

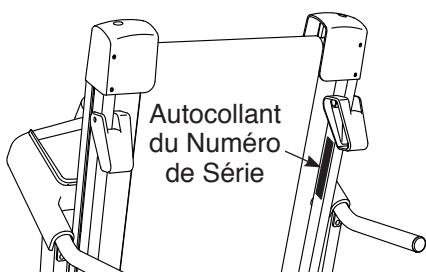
WESLO[®] CADENCE G 3.9

weslo.com

N° du Modèle WLTL19616C.0

N° de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

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

SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 7h30 à
16h30 HNE (sauf jours fériés)

ou par courriel
servicealaclientele@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

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

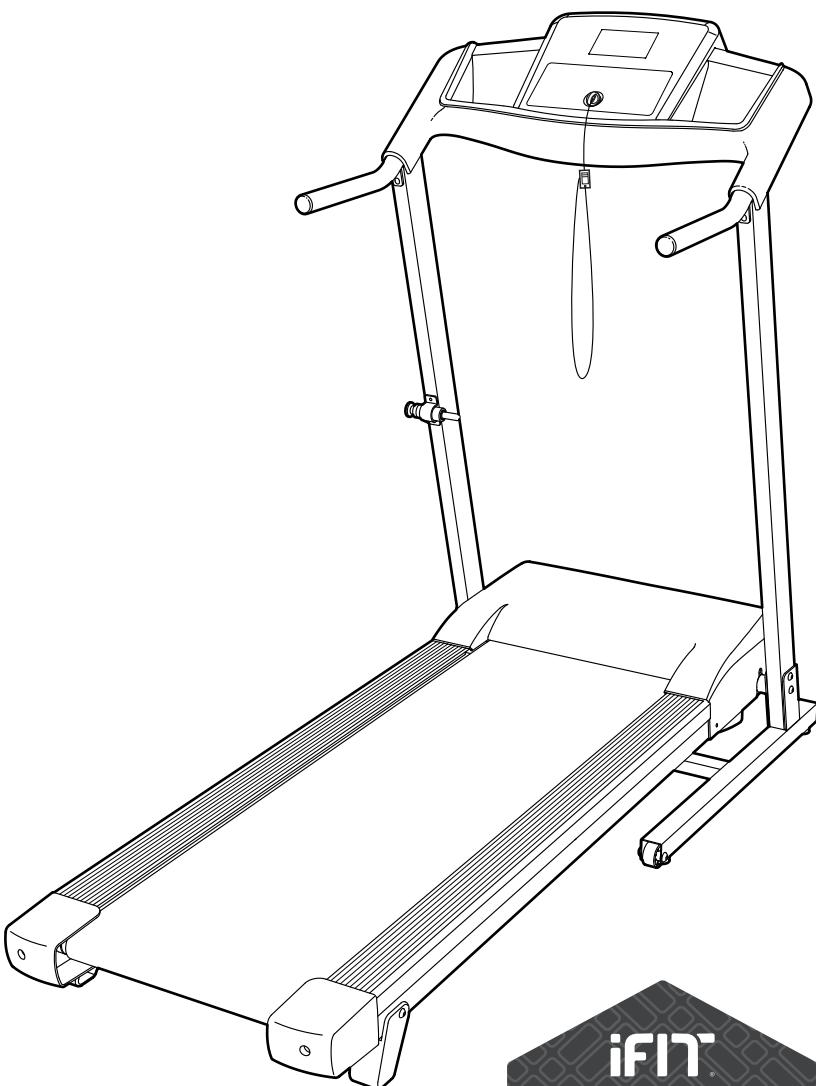
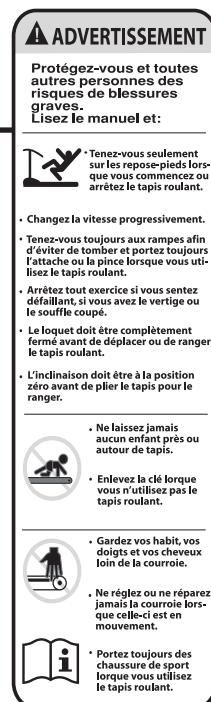
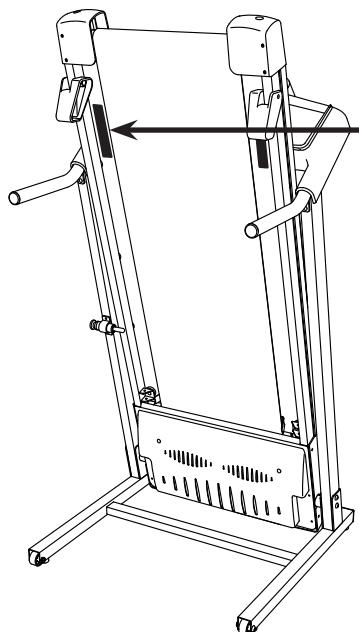


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	11
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	16
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE	17
DIRECTIVES D'EXERCICE	19
LISTE DES PIÈCES	20
SCHÉMA DÉTAILLÉ	21
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit.** Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



WESLO est une marque de commerce déposée de ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque de commerce de Apple Inc., déposée aux É.-U. et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de commerce de Google Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. Ce tapis de course n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles aient reçu de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation à l'égard de l'utilisation de l'appareil.
4. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
5. 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.
6. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
7. Installez le tapis de course sur une surface nivélée, avec au moins 8' (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2' (0,6 m) de chaque côté de l'appareil. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous le tapis de course.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits en aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
9. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
10. Le tapis de course ne devrait être utilisé que par des personnes dont le poids est de 225 lb (102 kg) ou moins.
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
12. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.*
13. Branchez le cordon d'alimentation sur un limiteur de surtension (non compris) et branchez ce dernier sur une prise de courant appropriée (voir la page 11). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit.
14. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 11. Pour acheter un limiteur de surtension, composez le numéro indiqué sur la couverture avant du manuel.
15. L'utilisation d'un limiteur de surtension dont le fonctionnement est inappropriate 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 brusquement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.

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

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



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

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Des réparations rapides et efficaces partout au Canada
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

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

 **ICON™**
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course WESLO® CADENCE G 3.9. Le tapis de course CADENCE G 3.9 offre une gamme de caractéristiques destinées à rendre vos exercices à domicile plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous exercez pas, ce tapis de course unique peut être replié de façon à occuper moins de la moitié de l'espace au sol qu'occupent d'autres tapis de course.

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

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

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

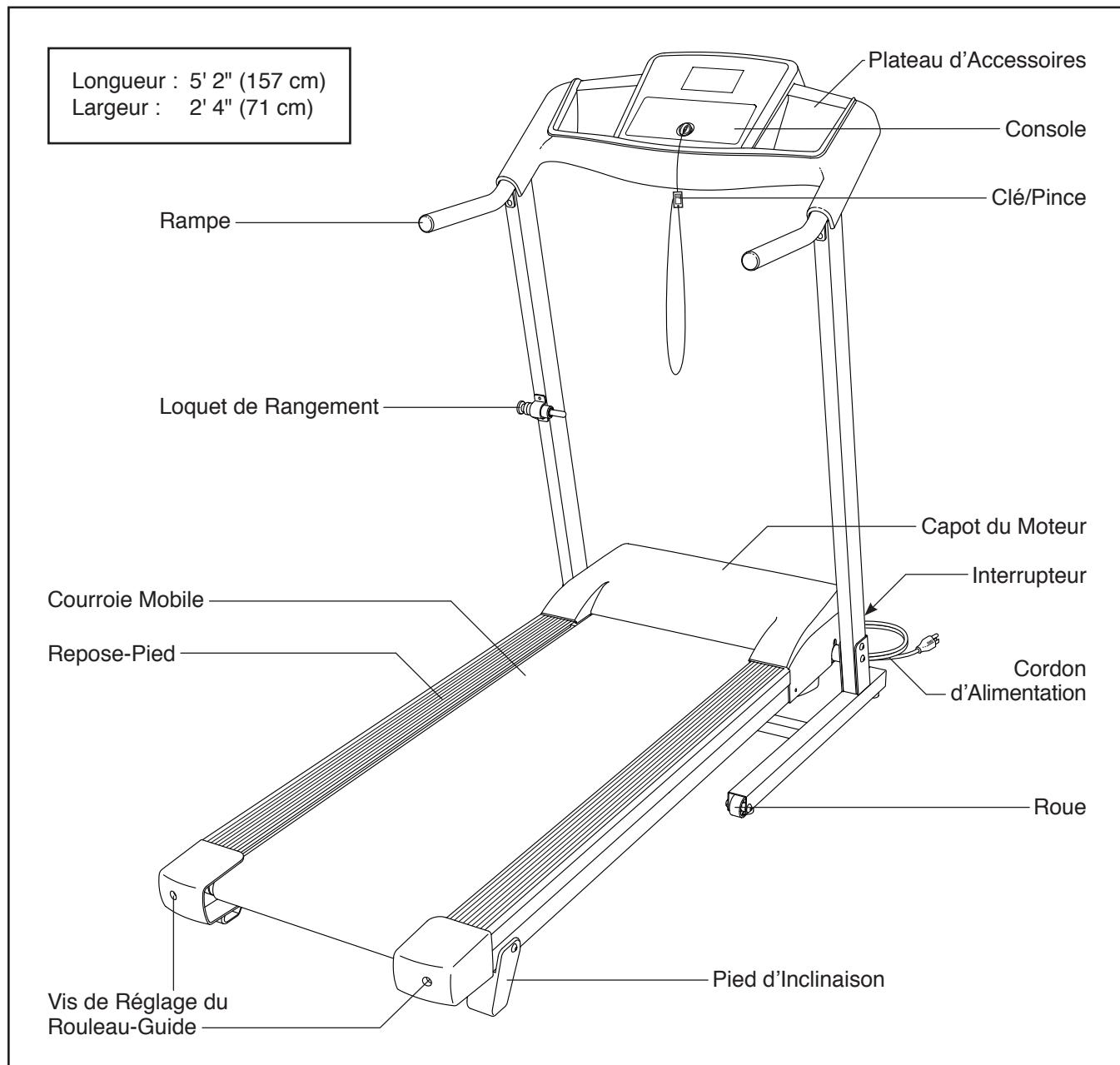
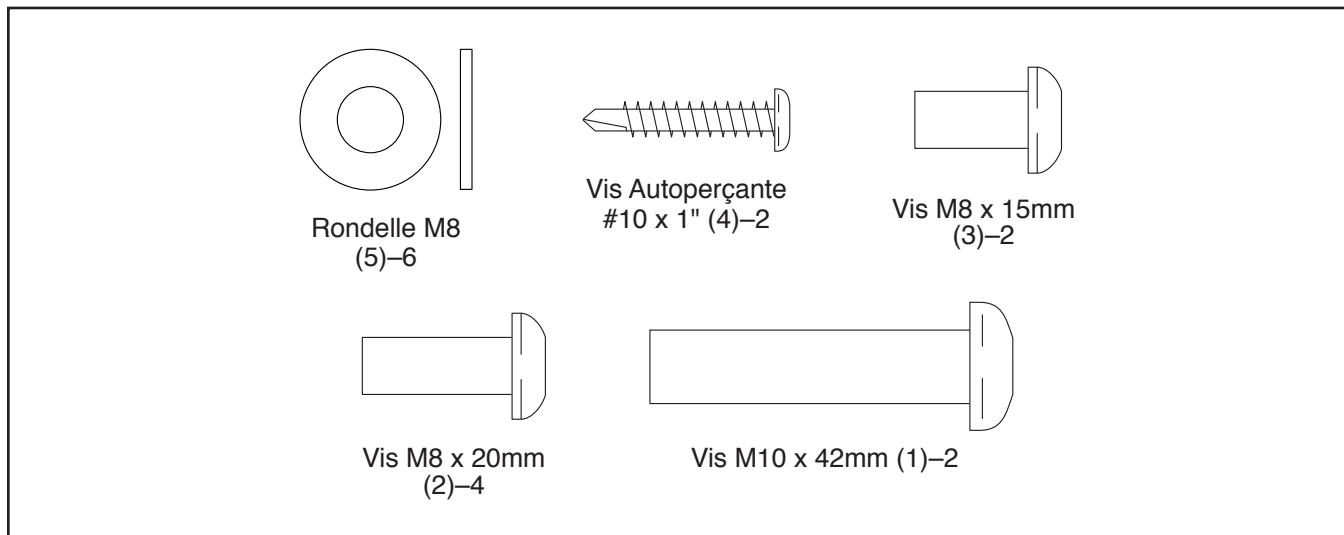


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

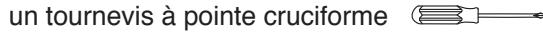
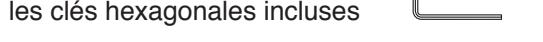
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces destinées à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre qui suit le numéro-clé indique la quantité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

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



ASSEMBLAGE

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

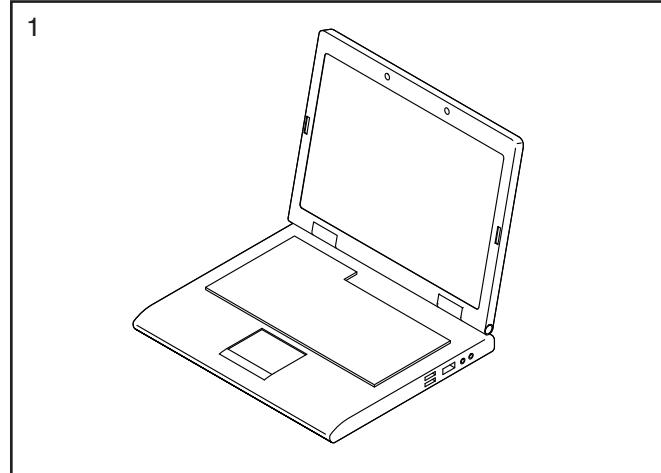


Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique.

1. Allez sur le site iconservice.ca/ CustomerService/registration pour enregistrer votre appareil.

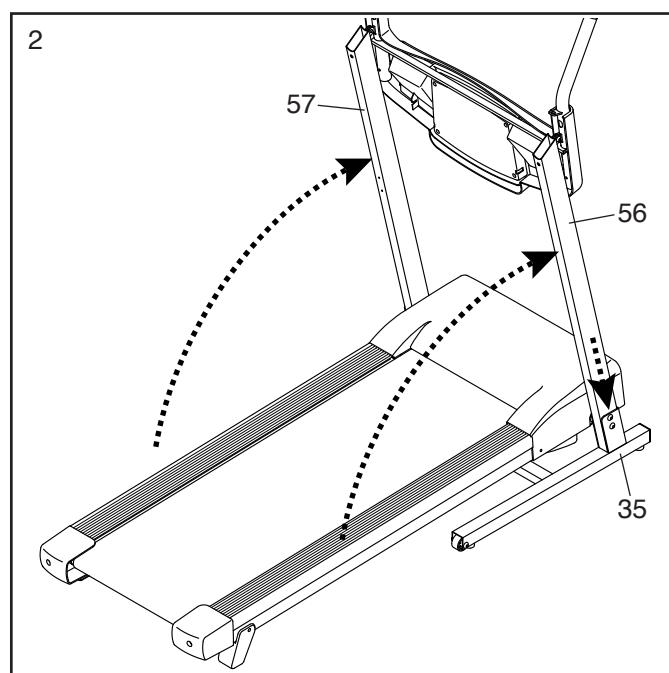
- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

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



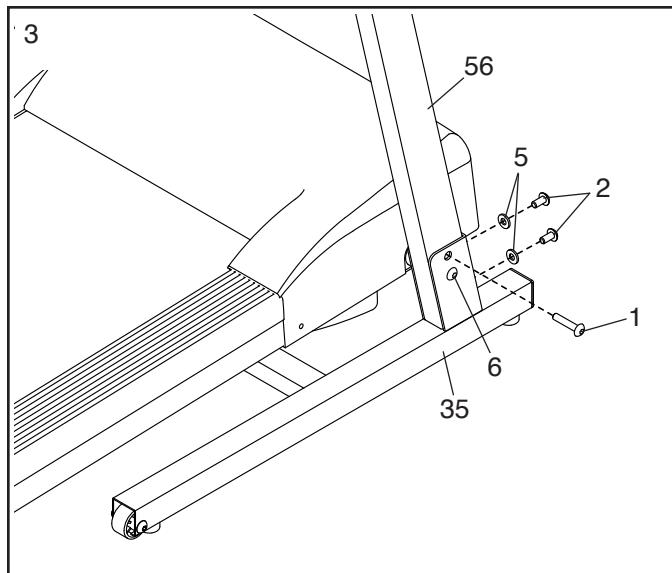
2. Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit débranché.

Avec l'aide d'une autre personne, élévez avec précaution les Montants Droit et Gauche (56, 57) en position verticale. Enfoncez ensuite les Montants sur le dessus de la Base (35). **Veillez à ne coincer aucun des fils.**

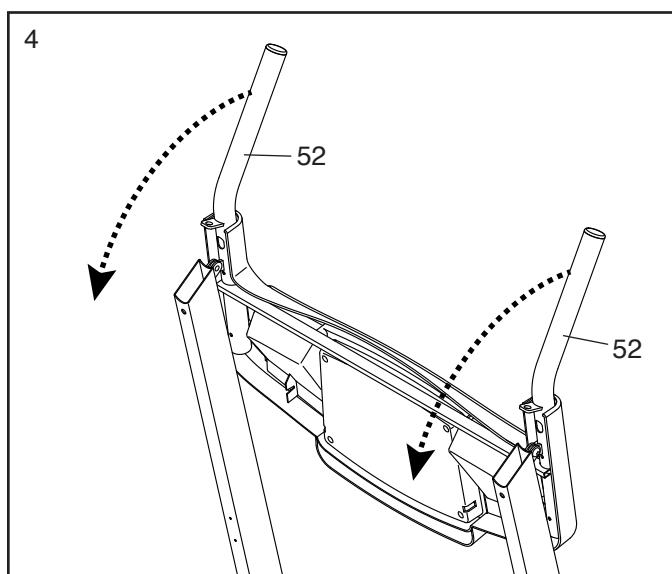


- Vissez deux Vis M8 x 20mm (2) avec deux Rondelles M8 (5) et une Vis M10 x 42mm (1) dans la Base (35) et dans le Montant Droit (56) tel qu'illustré ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

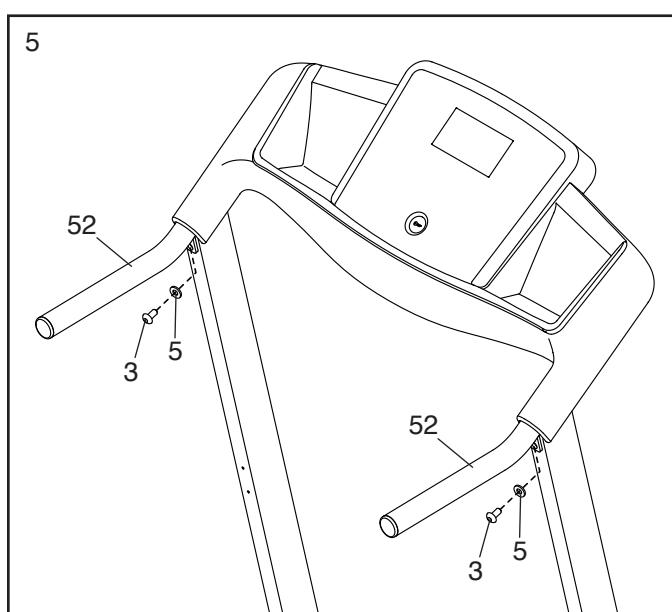
Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis de course. Vissez ensuite toutes les quatre Vis (1, 2, 6) de chaque côté.



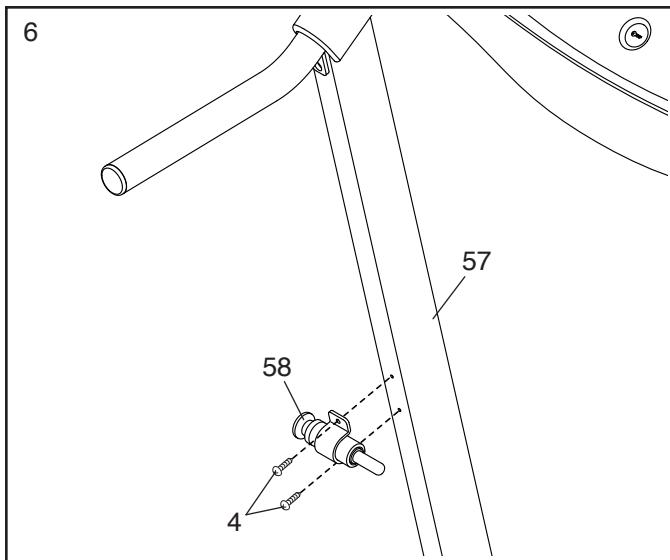
- Tournez les Rampes (52) vers le bas en position horizontale.



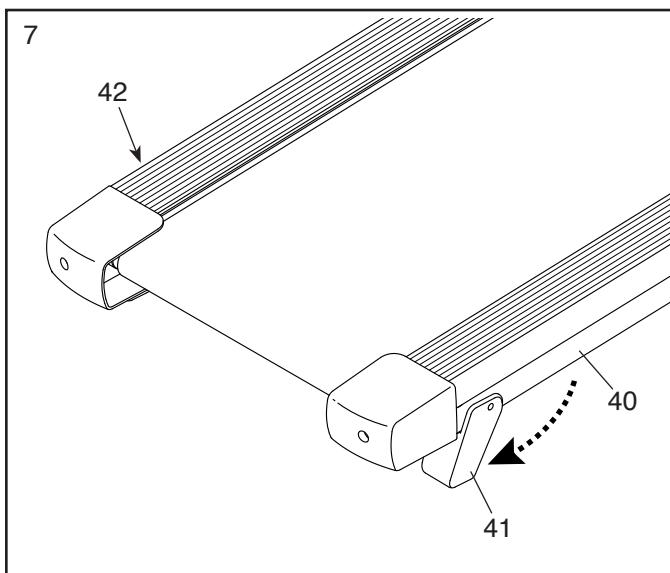
- Vissez une Vis M8 x 15mm (3) avec une Rondelle M8 (5) dans le bas de chacune des Rampes (52) tel qu'illustré ; **serrez fermement les Vis.**



6. Attachez le Loquet de Rangement (58) au Montant Gauche (57) à l'aide de deux Vis Autoperçantes #10 x 1/4" (4) ; **engagez les deux Vis Autoperçantes, et serrez-les ensuite.**



7. L'inclinaison du tapis de course peut être réglée à deux différents degrés. Tourner les Pieds d'Inclinaison Droit et Gauche (41, 42) à la position illustrée permet de régler le Cadre (40) au degré d'inclinaison inférieur.



8. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Pour protéger le revêtement du sol contre l'endommagement, placez un petit tapis sous le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de l'ensoleillement direct. Conservez les clés hexagonales comprises dans un endroit sûr. Le réglage de la courroie mobile s'effectue à l'aide de l'une des clés hexagonales (voir la page 18). Remarque : il pourrait y avoir des pièces excédentaires.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Utilisez un Supresseur de Surtension

Votre tapis de course, comme tout autre appareil électronique, peut être endommagé par des changements soudains de tension dans l'alimentation électrique de votre maison. Des surtensions de voltage, crêtes de tension et interférences sonores peuvent résulter des conditions climatiques ou être causées par d'autres appareils qui sont allumés ou éteints. **Pour réduire le risque d'endommager le tapis de course, utilisez toujours un supresseur de surtension avec le tapis de course. Pour acheter un supresseur de surtension, voir la précaution 14 à la page 3.**

Utilisez uniquement un supresseur de surtension de type UL 1449 comme supresseur de pointe de tension transitoire (TVSS). Le supresseur de surtension doit avoir une tension nominale inférieure ou égale à 400 volts et une dissipation minimale de 450 joules. Le supresseur de surtension doit aussi avoir une tension nominale de 120 volts CA et 15 ampères. Le supresseur de surtension doit être équipé d'un voyant lumineux indiquant que le supresseur fonctionne correctement. **Si vous n'utilisez pas un supresseur de surtension qui fonctionne correctement, vous pourriez endommager le système de commande du tapis de course et entraîner des blessures graves chez les utilisateurs.**

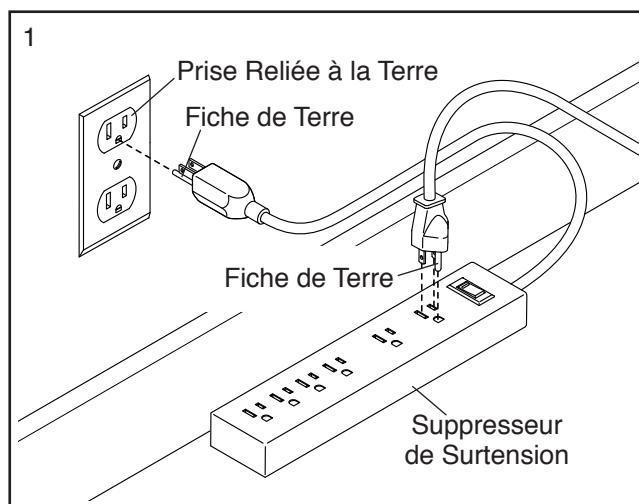
Branchez le Cordon d'Alimentation

Le tapis de course doit être relié à la terre. Si l'il venait à mal fonctionner ou tombait en panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation du tapis de course est équipé d'une prise avec une broche de terre (voir le schéma 1 sur cette page).

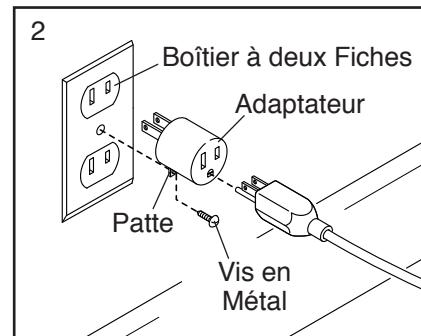
DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans la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

Branchez le cordon d'alimentation dans un supresseur de surtension et branchez le supresseur de surtension

dans une prise murale correctement installée et reliée à la terre selon les codes locaux. **La prise murale doit être sur un circuit nominal de 120 volts, capable de soutenir 15 ampères ou plus.** Pour ne pas surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, sauf des appareils à faible puissance comme les chargeurs de téléphone portable, dans le supresseur de surtension ou dans la prise sur le même circuit. **IMPORTANT : si le tapis de course est branché dans une prise équipée d'un système AFCI et que l'interrupteur disjoncte à répétition quand vous utilisez le tapis de course, voir à la couverture avant du manuel pour vous acheter un filtre anti-arc.**

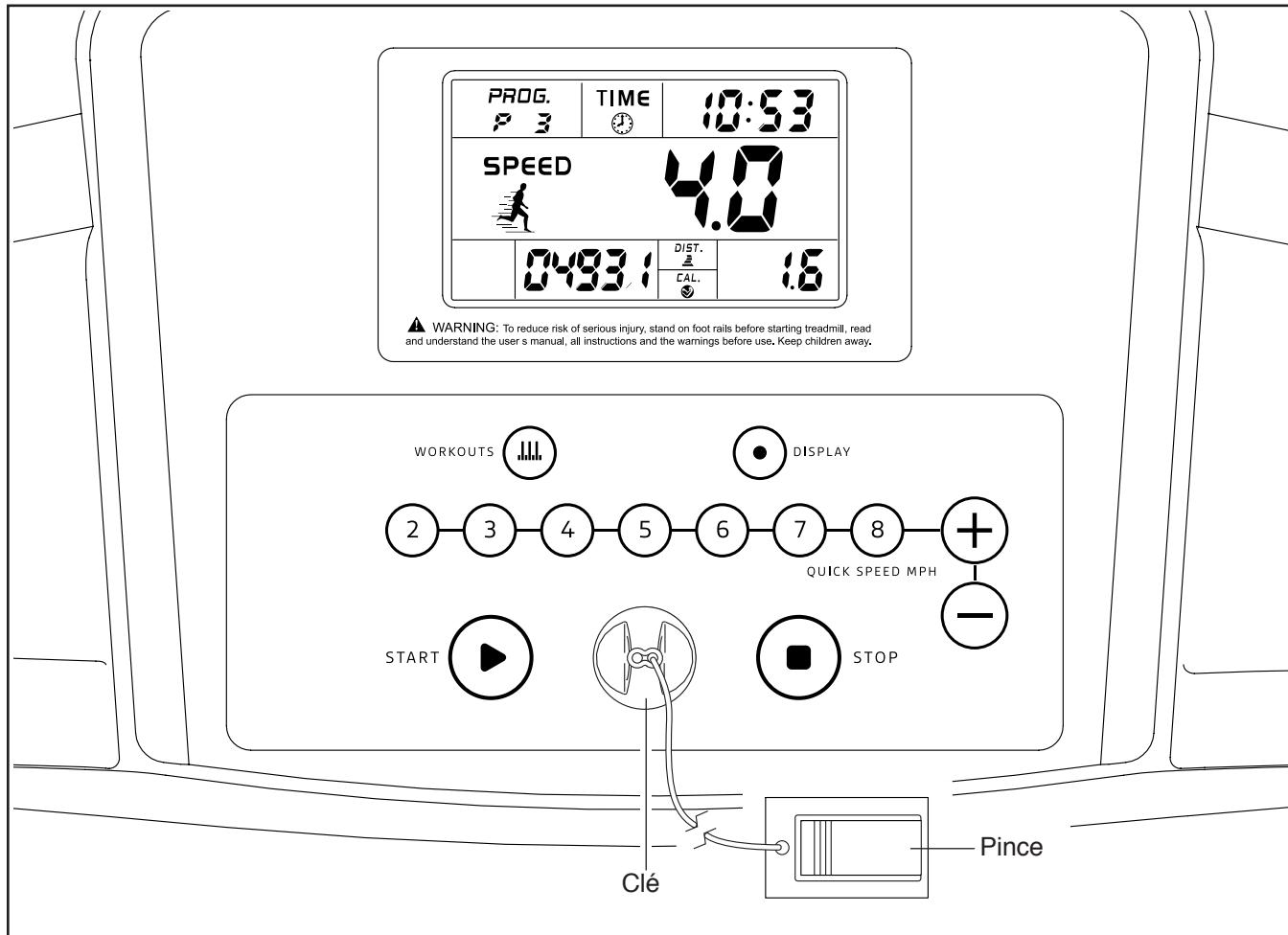


Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le supresseur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



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. **Certains boîtiers de prise murale à deux fiches ne sont pas reliés à la terre.** Avant d'utiliser un adaptateur, contactez un électricien qualifié pour déterminer si le boîtier de la prise murale est relié à la terre. L'adaptateur temporaire doit être utilisé uniquement jusqu'à ce qu'une prise murale correctement reliée à la terre puisse être installée par un électricien qualifié.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course comporte une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, il est possible de changer la vitesse du tapis de course au simple toucher d'un bouton. Pendant l'entraînement, les écrans indiquent en continu des données de rétroaction sur l'entraînement.

La console comporte également des entraînements à objectif et des entraînements prédéfinis. Chaque

entraînement commande automatiquement la vitesse du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

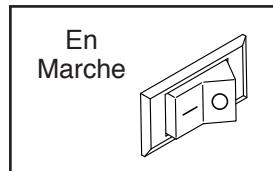
Pour mettre en marche l'appareil, référez-vous à la page 13. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 13. **Pour effectuer un entraînement à objectif**, référez-vous à la page 14. **Pour effectuer un entraînement prédéfini**, référez-vous à la page 14. **Pour changer l'inclinaison du tapis de course**, référez-vous à la page 15.

IMPORTANT : si une pellicule en plastique recouvre la console, retirez la pellicule. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres pour utiliser le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la au besoin (voir la page 18).

COMMENT METTRE EN MARCHE 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 composantes électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 11). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Veillez à ce que l'interrupteur soit placé à la position en marche.



Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince reliée à la clé (voir le schéma à la page 12) et agrafez-la bien à votre vêtement au niveau de la taille. Introduisez ensuite la clé dans la console. Au bout d'un moment, les écrans s'illumineront. **IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé pourrait se retirer 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. Remarque : si la clé n'est pas introduite dans la console, l'écran affichera le code d'erreur « EO ».**

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

L'introduction de la clé dans la console sélectionne automatiquement le mode manuel. Si un entraînement prédéfini a été sélectionné, resélectionnez le mode manuel de la console en appuyant sur la touche Stop (arrêter) ou en retirant la clé puis en la réintroduisant.

3. Démarrez la courroie mobile.

Pour démarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrer). La courroie mobile s'engagera à raison de 1 mph (mi/h). Pendant l'exercice, changez la vitesse de la courroie au besoin en appuyant sur les touches Quick Speed (vitesse une touche) ou d'augmentation et de diminution de la vitesse. Chaque fois que vous appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de la vitesse, la vitesse change par tranches de 0,1 mph ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement. Remarque : après l'appui sur la touche, il est possible que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'au bout d'un moment.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Pendant l'exercice, l'écran affichera le temps, la vitesse, le compte de pas, la distance et les statistiques caloriques.

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

Montez sur les repose-pieds et appuyez sur la touche Stop, puis retirez la clé de la console. Veillez à la ranger dans un endroit sûr. Une l'utilisation du tapis de course terminée, poussez l'interrupteur à la position d'éteint et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 13.

2. Sélectionnez un entraînement à objectif.

Pour sélectionner un entraînement à objectif, appuyez à répétition sur la touche Display (afficher) ; « H1 », « H2 » ou « H3 » s'affichera à l'écran supérieur gauche pour indiquer l'entraînement qui est sélectionné. H1, H2 et H3 correspondent aux entraînements à objectif de Time (temps), de Distance et de Calorie.

Appuyez ensuite sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse pour choisir l'objectif que vous souhaitez atteindre à la fin de votre entraînement.

3. Commencez l'entraînement à objectif.

Pour commencer l'entraînement, appuyez sur la touche Start (démarrer).

4. Suivez votre progression à l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 13.

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteignez l'objectif établi pour l'entraînement.

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

Référez-vous à l'étape 5 page 13.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 13.

2. Sélectionnez l'un des quatre entraînements prédéfinis.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez à répétition sur la touche Workouts (entraînements) ; « P1 », « P2 », « P3 », « P4 », « P5 », etc. s'affichera à l'écran supérieur gauche pour indiquer l'entraînement qui est sélectionné. La vitesse de départ et la durée de l'entraînement apparaîtront aussi à l'écran.

Chaque programme est constitué de 30 segments d'une minute. Une vitesse est programmée pour chaque segment. Remarque : une même vitesse peut être programmée pour des segments consécutifs.

3. Démarrez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Start (démarrer) pour commencer l'entraînement. Après l'appui sur la touche, le tapis de course appliquera automatiquement le réglage de la vitesse du premier segment. Tenez les rampes et commencez à marcher.

À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentira. Le tapis de course s'adaptera automatiquement aux nouveaux réglages de la vitesse durant l'entraînement. L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à s'arrêter.

Si le réglage de la vitesse est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez l'annuler manuellement en appuyant sur les touches Speed (vitesse) ; cependant, à la fin du segment en cours de l'entraînement, le tapis de course s'adaptera automatiquement au réglage de la vitesse du segment suivant.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 page 13.

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

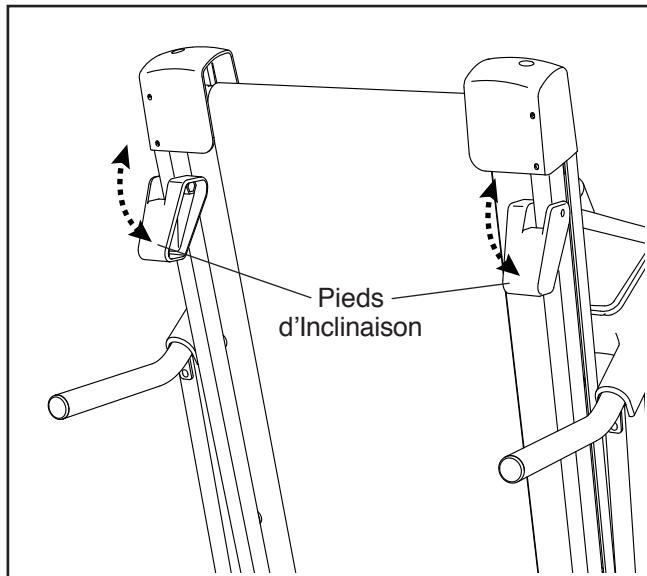
Référez-vous à l'étape 5 page 13.

COMMENT CHANGER L'INCLINAISON DU TAPIS DE COURSE

Pour varier l'intensité de vos exercices, vous pouvez changer l'inclinaison du tapis de course. Deux niveaux d'inclinaison sont possibles. **Avant de changer l'inclinaison, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** Ensuite, pliez le tapis de course dans sa position de rangement (voir la page 16).

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

Après avoir réglé les pieds d'inclinaison, abaissez le tapis de course (voir la page 16).

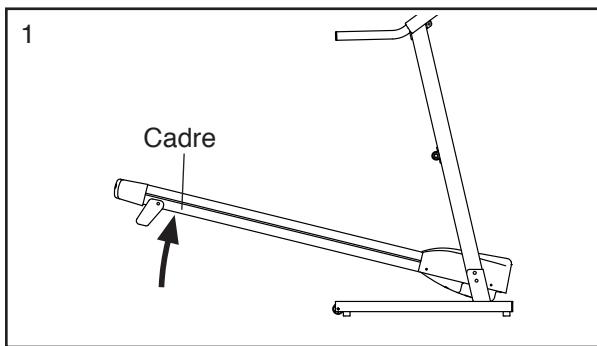


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

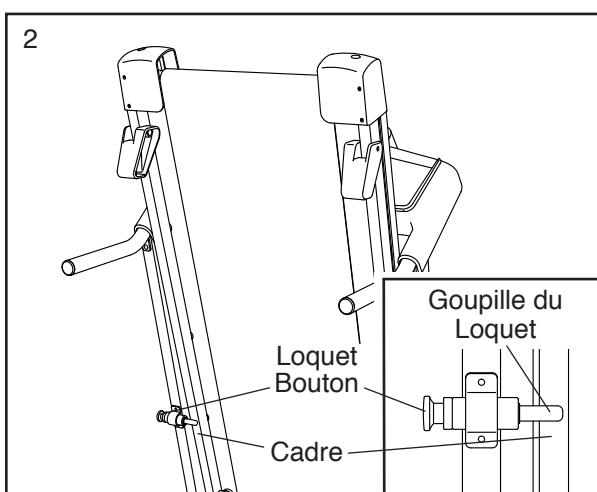
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Avant de plier le tapis de course, retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION :** vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour éléver, 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 en saisissant les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit. Élevez le tapis de course jusqu'à mi-chemin environ de la position verticale.



2. Tenez le tapis de course fermement de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le ainsi. Élevez le cadre jusqu'à ce qu'il dépasse la goupille du loquet. Ensuite, relâchez lentement le bouton du loquet ; veillez à ce que le cadre s'appuie contre la goupille du loquet.

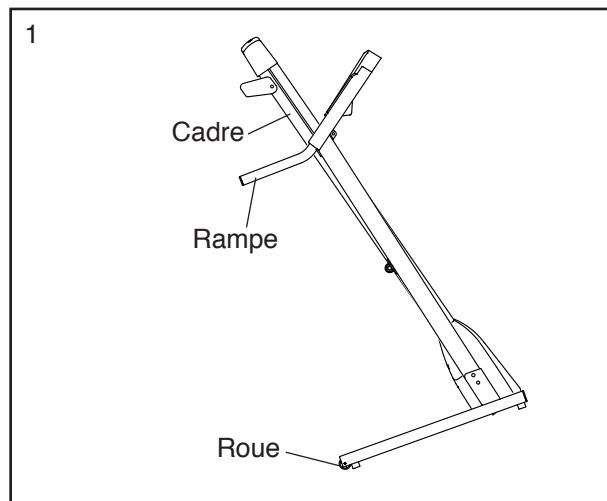


Pour protéger le revêtement du sol contre l'endommagement, placez un petit tapis sous le tapis de course. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 85°F (30°C).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION :** assurez-vous que le cadre est appuyé contre la goupille du loquet. Le déplacement du tapis de course pourrait requérir la participation de deux personnes.

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



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course repose sur les roues, puis déplacez l'appareil 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 l'appareil sur une surface irrégulière.
3. Placez votre pied contre une roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

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

ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

ENTRETIEN

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

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

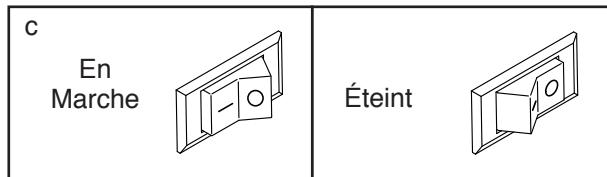
DÉPANNAGE

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

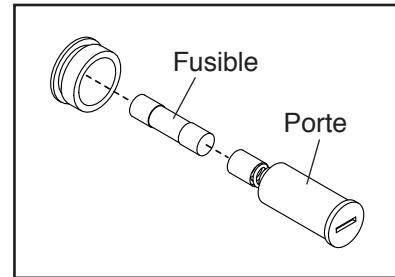
SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

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

- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Veillez à ce que l'interrupteur soit placé à la position de marche.



- Si l'appareil ne se met toujours pas en marche, vérifiez le fusible situé près de l'interrupteur. Enfoncez le porte-fusible et tournez-le



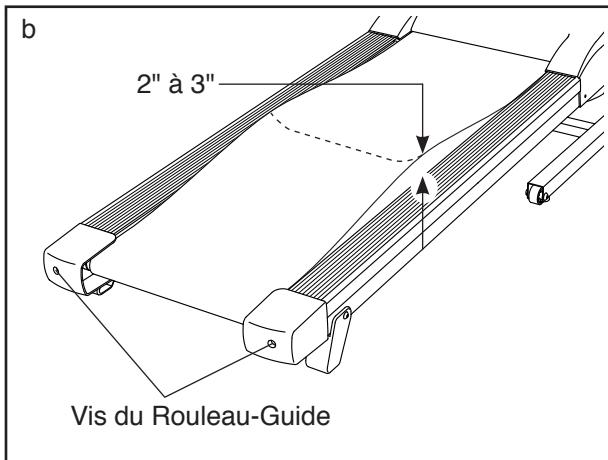
dans le sens antihoraire pour le retirer. Vérifiez ensuite si le fusible affiche des signes de brûlure. Si il n'y a aucun signe de brûlure, réintroduisez-le. Si le fusible affiche des signes de brûlure, remplacez-le par un fusible affichant les mêmes caractéristiques que celui retiré. Tournez ensuite le porte-fusible dans le sens horaire pour le réinstaller.

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

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

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

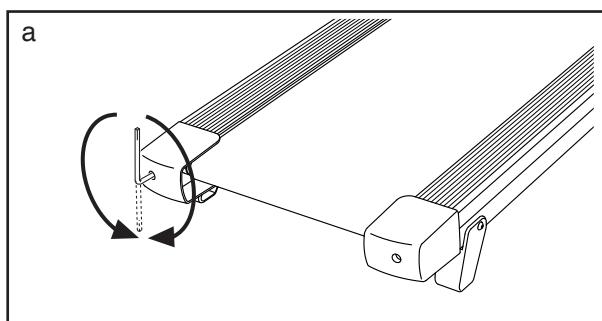
- N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 11.
- La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de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



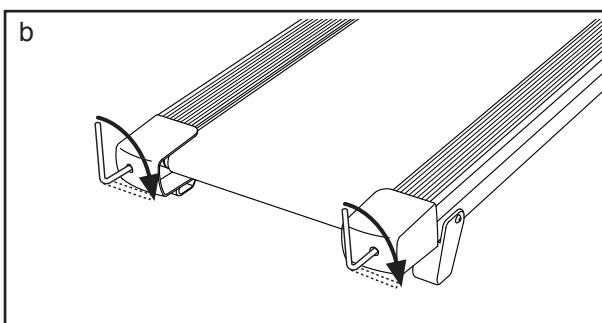
- Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé**. De telles substances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

SYMPTÔME : la courroie n'est pas centrée ou dérape lorsque l'on marche dessus

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



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



DIRECTIVES D'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.

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	

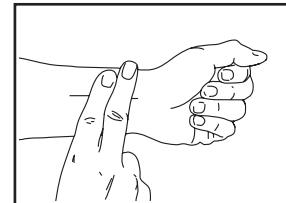
Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme illustré. Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes puis multipliez le résultat par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous avez compté 14 battements pendant les six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par seconde.



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.

LISTE DES PIÈCES

Modèle N° WLTL19616C.0 R0917A

N°-clé	Qté	Description	N°-clé	Qté	Description
1	2	Vis M10 x 42mm	34	2	Roue
2	4	Vis M8 x 20mm	35	1	Base
3	2	Vis M8 x 15mm	36	1	Moteur de Traction
4	2	Vis Autoperçante #10 x 1"	37	1	Support du Moteur
5	6	Rondelle M8	38	2	Vis du Moteur de 1/4"
6	2	Vis M10 x 75mm	39	1	Contrôleur
7	1	Vis M8 x 80mm	40	1	Cadre
8	2	Vis M8 x 50mm	41	1	Pied d'Inclinaison Droit
9	2	Vis Plaquée M8 x 45mm	42	1	Pied d'Inclinaison Gauche
10	1	Vis M8 x 45mm	43	1	Embout Arrière Droit
11	2	Vis M8 x 22mm	44	1	Embout Arrière Gauche
12	2	Vis M8 x 65mm	45	1	Rouleau-Guide
13	6	Vis M8 x 35mm	46	1	Capot du Moteur
14	4	Vis M4 x 19mm	47	1	Panneau Ventral
15	40	Vis M4 x 16mm	48	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation
16	3	Vis M4 x 10mm	49	1	Cordon d'Alimentation
17	4	Vis à Tête Plate M4 x 16mm	50	1	Interrupteur
18	10	Contre-Écrou M8	51	4	Embout de la Rampe
19	2	Écrou M8	52	1	Rampe
20	1	Disjoncteur	53	1	Base de la Console
21	1	Boulon M8 x 102mm	54	1	Console
22	4	Rondelle M8	55	1	Clé/Pince
23	3	Rondelle Étoilée M8	56	1	Montant Droit
24	2	Repose-Pied	57	1	Montant Gauche
25	4	Petit Amortisseur de la Plateforme	58	1	Loquet de Rangement
26	4	Coussin de la Base	59	2	Embout de la Base
27	16	Bague d'Espacement du Repose-Pied	60	2	Attache de Fil
28	1	Plateforme Marche	61	1	Passe-Fil du Montant
29	1	Courroie Mobile	62	1	Fil du Montant
30	2	Guide-Courroie	63	2	Bague d'Espacement du Montant
31	2	Amortisseur Avant de la Plateforme	64	1	Autocollant d'Avertissement
32	1	Rouleau de Traction/Poulie	65	1	Autocollant d'Avertissement en Français
33	1	Courroie de Traction	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

Modèle N° WLTL19616C.0 R0917A

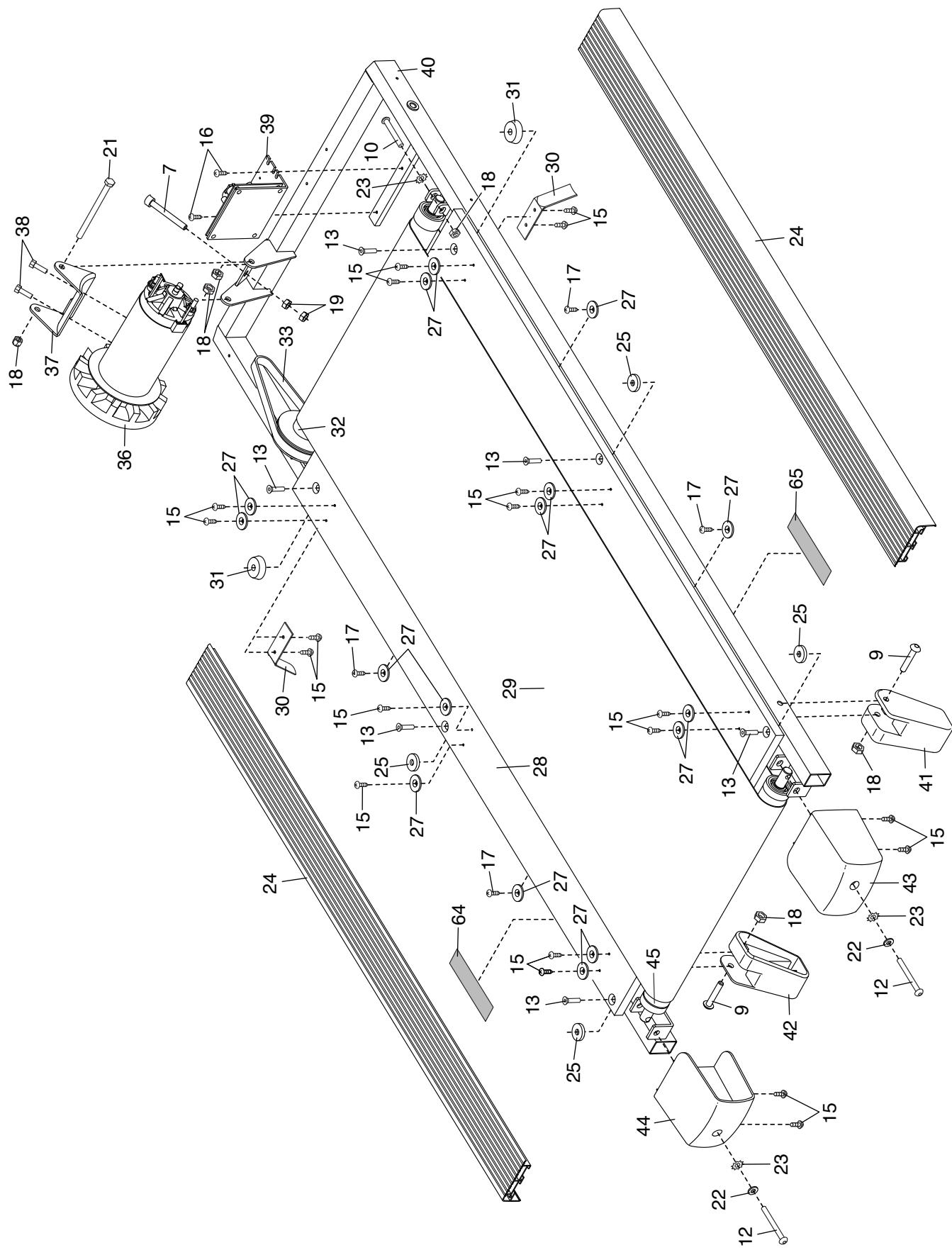


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle N° WLTL19616C.0 R0917A

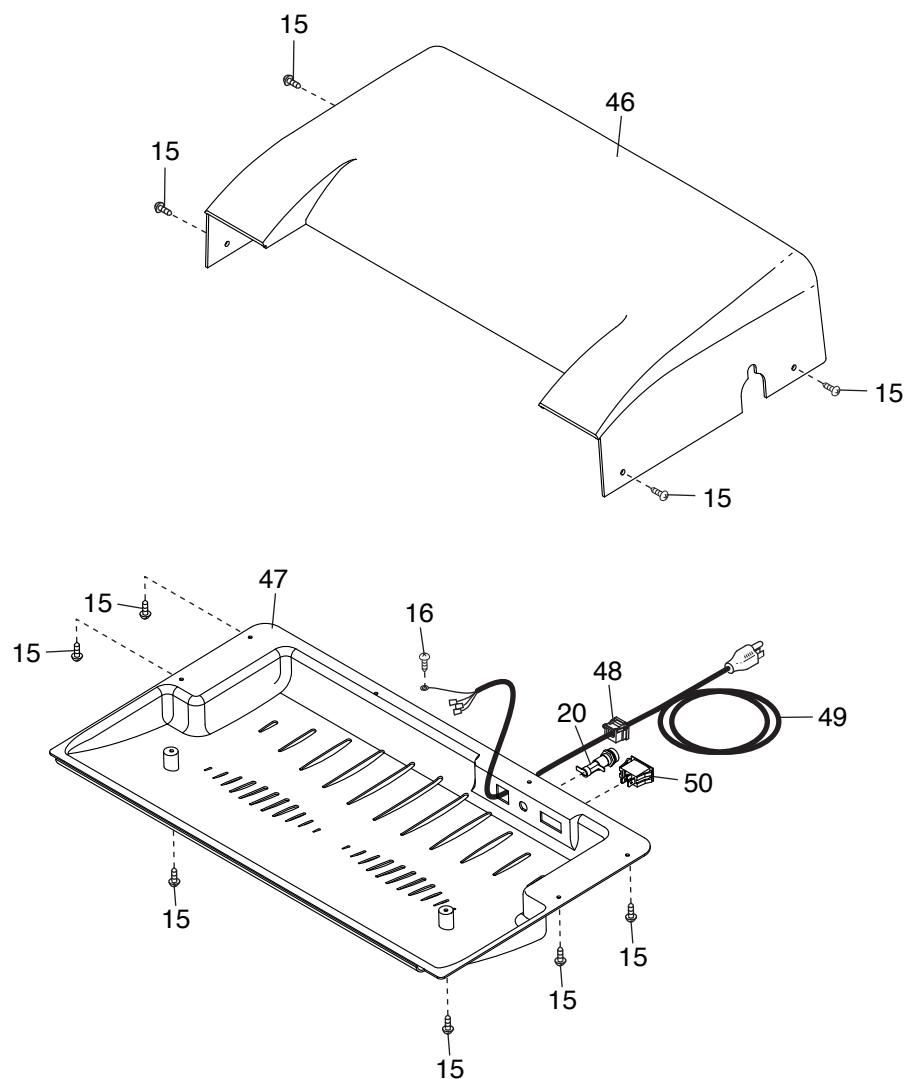
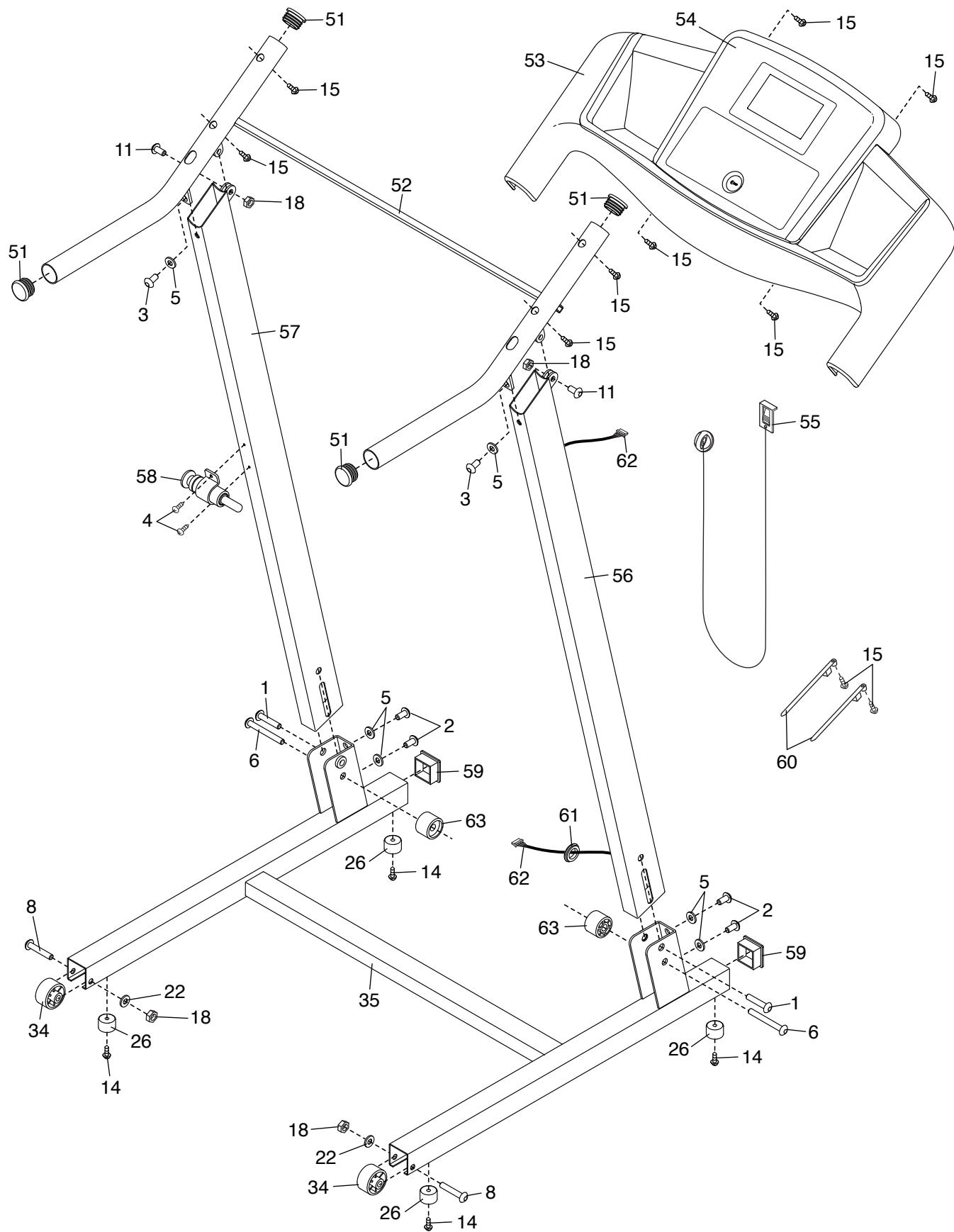


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle N° WLTL19616C.0 R0917A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir 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

IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, voir la page 5.

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

Cette garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine (le client) et n'est pas transférable. L'obligation d'ICON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion d'ICON, du produit par l'entremise de l'un de ses fournisseurs de service autorisés. Toute réparation faisant l'objet d'une réclamation en vertu de la garantie doit être préalablement autorisée par ICON. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client devra assumer des frais minimums de manutention. Pour le service à domicile, le client pourrait devoir assumer des frais minimums de déplacement. Cette garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport du produit. Les éventualités suivantes annuleront automatiquement cette garantie : (1) si le produit est utilisé comme modèle de présentation en magasin, (2) si le produit est acheté ou transporté hors des É.-U., (3) si toutes les directives et tous les avertissements de ce manuel ne sont pas respectés, (4) si le produit est utilisé de façon abusive, incorrecte ou anormale ou (5) si le produit est utilisé à des fins commerciales ou locatives. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

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

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

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

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