

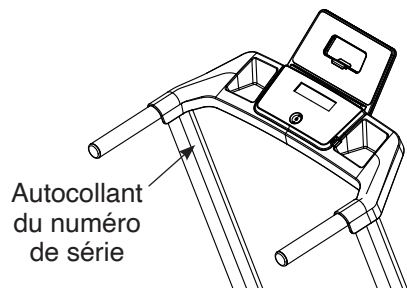
PRO-FORM[®]

SPORT

N° du modèle PFTL38825-INT.0

N° de série _____

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



Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web **iFITsupport.eu**.

FRANCE

Téléphone : 08 00 00 15 65

BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

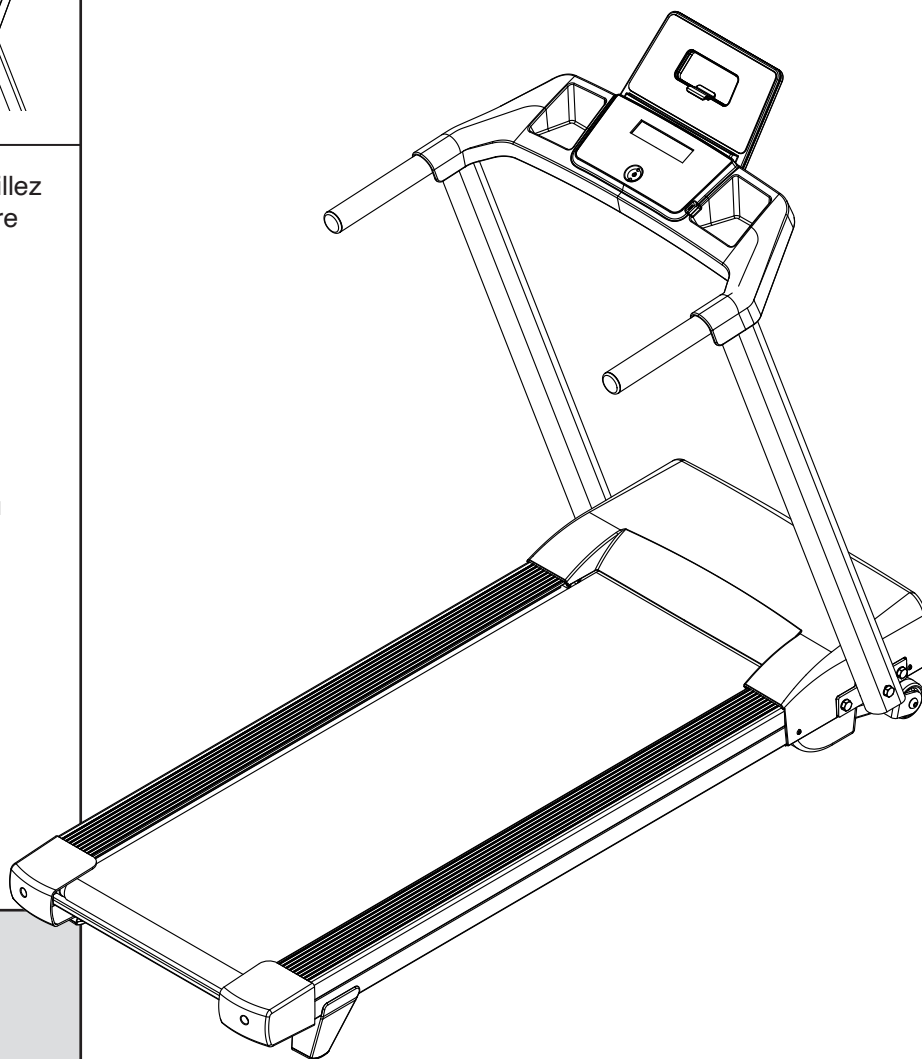


TABLE DES MATIÈRES

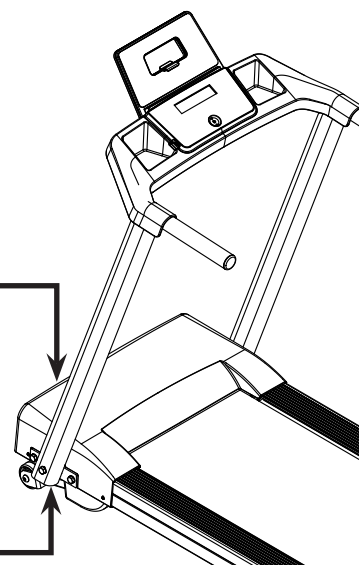
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION	11
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	12
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	20
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	21
CONSEILS POUR LES EXERCICES	23
LISTE DES PIÈCES	25
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R.U./UE	Dos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement.
Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez l'autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leurs tailles réelles.



Cet autocollant se trouve sur les deux côtés.



PROFORM et IFIT sont des marques déposées d'iFIT Inc. App Store est une marque d'Apple Inc. déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessure, lisez toutes les précautions importantes et toutes les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre tapis de course avant de l'utiliser. iFIT ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation de ce produit.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont informés de manière satisfaisante de tous les avertissements et précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercice pendant la grossesse. Utilisez uniquement le tapis de course de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le tapis de course n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation du tapis de course par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Le tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
8. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
9. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 60 cm de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger le sol ou la moquette de tout dommage, placez un tapis sous le tapis de course.
10. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés, ni où de l'oxygène est administré.
11. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 102 kg.
12. Ne laissez jamais plus d'une personne utiliser le tapis de course à la fois.
13. Portez des vêtements de sport adaptés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de sport avec support sont recommandés pour les hommes et les femmes. Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.
14. Quand vous branchez le cordon d'alimentation (voir page 14), branchez-le dans un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. Pour remplacer le fusible de l'adaptateur du cordon d'alimentation, insérez un fusible de type BS1362 de 13 ampères approuvé ASTA dans le porte-fusible.
15. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.

16. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées.
17. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque le tapis de course est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e), ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 21 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
18. Veuillez lire, comprendre et tester la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 13). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
19. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du tapis de course. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous mettez la courroie mobile en marche ou quand vous l'éteignez. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
20. Quand une personne marche sur le tapis de course, le tapis de course fera plus de bruit.
21. Gardez les doigts, les cheveux et les vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
22. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse par petites étapes pour éviter des changements brusques de vitesse.
23. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance lorsqu'il est en marche. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) (référez-vous au schéma page 5 pour voir l'emplacement de l'interrupteur), et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
24. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé (voir l'ASSEMBLAGE à la page 7). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
25. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous le tapis de course.
26. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
27. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.
28. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après toute utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant agréé à l'entretien ne vous demande de le faire. Seul un représentant agréé à l'entretien doit effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
29. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

MERCI D'AVOIR CHOISI LE NOUVEAU TAPIS DE COURSE PROFORM® SPORT. Le tapis de course SPORT offre un choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la

page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle et le numéro de série du produit avant de nous contacter (voir la page de couverture de ce manuel).

Avant de poursuivre la lecture, veuillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces identifiées.

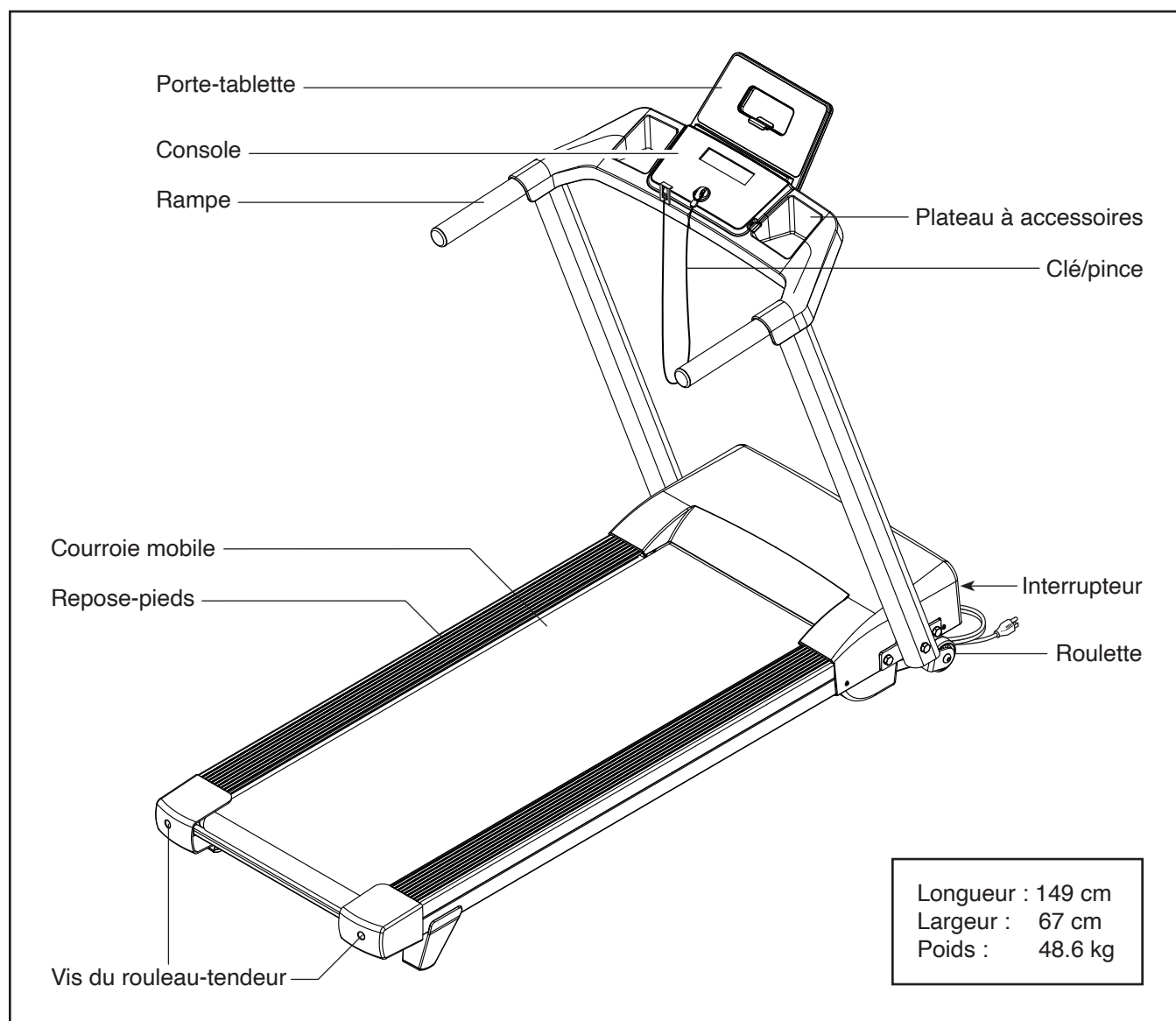
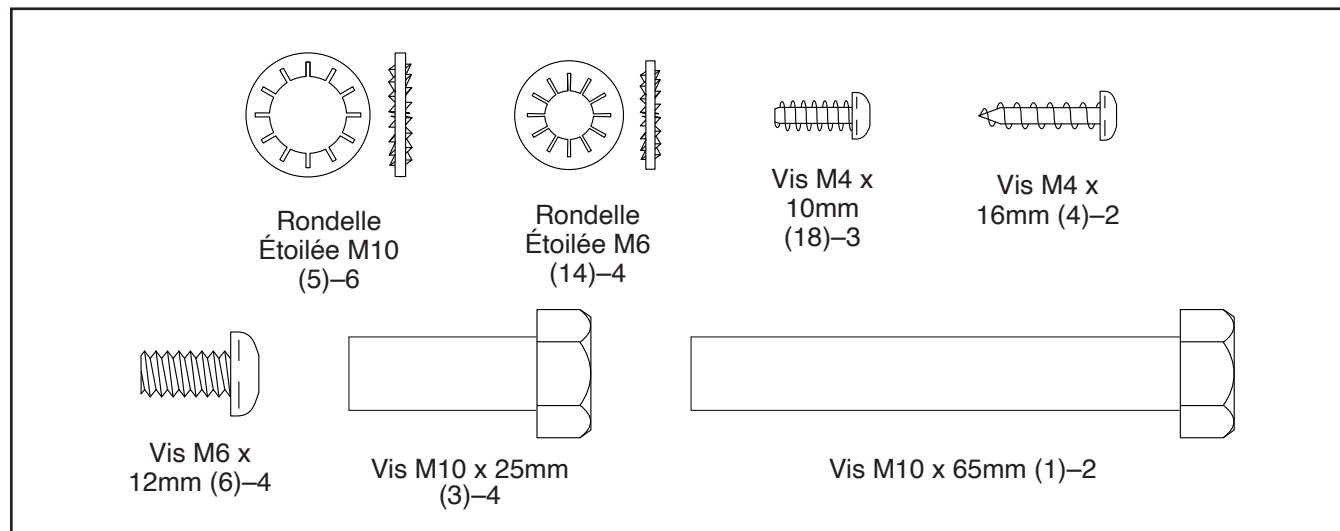


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité utilisée pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le kit de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



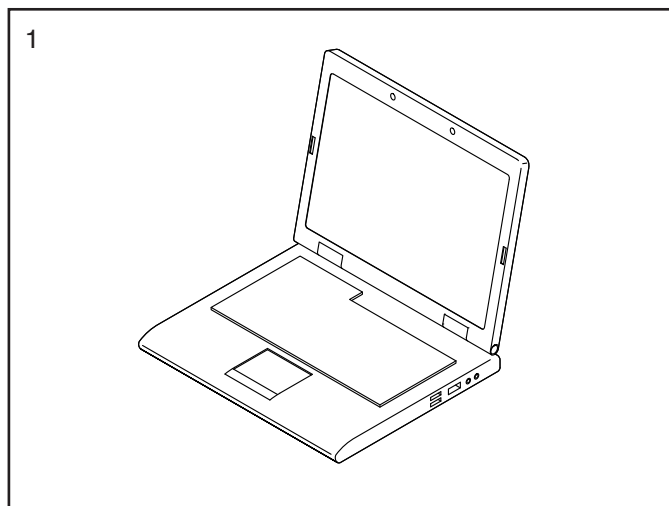
ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Durant le transport, il est possible qu'une substance grasse se dépose sur les surfaces externes du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a une substance grasse sur le tapis de course, essuyez-la à l'aide d'un chiffon doux et d'un détergent doux non abrasif.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- L'assemblage peut être effectué avec l'aide des outils suivants inclus : Remarque : **gardez les outils inclus**. Un ou plusieurs des outils inclus seront peut-être nécessaires pour de futures réglages. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Allez sur le site Internet iFITsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.**

- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

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

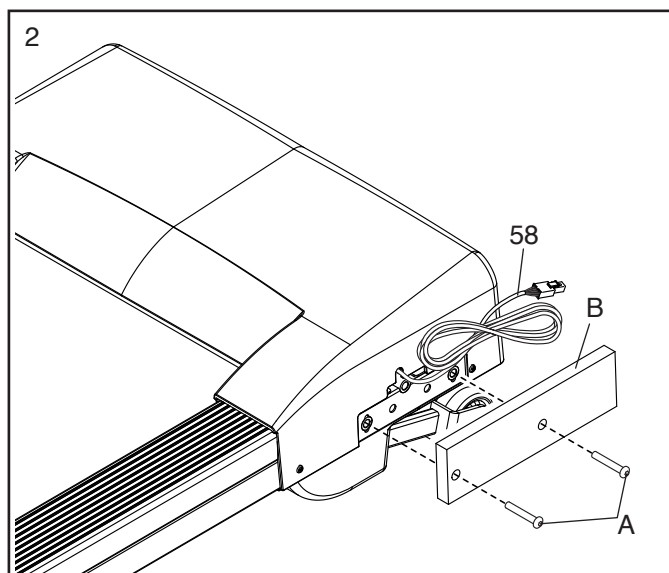


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez toute attache qui maintient le Fil du Montant (58) sur le côté droit du tapis de course.

Ensuite, Retirez les vis de transport (A) de la cale de transport (B) sur le côté droit du tapis de course. **Jetez les vis de transport et la cale de transport. IMPORTANT : ne réutilisez pas les vis de transport.**

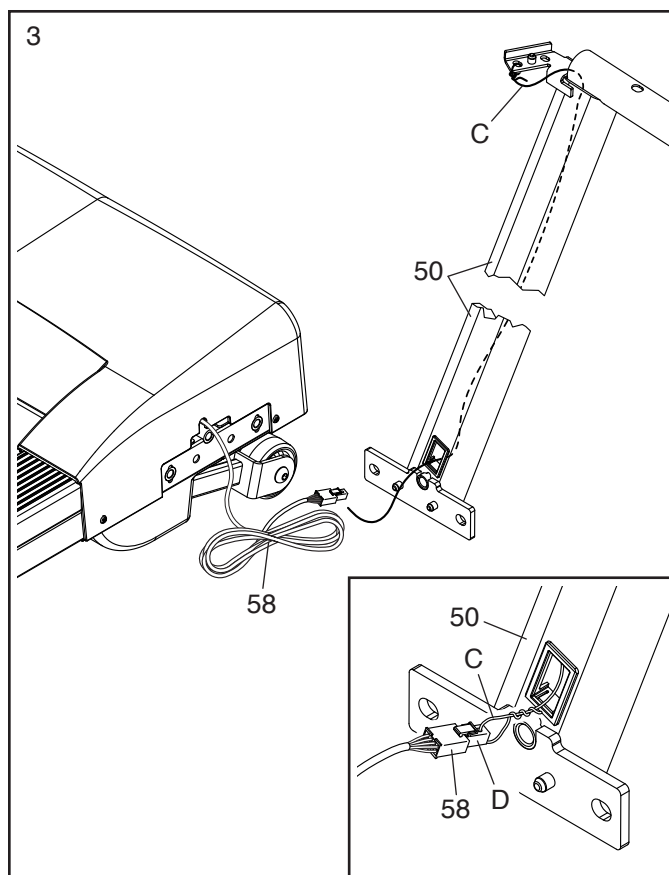
Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis de course. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



3. identifiez le Montant Droit (50) et demandez à une deuxième personne de le tenir près du tapis de course.

Référez-vous au schéma encadré. Trouvez l'attache de fil (C) à l'intérieur du Montant Droit (50). Attachez l'attache de fil autour du capuchon de fil (D) sur le Fil du Montant (58). Ensuite, insérez le capuchon de fil et le Fil du Montant dans le Montant Droit.

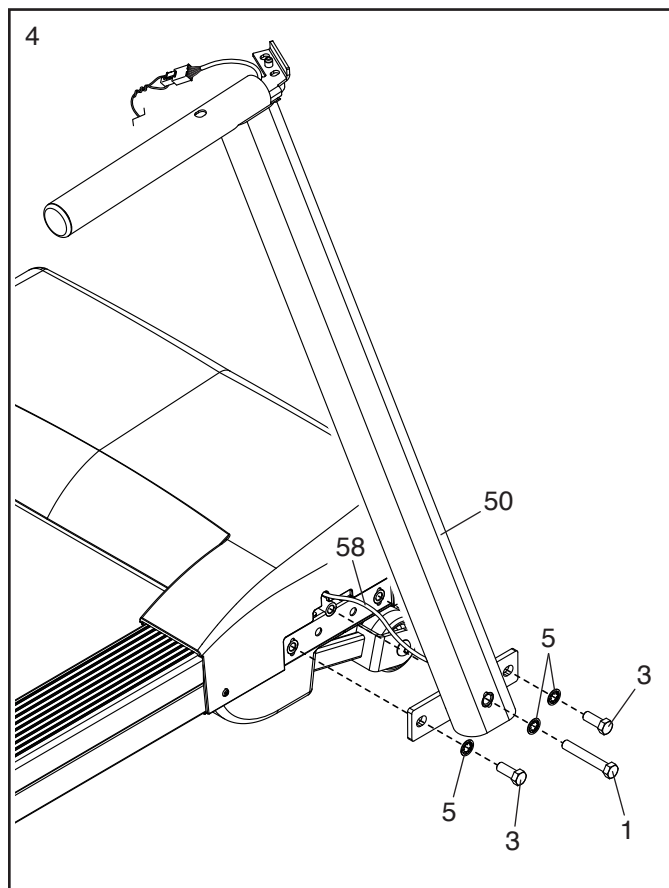
Enfin, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil (C) jusqu'à ce que le Fil du Montant (58) sorte du haut du Montant Droit (50). **Ne détachez pas encore l'attache de fil.**



4. **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (58) durant cette étape.**

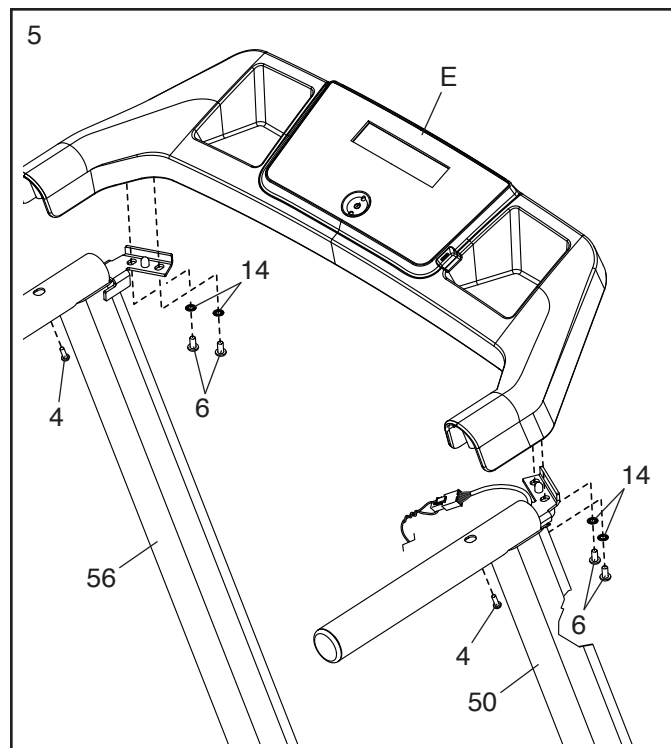
Attachez le Montant Droit (50) sur le tapis de course à l'aide de deux Vis M10 x 25mm (3), une Vis M10 x 65mm (1), et trois Rondelles Étoilées M10 (5) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

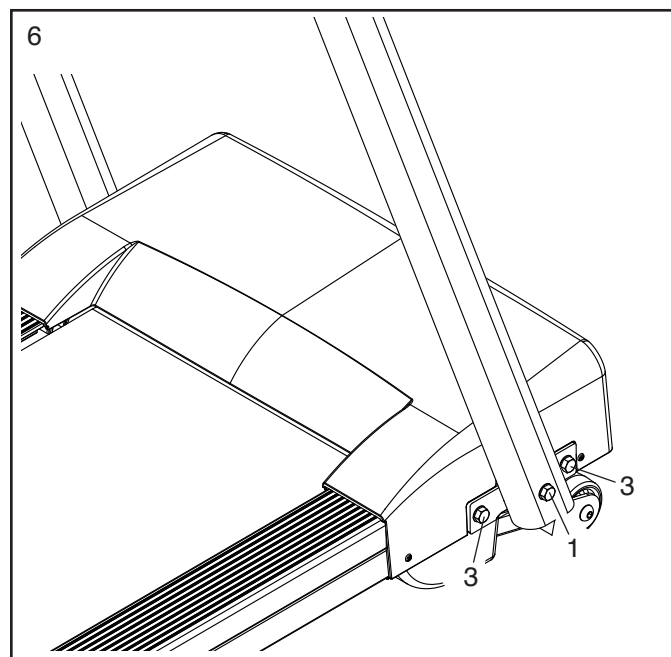


5. **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (58) durant cette étape.** Placez l'assemblage de la console (E) sur les Montant Gauche et Droite (50, 56).

Attachez l'assemblage de la console (E) à l'aide de quatre Vis M6 x 12mm (6), quatre Rondelles Étoilées M6 (14), et deux Vis M4 x 16mm (4) ; **vissez les six Vis à la main de quelques tours avant de les serrer.**



6. Serrez fermement les Vis M10 x 25mm (3) et les Vis M10 x 65mm (1) que vous avez commencé à visser durant l'étape 4 (seul un côté est illustré).

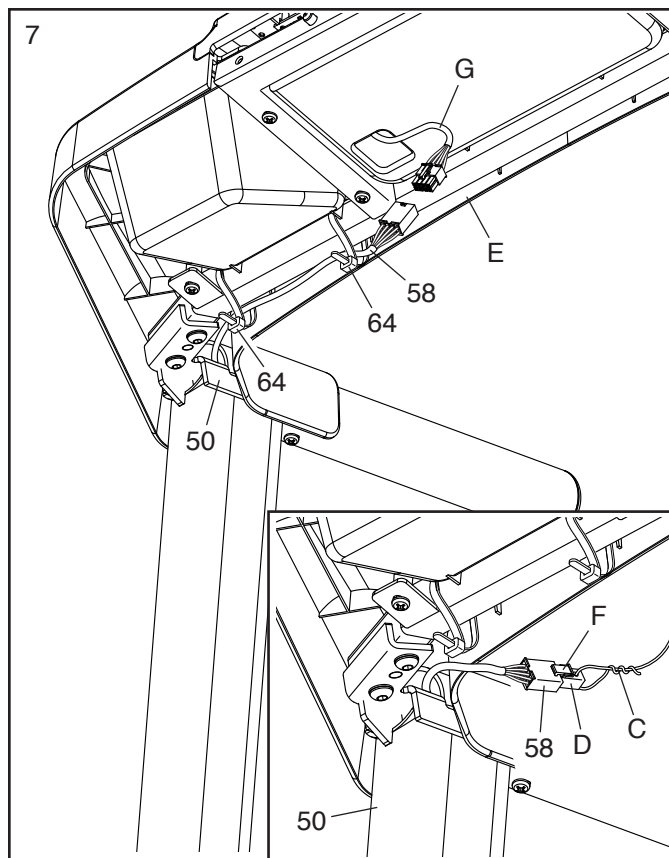


7. **Référez-vous au schéma encadré.** Attrapez le connecteur qui se trouve sur le Fil du Montant (58) à l'intérieur du Montant Droit (50). Ensuite, appuyez sur la petite languette (F) sur le capuchon de fil (D), puis retirez et jetez l'attache de fil (C).

Insérez alors le Fil du Montant (58) dans les deux Attaches de Fil (64) indiquées, puis branchez le Fil du Montant dans le fil de la console (G).

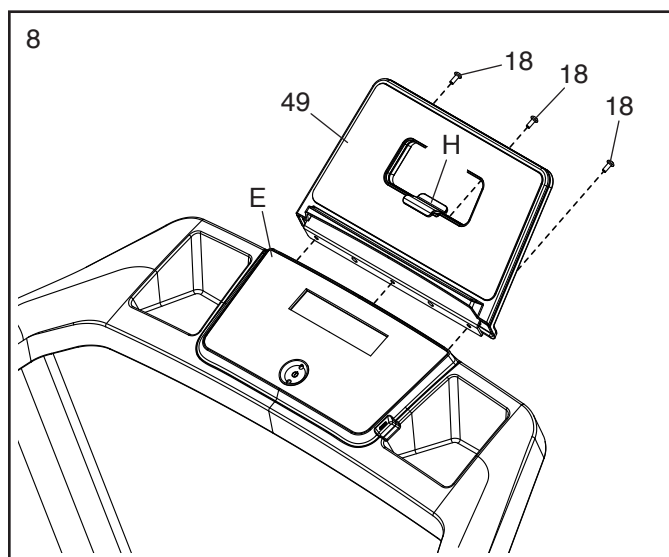
IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre tapis de course puisse fonctionner comme il faut.

Ensuite, insérez les connecteurs de fil dans l'assemblage de la console (E) vers le haut, puis insérez l'excédent de fil dans le Montant Droit (50). Enfin, serrez les deux Attaches de Fil (64) et coupez les bouts.



8. Attachez le Porte-Tablette (49) sur l'assemblage de la console (E) à l'aide de trois Vis M4 x 10mm (18).

Remarque : pour utiliser votre smartphone ou votre tablette (non inclus) sur le Porte-tablette (49), tirez la pince (H) vers le haut et placez-la sur le rebord supérieur de votre smartphone ou de votre tablette pour le ou la maintenir en place.



9. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Pour ne pas endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri des rayons directs du soleil. Rangez les outils inclus dans un endroit sûr ; un ou plusieurs de ces outils seront peut-être nécessaires pour effectuer de futurs réglages sur le tapis de course. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

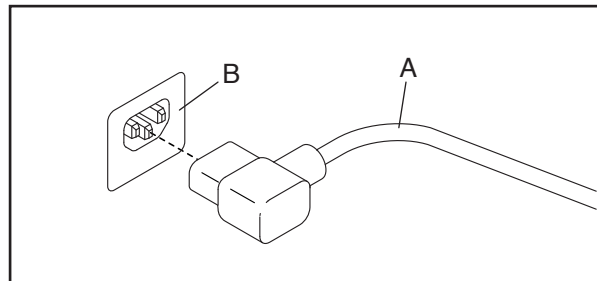
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Ce produit doit être relié à la terre. En cas d'un mauvais fonctionnement ou d'une panne, la mise à la terre offre une voie de moindre résistance au courant électrique pour réduire les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation de ce produit est équipé d'un conducteur de terre et d'une fiche de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.**

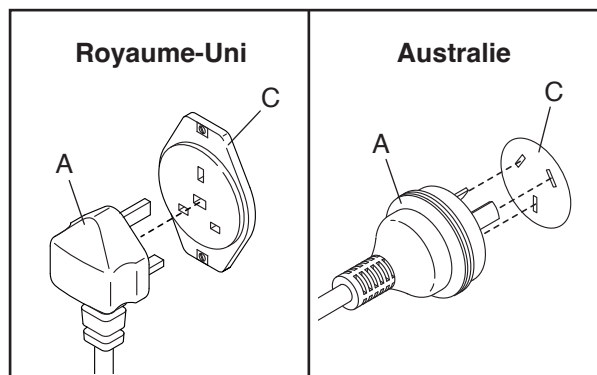
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur certifié, si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit ; si elle ne rentre pas dans votre prise de courant, demandez à un électricien qualifié d'installer une prise conforme.

Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

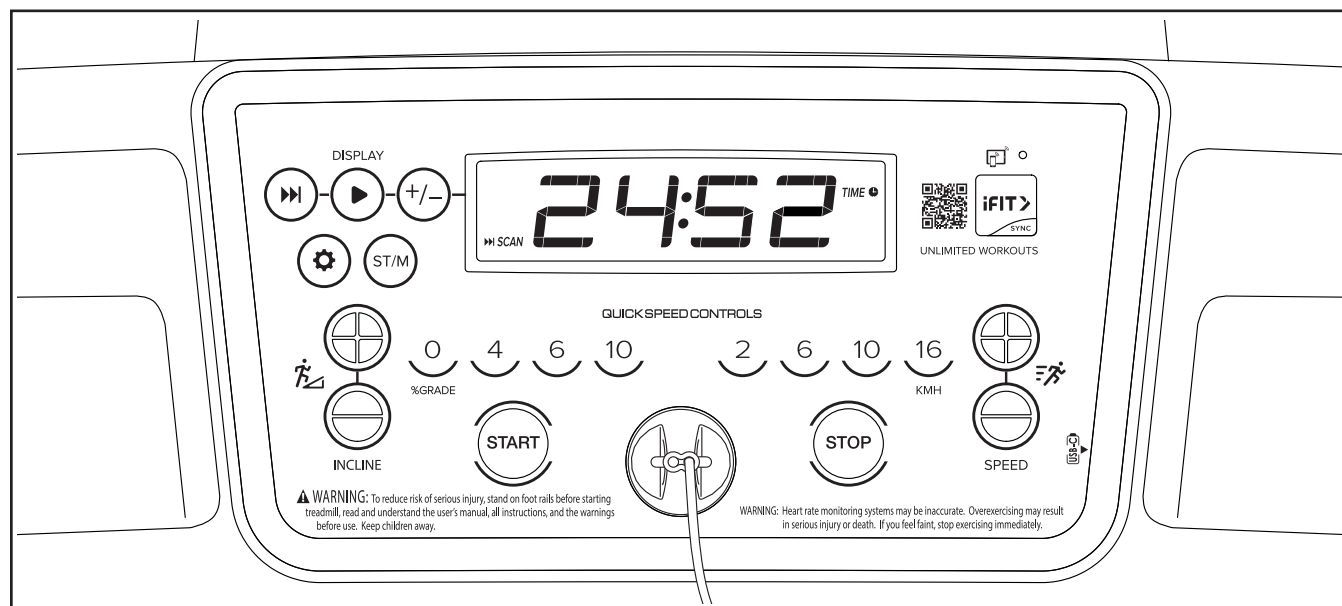
1. Branchez le bout indiqué du cordon d'alimentation (A) dans la prise (B) sur le tapis de course.



2. Branchez l'autre bout du cordon d'alimentation (A) dans une prise de courant murale (C) adaptée, qui est correctement installée et mise à la terre conformément à la réglementation locale.



COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affichera des données sur votre entraînement en continu.

La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec l'application iFIT, vous avez accès à une sélection d'entraînements proposés qui change régulièrement ; ces entraînements contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course alors que des entraîneurs iFIT vous guident tout au long de séances d'exercices immersives.

Avec un abonnement iFIT, vous pouvez accéder à une large bibliothèque de milliers d'entraînements variés, dans des destinations et en studio, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

Vous pouvez également utiliser le port de chargement sur la console pour charger votre appareil compatible USB-C pendant que vous vous entraînez (voir page 19).

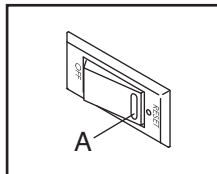
Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 13. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 14. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 16. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 17.

Remarque : si l'écran est recouvert d'un film en plastique transparent, retirez le film.

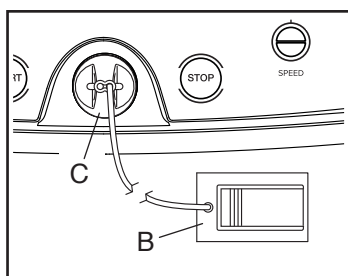
COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant d'allumer la console. Si vous ne faites pas cela, vous risquez d'endommager l'affichage de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 11). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est placé sur la position Reset (initialisation) (A).



Ensuite, **montez sur les repose-pieds du tapis de course.** Trouvez la pince (B) reliée à la clé (C) et glissez-la sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console.



L'affichage s'allumera peu de temps après. **IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant doucement de quelques pas ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, ajustez la position de la pince.

IMPORTANT : la console est peut-être équipée d'un mode de démonstration (« mode démo »)

conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si l'affichage s'allume quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation), cela signifie que le mode démo est allumé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si l'affichage reste allumé, référez-vous à **COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE** à la page 17 pour éteindre le mode démo.

IMPORTANT : la première fois que vous utilisez le tapis de course, vous devez calibrer le système d'inclinaison. Pour calibrer le système d'inclinaison, référez-vous à **COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE** à la page 17.

IMPORTANT : pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et centrez-la si nécessaire (voir page 22).

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

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

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 13.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand vous allumez la console, le mode manuel sera sélectionné automatiquement.

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 19.

4. Changez la vitesse comme vous le désirez.

Pour commencer l'entraînement, appuyez sur la touche Start (commencer). La courroie mobile se mettra alors à tourner lentement.

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

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

Touches numérotées de la vitesse – Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la courroie mobile changera progressivement de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

5. Changez l'inclinaison comme vous le désirez.

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

Touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison) – Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison changera progressivement jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée.

Touches numérotées de l'inclinaison – Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison changera progressivement jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée.

6. Suivez votre progression.

L'écran peut afficher les informations suivantes sur votre entraînement :

Les calories (CALs) – Le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.

Les calories par heure (CALs/HR) – Le nombre approximatif de calories que vous brûlez par heure.

Le temps (Time) – Le temps écoulé.

La cadence (Pace) – La vitesse en minutes par mile ou minutes par kilomètre. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

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

L'inclinaison (%Grade) – Le niveau d'inclinaison.

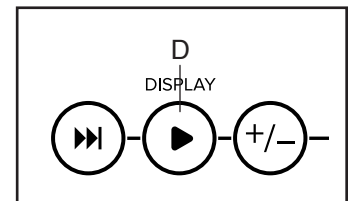
La distance (MI ou KM) – La distance parcourue en marchant ou en courant, en miles ou en kilomètres. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

La vitesse (MPH ou KPH) – La vitesse en miles par heure ou kilomètres par heure. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

Le rythme cardiaque (BPM et symbole cœur)

– Votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 19).

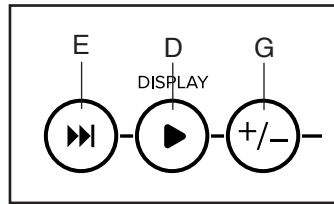
Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (D) pour afficher l'information d'entraînement de votre choix sur l'écran.



Le mode balayage

– La console est également équipée d'un mode balayage qui affiche les informations d'entraînement en boucle. **Pour**

allumer le mode balayage, appuyez sur la touche Scan (balayage) (E) ; l'indicateur du mode balayage (F) et le mot SCAN s'allumeront alors sur l'écran.



Pour avancer manuellement dans le cycle de balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche Scan (balayage) (E).

Pour éteindre le mode balayage, appuyez sur la touche Display (affichage) (D) ; l'indicateur du mode balayage et le mot SCAN (balayage) s'éteindront.

Vous pouvez également personnaliser le mode balayage pour afficher uniquement les informations d'entraînement de votre choix, en boucle.

Pour personnaliser le mode balayage, appuyez d'abord plusieurs fois sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que l'information d'entraînement que vous voulez ajouter ou supprimer du cycle de balayage s'affiche sur l'écran.

Ensuite, appuyez sur la touche +/- (G) pour ajouter ou supprimer cette information d'entraînement de la boucle de balayage. **Quand une information d'entraînement est ajoutée**, son indicateur s'allumera sur l'écran. **Quand une information d'entraînement est supprimée**, son indicateur s'éteindra.

Ensuite, appuyez sur la touche Scan (balayage) (E) pour allumer le mode balayage.

7. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre en pause l'entraînement, **montez d'abord sur les repose-pieds**. Ensuite, appuyez sur la touche Stop (arrêt). La courroie mobile s'arrêtera alors et le temps se mettra à clignoter sur l'écran.

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

Pour terminer l'entraînement et remettre les affichages à zéro, **montez d'abord sur les repose-pieds**. Ensuite, appuyez deux fois sur la touche Stop (arrêt). Le mot DONE (terminé) apparaîtra sur l'écran, puis les résultats de votre entraînement s'afficheront. Appuyez une troisième fois sur la touche Stop (arrêt) pour remettre l'affichage à zéro.

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

Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 13.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

La console vous permet d'accéder à une grande bibliothèque d'entraînements iFIT variés lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre appareil intelligent et que vous connectez ce dernier à la console.

Remarque : la console prend en charge les connexions Bluetooth® aux appareils intelligents via l'application iFIT, et aux détecteurs cardiaques compatibles. Les autres connexions Bluetooth ne sont pas acceptées.

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

Sur votre appareil intelligent iOS® ou Android™, ouvrez l'App Store™ ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFIT gratuite, puis installez-la sur votre appareil intelligent. Assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre appareil intelligent.

Ensuite, ouvrez l'application iFIT et suivez les instructions pour créer un compte iFIT et personnaliser les paramètres.

Prenez le temps d'explorer l'application iFIT et de découvrir ses fonctionnalités et ses paramètres.

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 19. Remarque : si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre appareil intelligent à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre appareil intelligent.**

3. Connectez votre appareil intelligent à la console.

Appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera sur l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFIT pour connecter votre appareil intelligent à la console.

Quand une connexion est établie, le voyant LED sur la console deviendra bleu.

4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

Dans l'application iFIT, appuyez sur les touches situées en bas de l'écran pour sélectionner soit l'écran d'accueil (touche Home) soit la bibliothèque d'entraînements (touche Browse).

Pour sélectionner un entraînement sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement désiré sur l'écran. Glissez le doigt sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affichera une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement.

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera tout au long d'une vidéo d'entraînement immersive. Touchez n'importe quel espace vide sur l'écran pour afficher et sélectionner les options de musique, de la voix de l'entraîneur et du volume pour l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affichera une carte de votre parcours avec une balise indiquant votre progression. Appuyez sur les touches sur l'écran pour sélectionner les options de la carte qui vous intéressent.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison) sur la console.

Pour revenir à la vitesse et à l'inclinaison programmées pour l'entraînement, appuyez sur *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

Remarque : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison durant l'entraînement, cela changera également le nombre de calories que vous brûlerez.

6. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre l'entraînement en pause, touchez simplement l'écran ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur la console. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur le symbole de lecture sur l'écran, ou appuyez sur la touche Start (commencer) sur la console.

Pour terminer l'entraînement, touchez l'écran pour mettre l'entraînement en pause, puis suivez les instructions sur l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Quand l'entraînement se termine, un résumé de l'entraînement s'affichera sur l'écran. Si vous le désirez, vous pouvez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente ou à votre liste de favoris. Enfin, appuyez sur *Finish* (finir) 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'application iFIT.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

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

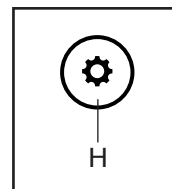
Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 13.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche des paramètres (H). Le premier écran des paramètres s'affichera alors sur l'écran.

Remarque : si vous avez sélectionné un entraînement, vous devrez peut-être appuyer plusieurs fois sur la touche Stop (arrêt) pour revenir au menu principal avant de sélectionner le mode des paramètres.



2. Parcourez le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, vous pouvez naviguer entre plusieurs écrans de paramètres. Appuyez plusieurs fois sur la touche Stop (arrêt) pour sélectionner l'écran des paramètres de votre choix.

3. Changez les paramètres comme vous le désirez.

Unité de mesure – L'unité de mesure actuellement sélectionnée peut apparaître à l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance en unités impériales ou métriques. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Speed (vitesse). Pour voir les informations d'entraînement avec le système impérial (miles et pieds), sélectionnez l'option STD. Pour voir les informations d'entraînement avec le système métrique (km et mètres), sélectionnez MET.



Numéro de version du logiciel – Le numéro de version du logiciel apparaîtra sur l'écran.

Calibrage du système d'inclinaison – Les lettres CAL (calibrage) apparaîtront sur l'écran. Si le système d'inclinaison ne fonctionne pas correctement, il peut être nécessaire de le calibrer. Pour calibrer le système d'inclinaison, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison). Le cadre s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison maximum, s'abaissera au niveau minimum, puis reviendra à la position de départ. Lorsque le tapis de course s'immobilise, le système d'inclinaison est calibré.



IMPORTANT : gardez les animaux domestiques, les pieds et les objets à l'écart du tapis de course durant le calibrage du système d'inclinaison. Dans une situation d'urgence, tirez la clé hors de la console pour interrompre le processus de calibrage.

Remarque : le système d'inclinaison peut parfois se calibrer automatiquement lorsque vous allumez le tapis de course. Attendez que le cadre s'arrête de bouger avant d'essayer d'utiliser le tapis de course.

Test d'affichage – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer que l'affichage fonctionne correctement.

Test de touche – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer qu'une touche fonctionne correctement.

Mode démo – L'option du mode démo actuellement sélectionnée s'affichera sur l'écran. La console est équipée d'un mode de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque vous avez terminé vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Speed (vitesse) pour sélectionner une option du mode démo. Pour allumer le mode démo, sélectionnez DON (mode démo allumé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF.



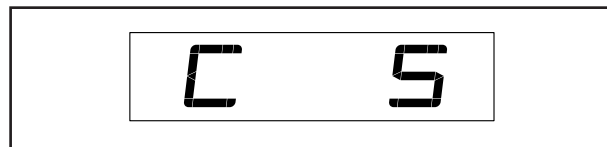
Temps total – Le mot TIME (temps) s'affichera sur l'écran. L'écran affichera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



Distance totale – Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s'afficheront sur l'écran. L'écran affichera la distance totale (en miles ou kilomètres) parcourue par la courroie mobile.

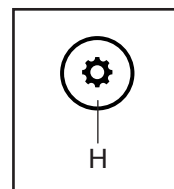


Niveau de contraste – Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaîtra sur l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison) pour régler le niveau de contraste.



4. Quittez le mode des paramètres.

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



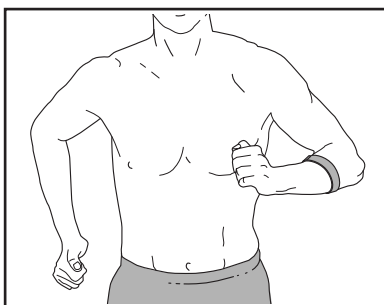
COMMENT UTILISER LE PORT DE CHARGEMENT

La console est équipée d'un port de chargement pour recharger les appareils compatibles USB-C, tels que les smartphones et les tablettes, pendant que vous vous entraînez.

Pour utiliser le port de chargement, branchez un câble de chargement USB-C (non inclus) dans le port de chargement sur le côté droit de la console, et dans la prise sur votre appareil ; **assurez-vous que le câble de chargement USB-C est complètement enfoncé**. Remarque : le port de chargement ne peut pas être utilisé pour voir ou transférer des données.

COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif 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 cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.** Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart.

Pour connecter votre détecteur cardiaque

Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera sur l'écran. Lorsque votre détecteur cardiaque sera connecté, le voyant LED de la console clignotera deux fois en rouge. Remarque : s'il y a plusieurs détecteurs cardiaques compatibles à proximité de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque avec le signal le plus puissant.

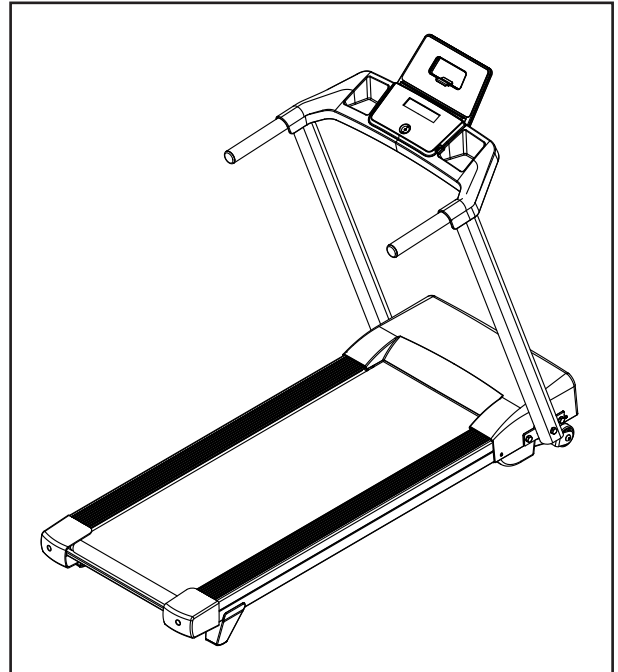
Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console

, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le voyant LED de la console devienne vert. Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

ATTENTION : déplacer le tapis de course peut nécessiter deux personnes. Prenez toutes les mesures nécessaires pour éviter d'abîmer votre sol. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces irrégulières.

1. Tenez l'arrière du tapis de course et soulevez-le jusqu'à ce qu'il roule sur les roues avant. **Pliez bien les jambes et gardez le dos droit.**
2. Déplacez doucement le tapis de course jusqu'à l'emplacement désiré, puis baissez-le jusqu'au sol.



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. **Remplacez immédiatement toute pièce usée.** Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.

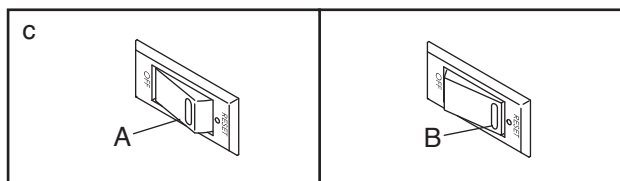
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.** Essuyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, tenez les liquides à l'écart.** Ensuite, séchez complètement le tapis de course avec une serviette douce.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes du tapis de course peut être résolue en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le problème qui s'applique à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur situé sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse comme illustré sur le schéma (A), l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur (B).



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

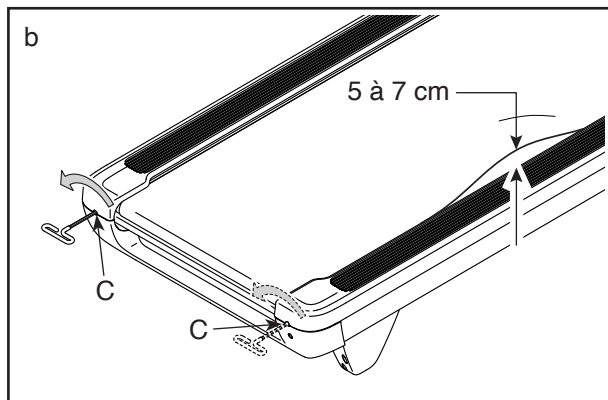
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.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

PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand la clé est retirée de la console

- La console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si l'écran reste allumé, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 17 pour éteindre le mode démo.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

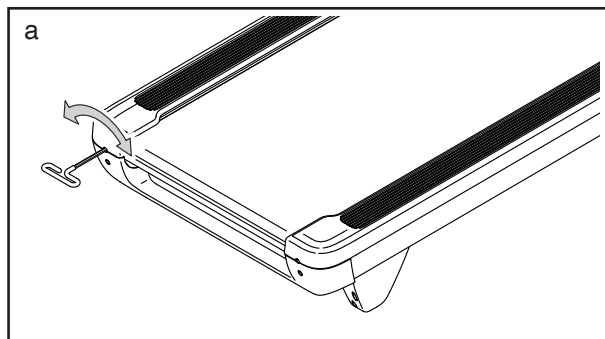
- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque de s'abîmer. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur (C) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Quand la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever chacun de ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. **Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée.** Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



- c. Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et en accélérer l'usure.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

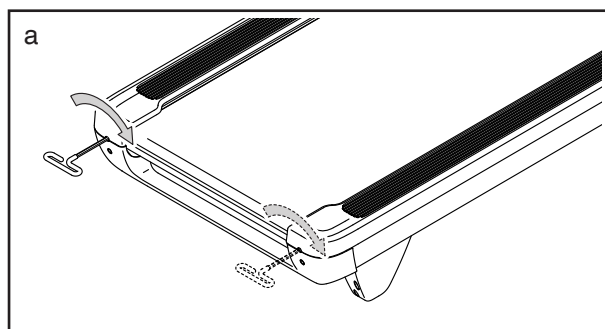
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée.

- a. Tout d'abord, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, un demi tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un demi tour. **Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile.** Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

- a. Tout d'abord, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Quand la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever chacun de ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. **Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée.** Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

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

INTENSITÉ DES EXERCICES

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

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	

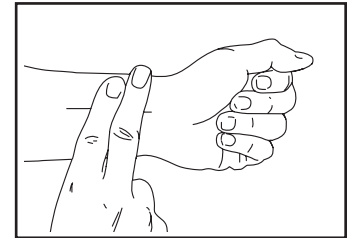
Pour déterminer le niveau d'intensité adapté, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

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'exercices, 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 objectif 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 aérobiques – Si votre objectif est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices aérobiques, réglez l'intensité de votre effort jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme sur le schéma. Comptez les battements de



votre cœur pendant six secondes, puis multipliez ce nombre par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par minute.

CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

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

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

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

FRÉQUENCE DES EXERCICES

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez ; ne faites jamais de rebonds.

1. Étirement vers les orteils

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

2. Étirement des cuisses

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

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

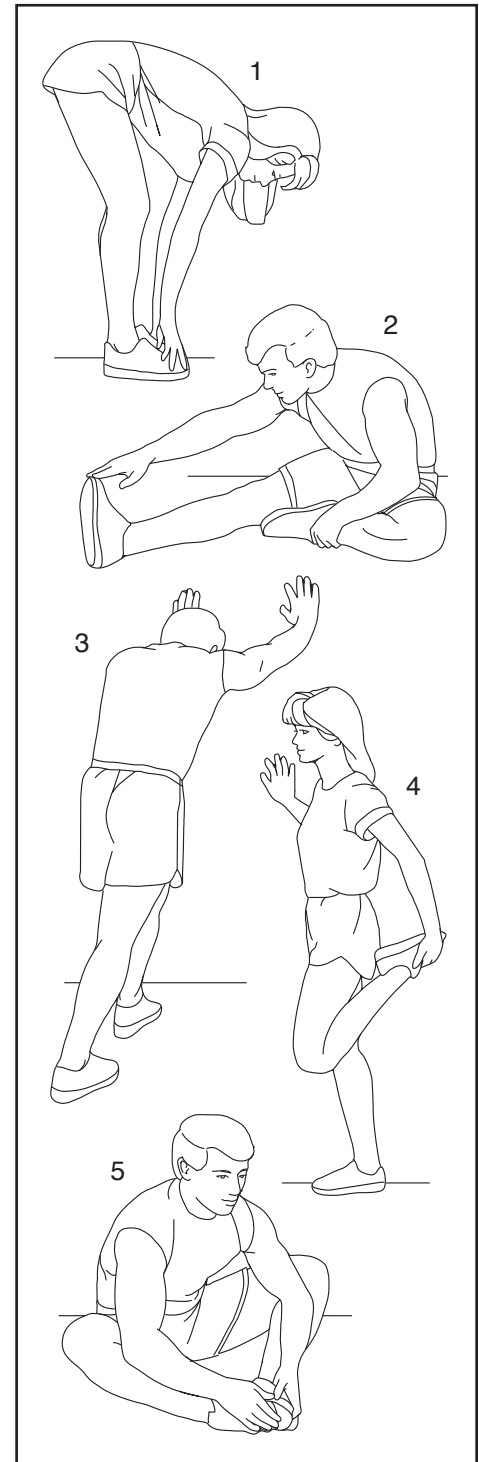
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des quadriceps

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

5. Étirement de la cuisse intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PFTL38825-INT.0 R0924A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	2	Vis M10 x 65mm	37	1	Support du Système Électronique
2	1	Support en U	38	2	Attache de Câble
3	4	Vis M10 x 25mm	39	1	Cadre
4	38	Vis M4 x 16mm	40	1	Pied Droit
5	6	Rondelle Étoilée M10	41	1	Pied Gauche
6	4	Vis M6 x 12mm	42	1	Embout Arrière Droit
7	1	Vis M8 x 80mm	43	1	Embout Arrière Gauche
8	2	Vis M8 x 48mm	44	1	Capot du Moteur
9	1	Vis à Filetage Complet M8 x 45mm	45	1	Panneau Ventral
10	2	Vis du Moteur de 1/4"	46	1	Prise
11	1	Boulon M8 x 102mm	47	1	Cordon d'Alimentation
12	2	Embout de la Rampe	48	1	Interrupteur
13	4	Vis M8 x 35mm	49	1	Porte-tablette
14	4	Rondelle Étoilée M6	50	1	Montant Droit
15	12	Vis M4 x 13mm	51	1	Clé/Pince
16	10	Vis M4 x 10mm	52	1	Console
17	4	Vis du Guide de la Courroie M4	53	1	Base de la Console
18	3	Vis M4 x 10mm	54	1	Fil de Terre
19	6	Écrou de Blocage M8	55	1	Cadre de la Console
20	2	Écrou M8	56	1	Montant Gauche
21	2	Bague d'Espacement de l'Inclinaison	57	2	Vis M12
22	2	Roulette	58	1	Fil du Montant
23	2	Repose-pieds	59	1	Boulon de 3/8" x 2"
24	4	Coussin de la Plateforme	60	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"
25	12	Bague d'Espacement du Repose-pieds	61	1	Passe-fil du Montant
26	1	Cadre d'Élévation	62	2	Écrou de Verrouillage de 3/8"
27	1	Rouleau-tendeur	63	2	Vis M8 x 70mm
28	1	Plateforme de Marche	64	2	Attache de Fil
29	1	Courroie Mobile	65	1	Filtre
30	2	Guide de la Courroie	66	1	Fil de Terre du Filtre
31	1	Rouleau de Traction	67	3	Écrou M4
32	1	Courroie du Moteur	68	3	Boulon M4 x 10mm
33	1	Moteur d'Élévation	69	1	Isolateur du Moteur
34	1	Moteur de Traction	70	2	Bague du Moteur
35	1	Support du Moteur	*	—	Kit d'Outils d'Assemblage/Réglages
36	1	Contrôleur	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos de ce manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle PFTL38825-INT.0 R0924A

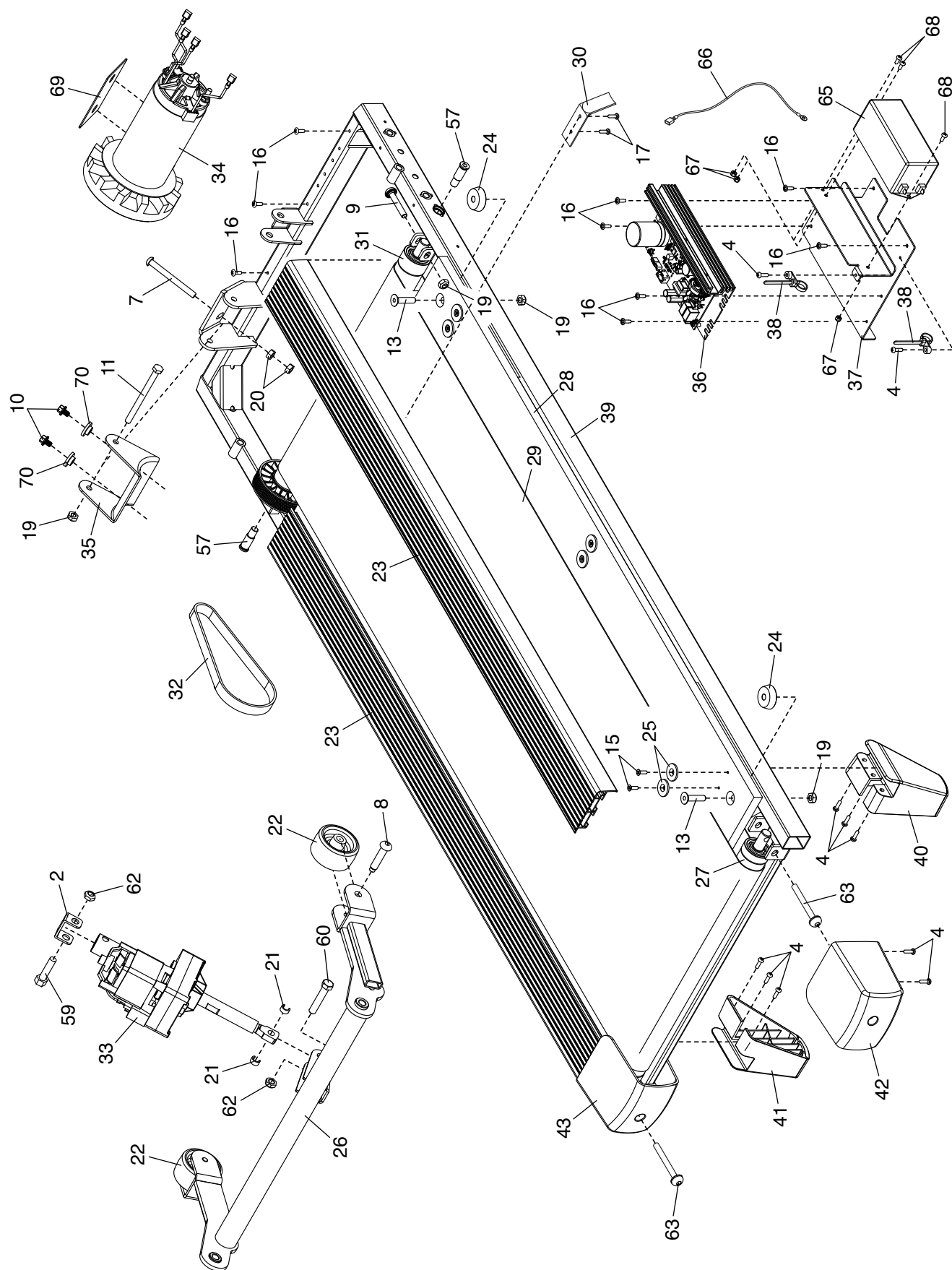
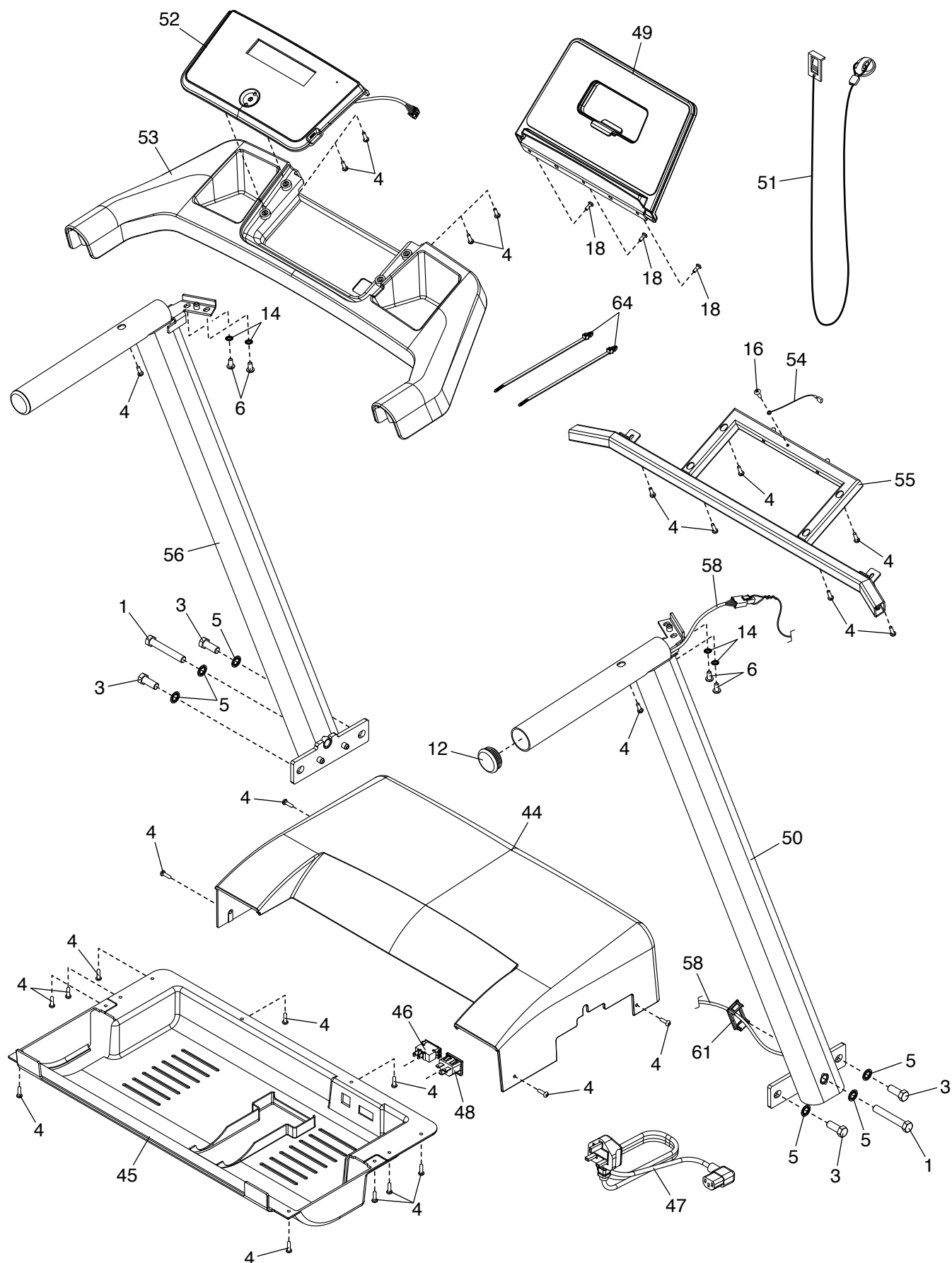


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PFTL38825-INT.0 R0924A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

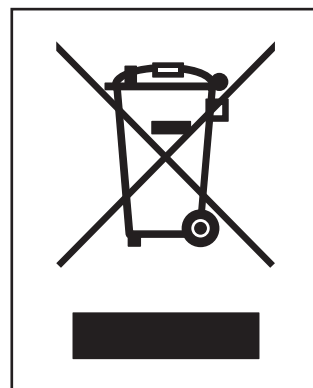
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

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

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon la réglementation.

Veuillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En faisant cela, vous aidez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes de traitement des déchets sûres et appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.



DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R.U./UE

Le PFTL38825-INT est équipé du module Bluetooth BMD-ICN-1.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type BMD-ICN-1 est conforme au Règlement sur les Équipements Directive 2014/53/UE et aux autres directives d'harmonisation de l'Union Européenne en vigueur.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, États-Unis

Cette déclaration de conformité est émise sous la responsabilité unique du fabricant.

Objet de la déclaration : FCCID OMCBMD1- Fréquence de transmission : 2,402 GHz à 2,480 GHz Puissance de diffusion : +4 dBm

Certification : Article 3.1a – Sécurité EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Article 3.1b – EMC EN 301 489-17 V3.2.4, Article 3.2 – Paramètres radio EN 300 328 V2.2.2

Représentant au Royaume-Uni : ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Royaume Uni

Représentant pour l'Europe : iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny
78112 Fourqueux, France

