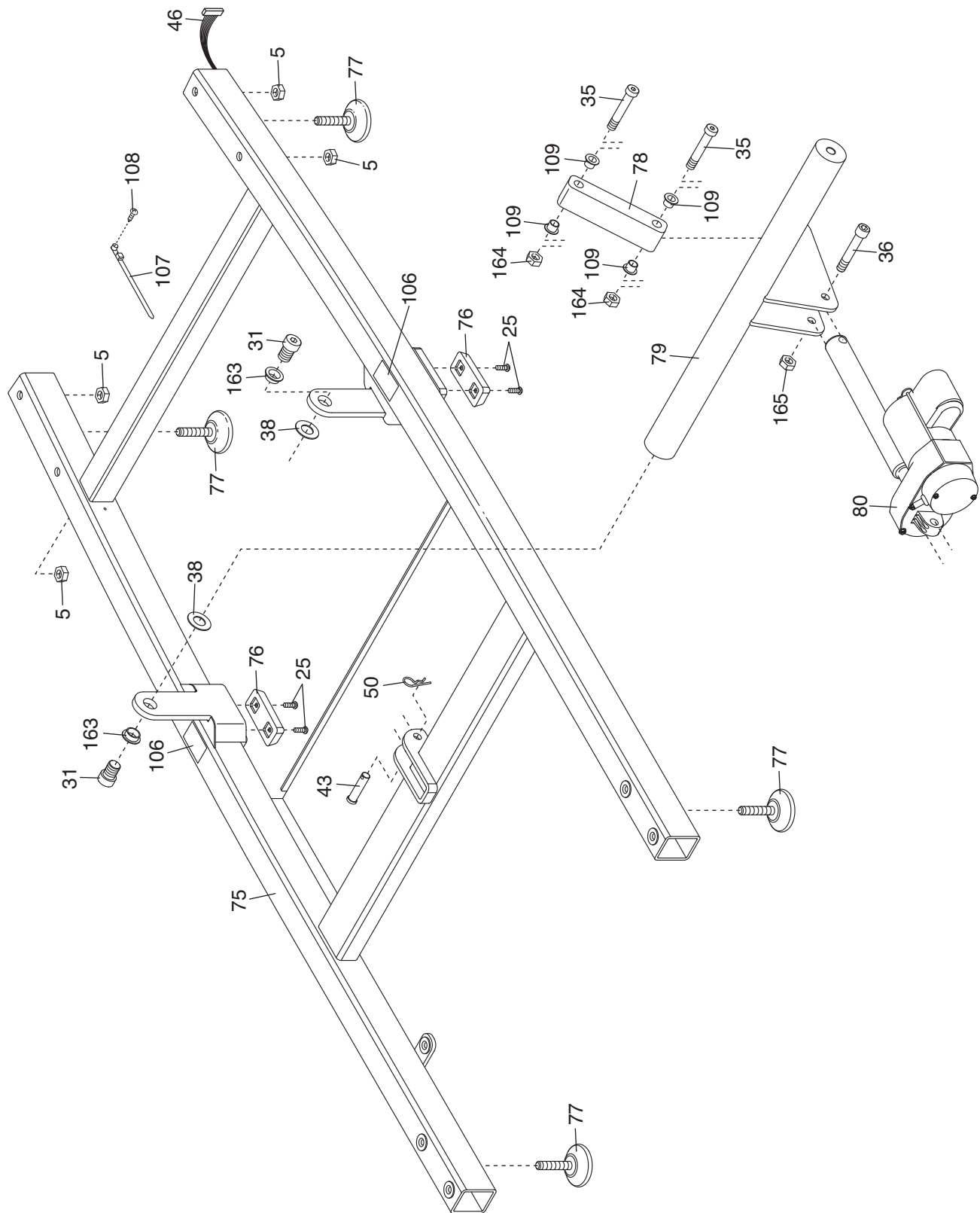
N°.	Qté.	Description
138	1	Console TV
139	1	Arrière de la Console TV
140	7	Vis de la Console TV
141	1	Fil du Détecteur Cardiaque
142	8	Vis de #5 x .188"
143	2	Vis de #6 x 1/2"
144	2	Ecrou en Plastique
145	4	Douille Hexa. en Plastique de 1/4"
146	1	Filtre
147	2	Vis du Support du Détecteur
148	1	Panneau Électrique
149	1	Disque de Vitesse
150	1	Plaque Électronique
151	1	Support du Cordon d'Alimentation
152	1	Fiche du Cordon d'Alimentation
153	1	Bloc de Résistances
154	2	Embout de la Rampe
155	1	Support du Détecteur
156	2	Poignée
157	4	Détecteur Cardiaque
158	4	Base du Détecteur Cardiaque
159	1	Plateau à Accessoires Gauche
160	1	Plateau à Accessoires Droit
161	2	Autocollant d'Avertissement de Voltage
162	1	Autocollant de Mise en Garde de Voltage
163	2	Bague du Cadre d'Élévation
164	2	Écrou de Verrouillage de 3/8"
*	—	Manuel de l'Utilisateur

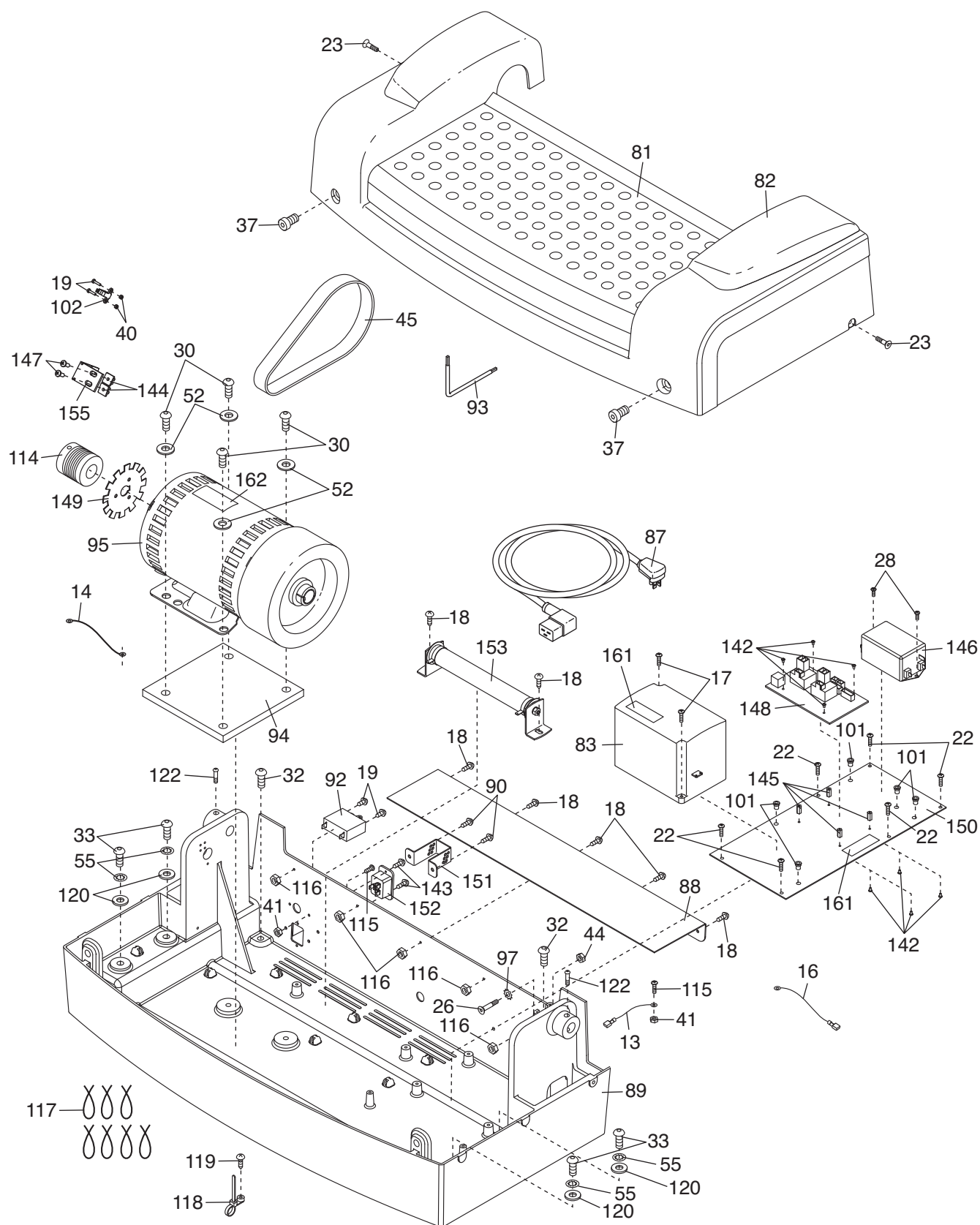
*Ces pièces ne sont pas illustrées. Les spécifications sont sujettes à modification sans préavis.

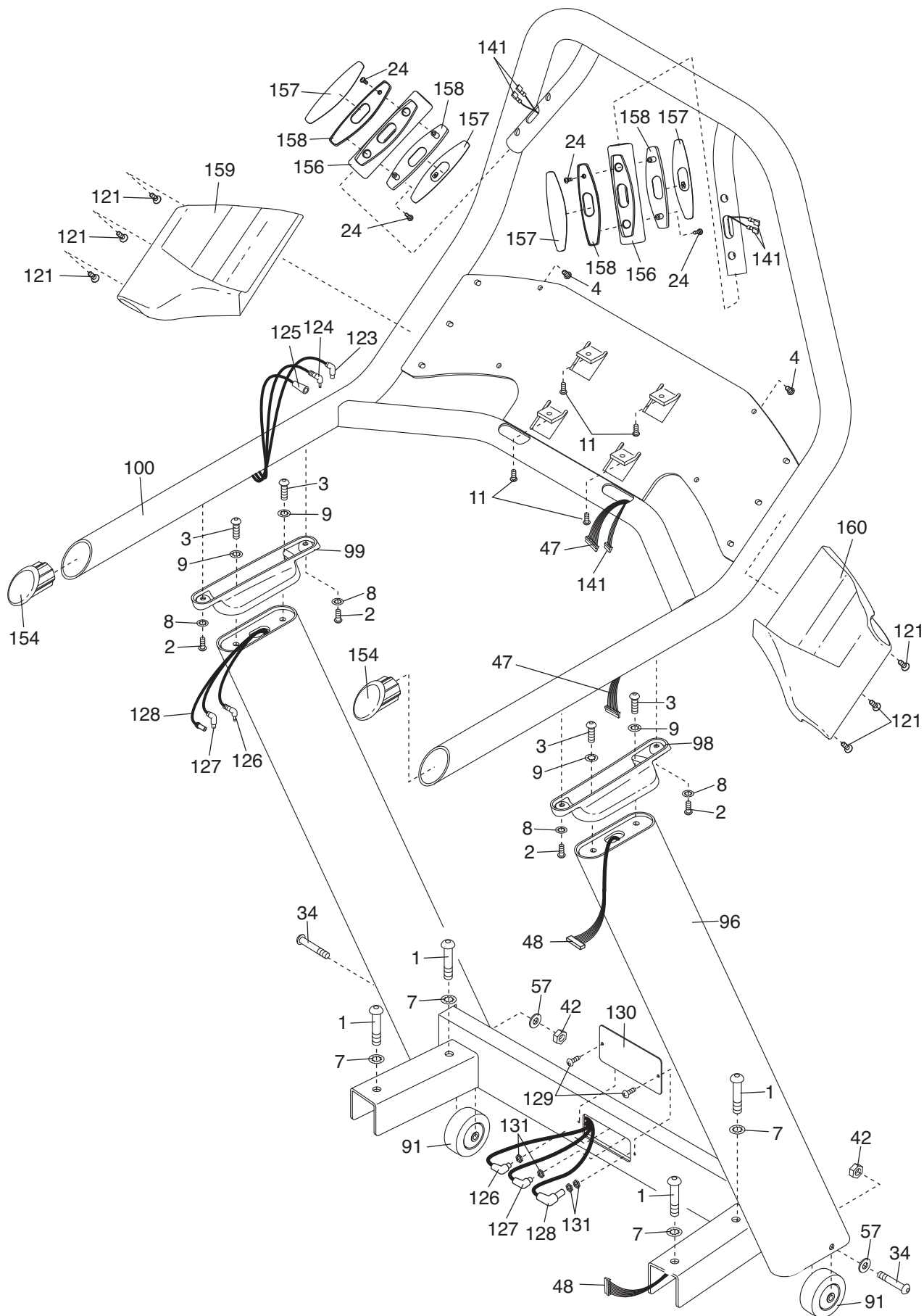
SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle VMTL83907.4

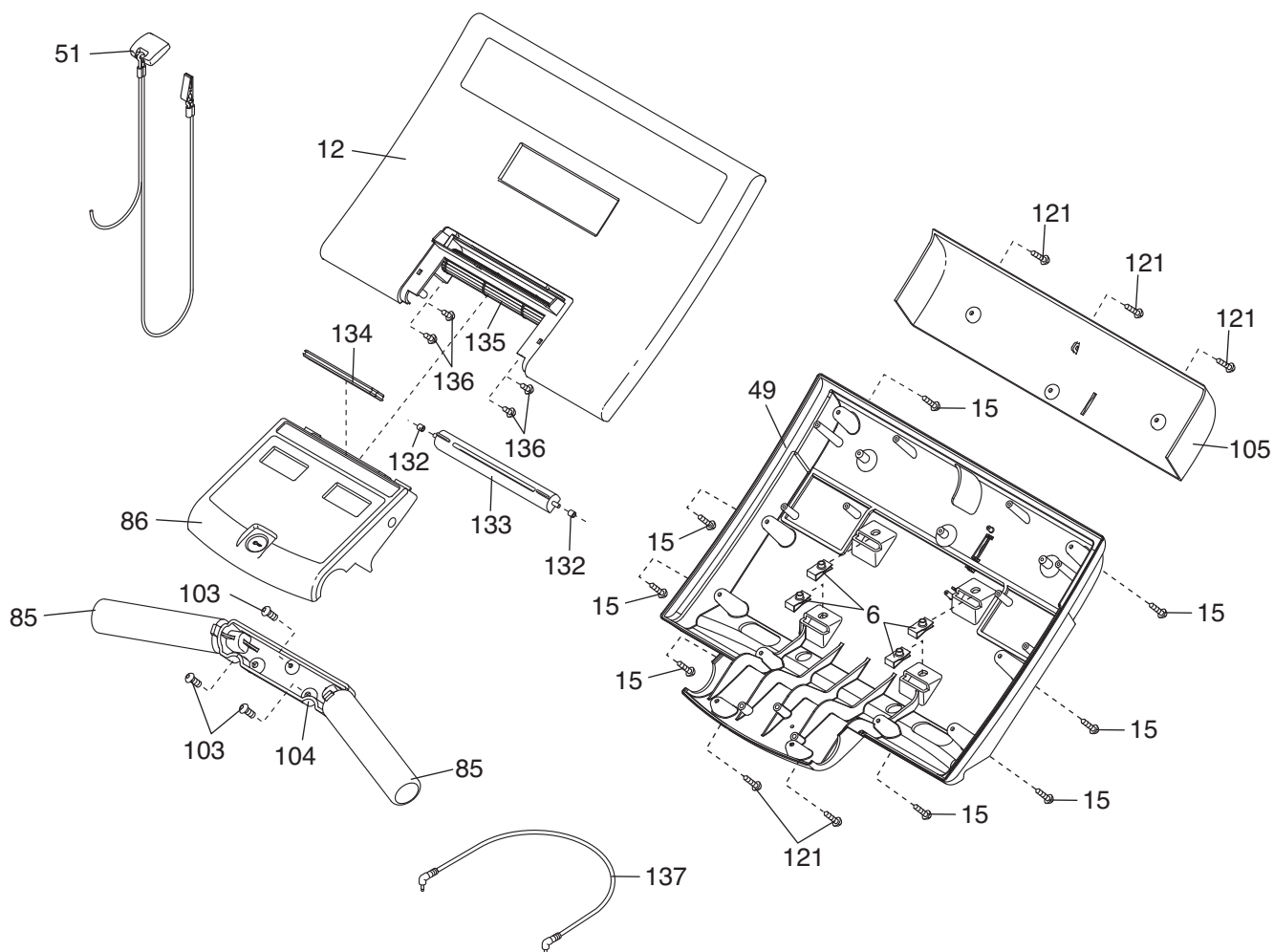
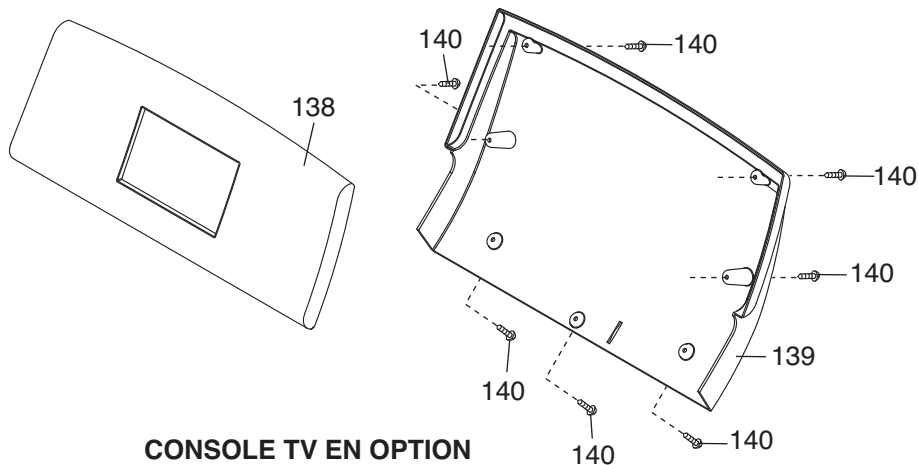
R0708A











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.

DUREE DE LA GARANTIE ET COUVERTURE

Utilisation privée

Ce produit, faisant l'objet d'une utilisation privée uniquement, est garanti comme suit :

Cadre : À vie

Moteur : 10 ans

Pièces : 10 ans

Main d'œuvre : 2 ans

Usage commercial léger

Pour un usage commercial léger, la garantie est la suivante :

Cadre : 7 ans

Moteur : 3 ans

Pièces : 2 ans

Main d'œuvre 1 an

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

La présente garantie est soumise aux conditions suivantes :

1. La garantie s'applique uniquement à l'acquéreur d'origine et n'est pas cessible.
2. La garantie est nulle en cas de réparation ou d'utilisation incorrecte ou abusive.
3. La garantie est nulle pour les utilisateurs dont le poids dépasse 159 kg (350 livres).
4. La garantie ne couvre pas les dommages causés par le déplacement du produit ou un entreposage sur son côté.

5. 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.
6. 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 REPARATION 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 états 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 qui varient d'un état à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE vers la fin de ce manuel.

COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

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. Veuillez préparer l'information suivante avant d'appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)

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).

Téléphone

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

Email

Etats-Unis : fmfvcustomerservice@freemotionfitness.com

De l'étranger : intlcustomercare@freemotionfitness.com

