

PRO-FORM[®]

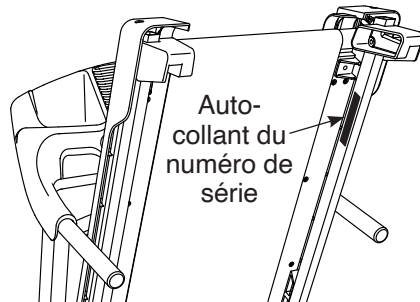
CADENCE LT

proformfitness.ca

Modèle n° PFTL27721C.0

N° de série _____

Inscrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, allez sur le site iconservice.ca.

SOUTIEN AUX MEMBRES

Appeler sans frais au
1-888-936-4266
Lundi au vendredi, de 7 h 30 à
16 h 30 HE
(excluant les congés)

ou envoyer un courriel à
servicealaclientele@iconcanada.ca

Prière de ne pas communiquer avec le marchand.

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et directives de ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez le manuel pour consultation future.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

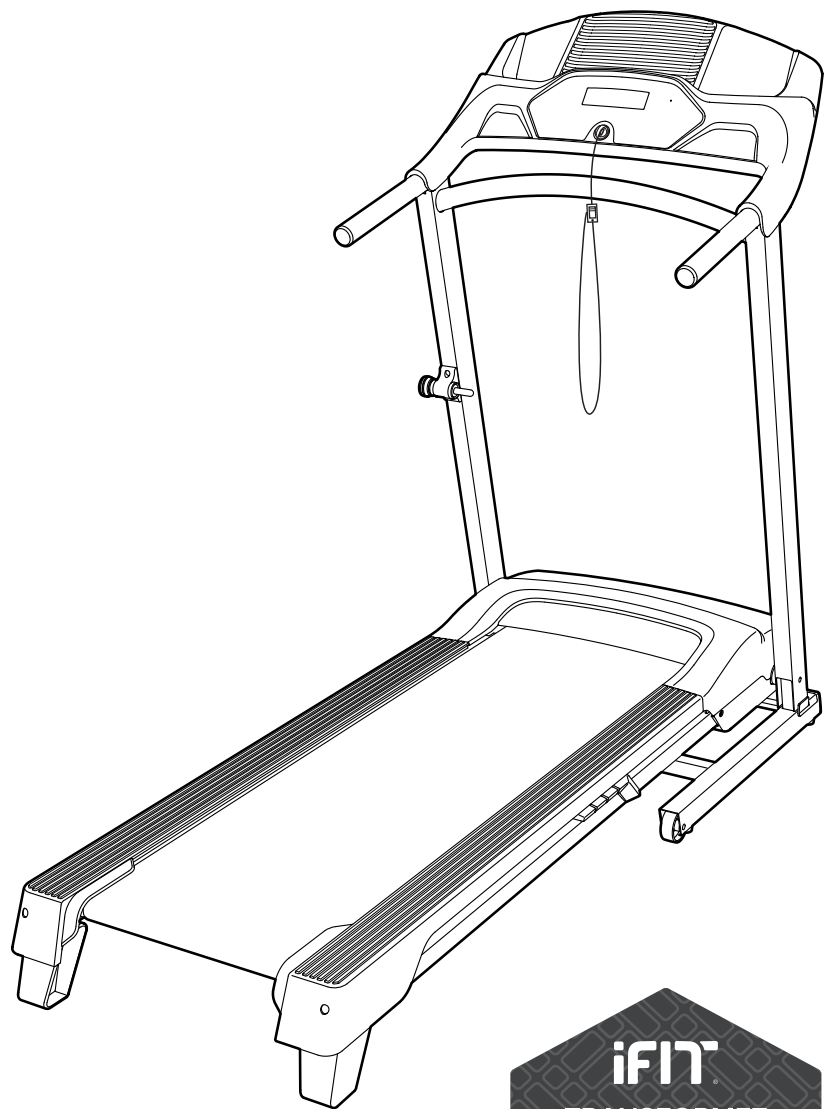
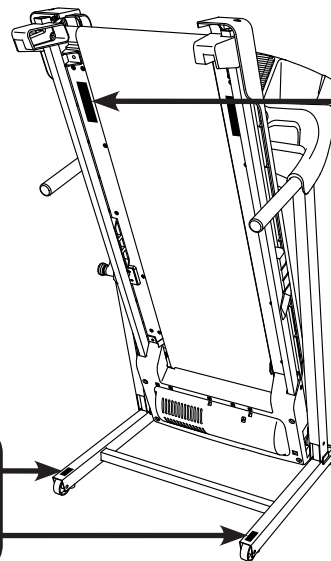


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	11
INFORMATIONS D'IC	19
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	20
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE.....	21
DIRECTIVES D'EXERCICE	23
LISTE DES PIÈCES	24
SCHÉMA DÉTAILLÉ	25
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
GARANTIE LIMITÉE.....	Dos du manuel

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. **Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ ADVERTISSEMENT

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

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

PROFORM et IFIT sont des marques de commerce déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque de commerce d'Apple Inc., déposée aux É.-U. et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de commerce de Google Inc. La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques de commerce déposées de Bluetooth SIG, Inc., utilisées en vertu d'une licence. IOS est une marque de commerce ou une marque de commerce déposée de Cisco aux É.-U. et dans d'autres pays, qui est utilisée en vertu d'une licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour diminuer les risques de brûlure, d'incendie, de choc électrique et de blessure corporelle, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur le tapis de course avant d'utiliser ce dernier. ICON n'assume aucune responsabilité quant aux blessures ou aux dommages matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Gardez les enfants de moins de 16 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de continuer tout programme d'exercices durant une grossesse. N'utilisez le tapis de course que selon les consignes de votre fournisseur de soins de santé.
5. Ce tapis de course n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles aient reçu de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation à l'égard de l'utilisation de l'appareil.
6. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
7. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
8. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
9. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 8' (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2' (0,6 m) de chaque côté de l'appareil. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous le tapis de course.
10. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits en aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
11. Le tapis de course ne devrait être utilisé que par des personnes dont le poids n'excède pas 275 lb (125 kg).
12. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
13. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.*
14. Branchez le cordon d'alimentation sur un limiteur de surtension (non compris) et branchez ce dernier sur une prise de courant appropriée (voir la page 11). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit.
15. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 11. Pour vous procurer un limiteur de surtension, communiquez avec le détaillant PROFORM le plus près, composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel ou consultez un marchand local de matériel électronique.

16. L'utilisation d'un limiteur de surtension dont le fonctionnement est inapproprié peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile pourrait ralentir, accélérer ou s'arrêter brusquement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.
17. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
18. Ne faites jamais mouvoir la courroie mobile lorsque l'appareil n'est pas en marche. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET DÉPANNAGE page 21 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
19. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 13). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du tapis de course.
20. Faites preuve de prudence pour monter sur le tapis de course et pour en descendre. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer et arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
21. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.
22. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
23. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez progressivement la vitesse pour éviter les changements de vitesse soudains.
24. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position Off (arrêt) (voir le schéma à la page 6 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
25. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Référez-vous à la section ASSEMBLAGE page 8 et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 20.) Vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour déplacer le tapis de course.
26. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement. Ne faites pas fonctionner le tapis de course pendant qu'il est plié.
27. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en glissant des objets sous l'appareil.
28. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
29. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course.
30. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les tâches d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
31. L'exercice excessif pourrait entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Service offert à moins de 100 milles (161 km) du centre de réparation autorisé le plus près
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,
appelez le Service à la Clientèle au
1-888-936-4266
Ou envoyez-nous un courriel au
customerservice@iconcanada.ca

 **ICON**[™]
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course PROFORM® CADENCE LT. Le tapis de course CADENCE LT offre une gamme de caractéristiques destinées à rendre vos exercices à domicile plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous exercez pas, ce tapis de course unique peut être replié de façon à occuper moins de la moitié de l'espace au sol qu'occupent d'autres tapis de course.

Il est recommandé de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez

des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant du manuel.

Veillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées avant de continuer la lecture.

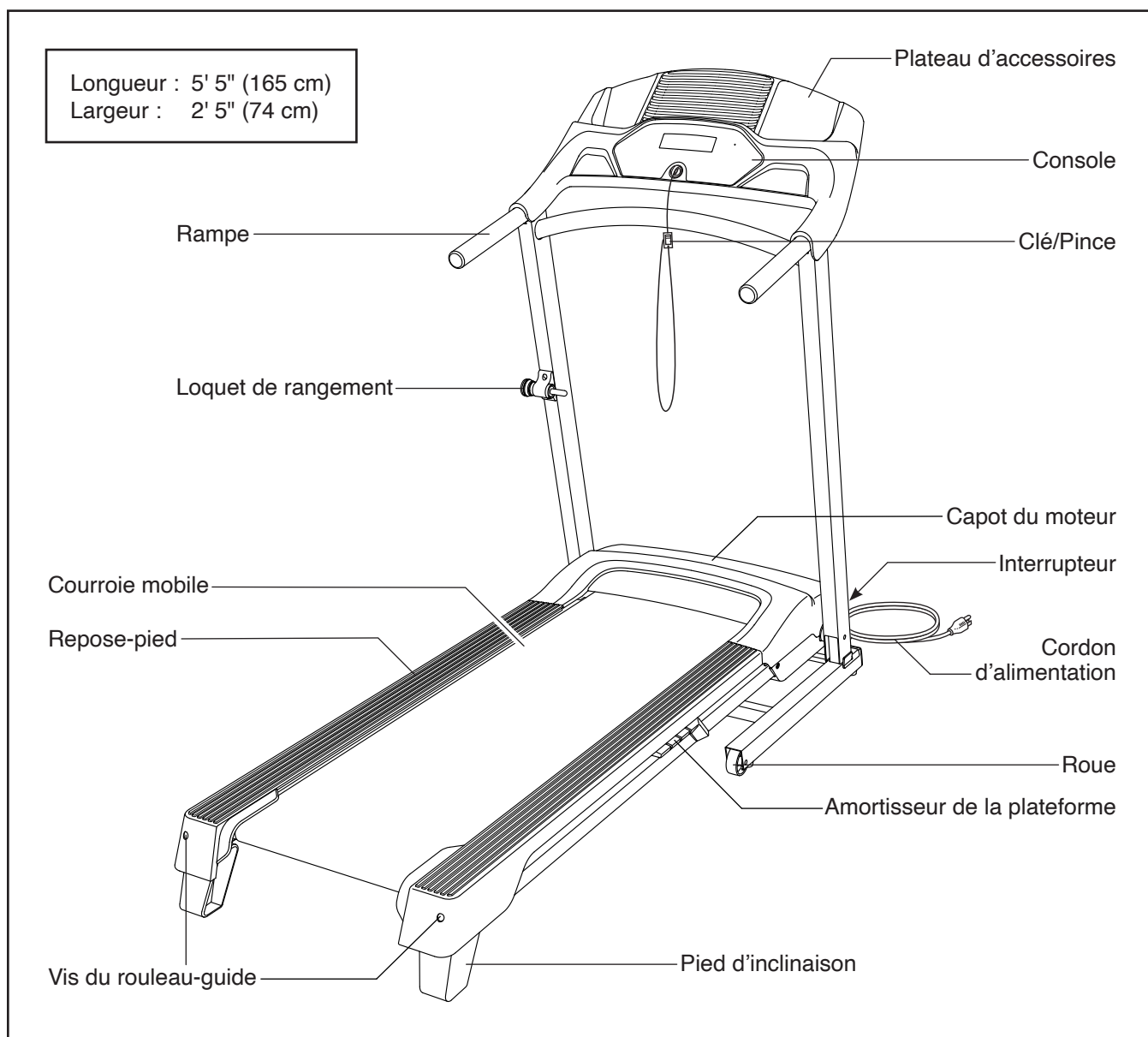
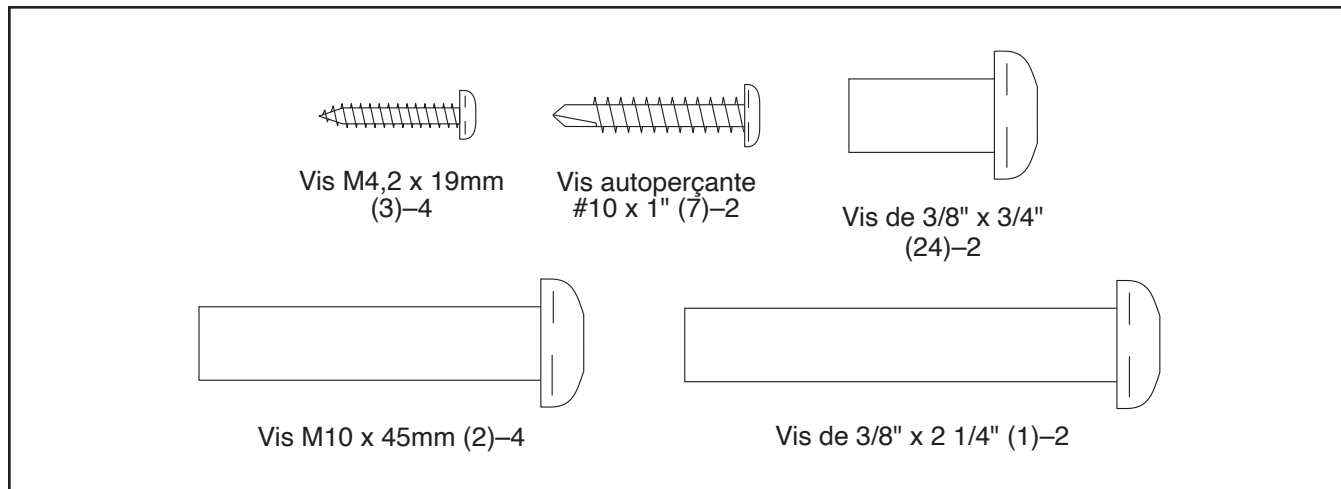



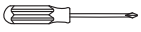
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces destinées à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre qui suit le numéro-clé indique la quantité requise pour l'assemblage.

Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez qu'elle pourrait être déjà assemblée. Il pourrait y avoir des pièces excédentaires.



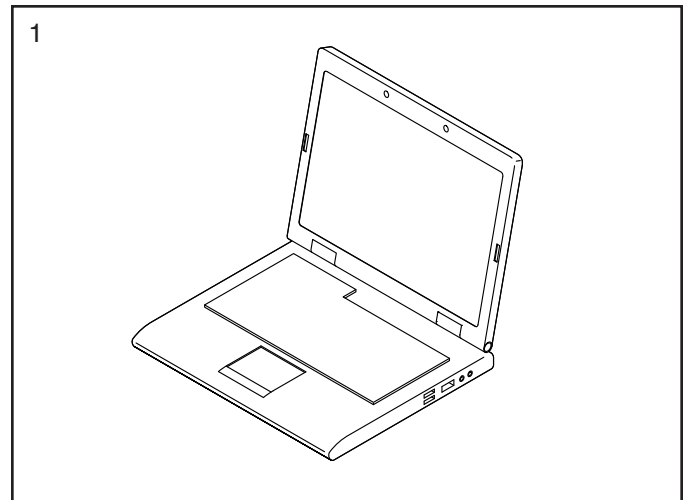
ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
 - Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
 - Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Cela est normal. S'il y a une substance graisseuse sur le tapis de course, essuyez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.
 - Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit, « R » ou « Right ».
 - Pour l'illustration des petites pièces, référez-vous à la page 7.
 - L'assemblage requiert les outils suivants :
 - les clés hexagonales incluses 
 - un tournevis à pointe cruciforme 
- Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique.

1. Allez sur iconservice.ca/CustomerService/registration et enregistrez votre produit.

- documenter votre titre de propriété
- active votre garantie
- assurer le soutien prioritaire à la clientèle en cas d'assistance requise

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



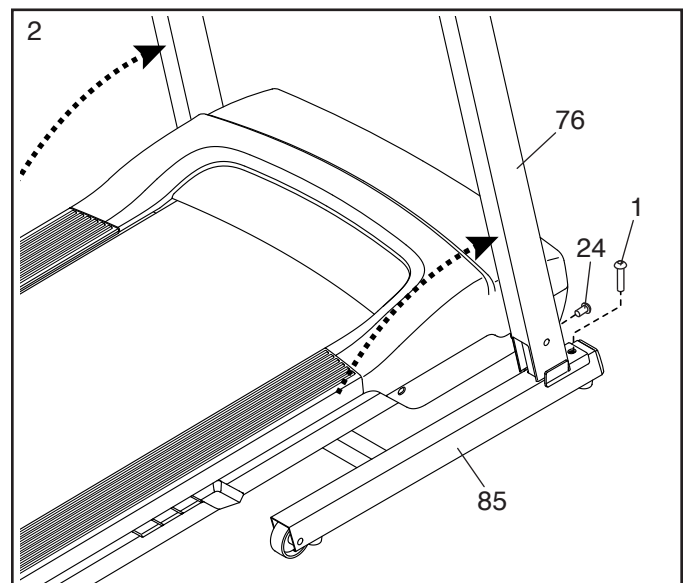
2. Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit débranché.

Avec l'aide d'une autre personne, élevez avec précaution les Montants (76) jusqu'en position verticale.

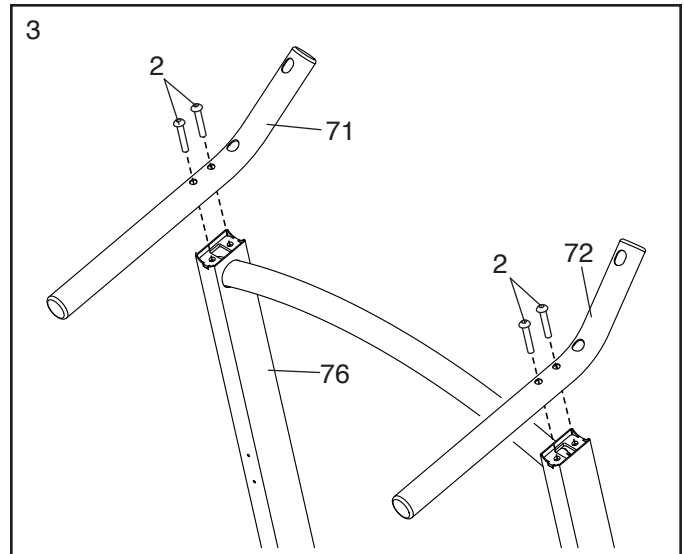
Vissez ensuite une Vis de 3/8" x 2 1/4" (1) et une Vis de 3/8" x 3/4" (24) dans le Montant (76) droit et la Base (85) tel qu'illustré; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Répétez cette étape au côté gauche du tapis de course (non illustré).

Vissez ensuite toutes les quatre Vis (1, 24).



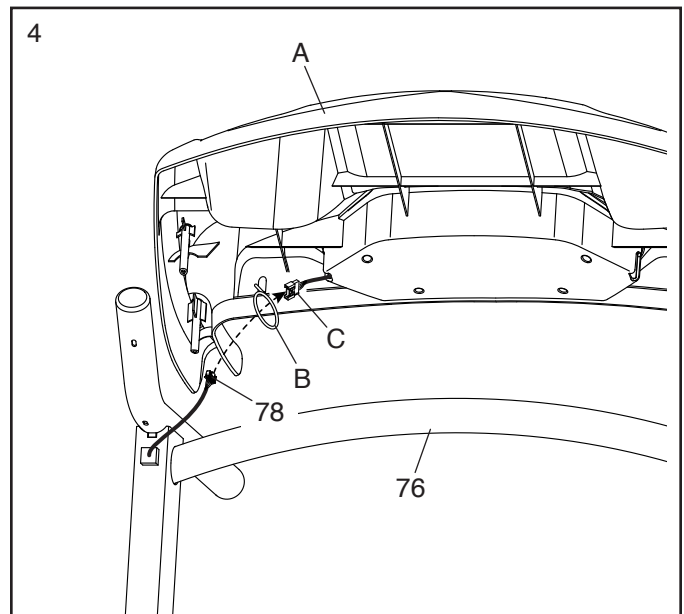
3. Attachez les Rampes Gauche et Droite (71, 72) aux Montants (76) à l'aide de quatre Vis M10 x 45mm (2); **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**



4. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (A) près des Montants (76).

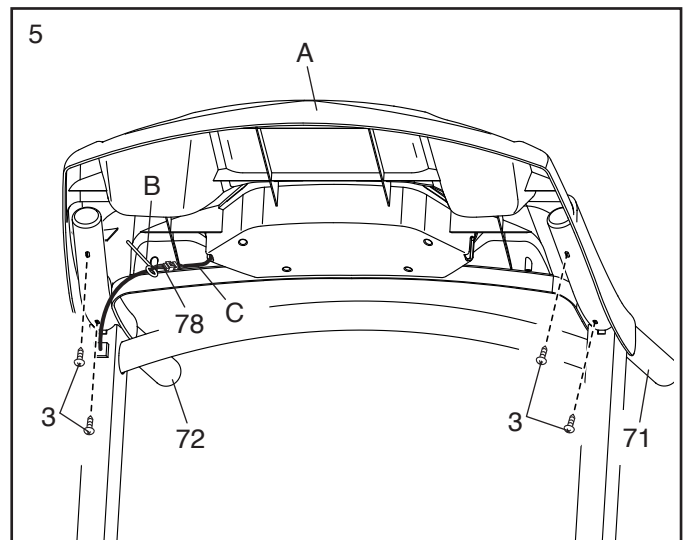
Introduisez le Fil du Montant (78) à travers l'attache à boucle indiquée (B) au dos de l'assemblage de la console (A).

Reliez le Fil du Montant (78) au fil de la console (C). **Les connecteurs devraient glisser aisément l'un dans l'autre et s'encliqueter en émettant un clic audible. Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez.**

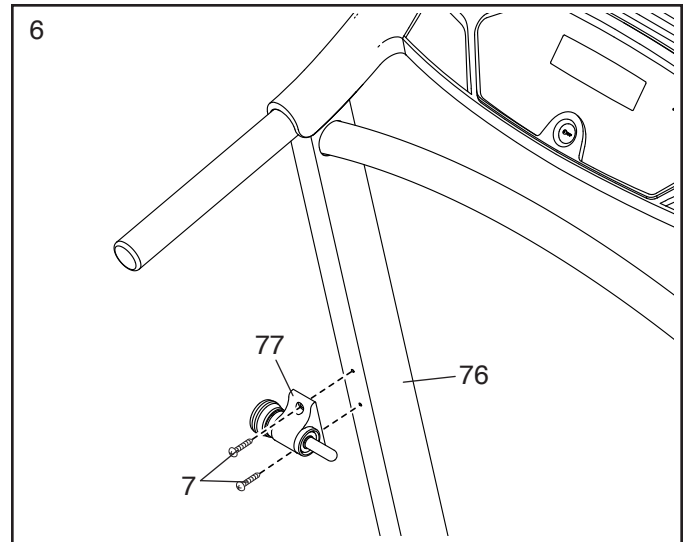


5. Attachez l'assemblage de la console (A) aux Rampes Gauche et Droite (71, 72) à l'aide de quatre Vis M4,2 x 19mm (3); **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite. Prenez soin de ne coincer aucun des fils.**

Introduisez ensuite les connecteurs des fils (C, 78) dans l'assemblage de la console (A). Ensuite, resserrez l'attache (B) autour du Fil du Montant (78), puis coupez l'extrémité de l'attache.



6. Orientez le Loquet de Rangement (77) tel qu'illustré. Attachez le Loquet de Rangement au Montant (76) gauche à l'aide de deux Vis Auto-perçantes #10 x 1" (7); **engagez les deux Vis Auto-perçantes, et serrez-les ensuite.**



7. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Pour protéger le revêtement du sol contre l'endommagement, placez un petit tapis sous le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de l'ensoleillement direct. Conservez les clés hexagonales comprises dans un endroit sûr. Le réglage de la courroie mobile s'effectue à l'aide de l'une des clés hexagonales (voir la page 22). Remarque : il pourrait y avoir des pièces excédentaires.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Utiliser un limiteur de surtension

Votre tapis de course, comme pour tout matériel électronique, pourrait être endommagé par des variations soudaines de la tension d'alimentation électrique de votre domicile. Les conditions météorologiques et la mise en fonction et hors fonction d'autres appareils peuvent provoquer des surtensions, des pointes de tension et des bruits d'interférence. **Pour diminuer le risque d'endommagement du tapis de course, utilisez toujours un limiteur de surtension (A) pour l'alimentation de l'appareil. Pour vous procurer un limiteur de surtension, référez-vous à la précaution 15 page 3.**

N'utilisez qu'un limiteur de surtension (A) homologué UL 1449 en tant que limiteur de surtension transitoire (LST). Le limiteur de surtension doit afficher une limite de tension nominale de 400 volts ou moins avec une dissipation de courant de 450 joules. L'alimentation électrique nominale du limiteur de surtension doit être de 15 ampères sous 120 volts c.a. Le limiteur de surtension doit comporter un voyant lumineux indiquant qu'il fonctionne correctement. **Omettre d'utiliser un limiteur de surtension qui fonctionne correctement risque d'endommager le système de commande du tapis de course et de blesser gravement les utilisateurs.**

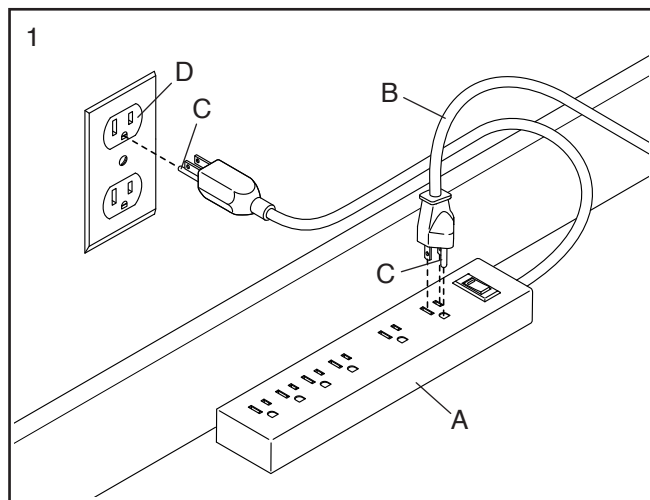
Brancher le cordon d'alimentation

Le tapis de course doit être mis à la terre. En cas de fonctionnement inadéquat ou de bris de l'appareil, la mise à la terre réduit les risques de choc électrique en offrant une voie de fuite au courant électrique. Le cordon d'alimentation (B) du tapis de course est doté d'une fiche comportant une broche de mise à la terre (C) (voir le schéma 1 de cette page).

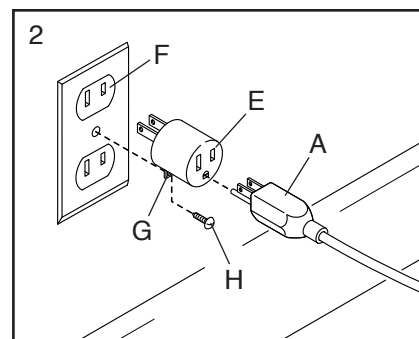
⚠ DANGER : une connexion inappropriée du cordon d'alimentation peut augmenter le risque de choc électrique. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil – si elle n'est pas adaptée à une prise de courant, faites installer une prise appropriée par un électricien compétent. Si vous n'êtes pas sûr si le tapis de course est bien mis à la terre, contactez un électricien compétent.

Branchez le cordon d'alimentation (B) sur un limiteur de surtension (A) et le limiteur sur une prise électrique appropriée (D) adéquatement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements

locaux. Le circuit de la prise de courant doit être d'une tension nominale de 120 volts et capable de soutenir 15 ampères ou plus. Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit. **IMPORTANT :** si le tapis de course est branché sur une prise de courant à DDFT et que le disjoncteur se déclenche à répétition lors de l'utilisation de l'appareil, référez-vous à la couverture avant du manuel pour vous procurer un filtre anti-arc.

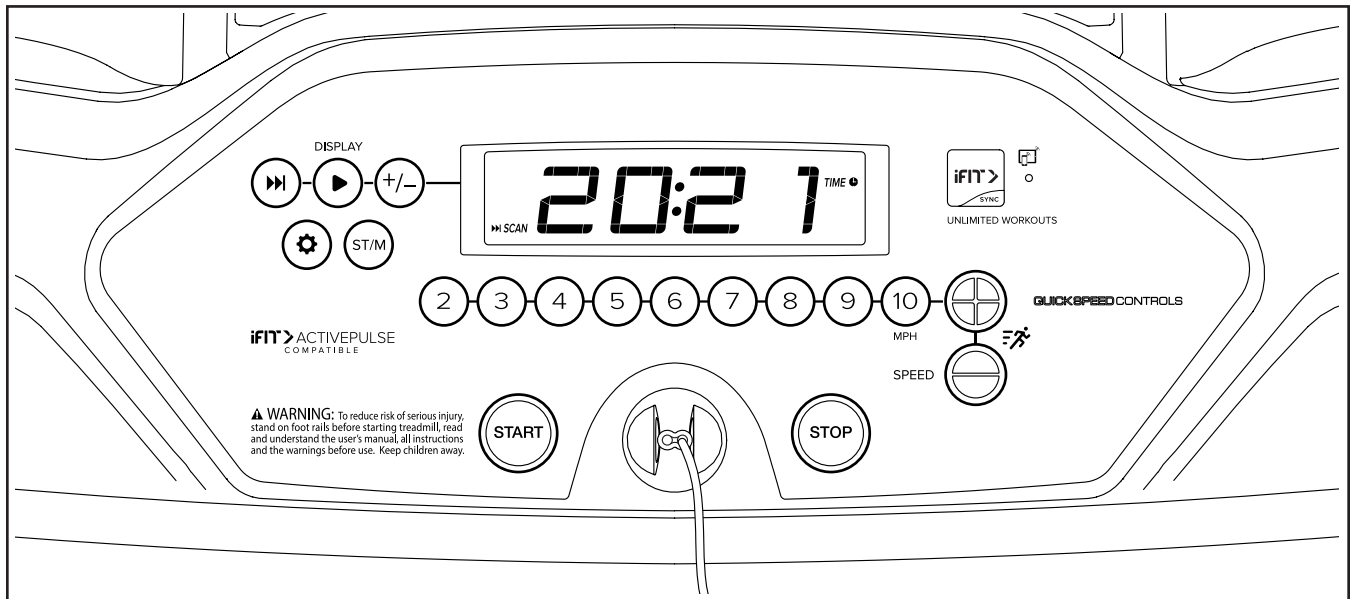


Un adaptateur temporaire (E) pourrait être utilisé pour brancher le limiteur de surtension (A) sur une prise à deux fiches (F) si une prise électrique correctement mise à la terre n'est pas disponible.



La languette (G) ou le fil s'étendant hors de l'adaptateur doivent être reliés par une vis à métaux (H) à un support mis à la terre, tel que la plaque d'accès d'une boîte de prise de courant mise à la terre. **Certaines plaques d'accès de prise de courant bipolaire ne sont pas mises à la terre. Contactez un électricien compétent pour déterminer si la plaque d'accès de la prise de courant est mise à la terre. L'adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise électrique correctement mise à la terre pourra être installée par un électricien compétent.**

SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course comporte une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse du tapis de course peut changée d'une simple pression de touche. Pendant l'entraînement, les écrans indiquent en continu des données de rétroaction sur l'entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur de rythme cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 18 concernant l'achat d'un détecteur de rythme cardiaque compatible.**

Avec un abonnement iFIT, vous pouvez connecter votre tablette ou téléphone intelligent sur la console et utiliser l'appli iFIT pour accéder à la sélection sans pareille d'entraînements en salle et à destination d'iFIT. Chaque entraînement adapte automatiquement la vitesse du tapis de course pendant qu'un entraîneur

iFIT vous guide au long de l'entraînement. Vous pouvez même fixer des objectifs de mise en forme et enregistrer vos entraînements pour suivre votre progression.

Pour mettre en marche l'appareil, référez-vous à la page 13. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 13. **Pour effectuer un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 15. **Pour connecter votre détecteur de rythme cardiaque sur la console**, référez-vous à la page 16. **Pour utiliser le mode des réglages**, référez-vous à la page 17. **Pour changer l'inclinaison du tapis de course**, référez-vous à la page 18.

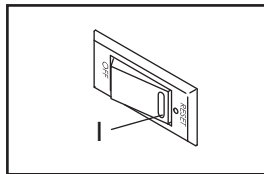
IMPORTANT : si une pellicule en plastique recouvre la surface de la console, retirez la pellicule. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres pour utiliser le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la au besoin (voir la page 22).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en milles ou en kilomètres. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche ST/M (standard/métrique). Par souci de clarté, toutes les directives de cette section réfèrent aux milles.

COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL

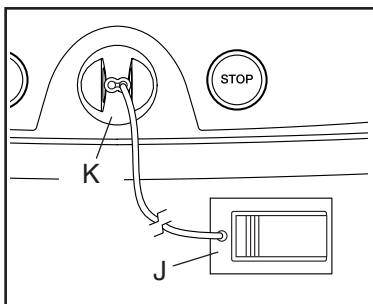
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 11). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est à la position Reset (réinitialisé) (I).



IMPORTANT : la console pourrait comporter un mode de démonstration de l'affichage destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est poussé en position Reset (réinitialisé), cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêter) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, référez-vous à la section LE MODE DES RÉGLAGES page 17 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Repérez la pince (J) reliée à la clé (K), et fixez-la à la taille de votre vêtement. Introduisez ensuite la clé dans la console. Après un moment, les écrans s'illumineront. **IMPORTANT** : en cas d'urgence, la clé pourra s'extraire de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Mettez la pince à l'épreuve en reculant de quelques pas avec précaution; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.



COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à gauche.

2. Démarrez la courroie mobile.

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

Si vous appuyez sur la touche Start (démarrer), la courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mi/h. Pendant l'exercice, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie mobile selon le besoin. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 mi/h; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 mi/h.

Après l'appui sur l'une des touches de vitesse numérotées, la vitesse de la courroie mobile variera graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné. Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale – tel que 3,5 mi/h – appuyez successivement sur deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mi/h, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5. Remarque : cette fonctionnalité est inopérante lorsque la console est réglée en unités métriques.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêter). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrer), la touche d'augmentation Speed (vitesse) ou l'une des touches de vitesse numérotées.

3. Suivez votre progression à l'écran.

L'écran peut afficher les données d'entraînement suivantes :

CALS (calories) – Le nombre approximatif de calories que vous avez brûlé.

CALS/HR (calories à l'heure) – Le nombre approximatif de calories que vous brûlez à l'heure.

MI ou KM (distance) – La distance en milles ou en kilomètres que vous avez parcourue en marchant ou en courant. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche ST/M (standard/métrique).

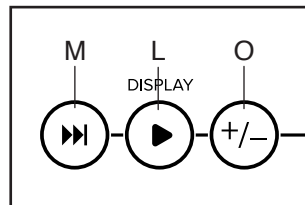
Pace (cadence) – Votre vitesse en minutes par mille ou minutes par kilomètre. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche ST/M (standard/métrique).

BPM et symbole cardiaque (pouls) – Votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez un détecteur de rythme cardiaque compatible (voir la page 18).

MPH ou KPH (vitesse) – Votre vitesse de pédalage en milles à l'heure ou en kilomètres à l'heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche ST/M (standard/métrique).

Time (temps) – Le temps écoulé.

Appuyez à répétition sur la touche Display (affichage) (L) pour afficher à l'écran l'information voulue sur l'entraînement.



Mode balayage – La console comporte également un mode balayage qui affichera en boucle des données sur l'entraînement. **Pour activer le mode balayage**, appuyez sur la touche Scan (balayage) (M); l'indicateur de balayage (N) s'affichera à l'écran.



Pour faire progresser manuellement le cycle de balayage, appuyez à répétition sur la touche Scan (balayage).

Pour quitter le mode balayage, appuyez sur la touche Display (affichage); l'indicateur de balayage et le mot SCAN (balayage) disparaîtront.

Vous pouvez également personnaliser le mode balayage de sorte à n'afficher en boucle que les informations voulues sur l'entraînement.

Pour personnaliser le mode balayage, appuyez d'abord à répétition sur la touche Display (affichage) jusqu'à afficher à l'écran l'information correspondante sur l'entraînement que vous souhaitez ajouter au cycle de balayage ou supprimer.

Appuyez ensuite sur la touche Add/Remove (ajouter/supprimer) (O) pour ajouter au cycle de balayage les informations correspondantes sur l'entraînement ou les supprimer. **Lorsqu'une information sur l'entraînement est ajoutée**, son indicateur s'affiche à l'écran. **Lorsqu'une information sur l'entraînement est supprimée**, son indicateur disparaît.

Appuyez ensuite sur la touche Scan (balayage) pour passer en mode balayage.

Pour réinitialiser les écrans, appuyez deux fois sur la touche Stop (arrêter), retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

4. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds et appuyez sur la touche Stop (arrêter). Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Une fois l'utilisation terminée du tapis de course, poussez l'interrupteur à la position Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

La console permet d'accéder à une vaste bibliothèque d'entraînements iFIT variés une fois l'appli iFIT téléchargée sur votre appareil intelligent et que l'appareil est connecté sur la console.

Remarque : la console est adaptée aux connexions Bluetooth pour appareils intelligents au moyen de l'appli iFIT, ainsi qu'aux détecteurs de rythme cardiaque compatibles. Les autres connexions Bluetooth ne sont pas prises en charge.

1. Téléchargez et installez l'appli iFIT sur votre appareil intelligent.

Sur votre appareil intelligent iOS® ou Android^{MC}, accédez à App Store^{MS} ou Google Play^{MC}, recherchez l'appli iFIT et installez-la ensuite l'appareil. **Veillez à ce que l'option Bluetooth soit activée sur votre appareil intelligent.**

Ouvrez ensuite l'appli iFIT et suivez les directives pour établir un compte iFIT et personnaliser vos réglages.

Prenez le temps d'explorer l'appli iFIT et familiarisez-vous avec ses caractéristiques et réglages.

2. Connectez votre détecteur de rythme cardiaque sur la console au besoin.

Si vous connectez votre détecteur de rythme cardiaque et votre appareil intelligent sur la console en même temps, **vous devez connecter le détecteur avant l'appareil intelligent.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER UN DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE SUR LA CONSOLE page 16.

3. Connectez votre appareil intelligent sur la console.

Appuyez sur la touche iFIT Sync de la console; le numéro d'appariement de la console s'affichera à l'écran. Ensuite, suivez les directives de l'appli iFIT pour connecter votre appareil intelligent sur la console.

Une fois la connexion établie, la DEL de la console passera au bleu fixe.

4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

Dans l'appli iFit, touchez les boutons au bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (bouton Home) ou la bibliothèque d'entraînements (bouton Browse).

Pour sélectionner un entraînement depuis l'écran d'accueil ou la bibliothèque d'entraînements, touchez simplement le bouton d'entraînement voulu à l'écran. Faites glisser ou effleurez l'écran pour le faire défiler vers le haut ou vers le bas au besoin.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement, l'écran en affiche un aperçu incluant des détails comme sa durée et sa distance ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour commencer l'entraînement.

Pendant certains entraînements, un guide iFIT vous accompagnera durant un entraînement vidéo. Touchez le bouton du son (symbole de notes musicales) pour sélectionner les options de musique, de guide et d'intensité sonore de l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affichera une carte du parcours et une balise représentant votre progression. Touchez les boutons à l'écran pour sélectionner les options de carte voulues.

Si le réglage de la vitesse du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en appuyant sur les touches Speed (vitesse) de la console. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours, la vitesse s'adaptera automatiquement au réglage programmé pour le segment suivant.**

Remarque : l'objectif de calories affiché dans la description de l'entraînement est une estimation du nombre de calories que vous aurez brûlé durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le changement manuel de la vitesse durant l'entraînement modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

Pour mettre en veille l'entraînement, touchez simplement l'écran ou le bouton Stop (arrêter). Pour continuer l'entraînement, appuyez sur l'icône de jeu à l'écran ou sur le bouton Start (démarrer).

Pour mettre fin à l'entraînement, touchez l'écran pour mettre en veille l'entraînement, puis suivez les indications à l'écran pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Lorsque l'entraînement prend fin, un bilan de l'entraînement s'affiche à l'écran. Au besoin, vous pouvez sélectionner des options comme l'ajout de l'entraînement à votre programme ou l'ajout de l'entraînement à votre liste de favoris. Touchez ensuite *Finish* (terminer) pour revenir à l'écran d'accueil.

6. Déconnectez votre appareil intelligent de la console.

Pour déconnecter votre appareil intelligent de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'appli iFIT. Ensuite, maintenez la touche iFIT Sync de la console enfoncée jusqu'à ce que la DEL de la console passe au vert fixe.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (dont tout appareil intelligent, détecteur de rythme cardiaque, etc.) seront rompues.

7. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 4 page 14.

COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE SUR LA CONSOLE

La console est compatible avec tous les détecteurs de rythme cardiaque Bluetooth Smart. **Référez-vous à la page 18 pour l'achat d'un détecteur vestimentaire de rythme cardiaque.**

Pour connecter votre détecteur de rythme cardiaque Bluetooth Smart sur la console, appuyez sur la touche iFIT Sync de la console; le numéro d'appariement de la console s'affichera à l'écran. Une fois la connexion établie, la DEL de la console clignotera deux fois en rouge.

Remarque : si plus d'un détecteur de rythme cardiaque compatible se situe près de la console, cette dernière se connectera sur le détecteur émettant le signal le plus intense.

Pour déconnecter votre détecteur de rythme cardiaque de la console, maintenez la touche iFIT Sync de la console enfoncée jusqu'à ce que la DEL de la console passe au vert fixe.

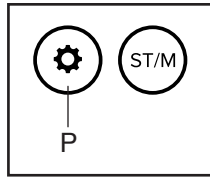
Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (dont tablettes, détecteurs de rythme cardiaque, etc.) seront rompues.

LE MODE DES RÉGLAGES

1. Sélectionnez le mode des réglages.

Pour sélectionner le mode des réglages, appuyez sur la touche à roue dentée (P). Le premier écran des réglages apparaîtra à l'écran.

Remarque : si vous avez sélectionné un entraînement, vous pourriez devoir appuyer à répétition sur la touche Stop (arrêter) pour revenir à l'écran d'accueil avant de sélectionner le mode des réglages.



2. Parcourez le mode des réglages.

Lorsque le mode des réglages est sélectionné, vous pouvez parcourir divers écrans de réglages. Appuyez à répétition sur la touche Stop (arrêter) pour sélectionner l'écran de réglage voulu.

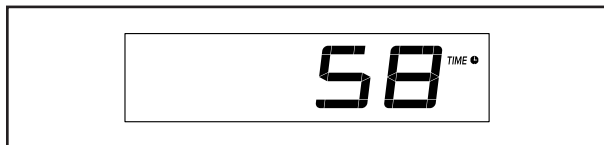
3. Changez les réglages selon le besoin.

Numéro de la version logicielle – Le numéro de la version du logiciel s'affichera à l'écran.

Test d'écran – Cet écran est destiné aux techniciens de service souhaitant déterminer si l'écran fonctionne correctement.

Test de touche – Cet écran est destiné aux techniciens de service souhaitant déterminer si une touche particulière fonctionne correctement.

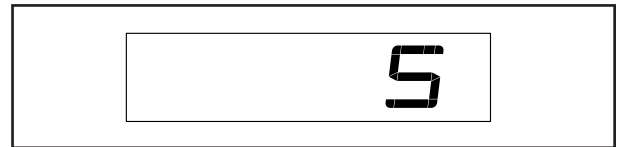
Durée totale – Le mot TIME (temps) apparaîtra à l'écran. L'écran affichera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



Distance totale – Les lettres MI (milles) ou KM (kilomètres) apparaîtront à l'écran. L'écran indiquera la distance totale (en milles ou en kilomètres) parcourue par la courroie mobile.



Degré de contraste – Le degré de contraste actuellement sélectionné s'affichera à l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour régler le degré de contraste.



Mode démo – L'option de mode démo actuellement sélectionnée s'affichera à l'écran. La console comporte un mode démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque l'on met fin à l'exercice. Appuyez à répétition sur la touche d'augmentation Speed (vitesse) pour sélectionner une option de mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON (démo activée). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivée).



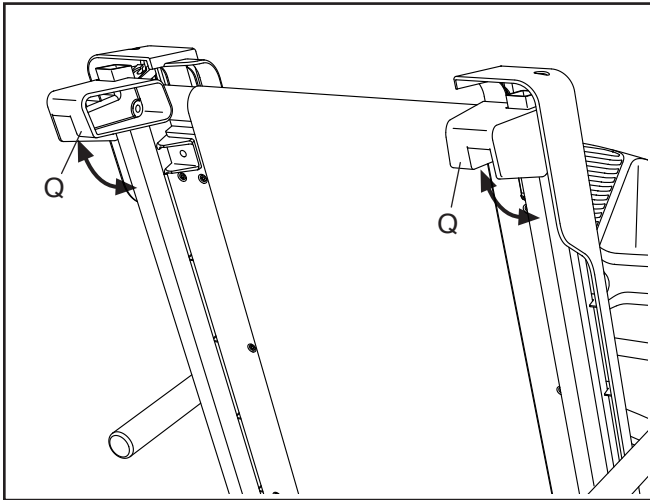
4. Quittez le mode des réglages.

Appuyez sur la touche à roue dentée (P) pour quitter le mode des réglages.

COMMENT CHANGER L'INCLINAISON DU TAPIS DE COURSE

Pour varier l'intensité de vos exercices, vous pouvez changer l'inclinaison du tapis de course. Deux degrés d'inclinaison sont possibles. **Avant de changer l'inclinaison, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** Ensuite, pliez le tapis de course dans sa position de rangement (voir la page 20).

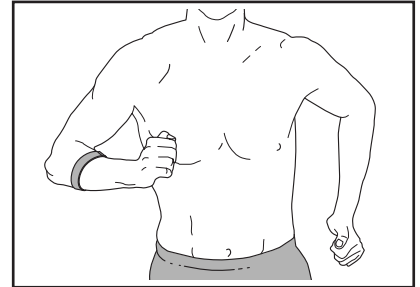
Pour changer l'inclinaison, tournez les deux pieds d'inclinaison (Q) jusqu'à la position voulue. **MISE EN GARDE : avant d'utiliser le tapis de course, assurez-vous que les deux pieds d'inclinaison sont à la même position et fermement fixés en place.**



Après avoir réglé les pieds d'inclinaison, abaissez le tapis de course (voir la page 20).

LE DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme



cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur de rythme cardiaque optionnel vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin d'atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Pour acheter un détecteur vestimentaire de rythme cardiaque, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel.

Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs de rythme cardiaque Bluetooth Smart.

INFORMATIONS D'IC

Cet appareil contient un ou des émetteurs/récepteurs exonérés de licence conformes aux normes du ou des CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada. Le fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes : 1. Cet appareil ne devra pas causer d'interférences. 2. Cet appareil doit accepter toutes les interférences, y compris celles pouvant entraîner un dysfonctionnement.

IMPORTANT : pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur de la console doivent être situés à non moins de 8" (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

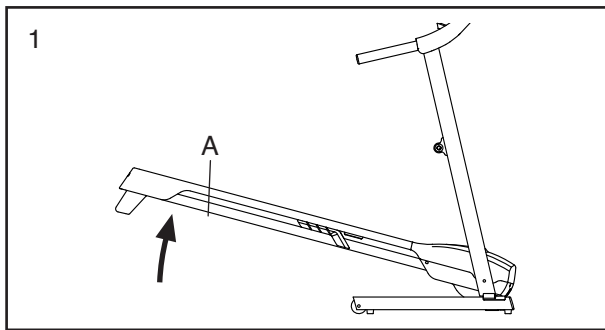
Remarque : la console est désignée par un identifiant d'IC : 3673A-BMD1.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

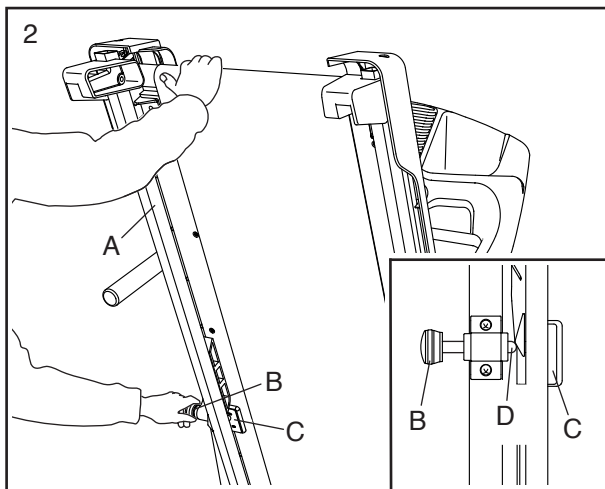
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Avant de plier le tapis de course, retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **MISE EN GARDE** : vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique (A) fermement à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **MISE EN GARDE** : ne tenez pas le cadre en saisissant les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit. Élevez le tapis de course jusqu'à mi-chemin environ de la position verticale.



2. Tenez le tapis de course fermement de la main droite tel qu'illustré. Tirez le bouton du loquet (B) vers la gauche et maintenez-le ainsi. Élevez le cadre (A) jusqu'à ce que la plaque du loquet (C) dépasse la goupille du loquet (D). Ensuite, relâchez lentement le bouton du loquet; **veillez à ce que la plaque du loquet s'appuie contre la goupille du loquet.**

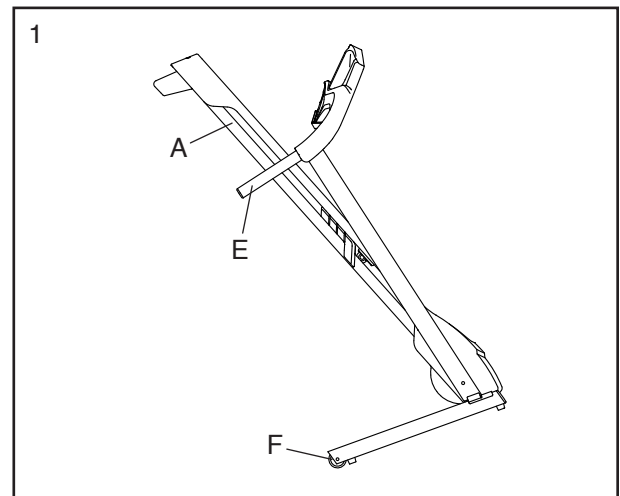


Pour protéger le revêtement du sol contre l'endommagement, placez un petit tapis sous le tapis de course. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 85°F (30°C).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **MISE EN GARDE** : assurez-vous que la plaque du loquet (C) est appuyée contre la goupille du loquet (D). Le déplacement du tapis de course pourrait requérir la participation de deux personnes. Prenez les précautions nécessaires pour éviter d'abîmer votre plancher.

1. Tenez le cadre (A) et l'une des rampes (E), puis placez votre pied contre une roue (F).



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course repose sur les roues, puis déplacez-le jusqu'à l'emplacement voulu. **MISE EN GARDE** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas l'appareil sur une surface irrégulière.
3. Placez votre pied contre une roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. **Référez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite tel qu'illustré. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le ainsi. Ensuite, abaissez le cadre jusqu'à ce qu'il dépasse la goupille du loquet. Ensuite, relâchez le bouton du loquet.
2. **Référez-vous au schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et abaissez-le au sol. **MISE EN GARDE** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique et ne laissez pas chuter le cadre. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

MAINTENANCE

L'entretien régulier est important pour obtenir un rendement optimal et prévenir l'usure. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.

Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. **Enfoncez d'abord l'interrupteur à la position Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation.** Essuyez les pièces externes du tapis de course à l'aide d'un linge humide et d'un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez aucun liquide directement sur le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'abri des liquides.** Ensuite, asséchez soigneusement le tapis de course à l'aide d'une serviette.

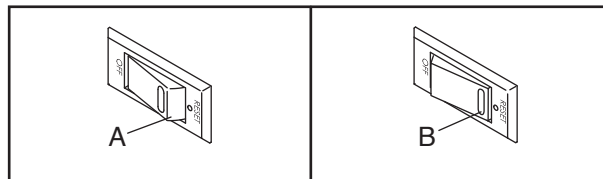
DÉPANNAGE

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les simples étapes ci-dessous. Identifiez le symptôme manifesté et suivez les étapes indiquées. Pour obtenir de l'aide supplémentaire, référez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur un limiteur de surtension et que le limiteur est lui-même branché sur une prise correctement mise à la terre (voir la page 11). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 11. **IMPORTANT : si le tapis de course est branché sur une prise de courant à DDFT et que le disjoncteur se déclenche à répétition lors de l'utilisation de l'appareil, référez-vous à la couverture avant du manuel pour vous procurer un filtre anti-arc.**
- Une fois le cordon d'alimentation branché, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.

- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur émerge de l'appareil tel qu'illustré (A), l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renfoncez-le (B).



SYMPTÔME : l'appareil se met hors fonction pendant l'utilisation

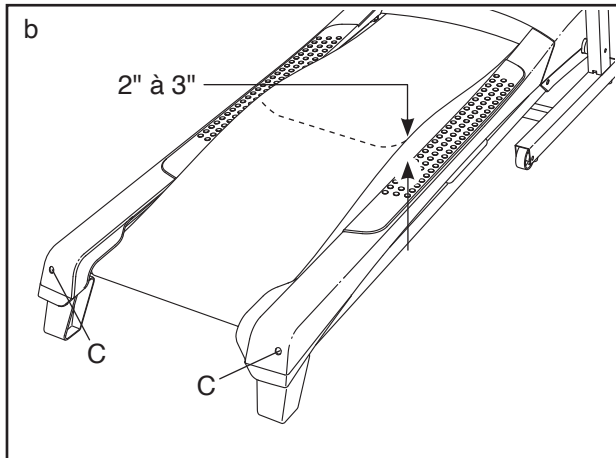
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renfoncez-le.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : les écrans de la console restent en fonction lorsque la clé est retirée de la console

- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans demeurent en fonction lorsque la clé est retirée, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêter) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours en fonction, référez-vous à la section LE MODE DES RÉGLAGES page 17 pour désactiver le mode démo.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lorsque l'on marche dessus

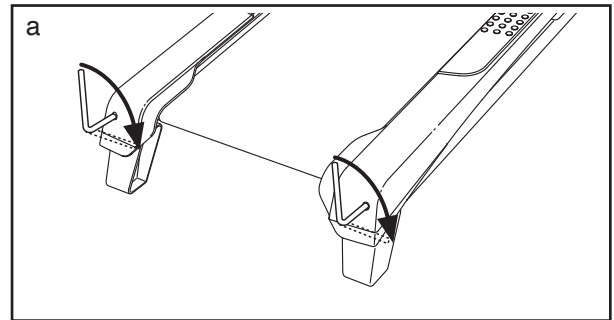
- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 11.
- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide (C) dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie mobile est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2" à 3" (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie mobile bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



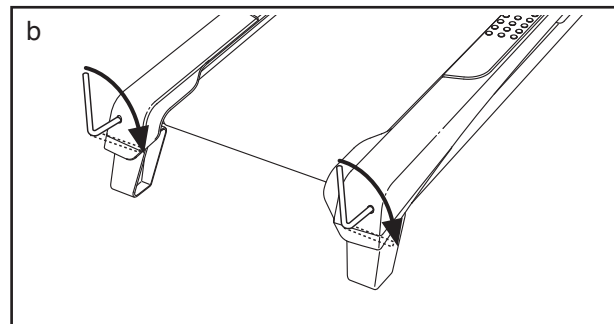
- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Ces substances peuvent endommager la courroie mobile et entraîner une usure excessive.** Si vous croyez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la couverture avant du manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsque l'on marche dessus, référez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : la courroie mobile est décentrée ou dérape lorsque l'on marche dessus

- a. **Si la courroie mobile est décentrée**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile est décentrée sur la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis gauche du rouleau-guide dans le sens horaire de 1/2 tour; **si la courroie mobile est décentrée sur la droite**, tournez la vis gauche du rouleau-guide dans le sens antihoraire de 1/2 tour. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **Si la courroie mobile dérape lorsque l'on marche dessus**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie mobile est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2" à 3" (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie mobile bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



DIRECTIVES D'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT :
avant de commencer celui-ci ou tout autre programme d'exercices, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.

Ces lignes directrices vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour de plus amples renseignements sur l'exercice, consultez un ouvrage reconnu ou votre médecin. N'oubliez pas qu'une bonne alimentation et un repos adéquat sont essentiels pour obtenir les résultats escomptés.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez déterminer le niveau d'intensité approprié à partir de votre rythme cardiaque. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour les exercices de dépense calorique et d'aérobie.

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	

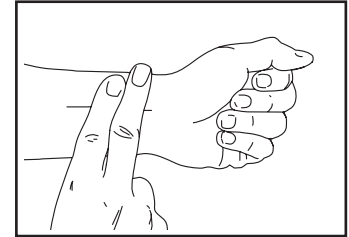
Pour déterminer le bon niveau d'intensité, recherchez votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine près). Les trois nombres indiqués au-dessus de votre âge établissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus inférieur représente votre rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre moyen étant le rythme permettant de brûler le maximum de graisse et le nombre le plus élevé étant celui de l'exercice d'aérobie.

Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à faible intensité pendant une longue période. Durant les quelques premières minutes de l'exercice, votre organisme tire son énergie des calories d'origine glucidique. Ce n'est qu'après les quelques premières minutes que votre organisme commence à tirer son énergie de la graisse en réserve. Si votre but est de brûler de la graisse, adaptez l'intensité de vos exercices de sorte à rapprocher votre rythme cardiaque du nombre le plus inférieur dans votre zone d'entraînement. Pour brûler le maximum de graisse, entraînez-vous en maintenant votre rythme cardiaque près du nombre moyen de votre zone d'entraînement.

Exercice d'aérobie – Si vous avez pour objectif de renforcer votre appareil cardiovasculaire, vous devez effectuer de l'entraînement d'aérobie, c'est-à-dire des exercices qui exigent un apport considérable en oxygène pendant de longues périodes. Pour l'exercice d'aérobie, adaptez l'intensité de votre entraînement de sorte à rapprocher votre rythme cardiaque du nombre le plus élevé dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, exercez-vous pendant quatre minutes au moins. Cessez ensuite l'exercice et placez deux doigts sur votre poignet tel qu'illustré.



Comptez vos battements de cœur pendant six secondes et multipliez le compte par 10 pour déterminer votre rythme cardiaque. Par exemple, si votre compte des battements du cœur pendant six secondes est 14, votre rythme cardiaque est de 140 battements à la minute.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement – Commencez par 5 à 10 minutes d'exercices d'étirement et d'intensité légère. En plus d'augmenter la température du corps et le rythme cardiaque, l'échauffement stimule la circulation en préparation à l'exercice.

Exercice de la zone d'entraînement – Exercez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque à l'intérieur de votre zone d'entraînement. (Durant les quelques premières semaines de votre programme d'exercices, ne maintenez pas votre rythme cardiaque à l'intérieur de votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes à la fois.) Respirez régulièrement et profondément pendant que vous vous exercez; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la normale – Terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la souplesse des muscles et aident à prévenir les problèmes consécutifs aux exercices.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois séances d'entraînement chaque semaine, avec au moins une journée de repos entre les séances. Après quelques mois d'exercices réguliers, vous pouvez passer à cinq séances d'entraînement par semaine, selon le besoin. N'oubliez pas que la clé de la réussite est d'inclure l'exercice de façon régulière et agréable dans vos habitudes de vie.

LISTE DES PIÈCES

Modèle n° PFTL27721C.0 R0821A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	2	Vis de 3/8" x 2 1/4"	47	1	Amortisseur droit de la plateforme
2	4	Vis M10 x 45mm	48	1	Plaque du loquet
3	24	Vis M4,2 x 19mm	49	1	Bague d'espacement de la plaque du loquet
4	2	Rondelle de 1/4"			
5	4	Vis à tête à rondelle M4 x 13mm	50	2	Guide-courroie
6	2	Vis M8 x 35mm	51	1	Courroie mobile
7	2	Vis autoperçante #10 x 1"	52	1	Rouleau d'entraînement
8	2	Vis M4 x 25mm	53	1	Courroie du moteur
9	7	Vis à tête cylindrique M4 x 13mm	54	1	Plateforme de marche
10	4	Vis autoperçante M4 x 19mm	55	1	Cadre
11	5	Vis M4 x 19mm	56	1	Pied arrière droit
12	7	Vis M4 x 10mm	57	1	Pied arrière gauche
13	4	Vis M8 x 30mm	58	1	Capot du moteur
14	4	Vis M4 x 13mm	59	1	Support du moteur
15	2	Vis M6 x 70mm	60	1	Moteur d'entraînement
16	2	Vis de 1/4" x 3/4"	61	1	Support du contrôleur
17	1	Boulon M8 x 102mm	62	1	Support des composants électroniques
18	2	Vis M8 x 20mm			
19	2	Boulon M8 x 40mm	63	1	Contrôleur
20	2	Vis M8 x 40mm	64	1	Cordon d'alimentation
21	2	Vis M10 x 110mm	65	2	Passe-fil du panneau ventral
22	1	Vis M6 x 60 mm	66	1	Interrupteur
23	4	Rondelle étoilée M6	67	1	Panneau ventral
24	2	Vis de 3/8" x 3/4"	68	4	Attache de câble
25	2	Rondelle étoilée M8	69	1	Attache détachable
26	4	Rondelle étoilée M4	70	4	Embout de la rampe
27	14	Rondelle plate du repose-pied	71	1	Rampe gauche
28	4	Rondelle de la plateforme de marche	72	1	Rampe droite
29	6	Rondelle #8	73	1	Attache de fil
30	2	Rondelle étoilée M10	74	1	Base de la console
31	2	Rondelle M10	75	1	Console
32	2	Écrou M8	76	1	Montant
33	4	Écrou de verrouillage M8	77	1	Loquet de rangement
34	1	Écrou M6	78	1	Fil du montant
35	2	Bride d'écrou M10	79	1	Clé/Pince
36	1	Écrou M8 du moteur	80	1	Passe-fil supérieur du montant
37	2	Contre-écrou de 3/8"	81	1	Passe-fil inférieur du montant
38	3	Pince du capot	82	2	Bague d'espacement du cadre
39	2	Écrou du pied arrière	83	2	Embout de la base
40	1	Repose-pied gauche	84	4	Coussin de la base
41	1	Repose-pied droit	85	1	Base
42	1	Support gauche du rouleau-guide	86	2	Roue
43	1	Support droit du rouleau-guide	87	2	Autocollant de mise en garde
44	1	Rouleau-guide	88	1	Autocollant d'avertissement en français
45	1	Autocollant d'avertissement			
46	1	Amortisseur gauche de la plateforme	*	–	Manuel de l'utilisateur

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture arrière du manuel. * Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

Modèle n° PFTL27721C.0 R0821A

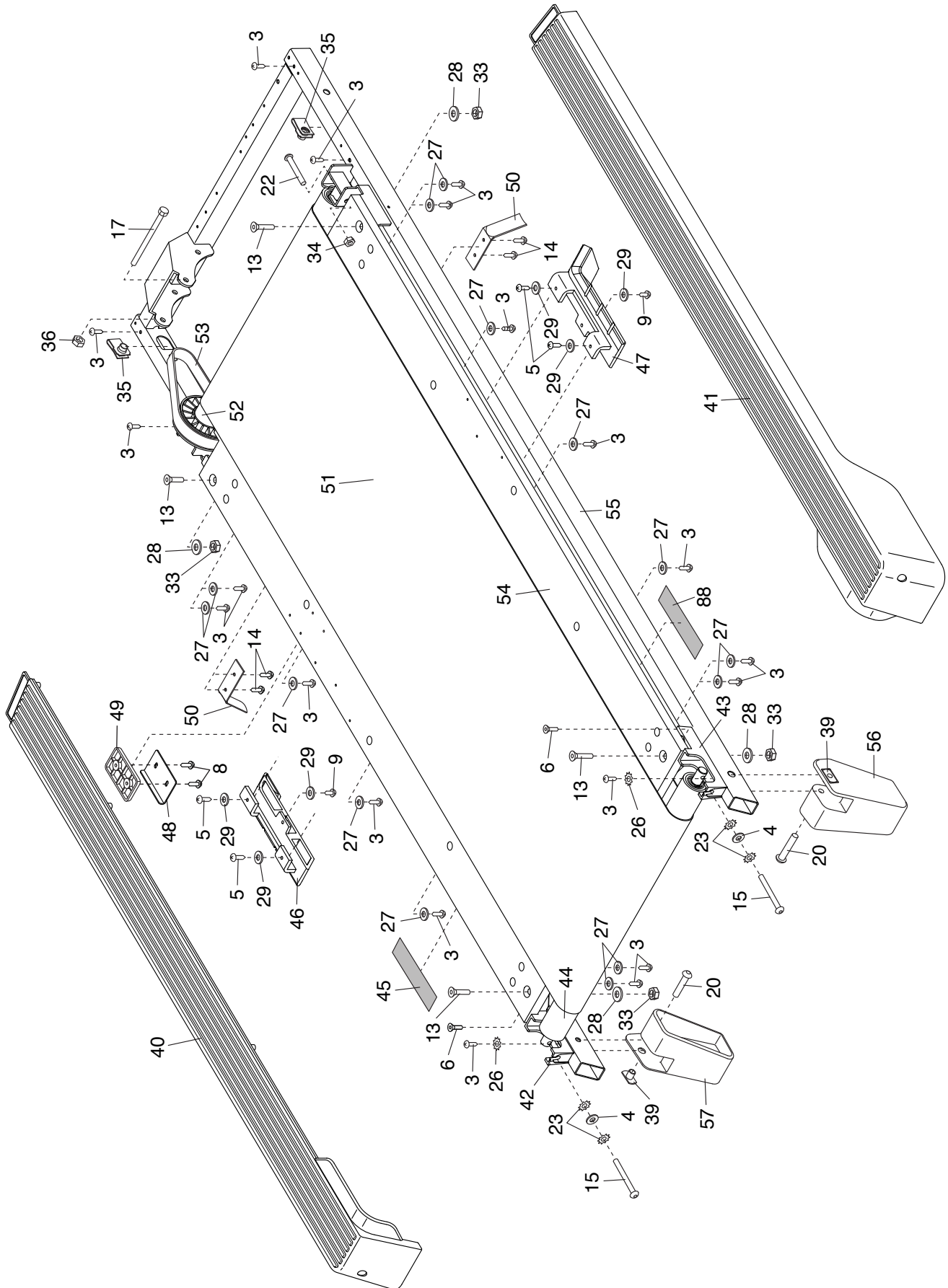


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle n° PFTL27721C.0 R0821A

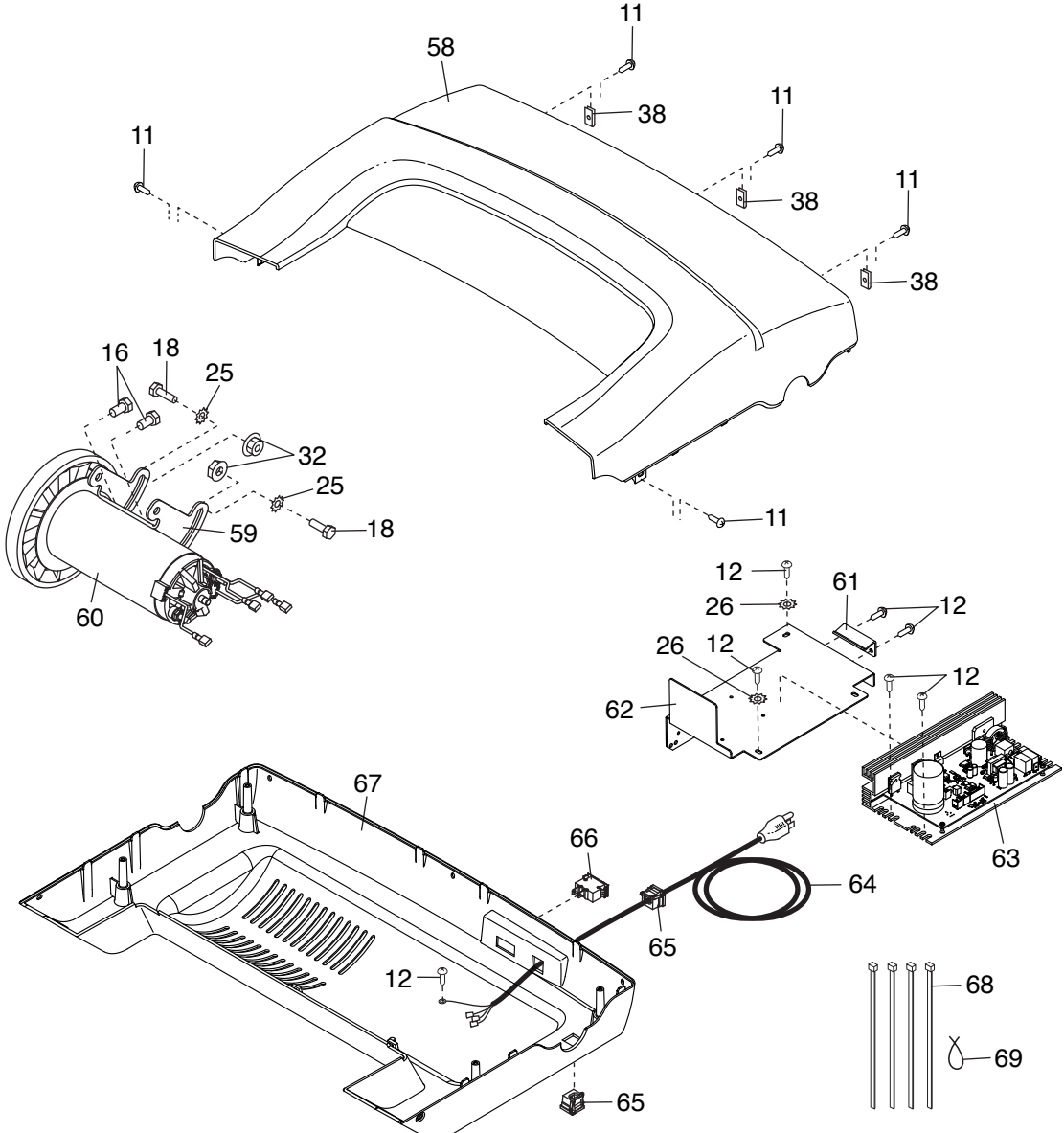
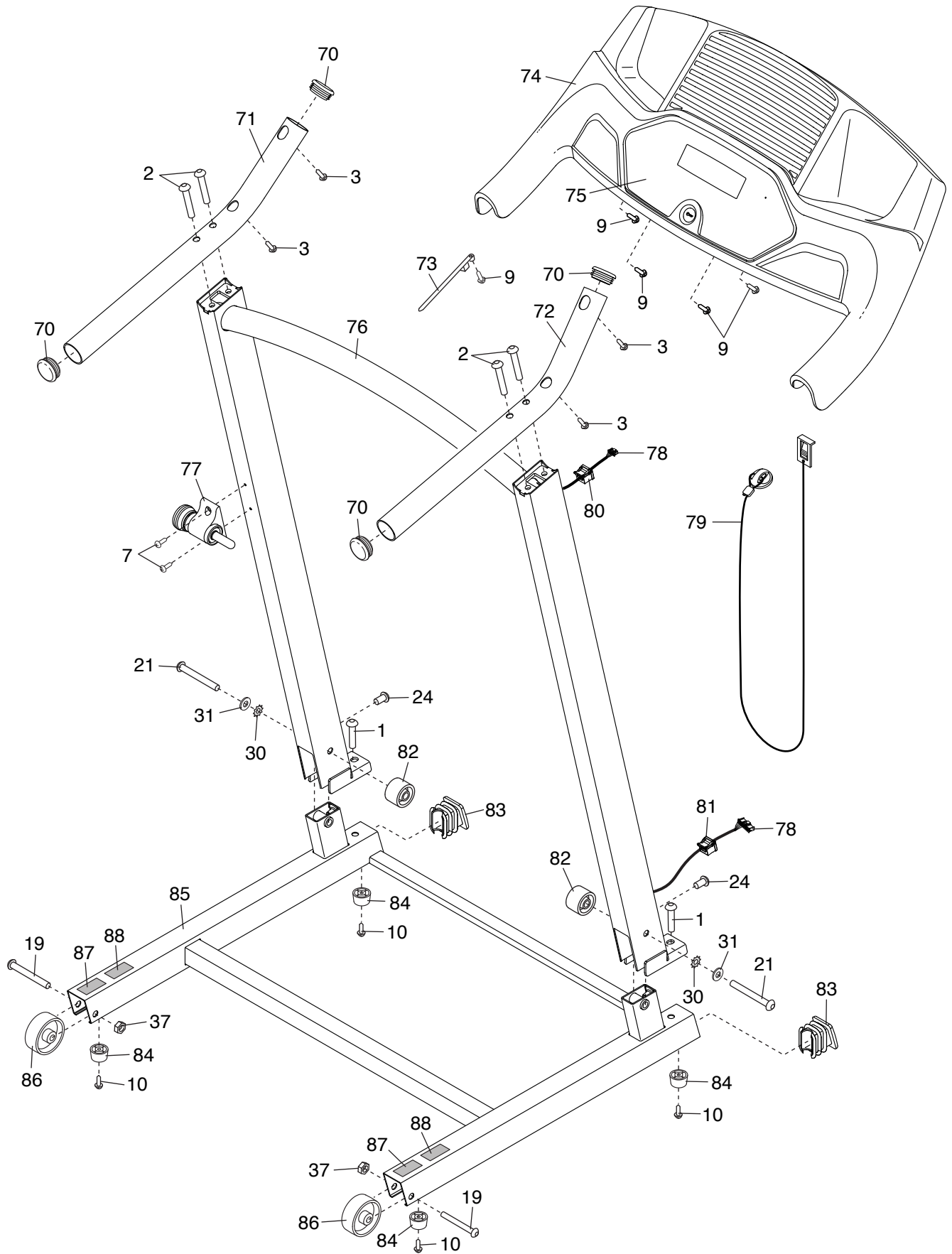


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle n° PFTL27721C.0 R0821A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture avant du manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, ayez en main les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro de modèle et le numéro de série du produit (voir la couverture avant du manuel)
- le nom du produit (voir la couverture avant du manuel)
- le numéro-clé et la description de la pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ près de la fin du manuel)

GARANTIE LIMITÉE

IMPORTANT : pour protéger votre matériel d'entraînement physique à l'aide d'un plan d'entretien prolongé, référez-vous à la page 5.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Le moteur est garanti pendant une (1) année suivant la date d'achat. Les pièces et la main-d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours suivant la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine (le client) et n'est pas transférable. L'obligation d'ICON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion d'ICON, du produit par l'entremise de l'un de ses fournisseurs de service autorisés. Toutes les réparations faisant l'objet d'une réclamation doivent être préalablement autorisées par ICON. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client devra assumer des frais minimums de manutention. Pour le service à domicile, le client pourrait devoir assumer des frais minimums de déplacement. Cette garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport du produit. Les éventualités suivantes annuleront automatiquement cette garantie : (1) le produit est utilisé comme modèle de présentation en magasin, (2) le produit est acheté ou transporté à l'extérieur du Canada, (3) une directive ou un avertissement dans ce manuel n'est pas respecté(e), (4) le produit est utilisé de façon abusive, incorrecte ou anormale, (5) le produit est modifié de sorte à altérer la fonctionnalité ou la capacité sans autorisation écrite de la part d'ICON ou (6) le produit est utilisé à des fins commerciales ou locatives. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'assume aucune responsabilité ni obligation à l'égard des dommages suivants : (1) dommages indirects, particuliers ou consécutifs résultant de ou en rapport avec l'utilisation ou le fonctionnement du produit; (2) dommages à l'égard d'une perte financière, de biens, de revenus ou profits, de jouissance ou d'usage, ou des frais de retrait ou d'installation; (3) tout autre dommage consécutif. Certains états ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou consécutifs. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus pourraient ne pas s'appliquer au client.

Cette garantie remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier est limitée à la portée et à la durée des conditions énoncées dans le présent document. Certains états ne permettent pas la limitation de la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus pourraient ne pas s'appliquer au client. Cette garantie confère des droits juridiques particuliers; le client pourrait bénéficier d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

Pour le service en vertu de la garantie, veuillez appeler au numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Veuillez vous préparer à communiquer le numéro de modèle et le numéro de série du produit (voir la couverture avant du manuel).

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8