

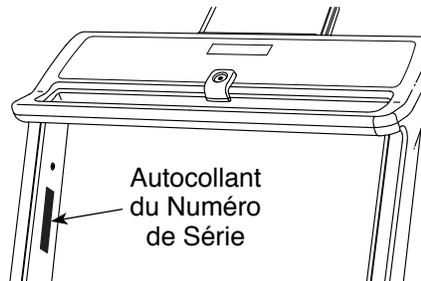
PRO-FORM[®]

CITY L6

N° du Modèle PFTL28820-INT.0

N° de Série _____

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



SERVICE CLIENT

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service Client (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site internet : iconsupport.eu/fr

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0800 001 565

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

**du lundi au vendredi, de 9h à 19h ;
le samedi, de 9h à 13h**

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

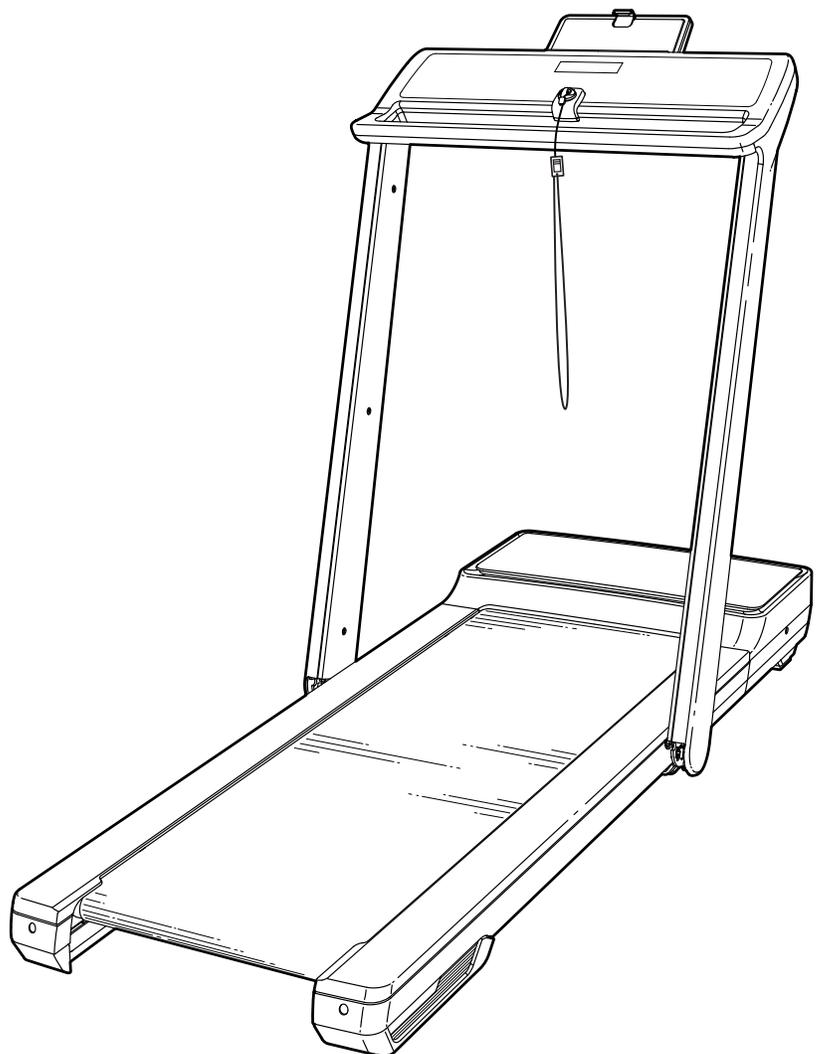


TABLE DES MATIÈRES

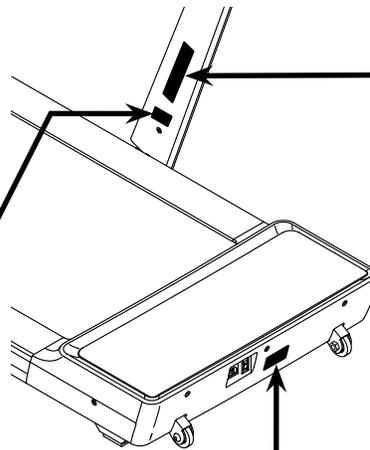
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	8
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	14
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	15
CONSEILS POUR LES EXERCICES	18
LISTE DES PIÈCES	19
SCHÉMA DÉTAILLÉ	20
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION 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, appelez le numéro de téléphone figurant sur 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.



Un seul sur chaque montant.



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 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.
- Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'inclinaison doit être mis 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'ICON Health & Fitness, 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 ou 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 instructions présentées dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON 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 de ce tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice physique. Cette précaution est encore plus importante pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant déjà des problèmes de santé.
3. 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.
4. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. Ce tapis de course est prévu pour une utilisation privée uniquement. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. 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.
7. 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.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
10. Le tapis de course ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 110 kg.
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
12. 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.
13. Quand vous branchez le cordon d'alimentation (voir page 8), branchez-le dans un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
14. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
15. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
16. 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 15 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
17. Montez toujours sur les repose-pieds lors du démarrage ou de l'arrêt de la courroie mobile. Tenez toujours la rampe quand vous utilisez le tapis de course.

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 10). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
19. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit du tapis de course augmente.
20. Tenez les doigts, les cheveux et les vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement. Le tapis de course est capable de vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
21. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance lorsqu'il est en marche. Retirez toujours la clé, placez l'interrupteur sur la 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.
22. 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 6 et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 14). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
23. Lorsque vous dépliez ou utilisez le tapis de course, assurez-vous que la console est bien verrouillée en position verticale. Ne faites pas fonctionner le tapis de course quand il est plié.
24. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous le tapis de course.
25. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
26. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.
27. **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 technicien agréé ne vous demande de le faire. Seul un technicien agréé peut effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
28. 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

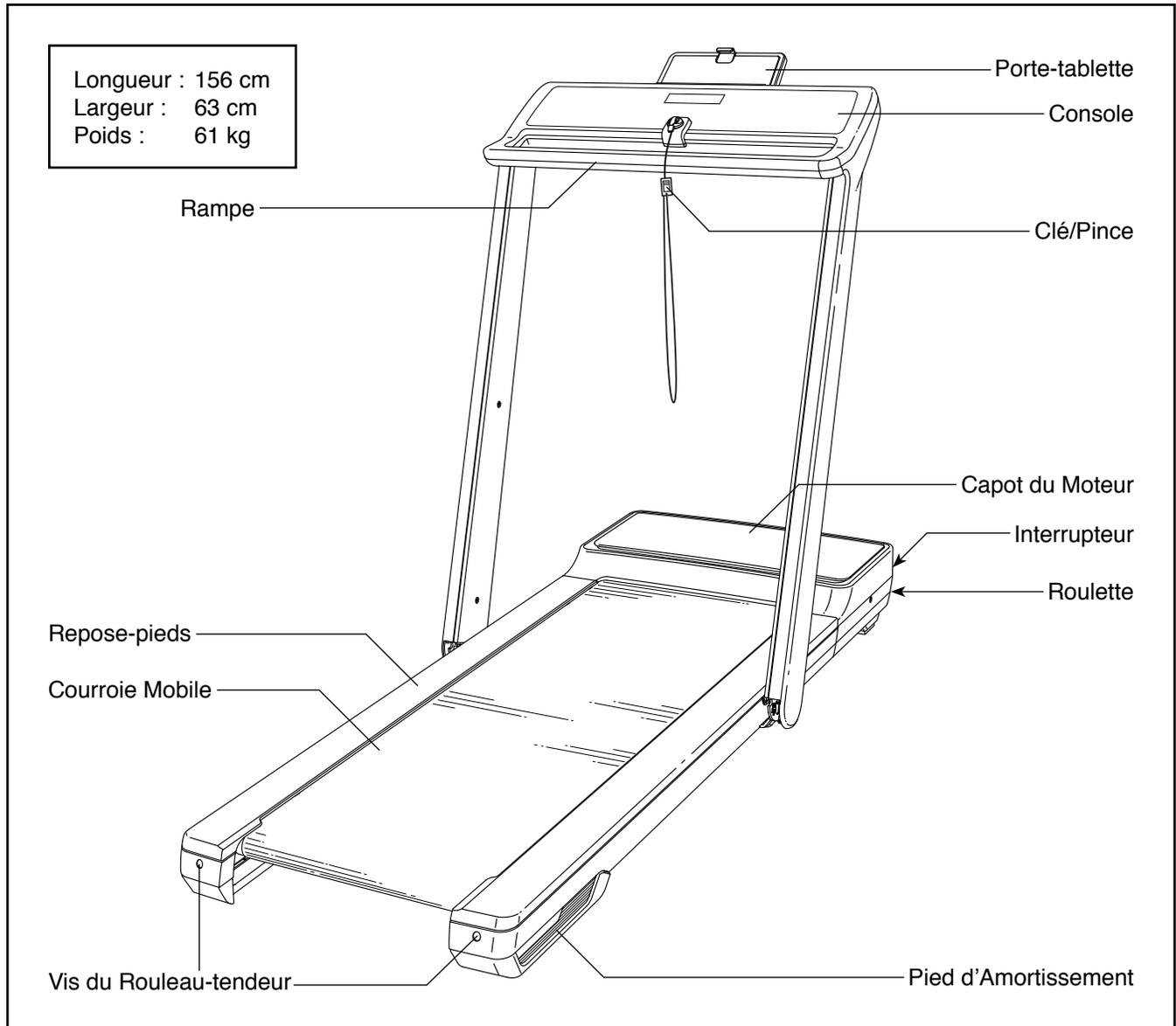
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course PROFORM® CITY L6. Le tapis de course CITY L6 offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces.

Il est important de lire 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 du manuel, familiarisez-vous avec les pièces étiquetées sur le schéma ci-dessous.



ASSEMBLAGE

- Retirez le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé 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.

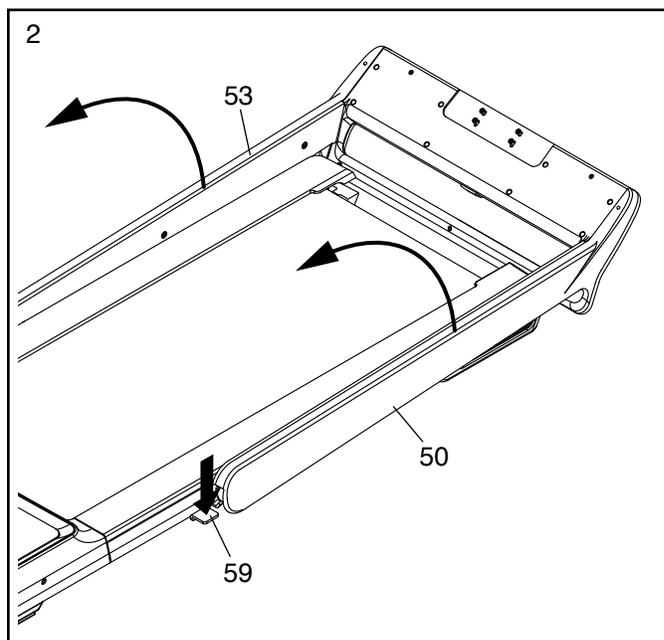
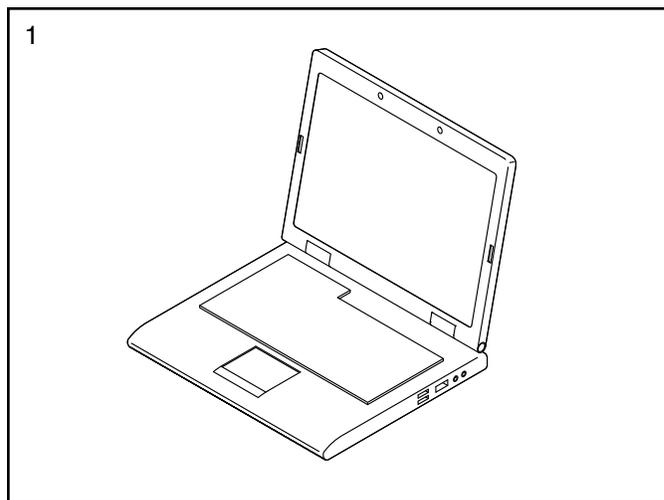
1. **Allez sur le site internet iconsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.**

- obtenez votre preuve d'achat
- activez votre garantie
- devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

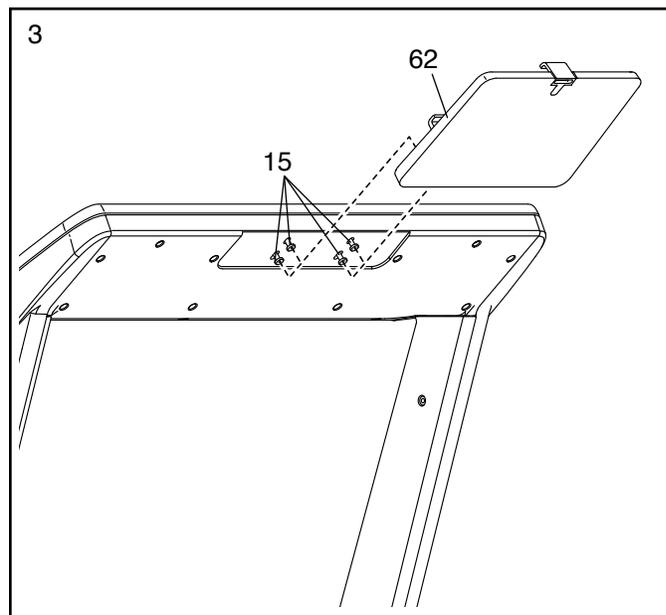
Remarque : si vous n'avez pas d'accès internet, appelez le Service Client (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.

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

Avec votre pied, appuyez sur le levier du Cadre du Loquet (59) et soulevez les Montants (50, 53) jusqu'à ce qu'ils se verrouillent en position verticale. **Veillez à ne pas vous pincer les mains ou les doigts.**



3. Orientez le Porte-tablette (62) comme indiqué sur le schéma. Alignez et insérez les têtes des quatre Vis à Épaulement #8 x 3/4" (15) indiquées dans les quatre trous du Porte-tablette. Ensuite, faites glisser le Porte-tablette vers le bas jusqu'à ce qu'il s'enclenche en place.



4. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Rangez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés vous servira pour régler la courroie mobile (voir les pages 16 et 17). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

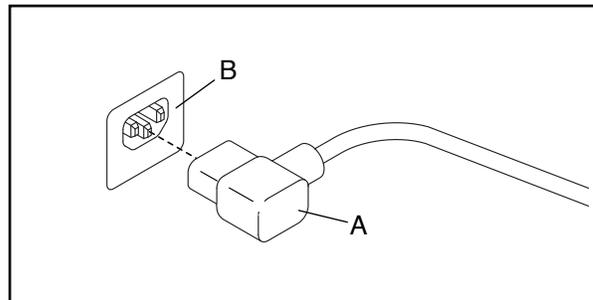
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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 (B) sur le tapis de course.



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

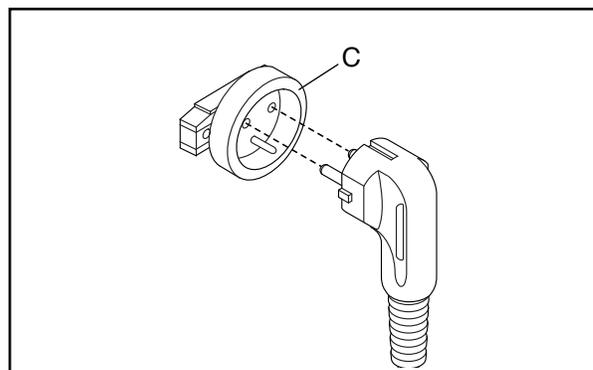
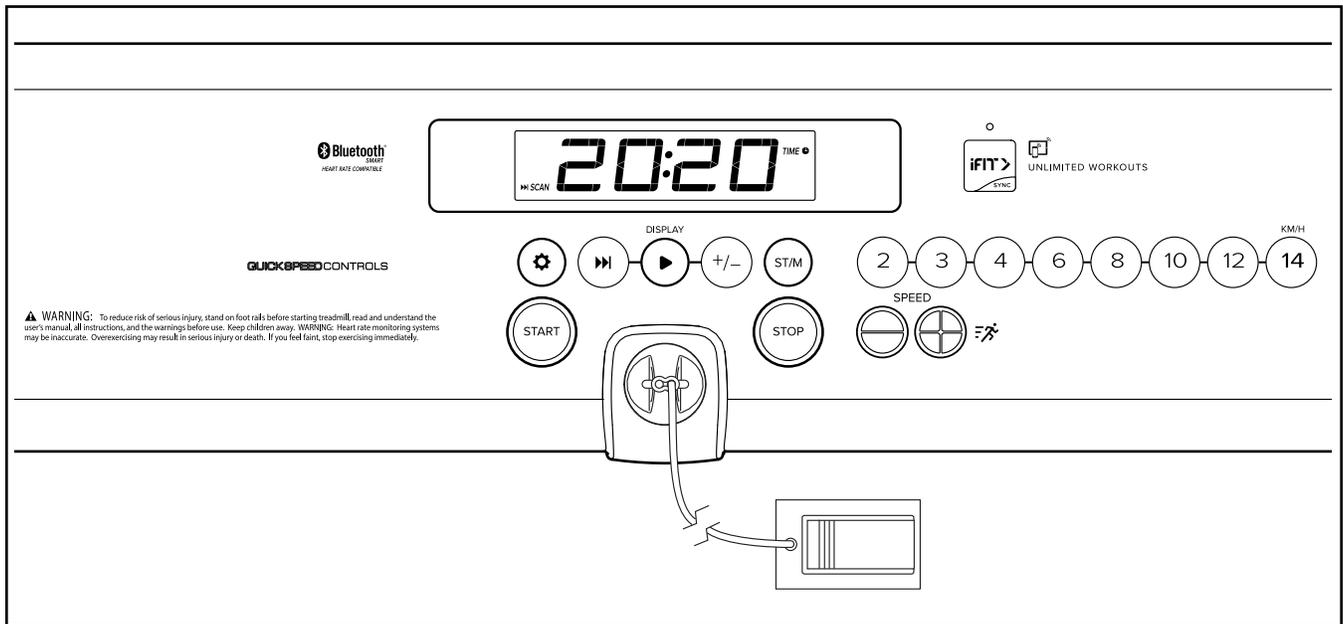


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Repérez les avertissements sur la console 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. Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur cardiaque portatif compatible. **Référez-vous à la page 13 pour savoir comment acheter un détecteur cardiaque portatif en option.**

Vous pouvez également connecter votre tablette à la console et utiliser l'application iFit® pour enregistrer et suivre les données de vos entraînements.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 10. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 10. **Pour connecter votre tablette à la console**, référez-vous à la page 12. **Pour connecter un détecteur cardiaque à la console**, référez-vous à la page 12.

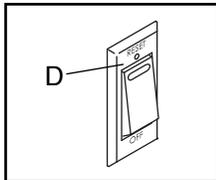
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche ST/M (impérial/métrique).

IMPORTANT : s'il y a des feuilles de plastique sur la console, retirez les feuilles. 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 ; centrez la courroie mobile si nécessaire (voir page 16).

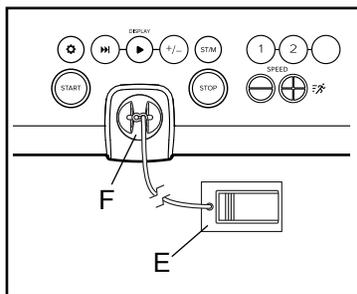
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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 8). Ensuite, repérez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (réinitialisation) (D).



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 taille de votre vêtement. Puis, insérez la clé dans la console.



Les affichages s'allument peu de temps après. **IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé pourra s'enlever 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.**

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 Speed (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. Remarque : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre le niveau de vitesse sélectionné.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées Speed (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 la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start (démarrer).

3. Suivez votre progression grâce aux affichages.

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).

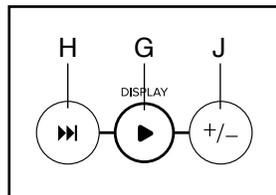
Pace (cadence) – Votre vitesse en minutes par mile ou minutes par kilomètre.

BPM et symbole cœur (rythme cardiaque) – Votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir page 12).

MPH ou KPH (vitesse) – Votre vitesse en miles par heure ou kilomètres par heure.

Time (temps) – Le temps écoulé.

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 +/- (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.

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

Lorsque vous avez terminé d'utiliser le tapis de course, mettez-vous sur les repose-pieds et appuyez sur la touche Stop (arrêt). Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Enfin, placez l'interrupteur d'alimentation sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE À LA CONSOLE

La console accepte les connexions Bluetooth avec les tablettes par le biais de l'application iFit—Workouts at Home, et avec les détecteurs cardiaques compatibles. Remarque : les autres connexions Bluetooth ne sont pas compatibles.

1. Téléchargez et installez l'application iFit—Workouts at Home sur votre tablette.

Sur votre tablette iOS® ou Android™, ouvrez l'App StoreSM ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFit—Workouts at Home gratuite, puis installez-la sur votre tablette. **Assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre tablette.**

Ensuite, ouvrez l'application iFit—Workouts at Home et suivez les instructions pour créer un compte iFit et personnaliser les paramètres.

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

Si vous connectez un détecteur cardiaque et votre tablette à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre tablette.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE à droite.

3. Connectez votre tablette 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 instructions dans l'application iFit—Workouts at Home pour connecter votre tablette à la console.

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

4. Enregistrez et suivez vos informations d'entraînement.

Suivez les instructions sur l'application iFit—Workouts at Home pour enregistrer et consulter vos informations d'entraînement.

5. Déconnectez votre tablette de la console, si vous le souhaitez.

Pour déconnecter votre tablette de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFit—Workouts at Home. Ensuite, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED sur 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.

COMMENT CONNECTER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart. **Référez-vous à la page 13 pour de l'information sur l'achat d'un détecteur cardiaque portable en option.**

Pour connecter votre détecteur cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Quand une connexion est établie, la LED sur 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 sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED sur 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.

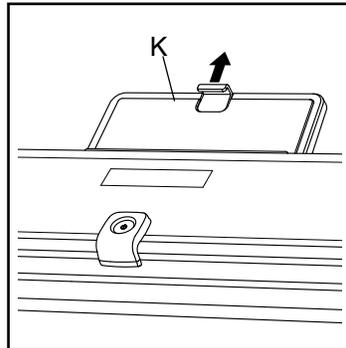
COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

IMPORTANT : le porte-tablette (K) est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas un autre appareil électronique ou tout autre objet dans le porte-tablette.

Pour installer une tablette dans le porte-tablette (K), placez le rebord inférieur de la tablette dans la gouttière. Ensuite, tirez la pince sur le rebord supérieur de la tablette.

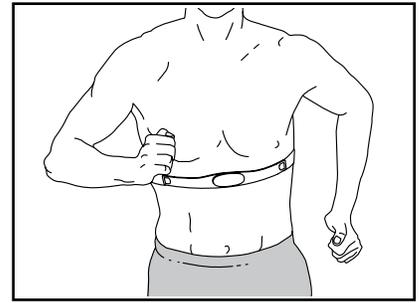
Assurez-vous que la tablette est bien maintenue en place dans le porte-

tablette. Suivez ces étapes à l'envers pour sortir la tablette du porte-tablette.



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 portatif 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 portatif, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



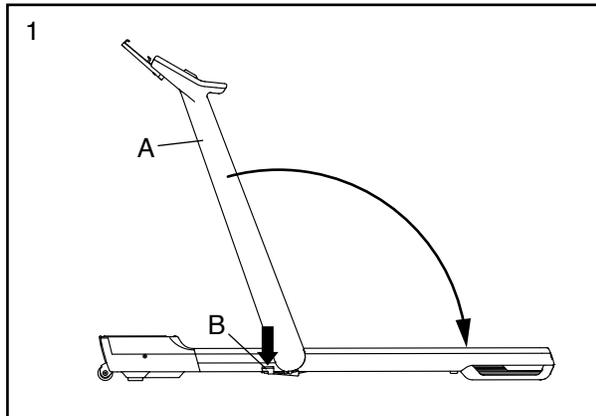
Remarque : la console est compatible avec les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.

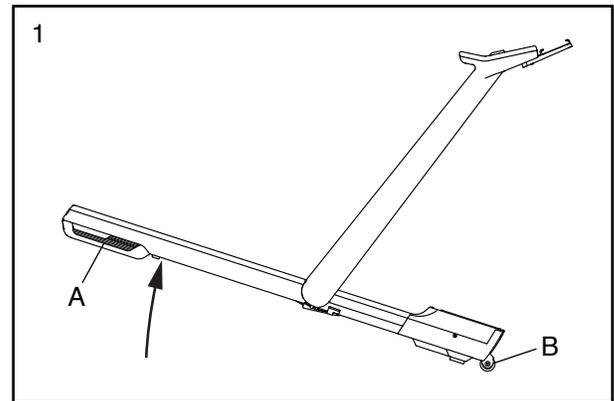
1. Tenez fermement les montants (A). Posez un pied sur le levier de rangement (B) et abaissez doucement les montants. **ATTENTION : veillez à ne pas vous pincer les mains ou les doigts.**



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer 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. Saisissez fermement l'arrière (A) du tapis de course et soulevez-le jusqu'à ce qu'il roule sur les roulettes (B), puis faites-le rouler doucement jusqu'à l'endroit souhaité et abaissez-le jusqu'à la position horizontale. **ATTENTION : pour réduire les risques de blessures, faites preuve de grande prudence quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces irrégulières.**



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.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

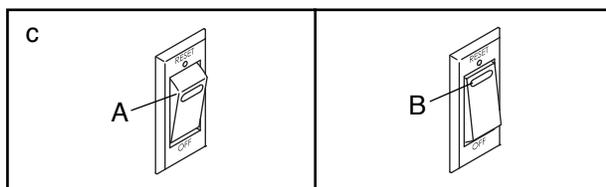
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu 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 de 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

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise de courant correctement reliée à la terre (voir page 8). Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à 3 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 sur le cadre 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 dessus (B).

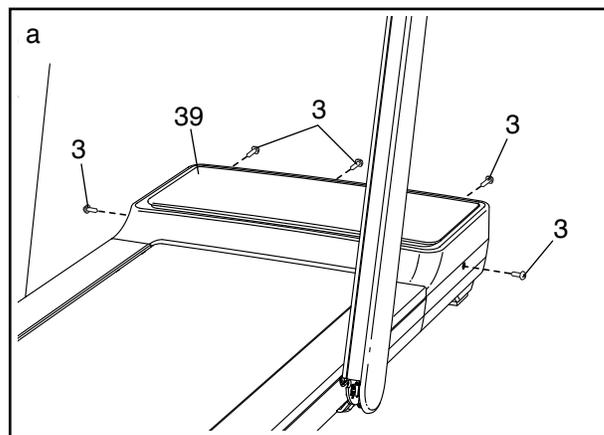


PROBLÈME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

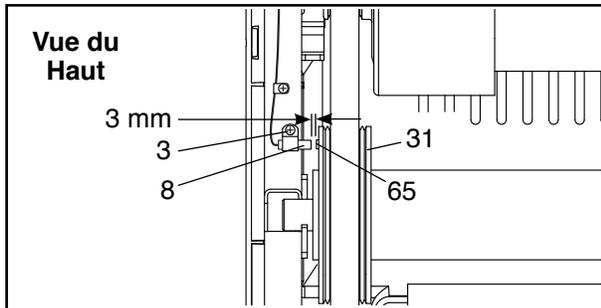
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez 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 : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite, retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (3) et enlevez doucement le Capot du Moteur (39) en le faisant pivoter.

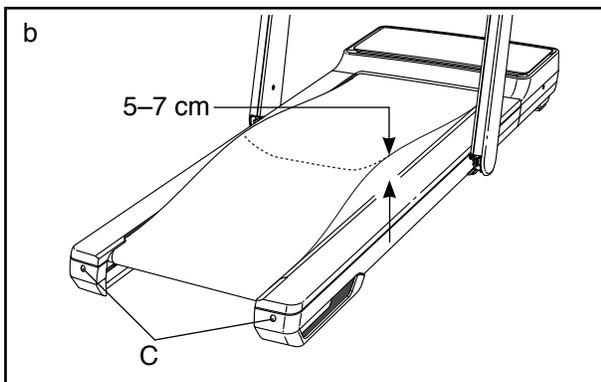


Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (8) et l'Aimant (65) sur le côté gauche de la Poulie (31). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez la Vis #8 x 3/4" (3), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (39) (voir page 15), et 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

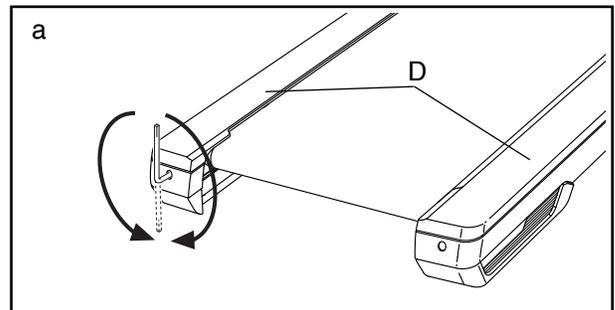
- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque de s'abîmer. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ 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 pouvoir 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 mobile 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 technicien agréé 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.

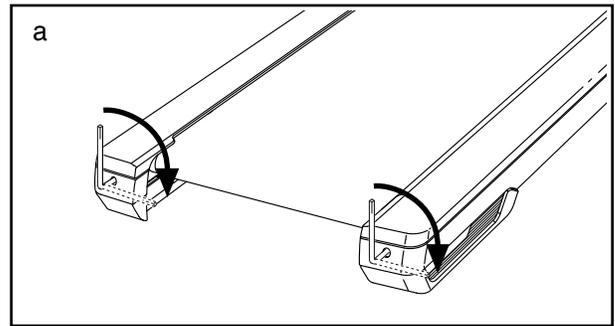
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds

- 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 d'un demi tour la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez d'un demi tour la vis du rouleau-tendeur gauche 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 pouvoir 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'exercice physique. 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 d'aérobie.

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	

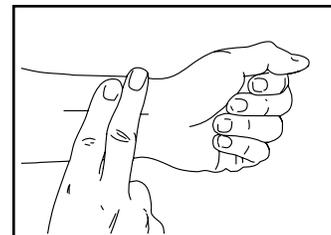
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse ; le nombre du milieu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

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 d'Aérobie – Si votre but est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices d'aérobie, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices d'aérobie, 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.

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PFTL28820-INT.0 R1120A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	4	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	37	1	Pied d'Amortissement Gauche
2	30	Vis à Tête Cylindrique #8 x 3/4"	38	1	Rouleau-tendeur
3	23	Vis #8 x 3/4"	39	1	Capot du Moteur
4	6	Vis #8 x 1/2"	40	1	Boîtier du Capot du Moteur
5	12	Vis #8 x 5/8"	41	1	Contrôleur
6	3	Vis de 1/4" x 2 1/2"	42	1	Support du Système Électronique
7	7	Vis à Tête Cylindrique #8 x 1/2"	43	7	Attache de Fil
8	1	Capteur Magnétique	44	1	Autocollant d'Avertissement de Rangement
9	4	Vis du Guide de la Courroie #8			
10	2	Vis du Moteur de 1/4"	45	1	Interrupteur
11	6	Vis M8 x 60mm	46	1	Cordon d'Alimentation
12	2	Boulon de 3/8" x 1 3/8"	47	1	Prise
13	8	Vis M8 x 12mm	48	1	Panneau Ventral
14	2	Vis M8 x 20mm	49	1	Boîtier Extérieur du Montant Gauche
15	4	Vis à Épaulement #8 x 3/4"			
16	2	Rondelle Étoilée #8	50	1	Montant Gauche
17	2	Écrou M8	51	1	Boîtier Intérieur du Montant Gauche
18	2	Écrou de 3/8"	52	1	Boîtier Intérieur du Montant Droit
19	1	Écrou de 1/4"	53	1	Montant Droit
20	5	Pince du Capot	54	1	Boîtier Extérieur du Montant Droit
21	1	Pince	55	1	Fil du Montant
22	1	Rail du Cadre Gauche	56	1	Autocollant d'Avertissement
23	1	Rail du Cadre Droit	57	2	Autocollant d'Avertissement pour la Main
24	1	Repose-pieds Gauche			
25	1	Repose-pieds Droit	58	2	Ressort
26	1	Plateforme de Marche	59	1	Cadre du Loquet
27	1	Courroie Mobile	60	1	Passe-fil du Montant
28	6	Bague d'Espacement en Plastique	61	1	Console
29	2	Guide de la Courroie	62	1	Porte-tablette
30	2	Coussin du Cadre	63	1	Base de la Console
31	1	Rouleau Avant/Poulie	64	1	Cadre de la Console
32	2	Roulette	65	1	Aimant
33	1	Moteur de Traction	66	2	Bague du Moteur
34	1	Courroie du Moteur	67	1	Isolateur du Moteur
35	1	Cadre	68	1	Filtre
36	1	Pied d'Amortissement Droit	*	-	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 PFTL28820-INT.0 R1120A

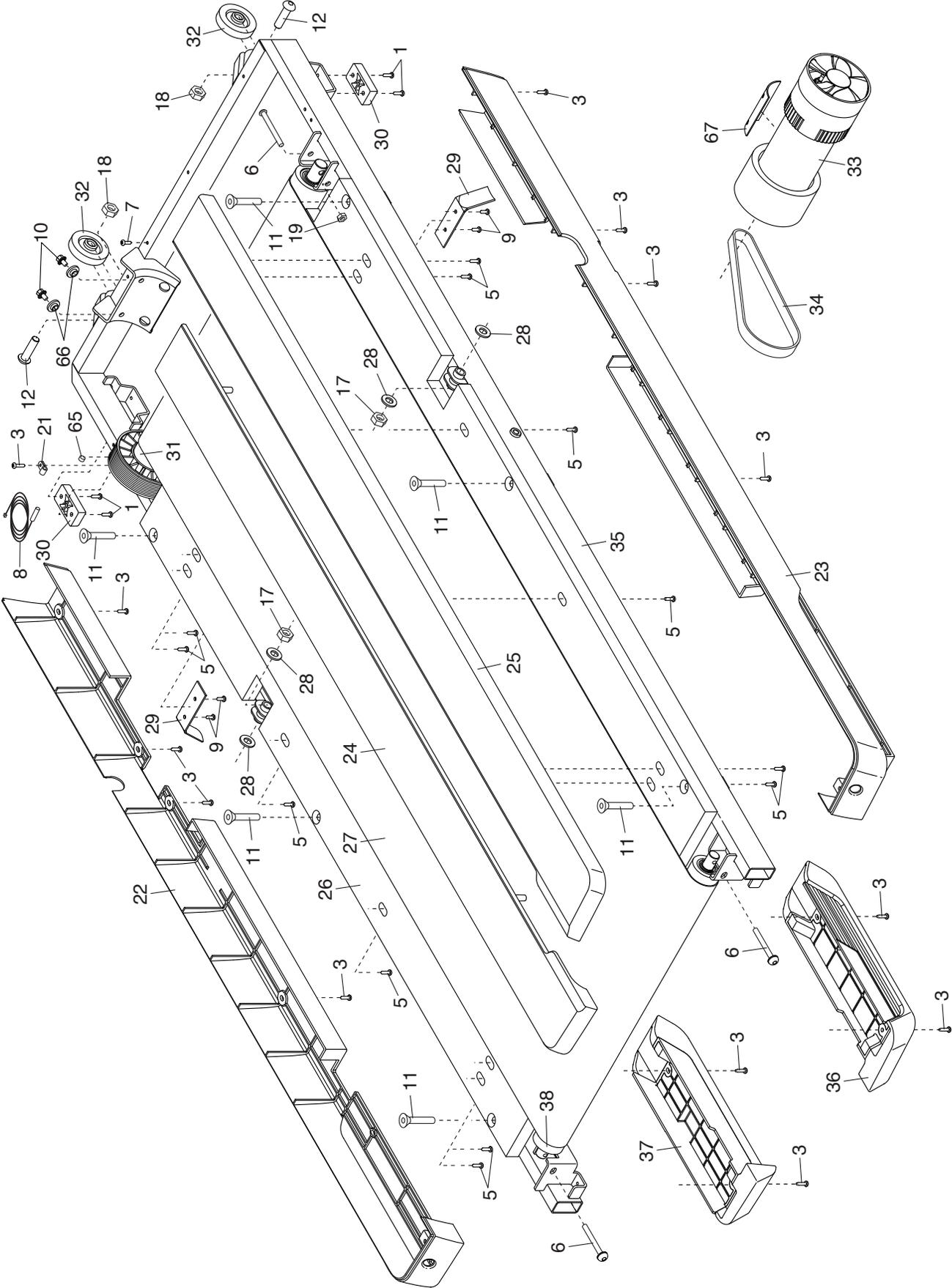


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PFTL28820-INT.0 R1120A

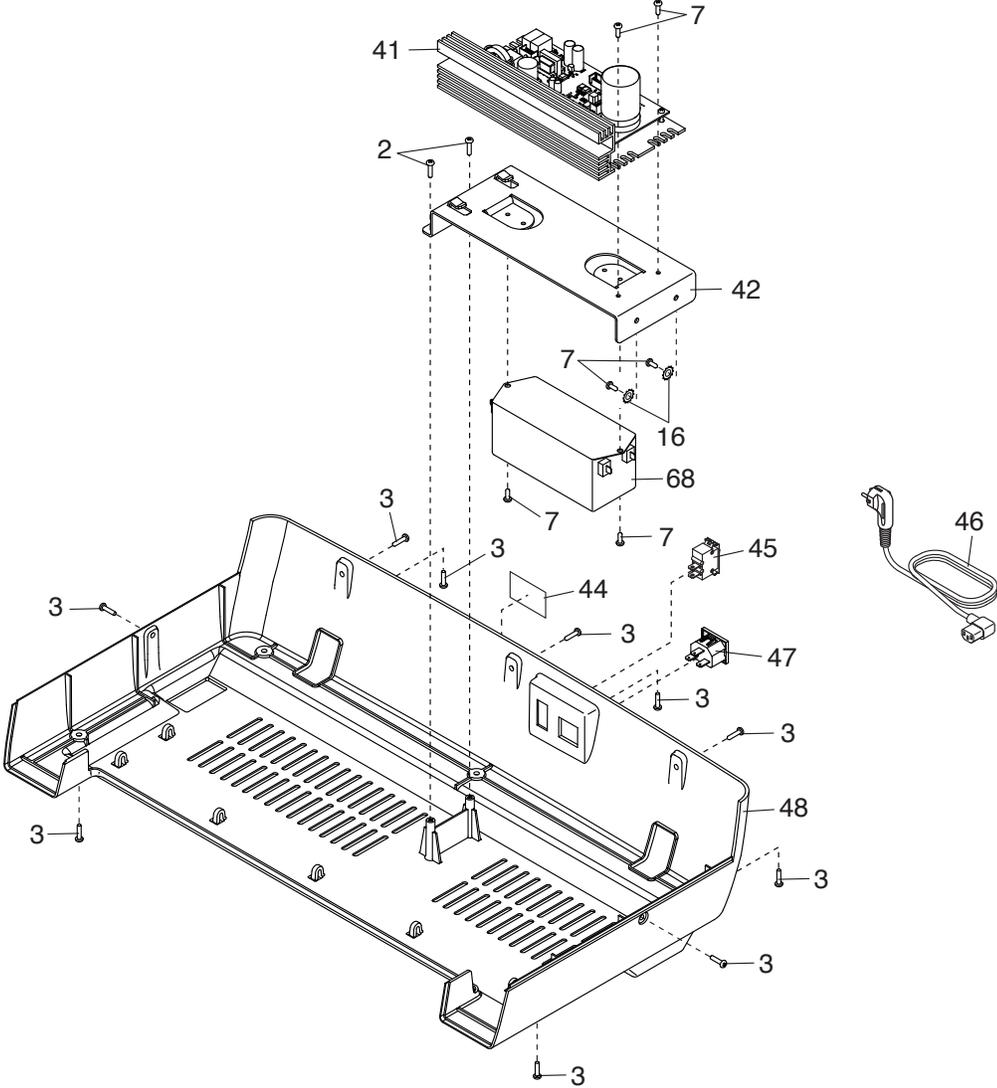
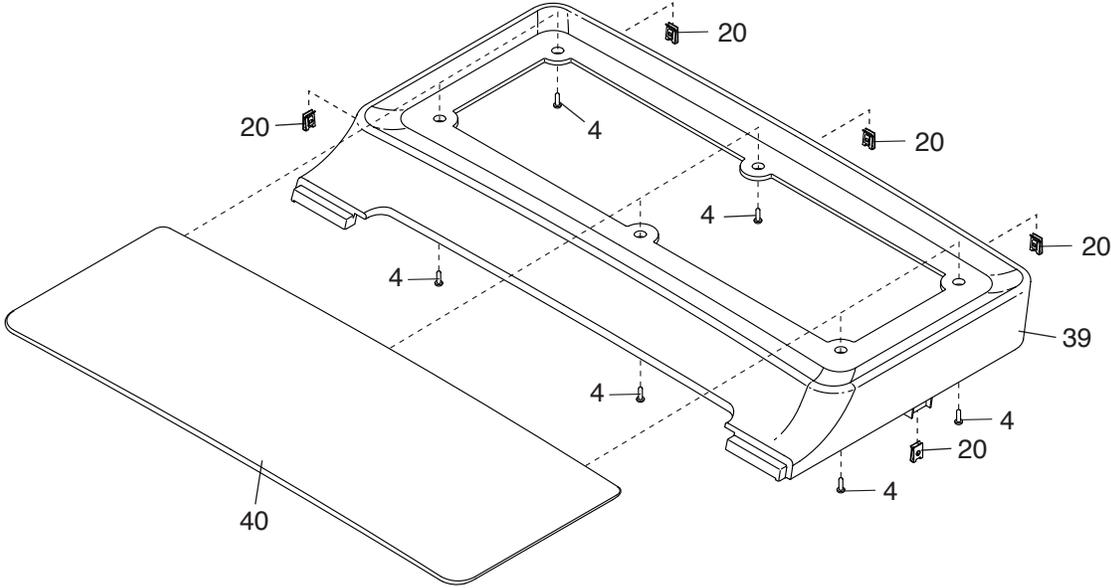


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle PFTL28820-INT.0 R1120A

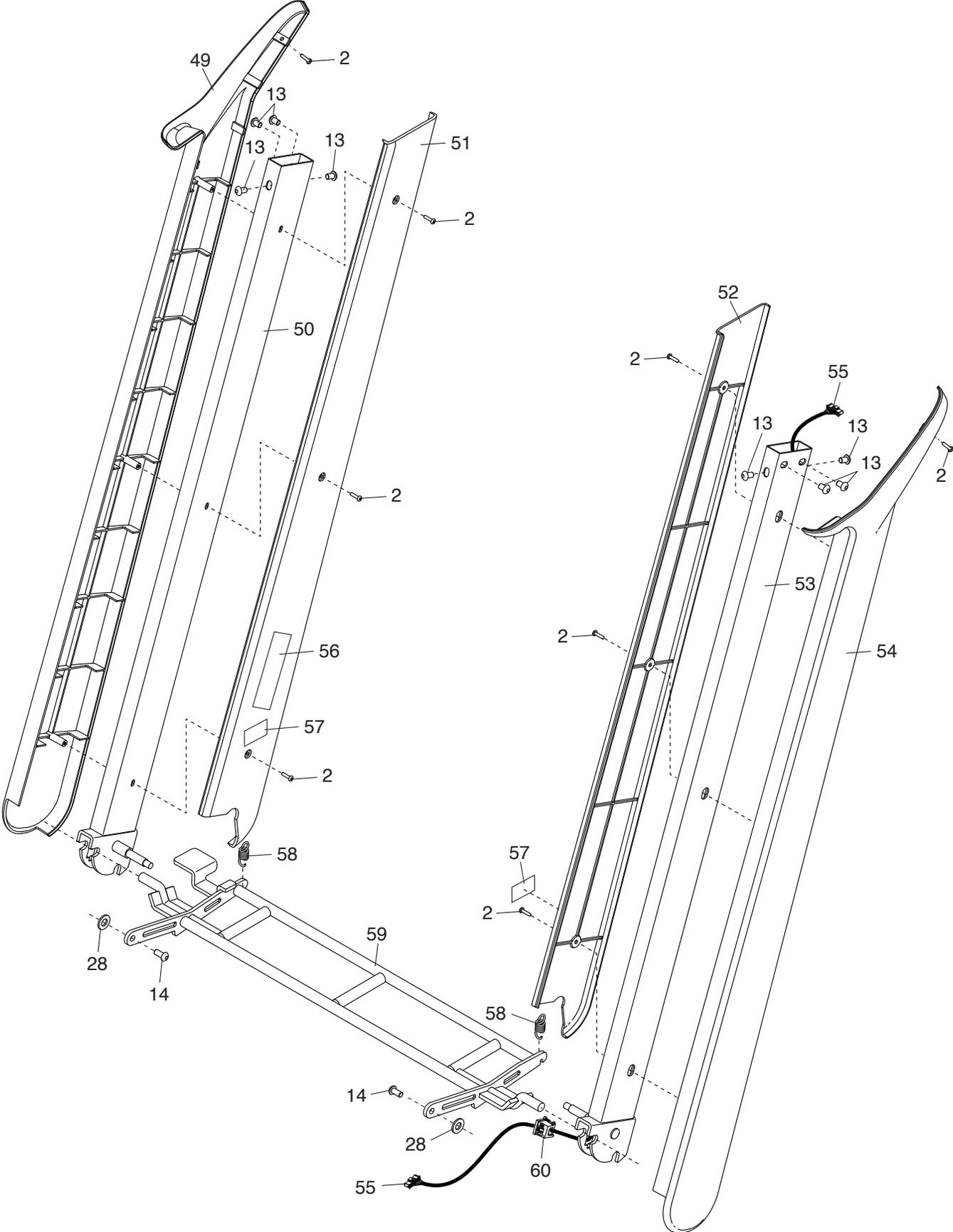
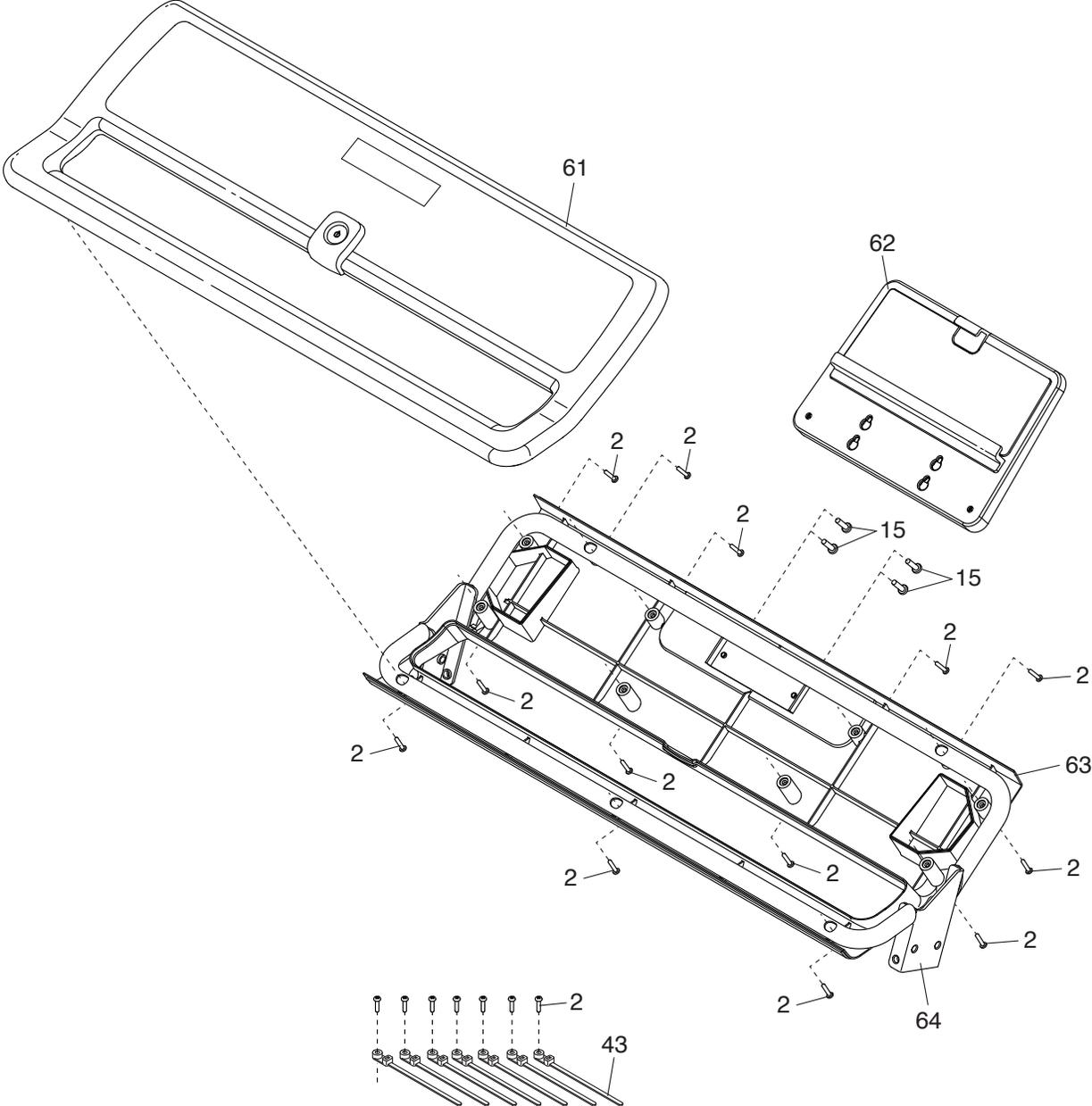


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle PFTL28820-INT.0 R1120A



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 de la pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATION 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.

Veillez 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.

