

TAPIS DE COURSE LIFE FITNESS

Manuel de l'utilisateur

01.17.12 9133901 REV A-1



LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

SIÈGE SOCIAL

5100 River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • États-Unis
+1 847 288 3300 • Télécopie : +1 847 288 3703
Numéro de téléphone du service entretien : +1 800 351 3737 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)
Site Web mondial : www.lifefitness.com

BUREAUX INTERNATIONAUX

AMÉRIQUES

Amérique du Nord Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 États-Unis
Téléphone : (847) 288 3300
Télécopie : (847) 288 3703
Téléphone du service entretien : (800) 351 3737
Courriel du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
consumerproducts@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 7h00 à 18h00 (heure normale du centre)

Brésil Life Fitness Brésil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRÉSIL
SAC : 0800 773 8282
Téléphone : +55 (11) 3095 5200
Télécopie : +55 (11) 3095 5201
Courriel du service entretien : suporte@lifefitness.com.br
Courriel du service commercial/marketing :
lifefitness@lifefitness.com.br
Heures d'ouverture :
9h00 à 17h00 (BRT) (Lundi-Vendredi)
Heures d'ouverture du magasin :
9h00 à 20h00 (heure du Brésil) (du lundi au vendredi)
10h00 à 16h00 (heure du Brésil) (le samedi)

Amérique latine et Caraïbes* Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 États-Unis
Téléphone : (847) 288 3300
Télécopie : (847) 288 3703
Courriel du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
commercialsales@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 7h00 à 18h00 (heure normale du centre)

EUROPE, MOYEN ORIENT ET AFRIQUE (EMOA)

Pays-Bas et Luxembourg Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAYS-BAS
Téléphone : (+31) 180 646 666
Télécopie : (+31) 180 646 699
Courriel du service entretien : service.benelux@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
marketing.benelux@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9h00 à 17h00 (heure d'Europe Centrale)

Royaume-Uni et Irlande Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
Téléphone : Services administratifs (+44) 1353.666017
Service à la clientèle (+44) 1353.665507
Télécopie : (+44) 1353.666018
Courriel du service entretien : uk.support@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
life@lifefitness.com
Heures d'ouverture :
Bureau général : 9h00 à 17h00 (GMT)
Service clientèle : 8h30 à 17h00 (GMT)

Allemagne et Suisse Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
ALLEMAGNE
Téléphone : (+49) 89.31 77 51.0 (Allemagne)
(+41) 0848 000 901 (Suisse)
Télécopie : (+49) 89.31 77 51.99 (Allemagne)
(+41) 043 818 07 20 (Suisse)
Courriel du service entretien :
kundendienst@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
kundenberatung@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 8h30 à 16h30 (heure d'Europe centrale)

Autriche Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Vienne
AUTRICHE
Téléphone : (+43) 1.61.57.198
Télécopie : (+43) 1.61.57.198.20
Courriel du service entretien : kundendienst@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
kundenberatung@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 8h30 à 16h30 (MEZ)

Espagne Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^oA
08960 Sant Just Desvern Barcelone
ESPAGNE
Téléphone : (+34) 93.672.4660
Télécopie : (+34) 93.672.4670
Courriel du service entretien : servicio.tecnico@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
info.iberia@lifefitness.com
Heures d'ouverture :
9h00 à 18h00 (du lundi au jeudi)
8h30 à 15h00 (vendredi)

Belgique Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIQUE
Téléphone : (+32) 87 300 942
Télécopie : (+32) 87 300 943
Courriel du service entretien : service.benelux@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
marketing.benelux@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9h00 à 17h00 (heure d'Europe Centrale)

Italie Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
ALLEMAGNE
Téléphone : (+39) 02-55378611
Service : 800438836 (en Italie)
Télécopie : (+39) 02-55378699
Courriel du service d'entretien :
assistenza@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
info@lifefitnessitalia.com
Heures d'ouverture : 8h30 à 16h30 (heure normale du centre)

Autres pays de la région Europe, Moyen Orient et Afrique et Sociétés de distribution Europe centrale, Moyen Orient et Afrique*

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAYS-BAS
Téléphone : (+31) 180 646 644
Télécopie : (+31) 180 646 699
Courriel du service entretien :
service.db.cemea@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9h00 à 17h00
(heure d'Europe centrale)

ASIE PACIFIQUE (AP)

Japon Life Fitness Japon

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Japon 151-0051
Téléphone : (+81) 3.3359.4309
Télécopie : (+81) 3.3359.4307
Courriel du service d'entretien : service@lifefitnessjapan.com
Courriel du service commercial/marketing :
sales@lifefitnessjapan.com
Heures d'ouverture : 9h00 à 17h00 (JAPON)

Chine et Hong Kong Life Fitness Asia Pacific Ltd

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Téléphone : (+852) 2891.6677
Télécopie : (+852) 2575.6001
Courriel du service entretien :
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9h00 à 18h00

Tous les autres pays de la zone Asie Pacifique et affaires relatives aux \ d'Asie Pacifique*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Téléphone : (+852) 2891.6677
Télécopie : (+852) 2575.6001
Courriel du service entretien :
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Courriel du service commercial/marketing :
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Heures d'ouverture : 9h00 à 18h00

Avant d'utiliser ce produit, il est impératif de lire **INTÉGRALEMENT** ce manuel d'utilisation, ainsi que **TOUTES** les instructions de montage.

Ceci permet d'installer rapidement l'appareil et d'expliquer aux autres comment l'utiliser correctement et en toute sécurité.

Remarque : *Cet équipement produit, utilise et peut faire rayonner de l'énergie haute fréquence, et risque de causer des interférences préjudiciables aux communications radio s'il n'est pas installé et employé conformément aux instructions de son manuel d'utilisation. Cependant, il n'existe aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans le cas d'une installation spécifique. Si cet équipement cause des interférences préjudiciables à la réception d'émissions radiodiffusées ou télévisées, ce qui peut être déterminé en allumant et en éteignant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à tenter de corriger l'interférence par une ou plusieurs des mesures suivantes :*

- Réorientez ou déplacez l'antenne réceptrice ;
- Augmentez l'espace séparant l'équipement du récepteur ;
- Branchez l'équipement sur la prise secteur d'un circuit différent de celui auquel le récepteur est relié ;
- Consultez le concessionnaire ou un technicien radio/télévision expérimenté pour obtenir de l'assistance.

Classe HB (résidentiel) : Usage domestique.



PRUDENCE : Toute modification de cet équipement peut annuler la garantie du produit.

Toute réparation, à l'exception du nettoyage et de l'entretien fait par l'utilisateur, doit être effectuée par un technicien agréé. Aucune pièce n'est destinée à être réparée par l'utilisateur.

TABLE DES MATIÈRES

1.	Consignes de sécurité importantes	.5
2.	Présentation du tapis de course Life Fitness	.7
3.	Assemblage	.8
3.1	Déballage	.8
3.2	Liste des pièces et visserie	.8
3.3	Installation des montants	.9
3.4	Installation de la console	.10
3.5	Installation des barres latérales	.11
3.6	Serrage des vis	.11
3.7	Branchement du cordon d'alimentation	.11
4.	Installation	.12
5.	Présentation de la console et de la zone d'activité	.14
6.	Affichages de la console	.16
7.	Présentation des exercices	.19
8.	Entraîneur virtuel	.23
9.	Exercice Heart Rate Zone Training®	.24
9.1	Objectif de l'exercice Heart Rate Zone Training®	.24
10.	Menu Settings (Paramètres)	.25
10.1	Paramètres	.25
10.2	Etats du menu Settings (Paramètres) et options de sélection	.25
11.	Entretien et données techniques	.27
11.1	Dépannage	.27
11.2	Réglage et tension du tapis	.29
11.3	Conseils de maintenance préventive	.30
11.4	Utilisation et test du cordon d'arrêt d'urgence	.31
11.5	Service après-vente	.31
12.	Caractéristiques techniques	.32
13.	Informations sur la garantie	.33

Le présent manuel d'utilisation explique le fonctionnement du produit suivant :

Modèle du tapis de course Life Fitness :

Tapis de course Life Fitness FTR

Merci d'avoir acheté un tapis de course Life Fitness. Avant d'utiliser ce produit, veuillez lire entièrement ce manuel de l'utilisateur pour vous assurer que vous avez les connaissances nécessaires à l'utilisation sûre et correcte de toutes les fonctions de votre tapis de course. Nous espérons que l'utilisation de ce tapis de course correspondra à vos attentes. Pour toute question d'entretien, consultez la section *Réparation des produits* où vous trouverez toutes les informations relatives à l'entretien domestique et international du produit. Référez-vous à la section *Caractéristiques techniques* de ce manuel pour obtenir les caractéristiques spécifiques des produits.

Avis d'utilisation : Le tapis de course est un appareil d'exercice qui permet de marcher ou de courir sur place, sur une surface en mouvement.



MISE EN GARDE :

L'utilisation incorrecte ou pendant une durée excessive du matériel d'exercice est susceptible de nuire à la santé. Le fabricant conseille **VIVEMENT** de consulter un médecin pour subir un examen médical complet avant de commencer tout programme d'exercice, et tout particulièrement si l'utilisateur a des antécédents familiaux d'hypertension ou de troubles cardiaques, ou s'il a plus de 45 ans, s'il fume, s'il a du cholestérol, s'il est obèse ou n'a pas fait d'exercice régulièrement depuis un an. Le fabricant recommande également de consulter un professionnel de la culture physique pour savoir comment utiliser correctement ce produit.

Si, pendant l'usage de l'appareil, l'utilisateur éprouve un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit s'arrêter immédiatement.

1 CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT : VEUILLEZ LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LE TAPIS DE COURSE. CONSERVEZ CES CONSIGNES.

DANGER : Pour réduire les risques de décharges électriques, l'appareil Life Fitness doit toujours être débranché avant tout nettoyage ou travail d'entretien.

AVERTISSEMENT : Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques ou de blessures, il est essentiel de brancher chaque appareil sur une prise électrique correctement mise à la terre.

AVERTISSEMENT : Ne pas faire fonctionner le tapis de course lorsqu'il est replié.

AVERTISSEMENT : Ce tapis de course est doté d'un logiciel d'immobilisation. N'activez le dispositif d'immobilisation que lorsque le tapis de course n'est pas utilisé. Consultez le manuel du propriétaire pour toute instruction relative à l'immobilisation du tapis de course. Conservez les instructions hors de portée des enfants.

AVERTISSEMENT : Placez le tapis de course en position relevée et verrouillée AVANT de le basculer sur le côté ou de le soulever, faute de quoi, la base ou le support escamotable pourraient pivoter subitement.

AVERTISSEMENT : Ne déplacez pas le tapis de course en soulevant la console. N'utilisez pas la console comme guidon lors d'un exercice.

AVERTISSEMENT : Laissez la surface de course s'immobiliser complètement avant de replier l'appareil.

AVERTISSEMENT : Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Un exercice trop intensif pourrait se ponctuer par des blessures graves, voire mortelles. Si vous vous sentez mal, interrompez immédiatement l'exercice.

AVERTISSEMENT : Laissez la surface de course s'immobiliser complètement avant de replier l'appareil.

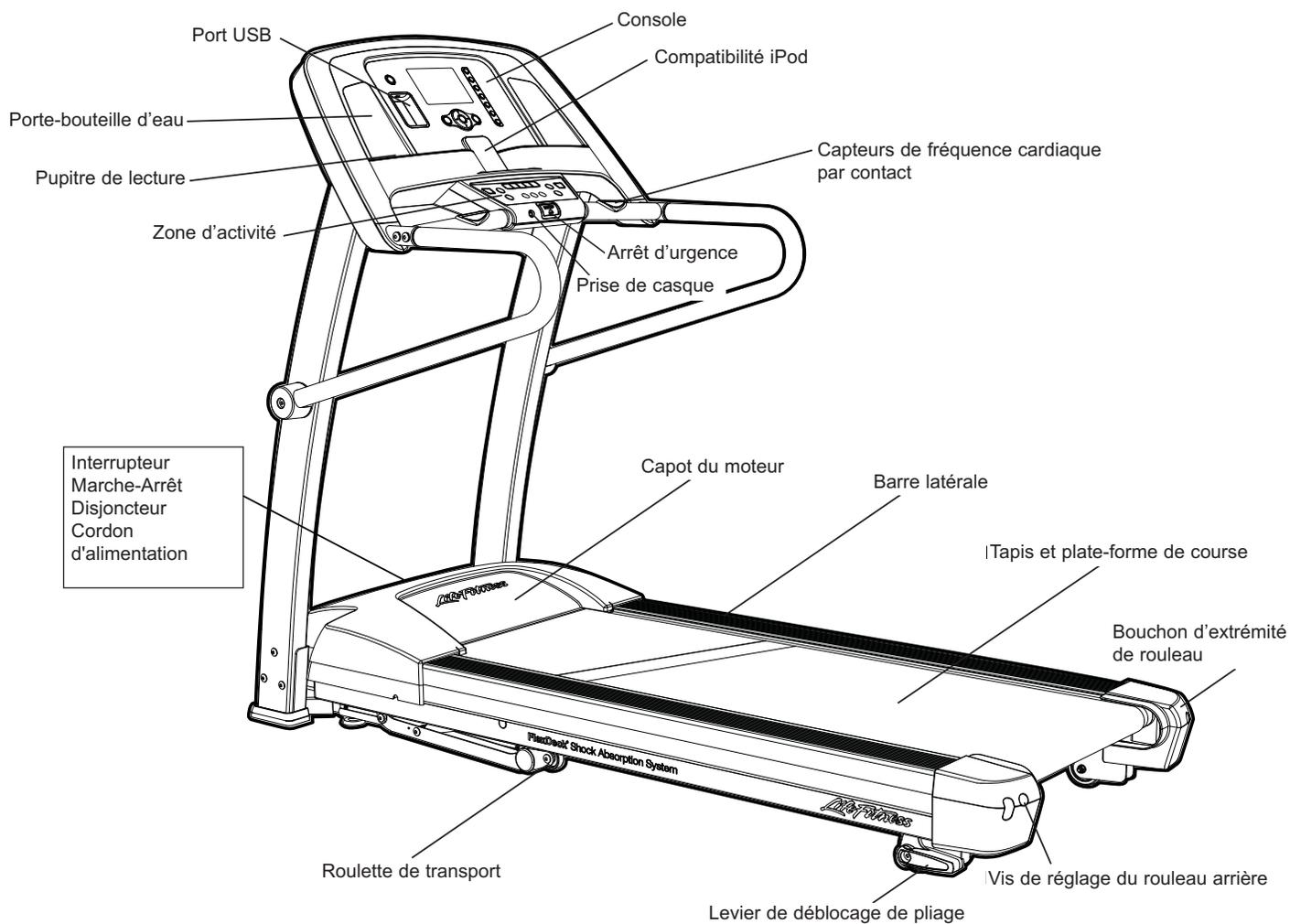
Risque de blessures – Pour éviter toute blessure, faire preuve d'extrême prudence pour monter sur un tapis en mouvement, ou pour en descendre.

- Pour débrancher l'appareil, mettez-le hors tension au niveau de l'interrupteur ON/OFF (MARCHE/ARRÊT), puis retirez la fiche de la prise électrique.
- Ne faites jamais fonctionner un appareil Life Fitness dont le cordon d'alimentation ou la fiche serait abîmé(e), qui aurait fait une chute ou qui aurait été endommagé ou partiellement plongé dans l'eau. Contactez le service après-vente de Life Fitness.
- Placez ce produit de manière à ce que l'utilisateur puisse accéder à la fiche du cordon d'alimentation.
- Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chaudes. Ne tirez pas l'appareil par son cordon et n'utilisez pas celui-ci comme une poignée. Ne placez pas le cordon sur le sol, sous le tapis de course ou le long du tapis de course.
- Si le cordon d'alimentation électrique est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, par un réparateur agréé ou par une personne qualifiée afin d'éviter tout danger.
- N'utilisez pas ce produit dans des zones où vous employez des aérosols ou administrez de l'oxygène. De telles substances pourraient entraîner des risques d'incendie et d'explosion.
- Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de la console.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ou des enfants présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, sauf en cas de supervision ou d'instructions relatives à son utilisation par une personne responsable de leur sécurité.
- Les enfants doivent faire l'objet d'une surveillance afin de veiller à ce qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.
- Ne faites jamais fonctionner de produit Life Fitness dont les bouches d'aération sont bloquées. Maintenez-les exemptes de peluches, de cheveux ou de toute obstruction.
- N'insérez jamais d'objet dans les ouvertures de ce produit. Si un objet tombe dedans, coupez l'alimentation électrique, débranchez le cordon d'alimentation de la prise et récupérez-le avec précaution. Si vous ne pouvez pas l'atteindre, consultez le service après-vente de Life Fitness.
- Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'unité, sauf si vous disposez d'un porte bouteille ou d'un plateau pour accessoires. Il est recommandé d'utiliser des gobelets munis d'un couvercle.
- Pour utiliser le tapis de course, portez des chaussures à semelles en caoutchouc ou à semelles à traction. N'utilisez pas de chaussures à talons, de semelles en cuir ou à crampons. Assurez-vous qu'aucun caillou ne s'est incrusté dans les semelles. N'utilisez pas cet appareil les pieds nus. Maintenez les vêtements amples, les lacets et les serviettes à l'écart des pièces en mouvement.

- Ne placez pas les mains sous ou dans l'appareil et ne le renversez pas sur le côté pendant son fonctionnement.
- Derrière le tapis de course, conservez une zone ouverte de 2 m (6.5 ft) sur 1 m (3 ft) libre de toute obstruction (mur, meuble ou autre appareil).
- Le cas échéant, utilisez les barres latérales pour renforcer votre stabilité. En cas d'urgence, tel qu'un trébuchement, saisissez les barres latérales et placez les pieds sur les plate-formes latérales. Les barres latérales peuvent servir à améliorer la stabilité, le cas échéant, mais elles ne sont pas conçues pour être utilisées de façon continue.
- Ne marchez et ne courez jamais à reculons sur le tapis de course.
- Immobilisez le tapis de course afin que les moteurs ne tournent pas lorsque l'unité n'est pas utilisée. Pour ce faire, appuyez sur la FLECHE VERS LE BAS et la touche STOP (ARRÊT) de la console, et maintenez-les enfoncées.
- Procédez avec précaution lorsque vous pliez et dépliez le tapis de course. Ne laissez pas le tapis de course s'abaisser au sol sans supervision. Guidez la plate-forme vers le sol à la main.
- Cet appareil ne doit être employé que pour l'usage auquel il est destiné, conformément aux directives de ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Conformément à la directive de l'Union Européenne 2006/42/EC sur les machines, cet équipement fonctionne à des niveaux de pression sonore inférieurs à 70 dB(A) à la vitesse de fonctionnement moyenne de 8 km/h.
- Le symbole de mise à la masse électrique universel est le suivant :



2 PRÉSENTATION DU TAPIS DE COURSE LIFE FITNESS



3 ASSEMBLAGE

Pour plus de sécurité et par souci d'économie de temps et d'efforts, lisez le manuel du propriétaire en entier avant d'installer votre tapis de course Life Fitness. Placez le tapis de course à proximité de son lieu d'utilisation avant de le retirer de son emballage.

3.1 DÉBALLAGE

Ces instructions de déballage supposent que vous ayez déjà accompli ce qui suit :

- Ouvert le dessus du carton d'emballage.
- Retiré le manuel du propriétaire présent dans la partie supérieure de l'emballage.

La meilleure méthode pour déballer le reste du tapis de course est la suivante :

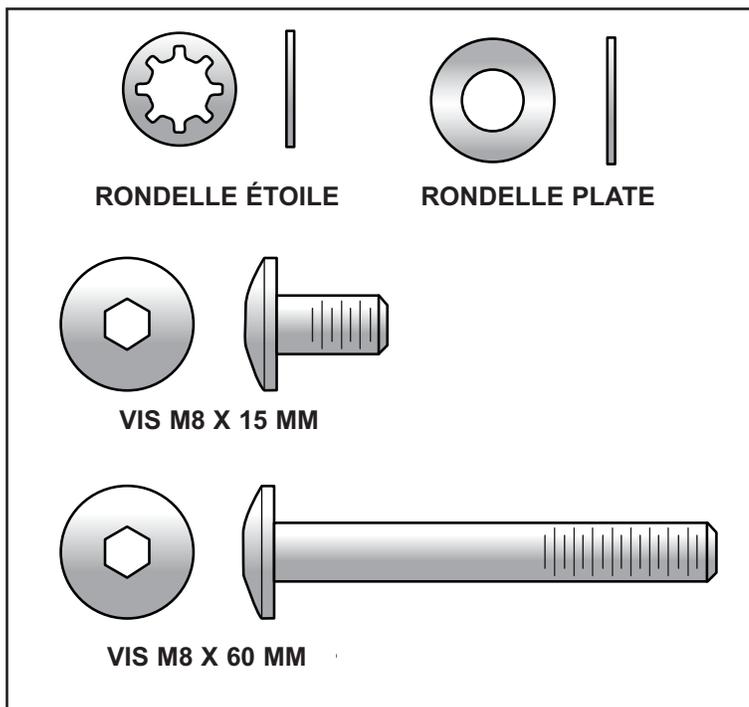
- Retirez tous les éléments figurant sur le tapis de course.
- Baissez les parois latérales du carton d'emballage intérieur.
- NE retirez et ne détachez pas la sangle présente au niveau de la surface de marche.
- Suivez les instructions d'assemblage commençant à la page 9.

AVERTISSEMENT : Placez le tapis de course en position relevée et verrouillée avant de le basculer sur le côté ou de le soulever, faute de quoi, la base ou le support escamotable pourraient pivoter subitement.

3.2 LISTE DES PIÈCES ET VISSERIE ET MATÉRIEL

Identifiez les pièces suivantes après avoir déballé le tapis de course :

1. Montant gauche Qté : 1
2. Vis M8 x 60 mm (gris) Qté : 6
3. Rondelles éventail Qté: 14
4. Montant droit Qté : 1
5. Console Qté : 1
6. Vis M8 x 60 mm (noir) Qté : 2
7. Barre latérale gauche Qté : 1
8. Vis M8 x 15 mm (noir) Qté : 4
9. Vis M8 x 15 mm (gris) Qté : 6
10. Clé hexagonale de 6 mm Qté : 1
11. Cordon d'alimentation Qté : 1
12. Cordon d'arrêt d'urgence Qté: 1
13. Rondelle plate Qté : 4
14. Barre latérale droite Qté : 1



Outil nécessaire au montage :

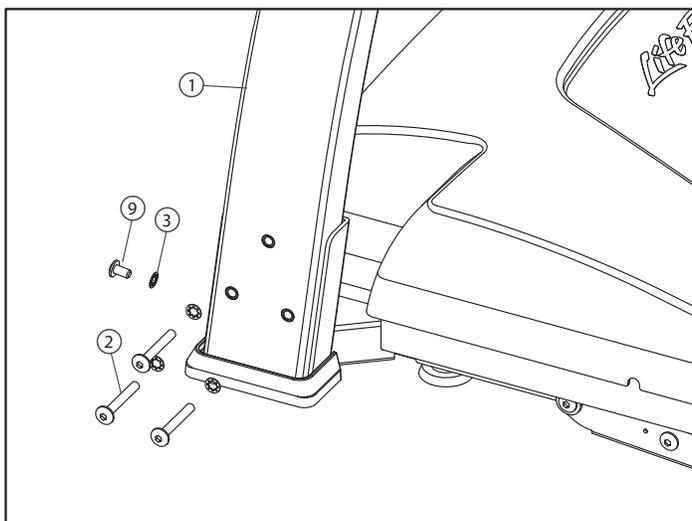
- Clé hexagonale de 6 mm
(incluse)

3.3 INSTALLATION DES MONTANTS

Repérez le MONTANT GAUCHE (1). Le montant porte un repère « L ». Positionnez le MONTANT GAUCHE à proximité de la partie intérieure du support gauche.

- a) Branchez les deux connecteurs électriques sur la partie inférieure du montant.
- b) Placez le montant en position tout en faisant passer le câble à l'intérieur de celui-ci.
- c) Installez toute la visserie et serrez-la à la main pour le moment. Fixez le MONTANT GAUCHE au support de montant gauche à l'aide de trois VIS GRISES M8 x 60 mm (2) et de trois RONDELLES ETOILES (3). Fixez la partie avant du montant avec une VIS GRISE M8 x 15 mm (9) et une RONDELLE ETOILE (3).

MISE EN GARDE : Ne pincez pas le fil en fixant le montant gauche au support de montant gauche. Rangez soigneusement l'excédent de fils dans le tube du montant. Après installation, les connecteurs doivent se trouver à l'intérieur du tube du montant.



Repérez le MONTANT DROIT (4). Le montant porte un repère « R ». Positionnez le MONTANT DROIT à proximité de la partie intérieure du support droit. Installez toute la visserie et serrez-la à la main pour le moment. Fixez le MONTANT DROIT au support de montant droit à l'aide des VIS GRISES M8 x 60 mm (2) et de trois RONDELLES ETOILES (3). Fixez la partie avant du montant avec une VIS GRISE M8 x 15 mm (9) et une RONDELLE ETOILE (3).

3.4 INSTALLATION DE LA CONSOLE

L'intervention d'une deuxième personne est recommandée pour maintenir la console en place.

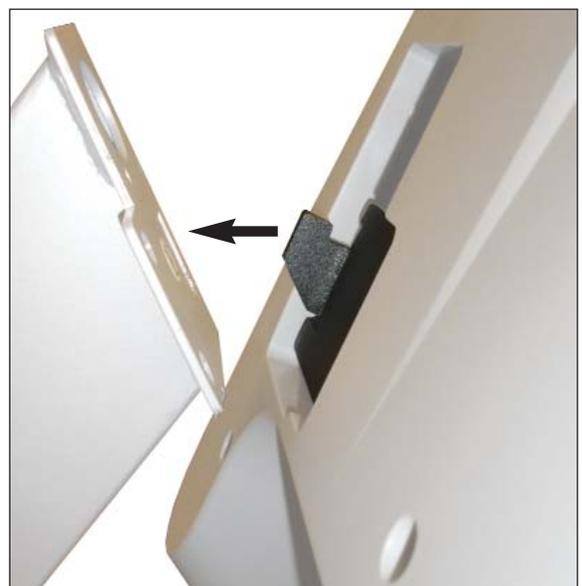
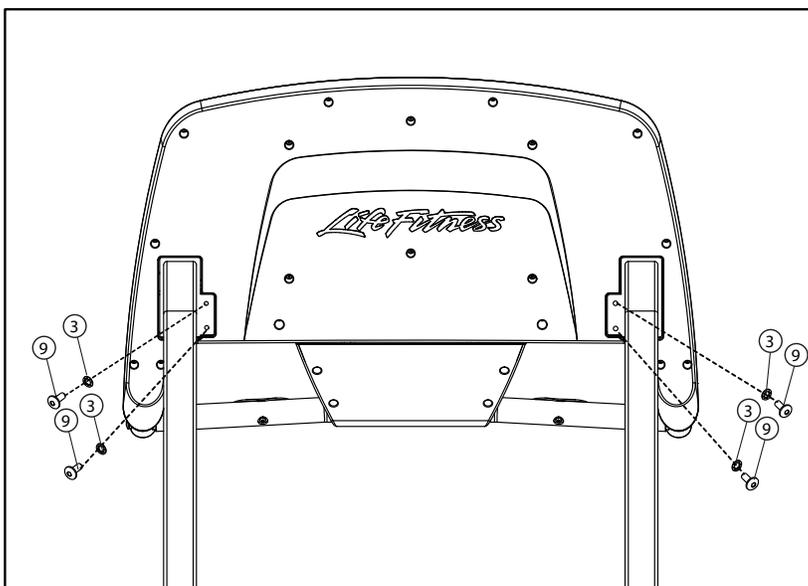
AVERTISSEMENT : Ne basculez pas l'appareil sur le côté, au risque de faire pivoter subitement la base escamotable.

Débouclez la sangle figurant sur la partie supérieure du tapis de course.



Repliez la surface de course de l'appareil en la basculant vers le haut. Retirez la CONSOLE (5) de dessous le tapis de marche. Dépliez la surface de course de l'appareil en la basculant vers le bas.

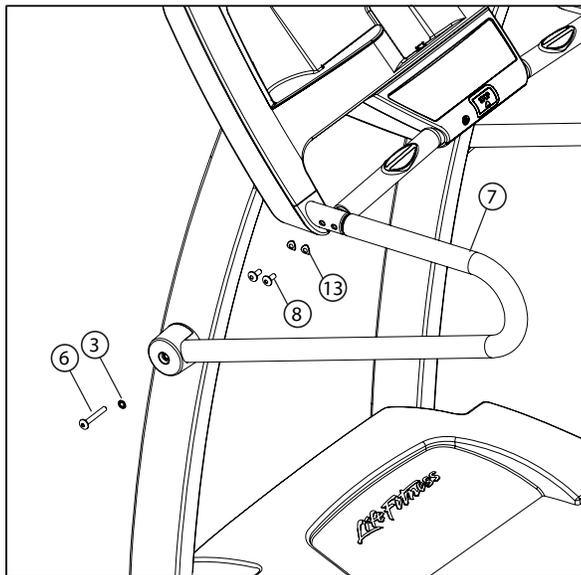
- Installez la console dans la fente prévue à cet effet sur le montant droit. (Image inférieure droite)
- Branchez les deux connecteurs électriques entre le MONTANT GAUCHE et la CONSOLE. Rangez tout excédent de fils dans le montant ou dans la console.
- Placez la console sur les montants, tout en insérant les connecteurs dans le montant. Les languettes de la console s'insèrent dans les fentes des montants pour faciliter le positionnement.
- Installez les quatre VIS GRISES M8 x 15 mm et VIS ETOILES fixant la console sur le montant. Serrez les vis à la main.



3.5 INSTALLATION DES BARRES LATÉRALES

Repérez la BARRE LATÉRALE DROITE (7). Les barres latérales portent un repère « L » ou « R ».

- a) Insérez la barre latérale dans le tube au niveau de la console.
- b) Insérez deux VIS NOIRES M8 x 15 mm (8) dans la partie supérieure de la barre latérale et maintenez-les à l'aide de deux RONDELLES PLATES (13). Serrez les vis à la main.
- c) Insérez les VIS NOIRES M8 x 60 mm (6) dans la partie inférieure de la barre latérale et maintenez-les à l'aide de RONDELLES ETOILES (3). Serrez les vis à la main.



Procédez de même pour la BARRE LATÉRALE GAUCHE (7).

3.6 SERRAGE DES VIS

Serrez les 18 vis des points d'assemblage utilisateur à l'aide de la CLE HEXAGONALE DE 6 mm.

3.7 BRANCHEMENT DU CORDON D'ALIMENTATION

Insérez la fiche femelle du cordon d'alimentation du tapis de course dans la prise de courant mâle située à côté de l'interrupteur d'alimentation du tapis de course.

4 INSTALLATION

CARACTÉRISTIQUES ÉLECTRIQUES

La plupart des tapis de course Life Fitness sont conçus pour être utilisés avec une alimentation électrique normale de 120 V aux États-Unis et au Canada. Le tableau suivant fournit les normes électriques de ce produit en fonction de la tension d'alimentation. Assurez-vous que le modèle de tapis correspond à la tension du secteur sur lequel il doit être installé avant de le brancher. La tension de ligne est indiquée sur l'étiquette de série du produit.

Tension d'alimentation (V c.a.)	Fréquence (Hz)	Intensité maximale (A)
120	50 / 60	12
230	50 / 60	10

SPÉCIFICATIONS DE MISE À LA TERRE ÉLECTRIQUES

Ce produit Life Fitness doit être correctement mis à la terre. Si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou tombe en panne, une mise à la terre adéquate fournit le chemin de résistance moindre au courant, ce qui réduit les risques de chocs électriques pour les personnes en contact avec ses éléments. Chaque appareil est muni d'un cordon d'alimentation qui comporte un fil et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être insérée dans une prise correctement installée et mise à la terre, conformément aux codes et règlements locaux. Il est absolument interdit d'employer un adaptateur temporaire pour brancher cette fiche sur une prise à deux pôles en Amérique du Nord. Si aucune prise de tension adéquate mise à la terre n'est disponible, contactez un électricien qualifié pour en installer une.

DANGER : Un branchement incorrect du fil de mise à la terre peut causer des risques de décharges électriques. Consultez un électricien qualifié en cas de doute sur les techniques de mise à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec ce produit. Si elle ne s'adapte pas à une prise, faites-en installer une qui soit appropriée par un électricien qualifié.

METTEZ L'UNITÉ SOUS TENSION

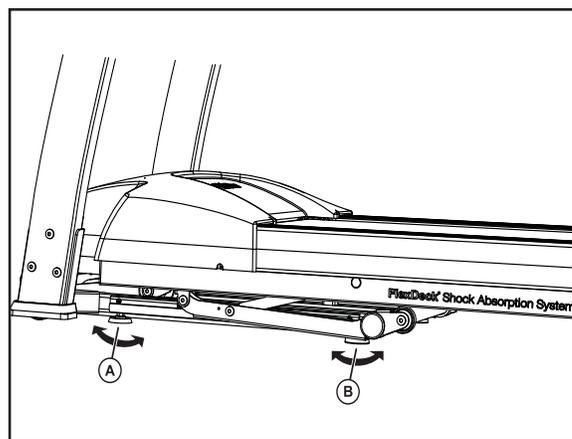
Pour mettre le tapis de course sous tension, repérez l'interrupteur ON/OFF (MARCHE/ARRÊT) à l'avant du tapis de course, près du cordon d'alimentation et mettez-le sur MARCHE.

STABILISATION DU TAPIS DE COURSE LIFE FITNESS

Après avoir placé l'appareil sur son lieu d'utilisation, vérifiez sa stabilité. S'il est bancal (même s'il ne s'agit que d'un décalage minime), repérez le pied qui ne repose pas sur le sol. Pour procéder à un réglage, tournez le PIED STABILISATEUR (A) ou (B) jusqu'à ce que le déséquilibre disparaisse et que les deux pieds reposent fermement sur le sol.

Remarque : Si des vibrations excessives se produisent pendant l'utilisation, régler la hauteur des vérins (A) pour les rapprocher des montants. Les vérins (B) ne doivent pas dépasser la hauteur des montants.

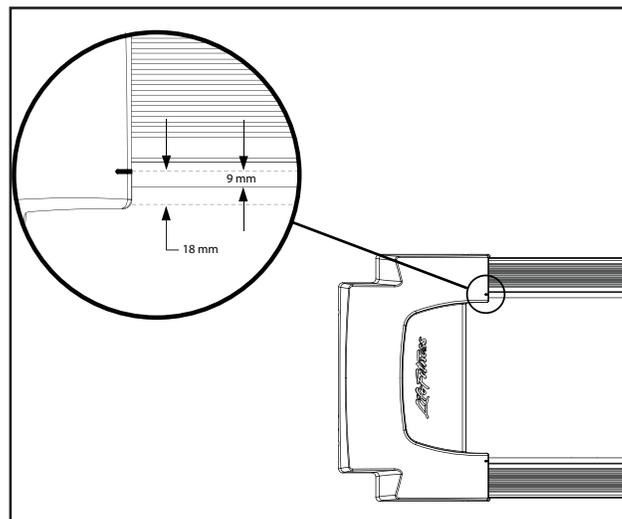
Remarque : Un réglage correct du pied stabilisateur est absolument indispensable au bon fonctionnement de l'appareil.



VÉRIFICATION DU TAPIS

Après avoir installé et stabilisé l'appareil, vous devez vérifier le tapis afin de vous assurer qu'il est bien aligné. Tout d'abord, vérifiez que le cordon d'alimentation est bien branché dans la prise adéquate, comme indiqué dans la section *Caractéristiques électriques* ci-dessus. Mettez ensuite le tapis de course sous tension. Tenez-vous debout sur les rails latéraux, en enjambant le tapis. Pour mettre en marche le tapis, appuyez sur la touche WALK (MARCHE), puis sur la touche fléchée SPEED UP (ACCÉLÉRATION) jusqu'à ce que le tapis de course atteigne 6,4 km/h (4,0 mph). S'il ne semble pas centré correctement, consultez les instructions de la section 11.2, *Centrage d'un tapis neuf ou existant*.

Remarque : La position de fonctionnement normale du tapis implique que celui-ci se trouve entre les indicateurs de position de course figurant sur le couvercle du moteur (reportez-vous à l'illustration sur la droite). Si le tapis n'est pas dans cette position, reportez-vous la Section 11.2.



PLIAGE ET DÉPLIAGE DE L'APPAREIL

La plate-forme du tapis de course peut être pliée lorsqu'il n'est pas utilisé. Pour cela, veillez à ce que l'inclinaison soit réglée sur 0 %, puis saisissez simplement la plate-forme et relevez-la jusqu'à ce qu'il se verrouille en position. Pour abaisser la plate forme, serrez la poignée de déverrouillage (A) et abaissez la plate-forme jusqu'au sol. Veillez à ce que la plate-forme soit totalement abaissée avant d'utiliser le tapis de course.

INTERRUPTEUR D'ALIMENTATION

L'interrupteur d'alimentation se trouve sur le panneau avant à la base de l'appareil. Il comporte deux positions : « I » (un) pour MARCHE et « 0 » (zéro) pour ARRÊT.

DÉPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE

Mettez le tapis de course sur arrêt et débranchez l'alimentation électrique, puis relevez la plate-forme.

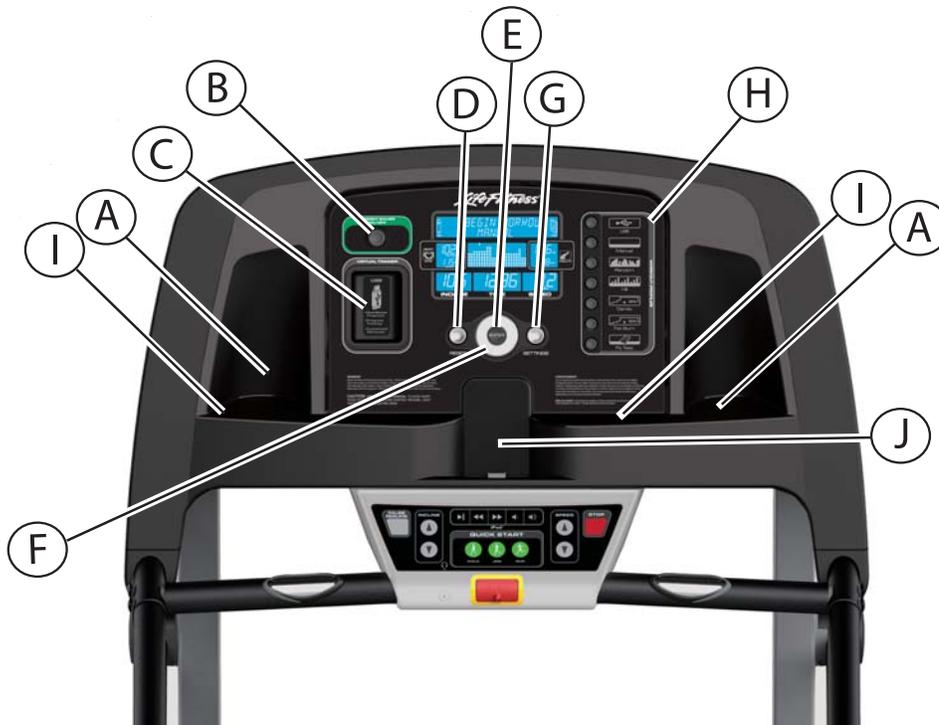
Remarque : *Si des réglages ont été effectués sur les vérins antérieurs lors de l'installation, veillez à bien les serrer contre la base du châssis avant de déplacer le tapis de course.*

Vous pouvez maintenant déplacer le tapis de course sur les roulettes de la plate-forme avant en poussant et tirant les barres latérales. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course en poussant ou tirant la plate-forme ou les tubes de support de la plate-forme.

IMMOBILISATION DU TAPIS DE COURSE

Lorsqu'il est nécessaire d'immobiliser le tapis de course, appuyez et maintenez enfoncées la FLÉCHE DE DÉCÉLÉRATION et la touche STOP (ARRÊT) situées de la console. Effectuez la même séquence de touche pour débloquer le tapis.

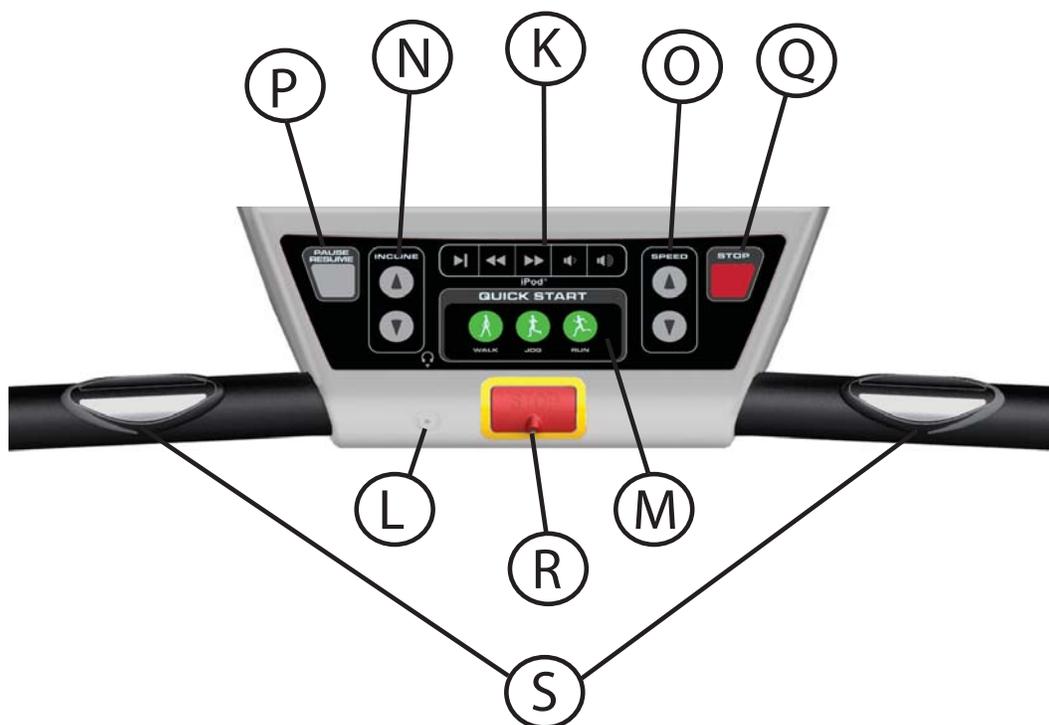
5 PRÉSENTATION DE LA CONSOLE ET DE LA ZONE D'ACTIVITÉ



- A. Les plateaux d'accessoires et les porte-bouteilles** se trouvent d'un côté et de l'autre de la console d'affichage.
- B. Energy Saver On / Off (Activation/Désactivation de l'économiseur d'énergie)** : le mode d'économie d'énergie permet de réduire l'appel de puissance au niveau du mur lorsque le tapis de course n'est pas utilisé. Le tapis de course passera automatiquement en mode d'économie d'énergie à la fin d'une séance d'exercice. Appuyez sur la touche ENERGY SAVER (ECONOMISEUR D'ÉNERGIE) pour réactiver le tapis de course ou le mettre en mode d'économie d'énergie. L'économiseur d'énergie peut être désactivé depuis le menu Paramètres. Un voyant DEL clignote lorsque l'appareil est en mode d'économie d'énergie.
- C. Virtual Trainer (Entraîneur virtuel)** : le port USB permet de télécharger des programmes ciblés sur l'objectif et des exercices personnalisés depuis le site www.LifeFitnessvirtualtrainer.com. Les utilisateurs peuvent également enregistrer des séries d'exercices sur leur clé USB et suivre leurs progrès sur le site www.LifeFitnessvirtualtrainer.com. Pour plus d'informations sur l'entraîneur virtuel, reportez-vous à la Section 8.
- D. Reset (Réinitialisation)** : la touche RESET (Réinitialisation) sert de touche de suppression lors de la saisie de données d'exercices. Appuyez trois fois sur cette touche pour quitter un exercice.
- E. OK** : cette touche permet de saisir des données durant la configuration d'un exercice.
- F. Navigation** : cette touche permet de naviguer vers l'avant et l'arrière, ainsi que vers le haut et le bas, lors de la configuration d'un exercice ou de la console, et de régler l'inclinaison, la durée et la vitesse des exercices. Lors de la **configuration d'un exercice**, faire défiler les options proposées à l'aide des flèches vers la GAUCHE/DROITE et ajuster les valeurs à l'aide des flèches vers le HAUT/BAS. **Au cours d'un exercice**, les flèches vers la GAUCHE/DROITE vous permettent de régler le niveau de difficulté de l'exercice ou la cible HR dans le cadre d'un programme HR. Utilisez les flèches vers le HAUT/BAS pour régler la durée.
- G. Settings (Paramètres)** : appuyez sur cette touche pour accéder au menu permettant de régler les paramètres du tapis de course.
- H. Workout Selection (Sélection d'un exercice)** : sélectionnez l'une des séries d'exercices suivantes en appuyant sur la touche correspondante : USB (Entraîneur virtuel), Manual (Manuel), Random (Aléatoire), Hill (Colline), Fat Burn (Élimination des graisses), Cardio ou Fit Test (Test de condition physique), et procédez à la configuration de la série d'exercices (reportez-vous à *Présentation des exercices* pour une description complète).
- I. Pupitre de lecture intégré** : les utilisateurs peuvent placer leurs Kindles®, iPads®, livres, magazines ou autres supports de lecture sur le pupitre intégré prévu à cet effet.
- J. Station d'accueil iPod®** : les utilisateurs peuvent brancher, contrôler et charger leurs iPods durant leurs exercices. (Reportez-vous au point K. *Commandes iPod*). Un embout iPod® supplémentaire est fourni avec le tapis de course. Placez l'embout derrière les lecteurs iPod petit format branchés. Pour brancher correctement votre dispositif, il peut s'avérer nécessaire de retirer le boîtier protecteur. Le connecteur iPod peut être doté d'une attache de protection. Retirez-la avant de brancher votre iPod.

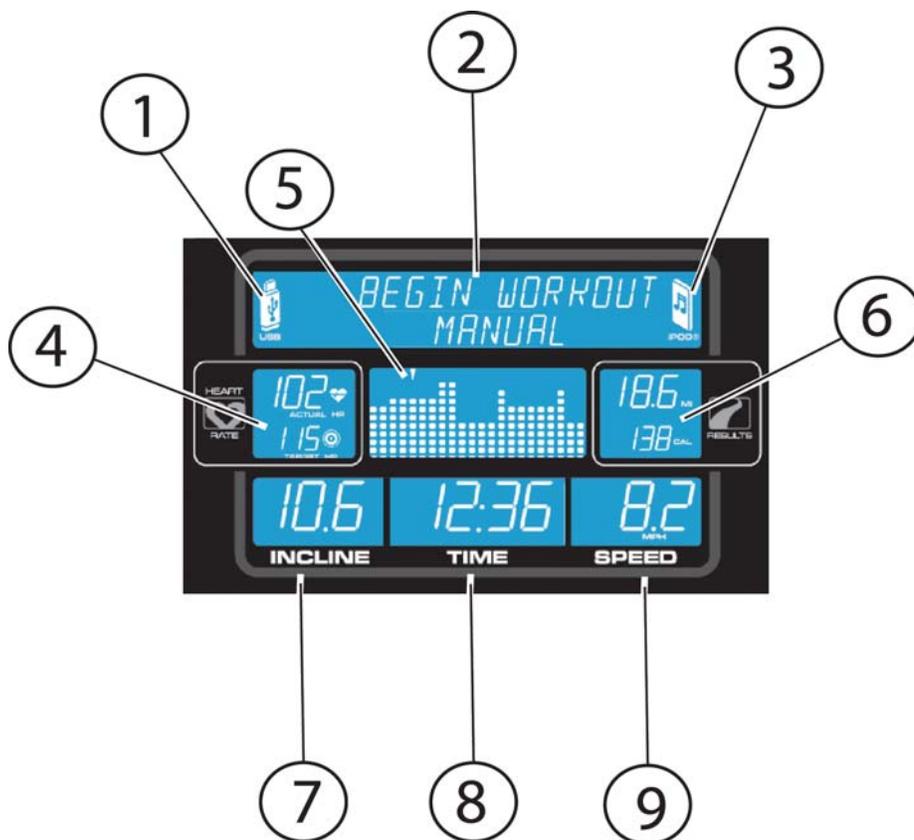
ZONE D'ACTIVITÉ

- K. Commandes iPod :** ces touches vous permettent de lire et d'interrompre la lecture de vos morceaux, de passer au morceau suivant, ainsi que de diminuer/augmenter le volume.
1. Pour permettre aux commandes de volume de fonctionner, vous devez brancher vos écouteurs dans la prise (L) prévue à cet effet sur le tapis de course.
 2. À l'exception de la commande de volume, toutes les commandes de votre iPod resteront actives.
 3. Le volume est toujours réglé au plus bas lorsque vous branchez votre iPod sur le tapis de course.
- L. Prise pour casque d'écoute :** pour écouter votre iPod une fois celui-ci placé sur la station d'accueil, branchez vos écouteurs dans la prise.
- M. Quick Start (Walk, Jog, Run) [Marche, Jogging, Course] :** appuyez sur l'une des touches Quick Start avant un exercice pour mettre le tapis de course en marche à une valeur prédéfinie. Les valeurs prédéfinies sont 3,2 km/h / 2 mph (Marche), 6,4 km/h / 4 mph (Jogging) et 9,7 km/h / 6 mph (Course). Pendant l'exercice, ces touches permettent de changer immédiatement la vitesse du tapis à la valeur prédéfinie. L'utilisateur peut personnaliser les vitesses prédéfinies en appuyant sur les touches fléchées AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE et en maintenant enfoncée la touche Walk, Jog ou Run (Marche, Jogging ou Course) pendant 5 secondes pour configurer la vitesse de la touche pressée sur la vitesse affichée.
- N. Incline Up / Down (Augmentation/réduction de la pente) :** les touches fléchées AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA PENTE permettent de modifier la pente du tapis par incréments de 0,5 % à chaque pression.
- O. Speed Up / Down (Augmentation/réduction de la vitesse) :** les touches fléchées AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE permettent de changer la vitesse du tapis de course par incréments de 0,1 mph (0,16 km/h) à chaque pression.
- P. Pause / Resume (Pause/Reprise) :** appuyer une fois sur cette touche pour faire une pause pendant l'exercice. Appuyez à nouveau dessus pour reprendre l'exercice. Après une pause, le tapis doit avancer à une vitesse de 0,8 km/h (0,5 mph). Les pauses sont configurées pour une durée de 5 minutes. L'affichage procède au décompte en partant de 5:00 dès que la touche PAUSE est pressée. Si le mode Pause n'est pas désactivé, le tapis de course passe en mode « Economie d'énergie ».
- Q. Stop :** appuyez une fois pour afficher les informations relatives aux exercices. Appuyez deux fois pour réinitialiser l'exercice.
- R. Aimant d'arrêt de sécurité :** cet aimant fait partie du cordon de sécurité. Ce cordon constitue une fonction de sécurité qui doit s'attacher aux vêtements de l'utilisateur lorsque le tapis de course est utilisé. En cas de trébuchage ou de chute de l'utilisateur, le cordon se déconnecte de la zone d'activité, interrompant ainsi le tapis et réinitialisant la console. Pour réinitialiser le système, il vous suffit de reconnecter l'aimant de sécurité à la zone d'activité.
- S. Capteurs de fréquence cardiaque :** les capteurs de pouls de main font partie du système de contrôle de fréquence cardiaque intégré du tapis de course. Pendant le déroulement d'un exercice, saisissez les capteurs situés sur le guidon. Pour obtenir une lecture correcte, maintenez-les confortablement. La console affiche la fréquence cardiaque au bout de 15 à 20 secondes.



6 AFFICHAGES DE LA CONSOLE

L'affichage de la console a été conçu pour limiter au maximum le va-et-vient entre les informations relatives à l'exercice. La conception de chaque touche de la console du tapis de course a été faite pour donner à l'utilisateur un retour d'informations tactile. Chaque retour d'information sur l'exercice, y compris la pente, la durée, la vitesse, la fréquence cardiaque, le nombre de calories et la distance, a sa propre fenêtre.



1. USB

L'icône USB s'affiche sur le côté gauche du CENTRE DES MESSAGES dès qu'un lecteur USB est branché à l'appareil. Le dispositif USB est capable d'exécuter une série d'exercices depuis le site www.Lifefitnessvirtualtrainer.com. Pour plus d'informations sur le site Web de l'entraîneur virtuel Life Fitness, reportez-vous à la section 8.

2. Centre des messages

Le centre des messages fournit à l'utilisateur des informations didactiques. Le centre des messages dirige l'utilisateur lors de la configuration d'un exercice, y compris pour la sélection d'un exercice, la saisie de la durée, de la pente et d'autres informations spécifiques à l'exercice. En outre, si durant un exercice les informations telles que la cadence est activée dans le menu Paramètres, le centre des messages affichera périodiquement ces informations.

3. IPOD®

L'icône iPod située sur le côté droit du CENTRE DES MESSAGES s'affiche dès lors qu'un iPod compatible est branché.

4 Heart Rate Center (Centre de la fréquence cardiaque)

Heart Rate Display (Affichage de la fréquence cardiaque)

L'affichage de la fréquence cardiaque calcule la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur en contractions et coups par minute durant un exercice. L'utilisateur doit tenir les électrodes de fréquence cardiaque de contact ou porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure pour que l'affichage de la fréquence cardiaque fonctionne. Reportez-vous à *Ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure*. Life Fitness recommande d'utiliser la ceinture thoracique pour obtenir les résultats de fréquence cardiaque les plus précis. En cas de problèmes avec le résultat de votre fréquence cardiaque par contact, veuillez lire la section intitulée *Fréquence cardiaque par contact* pour les recommandations pour obtenir une fréquence cardiaque plus précise.

Target Heart Rate Display (Affichage de la fréquence cardiaque cible)

La fréquence cardiaque cible est un pourcentage de la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur. L'objectif est de cibler une plage qui permet au cœur et aux poumons de recevoir le plus de bienfaits d'un exercice. Cette console calcule la fréquence cardiaque cible en prenant la fréquence cardiaque maximale (220 moins l'âge de l'utilisateur) et en la multipliant par un niveau d'intensité. Les niveaux d'intensité de Life Fitness sont 65 % pour la perte de poids et l'élimination des graisses, et 80 % pour améliorer l'endurance cardiovasculaire. L'affichage bascule entre les niveaux d'intensité 65 % et 80 %. Une flèche vers le haut ou vers le bas s'affichera pour indiquer que la fréquence cardiaque de l'utilisateur est supérieure ou inférieure à la fréquence cardiaque cible.

Exemple : L'utilisateur a 45 ans. $220 - 45 = 175$. 175 est la fréquence cardiaque maximale pour une personne âgée de 45 ans. $175 \times 65 \% = 114$. 114 est la fréquence cardiaque cible optimale pour la perte de poids et l'élimination des graisses.

5. Affichage du profil d'exercice

Le profil de l'exercice affiche par graphique l'intensité d'un exercice avec des colonnes représentant les différentes hauteurs. Durant l'exercice, le niveau d'intensité courant de l'utilisateur est indiqué par une flèche située au-dessus de la colonne appropriée.

Durant un exercice de fréquence cardiaque, le profil de l'exercice opère tel un graphique du pourcentage de la fréquence cardiaque cible de l'utilisateur. Chacune des 9 rangées du profil représente la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur à un certain pourcentage de sa fréquence cardiaque maximale. Ainsi, à la fin de l'exercice, l'utilisateur peut visualiser ses différentes plages de fréquence cardiaque durant l'exercice.

Rameur	Plage de pourcentage de fréquence cardiaque cible
1	20 - 29 %
2	30 - 39 %
3	40 - 49 %
4	50 - 59 %
5	60 - 69 %
6	70 - 79 %
7	80 - 89 %
8	90 - 99 %
9	100 %

Remarque : Le pourcentage dans le tableau représente la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur en tant que pourcentage de la fréquence cardiaque maximale. La fréquence cardiaque maximale est obtenue en soustrayant l'âge de l'utilisateur à 220. Par exemple : À 40 ans, la fréquence cardiaque maximale serait de $220 - 40 = 180$. Durant le premier exercice au premier intervalle, la fréquence cardiaque actuelle serait de 100. Ainsi, $100 \div 180 = 0,56$ ou 56 % et le profil afficherait la fréquence de l'utilisateur à la rangée 4 pour le premier intervalle de l'exercice.

6. Results Center (Centre des résultats)

Distance Display (Affichage de la distance)

Dans le Centre des résultats, la distance est exprimée en miles ou en kilomètres. La formule tente d'indiquer les miles comme si l'exercice avait lieu en extérieur. La formule n'est pas toujours consistante avec d'autres produits Life Fitness ou d'autres fabricants. La distance peut être configurée en kilomètres ou en miles. Reportez-vous à *Menu Settings (Paramètres)*.

Calorie Display (Affichage des calories)

Une calorie est une unité de mesure de l'énergie. Elle représente la quantité d'énergie obtenue par la nourriture. Une calorie représente approximativement la quantité d'énergie nécessaire à l'augmentation de 1 °C de la température de 1 gramme d'eau. La console calcule une élimination calorique moyenne basée sur une équation calorique appartenant à Life Fitness. Cette formule peut ne pas s'appliquer à d'autres machines Life Fitness ou d'autres fabricants. Cette fenêtre peut aussi indiquer les watts. Veuillez consulter les instructions dans la section *Menu Settings (Paramètres)*.

7. Incline Display (Affichage de la pente)

Il existe deux types de niveaux utilisés sur les tapis de course Life Fitness. Les utilisateurs peuvent régler la durée et le pourcentage de pente au cours des exercices de type RANDOM (ALÉATOIRE), HILL (COLLINE), HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) ou VIRTUAL TRAINER (ENTRAÎNEUR VIRTUEL). Le premier niveau de difficulté correspond à un éventail de pourcentages d'inclinaison. Ces niveaux de difficulté sont uniquement applicables aux exercices de type RANDOM (ALÉATOIRE), HILL (COLLINE), HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) et VIRTUAL TRAINER (ENTRAÎNEUR VIRTUEL). Ainsi, lorsqu'un utilisateur choisit un niveau de difficulté de 10, ceci correspond à une plage de pourcentages de pente entre 3 et 7 %. En mode RANDOM (ALÉATOIRE) et HILL (COLLINE), le niveau de difficulté s'affichera uniquement lors du paramétrage de l'exercice. À tous les autres moments durant ces exercices, le pourcentage de pente est affiché. Consultez le tableau ci-dessous. Le deuxième type de niveau est un niveau ou un pourcentage de pente. Le niveau de pente peut être réglé manuellement par l'utilisateur dans un exercice MANUEL. La plage de pourcentages de pente possibles est de 0 à 12 % et peut être réglée par incréments de 0,5 %.

Niveau de difficulté	Niveau de pente	
20	8,0 - 12,0	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
19	7,5 - 11,5	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
18	7,0 - 11,0	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
17	6,5 - 10,5	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
16	6,0 - 10,0	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
15	5,5 - 9,5	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
14	5,0 - 9,0	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
13	4,5 - 8,5	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
12	4,0 - 8,0	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
11	3,5 - 7,5	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
10	3,0 - 7,0	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
9	2,5 - 6,5	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
8	2,0 - 6,0	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
7	1,5 - 5,5	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
6	1,0 - 5,0	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
5	0,5 - 4,5	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
4	0,0 - 4,0	Remarque : Se règle par incréments de 0,5 %.
3	0,0 - 3,0	Remarque : Se règle par incréments de 0,3 %.
2	0,0 - 2,0	Remarque : Se règle par incréments de 0,15 %.
1	0,0 - 1,0	Remarque : Se règle par incréments de 0,1 %.

8. Time Display (Affichage de la durée)

La fenêtre d'affichage du temps affiche la durée totale de l'exercice définie par l'utilisateur durant la configuration de l'exercice, qui s'étend sur une plage de 99 à 1 minute en fonction du programme. Durant l'exercice, le décompte s'effectuera à partir de la durée totale de l'exercice. La durée peut être modifiée à tout moment au cours d'une séance d'exercice au moyen des touches fléchées vers le haut et vers le bas.

9. Speed Display (Affichage de la vitesse)

La vitesse est affichée en miles par heure (MPH) ou en kilomètres par heure (km/h). La formule tente d'indiquer les miles à l'heure comme si l'exercice avait lieu en extérieur. La vitesse peut être réglée entre 0,8 et 16 km/h (0,5 et 10,0 mph), par incréments de 0,16 km/h (0,1 mph). Le menu Paramètres permet d'alterner entre un affichage de vitesse en mph ou en km/h. Reportez-vous à *Menu Settings (Paramètres)*.

7 PRÉSENTATION DES EXERCICES

Six exercices sont programmés à l'avance sur le tapis Life Fitness. Un objectif différent est assigné à chaque exercice. Lire attentivement les descriptions des exercices afin de développer un exercice de routine mettant l'accent sur la réalisation d'objectifs spécifiques.

Remarque : Le port USB de l'Entraîneur virtuel vous permet de télécharger et de personnaliser plus de 40 exercices. Vous pouvez accéder à des programmes d'exercices recommandés en fonction de vos objectifs. Rendez-vous sur le site www.LifeFitnessvirtualtrainer.com (accès gratuit). Reportez-vous à la section 8 pour plus d'informations quant à l'utilisation de l'Entraîneur virtuel.

Les descriptions des exercices figurant aux pages suivantes comportent toutes des en-têtes intitulés Débutant – vient de commencer, Expérimenté – en forme et Avancé – athlète. Les exercices pour débutants sont conçus pour des utilisateurs qui viennent de commencer à s'exercer ou qui viennent de commencer un exercice de routine. Les exercices pour débutants disposent de réglages d'intensité graduels limités. Les exercices pour personnes expérimentées sont conçus pour les utilisateurs recherchant un exercice plus difficile. Ces utilisateurs doivent avoir un bon niveau de forme. Les exercices avancés sont conçus pour l'entraînement d'athlètes et de leur endurance cardiovasculaire ainsi que pour les événements spéciaux.

Chaque exercice se configure différemment. Cette section fournit de plus amples détails de configuration.

TYPE D'EXERCICE

Pour commencer un exercice, sélectionnez une des six touches d'exercices pré-programmées sur le côté droit de la console, ou branchez votre clé USB et sélectionnez la touche d'exercice USB.

Lorsqu'un exercice est sélectionné, le CENTRE DES MESSAGES affiche la première étape de paramétrage de l'exercice, ainsi que la valeur en cours des paramètres de configuration. Tout le long du processus de configuration de l'exercice, aidez-vous des flèches vers le HAUT/BAS de la TOUCHE DE NAVIGATION pour ajuster la valeur sélectionnée. Aidez-vous des flèches vers la GAUCHE / DROITE de la TOUCHE DE NAVIGATION pour passer d'une étape à l'autre. Pour passer à l'étape suivante, appuyez sur la flèche vers la DROITE ou sur la touche OK. Après la dernière étape, appuyez sur OK pour commencer l'exercice.



Les exercices **QUICK START** constituent le moyen le plus rapide de lancer une séance d'exercice car l'utilisateur n'a pas besoin d'effectuer les sélections d'un programme spécifique. Pour commencer un exercice QUICK START, appuyez sur les touches **WALK (MARCHE)**, **JOG (JOGGING)** ou **RUN (COURSE)** de la zone d'activité. Après avoir appuyé sur la touche marche, jogging ou course, un exercice MANUEL commence immédiatement à la vitesse préprogrammée correspondant à la touche enfoncée. Lors de cet exercice MANUEL, l'utilisateur peut alterner à tout moment entre les trois vitesses préprogrammées suivantes : marche (3,2 km/h / 2 mph), jogging (6,4 km/h / 4 mph) et course (9,7 km/h / 6 mph). La fréquence cardiaque cible ne sera pas affichée lors d'un exercice QUICK START.

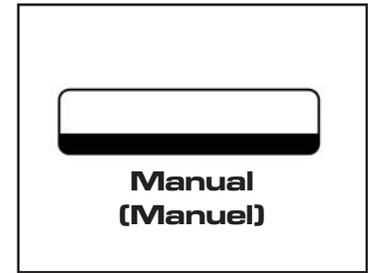


EXERCICE MANUEL (Débutant – Vient de commencer)

Accès : Pour lancer cet exercice, appuyez sur la touche MANUAL (Manuel).

Description : L'exercice MANUEL est un exercice simple dépourvu de niveaux d'intensité prédéfinis. Avec l'exercice MANUEL, l'utilisateur commence à une vitesse de 0,8 km/h (0,5 mph), avec une pente de 0 %. L'utilisateur contrôle totalement les paramètres de vitesse et de pente.

Objectif : Cet exercice a été conçu pour les utilisateurs peu familiers avec le produit et qui souhaiteraient avec le contrôle du niveau, de la vitesse et de la pente.



EXERCICE ALÉATOIRE (Expérimenté – En forme)

Accès : Pour lancer cet exercice, appuyez sur la touche RANDOM (ALÉATOIRE).

Description : Dans cet exercice, la console crée un terrain de diverses collines et vallées. Plus d'un million de modèles différents sont possibles. L'exercice ALÉATOIRE utilise des réglages d'inclinaison pour créer des collines et des vallées. La vitesse est contrôlée par l'utilisateur.

Objectif : Cet exercice a été conçu pour assurer une variété illimitée à l'utilisateur final. L'objectif de cet exercice est d'éviter l'ennui de l'exercice et de renforcer la motivation.



EXERCICE COLLINE (Expérimenté – En forme)

Accès : Pour lancer cet exercice, appuyez sur la touche HILL (COLLINE).

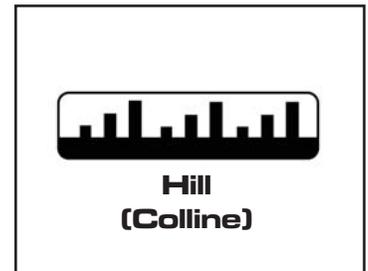
Description : L'exercice colline breveté de Life Fitness est un exercice d'entraînement fractionné. Les intervalles sont des périodes d'exercice aérobique intense. La fenêtre du profil des exercices affiche les intervalles de faible et de forte intensité par des colonnes lumineuses qui, combinées, ont la forme de collines et de vallées. Des réglages d'inclinaison sont utilisés pour simuler les collines et les vallées. La vitesse est contrôlée par l'utilisateur.

L'exercice COLLINE a deux phases principales entre l'échauffement et la récupération.

Plateau : Augmente légèrement la pente et la maintient afin de conserver la fréquence cardiaque dans la partie inférieure de la plage ciblée.

Entraînement fractionné (Interval Training) : Correspond à une série de collines de plus en plus pentues, séparées l'une de l'autre par une vallée ou des périodes de récupération. La fréquence cardiaque doit s'élever à la limite supérieure de la plage prévue lors de ce segment.

Objectif : Il a été scientifiquement prouvé que l'entraînement fractionné produit des progrès cardiorespiratoires supérieurs à ceux obtenus avec un entraînement régulier. L'objectif de cet exercice est d'améliorer l'endurance cardiovasculaire et de percer les niveaux d'exercices physiques.



EXERCICE ÉLIMINATION DES GRAISSES* (Débutant – Vient de commencer)

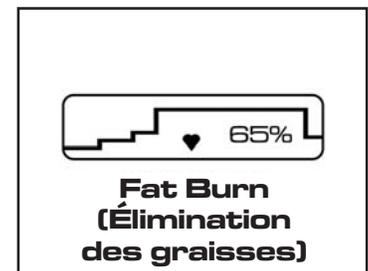
*La ceinture thoracique doit être portée pour cet exercice.

Accès : Pour lancer cet exercice, appuyez sur la touche FAT BURN (ELIMINATION DES GRAISSES).

Description : L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme utilise des réglages d'inclinaison pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. L'exercice ÉLIMINATION DES GRAISSES maintient l'utilisateur à 65 % de la fréquence cardiaque maximum théorique. La console affiche et contrôle en permanence la fréquence cardiaque et règle le niveau d'intensité de l'exercice afin d'atteindre et de conserver une plage de fréquence cardiaque cible. L'intensité ne change pas tant que l'utilisateur est entre 60 et 72 % de sa fréquence cardiaque cible.

Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur ne peut atteindre la cible à l'aide de la pente, un message s'affichera dans le CENTRE DES MESSAGES pour demander à l'utilisateur de changer de vitesse.

Objectif : L'objectif de l'exercice ÉLIMINATION DES CALORIES consiste à éliminer efficacement des calories en éliminant les entraînements excessifs et insuffisants et en maximisant les bénéfices d'aérobie de l'exercice en utilisant les calories emmagasinées comme énergie.



EXERCICE CARDIO* (Expérimenté – En forme)

*La ceinture thoracique doit être portée pour cet exercice

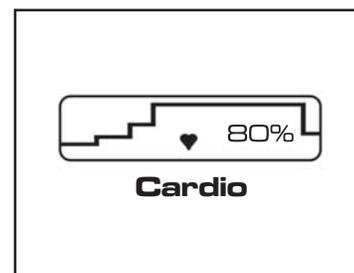
Accès : Pour lancer cet exercice, appuyez sur la touche **CARDIO**.

Description : L'utilisateur doit porter une ceinture de poitrine pour que cet exercice fonctionne correctement. Ce programme utilise des réglages d'inclinaison pour augmenter et réduire la fréquence cardiaque. L'exercice **CARDIO** maintient l'utilisateur à 80 % de la fréquence cardiaque maximale théorique. La console affiche et contrôle en permanence la fréquence cardiaque et règle le niveau d'intensité de l'exercice afin d'atteindre et de conserver la plage de fréquence cardiaque cible.

L'intensité ne change pas tant que l'utilisateur est entre 72 et 85 % de sa fréquence cardiaque cible.

Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur ne peut atteindre la cible à l'aide de la pente, un message s'affichera dans le **CENTRE DES MESSAGES** pour demander à l'utilisateur de changer de vitesse.

Objectif : L'exercice **CARDIO** a pour objectif de soumettre une charge plus importante au muscle cardiaque pour mettre l'accent sur l'endurance cardiovasculaire.



TEST DE CONDITION PHYSIQUE (Tous les niveaux)

Accès : Pour lancer cet exercice, appuyez sur la touche **FIT TEST (TEST DE CONDITION PHYSIQUE)**.

Description : Le **TEST DE CONDITION PHYSIQUE** effectue une estimation de la condition cardiovasculaire et peut servir à contrôler la progression de l'endurance toutes les quatre à six semaines. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque par télémesure car les résultats du test sont calculés sur la base de la mesure de la fréquence cardiaque. Cet exercice dure cinq minutes à une pente de 5 %. La console relève ensuite immédiatement la fréquence cardiaque de l'utilisateur, calcule le résultat et l'affiche dans le **CENTRE DES MESSAGES**.

Le Test de forme est considéré comme un test VO_2 (volume d'oxygène) sous-max. Il évalue si le cœur fournit du sang bien oxygéné aux muscles sollicités et comment ces muscles reçoivent l'oxygène du sang. Cette mesure est généralement considérée par les médecins et les physiologistes du sport comme une très bonne représentation de la capacité aérobique.

Objectif : L'objectif du **TEST DE CONDITION PHYSIQUE** est de faire augmenter la fréquence cardiaque de l'utilisateur à un niveau compris entre 60 et 85 % de son maximum théorique.

Niveaux d'efforts suggérés

	Inactif	Actif	Très actif
Niveau du Test de condition physique sur tapis de course	2 à 3 mph	3 à 4 mph	3,5 à 4,5 mph
	3,2 à 4,8 km/h	4,8 à 6,4 km/h	5,6 à 7,2 km/h

Remarque: Le tapis de course prend une pente de 5 % après un échauffement d'une minute.

Dans chaque plage conseillée, ces indications supplémentaires peuvent être utilisées :

Moitié inférieure de la plage	Moitié supérieure de la plage
âge plus élevé	âge moins élevé
poids moins élevé	poids plus élevé*
taille plus petite	taille plus haute

* Dans le cas d'un poids excessif, utilisez la moitié inférieure de la plage.

Le tapis roulant n'accepte pas :

- les fréquences cardiaques inférieures à 52 ou supérieures à 200 battements par minute ;
- les poids inférieurs à 34 kg (75 lb) ou supérieurs à 181 kg (400 lb) ;
- les âges en dessous de 10 ans et au-dessus de 99 ans ;
- les entrées de données qui dépassent les capacités humaines.

Si vous commettez une erreur lors de l'entrée des données du test de forme, corrigez-la en appuyant sur la touche fléchée de retour en arrière, saisissez les paramètres corrects et appuyez sur OK. Une fois le test lancé, vous ne pouvez plus modifier la durée ni la vitesse de l'exercice. Pour terminer le test, aidez-vous des touches STOP (ARRÊT), RESET (RÉINITIALISATION), SPEEDUP (ACCÉLÉRATION), SPEED DOWN (DÉCÉLÉRATION) ou PAUSE.

Il est très important de toujours passer le Test de forme dans les mêmes conditions. Le rythme cardiaque dépend de nombreux facteurs, notamment :

- la quantité de sommeil la nuit précédente (un minimum de sept heures de sommeil est recommandé) ;
- l'heure de la journée ;
- le temps écoulé depuis le dernier repas (deux à quatre heures sont préférables) ;
- le temps écoulé depuis la consommation d'une boisson contenant de la caféine ou de l'alcool, ou depuis la dernière cigarette (un minimum de quatre heures est préférable) ;
- la durée depuis le dernier exercice (un minimum de six heures est préférable).

Pour obtenir un résultat aussi précis que possible, passez le test de condition physique pendant trois jours consécutifs et faites une moyenne des trois scores.

REMARQUE : Pour obtenir un score significatif, l'exercice doit être effectué dans une plage de fréquences cardiaques de 60 à 85 pour cent du maximum théorique (FC max). Cette fréquence est définie par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

Les tableaux ci-dessous identifient les résultats du Test de forme.

CLASSIFICATION MASCULINE DE CONDITION PHYSIQUE RELATIVE

Hommes VO₂ estimé max (ml/kg/mn) par tranche d'âge

Classification	10 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60+
Elite	55+	53+	51+	47+	43+
Excellent	53 - 54	50 - 52	49 - 50	45 - 46	41 - 42
Très bon	50 - 52	48 - 49	46 - 48	43 - 44	39 - 40
Assez bonne	45 - 49	43 - 47	42 - 45	39 - 42	35 - 38
Moyenne	41 - 44	38 - 42	37 - 41	34 - 38	31 - 34
Assez faible	38 - 40	36 - 37	34 - 36	32 - 33	29 - 30
Faible	35 - 37	34 - 35	32 - 33	29 - 31	26 - 28
Très faible	< 35	< 34	< 32	< 29	< 26

CLASSIFICATION FÉMININE DE CONDITION PHYSIQUE RELATIVE

Femmes VO₂ estimé max (ml/kg/mn) par tranche d'âge

Classification	10 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60+
Elite	47+	44+	42+	37+	35+
Excellent	45 - 46	42 - 43	40 - 41	35 - 36	33 - 34
Très bon	43 - 44	40 - 41	38 - 39	33 - 34	31 - 32
Assez bonne	38 - 42	36 - 39	34 - 37	30 - 32	27 - 30
Moyenne	33 - 37	31 - 35	30 - 33	26 - 29	24 - 26
Assez faible	31 - 32	29 - 30	28 - 29	24 - 25	22 - 23
Faible	28 - 30	27 - 28	25 - 27	22 - 23	20 - 21
Très faible	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness a mis au point cette échelle d'évaluation sur la base des répartitions de VO₂ max exprimées en pourcentage, mentionnées dans le guide « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » (7^e édition, 2006) de l'American College of Sports Medicine et obtenues à partir des données recueillies par la Cooper Institute Aerobics Center Longitudinal Study, 1970 - 2002. Elle est conçue pour fournir une description qualitative de l'estimation VO₂ max d'un utilisateur, et un moyen d'évaluer le niveau de forme initial et d'assurer le suivi des améliorations.

8 ENTRAÎNEUR VIRTUEL

L'Entraîneur virtuel (Virtual Trainer) Life Fitness est un site unique qui vous permet de créer vos exercices n'importe où et à n'importe quel moment, tout en vous permettant d'accéder aux exercices que vous effectuez sur les tapis de course Life Fitness dans les clubs de sport, les hôtels et les centres de loisirs. Profitez de ces avantages et optimisez le temps que vous consacrez à vos exercices. Les exercices que vous créez sur le site web peuvent être téléchargés et enregistrés sur n'importe quel support USB. Il vous suffit alors de brancher votre clé USB sur votre tapis de course pour pouvoir commencer sur le champ votre exercice préféré.

Rendez-vous sur www.virtualtrainer.lifefitness.com.



1. Téléchargement et enregistrement d'exercices : Pour commencer, sélectionnez l'une des deux options suivantes : « Create Popular Workouts » (Créer des exercices courants) ou « Create Personalized Workouts » (Créer des exercices personnalisés).
2. Après avoir enregistré votre exercice, branchez le dispositif USB dans le port USB de l'équipement et commencez votre exercice.
3. Téléchargez vos résultats d'exercices enregistrés : Téléchargez les résultats de vos exercices sur le site web depuis votre clé USB. Des milliers d'utilisateurs téléchargent régulièrement les résultats de leurs exercices pour suivre leurs progrès. Pour utiliser cette fonction, il suffit de cliquer sur le bouton UPLOAD RESULTS (TÉLÉCHARGER LES RÉSULTATS) pour voir une liste des résultats des exercices les plus récents sur votre support USB et de choisir ceux que vous voulez télécharger.
4. Suivi de vos progrès : Si vous avez téléchargé les résultats de vos exercices, cliquez sur le bouton TRACK PROGRESS (SUIVI DE VOTRE PROGRÈS) pour afficher un graphique illustrant votre progrès au cours du mois passé. Vous pouvez facilement modifier les dates de début et de fin pour visualiser vos progrès sur des périodes de votre choix.

Comment lancer un exercice depuis votre clé USB :

Étape 1 : Branchez votre clé USB dans le port USB de l'entraîneur virtuel (reportez-vous à la page 14).

Étape 2 : Sélectionnez la touche USB de la zone de sélection d'exercice (reportez-vous à la page 14).

Étape 3 : Les exercices enregistrés sur votre clé USB s'afficheront dans le centre des messages de la console ; aidez-vous des touches fléchées de cette dernière pour faire défiler jusqu'au programme de votre choix. Sélectionnez OK.

Étape 4 : Commencez votre exercice Entraîneur virtuel.

Comment enregistrer les données des exercices effectués sur le tapis de course sur votre clé USB :

1. Pour ce faire, vous devez avoir inséré un dispositif USB dans le port prévu à cet effet sur le tapis de course ou insérer votre clé USB dans les 5 minutes suivant la fin de l'exercice, avec « Workout Summary » (Récapitulatif de l'exercice) affiché sur la console.
2. La console vous invitera à appuyer sur la touche USB pour enregistrer les données.
3. La console confirmera l'enregistrement des données, une fois celui-ci effectué.

Remarque : Si vous appuyez sur la touche OK ou RESET (Réinitialisation), ou que vous tirez le cordon de sécurité sans avoir enregistré les données au préalable, celles-ci seront perdues.

9 EXERCICE HEART RATE ZONE TRAINING®

9.1 OBJECTIF DE L'EXERCICE HEART RATE ZONE TRAINING®

Des travaux de recherche ont prouvé que les exercices effectués dans une plage de fréquences cardiaques spécifique permettent de mieux contrôler l'intensité de l'effort et d'obtenir des résultats optimaux. L'approche du Heart Rate Zone Training® de Life Fitness repose sur cette théorie. Cet exercice identifie une plage ou une zone de fréquences cardiaques idéale pour brûler des calories ou améliorer la condition cardiovasculaire. Cette zone représente un pourcentage du maximum théorique (FC max) et dépend de l'exercice sélectionné. Ce tapis Life Fitness propose deux exercices exclusifs, conçus pour profiter au maximum des avantages de l'exercice Heart Rate Zone Training+.

• ÉLIMINATION DES GRAISSES

• CARDIO

Chaque exercice vise un objectif différent, comme expliqué à la rubrique *Présentation des exercices*.

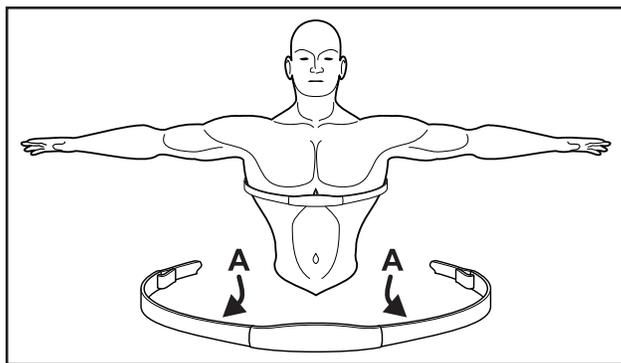
Remarque : Il est vivement conseillé de consulter un spécialiste afin de déterminer des objectifs de mise en forme spécifiques et d'établir un programme d'entraînement.

Pour modifier la fréquence cardiaque cible pendant un exercice, il suffit d'en entrer une nouvelle au moyen du PAVÉ NUMÉRIQUE. Pour passer d'un programme à un autre pendant un exercice, utilisez les touches de SÉLECTION D'EXERCICES. Les programmes d'exercice Heart Rate Zone Training® contrôlent le rythme cardiaque. Vous devez porter la ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure ou saisir les capteurs Lifepulse™ pour permettre à l'ordinateur de l'appareil de contrôler la fréquence cardiaque pendant les exercices. Cet ordinateur règle automatiquement le niveau d'effort en fonction du rythme détecté afin de maintenir la fréquence cardiaque cible.

CEINTURE THORACIQUE DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR TÉLÉMESURE

La console est équipée d'un système de contrôle de la fréquence cardiaque sans fil dans lequel des électrodes placées contre la peau transmettent les signaux du rythme cardiaque à la console. Ces électrodes sont dans la ceinture thoracique (A) portée par l'utilisateur pendant les exercices. La ceinture de l'émetteur transmet une lecture optimale de la fréquence cardiaque lorsque les électrodes sont directement en contact avec la peau ou une fine couche de tissu. Les électrodes sont les deux surfaces rainurées sous la ceinture et doivent rester humides pour transmettre avec précision les impulsions électriques du cœur au récepteur. Pour les utiliser, humectez d'abord les électrodes. Placez ensuite la ceinture aussi haut que possible sous les muscles thoraciques. Elle doit être serrée sans pour autant gêner la respiration. Les électrodes doivent être mouillées pour fonctionner correctement. S'il s'avère nécessaire de réhumidifier les électrodes, saisissez le centre de la ceinture, tirez afin de l'écartier de la cage thoracique et d'exposer les deux électrodes, et réhumidifiez-les. Reportez-vous au schéma ci-dessous pour savoir comment placer la ceinture thoracique.

Remarque : L'utilisation d'une ceinture thoracique sans fil fournit une lecture plus précise de la fréquence cardiaque qu'avec les capteurs de pouls.



Remarque : Pour garantir des performances optimales, utilisez la ceinture thoracique sans fil fournie avec le produit.

FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR CONTACT

Lorsque la fréquence cardiaque par contact est utilisée, veillez à bien saisir les capteurs et à garder les mains immobiles. Si la fréquence cardiaque semble beaucoup plus haute ou plus basse que celle prévue, retirez les mains des capteurs jusqu'à ce que la fréquence cardiaque disparaisse. Séchez vos mains et saisissez de nouveau les capteurs jusqu'à ce que la fréquence cardiaque semble correcte. Si ceci ne fonctionne pas, il peut être nécessaire de ralentir la machine pour obtenir un résultat précis. Life Fitness recommande à l'utilisateur de se tenir sur les rails latéraux lors d'une tentative de monitoring de la fréquence cardiaque à l'aide des électrodes de contact, ceci pour des raisons de sécurité et pour assurer la précision des relevés.

Remarque : Le système de fréquence cardiaque par contact peut s'avérer plus ou moins précis selon les personnes.

ZONE TRAINING		
ÉLIMINATION DES GRAISSES = FAIBLE INTENSITÉ		
CARDIO = FORTE INTENSITÉ		
ÂGE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

FRÉQUENCE CARDIAQUE CONSEILLÉE
EN % DE LA PLAGE DE FRÉQUENCES
CARDIAQUES MAX ACSM :
55% - 90%

10 MENU SETTINGS (PARAMÈTRES)

10.1 SETTING (PARAMÈTRES)

Pour accéder au menu Settings (Paramètres), appuyez sur la touche SETTINGS (PARAMÈTRES) sur l'écran SELECT WORKOUT (SÉLECTIONNER UN EXERCICE). À l'ouverture du menu Settings, l'écran affiche « SETTINGS MENU » (MENU PARAMÈTRES).

- Faites défiler les options de configuration à l'aide des TOUCHES DE NAVIGATION.
- Paramétrez les options de configuration à l'aide des touches fléchées vers le HAUT et vers le BAS.
- Utilisez la touche OK ou les flèches vers la gauche/droite pour sauvegarder les modifications et passer à l'option suivante.
- Utilisez la touche RESET (RÉINITIALISATION) pour quitter le menu Settings (Paramètres).

10.2 ÉTATS DU MENU SETTINGS (PARAMÈTRES) ET OPTIONS DE SÉLECTION

1. Units (Unités)

- Permet de modifier l'unité de mesure de la vitesse et de la distance.
- Les options proposées sont les suivantes : ENGLISH (Impérial) (miles et miles par heure) ou METRIC (Métrique) (kilomètres ou kilomètres-heure).

2. Set Time (Configuration de l'heure)

- Configurez la date et l'heure, ainsi que votre fuseau horaire, pour permettre un suivi sur le site web de l'entraîneur virtuel Life Fitness. Spécifiez la date et l'heure actuelles de l'endroit où vous vous trouvez. Les fuseaux horaires sont basés sur votre position géographique par rapport au méridien de Greenwich.

<u>Villes principales</u>	<u>Fuseaux horaires</u>
Londres	0
New York City	-4
Minneapolis	-5
Los Angeles	-7
Hong Kong	+8
Berlin	+2

L'heure sert uniquement au transfert de données de l'enregistreur virtuel via la clé USB.

3. Beeps (Bips)

- Permet d'activer ou de désactiver le signal audio.
- Les options proposées sont les suivantes : ON (ACTIVÉ) ou OFF (DÉSACTIVÉ).

4. Pace (Cadence)

- Permet d'activer ou de désactiver l'affichage de la cadence (Pace) dans le centre des messages.
- Les options proposées sont les suivantes : ON (ACTIVÉ) ou OFF (DÉSACTIVÉ).

5. Statistics (Statistiques)

- Indique le nombre d'heures total et la distance accumulée sur le tapis de course.
- Appuyez sur OK pour afficher les statistiques.

6. Software Version (Version logicielle)

- Affiche la version logicielle et la référence.
- Appuyez sur OK pour afficher la version logicielle et la date de construction.

7. Brightness (Luminosité)

- Permet d'ajuster l'intensité de l'affichage des DEL de rétro-éclairage.
- La plage de luminosité est comprise entre 1 et 10.

8. Contrast (Contraste)

- Permet de modifier le contraste de l'image.
- La plage de contraste est comprise entre 1 et 99.

9. Wireless Heart Rate (Fréquence cardiaque sans fil)

- Permet d'activer ou de désactiver le récepteur de contrôle de la fréquence cardiaque par télémesure.
- Les options proposées sont les suivantes : ON (ACTIVÉ) ou OFF (DÉSACTIVÉ).

10. Floor Model (Modèle de sol)

- Contrôle la capacité du tapis de course à passer en mode d'économie d'énergie ; l'activation du modèle de sol désactive la fonction d'économie d'énergie.
- Les options proposées sont les suivantes : ON (ACTIVÉ) ou OFF (DÉSACTIVÉ).

11. Belt Lube Timer (Indicateur de lubrification du tapis)

- Comptabilise le nombre total d'heures d'exercice et de récupération depuis la dernière lubrification du tapis. Lorsque l'indicateur atteint 75 heures, il déclenche un message de rappel à chaque exercice.
- Appuyez sur la touche fléchée vers le bas (DOWN) pendant 5 secondes pour réinitialiser le compteur.

11 ENTRETIEN ET DONNÉES TECHNIQUES

11.1 DÉPANNAGE

Problème	Cause / Solution
<p>La console du tapis de course ne se met pas sous tension lorsque l'interrupteur MARCHE/ARRÊT est activé.</p>	<p>Vous êtes peut-être en mode d'économie d'énergie. Appuyez sur la touche « Energy Saver » (Économiseur d'énergie) pour voir si la console s'allume.</p>
	<p>Vérifiez que le tapis de course est branché et que l'interrupteur Marche/Arrêt est activé. Si l'interrupteur MARCHE/ARRÊT n'est pas allumé, vérifiez que le cordon d'alimentation du tapis de course n'est pas endommagé, et que la prise murale fonctionne correctement (que le disjoncteur de la maison ne s'est pas déclenché).</p>
	<p>Si l'interrupteur MARCHE/ARRÊT est allumé, vérifiez que toutes les connexions client sont bonnes. Pour ce faire, débranchez et rebranchez chacune d'elles. Vérifiez qu'aucun câble n'a été pincé lors de l'assemblage.</p>
<p>J'ai des difficultés à visser les pièces ensembles lors de l'assemblage de la machine.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ne serrez pas les vis tant que l'ensemble des montants et des barres latérales, ainsi que la console, ne sont pas installés. 2. Vérifiez que le filetage des vis n'est pas endommagé. 3. Serrez la visserie une fois tous les composants installés.
<p>Mon tapis de course oscille beaucoup lorsque je cours dessus.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mettez le tapis de course HORS TENSION. Assurez-vous que toutes la visserie est bien serrée. 2. Si l'appareil continue de bouger, réglez les vérins situés sous le châssis stationnaire jusqu'à la réduction de l'oscillation. Consultez la rubrique <i>Stabilisation du tapis de course Life Fitness</i>.
<p>Les capteurs de fréquence cardiaque à contact n'enregistrent pas correctement ma fréquence cardiaque.</p>	<p>Veillez à saisir fermement les capteurs manuels et garder les mains immobiles. Si la fréquence cardiaque semble beaucoup plus haute ou plus basse que celle prévue, retirez les mains des capteurs jusqu'à ce que la fréquence cardiaque disparaisse. Life Fitness recommande à l'utilisateur de se tenir sur les rails latéraux lors d'une tentative de monitoring de la fréquence cardiaque à l'aide des capteurs de contact.</p>
	<p>Conseils relatifs à la fréquence cardiaque par contact :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Essuyez-vous les mains pour éviter qu'elles ne glissent sur les capteurs. 2. Placez les mains sur les quatre capteurs ; deux dans chaque main. 3. Saisissez fermement les capteurs. 4. Appliquez une pression constante sur les capteurs.
<p>Le tapis de course se décentre vers la gauche ou vers la droite.</p>	<p>Reportez-vous à la section <i>Réglage et tension du tapis</i>.</p>
<p>Le tapis semble glisser lorsque je cours dessus.</p>	<p>Un resserrage du tapis de marche pourrait être nécessaire. Reportez-vous à la section <i>Réglage et tension du tapis</i>.</p>
<p>Le tapis de course ne se bloque pas lorsque je le plie.</p>	<p>Le tapis doit respecter une inclinaison de 0 % avant de le plier. Si l'inclinaison n'est pas de 0 %, le tapis ne se bloquera pas.</p>
<p>Le tapis roulant ne se plie pas.</p>	<p>Veillez à bien tirer le levier de déverrouillage situé sur le côté gauche supérieur de la plate-forme. Il vous faudra peut-être pousser sur la partie pliée du tapis de course, tout en tirant sur le levier pour déverrouiller la broche de verrouillage.</p>

Problème	Cause / Solution
<p>Lorsque j'essaye d'enregistrer un exercice sur ma clé USB, le message suivant s'affiche : UNABLE TO SAVE SEE MANUAL. (ENREGISTREMENT IMPOSSIBLE, VOIR MANUEL.)</p>	<p>La console n'a peut-être pas reconnu la clé USB. Essayez de débrancher la clé USB et de la rebrancher.</p> <p>La clé USB est peut-être pleine.</p> <p>La clé USB peut ne pas être compatible avec le produit.</p> <p>Essayez d'utiliser une autre clé USB.</p>
<p>La fréquence cardiaque sans fil ne fonctionne pas.</p>	<p>Différentes raisons pouvant expliquer le mauvais fonctionnement de la fréquence cardiaque sans fil :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La fréquence cardiaque sans fil est DÉSACTIVÉE au niveau du menu Settings (Paramètres). Accédez au menu Settings (Paramètres) et vérifiez que l'option WIRELESS HR (FC SANS FIL) est activée. 2. Il existe un mauvais contact entre la ceinture de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure et la peau. Pour plus de détails, reportez-vous à la section <i>Ceinture de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure</i>. 3. Des interférences électriques causées par des appareils électriques (lumières fluorescentes, appareils ménagers, etc.) gênent le fonctionnement de la ceinture de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure. Déplacez le tapis de course ou éloignez les appareils électriques de celui-ci. 4. La pile de la ceinture de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure doit être remplacée. Cette pile est de type CR2032 (3 V).
<p>Une fréquence cardiaque est d'abord correctement détectée et le fonctionnement est normal, mais elle disparaît ensuite.</p>	<p>L'usage d'appareils électroniques tels que les téléphones portables et lecteurs mp3 causent une interférence de bruit externe.</p> <p>L'équipement est à proximité d'autres sources de bruit tels que les équipements audio/vidéo, ventilateurs, appareils radio bidirectionnels et lignes de courant haute tension.</p> <p>Déplacez la source du bruit et repositionnez l'équipement d'exercice.</p>
<p>La fenêtre de pente affiche « OFF » (DÉSACTIVÉ).</p>	<p>Ce message signale un problème au niveau du système d'inclinaison.</p> <p>Si ce système a été fréquemment relevé et abaissé au cours d'un programme manuel, le moteur de levage a pu activer un dispositif de protection thermique.</p> <p>Il suffit donc de laisser le tapis de course au repos pendant 30 minutes, de le mettre hors tension, puis à nouveau sous tension.</p>
<p>La fenêtre de pente affiche « Immobilized » (Immobilisé).</p>	<p>Le tapis de course a été immobilisé par le biais du logiciel. Appuyez sur la FLÈCHE DE DÉCÉLÉRATION et sur la touche STOP (ARRÊT) pour quitter ce mode.</p>
<p>L'iPod n'est pas reconnu.</p>	<p>Ce message s'affiche si votre version de l'iPod Player n'est pas prise en charge par le tapis de course.</p> <p>Il peut également s'afficher si le connecteur du tapis de course ou l'iPod est endommagé.</p>
<p>L'iPod ne se charge pas en mode d'économie d'énergie.</p>	<p>Votre iPod ne se charge pas lorsque le tapis de course passe en mode d'économie d'énergie. Ceci est tout à fait normal.</p>
<p>Le message « Low Battery » (Batterie faible) s'affiche sur la console.</p>	<p>La console est dotée d'une pile interne assurant le fonctionnement de l'horloge en temps réel lorsque le tapis de course est débranché. Cette horloge n'est utile que si vous utilisez le site web de l'entraîneur virtuel Life Fitness. Si vous n'utilisez pas le site, vous n'avez pas besoin de remplacer la pile. Pour plus d'informations sur le remplacement de la pile, contactez le service clientèle. Cette pile est de type CR1632 (3 V).</p>

11.2 RÉGLAGE ET TENSION DU TAPIS

Ne bougez pas l'appareil et ne placez pas vos mains dessous quand il est branché sur le secteur.

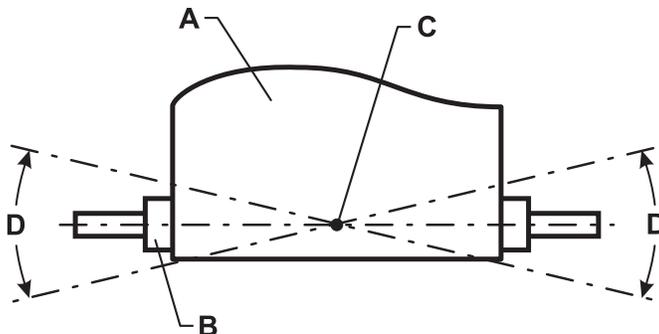
Outils requis : Clé hexagonale de 6 mm

VIS DE TENSION DU TAPIS

Le tapis de course Life Fitness comporte des orifices dans le volet protecteur du rouleau arrière, qui permettent d'accéder aux vis de tension. Ces vis servent à régler l'alignement et le centrage du tapis (A) sans retirer les volets protecteurs.

Remarque : Il est absolument indispensable que l'appareil soit de niveau avant tout équilibrage du tapis. Tout problème de stabilité risque de provoquer un mauvais alignement de ce dernier. Référez-vous à la rubrique Stabilisation du tapis de course Life Fitness avant toute tentative de réglage du rouleau arrière.

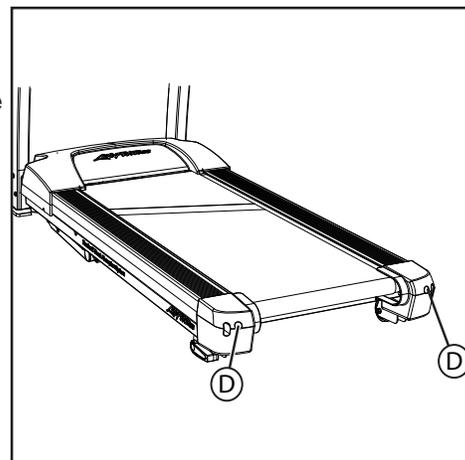
Examinez tout d'abord le point de pivot (C) du ROULEAU ARRIÈRE (B). Chaque réglage apporté sur un côté du ROULEAU doit être compensé par un réglage égal et opposé (D) de l'autre côté afin de maintenir une tension idéale du tapis au point de pivot.



CENTRAGE D'UN TAPIS NEUF OU EXISTANT

1. Localisez les deux orifices d'accès aux VIS DE TENSION DU TAPIS (D) sur chaque panneau de protection du rouleau arrière.
2. Tenez-vous debout à côté du tapis de course, par-dessus le tapis. Entrez l'exercice MANUAL (MANUEL) et réglez la vitesse sur 6,4 km/h (4.0 mph).
3. Si le tapis dévie vers la droite, tournez la vis de tension de droite d'un quart de tour dans le sens horaire à l'aide de la clé hexagonale de 6 mm, puis celui de gauche d'un quart de tour dans le sens anti-horaire pour rediriger le tapis vers le centre du rouleau.
4. Si le tapis se déplace vers la gauche, tournez la vis de tension de gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et celui de droite d'un quart de tour dans le sens inverse afin de rediriger le tapis vers le centre du rouleau. Poursuivez les réglages jusqu'à ce que le tapis soit centré par rapport au rouleau. Laissez fonctionner l'appareil pendant plusieurs minutes afin de vous assurer que l'alignement est maintenu.

Remarque : Ne tournez pas la vis de réglage de plus d'un tour complet dans un sens ou dans l'autre. Si après un tour complet le tapis n'est toujours pas aligné, contactez le service à la clientèle.



TENSION DU TAPIS EN PLACE

Dans le cadre d'une utilisation normale, le tapis de l'appareil peut se détendre légèrement. S'il commence à glisser, procédez comme indiqué ci-dessous pour corriger sa tension.

1. Arrêtez le tapis au moyen de la touche STOP (ARRÊT).
2. Tournez les vis de tension du tapis dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour de chaque côté pour tendre le tapis. Ne dépassez pas un tour complet (quatre fois un quart de tour) de chaque côté.
3. Réglez le tapis de course à 3,2 km/h (2.0 mph) et montez sur le tapis pour vérifier qu'il ne glisse plus. Vérifiez aussi le centrage du tapis. S'il dévie d'un côté ou de l'autre, consultez *Centrage d'un tapis neuf ou existant*.

Remarque : Ne serrez pas les vis de tension de manière excessive lors des réglages du tapis. Tout serrage excessif risque d'étirer et d'endommager le tapis ou les roulements des rouleaux. Ne dépassez pas un tour complet pour chaque vis, quel que soit le sens du réglage.

11.3 CONSEILS DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

Le tapis de course Life Fitness jouit de l'excellence et de la fiabilité technique de Life Fitness ; c'est l'un des appareils d'exercice les plus robustes et les plus irréprochables disponibles sur le marché à l'heure actuelle.

Remarque : Pour conserver un matériel sûr, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil tant que les pièces défectueuses n'ont pas été réparées ou remplacées. Portez une attention toute particulière aux pièces qui s'usent, comme indiqué ci-dessous.

Les conseils de maintenance préventive suivants vous permettront de profiter au mieux des capacités de votre tapis de course Life Fitness.

IMPORTANT : Mettez le tapis de course hors tension et débranchez-le avant d'effectuer toute opération d'entretien.	
Une fois par semaine	Inspectez le cordon d'alimentation. Si le cordon est endommagé, contactez le service d'assistance technique. Assurez-vous que le cordon est positionné à un endroit où il ne risque pas d'être endommagé.
	Vérifiez le fonctionnement du système d'arrêt d'urgence.
	Vérifiez le fonctionnement de la touche Stop.
	Vérifiez la position (le centrage) du tapis de marche.
Tous les mois	Aspirez la zone située autour et sous le tapis de marche. Il est tout à fait normal de trouver de la poussière noire en provenance du tapis de marche derrière l'unité.
	Nettoyez la console d'affichage et toutes les surfaces externes à l'eau, au savon doux et avec un chiffon en coton doux, ou avec un produit de nettoyage approuvé par Life Fitness. Remarque : N'utilisez pas de serviettes en papier, d'ammoniaque ou de nettoyeurs acides sur le produit. N'appliquez jamais de nettoyeur directement sur l'appareil. Pulvérisez le produit de nettoyage sur un chiffon doux, puis essuyez l'appareil.
	Vérifiez que les pièces extérieures ne sont pas usées et que les vis d'assemblage utilisateur sont bien serrés.
Tous les ans	Le message « LUBRICATE WALKING BELT » (LUBRIFIER LA COURROIE DE MARCHE) s'affichera sur la console pour vous rappeler de lubrifier à nouveau le tapis à intervalles réguliers. La procédure de lubrification de la courroie de marche est décrite ci-dessous.

Lubrification du tapis de marche

- Désactivez le tapis de course au niveau de l'interrupteur de MARCHE/ARRÊT, et débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique.
- Desserrez les vis de réglage du rouleau arrière de 10 tours complets environ. Notez de quel nombre de tours vous les avez desserrés puisque vous devrez les resserrer du même nombre de tour à la fin de cette procédure.
- Appliquez une demi-bouteille de lubrifiant à base de silicone approuvé par Life Fitness sur la surface de la plate-forme, entre le tapis et cette dernière. Essayez d'appliquer le lubrifiant principalement au centre de la plate-forme.
- Vérifiez à l'œil nu que le tapis de marche est centré sur la plate-forme, puis serrez les vis de réglage du rouleau arrière du même nombre de tours que vous les avez desserrés.
- Branchez le tapis de course et actionnez l'interrupteur de MARCHE/ARRÊT.
- Faites tourner le tapis de course à 5 km/h / 3 mph et vérifiez que le tapis est bien centré lorsqu'il est en rotation. Si ce n'est pas le cas, suivez les instructions de la section intitulée *Réglage et tension du tapis*.
- Réinitialisez le message LUBRICATE WALKING BELT (LUBRIFIER LE TAPIS DE MARCHE) sur la console. Pour réinitialiser ce réglage, accédez au menu Paramètres. Faites défiler jusqu'au message : HOURS SINCE BELT LUBRICATION = XXXX. (NOMBRE D'HEURES DEPUIS LA DERNIÈRE LUBRIFICATION DU TAPIS = XXXX) Appuyez sur la touche fléchée vers le BAS pendant 10 secondes pour réinitialiser le compteur de lubrification.

PRODUITS NETTOYANTS HOMOLOGUÉS LIFE FITNESS

Les experts Life Fitness en matière de fiabilité ont retenu deux produits nettoyants en particulier : PureGreen 24 et Gym Wipes. Ces deux produits nettoieront de manière sûre et efficace la saleté, la crasse et la transpiration présentes sur les appareils. Le PureGreen 24 et la formule antibactérienne des Gym Wipes sont tous deux des produits désinfectants agissant efficacement contre le staphylocoque doré et le H1N1.

Le PureGreen 24 est disponible sous forme de spray, un format pratique tout à fait adapté à l'utilisation en salle de sport. Pulvériser le produit sur un chiffon microfibre et essuyer l'équipement. Laissez agir le PureGreen 24 sur l'équipement pendant 2 minutes minimum pour une désinfection générale, et 10 minutes minimum pour traiter la machine contre les champignons et les virus.

Les lingettes pré-imprégnées Gym Wipes ont été conçues dans un format large et résistant, pratique pour une nettoyage avant et après l'utilisation de la machine. Laissez les lingettes Gym Wipes agir sur l'équipement pendant au moins 2 minutes pour une désinfection ordinaire.

Pour commander ces produits, veuillez contacter le service à la clientèle de Life Fitness.

Composez le 1-800-351-3737 ou contactez-nous par e-mail à l'adresse suivante : customersupport@lifefitness.com.

PRODUITS NETTOYANTS COMPATIBLES LIFE FITNESS

Une solution d'eau et de savon doux ou un produit d'entretien ménager non abrasif peuvent également être utilisés pour le nettoyage des écrans et des surfaces extérieures. Utilisez uniquement un chiffon en coton doux. Appliquez le nettoyant sur le chiffon avant de nettoyer. N'utilisez PAS d'ammoniaque ni de nettoyants à base d'acide. N'utilisez PAS de nettoyants abrasifs. N'utilisez PAS de serviettes en papier. N'appliquez PAS de produits de nettoyage directement sur la surface des équipements.

11.4 UTILISATION ET TEST DU CORDON D'ARRÊT D'URGENCE

Lors de l'utilisation du tapis de course, le cordon d'arrêt d'urgence doit être rattaché à un vêtement de l'utilisateur.

Lorsque le tapis de course est sous tension et que l'affichage de la console est actif, retirez le cordon de sécurité du tapis de course. Un message du type « EMERGENCY STOP - REPLACE KEY » (ARRÊT D'URGENCE - REMPLACER TOUCHE) doit s'afficher sur la console. Lorsque le cordon de sécurité est retiré, aucune touche du tapis de course ne fonctionne.

Remettez le cordon de sécurité en place. Le tapis de course se réinitialise ; vous pouvez à nouveau l'utiliser.

11.5 SERVICE APRÈS-VENTE

1. Contactez votre revendeur ou le service client Life Fitness au 1-800-351-3737.
2. Vérifiez les symptômes et consultez le mode d'emploi, ainsi que la matrice de dépannage.
3. Repérez et notez le numéro de série du tapis de course. L'étiquette signalétique se trouve sur l'avant du tapis de course, à proximité de l'interrupteur Marche/Arrêt. Ayez également à portée de main une preuve d'achat.

12 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DU TAPIS DE COURSE LIFE FITNESS

Usage prévu :	Résidentiel
Poids maximal de l'utilisateur :	136 kg / 300 lb
Plage de vitesse :	0,8 - 16 km/h (0,5 - 10,0 mph) par incréments de 0,1
Plage de pentes :	0 % - 12 % (par incréments de 0,5 %)
Moteur :	2,5 ch, service continu, courant continu
Rouleaux :	Avant : 67 mm (2,6 in.) de précision Arrière : 50 mm (2 in.) de précision
Tapis :	147 cm de longueur x 50 cm de largeur (55 in. de longueur x 20 in. de largeur), multicouches
Plate-forme :	Amortissement Flex Deck
Barres latérales :	Barre transversale Ergo avec barres latérales.
Plateau pour accessoires :	Standard, intégré au système

Dimensions hors tout :	Déplié	Plié
Longueur :	196 cm / 77 in.	89 cm / 35 in.
Largeur :	86 cm / 34 in.	86 cm / 34 in.
Hauteur :	150 cm / 59 in.	190,5 cm / 75 in.
Poids:	117 kg / 259 lb	

Dimensions à l'expédition :

Longueur du carton d'emballage :	219 cm / 86,25 in.
Largeur du carton d'emballage :	84 cm / 33 in.
Hauteur du carton d'emballage :	35,5 cm / 14 in.
Poids total :	129 kg / 284 lb

13

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Modèle	À vie	10 ans	5 ans	1 an
Tapis de course Life Fitness	Cadre & Ressorts	Moteur	Pièces électriques, pièces mécaniques et pièces de console*	Main-d'œuvre, batterie de la console et piles de la ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque

* Console et piles de la ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque, garantie d'1 an

OBJET DE LA GARANTIE :

Life Fitness garantit que ce produit de consommation Life Fitness (« Produit ») est exempt de tout vice de matériau et de fabrication.

BÉNÉFICIAIRE DE LA GARANTIE :

L'acheteur d'origine ou toute personne ayant reçu un Produit neuf en tant que cadeau de la part de l'acheteur d'origine.

DURÉE DE LA GARANTIE :

Usage résidentiel : L'ensemble des composants électriques et mécaniques ainsi que la main-d'œuvre sont couverts, à compter de la date d'achat, selon la liste indiquée dans le tableau page suivante.

Usage non résidentiel : Nullité de la garantie (ce Produit est destiné à une utilisation résidentielle uniquement).

RESPONSABILITÉ DES FRAIS D'EXPÉDITION ET D'ASSURANCE EN CAS DE RÉPARATION :

Si le Produit ou toute pièce sous garantie doit être retourné(e) à un service d'entretien pour y effectuer des réparations, Life Fitness s'acquittera de l'intégralité des frais d'expédition et d'assurance durant la période de validité de la garantie (aux États-Unis uniquement). En revanche, une fois la garantie expirée, les frais d'expédition et d'assurance incombent à l'acheteur.

NOTRE ENGAGEMENT EN CAS DE DÉFAUTS COUVERTS PAR LA GARANTIE :

Nous vous livrerons toute pièce ou tout composant de rechange, neuf ou réusiné ou remplacerons le Produit, à notre discrétion. De telles pièces de rechange sont garanties pour la durée de validité restante de la garantie d'origine.

ÉLÉMENTS NON GARANTIS :

Toutes défaillances ou dommages ayant une des origines suivantes : Entretien non autorisé, usage inapproprié, accident, négligence, installation ou assemblage incorrects, débris résultant de travaux de construction à proximité du Produit, rouille ou corrosion dus à l'emplacement du Produit, altérations ou modifications sans notre autorisation écrite ou non-respect de votre part des instructions d'utilisation, de fonctionnement et d'entretien du produit telles qu'indiquées dans le Manuel de l'utilisateur (« Manuel »). Toutes les modalités de la présente garantie sont nulles si le Produit est transféré hors des frontières des États-Unis (excepté l'Alaska, Hawaii et le Canada) et sont remplacées par les conditions prévues par le représentant agréé Life Fitness du pays concerné.

VOS RESPONSABILITÉS :

Conservez une preuve d'achat (la réception de la carte de garantie ci-jointe garantit l'enregistrement des informations liées à l'achat mais n'est pas requise). Utilisez, faites fonctionner et entretenez le Produit comme indiqué dans le Manuel. Notifiez votre point de vente de tout défaut dans les 10 jours suivant sa découverte et, si vous y êtes invité, retournez toute pièce défectueuse ou, si nécessaire, le Produit entier, pour obtenir une pièce de rechange. Life Fitness se réserve le droit de décider si un produit doit être retourné ou pas en vue d'une réparation.

MANUEL DE L'UTILISATEUR :

Il est TRÈS IMPORTANT DE LIRE LE MANUEL avant d'utiliser le Produit. Pour un bon fonctionnement et une entière satisfaction, effectuer les entretiens périodiques conformément aux spécifications du Manuel.

ENREGISTREMENT DU PRODUIT :

Enregistrez le produit en ligne à l'adresse suivante : www.lifefitness.com/home/product-registration.html. La réception par nos soins de votre inscription assure que vos nom, adresse et date d'achat sont enregistrés et que vous êtes identifié comme le propriétaire officiel du Produit. Les droits dont jouit le propriétaire dans le cadre de cette garantie ne seront pas affectés en cas de non-renvoi de cette carte. Le statut de propriétaire enregistré garantit l'application de la garantie en cas de perte de la preuve d'achat. Veuillez conserver une preuve d'achat telle que le contrat de vente ou le reçu.

OBTENTION DE PIÈCES ET D'UN SERVICE APRÈS-VENTE :

Appelez simplement le service à la clientèle au 1-800-351-3737 ou (+1) 847-288-3300, du lundi au vendredi de 8 h 00 à 17 h 00, heure standard centrale, et donnez-leur vos noms, adresse et le numéro de série de votre Produit (les consoles et cadres peuvent avoir des numéros de série distincts). Le personnel vous expliquera comment procéder pour obtenir une pièce de rechange ou, si nécessaire, organiser une réparation dans la zone géographique où le Produit se trouve.

GARANTIE EXCLUSIVE :

LA PRÉSENTE GARANTIE REMPLACE TOUTE AUTRE GARANTIE DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT, QU'ELLE SOIT EXPRESSE OU TACITE, Y COMPRIS NOTAMMENT LES GARANTIES TACITES DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER, ET TOUTES LES AUTRES OBLIGATIONS OU RESPONSABILITÉS NOUS INCOMBANT. Nous n'autorisons personne à assumer pour notre compte une quelconque obligation ou responsabilité relative à l'achat de ce Produit. Notre responsabilité ne sera en aucun cas engagée par la présente garantie, ou de quelque autre manière que ce soit, pour toute blessure ou tout dommage aux biens, y compris une perte de profit ou d'économies, pour tout dommage spécial, indirect, secondaire, accessoire ou immatériel de quelque nature que ce soit causé par l'utilisation ou l'inaptitude à utiliser ce Produit. Certains États n'autorisent pas l'exclusion ou les limitations de garanties tacites ou de la responsabilité pour des dommages accessoires ou indirects. Les limitations et exclusions ci-dessus peuvent donc ne pas être pas applicables. Les garanties sont susceptibles de varier légèrement en dehors des États-Unis. Pour plus de détails, contactez Life Fitness.

CHANGEMENTS DE GARANTIE NON AUTORISÉS :

Nul n'est autorisé à changer, modifier ou étendre les dispositions de cette garantie limitée.

EFFETS JURIDIQUES DU FEDERALISME DES ÉTATS AMÉRICAINS :

La présente garantie vous confère des droits légaux spécifiques et il est possible que vous bénéficiiez d'autres droits qui varient d'un état à un autre.