

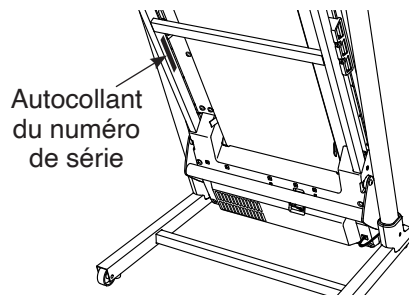
PRO-FORM[®]

CC500

N° du modèle PFTL39621-INT.0

N° de série _____

Inscrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessus pour référence.



SERVICE AUX MEMBRES

Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web ifitsupport.eu.

FRANCE

Téléphone : 08 00 00 15 65

BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 19h00 ; le samedi, de 9h00 à 13h00

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser cet équipement. Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

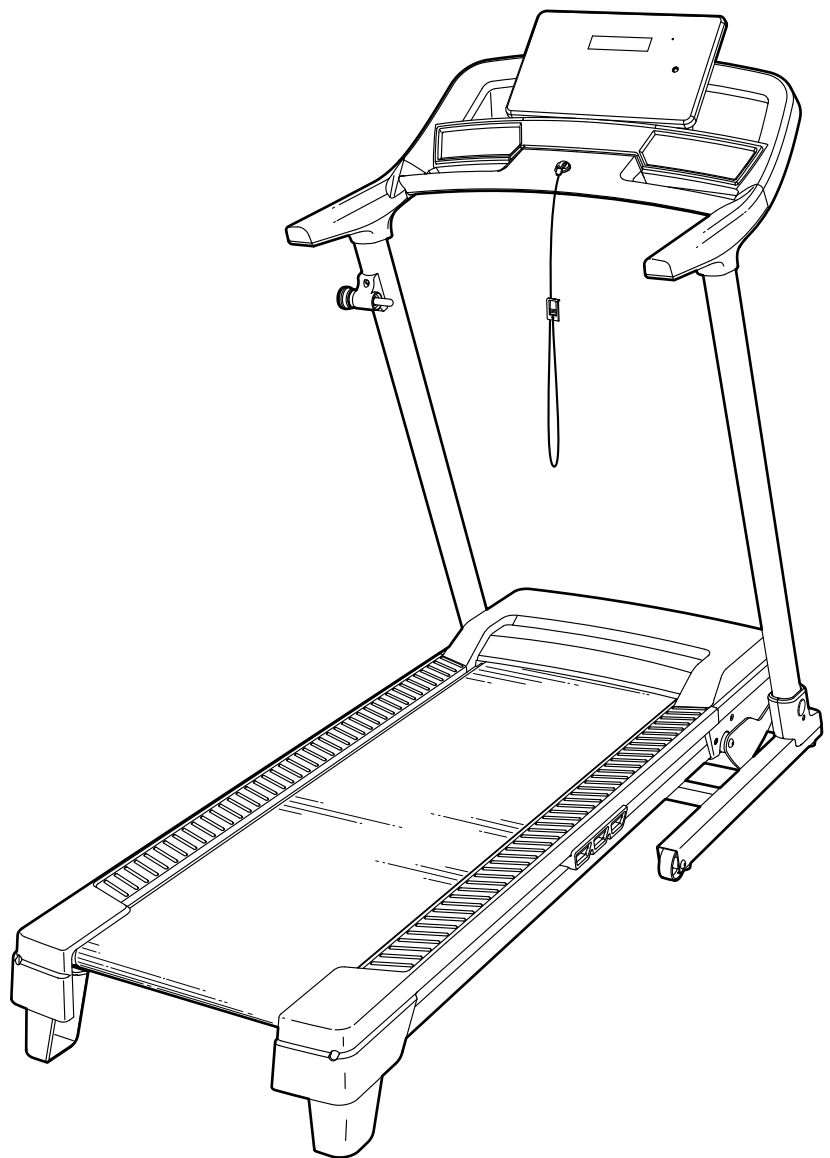


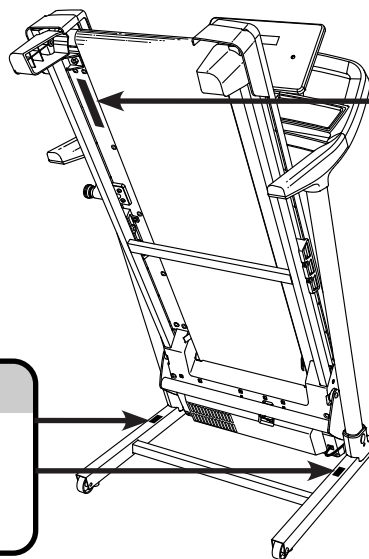
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	12
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	20
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	21
CONSEILS POUR LES EXERCICES	24
LISTE DES PIÈCES	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ	28
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ici sont inclus avec ce produit. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez l'autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leurs tailles réelles.

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



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

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours votre ceinture de sécurité lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez de la douleur ou si vous avez le vertige ou le souffle court.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'inclinaison doit être mise à zéro.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez 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 déposées d'IFIT Inc. App Store est une marque d'Apple Inc. déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. IOS est une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlure, de feu, de choc électrique ou de blessure, lisez toutes les précautions importantes et toutes les instructions présentées dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre tapis de course avant de l'utiliser. iFIT ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation de ce produit.

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont suffisamment informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices physiques. Cette précaution est encore plus importante pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices physiques pendant la grossesse. N'utilisez le tapis de course qu'avec l'autorisation de votre fournisseur de soins de santé.
5. Le tapis de course n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation du tapis de course par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Ce tapis de course est prévu pour un usage domestique uniquement. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Installez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course.
9. 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 ou dans un patio couvert, ni proche de l'eau.
10. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
11. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 135 kg.
12. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
13. Portez des vêtements de sport quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de sport avec support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
14. Quand vous branchez le cordon d'alimentation (voir page 12), branchez-le dans un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
15. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
16. Gardez le cordon d'alimentation et le surpresseur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.

17. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e), ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 21 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
18. Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 14). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
19. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du tapis de course. Montez toujours sur les repose-pieds lors du démarrage ou de l'arrêt de la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
20. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit du tapis de course augmente.
21. Gardez les doigts, les cheveux et les vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
22. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
23. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance lorsqu'il est en marche. Retirez toujours la clé, placez l'interrupteur en position Off (éteint) (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur), et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
24. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé.
(Référez-vous à la section ASSEMBLAGE à la page 7 et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 20). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
25. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement. Ne faites pas fonctionner le tapis de course quand il est plié.
26. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous le tapis de course.
27. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
28. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
29. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant agréé à l'entretien ne vous demande de le faire. Seul un représentant agréé à l'entretien doit effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
30. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course PROFORM® CC500. Le tapis de course CC500 offre un choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements à domicile plus efficaces. De plus, quand vous ne vous entraînez pas, le tapis de course peut être plié pour prendre moins de la moitié de la surface au sol des tapis de course conventionnels.

Pour votre bien, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la

page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle du produit et le numéro de série avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Avant de poursuivre la lecture, veuillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces identifiées.

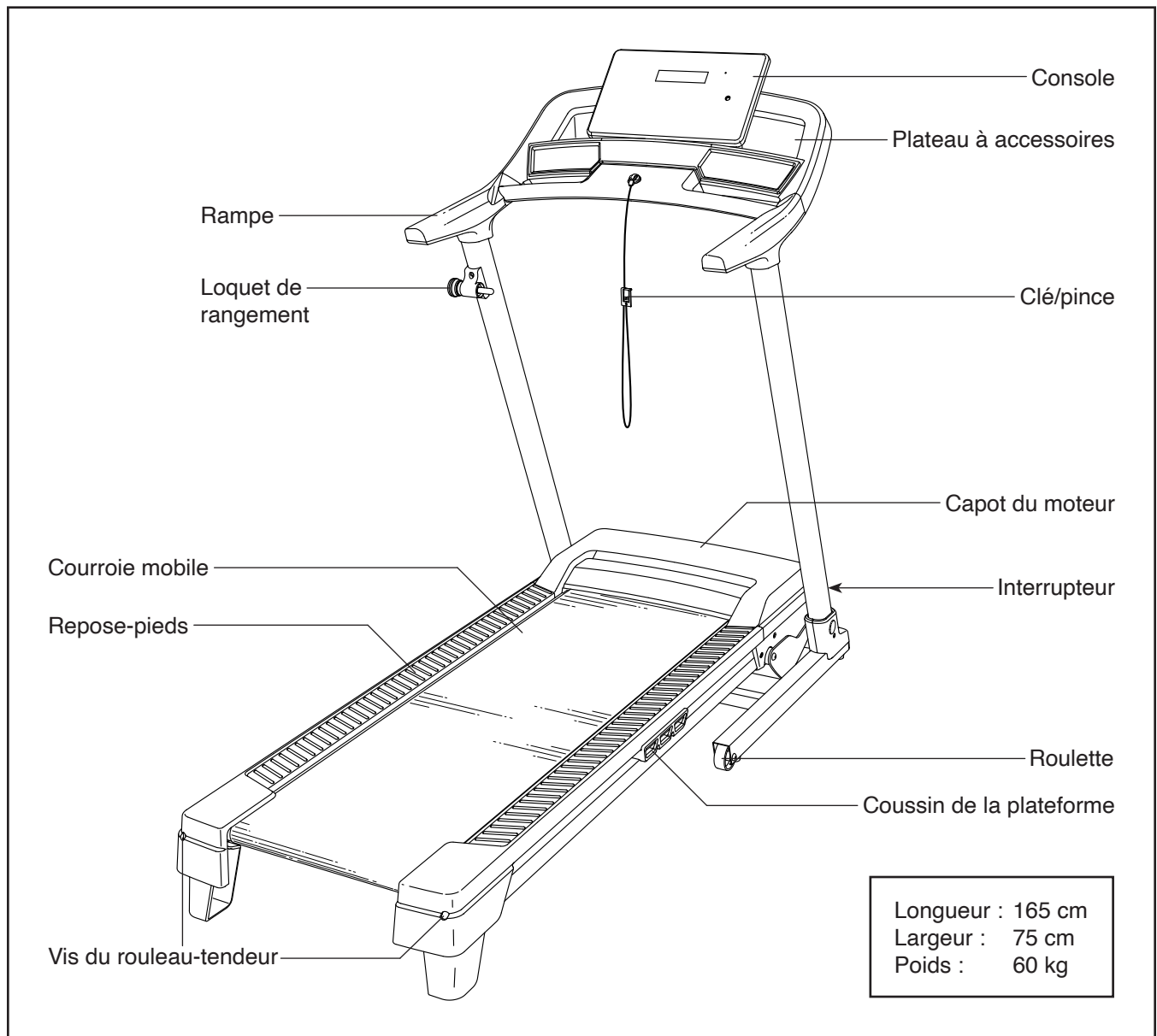
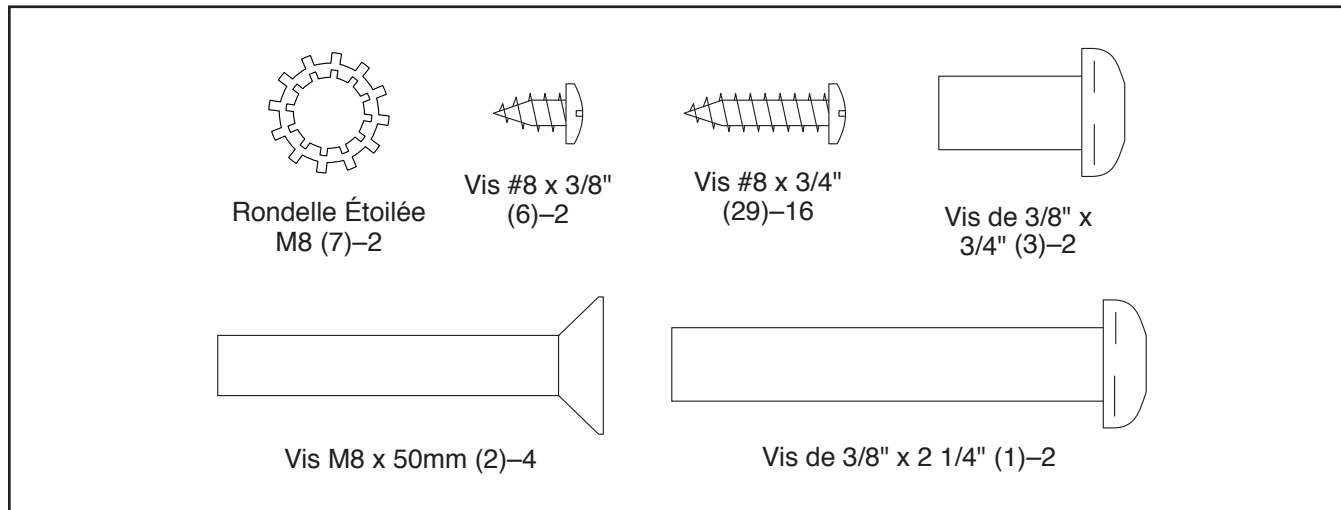

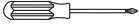


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour repérer les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES figurant à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



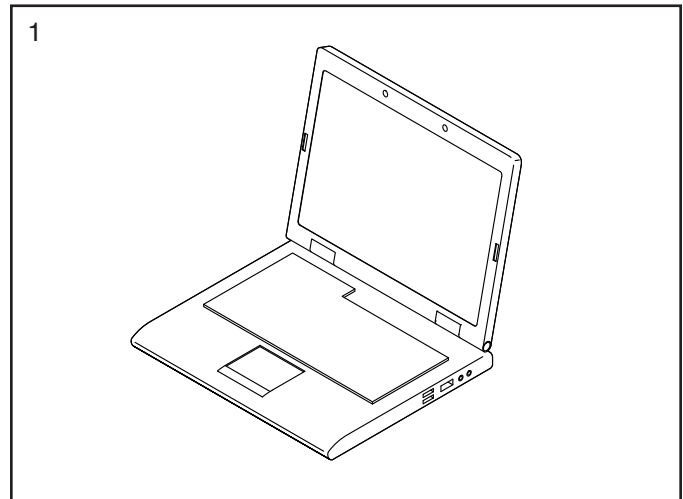
ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
 - Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
 - Durant le transport, il est possible que du lubrifiant se dépose sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
 - Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 6.
 - Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».
 - Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :
 - les clés hexagonales incluses 
 - un tournevis cruciforme 
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Allez sur le site internet ifitsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.

- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

Remarque : si vous n'avez pas d'accès internet, appelez le Service aux Membres (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.

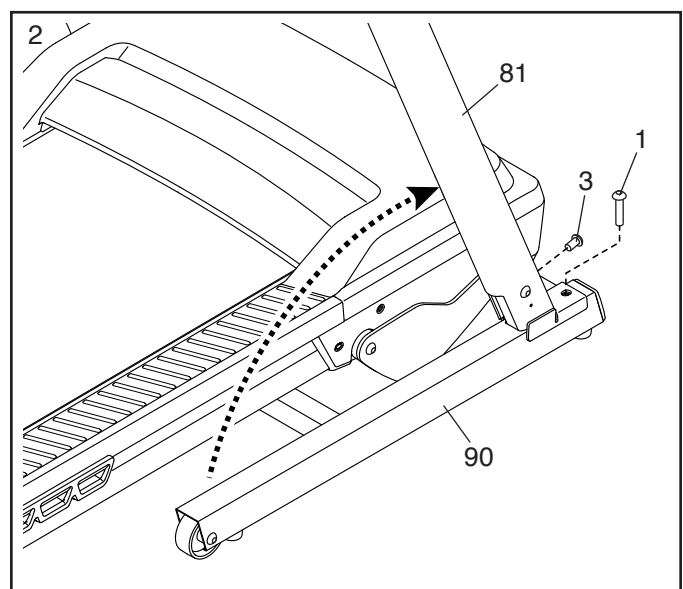


2. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.

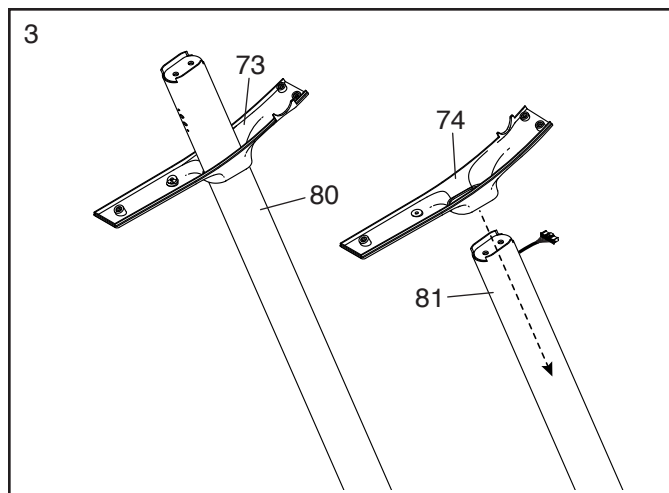
Soulevez doucement le Montant Droit (81) en position verticale.

Ensuite, vissez de quelques tours une Vis de 3/8" x 2 1/4" (1) et une Vis de 3/8" x 3/4" (3) dans la Base (90) et dans le Montant Droit (81) comme indiqué sur le schéma ; **vissez de quelques tours les deux Vis avant de les serrer complètement.**

Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis de course.

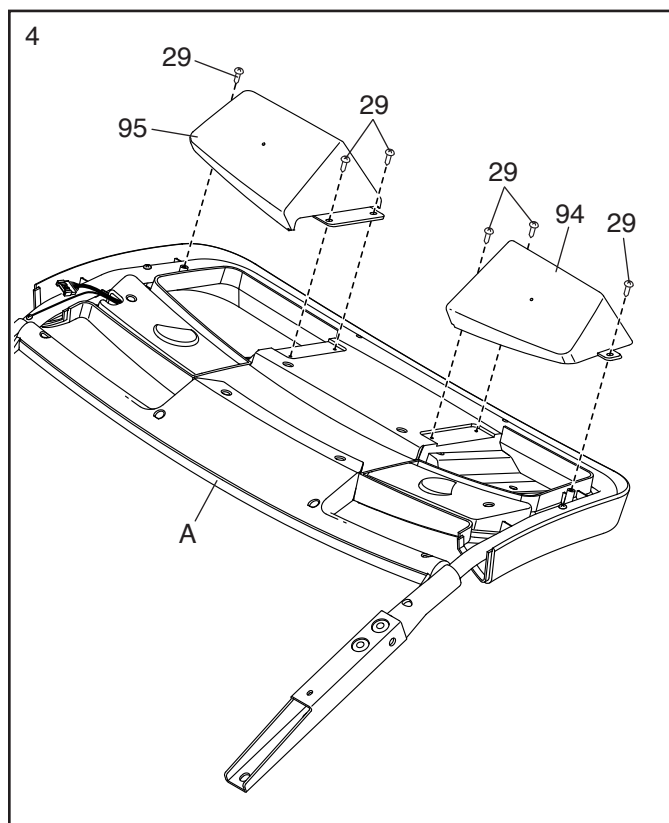


3. Repérez les Boîtiers Inférieurs de la Rampe Gauche et Droite (73, 74), et faites-les glisser sur les Montants (80, 81) comme indiqué sur le schéma.

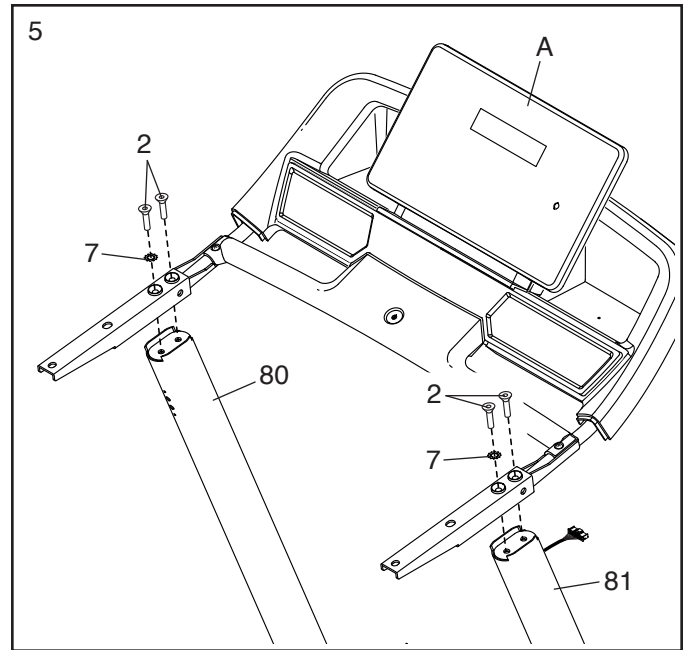


4. Placez l'assemblage de la console (A) face contre terre sur une surface douce afin d'éviter de la rayer.

Fixez les Plateaux Droit et Gauche (95, 94) à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (29) ; **vissez chacune des six Vis de quelques tours avant de les serrer complètement. Évitez de trop serrer les Vis.**

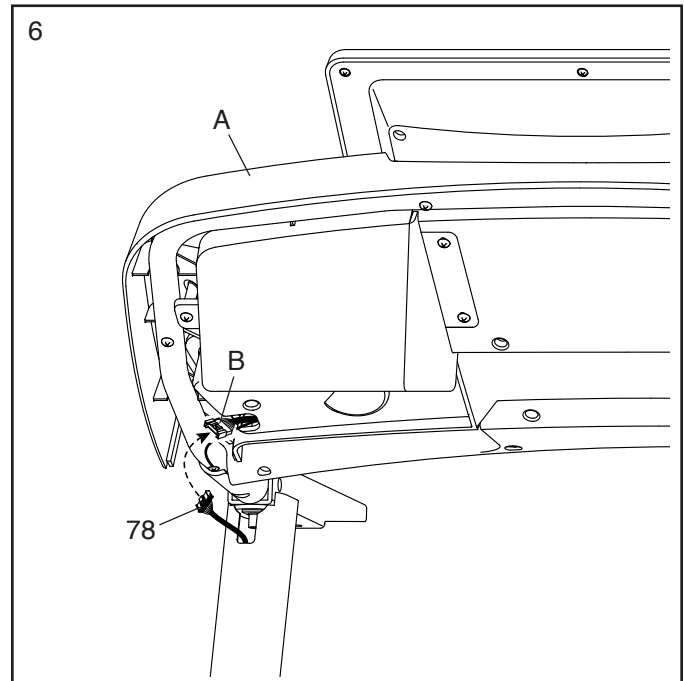


5. Avec l'aide d'une autre personne, placez l'assemblage de la console (A) sur les Montants (80, 81). Fixez l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis M8 x 50mm (2) et deux Rondelles Étoilées M8 (7) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



6. Branchez le Fil du Montant (78) dans le fil de la console (B). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un clic audible. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.**

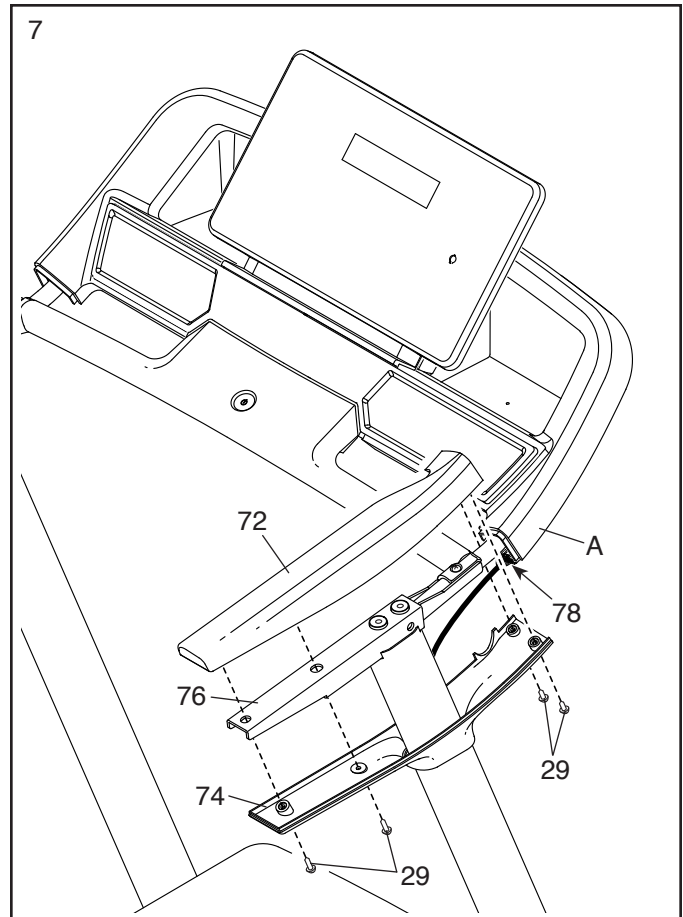
Insérez tout excédent de fil dans l'assemblage de la console (A).



7. Repérez le Boîtier Supérieur de la Rampe Droite (72). Placez le Boîtier Supérieur de la Rampe Droite sur la Rampe (76), et faites-la glisser vers l'avant contre l'assemblage de la console (A).

Ensuite, faites glisser le Boîtier Inférieur de la Rampe Droite (74) vers le haut. **Assurez-vous que le Fil du Montant (78) est bien couvert par le Boîtier Inférieur de la Rampe Droite, et n'est pas pincé.** Fixez le Boîtier Inférieur de la Rampe Droite à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (29) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.** Remarque : insérez les Vis en biais, comme indiqué sur le schéma. Évitez de trop serrer les Vis.

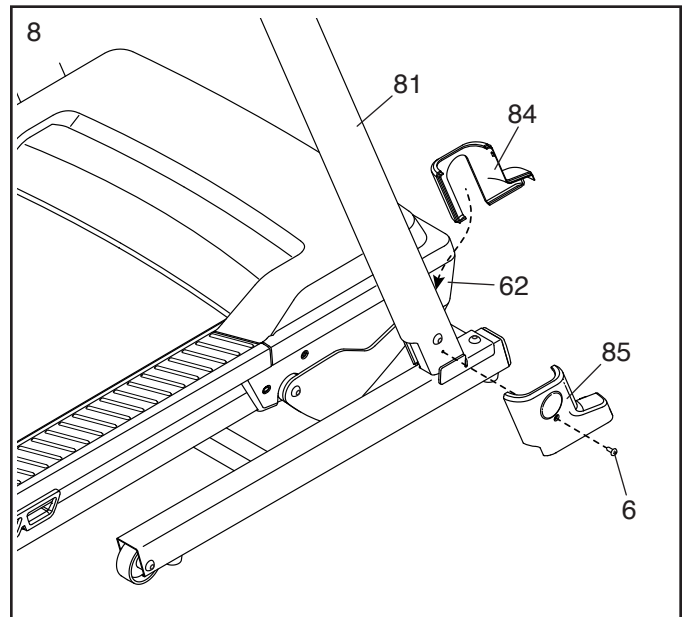
Fixez le Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche (non illustré) et le Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche (non illustré) comme décrit ci-dessus. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



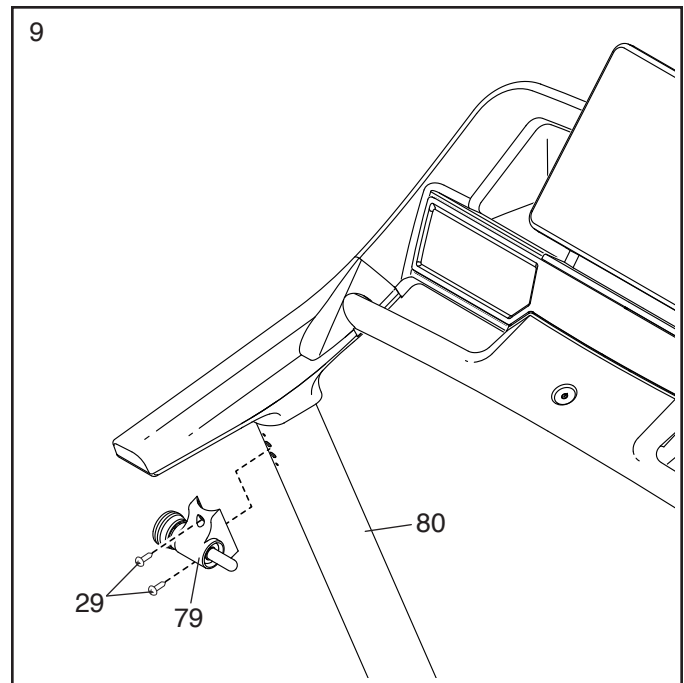
8. Glissez le Boîtier Intérieur du Montant Droit (84) entre le Montant Droit (81) et le Capot du Moteur (62). Ensuite, enfoncez le Boîtier Extérieur du Montant Droit (85) sur le Boîtier Intérieur du Montant Droit jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent en place avec un bruit sec.

Ensuite, serrez une Vis #8 x 3/8" (6) dans le Boîtier Extérieur du Montant Droit (85). **Ne serrez pas excessivement la Vis.**

Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis de course.



9. Orientez le Loquet de Rangement (79) comme indiqué sur le schéma. Fixez le Loquet de Rangement sur le Montant Gauche (80) à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (29) ; **vissez chacune des deux Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Pour ne pas endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de la lumière directe du soleil. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr. Vous aurez besoin d'une des clés hexagonales pour régler la courroie mobile (voir les pages 22 et 23). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

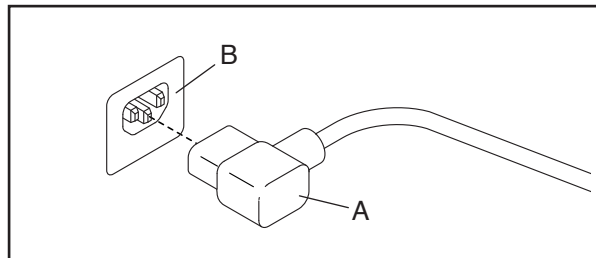
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Ce produit doit être relié à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre offre une voie de moindre résistance au courant électrique pour réduire les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation de ce produit est équipé d'un conducteur de terre et d'une fiche de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.**

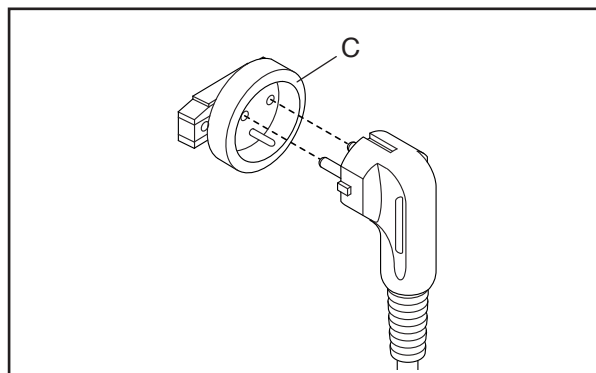
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur certifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit ; si elle ne rentre pas dans votre prise de courant, demandez à un électricien qualifié d'installer une prise de courant conforme.

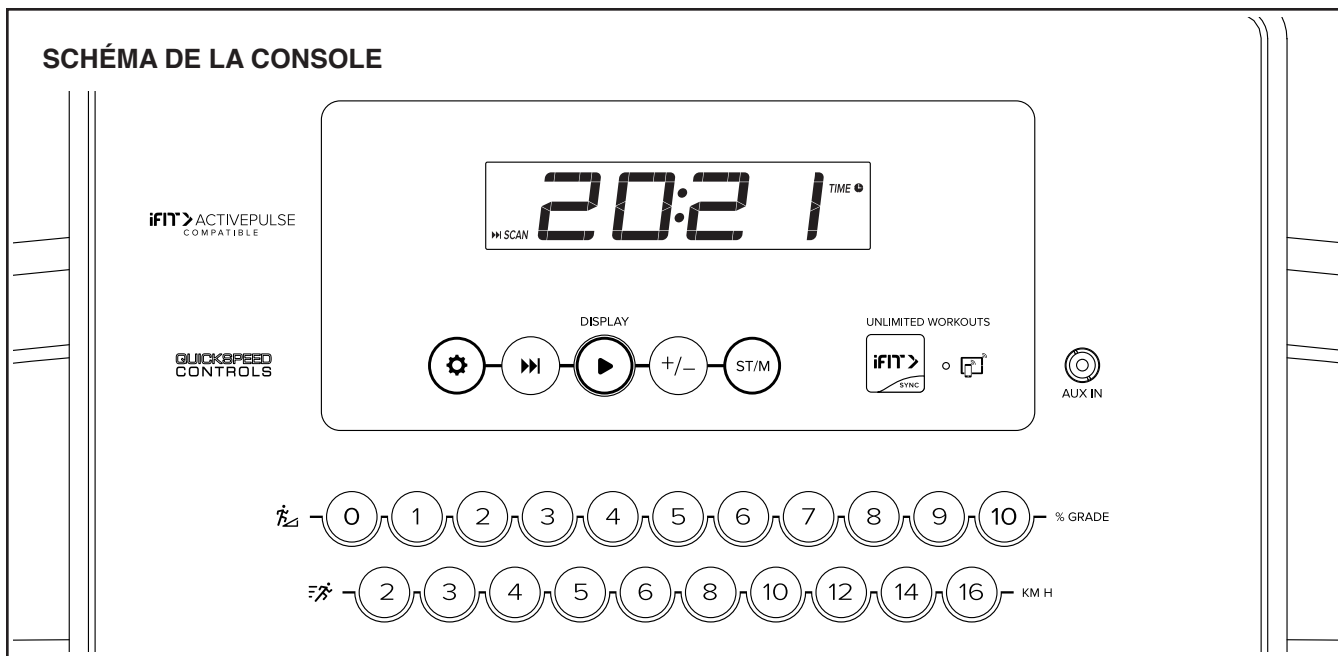
Suivez les instructions ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation (A) dans la prise du tapis de course (B).



2. Branchez le cordon d'alimentation (A) dans une prise de courant appropriée (C) qui est correctement installée et reliée à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.





COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Repérez les avertissements sur la console qui sont en anglais. Les mêmes avertissements en plusieurs langues se trouvent sur la planche d'autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Lors de vos entraînements, vous pourrez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple pression d'une touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données de vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 19 pour savoir comment acheter un détecteur cardiaque en option.**

Avec un abonnement iFIT, vous pourrez également connecter votre tablette à la console et utiliser l'application iFIT pour accéder à la sélection inégalée d'entraînements en studio et à destination d'iFIT. Vous pourrez même fixer des objectifs de remise en forme et enregistrer vos séances d'entraînement pour suivre vos progrès.

Vous pourrez également écouter votre musique d'entraînement préférée ou des livres audio durant vos entraînements grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 14. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 14. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 16. **Pour connecter un détecteur cardiaque à la console**, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser le mode des paramètres**, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 19.

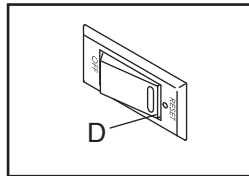
IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film en plastique transparent, retirez le film. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et centrez-la si nécessaire (voir page 23).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 18. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (impérial/métrique).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

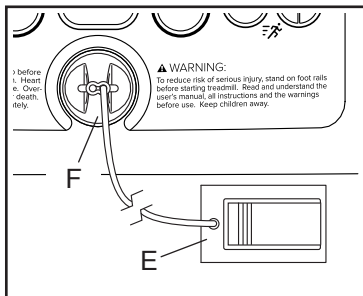
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 12). Ensuite, repérez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est placé sur la position Reset (réinitialisation) (D).



IMPORTANT : la console peut comporter un mode démo d'exposition conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si l'affichage s'allume quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Reset (réinitialisation), cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si l'affichage est toujours allumé, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 18 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Repérez la pince (E) reliée à la clé (F), et faites-la glisser sur la ceinture de vos vêtements. Puis, insérez la clé dans la console.



Les affichages s'allumeront peu de temps après. **IMPORTANT** : dans une situation d'urgence, la clé pourra être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant doucement de quelques pas ; si la clé ne s'enlève pas de la console, réglez la position de la pince.

IMPORTANT : la première fois que vous utilisez le tapis de course, vous devez calibrer le système d'inclinaison (voir l'étape 3 à la page 18).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Mettez la courroie mobile en marche.

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

Si vous appuyez sur la touche Start (démarrer), la courroie mobile se met à tourner lentement. Pendant que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le souhaitez en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse). Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change par petites étapes ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement.

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

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se mettra alors à clignoter à l'écran. Pour remettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrer), la touche d'augmentation Speed (vitesse) ou l'une des touches numérotées de la vitesse.

3. Changez l'inclinaison du tapis de course comme vous le souhaitez.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison), ou sur l'une des touches numérotées de l'inclinaison. Chaque fois que vous appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison), l'inclinaison change de 0,5 %. Si vous appuyez sur une des touches numérotées de l'inclinaison, l'inclinaison changera progressivement jusqu'à ce qu'elle atteigne le réglage d'inclinaison choisi.

4. Suivez votre progression à l'écran.

L'écran peut afficher les informations suivantes sur votre entraînement :

CALS (calories) – La quantité approximative de calories brûlées.

CALS/HR (calories par heure) – La quantité approximative de calories que vous brûlez par heure.

MI ou KM (distance) – La distance parcourue en marchant ou en courant, en miles ou en kilomètres. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (impérial/métrique).

%Grade (inclinaison) – Le niveau d'inclinaison du tapis de course.

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

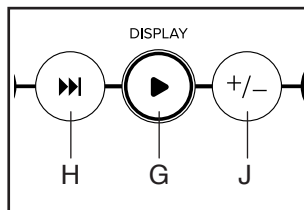
BPM et symbole cœur (rythme cardiaque) – Votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir page 19).

MPH ou KPH (vitesse) – Votre vitesse en miles par heure ou kilomètres par heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (impérial/métrique).

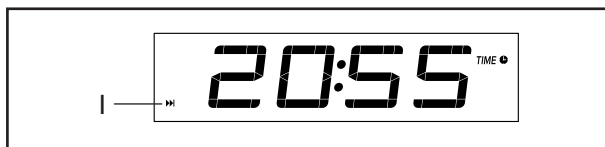
Time (temps) – Le temps écoulé.

VRT FT ou VRT M (distance verticale) – La distance parcourue en marchant ou en courant, en pieds verticaux ou mètres verticaux.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (G) pour afficher les informations d'entraînement souhaitées à l'écran.



Mode balayage – La console est équipée d'un mode balayage qui affiche les différentes informations d'entraînement en boucle. **Pour activer le mode balayage**, appuyez sur la touche Scan (balayage) (H) ; l'indicateur du mode balayage (I) s'allumera à l'écran.



Pour avancer manuellement dans le cycle de balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche Scan (balayage).

Pour désactiver le mode balayage, appuyez sur la touche Display (affichage) ; l'indicateur du mode balayage et le mot SCAN (balayage) s'éteindront.

Vous pouvez également personnaliser le mode balayage pour afficher uniquement les informations d'entraînement de votre choix, en boucle.

Pour personnaliser le mode balayage, appuyez d'abord sur la touche Display (affichage) à plusieurs reprises jusqu'à ce que les informations d'entraînement que vous voulez ajouter ou supprimer du cycle de balayage s'affichent à l'écran.

Ensuite, appuyez sur la touche Add/Remove (ajouter/supprimer) (J) pour ajouter ou supprimer ces informations d'entraînement du cycle de balayage. **Quand vous ajoutez une information d'entraînement**, son indicateur s'allume à l'écran. **Quand vous supprimez une information d'entraînement**, son indicateur s'éteint.

Puis, appuyez sur la touche Scan (balayage) pour activer le mode balayage.

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez deux fois sur la touche Stop (arrêt), retirez la clé puis réinsérez-la.

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop (arrêt) et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau zéro. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau zéro lorsque vous pliez le tapis de course en position de rangement, sinon vous risquez de l'endommager.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé d'utiliser le tapis de course, placez l'interrupteur en position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne prenez pas cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

La console offre l'accès à une bibliothèque large et variée d'entraînements iFIT lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre dispositif intelligent et que vous le connectez à la console.

Remarque : la console prend en charge les connexions Bluetooth aux dispositifs intelligents via l'application iFIT, ainsi qu'aux détecteurs cardiaques compatibles. Les autres connexions Bluetooth ne sont pas prises en charge.

1. Téléchargez et installez l'application iFIT sur votre dispositif intelligent.

Sur votre dispositif intelligent iOS® ou Android™, ouvrez l'App StoreSM ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFIT gratuite, puis installez-la sur votre dispositif intelligent. **Veillez à ce que l'option Bluetooth soit activée sur votre dispositif intelligent.**

Puis, ouvrez l'application iFIT et suivez les directives pour créer un compte iFIT et personnaliser les paramètres.

Prenez le temps d'explorer l'application iFIT et de découvrir ses fonctionnalités et ses paramètres.

2. Connectez votre détecteur cardiaque à la console, si vous le souhaitez.

Si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre dispositif intelligent à la console, **vous devez connecter le détecteur cardiaque avant de connecter le dispositif intelligent.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à la page 17.

3. Connectez votre dispositif intelligent à la console.

Appuyez sur la touche iFIT Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Ensuite, suivez les directives de l'application iFIT pour connecter votre dispositif intelligent à la console.

Quand une connexion est établie, la LED de la console devient bleue.

4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

Dans l'application iFIT, appuyez sur les touches situées en bas de l'écran pour sélectionner soit le menu principal (touche Home) soit la bibliothèque d'entraînements (touche Browse).

Pour sélectionner un entraînement dans le menu principal ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

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

Lors de certains entraînements, un coach iFIT vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo. Appuyez sur la touche du son (symbole notes de musique) pour sélectionner les options de musique, de la voix de l'entraîneur et de volume pour l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affiche également une carte de votre parcours avec une balise indiquant votre progression. Appuyez sur les touches sur l'écran pour sélectionner les options de la carte qui vous intéressent.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison pour le segment actuel de l'entraînement est trop élevé ou trop bas, vous pourrez modifier manuellement le réglage en appuyant sur les touches Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison) de la console.

IMPORTANT : lorsque le segment en cours se termine, la vitesse et l'inclinaison s'ajustent automatiquement aux réglages programmés pour le segment suivant.

Remarque : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse durant l'entraînement, cela changera aussi la quantité de calories que vous brûlez.

Pour suspendre l'entraînement, touchez simplement l'écran ou appuyez sur la touche Stop (arrêt). Pour reprendre l'entraînement, touchez l'icône de lecture sur l'écran ou appuyez sur la touche Start (démarrer).

Pour mettre fin à l'entraînement, touchez l'écran pour mettre en pause l'entraînement, puis suivez les instructions à l'écran pour terminer l'entraînement et revenir au menu principal.

A la fin de l'entraînement, un récapitulatif de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Si vous le souhaitez, vous pourrez sélectionner des options telles que l'ajout de l'entraînement à votre liste d'attente ou l'ajout de l'entraînement à votre liste de favoris. Puis, touchez *Save Workout* (enregistrer l'entraînement) pour revenir au menu principal.

6. Déconnectez votre dispositif intelligent de la console.

Pour déconnecter votre dispositif intelligent de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFIT. Ensuite, appuyez sur la touche iFIT Sync de la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED de la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les dispositifs intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

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

Référez-vous à l'étape 5 à la page 15.

COMMENT CONNECTER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart. **Référez-vous à la page 19 pour savoir comment acheter un détecteur cardiaque en option.**

Pour connecter votre détecteur cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFIT Sync de la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Quand une connexion est établie, la LED de la console clignote deux fois d'une lumière rouge.

Remarque : si la console détecte plusieurs détecteurs cardiaques compatibles à proximité, elle se connectera au détecteur cardiaque possédant le signal le plus puissant.

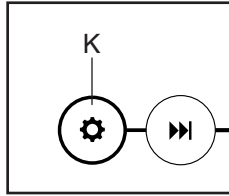
Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFIT Sync de la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED de la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les tablettes, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

LE MODE DES PARAMÈTRES

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche d'engrenage (K). Le premier écran des paramètres s'affiche alors à l'écran. Remarque : si vous avez sélectionné un entraînement, vous devrez peut-être appuyer plusieurs fois sur la touche Stop (arrêt) pour revenir au menu principal avant de sélectionner le mode des paramètres.



2. Parcourez le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, vous pouvez naviguer entre plusieurs écrans de paramètres. Appuyez plusieurs fois sur la touche Stop (arrêt) pour sélectionner l'écran des paramètres de votre choix.

3. Changez les paramètres comme vous le souhaitez.

Numéro de version du logiciel – Le numéro de version du logiciel apparaît à l'écran.

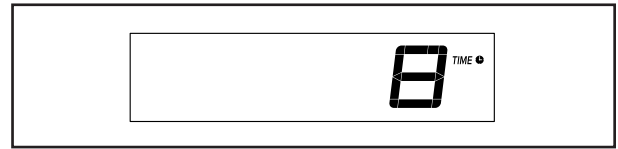
Calibrage du système d'inclinaison – Les lettres CAL (calibrage) apparaissent à l'écran. Si le système d'inclinaison ne fonctionne pas correctement, il peut être nécessaire de le calibrer. Pour calibrer le système d'inclinaison, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison). Le tapis de course se soulèvera alors automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximum, puis reviendra au niveau minimal. Lorsque le tapis de course s'immobilise, le système d'inclinaison est calibré. **Remarque : il peut parfois arriver que le calibrage de l'inclinaison se fasse automatiquement lorsque vous mettez le tapis de course en marche. Attendez que le calibrage soit terminé avant d'essayer d'utiliser le tapis de course.**



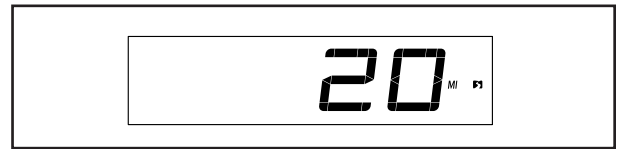
Test d'affichage – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer que l'affichage fonctionne correctement.

Test de touche – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer qu'une touche fonctionne correctement.

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



Distance totale – Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s'affichent à l'écran. L'écran affiche la distance totale (en miles ou kilomètres) parcourue par la courroie mobile.



Mode démo – L'option du mode démo actuellement sélectionnée s'affiche à l'écran. La console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque vous avez terminé vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Speed (vitesse) pour sélectionner une option du mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON (démo activé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivé).



4. Quittez le mode des paramètres.

Appuyez sur la touche d'engrenage (K) pour quitter le mode des paramètres.

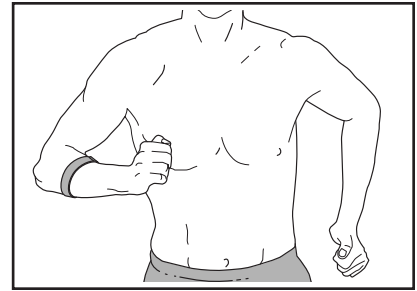
COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio par le biais du système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise sur la console et dans une prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est bien branché.** **Remarque : pour acheter un câble audio, consultez votre magasin d'électronique local.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio. Réglez le volume en utilisant le bouton de réglage du volume de votre lecteur audio.

LE DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif 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 cardiaque portable en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**

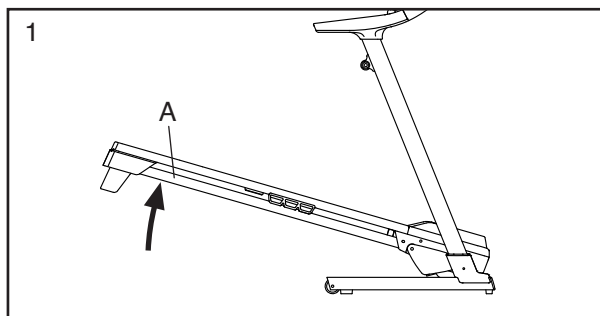
Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

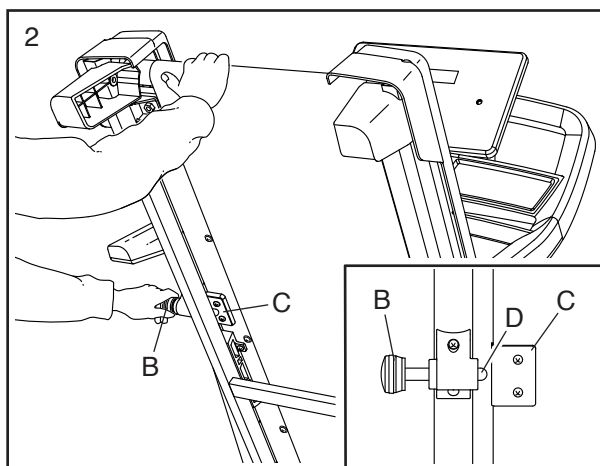
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Avant de plier le tapis de course, retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez fermement le cadre métallique (A) à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit. Soulevez le cadre à peu près à mi-chemin de la position verticale.



2. Tenez fermement le tapis de course de la main droite comme indiqué sur le schéma. Tirez le bouton du loquet (B) vers la gauche et maintenez-le ainsi. Soulevez ensuite le cadre 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 repose contre la goupille du loquet.

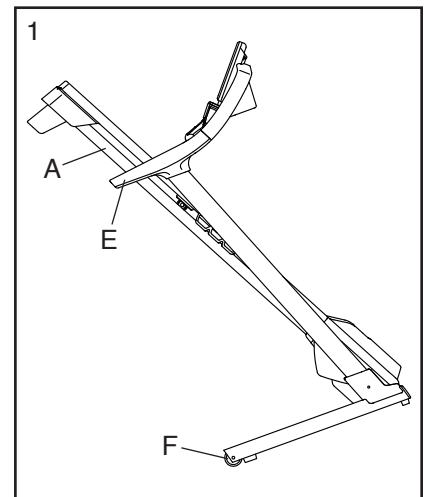


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Gardez le tapis de course à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que la plaque du loquet (C) repose contre la goupille du loquet (D). Déplacer le tapis de course peut nécessiter deux personnes. Prenez toutes les mesures nécessaires pour éviter d'endommager votre sol.

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



2. Tirez la rampe (E) vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roulettes (F), puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit de votre choix. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière ; ne tirez pas sur le cadre (A) ; et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.

3. Placez un pied contre une roulette (F), puis abaissez doucement le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. **Reportez-vous au schéma 2 à gauche.** Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet (B) vers la gauche et maintenez-le ainsi. Ensuite, abaissez le cadre jusqu'à ce qu'il dépasse la goupille du loquet (D). Puis, relâchez le bouton du loquet.
2. **Reportez-vous au schéma 1 à gauche.** Tenez le cadre en métal (A) fermement des deux mains et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : 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 RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.

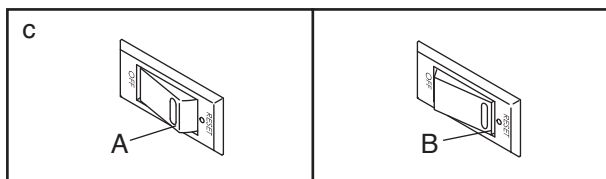
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur en position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez les liquides éloignés de la console.** Ensuite, séchez complètement le tapis de course avec une serviette douce.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le problème qui s'applique à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur situé sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme indiqué sur le schéma (A), l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez sur l'interrupteur (B).



PROBLÈME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis insérez-la de nouveau.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

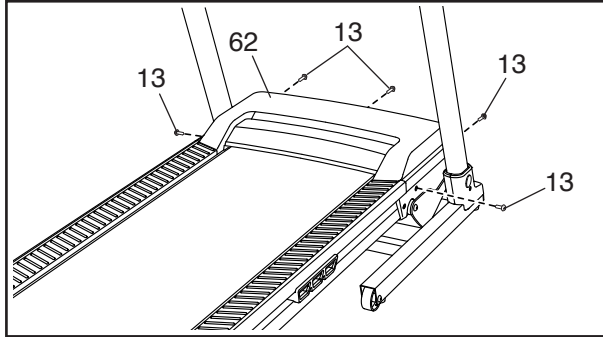
- Calibrez le système d'inclinaison (voir l'étape 3 à la page 18).

PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand la clé est retirée de la console

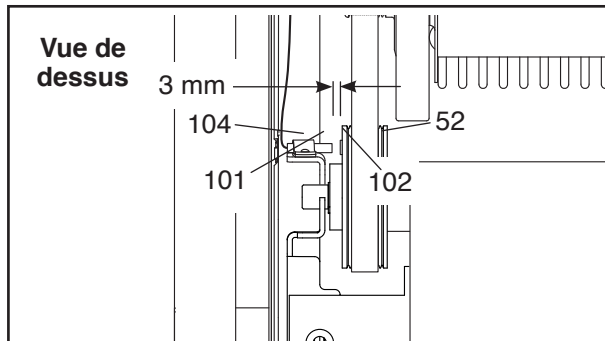
- La console est équipée d'un mode démo d'exposition conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 18 pour désactiver le mode démo.

PROBLÈME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

- a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Retirez les cinq Vis à Tête de Rondelle M4,2 x 19mm (13) indiquées. Ensuite, retirez doucement le Capot du Moteur (62).

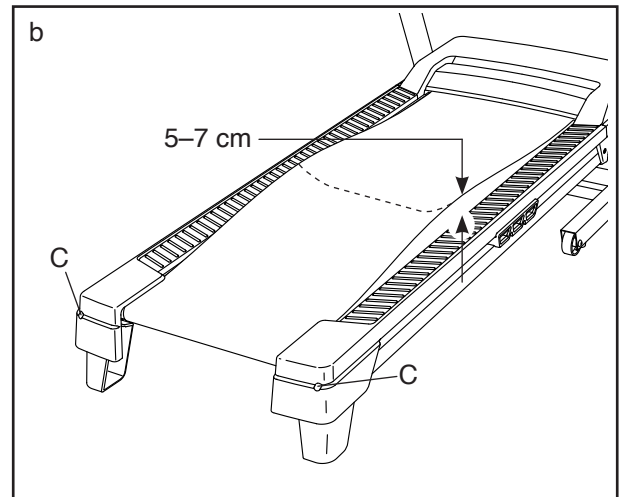


Repérez le Capteur Magnétique (101) et l'Aimant (102) sur le côté gauche de la Poulie (52). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (104), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis à Tête Bombée. Remettez en place le Capot du Moteur, puis marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

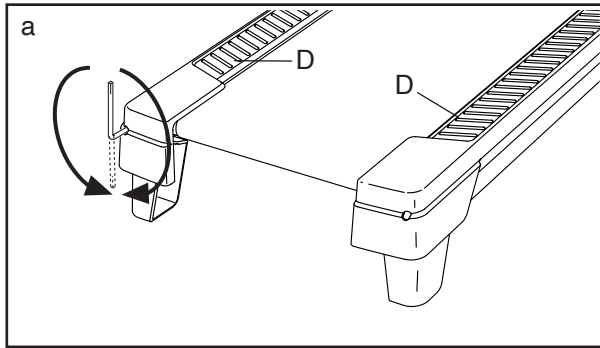
- a. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque de s'abîmer. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour les deux vis du rouleau-tendeur (C) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Quand la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez être capable de soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



- c. Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un représentant agréé à l'entretien ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et en accélérer l'usure.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

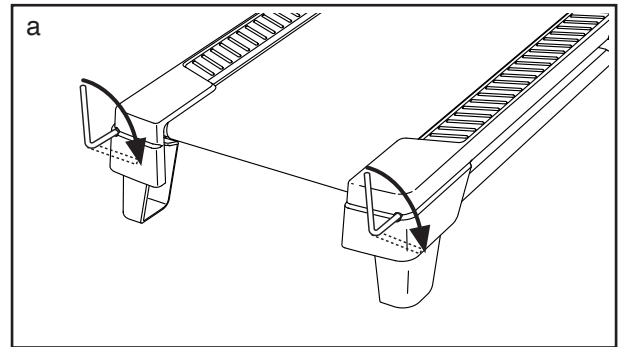
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds

- a. **IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds (D), elle risque de s'abîmer.** Tout d'abord, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-tendeur gauche d'un demi tour dans le sens des aiguilles d'une montre ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-tendeur gauche d'un demi tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Évitez de trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

- a. Tout d'abord, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens des aiguilles d'une montre. Quand la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez être capable de soulever chaque rebord de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



CONSEILS POUR LES EXERCICES

⚠ AVERTISSEMENT :
consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices physiques. Cette précaution est encore plus importante pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant déjà des problèmes de santé.

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

INTENSITÉ 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 utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobiques.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

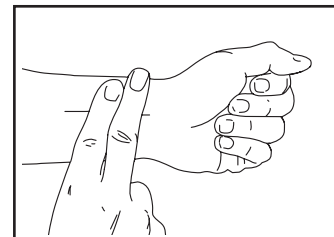
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse ; le nombre du milieu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

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

Exercices aérobiques – Si votre but est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices aérobiques, réglez l'intensité de votre effort jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Puis, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme indiqué sur le schéma. Comptez les



battements de votre cœur pendant six secondes, puis multipliez ce nombre par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par minute.

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

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

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

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

FRÉQUENCE 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 souhaitez. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez, sans à-coups.

1. Étirement vers les orteils

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

2. Étirement des cuisses

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

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

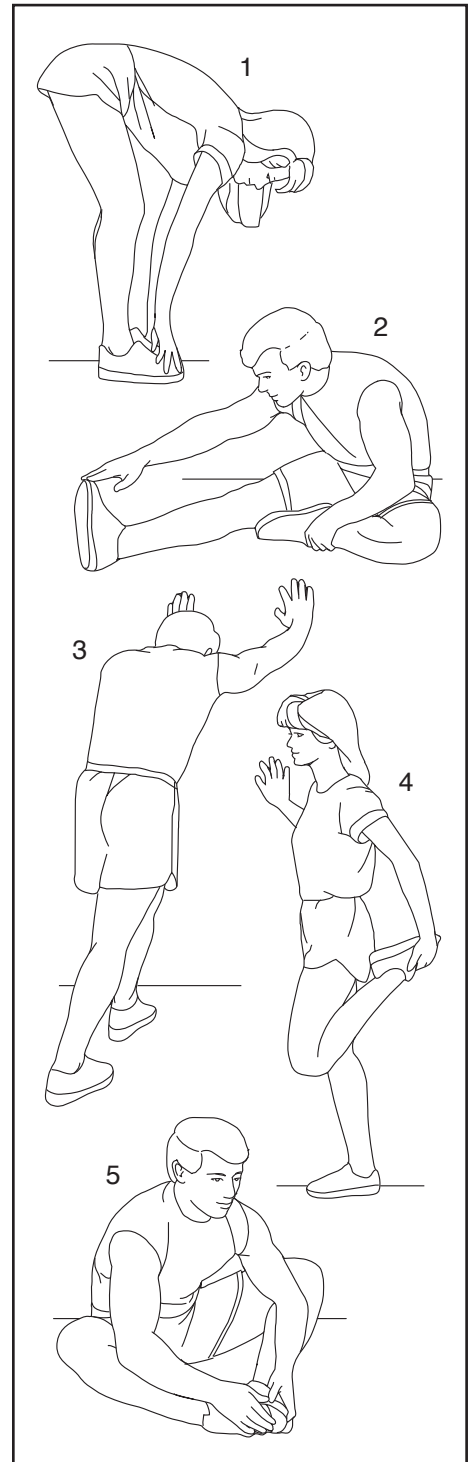
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Approchez votre talon le plus près possible de vos fesses. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la cuisse intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

N° du modèle PFTL39621-INT.0 R1021A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	2	Vis de 3/8" x 2 1/4"	48	1	Plateforme de Marche
2	4	Vis M8 x 50mm	49	1	Courroie Mobile
3	2	Vis de 3/8" x 3/4"	50	2	Coussin de la Plateforme
4	5	Pince du Capot	51	2	Guide de la Courroie
5	24	Vis M4,2 x 19mm	52	1	Rouleau de Traction/Poulie
6	2	Vis #8 x 3/8"	53	1	Courroie de Traction
7	4	Rondelle Étoilée M8	54	1	Contrôleur
8	2	Vis M8 x 35mm	55	1	Pince du Contrôleur
9	4	Vis à Tête de Rondelle M4,2 x 13mm	56	1	Support du Système Électronique
10	2	Vis M4,2 x 25mm	57	1	Cadre
11	2	Vis #8 x 5/8"	58	1	Moteur de Traction
12	4	Vis Auto-perçante M4,2 x 19mm	59	1	Support du Moteur de Traction
13	7	Vis à Tête de Rondelle M4,2 x 19mm	60	1	Pied Arrière Droit
14	13	Vis M4 x 10mm	61	1	Pied Arrière Gauche
15	4	Vis M8 x 30mm	62	1	Capot du Moteur
16	4	Vis à Tête de Rondelle M4,2 x 13mm	63	4	Bague d'Espacement du Cadre
17	2	Vis M6 x 70mm	64	1	Moteur d'Inclinaison
18	2	Vis de 1/4" x 3/8"	65	1	Cadre d'Élévation
19	1	Boulon M8 x 102mm	66	4	Rondelle de la Plateforme
20	2	Vis #10 x 3/4"	67	1	Cordon d'Alimentation
21	2	Rondelle Étoilée #10	68	1	Prise
22	2	Boulon M8 x 20mm	69	1	Interrupteur
23	2	Boulon de 3/8" x 2"	70	1	Panneau Ventral
24	2	Vis M8 x 40mm	71	1	Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche
25	2	Boulon M10 x 58mm	72	1	Boîtier Supérieur de la Rampe Droite
26	2	Vis M10 x 58mm	73	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche
27	1	Boulon de 3/8" x 1 1/4"	74	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Droite
28	1	Boulon à Tête Hexagonale de 3/8" x 2"	75	2	Fil de Terre
29	32	Vis #8 x 3/4"	76	1	Rampe
30	1	Boulon M6 x 60mm	77	1	Barre Transversale
31	2	Rondelle Plate de 1/4"	78	1	Fil du Montant
32	1	Isolateur du Moteur	79	1	Loquet de Rangement
33	4	Rondelle Étoilée M6	80	1	Montant Gauche
34	14	Petite Rondelle	81	1	Montant Droit
35	1	Écrou de Blocage M8	82	1	Boîtier Extérieur du Montant Gauche
36	2	Rondelle M10	83	1	Boîtier Intérieur du Montant Gauche
37	2	Écrou à Collet M8	84	1	Boîtier Intérieur du Montant Droit
38	4	Écrou M8	85	1	Boîtier Extérieur du Montant Droit
39	4	Écrou de Blocage de 3/8"	86	2	Embout de la Base
40	1	Écrou M6	87	4	Coussin Rond de la Base
41	1	Bague d'Espacement de la Plaque du Loquet	88	1	Passe-fil
42	2	Écrou Soudé M8	89	1	Clé/Pince
43	2	Écrou M10	90	1	Base
44	1	Repose-pieds Gauche	91	2	Autocollant de Précaution
45	1	Repose-pieds Droit	92	2	Attache de Câble
46	1	Autocollant d'Avertissement	93	2	Roulette
47	1	Plaque du Loquet	94	1	Plateau Gauche
			95	1	Plateau Droit
			96	1	Base de la Console

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
97	1	Console	102	1	Aimant
98	1	Support du Rouleau-tendeur Droit	103	1	Pince
99	1	Support du Rouleau-tendeur Gauche	104	1	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"
100	1	Rouleau-tendeur	105	1	Filtre
101	1	Capteur Magnétique	106	2	Bague du Moteur
			*	–	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos du manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du modèle PFTL39621-INT.0 R1021A

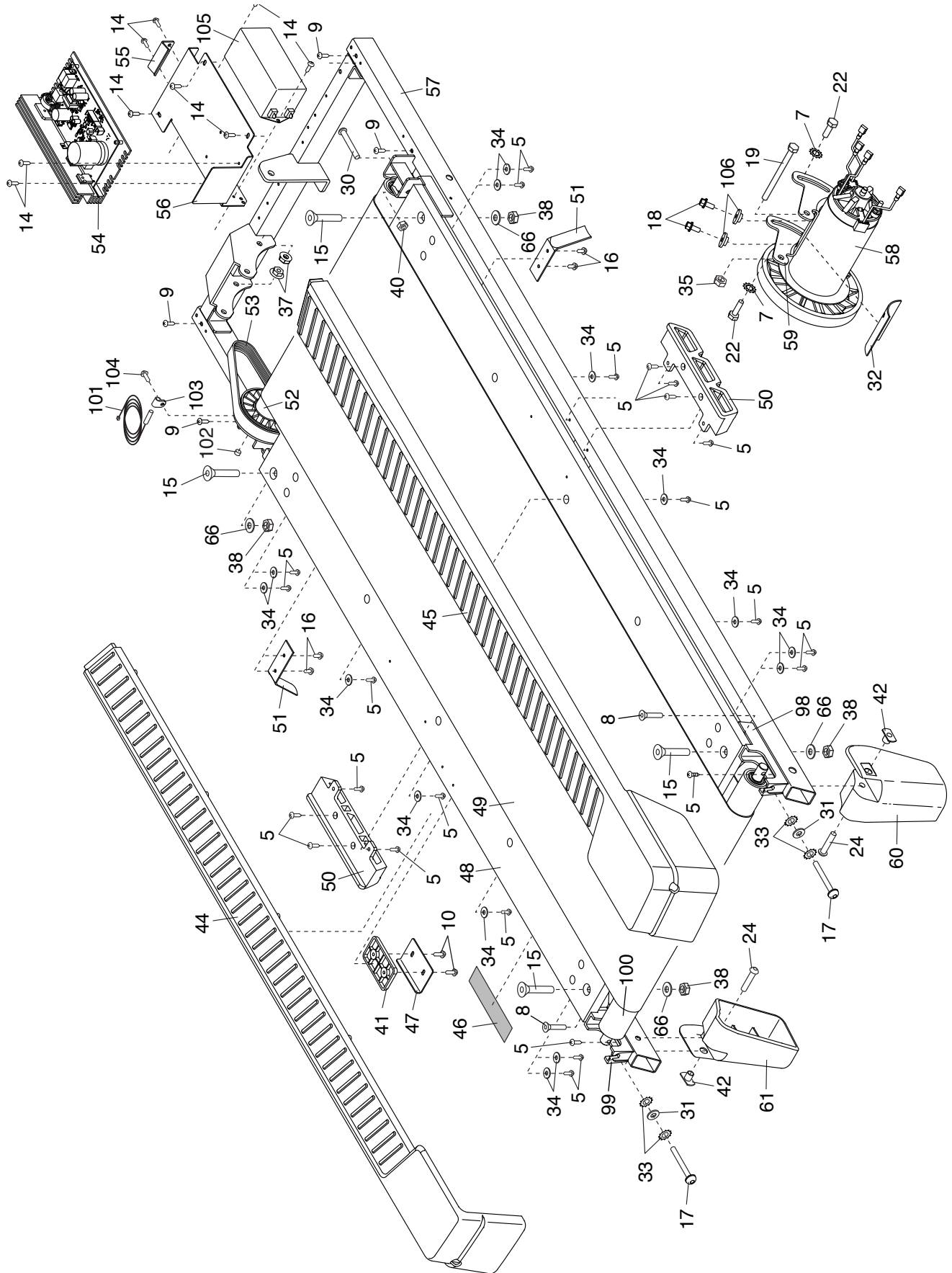


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du modèle PFTL39621-INT.0 R1021A

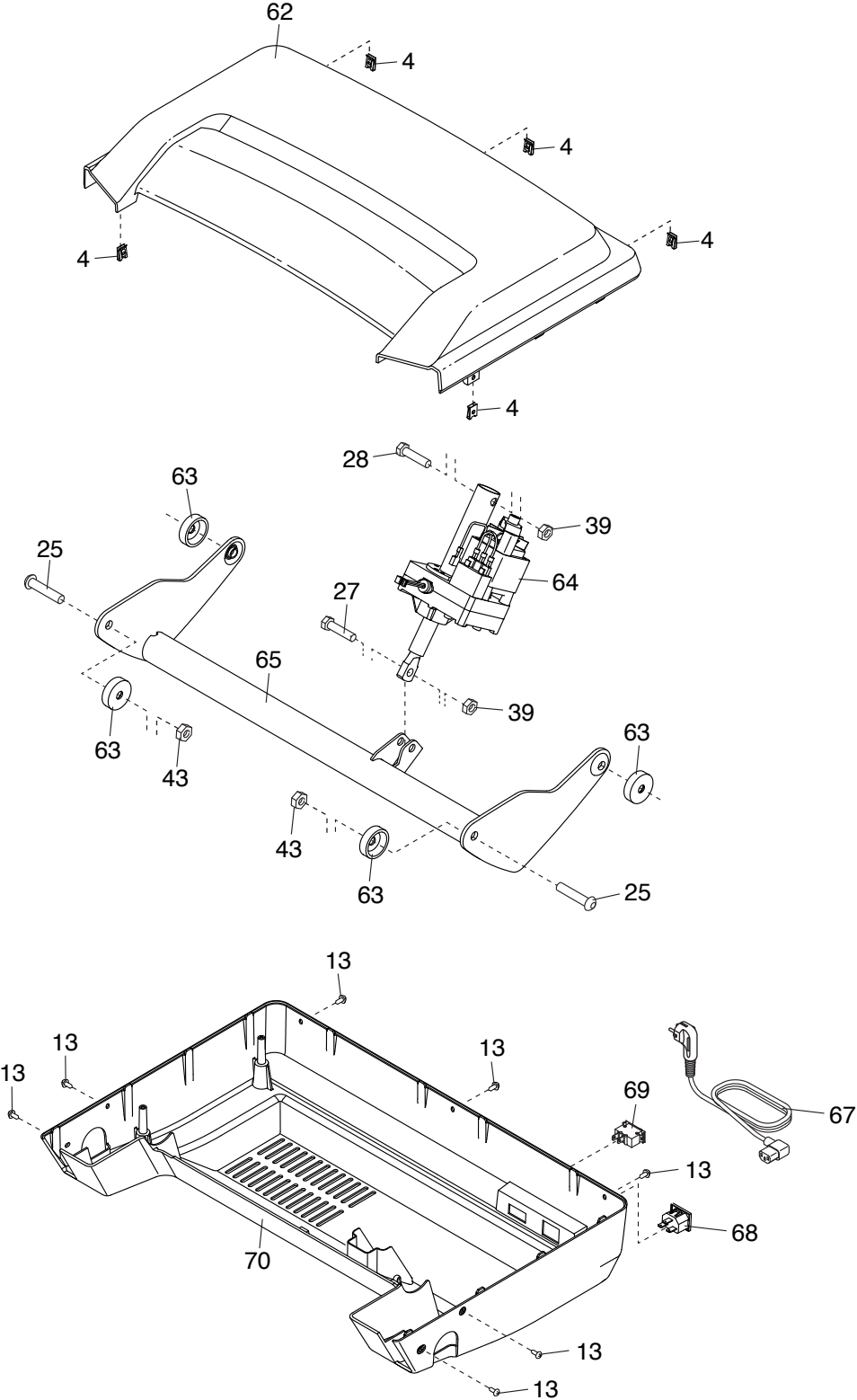


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du modèle PFTL39621-INT.0 R1021A

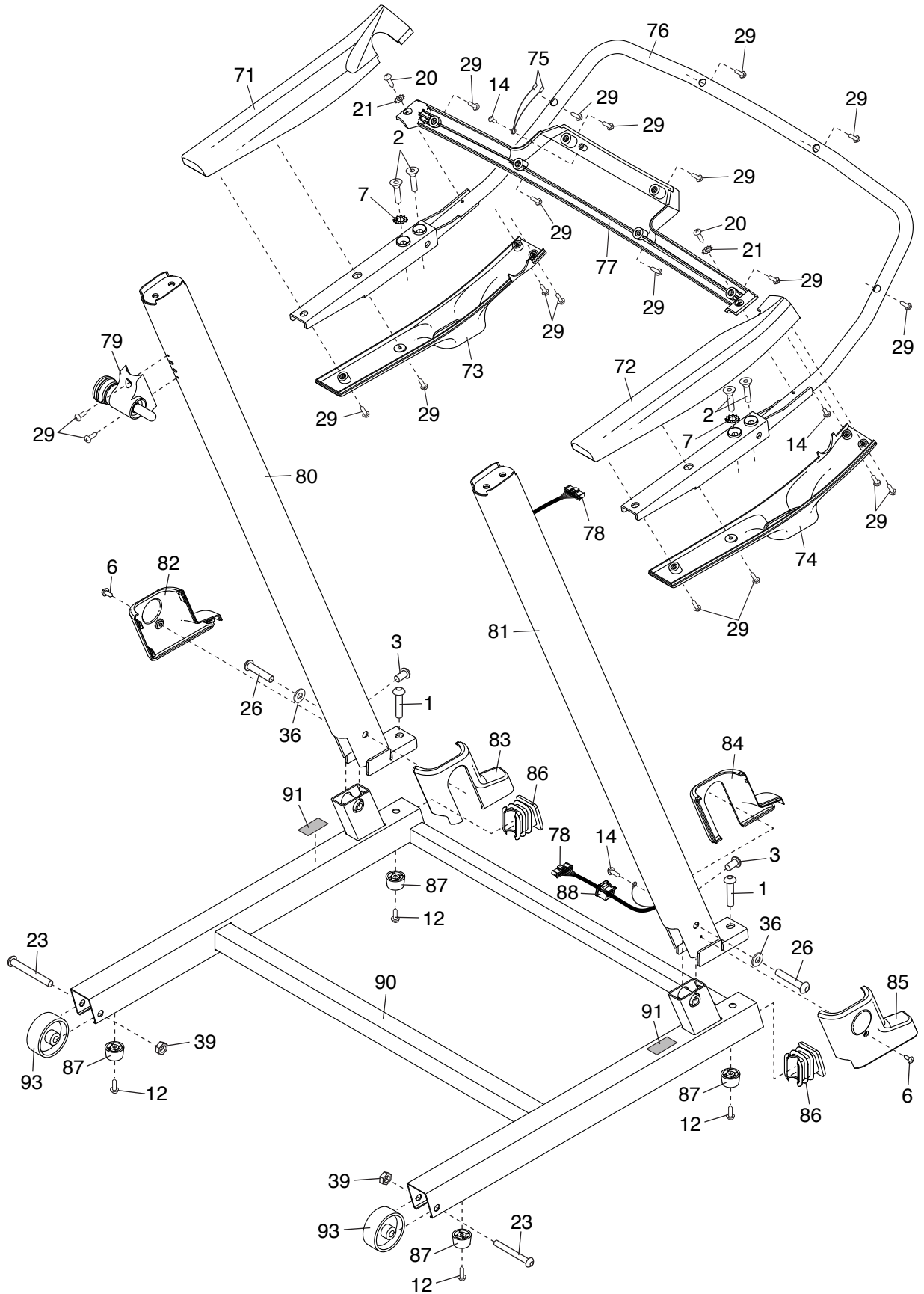
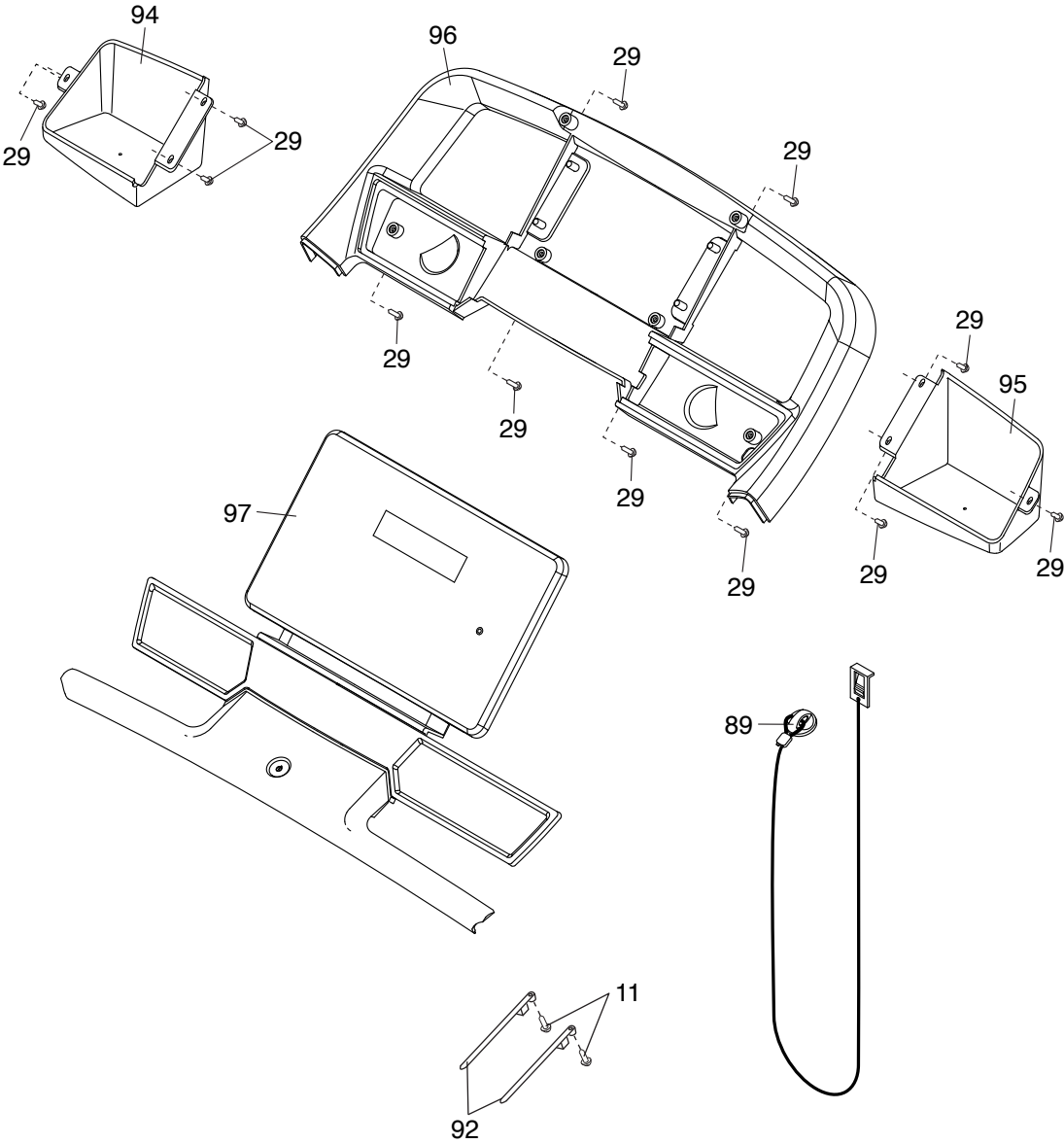


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du modèle PFTL39621-INT.0 R1021A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro-clé et la description des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les déchets municipaux. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon la réglementation.

Veuillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. Ce faisant, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à renforcer les normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes garantissant une élimination sûre et appropriée de ce produit, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.

