

PRO-FORM[®]

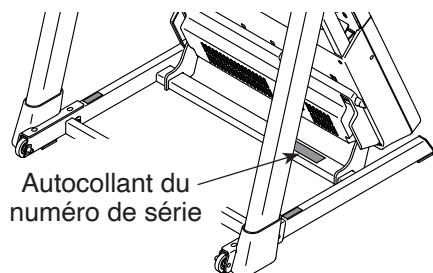
CARBON TL

proformfitness.ca

Modèle n° PFTL59724C.2

N° de série

Inscrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



ENREGISTRER VOTRE PRODUIT

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

SOUTIEN AUX MEMBRES

Appeler sans frais au 1-888-936-4266 du lundi au vendredi, de 7h30 à 16h30 HE (excluant les congés)

ou envoyer un courriel à service.ca@iFIT.com

Prière de ne pas communiquer avec le marchand.

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

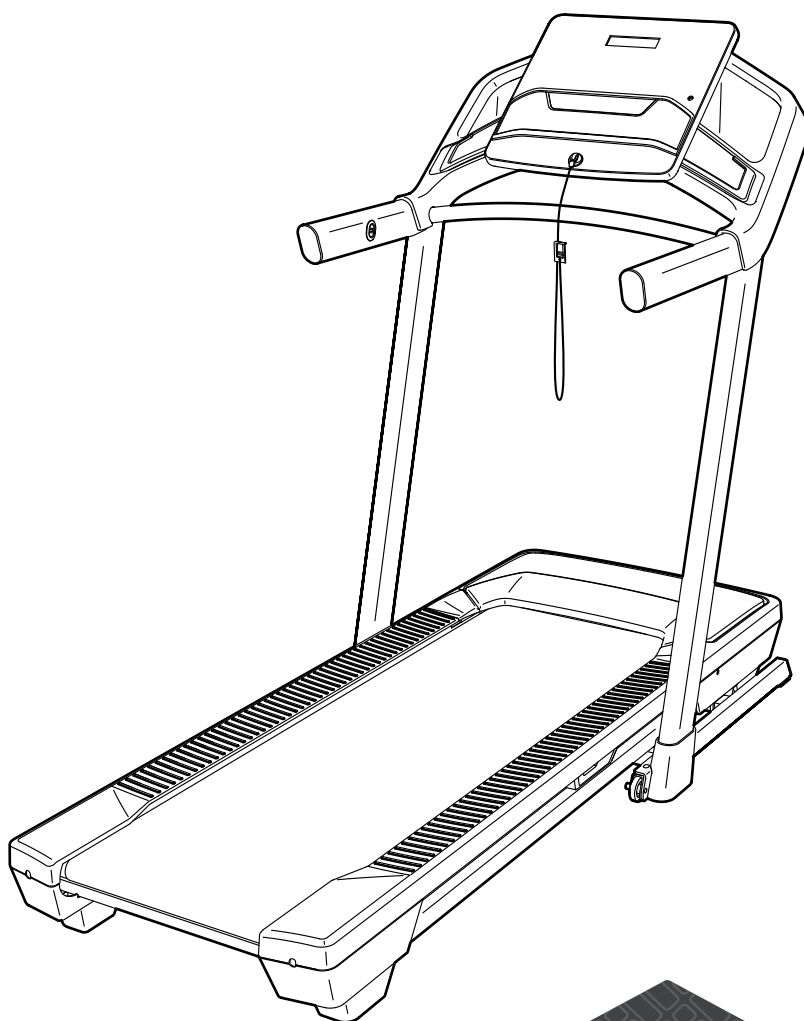
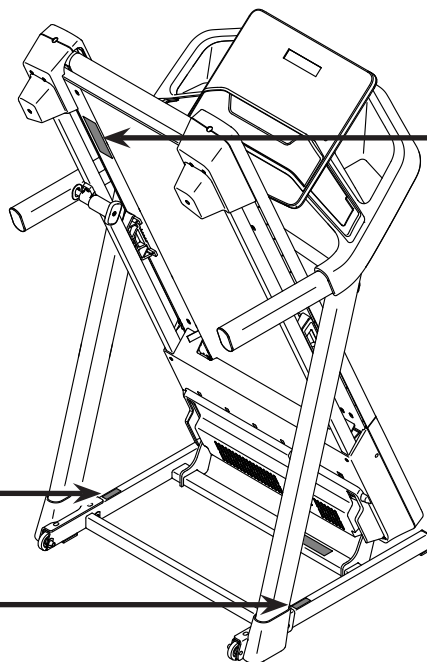


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION	14
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	15
INFORMATIONS D'IC	22
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	23
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE	24
DIRECTIVES D'EXERCICE	26
LISTE DES PIÈCES	28
SCHÉMA DÉTAILLÉ	29
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Couverture arrière
GARANTIE LIMITÉE	Couverture arrière

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ici accompagnent ce produit. Apposez les autocollants d'avertissement par-dessus les avertissements anglais aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la couverture avant du manuel et commandez un autocollant de remplacement gratuit. Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants pourraient ne pas être représentés selon leur taille réelle.



PROFORM et IFIT sont des marques de commerce déposées d'iFIT Inc. App Store est une marque de commerce d'APPLE Inc., déposée aux É.-U. et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de commerce de Google LLC. La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques de commerce déposées de Bluetooth SIG, Inc., utilisées en vertu d'une licence. IOS est une marque de commerce ou une marque de commerce déposée de Cisco aux É.-U. et dans d'autres pays, qui est utilisée en vertu d'une licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

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. Gardez les enfants de moins de 16 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de continuer tout programme d'exercices durant une grossesse. N'utilisez le tapis de course que selon les consignes de votre fournisseur de soins de santé.
5. 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.
6. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite dans ce manuel.
7. 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.
8. 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.
9. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 8 pi (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2 pi (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.
10. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits en aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
11. Le tapis de course ne devrait être utilisé que par des personnes dont le poids n'excède pas 300 lb (135 kg).
12. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
13. 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.
14. 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 14). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des appareils à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit.
15. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 14. Pour se procurer un limiteur de surtension, consultez le détaillant PROFORM le plus près, référez-vous à la couverture avant du manuel ou consultez un marchand local de matériel électronique.

16. L'utilisation d'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 pourrait ralentir, accélérer ou s'arrêter brusquement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.
17. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
18. Ne faites jamais mouvoir la courroie mobile lorsque l'appareil n'est pas en marche. 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 24 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
19. 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 LA CONSOLE à la page 16). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du tapis de course.
20. Faites preuve de prudence pour monter sur le tapis de course et pour en descendre. 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.
21. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.
22. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
23. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez progressivement la vitesse pour éviter les changements de vitesse soudains.
24. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position d'arrêt (off) (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.
25. 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 23.) Vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour déplacer le tapis de course.
26. 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.
27. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en glissant des objets sous l'appareil.
28. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
29. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
30. **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 de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
31. L'exercice excessif pourrait 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 MISE EN FORME
AVEC UN PLAN D'ENTRETIEN PROLONGÉ



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

CARACTÉRISTIQUES DU PLAN D'ENTRETIEN PROLONGÉ

- 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
- Service offert à moins de 100 milles (161 km) du centre de réparation autorisé le plus près
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et 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
service.ca@iFIT.com



iFIT Santé & Fitness Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course PROFORM® CARBON TL. Le tapis de course CARBON TL comporte une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

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.

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

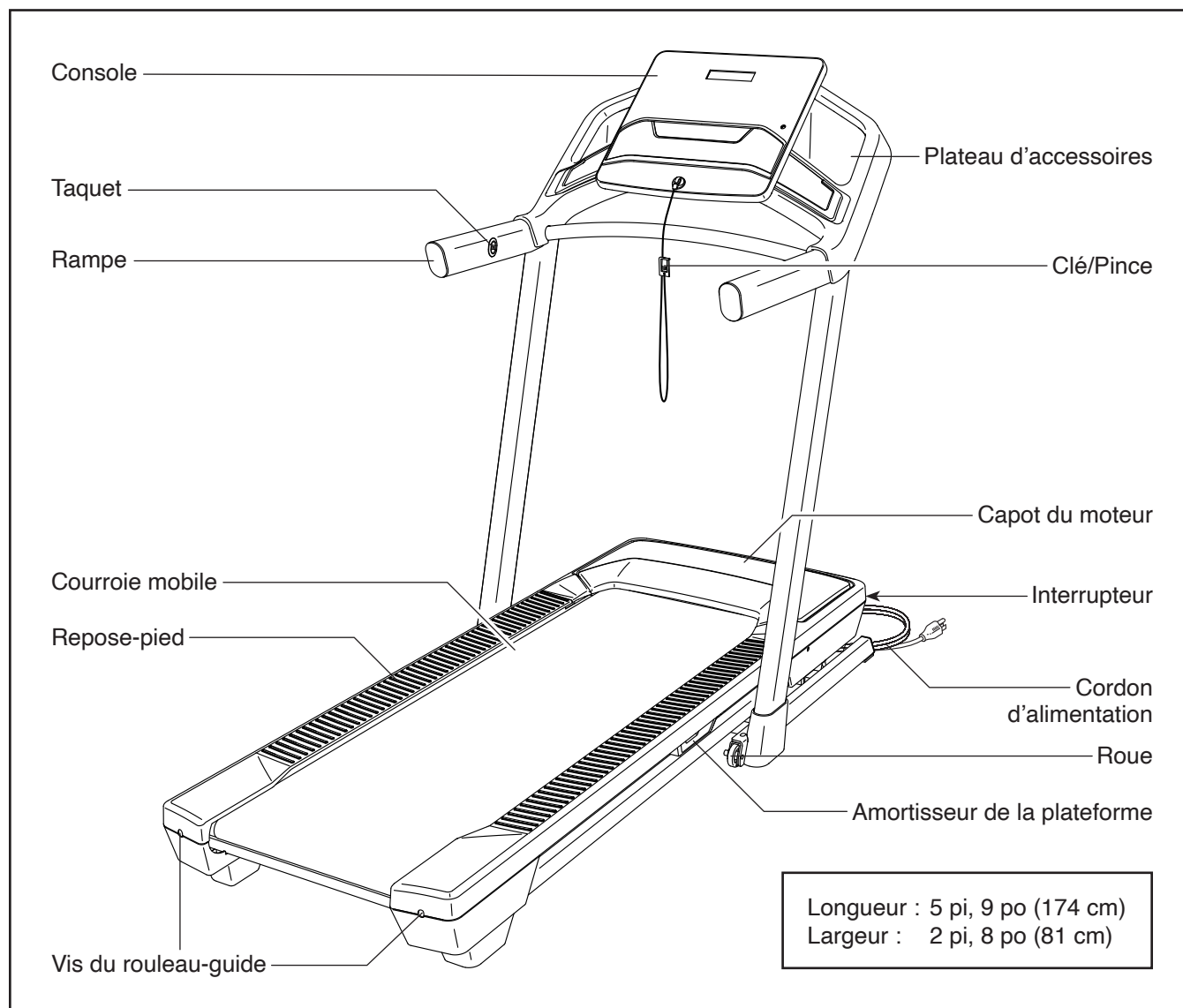
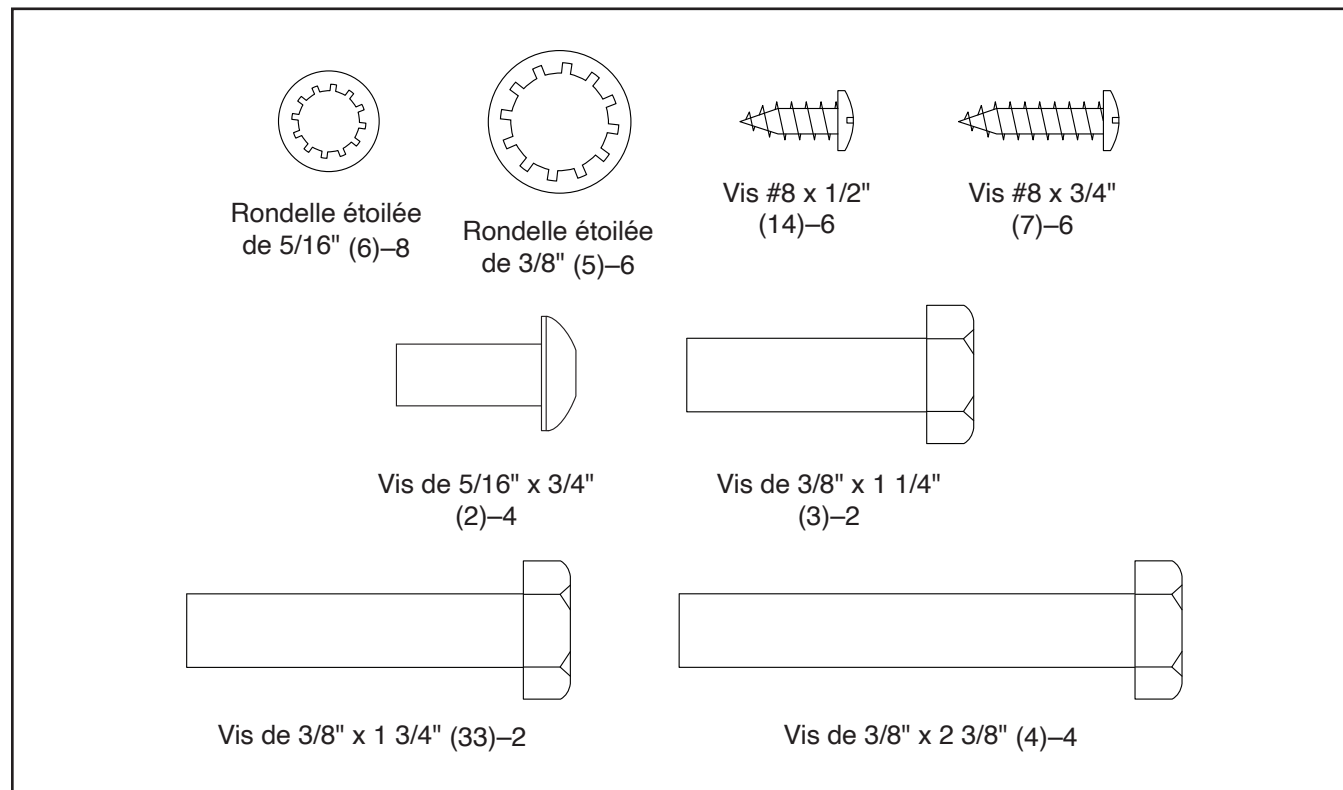


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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 requise pour 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. Cela est normal. S'il y a une substance graisseuse sur le tapis de course, essuyez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.
- Pour l'illustration des petites pièces, référez-vous à la page 7.
- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit, « R » ou « Right ».
- L'assemblage peut s'effectuer à l'aide des outils inclus. Remarque : un ou plus d'un des outils inclus pourrait être éventuellement requis pour effectuer des réglages. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique pour l'assemblage ou le réglage.

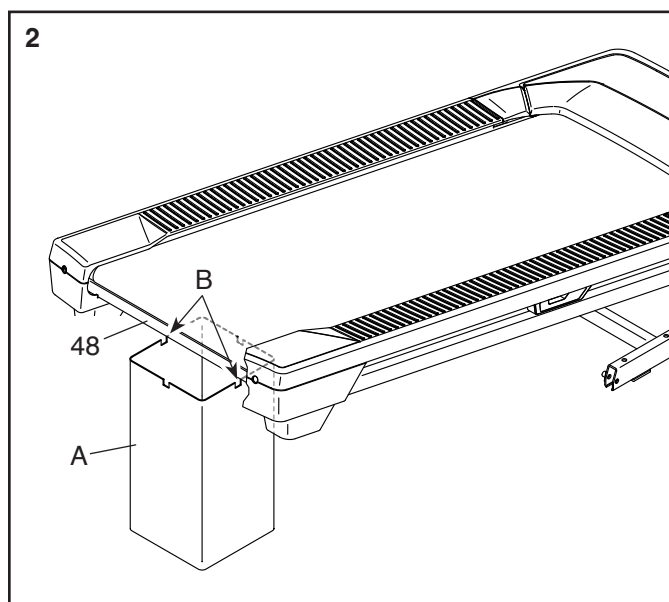
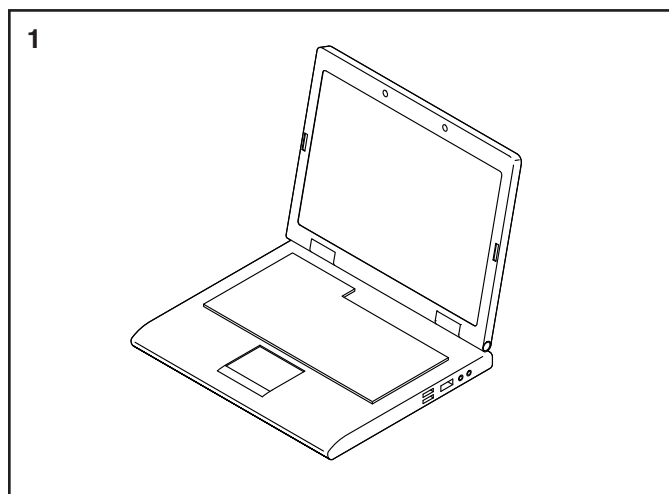
1. Allez sur iconservice.ca/CustomerService/registration et enregistrez votre produit.

- documenter votre titre de propriété
- activer votre garantie
- assurer le soutien prioritaire à la clientèle en cas d'assistance requise

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. Localisez le support en carton (A) et déployez-le dans la position illustrée, avec les quatre encoches (B) en haut.

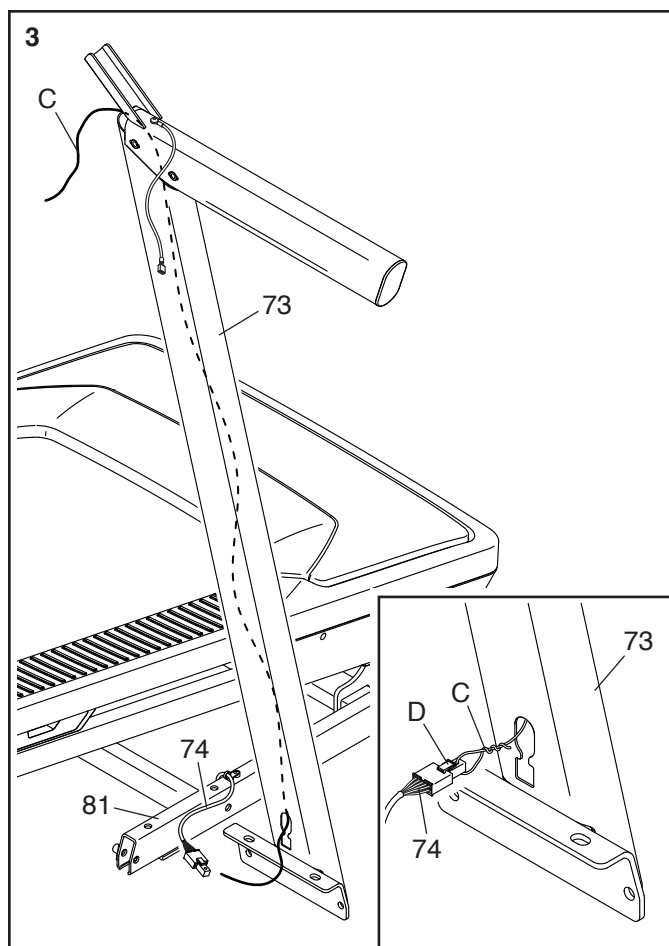
Élevez ensuite l'extrémité arrière du Cadre (48), puis posez-la dans deux des encoches (B). Le support en carton (A) facilitera le déroulement des étapes 3 et 4.



3. Localisez le Fil du Montant (74) au côté droit de la Base des Montants (81). Retirez l'attache de fil (non illustrée) reliant le Fil du Montant à la Base des Montants tel qu'illustré.

Identifiez ensuite le Montant Droit (73) et demandez à une autre personne de le tenir près de la Base des Montants (81).

Référez-vous au schéma encadré. Localisez l'attache de fil (C) dans le Montant Droit (73). Bouclez l'attache de fil à travers la tirette de fil (D) du Fil du Montant (74). Acheminez ensuite le Fil du Montant à l'intérieur du Montant Droit, puis tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil soit passé à travers le Montant. **Ne retirez pas l'attache de fil à ce moment.**



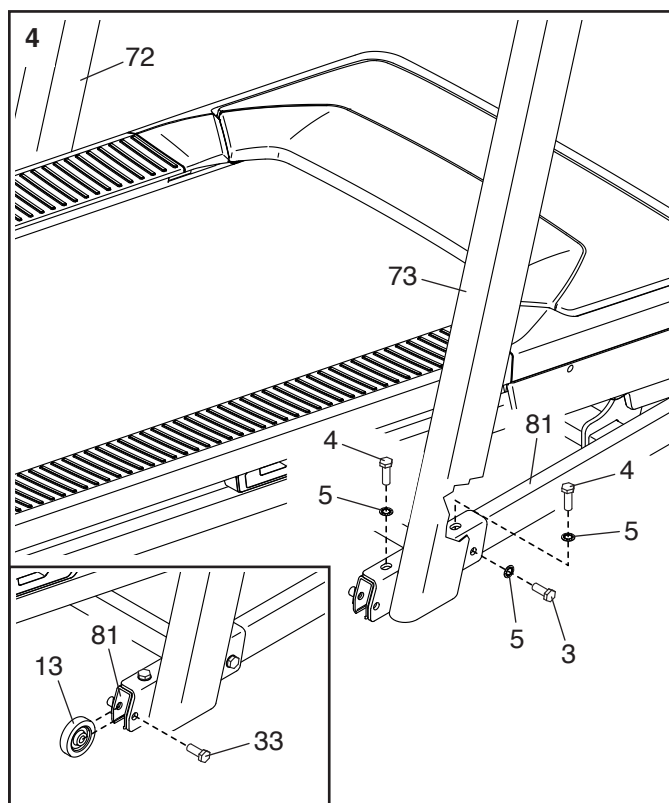
4. **Ne coincez pas le Fil du Montant (non illustré) durant cette étape.**

Attachez le Montant Droit (73) à la Base des Montants (81) à l'aide de deux Vis de $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{8}$ " (4), d'une Vis de $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " (3) et de trois Rondelles Étoilées de $\frac{3}{8}$ " (5) tel qu'illustré; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Référez-vous au schéma encadré. Attachez une Roue (13) à la Base des Montants (81) à l'aide d'une Vis de $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{3}{4}$ " (33); **ne serrez pas complètement la Vis à ce moment.**

Attachez le Montant Gauche (72) et l'autre Roue (non illustrée) de la même manière.

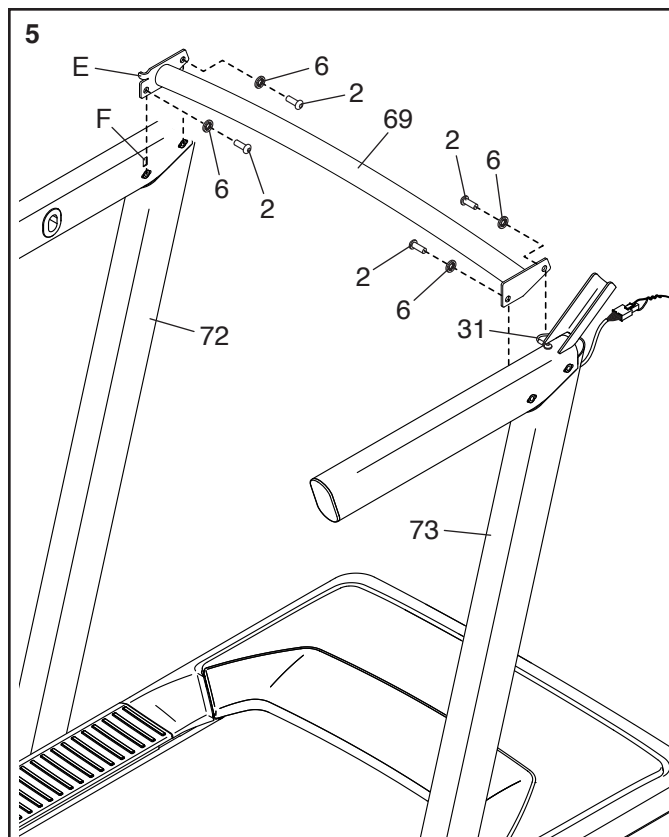
Référez-vous à l'étape 2. Retirez le support en carton (A) et abaissez le Cadre (48) au sol.



5. Ne coincez pas le Fil de Mise à la Terre (31) durant cette étape.

Localisez la petite languette (E) sur la Barre Transversale (69). Tenez la Barre Transversale entre les Montants (72, 73), en situant la languette dans la fente (F) du Montant Gauche.

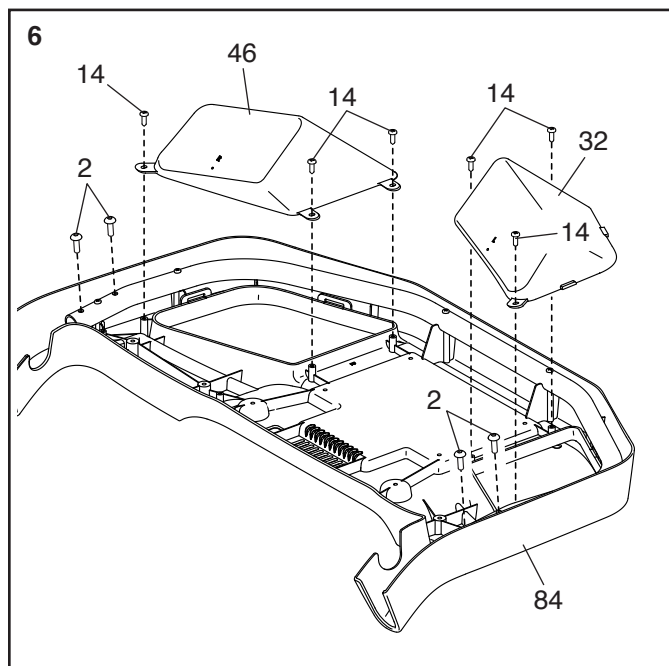
Attachez la Barre Transversale (69) à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 2 1/4" (2) et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (6); **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**



6. Placez la Base de la Console (84) face contre terre sur une surface douce qui ne risque pas de rayer la Base.

Attachez les Plateaux Gauche et Droit (32, 46) à la Base de la Console (84) à l'aide de six Vis #8 x 1/2" (14); **engagez d'abord toutes les six Vis, et serrez-les ensuite. Ne serrez pas les Vis à l'excès.**

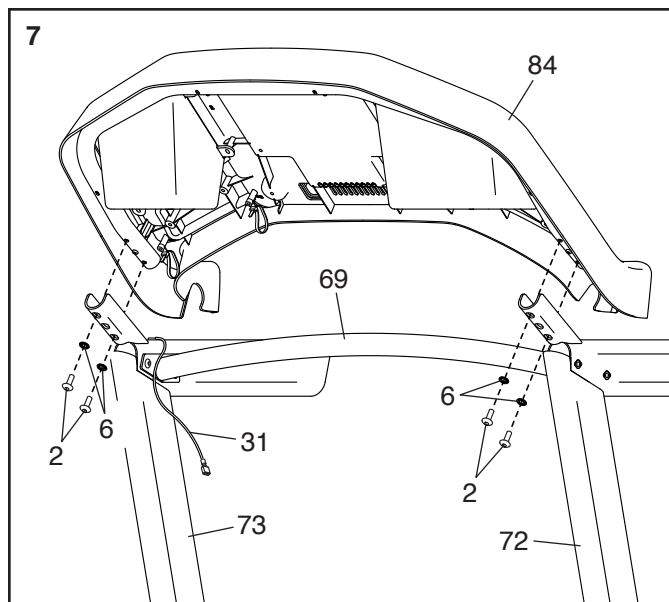
Ensuite, retirez et conservez les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (2) indiquées.



7. Veillez à ce que le Fil de Mise à la Terre (31) se situe à l'avant de la Barre Transversale (69) tel qu'illustré. **Ne coinciez pas le Fil de Mise à la Terre durant cette étape.**

Déposez la Base de la Console (84) sur les Montants (72, 73).

Attachez la Base de la Console (84) à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (2) retirées à l'étape 6 et de quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (6); **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**

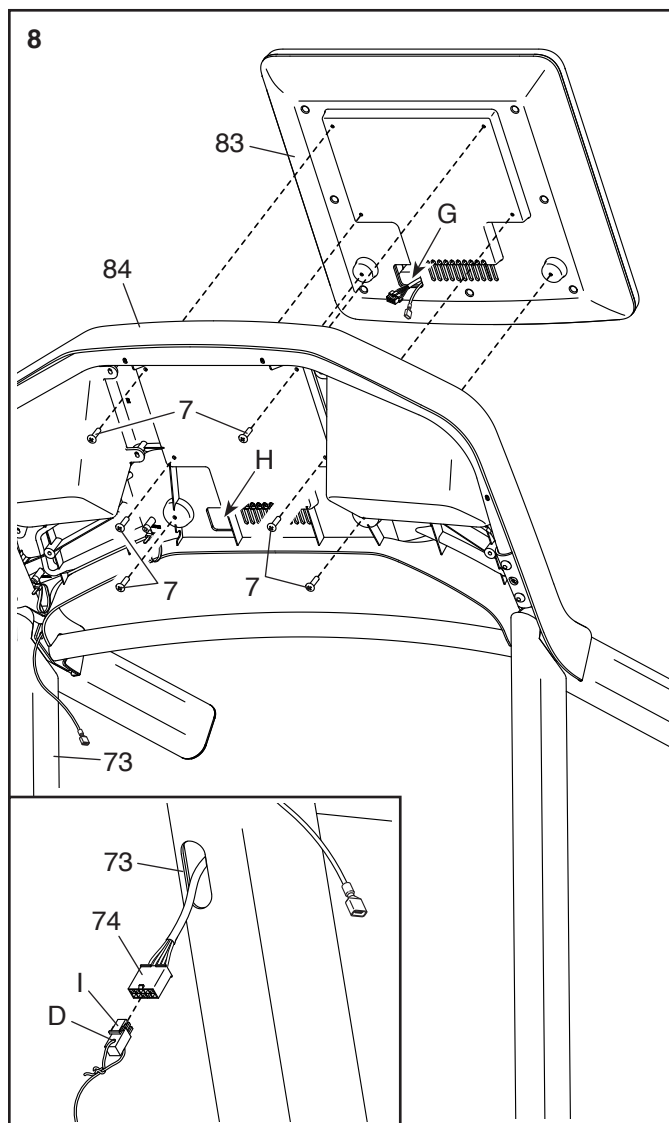


8. **Ne coinciez aucun des fils (G) durant cette étape.**

Tenez la Console (83) près de la Base de la Console (84). Enfoncez les fils de la console (G) à l'intérieur de l'ouverture (H) dans la Base de la Console, puis posez la Console sur la Base.

Attachez la Console (83) à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (7); **engagez d'abord toutes les six Vis, et serrez-les ensuite. Ne serrez pas les Vis à l'excès.**

Référez-vous au schéma encadré. Saisissez le connecteur au bout du Fil du Montant (74) issu du Montant Droit (73). Ensuite, enfoncez le petit loquet (I) de la tirette de fil (D), puis retirez et jetez la tirette.

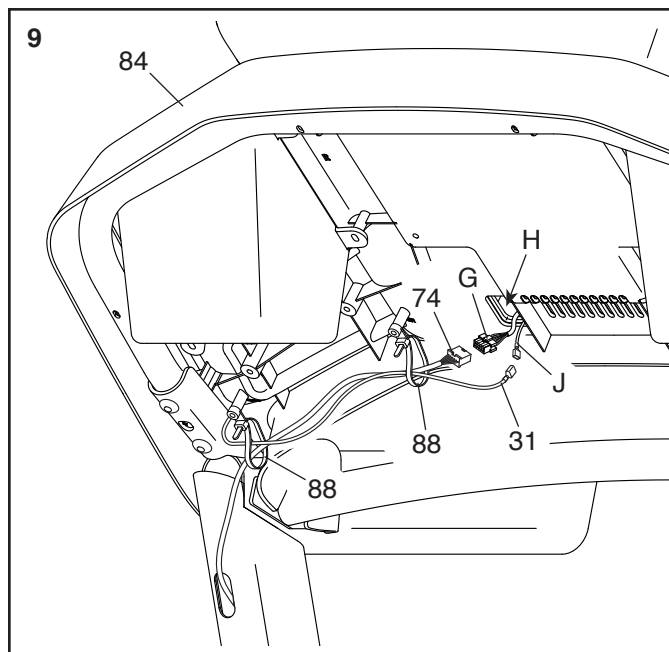


9. Acheminez le Fil du Montant (74) et le Fil de Mise à la Terre (31) à travers les deux Attaches en Plastique (88).

Reliez ensuite le Fil du Montant (74) au fil de la console (G). **IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser aisément l'un dans l'autre et s'encliqueter en émettant un clic audible. Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. Les fils doivent être correctement reliés afin que votre tapis de cours puisse fonctionner correctement.**

Reliez ensuite le Fil de Mise à la Terre (31) au fil de mise à la terre de la console (J).

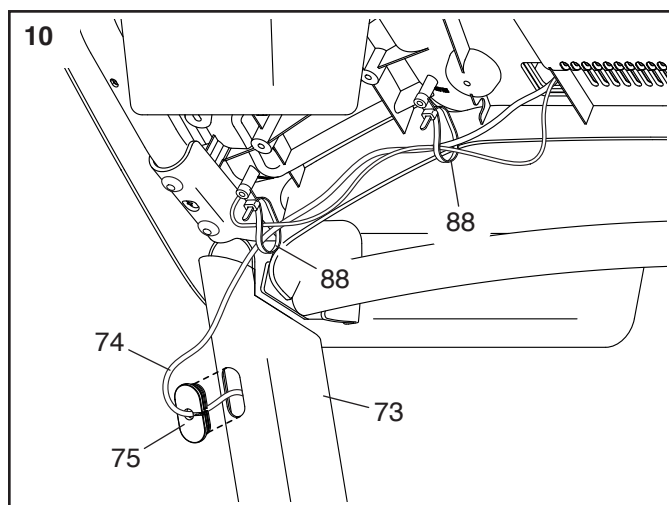
Ensuite, enfoncez les connecteurs des fil (74, G, 31, J) dans l'ouverture (H) la Base de la Console (84).



10. Ne coincez pas le Fil du Montant (74) durant cette étape.

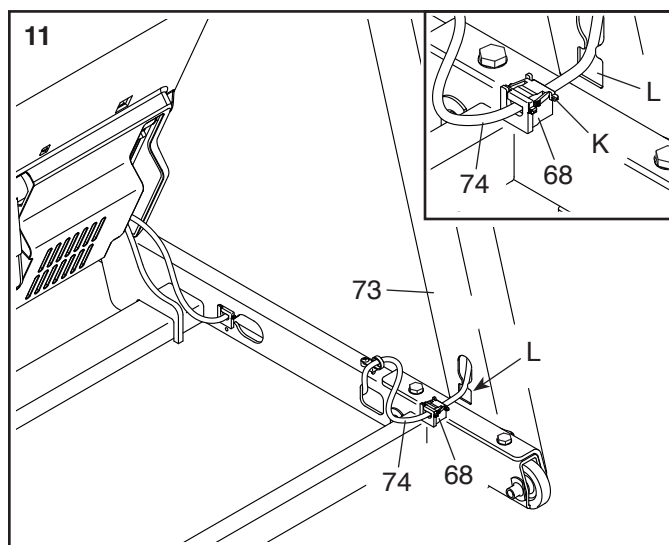
Faites glisser le Passe-Fil Ovalé (75) sur le Fil du Montant (74) et enfoncez ensuite le Passe-Fil dans le Montant Droit (73).

Resserrez ensuite les deux Attaches en Plastique (88), puis coupez les extrémités avec précaution.



11. Élevez le tapis de course jusqu'en position de rangement (voir COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 23).

Orientez ensuite le Passe-Fil Carré (68) tel qu'il lustré dans le schéma encadré et refermez-le autour du Fil du Montant (74). Ensuite, introduisez l'oreillette (K) du Passe-Fil Carré (F) dans l'orifice carré (L) du Montant Droit (73), puis enfoncez ensuite le Passe-Fil dans l'orifice.



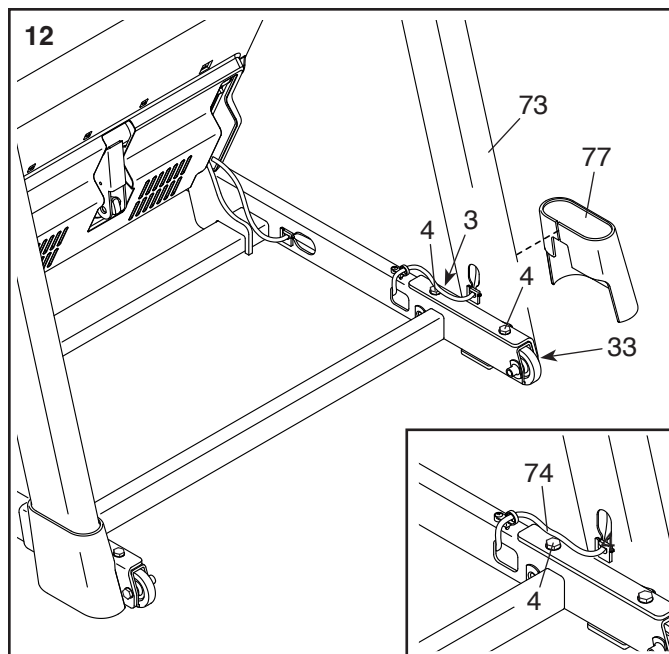
12. Serrez fermement les quatre Vis indiquées (3, 4, 33).

Référez-vous au schéma encadré. Assurez-vous que le Fil du Montant (74) se trouve du côté indiqué de la Vis 3/8" x 2 3/8" (4).

Ensuite, écarter légèrement le Boîtier du Montant Droit (77), puis enfoncez-le autour du Montant Droit (73) et abaissez-le ensuite jusqu'au sol.

Répétez cette étape au côté gauche du tapis de course. Remarque : le côté gauche ne comporte aucun fil.

Abaissez ensuite le tapis de course (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 23).



13. Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course. Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. 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 outils inclus en lieu sûr; un ou plus d'un des outils pourrait être éventuellement requis pour effectuer des réglages. Remarque : il pourrait y avoir des pièces de visserie excédentaires.

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

UTILISER UN LIMITEUR DE SURTENSION

Votre tapis de course, comme pour tout matériel électronique, pourrait être endommagé par des variations soudaines de la tension d'alimentation électrique de votre domicile. Les conditions météorologiques et la mise en fonction et hors fonction d'autres appareils peuvent provoquer des surtensions, des pointes de tension et des bruits d'interférence. **Pour diminuer le risque d'endommagement du tapis de course, utilisez toujours un limiteur de surtension (A) pour l'alimentation de l'appareil. Pour vous procurer un limiteur de surtension, référez-vous à la précaution 15 page 3.**

N'utilisez qu'un limiteur de surtension (A) homologué UL 1449 en tant que limiteur de surtension transitoire (LST). Le limiteur de surtension doit afficher une limite de tension nominale de 400 volts ou moins avec une dissipation de courant de 450 joules. L'alimentation électrique nominale du limiteur de surtension doit être de 15 ampères sous 120 volts c.a. Le limiteur de surtension doit comporter un voyant lumineux indiquant qu'il fonctionne correctement. **Omettre d'utiliser un limiteur de surtension qui fonctionne correctement risque d'endommager le système de commande du tapis de course et de blesser gravement les utilisateurs.**

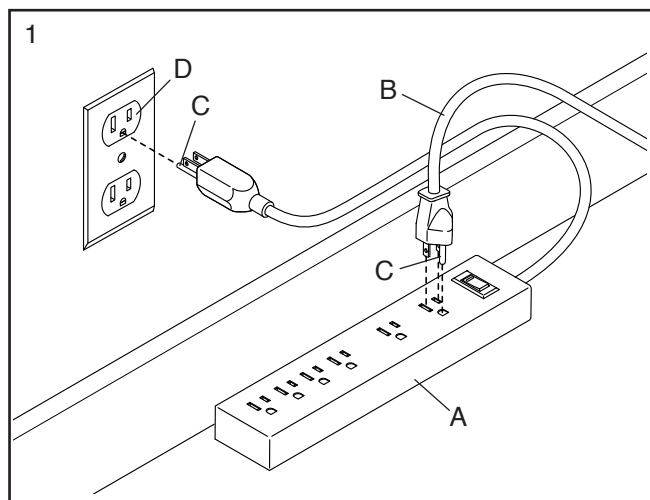
BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Le tapis de course doit être mis à la terre. En cas de fonctionnement inadéquat ou de bris de l'appareil, la mise à la terre réduit les risques de choc électrique en offrant une voie de fuite au courant électrique. Le cordon d'alimentation (B) du tapis de course est doté d'une fiche comportant une broche de mise à la terre (C) (voir le schéma 1 de cette page).

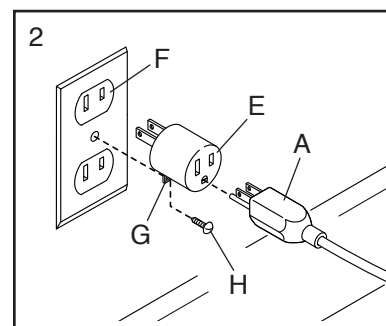
⚠ DANGER : une connexion inappropriée du cordon d'alimentation peut augmenter le risque de choc électrique. **Ne modifiez pas la fiche de l'appareil – si elle n'est pas adaptée à une prise de courant, faites installer une prise appropriée par un électricien compétent. Si vous n'êtes pas sûr si le tapis de course est bien mis à la terre, contactez un électricien compétent.**

Branchez le cordon d'alimentation (B) sur un limiteur de surtension (A) et le limiteur sur une prise électrique appropriée (D) adéquatement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements

locaux. Le circuit de la prise de courant doit être d'une tension nominale de 120 volts et capable de soutenir 15 ampères ou plus. Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des appareils à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit. **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.

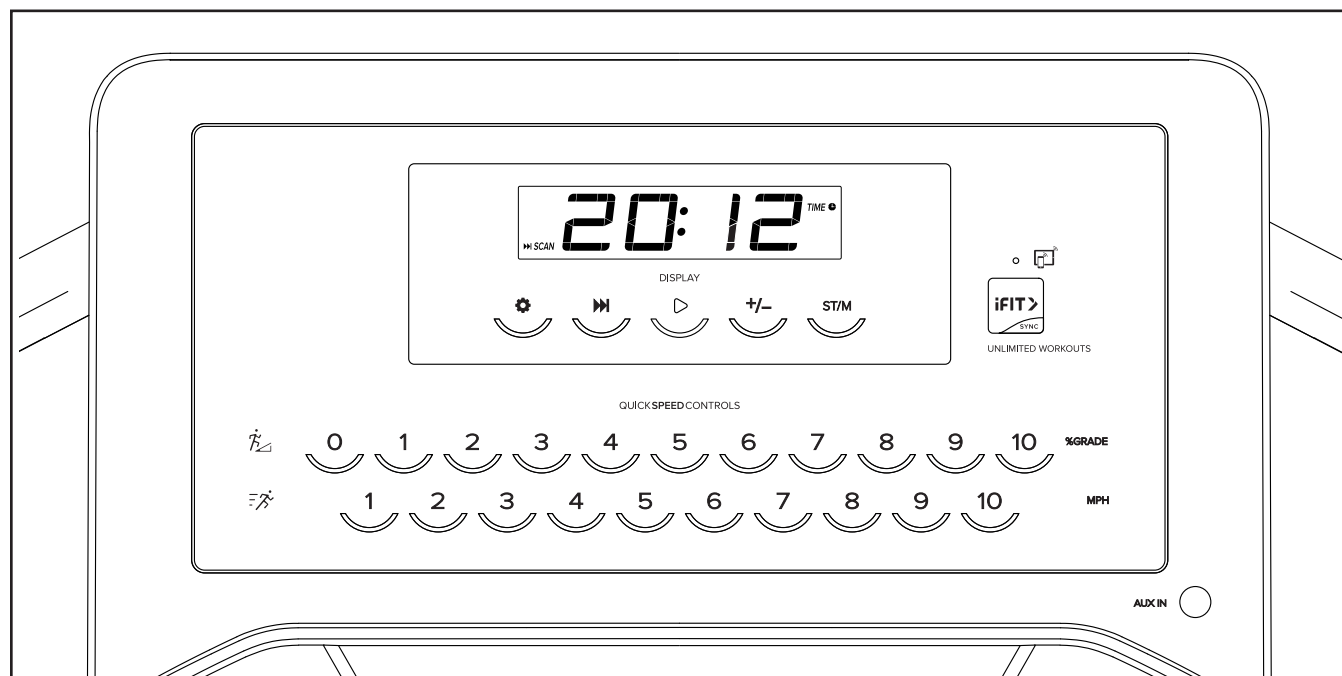


Un adaptateur temporaire (E) pourrait être utilisé pour brancher le limiteur de surtension (A) sur une prise à deux fiches (F) si une prise électrique correctement mise à la terre n'est pas disponible.



La languette (G) ou le fil s'étendant hors de l'adaptateur doivent être reliés par une vis à métaux (H) à un support mis à la terre, tel que la plaque d'accès d'une boîte de prise de courant mise à la terre. **Certaines plaques d'accès de prise de courant bipolaire ne sont pas mises à la terre. Contactez un électricien compétent pour déterminer si la plaque d'accès de la prise de courant est mise à la terre. L'adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise électrique correctement mise à la terre pourra être installée par un électricien compétent.**

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course comporte une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. En mode manuel de la console, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être changées par simple appui d'une touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données de rétroaction en continu sur les exercices.

Vous pouvez même surveiller votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur de rythme cardiaque compatible.

Pour acheter un détecteur de rythme cardiaque compatible, référez-vous à la page 22.

La console bénéficie également d'une technologie sans fil qui lui permet de se connecter sur iFIT®. L'appli iFIT vous permet de choisir parmi une sélection successive d'entraînements proposés qui règlent

automatiquement la vitesse du tapis de course pendant que des entraîneurs iFIT vous guident au fil de séances d'exercices immersives.

L'abonnement à iFIT vous permet d'accéder à une vaste bibliothèque de milliers d'entraînements différents à destination et en salle, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de vos entraînements et d'accéder à de nombreuses autres fonctionnalités.

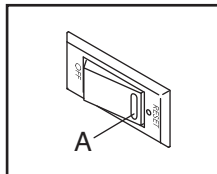
Pour mettre en marche ou éteindre la console, référez-vous à la page 16. Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 17. Pour effectuer un entraînement iFIT, référez-vous à la page 19. Pour changer les réglages de la console, référez-vous à la page 20.

Remarque : si une pellicule en plastique recouvre l'écran, retirez-la.

COMMENT METTRE EN MARCHÉ LA CONSOLE

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 de la console. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composantes électriques.

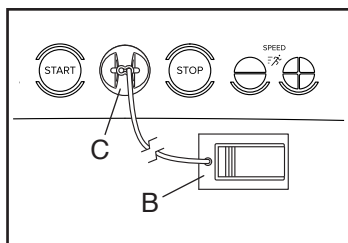
Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Veillez à ce que l'interrupteur soit à la position de réinitialisation (A).



Ensuite, **tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course.**

Repérez la pince (B) reliée à la clé (C), et fixez-la à la taille de votre vêtement.

Introduisez ensuite la clé dans la console. Au bout d'un moment, l'écran s'illuminera. **IMPORTANT :** en cas d'urgence, la clé pourra s'extraire de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Mettez la pince à l'épreuve en reculant de quelques pas avec précaution; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.



IMPORTANT : la console pourrait comporter un mode de démonstration destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si l'écran s'active dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est poussé en position de réinitialisation, cela signifie que le mode

démo est en fonction. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêter) enfoncée pendant quelques secondes. Si l'écran demeure en fonction, référez-vous à la section **COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE** aux pages 20 et 21 pour désactiver le mode démo.

IMPORTANT : lors de la toute première utilisation du tapis de course, le mécanisme d'inclinaison doit être étalonné. Pour étalonner le mécanisme d'inclinaison, référez-vous à la section **COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE** aux pages 20 et 21.

IMPORTANT : 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 courroie au besoin (voir la page 25).

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Une fois que vous avez fini d'utiliser le tapis de course, retirez d'abord la clé de la console et rangez la clé dans un endroit sûr.

Enfoncez ensuite l'interrupteur à la position d'arrêt et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT :** sans cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.

IMPORTANT : avant de plier le tapis de course, veillez à ce que l'inclinaison soit réglée au niveau approprié (voir **COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE** à la page 23).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE LA CONSOLE page 16.

2. Sélectionnez le mode manuel.

À la mise en marche de la console, le mode manuel est automatiquement sélectionné.

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser un détecteur de rythme cardiaque, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL page 22.

Pour utiliser la chaîne audio, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO page 22.

4. Changez la vitesse au besoin.

Pour commencer l'entraînement, appuyez sur la touche Start (démarrer). La courroie mobile va commencer à se mouvoir à basse vitesse.

Vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile des façons suivantes :

Touches d'augmentation et de diminution de la vitesse – Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse changera par petites tranches; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse changera plus rapidement.

Touches de vitesse numérotées – Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse de la courroie mobile changera graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné. Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale – tel que 3,5 mi/h – appuyez successivement sur deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mi/h, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5. Remarque : cette fonctionnalité pourrait être inopérante lorsque la console est réglée aux unités métriques.

5. Changez l'inclinaison au besoin.

Vous pouvez changer l'inclinaison du tapis de course des façons suivantes :

Touches d'augmentation et de diminution de l'inclinaison – Chaque fois que vous appuyez sur une touche, l'inclinaison changera graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

Touches d'inclinaison numérotées – Chaque fois que vous appuyez sur une touche, l'inclinaison changera graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

6. Suivez votre progression.

L'écran peut afficher les informations d'entraînement suivantes :

CALS (calories) – Le nombre approximatif de calories que vous avez brûlé.

CALS/HR (calories à l'heure) – Le nombre approximatif de calories que vous brûlez à l'heure.

Time (temps) – Le temps écoulé.

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

VRT FT ou VRT M (distance verticale) – La distance en pieds verticaux ou mètres verticaux parcouru en marchant ou en courant. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M.

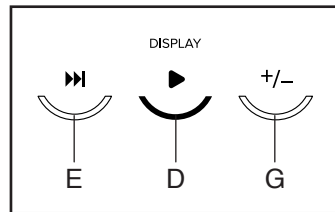
Incline (%Grade - inclinaison) – Le degré d'inclinaison.

Distance (MI ou KM) – La distance en milles ou en kilomètres que vous avez parcourue en marchant ou en courant. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M.

MPH ou KPH (vitesse) – La vitesse de pédalage en milles à l'heure ou en kilomètres à l'heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M.

BPM et symbole cardiaque (pouls) – Votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez un détecteur de rythme cardiaque compatible (voir COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL à la page 22).

Appuyez à répétition sur la touche Display (affichage) (D) pour afficher à l'écran les informations d'entraînement voulues.



Scan mode (mode balayage) – La console comporte également un mode balayage qui affichera en boucle des informations sur l'entraînement. **Pour activer le mode balayage**, appuyez sur la touche Scan (balayage) (E); l'indicateur de balayage (F) et le mot SCAN s'afficheront à l'écran.



Pour faire progresser manuellement le cycle de balayage, appuyez à répétition sur la touche Scan.

Pour fermer le mode balayage, appuyez sur la touche Display (affichage); l'indicateur de balayage et le mot SCAN disparaîtront.

Vous pouvez également personnaliser le mode balayage de sorte à n'afficher en boucle que les données voulues sur l'entraînement.

Pour personnaliser le mode balayage, appuyez d'abord à répétition sur la touche Display (affichage) jusqu'à afficher à l'écran l'information sur l'entraînement que vous souhaitez ajouter au cycle de balayage ou supprimer.

Appuyez sur la touche +/- (G) pour ajouter au cycle de balayage l'information sur l'entraînement correspondante ou la supprimer. **Lorsqu'une information sur l'entraînement est ajoutée**, son indicateur s'affiche à l'écran. **Lorsqu'une information sur l'entraînement est supprimée**, son indicateur disparaît.

Appuyez ensuite sur la touche Scan (balayage) pour passer en mode balayage.

7. Interrompre ou terminer l'entraînement.

Pour interrompre l'entraînement, **posez d'abord vos pieds sur les appuie-pieds**. Appuyez ensuite sur la touche Stop (arrêter). La courroie mobile s'arrêtera et le temps clignotera à l'écran.

Pour continuer l'entraînement, appuyez sur la touche Start (démarrer) ou sur l'une des touches de vitesse.

Pour mettre fin à l'entraînement et réinitialiser l'écran à zéro, **posez d'abord vos pieds sur les appuie-pieds**. Ensuite, appuyez deux fois sur la touche Stop (arrêter). Le mot DONE (terminé) s'affichera à l'écran, suivi de l'affichage des résultats de votre entraînement. Appuyez une troisième fois sur la touche Stop (arrêter) pour réinitialiser l'écran à zéro.

8. Une fois que vous avez fini d'utiliser le tapis de course, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 16.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

La console permet d'accéder à une vaste bibliothèque d'entraînements iFIT variés une fois que l'appli iFIT est téléchargée sur votre appareil intelligent et l'appareil connecté sur la console.

Remarque : la console est adaptée aux connexions Bluetooth® pour appareils intelligents au moyen de l'appli iFIT, ainsi qu'aux détecteurs de rythme cardiaque compatibles. Les autres connexions Bluetooth ne sont pas prises en charge.

1. Téléchargez et installez l'appli iFIT sur votre appareil intelligent.

Sur votre appareil intelligent iOS® ou Android^{MC}, accédez à App Store^{MS} ou Google Play^{MC}, recherchez l'appli iFIT et installez-la ensuite sur votre appareil. Veillez à ce que l'option Bluetooth soit activée sur votre appareil intelligent.

Ouvrez ensuite l'appli iFIT et suivez les directives pour établir un compte iFIT et personnaliser vos réglages.

Prenez le temps d'explorer l'appli iFIT et familiarisez-vous avec ses caractéristiques et réglages.

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser un détecteur de rythme cardiaque, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL page 22.

Remarque : si vous connectez à la fois votre détecteur de rythme cardiaque et votre appareil intelligent sur la console, **vous devez connecter le détecteur avant l'appareil intelligent.**

Pour utiliser la chaîne audio, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO page 22.

3. Connectez votre appareil intelligent sur la console.

Appuyez sur la touche iFIT Sync (syncrho iFIT) de la console; le numéro d'appariement de la console s'affichera à l'écran. Ensuite, suivez les directives de l'appli iFIT pour connecter votre appareil intelligent sur la console.

Une fois la connexion établie, la DEL de la console passera au bleu fixe.

4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

Dans l'appli iFIT, touchez les boutons au bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (bouton Home) ou la bibliothèque d'entraînements (bouton Browse).

Pour sélectionner un entraînement depuis l'écran d'accueil ou la bibliothèque d'entraînements, touchez simplement le bouton d'entraînement voulu à l'écran. Faites glisser ou effleurez l'écran pour le faire défiler selon le besoin.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement, l'écran affichera un aperçu de l'entraînement incluant des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

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

Pendant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous accompagnera durant un entraînement vidéo immersif. Touchez un espace dégagé à l'écran pour sélectionner les options de musique, de voix de l'entraîneur et d'intensité sonore de l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affichera une carte du parcours et une balise représentant votre progression. Touchez les boutons à l'écran pour sélectionner les options de carte voulues.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en appuyant sur les touches de vitesse et d'inclinaison de la console.

Pour revenir aux réglages de vitesse et d'inclinaison programmés de l'entraînement, touchez l'indication *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

Remarque : l'objectif de calories affiché dans la description de l'entraînement est une estimation du nombre de calories que vous aurez brûlé durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison durant l'entraînement aura un impact sur le nombre de calories brûlé.

6. Interrompre ou terminer l'entraînement.

Pour mettre en veille l'entraînement, touchez simplement l'écran ou appuyez sur la touche Stop (arrêter) de la console. Pour continuer l'entraînement, touchez le symbole de jeu à l'écran ou appuyez sur le bouton Start (démarrer).

Pour mettre fin à l'entraînement, touchez l'écran pour mettre en veille l'entraînement, puis suivez les indications à l'écran pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Lorsque l'entraînement prend fin, un bilan de l'entraînement s'affiche à l'écran. Au besoin, vous pouvez sélectionner des options comme l'ajout de l'entraînement à votre programme ou l'ajout de l'entraînement à votre liste de favoris. Touchez ensuite *Finish* (terminer) pour revenir à l'écran d'accueil.

7. Déconnectez votre appareil intelligent de la console.

Pour déconnecter votre appareil intelligent de la console, sélectionnez l'option de déconnexion dans l'appli iFIT.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (dont tout appareil intelligent, détecteur de rythme cardiaque, etc.) seront rompues.

8. Une fois que vous avez fini d'utiliser le tapis de course, éteignez la console.

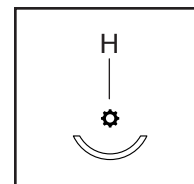
Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 16.

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des réglages.

Pour sélectionner le mode des réglages, appuyez sur la touche des réglages (H). Le premier écran des réglages apparaîtra à l'écran.

Remarque : si vous avez sélectionné un entraînement, vous pourriez devoir appuyer à répétition sur la touche Stop (arrêter) pour revenir au menu principal avant de sélectionner le mode des réglages.



2. Parcourez le mode des réglages.

Lorsque le mode des réglages est sélectionné, vous pouvez parcourir divers écrans de réglages. Appuyez à répétition sur la touche Stop (arrêter) pour sélectionner l'écran de réglages voulu.

3. Changez les réglages selon le besoin.

Unit of Measurement (unité de mesure) – L'unité de mesure actuellement sélectionnée pourrait s'afficher à l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance en unités anglaises ou métriques. Pour changer d'unité de mesure, appuyez à répétition sur la touche d'augmentation Speed (vitesse). Pour afficher les informations d'entraînement en unités anglaises, sélectionnez STD (standard). Pour afficher les informations d'entraînement en unités métriques, sélectionnez MET.



Software Version Number (numéro de la version logicielle) – Le numéro de la version du logiciel s'affichera à l'écran.

Incline System Calibration (étalonnage du mécanisme d'inclinaison) – L'indication CAL s'affichera à l'écran. Si le mécanisme d'inclinaison ne fonctionne pas correctement, il est possible qu'il faille l'étalonner. Pour étalonner le mécanisme d'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution Incline. Le cadre s'élèvera automatiquement jusqu'au degré d'inclinaison maximum avant de s'abaisser au degré minimum, puis il reviendra à la position de départ. Une fois que le tapis de course s'immobilise, le mécanisme d'inclinaison est étalonné.



IMPORTANT : gardez les animaux de compagnie, les pieds et les objets à l'écart du tapis de course lors de l'étalonnage du mécanisme d'inclinaison. En cas d'urgence, retirez la clé de la console pour interrompre le processus d'étalonnage.

Remarque : le mécanisme d'inclinaison pourrait parfois s'étalonner automatiquement lors de la mise en marche du tapis de course. Ne tentez pas d'utiliser le tapis de course avant que le cadre se soit immobilisé.

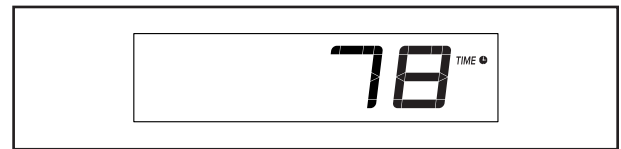
Display Test (test d'écran) – Cet écran est destiné aux techniciens de service souhaitant déterminer si l'écran fonctionne correctement.

Button Test (test de touche) – Cet écran est destiné aux techniciens de service souhaitant déterminer si une touche particulière fonctionne correctement.

Demo Mode (mode démo) – L'option de mode démo actuellement sélectionnée s'affichera à l'écran. La console comporte un mode démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque l'on met fin à l'exercice. Appuyez à répétition sur la touche d'augmentation Speed (vitesse) pour sélectionner une option de mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON. Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF.



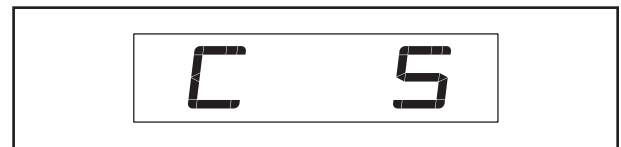
Total Time (durée totale) – Le mot TIME apparaîtra à l'écran. L'écran affichera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



Total Distance (distance totale) – Les lettres MI ou KM apparaîtront à l'écran. L'écran indiquera la distance totale (en milles ou en kilomètres) parcourue par la courroie mobile.

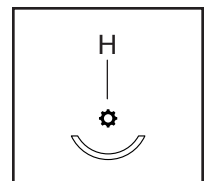


Contrast Level (degré de contraste) – Le degré de contraste actuellement sélectionné s'affichera à l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Incline pour régler le degré de contraste.



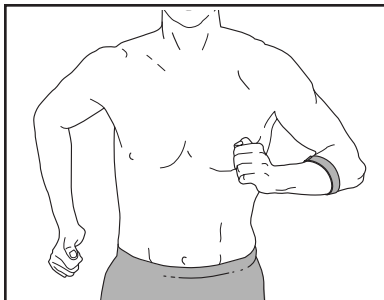
4. Quittez le mode des réglages.

Appuyez sur la touche des réglages (H) pour quitter le mode des réglages.



COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié



durant vos entraînements. Le détecteur de rythme cardiaque optionnel vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin d'atteindre vos objectifs personnels de mise en forme.

Pour acheter un détecteur de rythme cardiaque optionnel, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel.

La console est compatible avec tous les détecteurs de rythme cardiaque Bluetooth® Smart.

Pour connecter votre détecteur de rythme cardiaque Bluetooth Smart sur la console, appuyez sur la touche iFIT Sync (syncrho iFIT) de la console; le numéro d'appariement de la console s'affichera à l'écran. Une fois la connexion sur votre détecteur de rythme cardiaque établie, la DEL de la console clignotera deux fois en rouge. Remarque : si plus d'un

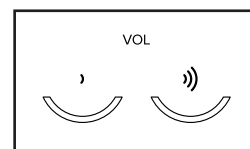
détecteur de rythme cardiaque compatible se situe près de la console, cette dernière se connectera sur le détecteur émettant le signal le plus intense.

Pour déconnecter votre détecteur de rythme cardiaque de la console, maintenez enfoncée la touche iFIT Sync (syncrho iFIT) de la console jusqu'à ce que la DEL de la console passe au vert fixe. Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (dont tout appareil intelligent, détecteur de rythme cardiaque, etc.) seront rompues.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur la chaîne audio de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur audio personnel; **veuillez à ce que le câble audio soit complètement enfoncé.** Remarque : **pour acheter un câble audio, consultez un marchand local de fournitures électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio personnel. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches de hausse ou de baisse Vol de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur audio personnel.



INFORMATIONS D'IC

Cet appareil contient un ou des émetteurs/récepteurs exonérés de licence conformes aux normes du ou des CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada. Le fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes : 1. Cet appareil ne devra pas causer d'interférences. 2. Cet appareil doit accepter toutes les interférences, y compris celles pouvant entraîner un dysfonctionnement.

IMPORTANT : pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur de la console doivent être situés à non moins de 8 po (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

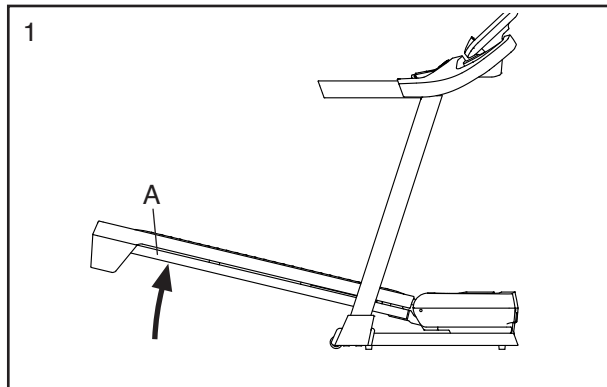
Remarque : la console est désignée par un identifiant IC : 3673A-BMD1.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

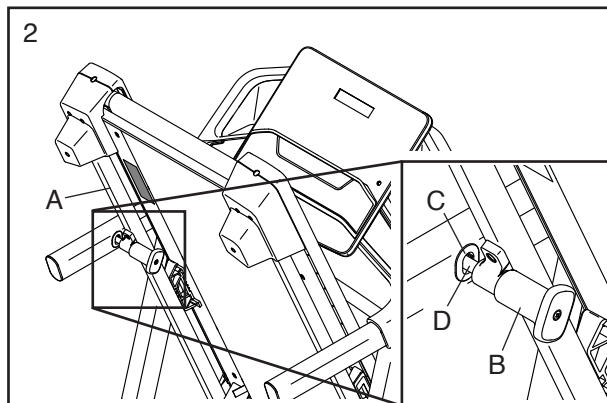
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Avant de plier le tapis de course, réglez l'inclinaison de l'appareil à 0 % afin d'éviter de l'endommager. Ensuite, retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **MISE EN GARDE : vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.**

1. Tenez le cadre métallique (A) fermement à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **MISE EN GARDE : 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 cadre (A) fermement de la main gauche. Ensuite, tirez le bouton du loquet (B) vers la droite et maintenez-le ainsi. Élevez ensuite le cadre jusqu'à aligner la goupille du loquet (D) sur le fermoir (C), puis relâchez lentement le bouton du loquet; **veillez à ce que la goupille du loquet soit introduite dans le fermoir.**



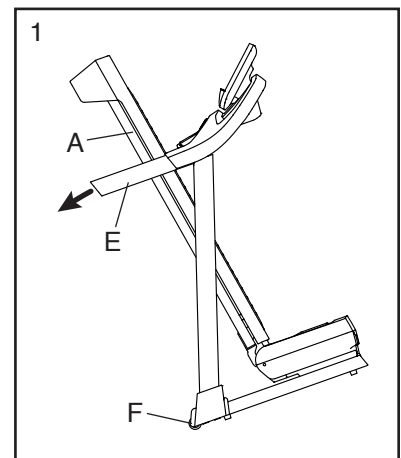
Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous le tapis de course. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne gardez pas

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. **MISE EN GARDE : veillez à ce que la goupille du loquet (D) se situe à l'intérieur du fermoir. Le déplacement du tapis de course pourrait requérir la participation de deux personnes. Prenez les précautions nécessaires pour éviter d'abîmer votre plancher.**

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



2. Faites basculer la rampe (E) vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course repose sur les roues (F), puis déplacez l'appareil jusqu'à l'emplacement voulu. **MISE EN GARDE : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre (A) et ne déplacez pas l'appareil sur une surface irrégulière.**
3. Placez votre pied contre une roue (F) et abaissez le tapis de course avec précaution.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. **Référez-vous au schéma 2 à gauche.** Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course de la main gauche. Ensuite, tirez le bouton du loquet (B) vers la droite et maintenez-le ainsi. Abaissez ensuite le cadre jusqu'au-delà de la goupille du loquet (D), puis relâchez lentement le bouton du loquet.
2. **Référez-vous au schéma 1 à gauche.** Tenez le cadre métallique (A) fermement des deux mains et abaissez-le au sol. **MISE EN GARDE : 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 correctement toutes les pièces lors de chaque utilisation du tapis de course. **Remplacez immédiatement toute pièce usée.** N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.

Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. **Enfoncez d'abord l'interrupteur à la position d'arrêt (off) et débranchez le cordon d'alimentation.** Essayez 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'abri des liquides.** Ensuite, asséchez soigneusement le tapis de course à l'aide d'une serviette.

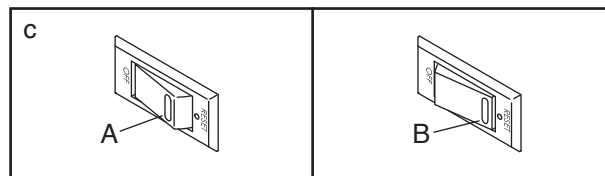
DÉPANNAGE

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 14). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 14. **IMPORTANT : si l'exerciseur inclinable est branché sur une prise de courant à DDFT et que le disjoncteur se déclenche à répétition lors de l'utilisation de l'appareil, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel pour l'achat d'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. Si l'interrupteur émerge de l'appareil tel qu'illustré (A), l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renfoncez-le (B).



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma C ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renfoncez-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 l'exerciseur inclinable ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : les écrans de la console restent en fonction lorsque la clé est retirée de la console

- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 20 pour vérifier les réglages de votre console et désactiver le mode démo selon le besoin.

SYMPTÔME : le tapis de course grince durant l'utilisation

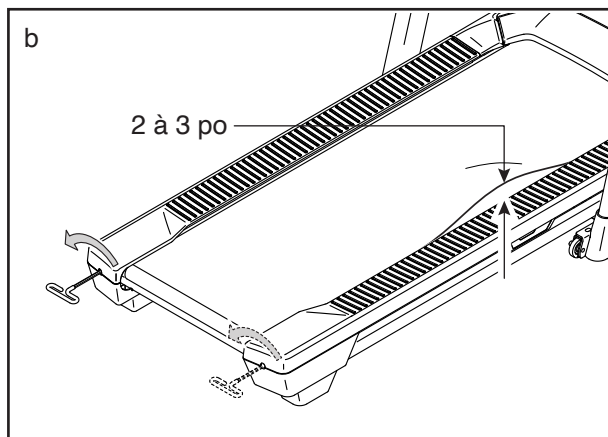
- Référez-vous à l'étape d'assemblage 4 page 9 et resserrez les vis fixant les montants.

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

- a. Référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 20 pour étalonner le mécanisme d'inclinaison.

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

- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 14.
- b. La surtension de la courroie mobile pourrait 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 mobile est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2 à 3 po (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. **Prenez soin de garder la courroie mobile 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 mobile soit correctement tendue.

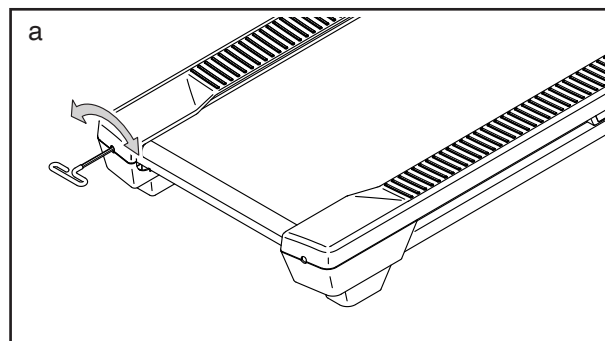


- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Ces substances peuvent endommager la courroie mobile et entraîner une usure excessive.** Si vous croyez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel.

- d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsque l'on marche dessus, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel.

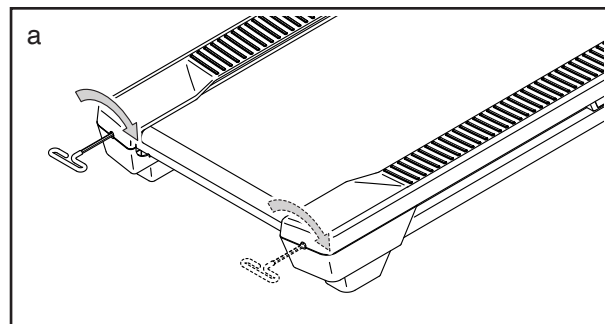
SYMPTÔME : la courroie mobile est décentrée

- a. 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.



SYMPTÔME : La courroie mobile dérape lorsque l'on marche dessus

- a. 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 mobile est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2 à 3 po (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. **Prenez soin de garder la courroie mobile 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 mobile soit correctement tendue.



DIRECTIVES D'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT : avant de commencer celui-ci ou tout autre programme d'exercices, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.

Ces lignes directrices vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour de plus amples renseignements sur l'exercice, consultez un ouvrage reconnu ou votre médecin. N'oubliez pas qu'une bonne alimentation et un repos adéquat sont essentiels pour obtenir les résultats escomptés.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez déterminer le niveau d'intensité approprié à partir de votre rythme cardiaque. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour les exercices de dépense calorique et d'aérobie.

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	

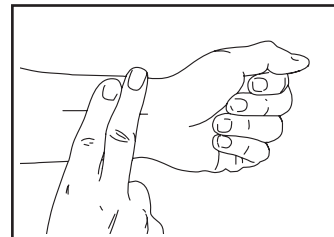
Pour déterminer le bon niveau d'intensité, recherchez votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine près). Les trois nombres indiqués au-dessus de votre âge établissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus inférieur représente votre rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre moyen étant le rythme permettant de brûler le maximum de graisse et le nombre le plus élevé étant celui de l'exercice d'aérobie.

Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à faible intensité pendant une longue période. Durant les quelques premières minutes de l'exercice, votre organisme tire son énergie des calories d'origine glucidique. Ce n'est qu'après les quelques premières minutes que votre organisme commence à tirer son énergie de la graisse en réserve. Si votre but est de brûler de la graisse, adaptez l'intensité de vos exercices de sorte à rapprocher votre rythme cardiaque du nombre le plus inférieur dans votre zone d'entraînement. Pour brûler le maximum de graisse, entraînez-vous en maintenant votre rythme cardiaque près du nombre moyen de votre zone d'entraînement.

Exercice d'aérobie – Si vous avez pour objectif de renforcer votre appareil cardiovasculaire, vous devez effectuer de l'entraînement d'aérobie, c'est-à-dire des exercices qui exigent un apport considérable en oxygène pendant de longues périodes. Pour l'exercice d'aérobie, adaptez l'intensité de votre entraînement de sorte à rapprocher votre rythme cardiaque du nombre le plus élevé dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, exercez-vous pendant quatre minutes au moins. Cessez ensuite l'exercice et placez deux doigts sur votre poignet tel qu'illustré. Comptez vos battements de cœur



pendant six secondes et multipliez le compte par 10 pour déterminer votre rythme cardiaque. Par exemple, si votre compte des battements du cœur pendant six secondes est 14, votre rythme cardiaque est de 140 battements à la minute.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement – Commencez par 5 à 10 minutes d'exercices d'étirement et d'intensité légère. En plus d'augmenter la température du corps et le rythme cardiaque, l'échauffement stimule la circulation en préparation à l'exercice.

Exercice de la zone d'entraînement – Exercez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque à l'intérieur de votre zone d'entraînement. (Durant les quelques premières semaines de votre programme d'exercices, ne maintenez pas votre rythme cardiaque à l'intérieur de votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes à la fois.) Respirez régulièrement et profondément pendant que vous vous exercez; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la normale – Terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la souplesse des muscles et aident à prévenir les problèmes consécutifs aux exercices.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois séances d'entraînement chaque semaine, avec au moins une journée de repos entre les séances. Après quelques mois d'exercices réguliers, vous pouvez passer à cinq séances d'entraînement par semaine, selon le besoin. N'oubliez pas que la clé de la réussite est d'inclure l'exercice de façon régulière et agréable dans vos habitudes de vie.

SUGGESTIONS D'ÉTIREMENTS

Les bonnes positions pour plusieurs étirements de base sont illustrées à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez – ne bondissez jamais.

1. Étirement vers les orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous lentement vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous tendez les mains le plus près possible des orteils. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Répétez trois fois. Étirements : tendons du jarret, arrière des genoux et dos.

2. Étirement des tendons du jarret

Assoyez-vous au sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Inclinez-vous le plus loin possible en direction de vos orteils. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe. Étirements : tendons du jarret, bas du dos et aines.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

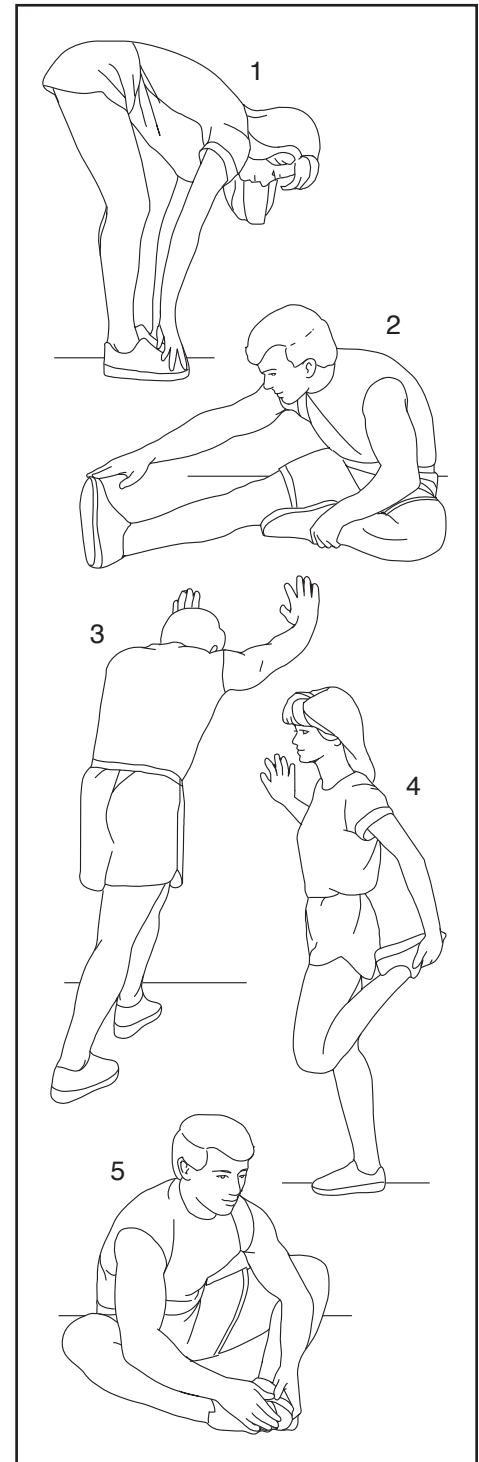
En plaçant une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et appuyez vos mains contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Étirements : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder l'équilibre, saisissez un pied ramené derrière vous avec l'autre main. Ramenez votre pied le plus près possible de vos fesses. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe. Étirements : quadriceps et muscles de la hanche.

5. Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Ramenez vos pieds le plus près possible de la région de l'aîne. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Répétez trois fois. Étirements : quadriceps et muscles de la hanche.



LISTE DES PIÈCES

Modèle n° PFTL59724C.2 R0723A

N°-clé	Qté	Description	N°-clé	Qté	Description
1	1	Clé/Pince	45	3	Attache en plastique
2	8	Vis de 5/16" x 3/4"	46	1	Plateau droit
3	2	Vis de 3/8" x 1 1/4"	47	1	Rouleau d'entraînement/Poulie
4	4	Vis de 3/8" x 2 3/8"	48	1	Cadre
5	6	Rondelle étoilée de 3/8"	49	1	Pied arrière droit
6	8	Rondelle étoilée de 5/16"	50	1	Pied arrière gauche
7	42	Vis #8 x 3/4"	51	1	Rouleau-guide
8	8	Vis à tête bombée #8 x 3/4"	52	1	Capot du moteur
9	2	Boulon de 3/8" x 1 1/8"	53	1	Boîtier du capot du moteur
10	8	Rondelle de l'amortisseur	54	1	Contrôleur
11	14	Rondelle #8	55	1	Support du contrôleur
12	4	Coussin de la base	56	1	Cadre d'inclinaison
13	2	Roue	57	2	Grande bague d'inclinaison du cadre
14	11	Vis #8 x 1/2"	58	2	Bague du cadre
15	6	Vis #8 x 1"	59	1	Moteur d'entraînement
16	2	Rondelle de butée de 3/8"	60	1	Moteur d'inclinaison
17	2	Rondelle étoilée #8	61	2	Bague d'espacement du moteur d'inclinaison
18	3	Vis du rouleau	62	1	Cordon d'alimentation
19	4	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	63	1	Passe-fil du cordon d'alimentation
20	1	Boulon brillant de 3/8" x 1 3/4"	64	2	Goupille d'inclinaison du cadre
21	2	Rondelle en plastique	65	1	Interrupteur
22	1	Écrou de verrouillage M6	66	1	Panneau ventral
23	6	Écrou de verrouillage de 3/8"	67	5	Pince du capot
24	2	Écrou de verrouillage brillant de 3/8"	68	2	Passe-fil carré
25	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	69	1	Barre transversale
26	14	Vis #8 x 5/8"	70	2	Embout de la rampe
27	2	Vis de 1/4"	71	1	Loquet de rangement
28	4	Vis #8 x 7/16"	72	1	Montant gauche
29	2	Vis #10 x 1"	73	1	Montant droit
30	2	Vis de la goupille	74	1	Fil du montant
31	1	Fil de mise à la terre	75	1	Passe-fil ovale
32	1	Plateau gauche	76	1	Boîtier du montant gauche
33	2	Vis de 3/8" x 1 3/4"	77	1	Boîtier du montant droit
34	8	Vis à tête bombée #8 x 1/2"	78	1	Boîtier gauche de la console
35	2	Amortisseur	79	1	Boîtier droit de la console
36	4	Petite bague d'inclinaison du cadre	80	1	Cadre de la console
37	2	Guide-courroie	81	1	Base des montants
38	1	Repose-pied gauche	82	2	Autocollant de mise en garde
39	1	Verrou	83	1	Console
40	1	Autocollant d'avertissement	84	1	Base de la console
41	1	Courroie du moteur	85	2	Embout de la base
42	1	Plateforme de marche	*	—	Manuel de l'utilisateur
43	1	Courroie mobile	*	—	Trousse d'assemblage/réglage
44	1	Repose-pied droit			

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° PFTL59724C.2 R0723A

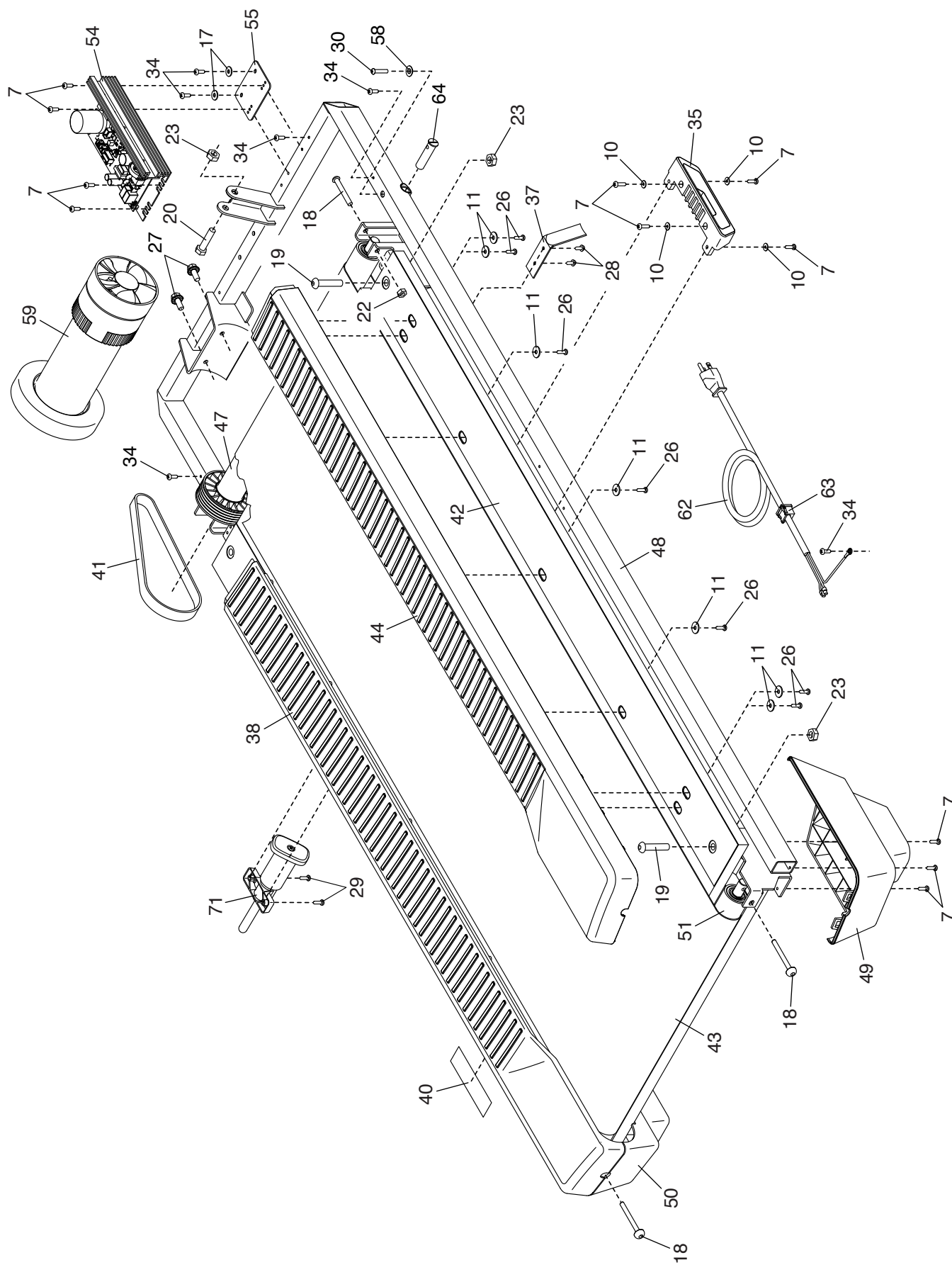


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle n° PFTL59724C.2 R0723A

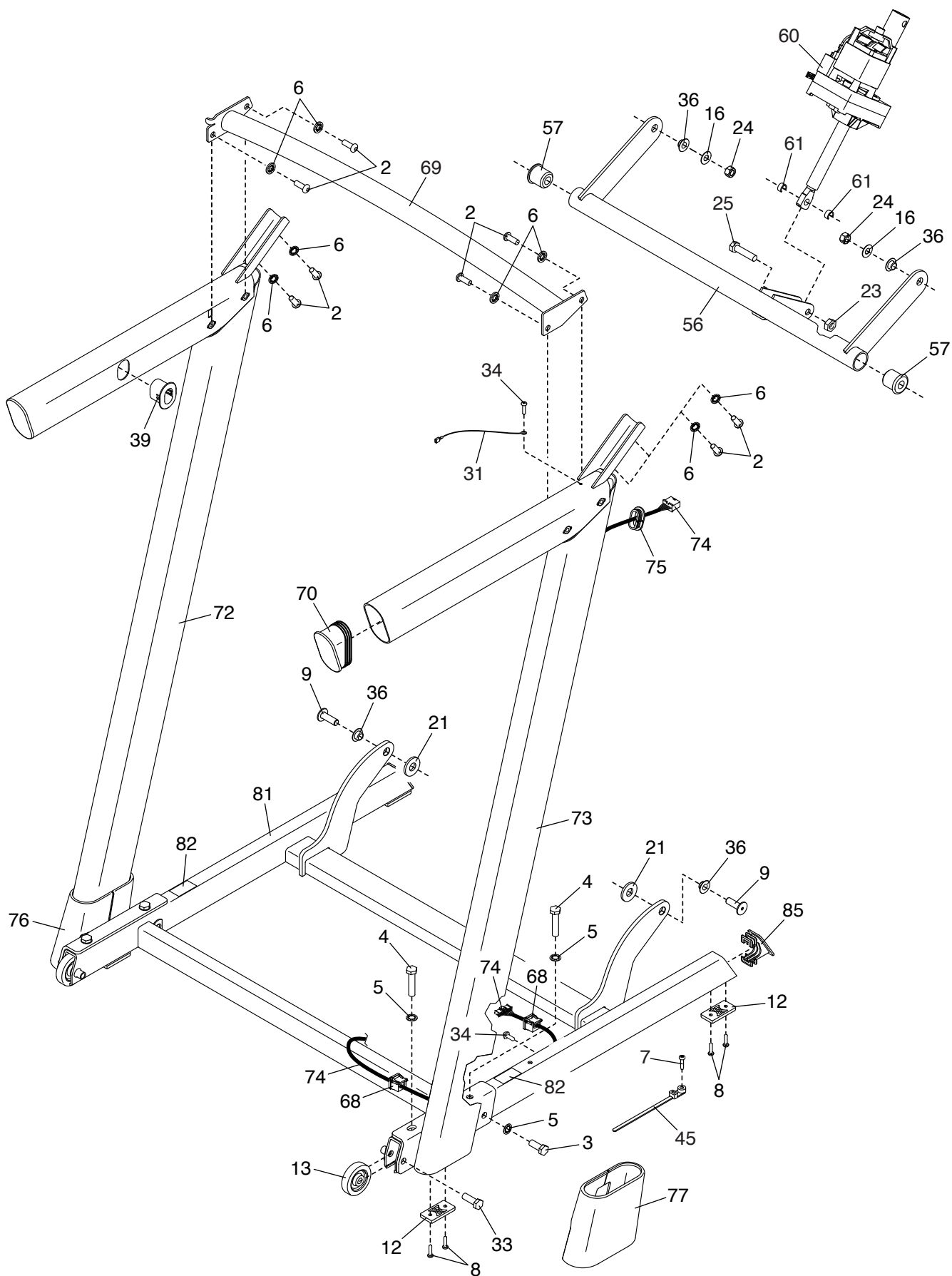
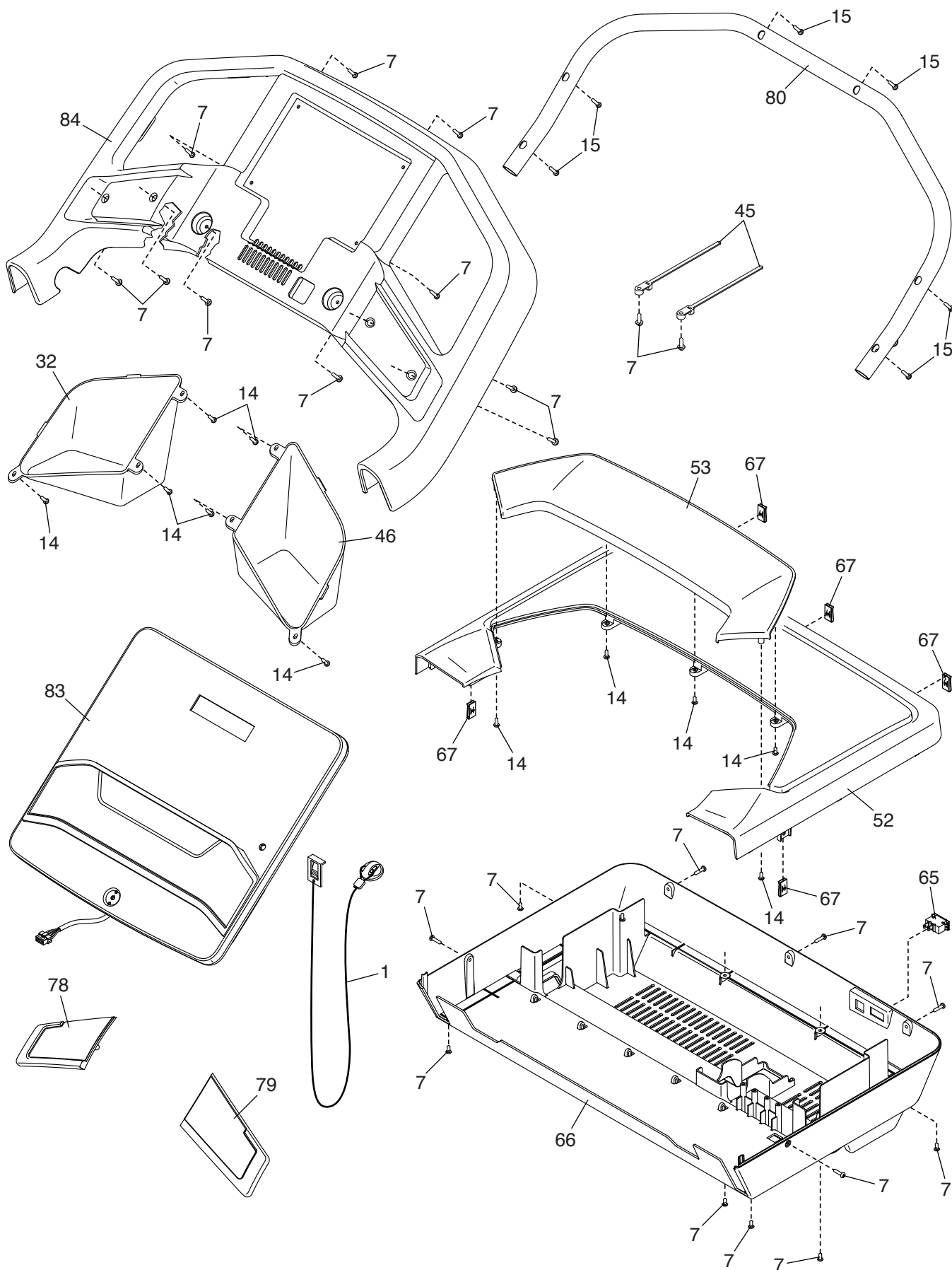


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle n° PFTL59724C.2 R0723A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture avant du manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, ayez en main les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro de modèle et le numéro de série du produit (voir la couverture avant du manuel)
- le nom du produit (voir la couverture avant du manuel)
- le numéro-clé et la description de la pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ près de la fin du manuel)

GARANTIE LIMITÉE

IMPORTANT : pour protéger votre matériel d'entraînement physique à l'aide d'un plan d'entretien prolongé, référez-vous à la page 4.

iFIT Santé & Fitness Inc. (iFIT) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Le cadre est garanti pendant dix (10) ans à compter de la date à laquelle vous recevez ce produit. Les pièces et la main-d'œuvre sont garanties pendant un (1) ans à compter de la date à laquelle vous recevez ce produit.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine (le client) et n'est pas transférable. L'obligation d'iFIT en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion d'iFIT, du produit par l'entremise de l'un de ses fournisseurs de service autorisés. Toutes les réparations faisant l'objet d'une réclamation doivent être préalablement autorisées par iFIT. 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) le produit est utilisé comme modèle de présentation en magasin, (2) le produit est acheté ou transporté à l'extérieur du Canada, (3) une directive ou un avertissement dans ce manuel n'est pas respecté(e), (4) le produit est utilisé de façon abusive, incorrecte ou anormale, (5) le produit est modifié de sorte à altérer la fonctionnalité ou la capacité sans autorisation écrite de la part d'iFIT ou (6) le produit est utilisé à des fins commerciales ou locatives. iFIT n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

iFIT n'assume aucune responsabilité ni obligation à l'égard des dommages suivants : (1) dommages indirects, particuliers ou consécutifs résultant de ou en rapport avec l'utilisation ou le fonctionnement du produit; (2) dommages à l'égard d'une perte financière, de biens, de revenus ou profits, de jouissance ou d'usage, ou des frais de retrait ou d'installation; (3) tout autre dommage consécutif. Certaines provinces ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou consécutifs. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus pourraient 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. Certaines provinces ne permettent pas la limitation de la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus pourraient ne pas s'appliquer au client. Cette garantie confère des droits juridiques particuliers; le client pourrait bénéficier d'autres droits qui varient d'une province 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 du produit (voir la couverture avant du manuel).

iFIT Santé & Fitness Inc., 950 de l'Industrie, Saint-Jérôme, QC J7Y 4B8