

PRO-FORM[®]

PERFORMANCE 400

www.proform.com

N°. du Modèle PFTL59510.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

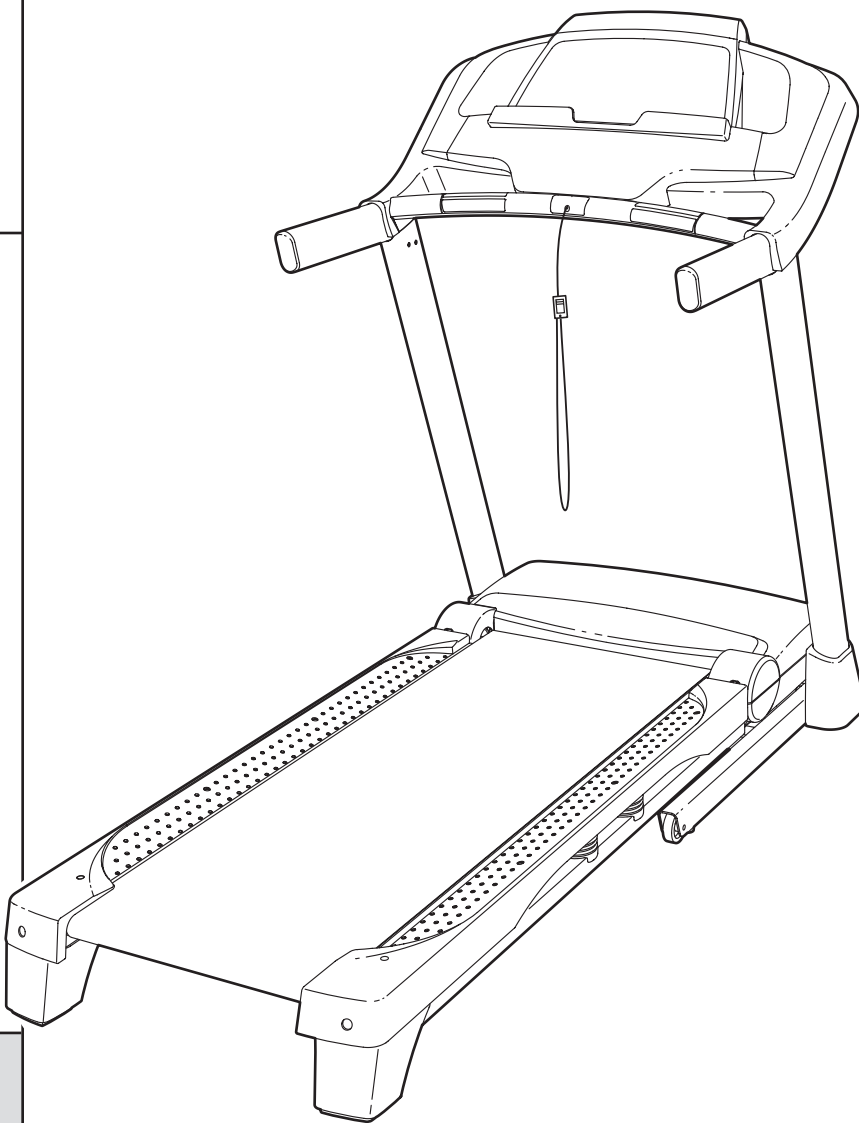
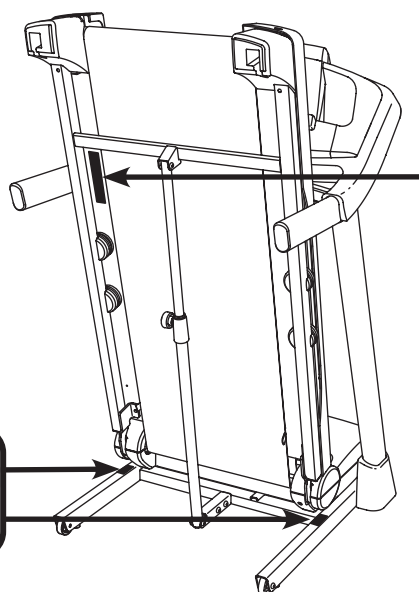


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	14
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	24
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	25
CONSEILS POUR L'EXERCICE	28
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



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

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

PROFORM est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.
iPod, iPod nano, iPod touch, et iTunes sont des marques de commerce enregistrées de Apple Inc. déposées aux É.-U. et dans d'autres pays. iPod® non compris.
Nike est une marque de commerce enregistrée de NIKE, Inc. et de ses filiales.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer correctement tous les utilisateurs de ce tapis de course de tous les avertissements et toutes les précautions.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
4. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
5. Installez le tapis de course sur une surface à niveau, avec au moins 2,4 m (8 pi) d'espace à l'arrière et 0,6 m (2 pi) de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entrave les événements. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du tapis de course en tout temps.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par une personne dont le poids dépasse 136 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes ou des sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14) dans un limiteur de surtension (non compris) et branchez le limiteur de surtension sur un circuit mis à terre pouvant soutenir 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. N'utilisez aucune rallonge électrique.
12. N'utilisez qu'un limiteur de surtension à prise unique qui satisfait à toutes les exigences décrites à la page 14. Pour vous procurer un limiteur de surtension, voyez votre marchand PROFORM ou composez le numéro apparaissant sur couverture avant de ce manuel pour commander la pièce numéro 146148, ou voyez un marchand de fournitures électriques.
13. Utiliser un limiteur de surtension dont le fonctionnement est inapproprié peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.
14. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 25, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement)

16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 16).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
18. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse soudains.
19. Le capteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le capteur ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation et poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt (off) chaque fois que le tapis de course est inutilisé. (Voir le schéma de la page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur d'alimentation).
21. Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 6 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 24.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.
22. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
23. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
26. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
27. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

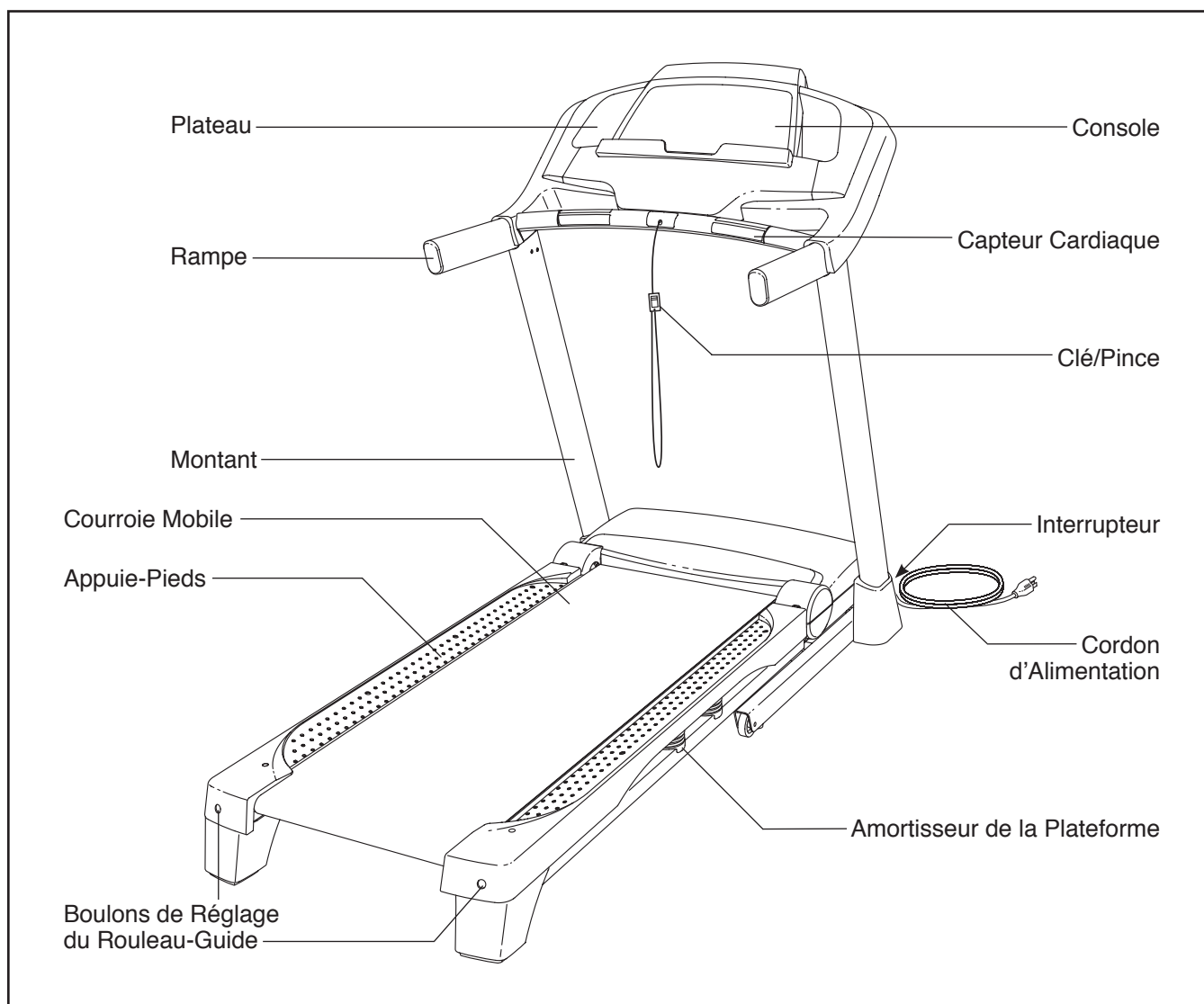
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire PROFORM® PERFORMANCE 400. Le tapis de course PERFORMANCE 400 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol qu'un tapis de course traditionnel.

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

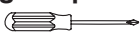
des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

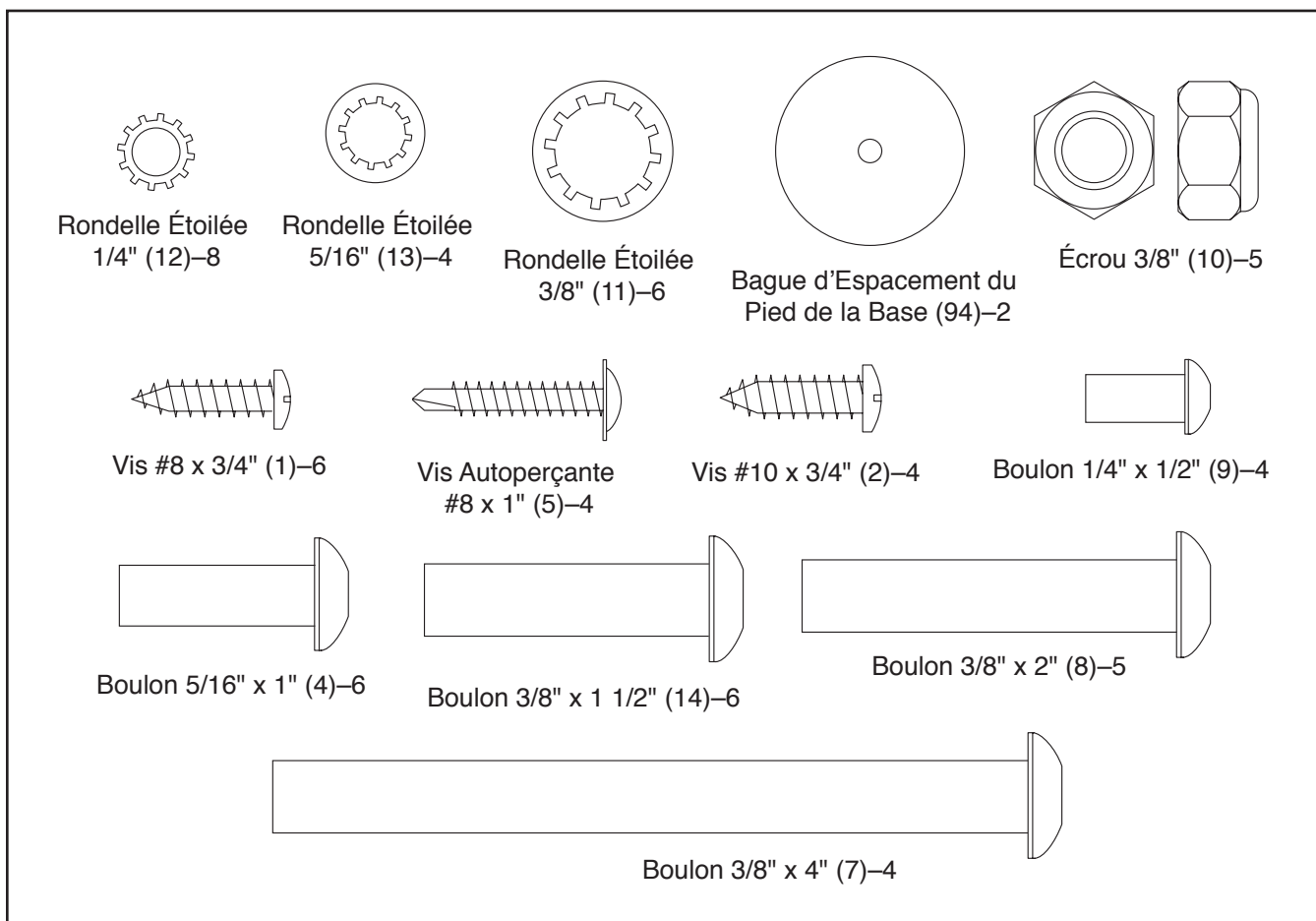


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.** Remarque : la face cachée de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant de haute performance. Il peut arriver que du lubrifiant tombe sur la face visible de la courroie mobile ou sur les emballages durant le transport. Ceci est normal et n'affectera pas les performances du tapis de course. Si du lubrifiant s'est posé sur la face visible de la courroie mobile, essuyez la courroie avec un chiffon doux et un produit de nettoyage ménager non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales comprises  et vos propres tournevis à pointe cruciforme  , clé à molette  , pince fine  et ciseaux .

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



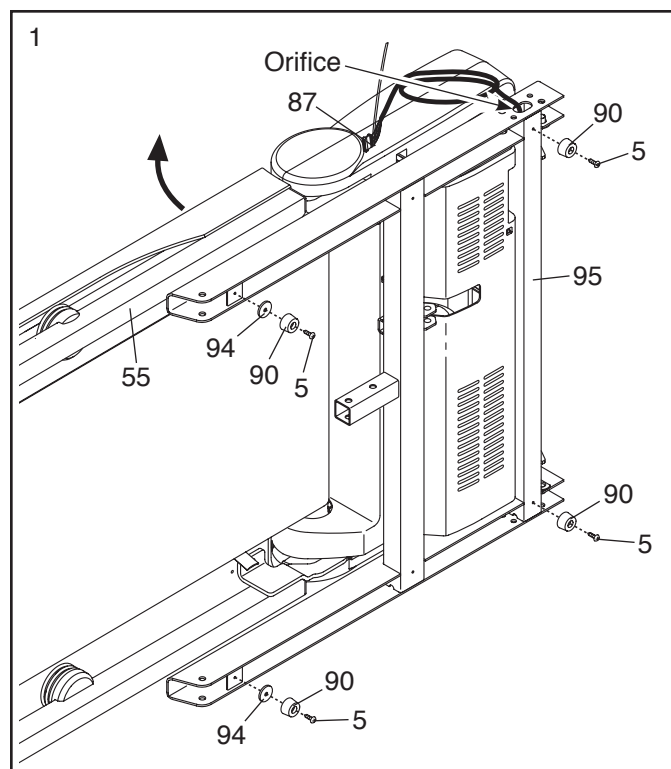
1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer avec précaution le tapis de course sur son côté gauche. Pliez en partie la Cadre (55) de façon à stabiliser davantage le tapis de course ; **ne pliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

Coupez l'attache de transport qui relie le Fil du Montant (87) à la Base (95). Saisissez une attache en plastique dans l'orifice indiqué de la Base et utilisez-la pour retirer le Fil du Montant hors de l'orifice.

Attachez deux Pieds de la Base (90) à la Base (95) aux endroits indiqués à l'aide de deux Vis Auto-perçantes #8 x 1" (5) et deux Bagues d'Espacement du Pied de la Base (94).

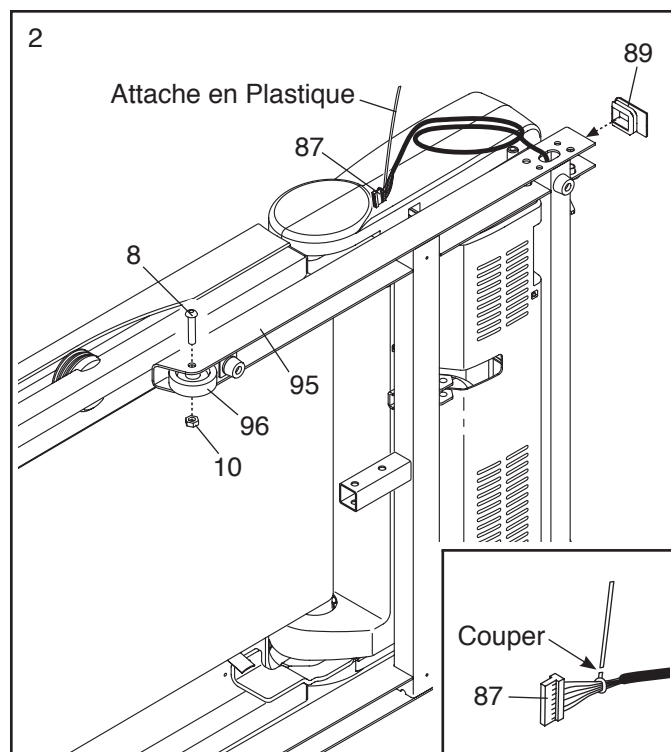
Ensuite, attachez les deux autres Pieds de la Base (90) à l'aide de deux Vis Auto-perçantes #8 x 1" (5).



2. **Reportez-vous au schéma encadré.** Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (87).

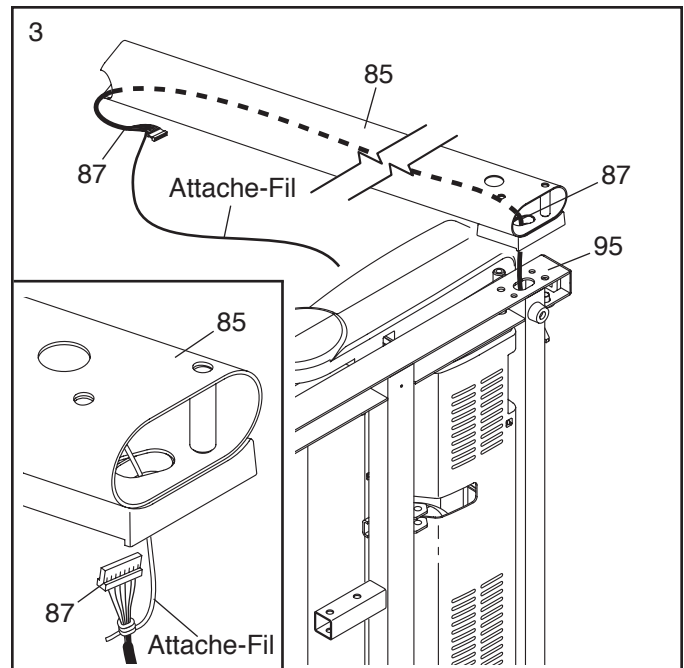
Attachez une Roue (96) à la Base (95) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (8) et d'un Écrou 3/8" (10). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Roue doit tourner librement.**

Insérez un Embout de la Base (89) dans la Base (95).



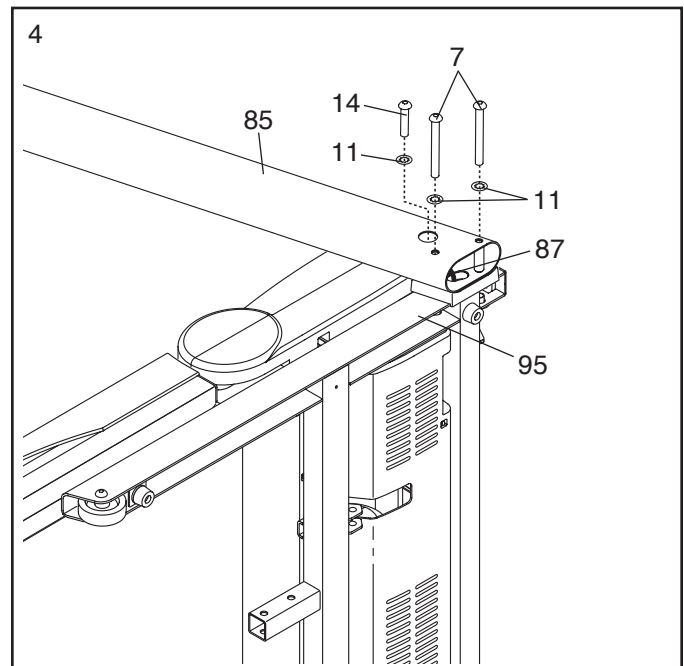
3. Identifiez le Montant Droit (85), qui porte un autocollant indiquant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Tenez le Montant Droit près de la Base (95) tel qu'il est illustré.

Reportez-vous au schéma encadré. Liez fermement l'attache-fil à l'intérieur du Montant Droit (85) autour de l'extrémité du Fil du Montant (87). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil pour acheminer le Fil du Montant complètement hors du Montant Droit.



4. Tenez le Montant Droit (85) contre la Base (95). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (87).** Introduisez deux Boulons 3/8" x 4" (7) avec deux Rondelles Étoilées 3/8" (11) et un Boulon 3/8" x 1 1/2" (14) avec une Rondelle Étoilée 3/8" (11) dans le Montant Droit.

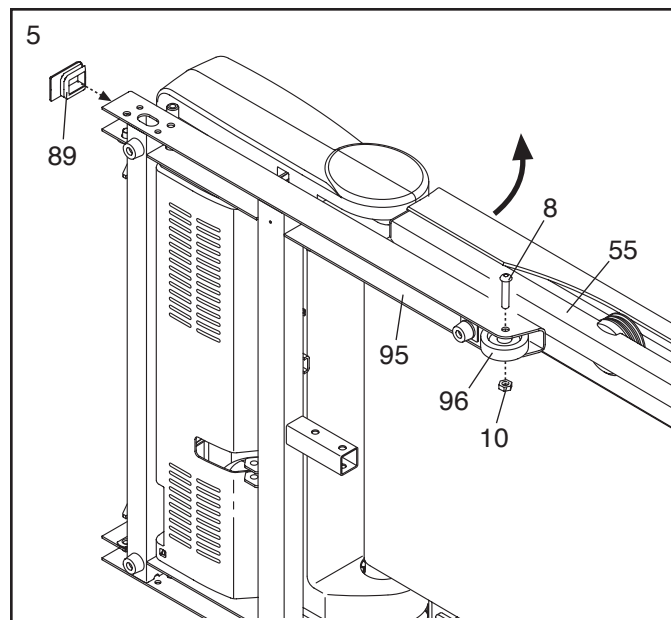
Vissez partiellement les Boulons 3/8" x 4" (7) jusqu'à ce que les têtes des Boulons entrent en contact avec le Montant Droit (85) ; ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment. Vissez partiellement le Boulon 3/8" x 1 1/2" (14).



5. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer avec précaution le tapis de course sur son côté droit. Pliez en partie la Cadre (55) de façon à stabiliser davantage le tapis de course ; **ne pliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

Attachez une Roue (96) à la Base (95) à l'aide d'un Boulon $3/8"$ x $2"$ (8) et d'un Écrou $3/8"$ (10). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Roue doit tourner librement.**

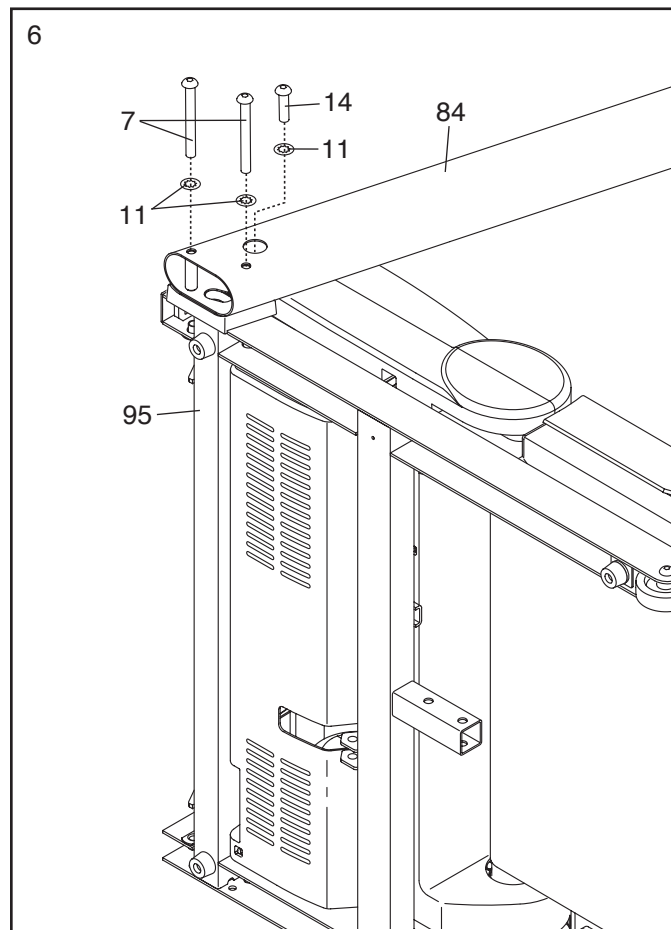
Insérez un Embout de la Base (89) dans la Base (95).



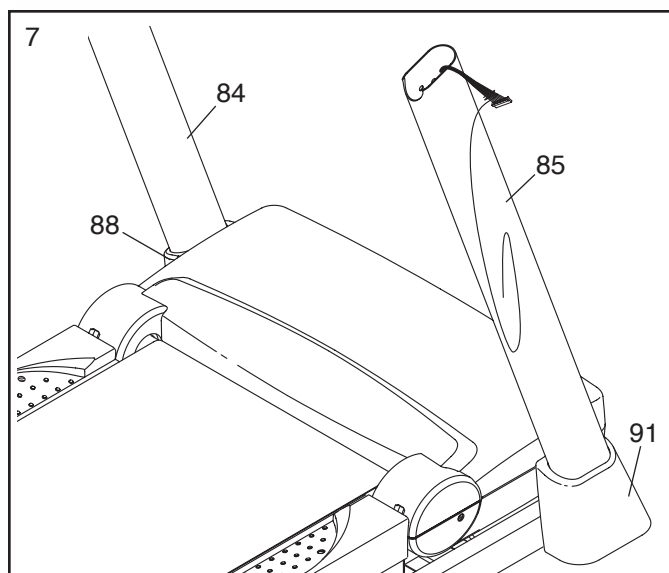
6. Tenez le Montant Gauche (84) contre la Base (95). Introduisez deux Boulons $3/8"$ x $4"$ (7) avec deux Rondelles Étoilées $3/8"$ (11) et un Boulon $3/8"$ x $1\ 1/2"$ (14) avec une Rondelle Étoilée $3/8"$ (11) dans le Montant Gauche.

Vissez partiellement les Boulons $3/8"$ x $4"$ (7) jusqu'à ce que les têtes des Boulons entrent en contact avec le Montant Gauche (84) ; **ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment.** Vissez partiellement le Boulon $3/8"$ x $1\ 1/2"$ (14).

Avec l'aide d'une autre personne, inclinez le tapis de course de manière à poser la Base (95) à plat sur le sol.



7. Identifiez le Couvre-Base Droit (91) et le Couvre-Base Gauche (88). Glissez le Couvre-Base Droit sur le Montant Droit (85). Glissez le Couvre-Base Gauche sur le Montant Gauche (84).

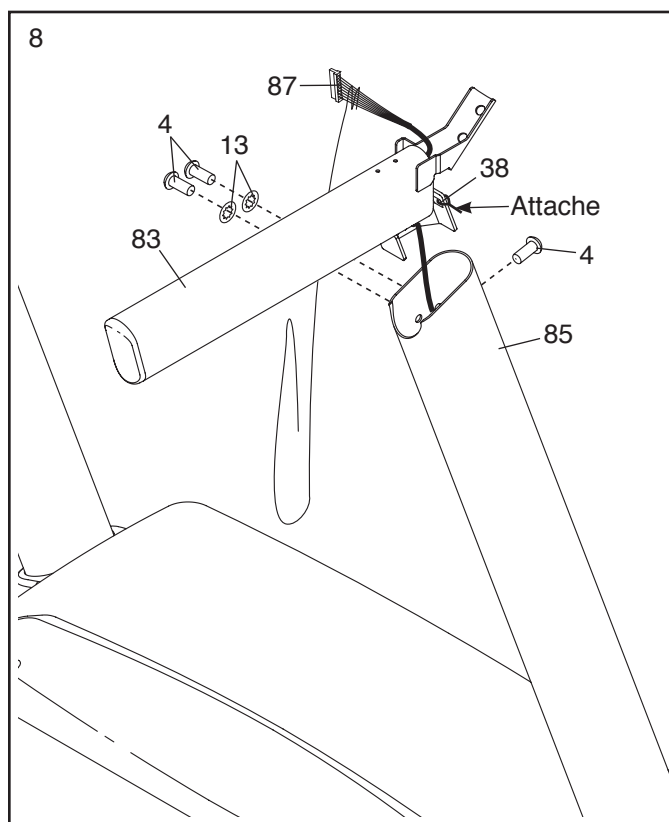


8. Retirez l'attache du support de la Rampe Droite. Au besoin, enfoncez les Écrous à Cage 5/16" (38) en place.

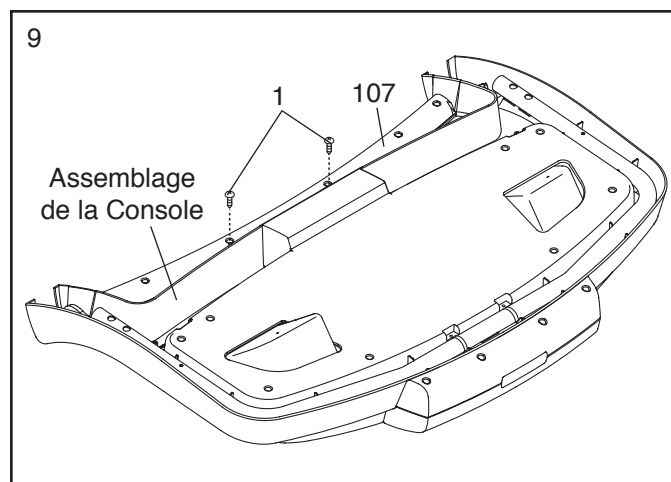
Tenez la Rampe Droite (83) près du Montant Droit (85). Introduisez le Fil du Montant (87) à travers le support indiqué de la Rampe Droite, puis tirez le Fil du Montant hors de l'extrémité de la Rampe Droite.

Attachez la Rampe Droite (83) au Montant Droit (85) à l'aide de trois Boulons 5/16" x 1" (4) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (13) tel qu'il est indiqué. **Ne serrez pas les Boulons à ce moment.**

Attachez le Guidon Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : le côté gauche ne comporte aucun fil.

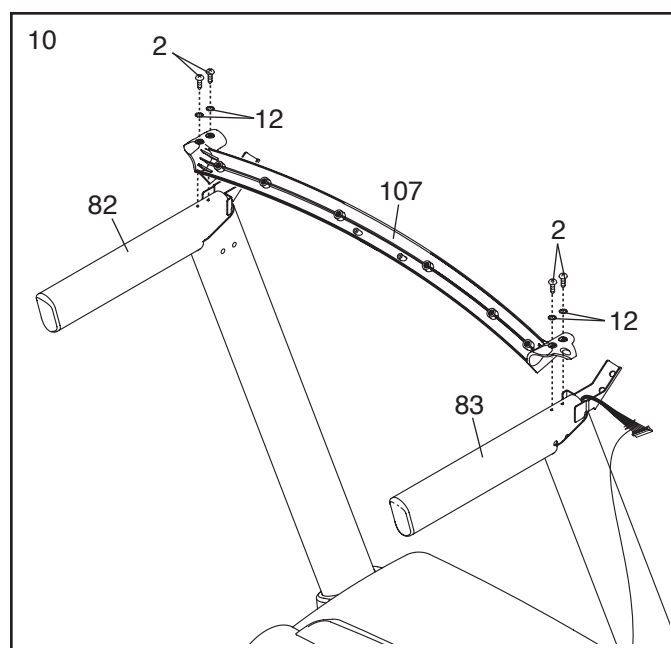


9. Déposez l'assemblage de la console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter d'égratigner l'assemblage de la console. Retirez les deux Vis #8 x 3/4" (1). Ensuite, enlevez la Barre Transversale (107) en la soulevant.



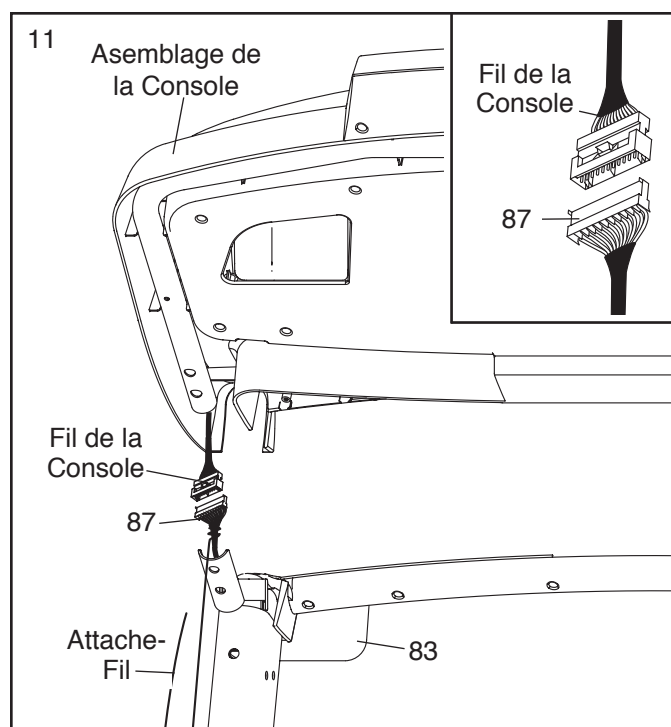
10. **IMPORTANT** : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale (107), n'utilisez aucun outil à commande mécanique et ne serrez pas à l'excès les Vis #10 x 3/4" (2).

Orientez la Barre Transversale (107) comme il est illustré. Attachez la Barre Transversale aux Rampes (82, 83) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (2) et quatre Rondelles Étoilées 1/4" (12). Engagez les quatre Vis, puis serrez chacune d'elles.



11. À l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Droite (83).

Reliez le Fil du Montant (87) au fil de la console. **Reportez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.** Ensuite, retirez l'attache du Fil du Montant .

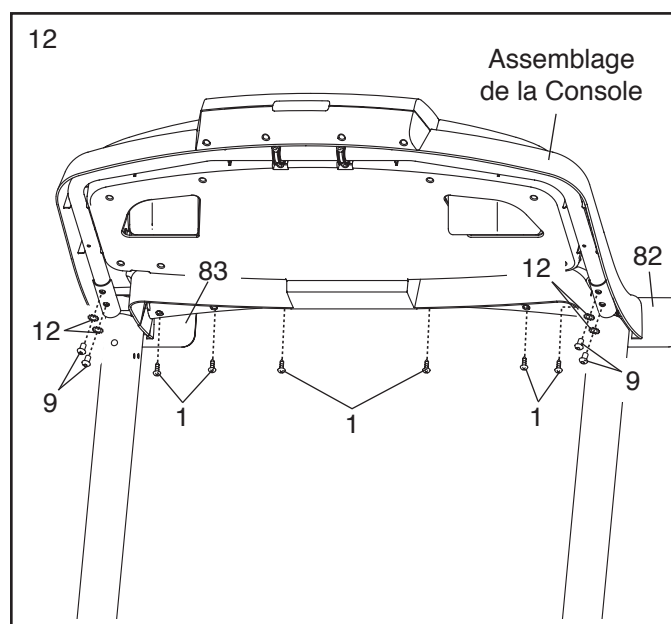


12. Posez l'assemblage de la console sur la Rampe Gauche (82) et la Rampe Droite (83). **Veillez à ne coincer aucun des fils.** Enfoncez le Fil du Montant (non illustré) excédentaire dans la Rampe Droite.

Attachez l'assemblage de la console à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (1) et quatre Boulons 1/4" x 1/2" (9) accompagnés de quatre Rondelles Étoilées 1/4" (12). **Engagez chacune des six Vis et chacun des Boulons, puis serrez tous ces éléments de visserie.**

Reportez-vous aux étapes 4 et 6. Vissez à fond les quatre Boulons 3/8" x 4" (7) et les deux Boulons 3/8" x 1 1/2" (14).

Reportez-vous à l'étape 8. Vissez à fond les six Boulons 5/16" x 1" (4).



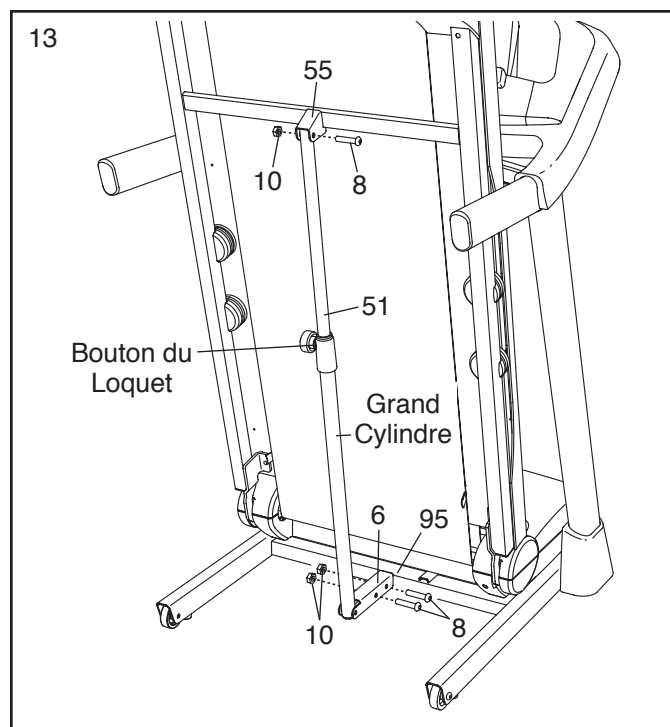
13. Soulevez le Cadre (55) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (51) de sorte à situer le grand cylindre et le bouton du loquet dans les positions indiquées.

Attachez le Support du Loquet (6) et le Loquet de Rangement (51) à la Base (95) à l'aide de deux Boulons 3/8" x 2" (8) et deux Écrous 3/8" (10).

Attachez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (51) au support du Cadre (55) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (8) et d'un Écrou 3/8" (10). Remarque : il peut être nécessaire de mouvoir le Cadre vers l'avant et l'arrière afin d'aligner le Loquet de Rangement sur le support.

Abaissez le Cadre (55) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 24).



14. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. Remarque : Il peut y avoir des pièces de visserie excédentaires. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une des clés hexagonales est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 26 et 27).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans la prise murale, faites installer une prise murale conforme par un électricien qualifié.

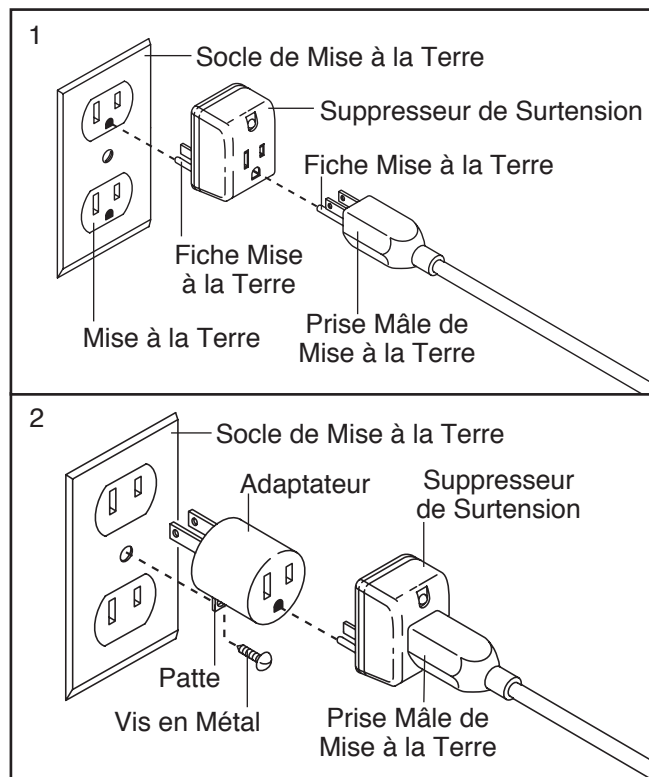
Votre tapis de course, comme beaucoup d'appareils électriques, peut être endommager par des changements soudains de voltage dans le circuit électrique de votre maison. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis de course, utilisez toujours un supprimeur de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite). Pour acheter un supprimeur de surtension, voir la précaution 13 page 3.**

Utilisez uniquement un supprimeur de surtension équipé d'une seule sortie, homologué ULC 1449 en tant que supprimeur de surtension à tension transitoire (TVSS). Le supprimeur de surtension doit être muni d'un fusible ULC de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le supprimeur de surtension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le supprimeur de surtension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un supprimeur de surtension fonctionnant correctement peut endommager le système de contrôle du tapis de course (voir la précaution 13 page 3).

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant une voie de fuite au courant électrique. Le cordon d'alimentation de cet appareil est muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un supprimeur de surtension et branchez ce dernier dans une prise murale correctement installée et mise à la terre conformément aux normes locales. IMPORTANT :** le tapis de course n'est pas com-

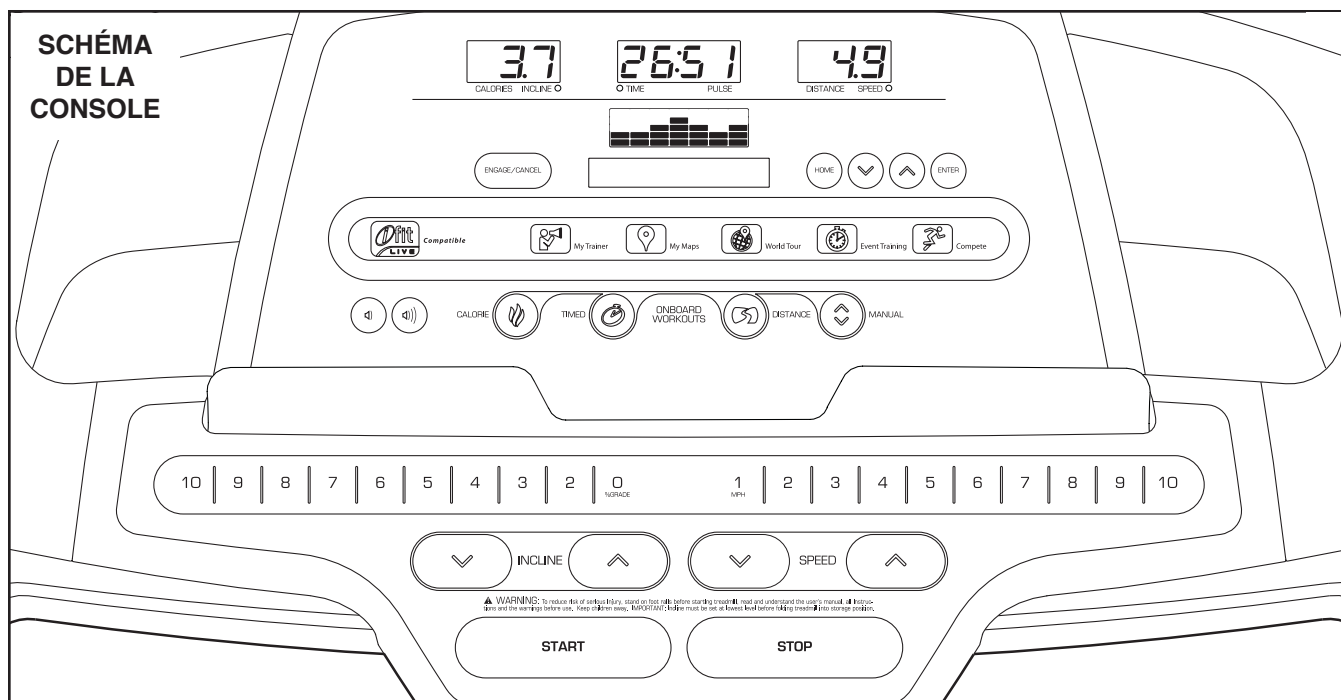
patible avec les prises équipés d'un IMCT et n'est peut-être pas compatible avec les prises équipés d'un interrupteur de fuite à l'arc.

Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts (voir le schéma 1). Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire pour relier le supprimeur de surtension à une prise bipolaire (voir le schéma 2).



Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise murale conformément mise à la terre (voir le schéma 1) pourra être installée par un électricien qualifié.

La patte rigide de couleur verte qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le boîtier d'une prise murale correctement relié à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains boîtiers de prises murales bipolaires ne sont pas relié à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le boîtier de la prise murale est relié à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre une vaste gamme de caractéristiques destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple appui sur une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque manuel.

De plus, la console comporte quinze entraînements intégrés — cinq entraînements caloriques, cinq entraînements chronométrés et cinq entraînements de distance. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console comporte également un mode iFit Live qui permet au tapis de course de communiquer sur votre réseau sans fil par le biais d'un module iFit Live en option. Avec le mode iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, affronter d'autres coureurs et accéder

à bien d'autres fonctions. **Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel.**

Vous pouvez également vous connecter sur Nikeplus.com par le biais du PROFORM SYNC optionnel. Grâce au SYNC, un éventail d'outils est à votre disposition pour analyser vos résultats et suivre la progression vers vos objectifs de mise en forme. **Pour acheter un SYNC en tout temps, composez le numéro indiqué sur la couverture avant du manuel.**

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant l'entraînement grâce à la chaîne audio stéréophonique de la console. Ce tapis de course a été conçu pour fonctionner expressément avec un iPod et le promoteur certifie que l'appareil est conforme aux normes de rendement d'Apple.

Pour la mise en marche, voir la page 16. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 16. Pour effectuer un entraînement intégré, voir la page 19. Pour effectuer un entraînement iFit Live, voir la page 20. Pour utiliser un PROFORM SYNC, voir la page 21. Pour utiliser le mode d'information, voir la page 22. Pour utiliser la chaîne audio stéréophonique, voir la page 23.

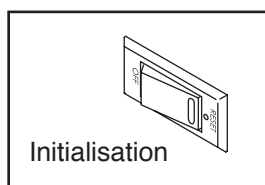
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, reportez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 22. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

IMPORTANT : Si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (voir la page 27).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

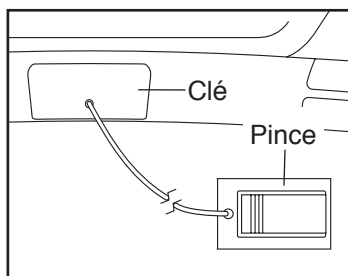
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14). Ensuite, localisez l'interrupteur d'alimentation du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur d'alimentation à la position de initialisation [RESET].



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur d'alimentation est amené à la position de réinitialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Arrêter [STOP] enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, reportez-vous à la section **LE MODE D'INFORMATION** à la page 22 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, posez les pieds sur les appuie-pieds du tapis de course. Repérez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, introduisez la clé dans la console. Les écrans s'activeront peu de temps après. **IMPORTANT :** en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.



COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Appuyez sur la touche Manuel [MANUAL] de la console. Si vous n'êtes pas connecté sur iFit Live, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

3. Lancez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrer [START], la touche d'augmentation Vitesse [SPEED] ou l'une des touches de vitesse numérotées de 1 à 10.

Lors de l'appui sur la touche Démarrer ou la touche d'augmentation Vitesse, la courroie mobile commence à se déplacer à 1,6 km/h. Pendant l'exercice, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches Vitesse d'augmentation et de diminution. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 mph ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 mph. Remarque : après l'appui sur la touche, il est possible que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'après un certain temps.

Après l'appui sur l'une des touches de vitesse numérotées, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à atteindre celle du réglage sélectionné. Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale — tel que 3,5 mph — appuyez successivement sur deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mph, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêter [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrer ou la touche Vitesse d'augmentation.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course, au besoin.

Pour modifier l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Inclinaison [INCLINE] ou sur l'une des touches d'inclinaison numérotées de 0 jusqu'à 10. Suivant l'appui sur l'une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement selon le réglage sélectionné.

5. Suivez votre progression aux écrans.

La matrice— Sur sélection du mode manuel, la matrice affiche une piste représentant 400 mètres (1/4 de mile).

Alors que vous vous entraînez, les indicateurs entourant la piste s'illuminent à tour de rôle jusqu'à ce que la piste entière apparaisse. La piste disparaîtra à ce moment et les indicateurs recommenceront à s'afficher un à un.



L'écran inclinaison/

calories— Cet écran affiche le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées. L'écran affiche également l'inclinaison [INCLINE] du tapis de course pendant quelques secondes lors de chaque changement du degré d'inclinaison du tapis de course.



L'écran temps/rythme

cardiaque— Cet écran affiche le temps [TIME] écoulé. L'écran affichera aussi votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le capteur cardiaque [PULSE] manuel (voir l'étape 6 à la page 18).



L'écran DIST (distance)— Cet écran peut afficher la distance parcourue en marchant ou en courant. L'écran affiche également la vitesse [SPEED] de la courroie mobile pendant quelques secondes lors de chaque changement de vitesse.



L'écran central— Cet écran affiche les directives d'entraînement.

Appuyez sur la touche Accueil [HOME] pour revenir au mode de départ (voir LE MODE D'INFORMATION à la page 22 pour régler le mode de départ). Au besoin, appuyez de nouveau sur la touche Accueil.

Lorsqu'un module iFit Live est connecté sur le www.iFit.com, le symbole iFit Live situé près du haut de l'écran s'illumine.



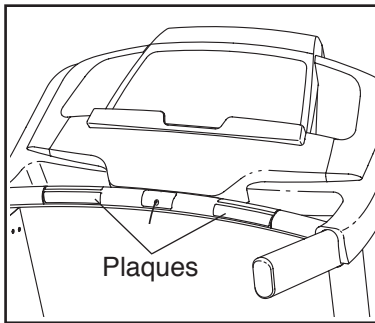
Lorsqu'un PROFORM SYNC est relié à la console, le symbole Nike+iPod situé près du haut de l'écran s'illumine.



Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque manuel, retirez les pellicules en plastique transparent des plaques métalliques de la barre du détecteur cardiaque. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les appuie-pieds** et saisissez la barre du détecteur cardiaque en appuyant vos paumes contre les plaques métalliques ; **évit**ez de **déplacer vos mains**. Lorsque votre pouls est capté, plusieurs tirets apparaîtront, suivis de l'affichage de votre rythme cardiaque. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, tenez les plaques pendant 15 secondes.**

7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Montez sur les appuie-pieds, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] et **sélectionnez le réglage d'inclinaison minimum du tapis de course**. **L'inclinaison doit être réglée au minimum, sinon le tapis de course risque d'être endommagé lors du pliage pour le rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'éteint [OFF] et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne prenez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez à répétition sur la touche Calorie, Temps [TIME] ou Distance jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

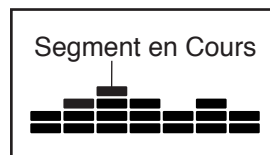
Lors de la sélection d'un entraînement intégré, les écrans affichent l'inclinaison maximale, la durée, la vitesse maximale et le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement apparaîtra à la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calories, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera dans le nom de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Démarrer [START] ou la touche Vitesse d'augmentation [SPEED] pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher. Remarque : Si vous sélectionnez un entraînement de distance, la séance d'exercice commencera par un segment de réchauffement de trois minutes avant le début de l'entraînement de distance.

Chaque entraînement est divisé en segments. Un réglage de vitesse et un réglage d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment



en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si un nouveau réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison est

programmé pour le segment suivant, ce réglage apparaîtra aux écrans pendant quelques secondes, puis le tapis de course adoptera automatiquement ce réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison.

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prenne fin. À ce moment, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt. Remarque : si vous sélectionnez un entraînement de distance, l'entraînement se terminera par un segment de trois minutes de retour à la normale.

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlez dépendra de votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement modifiera le nombre de calories brûlées.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez l'annuler en appuyant sur les touches de vitesse ou d'inclinaison ; **toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de vitesse et d'inclinaison du segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Démarrer [START] ou Vitesse [SPEED] d'augmentation. La courroie mobile s'engagera à raison de 1,6 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 de la page 17. L'écran temps/rythme cardiaque affichera le temps restant plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 18.

6. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 18.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT LIVE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Introduisez le module iFit Live dans la console.

Pour effectuer un entraînement iFit Live, introduisez le module iFit Live optionnel dans le logement du module au haut de la console. Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel. Vous devez posséder un module iFit Live pour effectuer un entraînement iFit Live.

Remarque : Pour utiliser un module iFit Live, vous devez avoir accès à un ordinateur relié à Internet et muni d'un port USB. et vous inscrire sur iFit.com. Pour utiliser un module iFit Live, vous devez également posséder votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit Live principal. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Entrée [ENTER] pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit Live.

Pour sélectionner un entraînement iFit Live, appuyez sur l'une des touches iFit Live. Pour être en mesure de télécharger un entraînement, vous devez ajouter l'entraînement à votre liste d'attente sur www.iFit.com.

Appuyez sur la touche iFit Live pour télécharger l'entraînement suivant de votre liste d'attente. Appuyez sur la touche My Trainer (Mon entraîneur), My Maps (Mes cartes), World Tour (Tournée mondiale) ou Event Training (Entraînement d'évènement) pour télécharger l'entraînement suivant du type voulu depuis votre liste d'attente. Appuyez sur

la touche Compete (Compétitionner) pour participer à une course que vous aurez programmée antérieurement. Pour plus d'informations à propos des entraînements iFit Live, veuillez accéder au www.iFit.com. Remarque : Si votre liste d'attente ne comporte aucun entraînement du type sélectionné, l'entraînement suivant de la liste sera téléchargé.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit Live, les écrans affichent la durée de l'entraînement, la distance que vous parcourrez en marchant ou en courant, ainsi que le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un décompte de départ.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 19.

Pendant certains entraînements, la voix d'un guide audio vous accompagnera durant l'entraînement. Le guide audio comporte une sélection de réglages (voir LE MODE D'INFORMATION à la page 22).

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêter [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Démarrer [START] ou Vitesse [SPEED] d'augmentation. La courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse du réglage du premier segment de l'entraînement. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

6. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 17.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 18.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 18.

Pour plus d'informations sur le mode iFit Live, visitez le www.iFit.com.

COMMENT UTILISER UN PROFORM SYNC

Le PROFORM SYNC optionnel vous permet d'enregistrer les résultats de votre entraînement sur le tapis de course dans un iPodMD (non compris). Vous pouvez téléverser vos résultats sur le Nikeplus.com, où se trouve un éventail d'outils d'analyse et de suivi de votre progression vers vos objectifs de mise en forme.

Pour acheter un SYNC en tout temps, composez le numéro indiqué sur la couverture avant du manuel.

Pour utiliser le SYNC, vous devez recourir à un iPod nanoMD (4e ou 5e génération) ou un iPod touchMD (2e, 3e ou 4e génération). Vous devez également avoir accès à un ordinateur connecté sur Internet.

Pour plus d'informations sur le SYNC, consultez les directives qui l'accompagnent.

LE MODE D'INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de sélectionner une unité de mesure.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] en introduisant la clé dans la console, puis relâcher la touche Arrêt. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les données suivantes s'affichent :

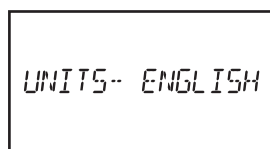
L'écran temps/rythme cardiaque affiche le nombre total d'heures [TIME] d'utilisation du tapis de course.



L'écran distance/vitesse affiche le nombre total de miles ou kilomètres parcourus par la courroie mobile.



L'écran central affichera l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Entrée [ENTER] ou d'augmentation de Vitesse [SPEED]. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez *ENGLISH* (Anglais). Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez *METRIC* (Métrique).



Appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Entrée pour afficher l'écran suivant. La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur d'alimentation, placé à la position d'initialisation et la clé, introduite dans la console. Cependant, lors du retrait de la clé, les écrans demeureront activés, tandis que les touches seront désactivées. Si le mode démo est activé, l'indication Marche [ON] apparaît à l'écran central. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Entrée ou la touche de diminution de Vitesse.

Appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Entrée pour afficher l'écran suivant. L'écran affichera le degré de contraste des écrans. Appuyez sur la touche Inclinaison [INCLINE] d'augmentation ou de diminution pour régler le contraste. Ensuite, appuyez sur la touche Entrée.

Lorsqu'un module est raccordé, le mode d'information affichera également les écrans suivants :

Lorsqu'un module iFit Live, un module USB ou un PROFORM SYNC est raccordé, appuyez sur la touche de diminution pour afficher l'état du module. Lorsqu'un module iFit Live est raccordé, l'écran affiche l'indication *WIFI*. Lorsqu'un module USB est connecté, l'écran affiche l'indication *USB/SD*. Lorsqu'un module SYNC est connecté, l'écran affiche l'indication *NIKE+*.

Lorsqu'un module iFit Live ou un module USB est raccordé, appuyez sur la touche de diminution pour afficher l'état de la voix du guide audio. Pour activer ou désactiver le guide audio, appuyez sur la touche Entrée.

Lorsqu'un module iFit Live est raccordé, le mode d'information affichera également les écrans suivants :

Appuyez sur la touche de diminution pour afficher les options du mode de départ. Le menu de départ apparaît lorsque la clé est introduite dans la console ou la touche Accueil [HOME] est pressée. Appuyez à répétition sur la touche Entrée pour sélectionner le mode manuel ou le mode iFit Live en tant que mode de départ.

Appuyez sur la touche de diminution pour vérifier les données du sans-fil. Appuyez sur la touche Entrée. L'écran central affichera le numéro de version logicielle, le SSID du réseau, le type de cryptage, la force du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits et leurs noms, et les résultats de détection DNS.

Appuyez sur la touche de diminution pour transférer les données. Pour envoyer et recevoir des entraînements, des registres d'entraînement et des mises à jour, appuyez sur la touche Entrée. À la fin du processus, l'indication *TRANSFERS DONE* (transferts effectués) apparaîtra à l'écran.

Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

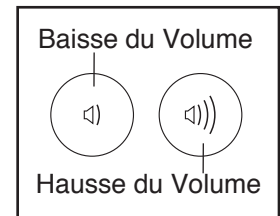
COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STÉRÉOPHONIQUE

Ce tapis de course a été conçu pour fonctionner expressément avec un iPod et le promoteur a certifié que l'appareil est conforme aux normes de rendement d'Apple. Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores par l'entremise des haut-parleurs stéréophoniques de la console, vous devez relier votre iPod, lecteur MP3 ou CD, ou autre lecteur audio portable à la prise audio ou au PROFORM SYNC optionnel. Le SYNC chargera votre iPod pendant que vous l'utilisez.

Pour utiliser la prise MP3, localisez le câble audio inclus, puis branchez-le dans la prise MP3 du dessus de la console. Ensuite, reliez le câble audio à une prise du lecteur MP3, du lecteur CD ou d'un autre lecteur audio portable. **Assurez-vous que le câble audio est introduit à fond.**

Pour utiliser le SYNC, reliez un iPod (non compris) compatible au câble issu du SYNC. **Assurez-vous que l'iPod est introduit à fond.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre iPod, lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore de votre lecteur audio portable ou appuyez sur la touche de hausse ou de baisse de l'intensité sonore de la console.



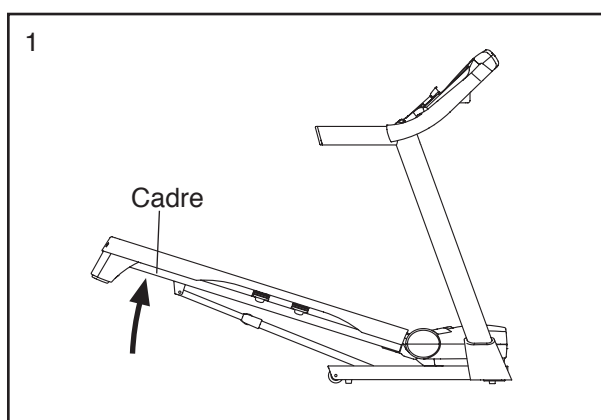
Si vous utilisez un lecteur CD portable et que la lecture est erratique, placez le lecteur CD sur le sol ou une surface plane autre que la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

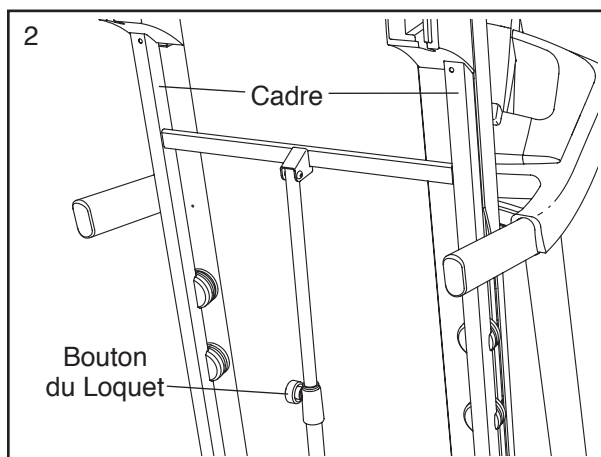
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à la position la plus inférieure avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les appuie-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



2. Élevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION** : veillez à ce que le bouton du loquet soit verrouillé en place.

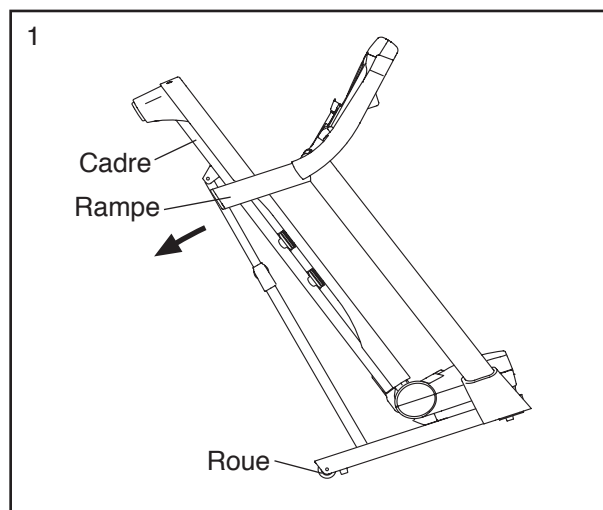


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION** : veillez à ce que le bouton du loquet soit verrouillé à la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.

1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez un pied contre une roue.



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

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

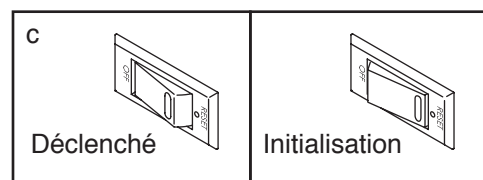
1. **Reportez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche ; au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.
2. **Reportez-vous au schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les appuie-pieds en plastique et ne laissez pas chuter le cadre. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes rencontrés avec le tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre situation puis suivez les étapes correspondantes. Si une assistance supplémentaire est nécessaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un supprimeur de surtension et que le supprimeur de surtension est branché dans une prise aux normes de mise à la terre (voir page 14). Utilisez uniquement un supprimeur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 14. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI.**
 - b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - c. Vérifiez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, l'interrupteur s'est déclenché. Pour remettre l'interrupteur en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint durant l'utilisation

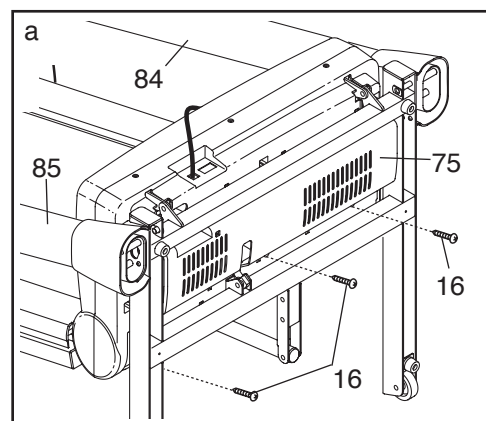
- SOLUTION :**
- a. Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis rebranchez-le.
 - c. Retirez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

- SOLUTION :**
- a. La console est équipée d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode démo est probablement allumé. Pour éteindre le mode démo, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 22 pour éteindre le mode démo.

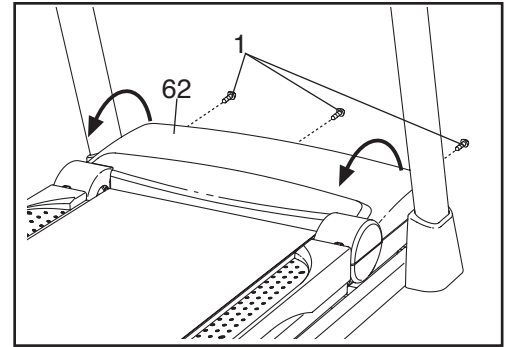
PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION :**
- a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer avec précaution les Montants (84, 85) vers le bas. Il est possible que trois Vis #8 x 2" (16) fixent la partie inférieure du Panneau Ventral (75). Si tel est le cas, retirez-les. Remarque : un tournevis à pointe cruciforme doté d'une tige d'au moins 13 cm de longueur est nécessaire

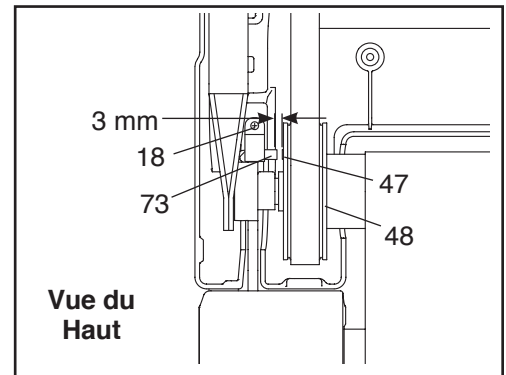


Ensuite, élevez les Montants (84, 85).

Retirez les trois Vis #8 x 3/4" (1), puis retirez avec précaution le Capot du Moteur (62) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (73) et l'Aimant (47) du côté gauche de la Poulie (48). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné sur le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Au besoin, dévissez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (18), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" (non illustrées). Le cas échéant, réinstallez les Vis #8 x 2" (non illustrées). Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



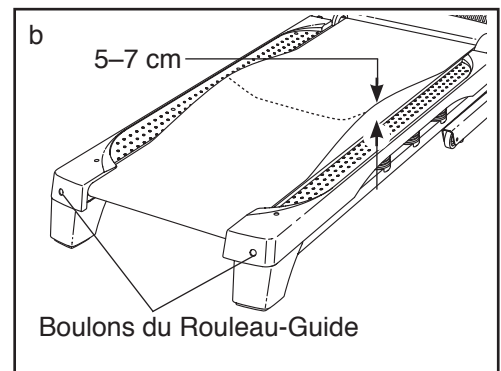
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Pendant que la clé est introduite dans la console, appuyez sur l'une des touches d'Inclinaison [INCLINE]. **Pendant que l'inclinaison change, retirez la clé.** Après quelques secondes, réintroduisez la clé. Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis retournera au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le système d'inclinaison.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit lors de la marche sur l'appareil.

SOLUTION : a. Utilisez un limiteur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 14.

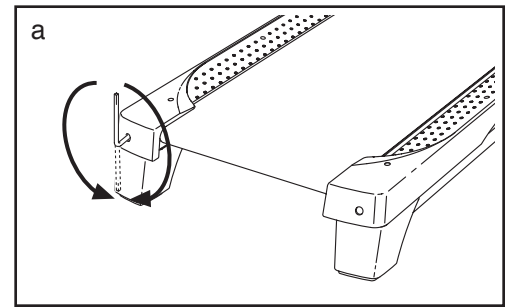
b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie mobile. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



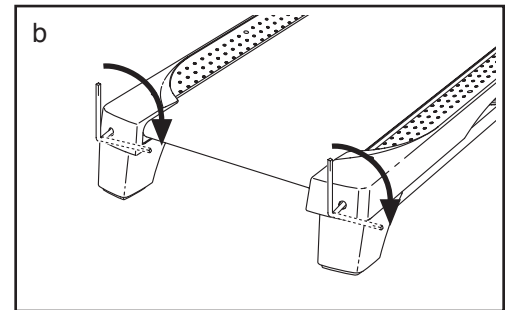
c. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou dérape lorsqu'on y accède.

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



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



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

Exercices Aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

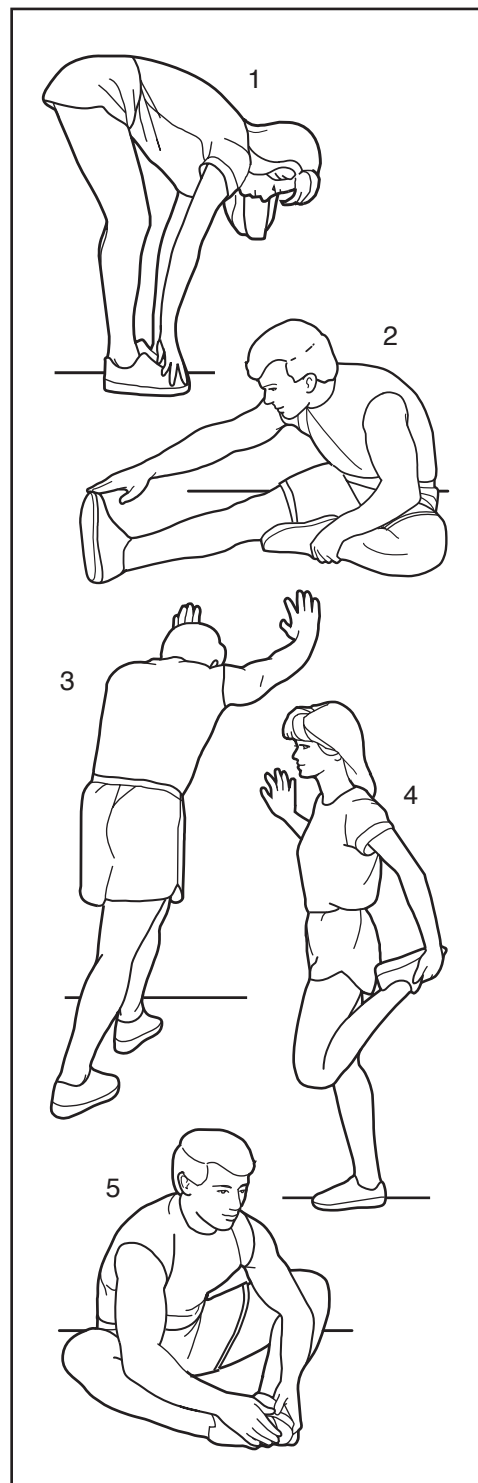
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

Model No. PFTL59510.0 R0811A

Pour localiser les pièces ci-dessous, reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ représenté vers la fin de ce manuel.

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	21	Vis #8 x 3/4"	50	1	Câble Audio
2	4	Vis #10 x 3/4"	51	1	Loquet de Rangement
3	4	Coussinet Interne	52	2	Fil de Mise à la Terre de la Console
4	6	Boulon 5/16" x 1"	53	4	Vis #8 x 1"
5	4	Vis Autoperçante #8 x 1"	54	1	Appuie-Pied Droit
6	1	Support du Loquet	55	1	Cadre
7	4	Boulon 3/8" x 4"	56	2	Support du Rouleau
8	6	Boulon 3/8" x 2"	57	1	Fil de Mise à la Terre du Rouleau
9	4	Boulon 1/4" x 1/2"	58	1	Pied Arrière Droit
10	6	Écrou 3/8"	59	1	Pied Arrière Gauche
11	6	Rondelle Étoilée 3/8"	60	1	Rouleau-Guide
12	8	Rondelle Étoilée 1/4"	61	1	Clé Hexagonale
13	4	Rondelle Étoilée 5/16"	62	1	Capot du Moteur
14	2	Boulon 3/8" x 1 1/2"	63	1	Garniture du Capot
15	9	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	64	1	Cadre d'Élévation
16	3	Vis #8 x 2"	65	1	Fil de Mise à la Terre du Cadre d'Élévation
17	8	Vis à Tête Cylindrique #8 x 1/2"	66	1	Courroie du Moteur de Traction
18	5	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	67	1	Moteur de Traction
19	2	Vis #8 x 1 1/2"	68	1	Fil de Mise à la Terre du Contrôleur
20	2	Boulon 5/16" x 1/2"	69	1	Cordon d'Alimentation
21	2	Boulon 5/16" x 3 5/8"	70	1	Passe-Fil
22	2	Boulon 3/8" x 1"	71	1	Interrupteur d'Alimentation
23	1	Boulon 1/4" x 1"	72	1	Contrôleur
24	2	Boulon du Rouleau-Guide	73	1	Capteur Magnétique
25	1	Boulon 3/8" x 1/4"	74	1	Bride du Capteur Magnétique
26	1	Boulon à Tête Hexagonale 3/8" x 1 1/2"	75	1	Panneau Ventral
27	2	Boulon 3/8" x 3/4"	76	3	Attache-Fil
28	7	Vis Brillante #8 x 1/2"	77	8	Attache de 20 cm
29	1	Vis de Mise à la Terre #8 x 1/2"	78	2	Attache de 38 cm
30	8	Vis #12 x 1 1/4"	79	4	Attache Détachable
31	2	Boulon du Moteur 1/4"	80	4	Plaquette d'Amortissement
32	4	Vis du Guide de la Courroie #8	81	2	Embout de la Rampe
33	2	Rondelle 1/4"	82	1	Rampe Gauche
34	2	Rondelle Fendue 1/4"	83	1	Rampe Droite
35	4	Contre-Écrou 3/8"	84	1	Montant Gauche
36	4	Écrou à Collet 5/16"	85	1	Montant Droit
37	3	Bride du Capot	86	1	Clé Hexagonale 5/32"
38	2	Écrou à Cage 5/16"	87	1	Fil du Montant
39	1	Logement iFit	88	1	Couvre-Base Gauche
40	1	Appuie-Pied Gauche	89	2	Embout de la Base
41	1	Autocollant du Loquet	90	4	Pied de la Base
42	4	Amortisseur de la Plateforme	91	1	Couvre-Base Droit
43	2	Guide de la Courroie	92	2	Autocollant d'Avertissement
44	1	Plateforme de Marche	93	1	Fil d'Inclinaison
45	2	Embout du Cadre	94	2	Bague d'Espacement du Pied de la Base
46	2	Bague d'Espacement du Cadre	95	1	Base
47	1	Aimant	96	2	Roue
48	1	Rouleau/Poulie Avant	97	1	Moteur d'Inclinaison
49	1	Courroie Mobile			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
98	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	104	2	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"
99	1	Clé/Pince	105	2	Bride de la Console
100	3	Attache-Câble	106	1	Base de la Console
101	1	Console	107	1	Barre Transversale
102	1	Cadre de la Console	108	1	Plateau Droit
103	1	Plateau Gauche	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle PFTL59510.0 R0811A

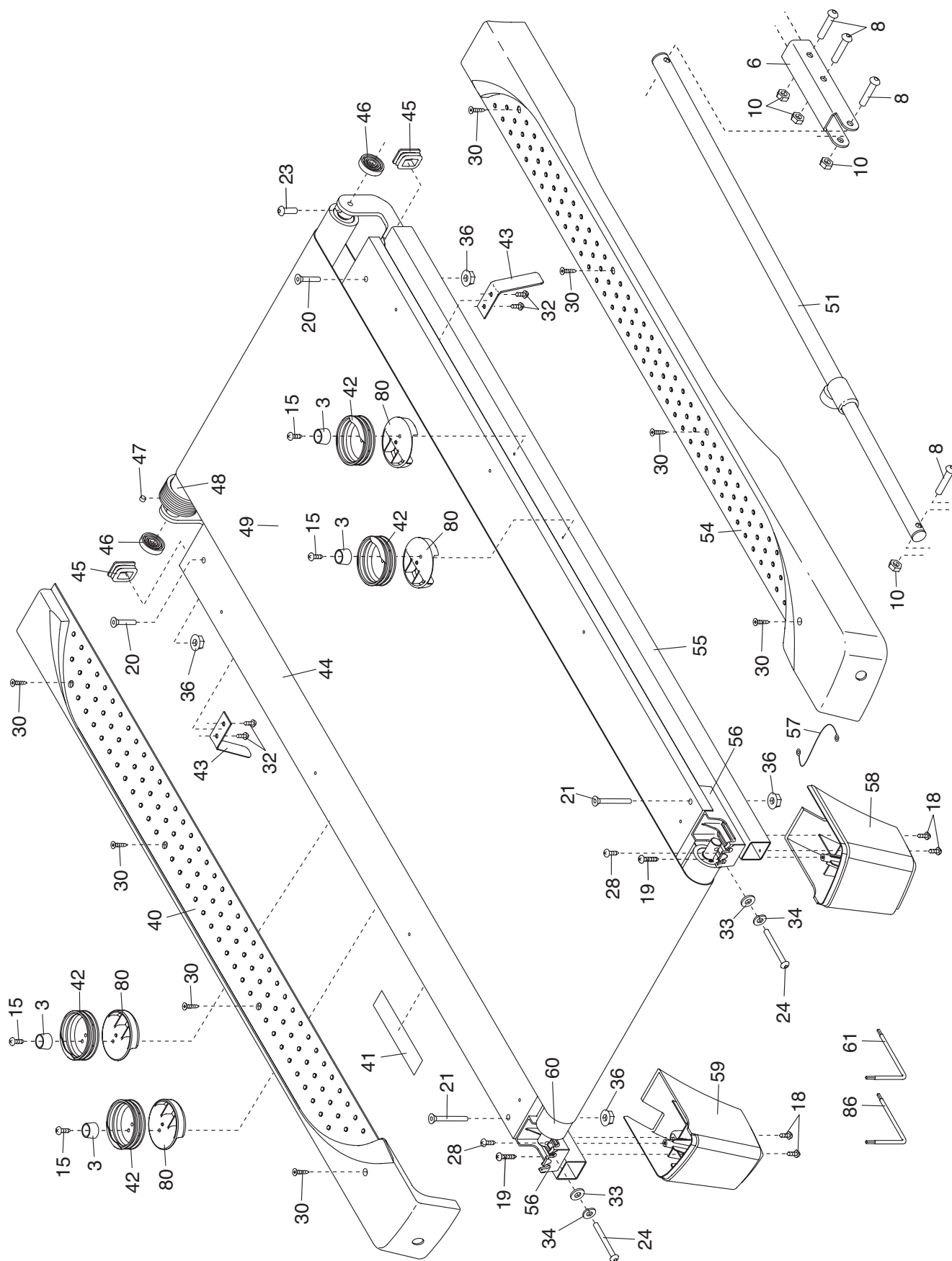


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle PFTL59510.0 R0811A

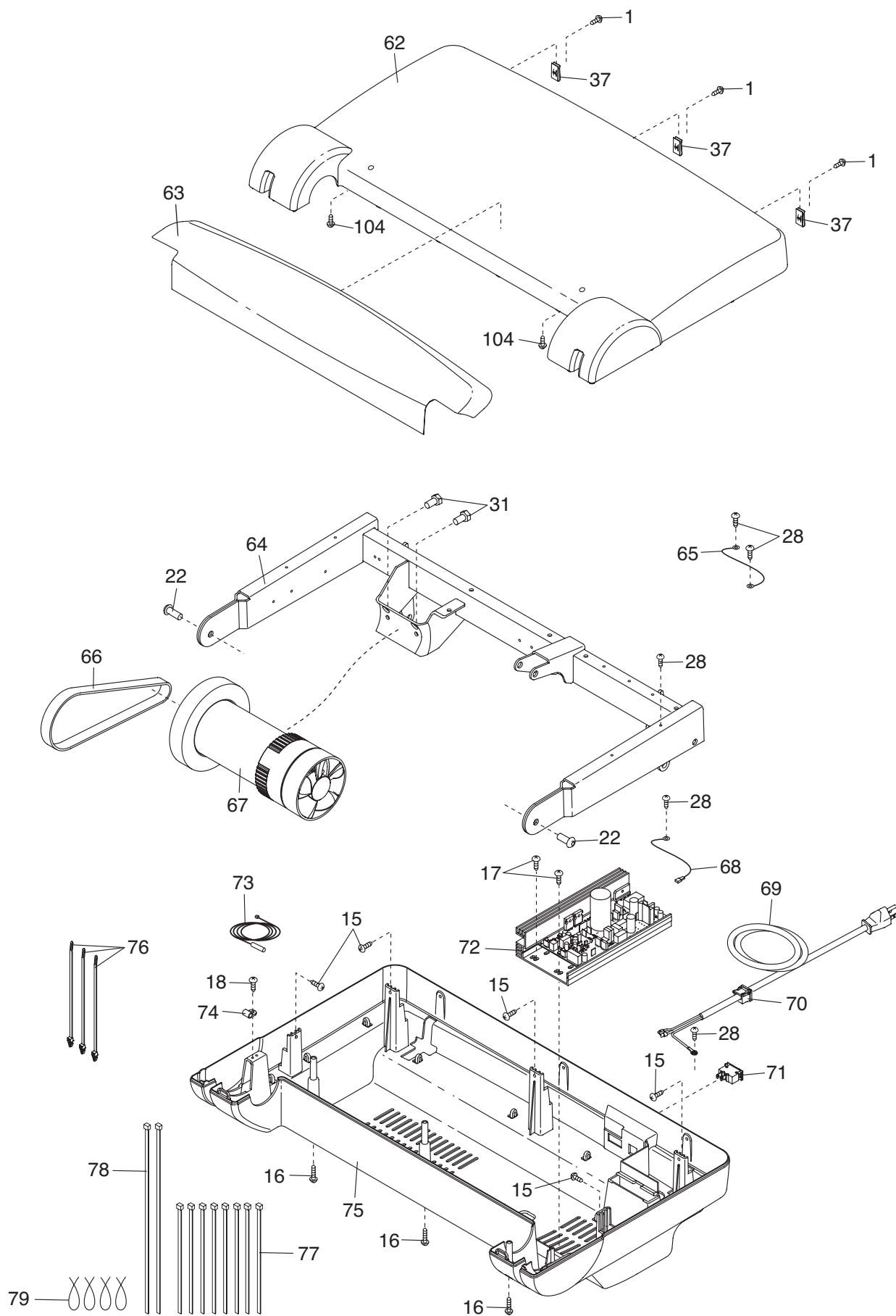
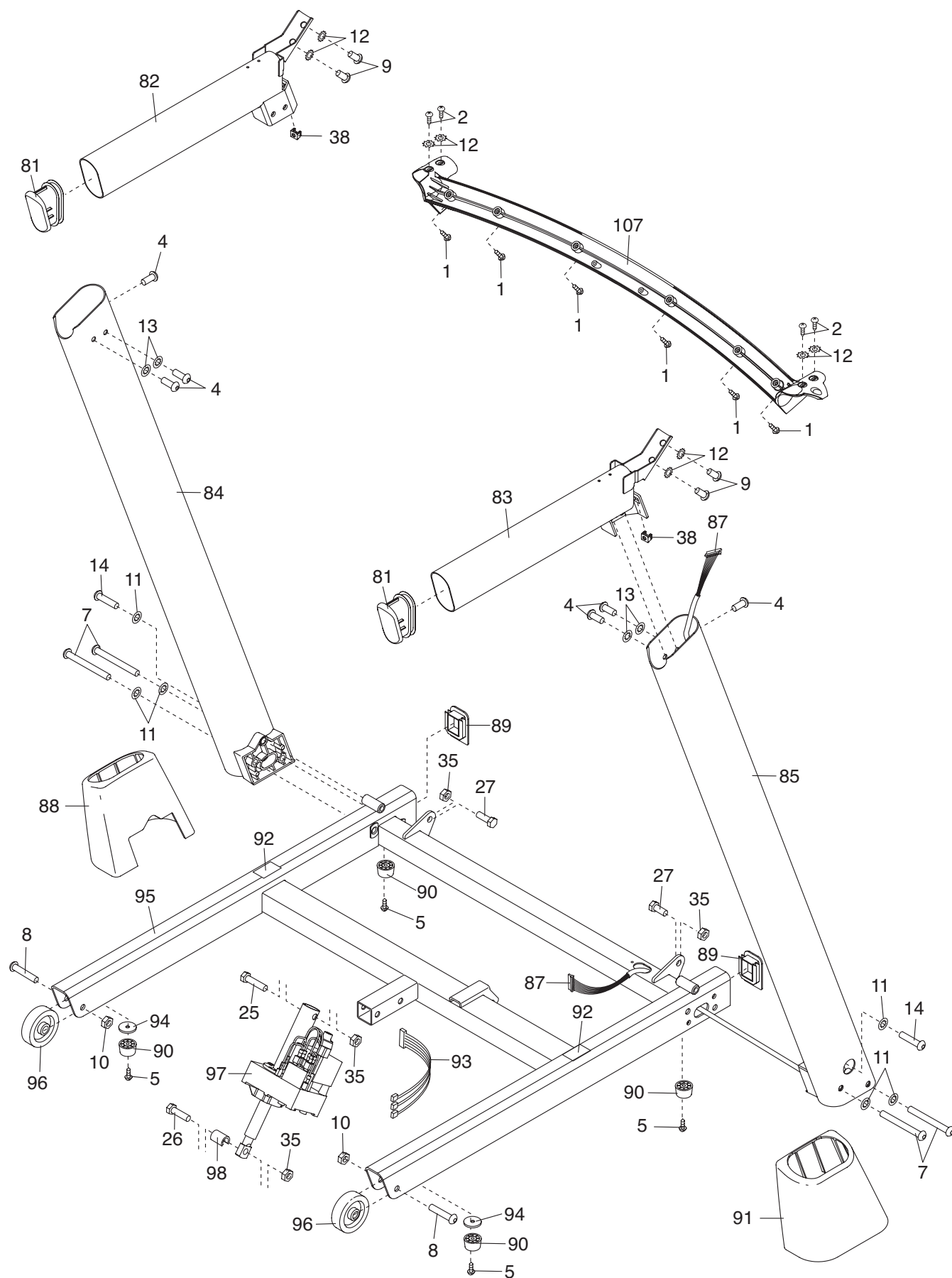
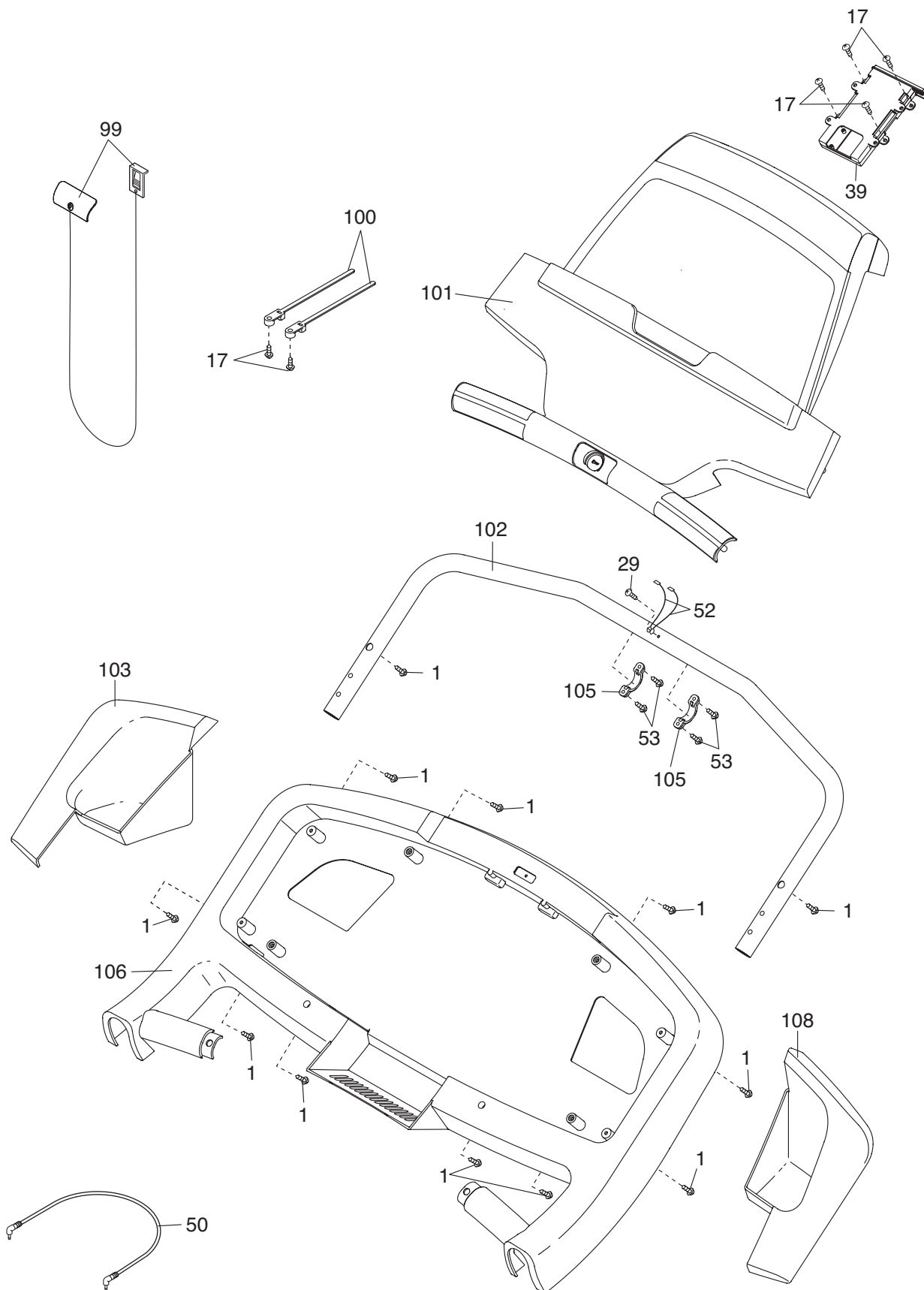


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle PFTL59510.0 R0811A





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de main-d'œuvre lors de conditions d'utilisation normales. Le cadre est garanti à vie. Le moteur de traction est garanti pendant les vingt-cinq (25) années qui suivent la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant une (1) année suivant la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

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