

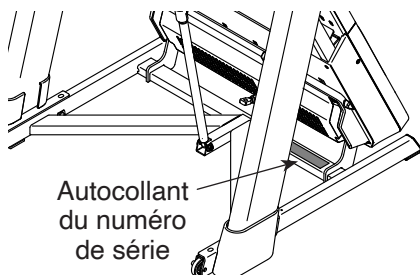
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## CARBON TLS

Modèle N° PFTL79925-INT.0

N° de série \_\_\_\_\_

Inscrivez le numéro de série dans l'espace 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 12 65

BELGIQUE

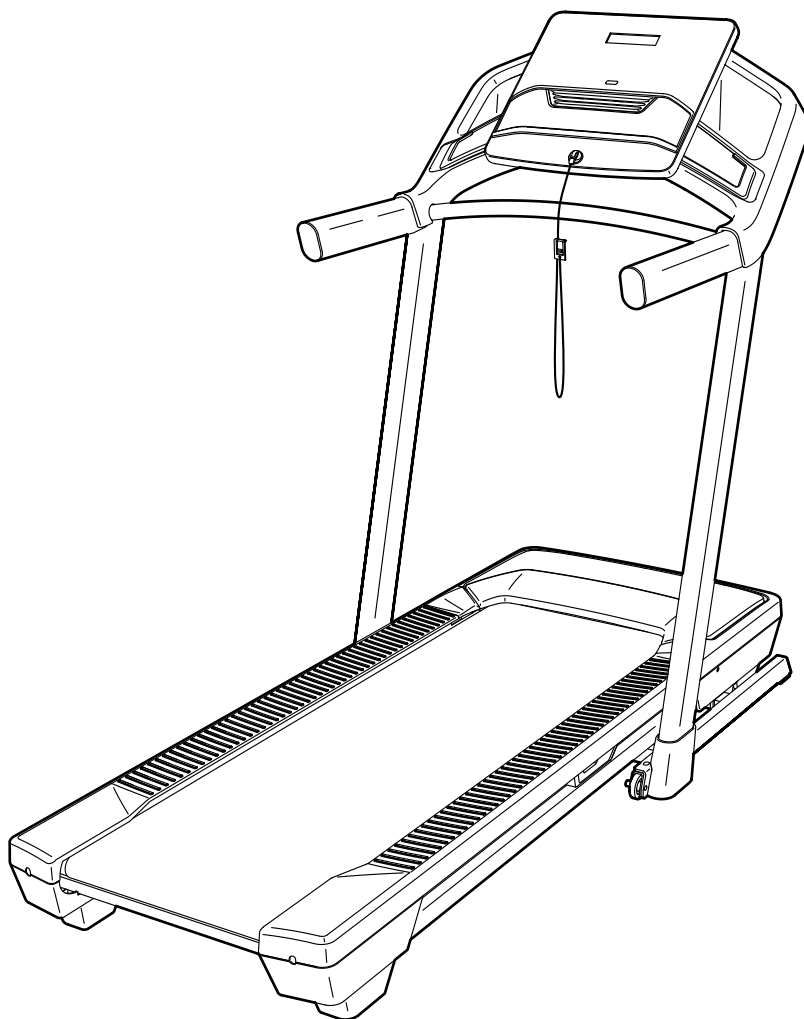
Téléphone : 08-005 80 95

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. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

## MANUEL DE L'UTILISATEUR

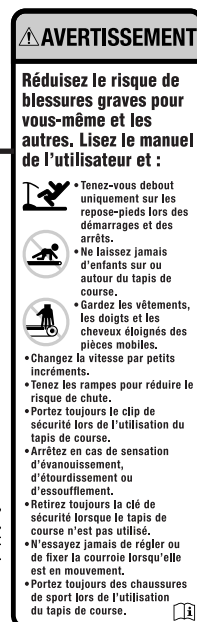
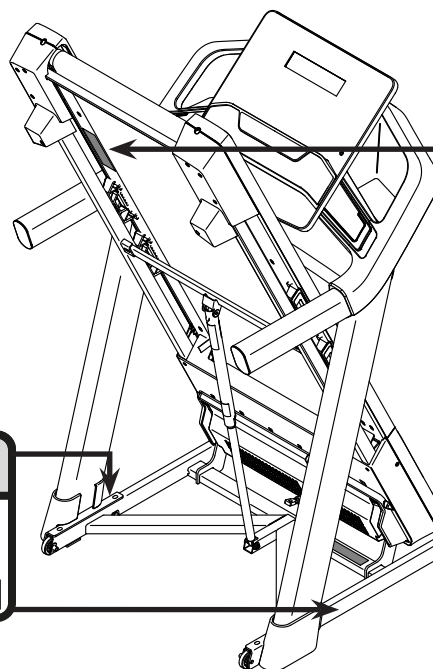


# TABLE DES MATIÈRES

|                                              |               |
|----------------------------------------------|---------------|
| EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT | 2             |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES                      | 3             |
| AVANT DE COMMENCER                           | 5             |
| TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES           | 6             |
| ASSEMBLAGE                                   | 7             |
| COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION    | 14            |
| COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE          | 15            |
| COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE | 23            |
| ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES         | 24            |
| CONSEILS POUR LES EXERCICES                  | 26            |
| LISTE DES PIÈCES                             | 28            |
| SCHÉMA DÉTAILLÉ                              | 29            |
| COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE             | Dos du manuel |
| INFORMATIONS 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.



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 commerciale 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. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont suffisamment informés de tous les avertissements et de toutes les 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'exercices physiques. 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'exercices physiques pendant la grossesse. Utilisez le tapis de course uniquement 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. Ce tapis de course est prévu pour un usage domestique uniquement. 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. N'installez pas le tapis de course dans un garage ou dans un patio couvert, ni à proximité de l'eau.
9. Installez 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. N'installez 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 et 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 136 kg.
12. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
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 sur 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, installez 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 mm<sup>2</sup> 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 l'appareil 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 la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 24 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 (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 16). 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 lors du démarrage ou de l'arrêt de la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
20. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit du tapis de course augmente.
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. Changez la vitesse par petites étapes de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
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 d'arrêt (voir le schéma à la page 5 pour 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. (Référez-vous à la section ASSEMBLAGE à la page 7 et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 23). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
25. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement. Ne faites pas fonctionner le tapis de course quand il est plié.
26. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous le tapis de course.
27. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
28. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
29. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur 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.
30. 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**

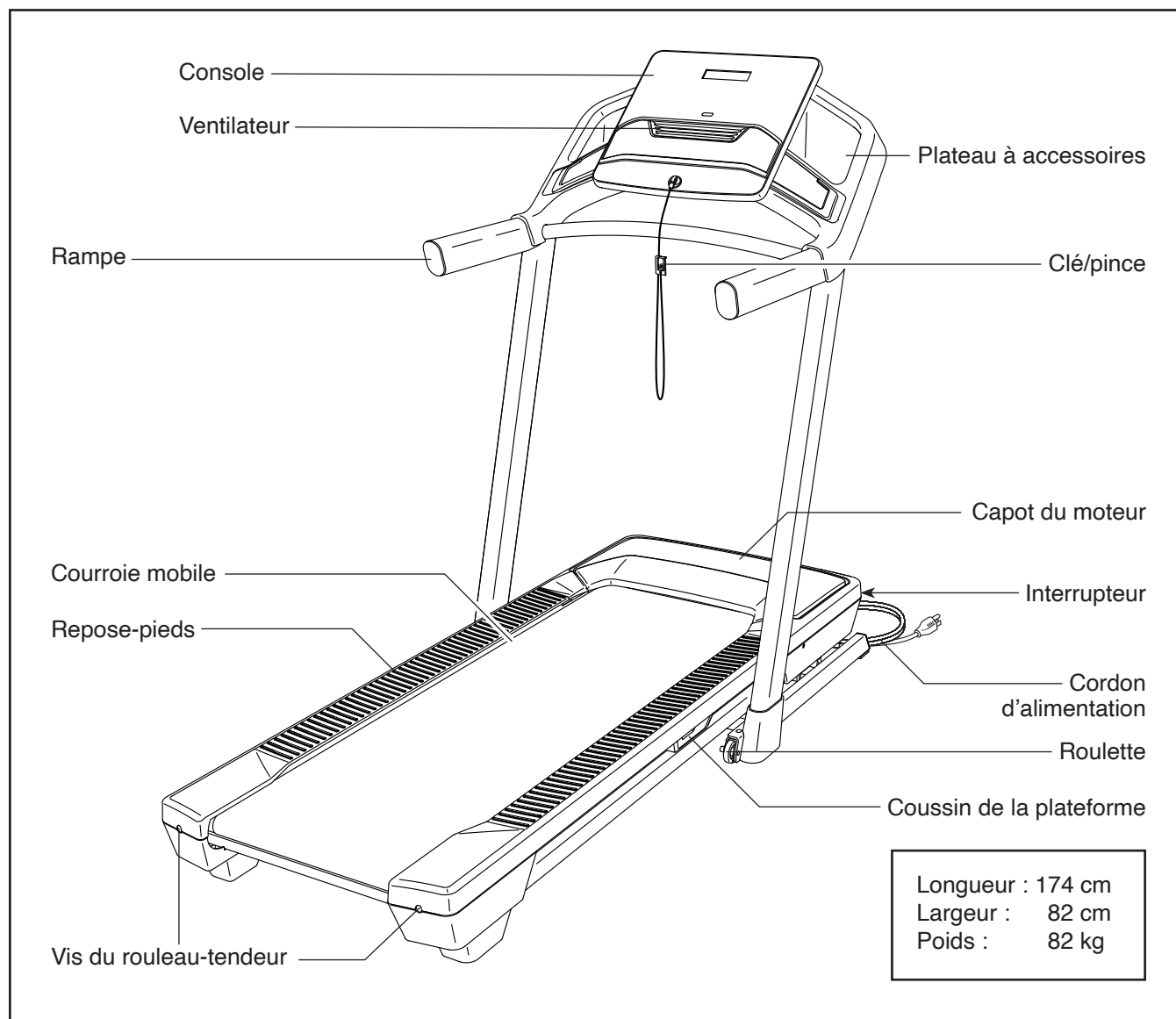
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course PROFORM® CARBON TLS. Le tapis de course CARBON TLS offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos séances d'entraînement à domicile plus agréables et 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

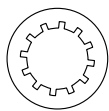
page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle et le numéro de série du produit avant de nous contacter (voir la page de couverture de ce manuel).

Avant de poursuivre la lecture du manuel, familiarisez-vous avec les pièces étiquetées sur le schéma ci-dessous.

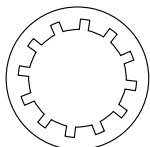


## TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

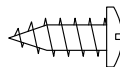
Utilisez les illustrations ci-dessous pour repérer les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES figurant à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité utilisée pour 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.**



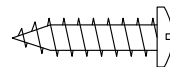
Rondelle  
Étoilée de 5/16"  
(6)–10



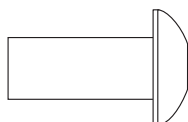
Rondelle  
Étoilée de 3/8"  
(5)–6



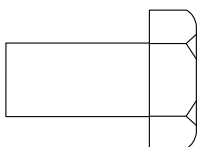
Vis #8 x 1/2"  
(14)–6



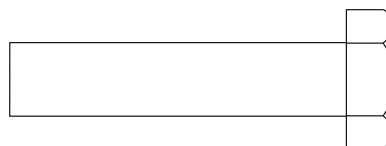
Vis #8 x 3/4"  
(7)–6



Vis de 5/16" x 3/4"  
(2)–4



Vis de 3/8" x 3/4"  
(4)–4



Vis de 3/8" x 1 3/4" (33)–4

# ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- 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 huileuse se dépose sur les surfaces externes du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a une substance huileuse sur le tapis de course, essuyez-la à l'aide d'un chiffon doux et d'un détergent doux non abrasif.
- Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».
- L'assemblage peut être réalisé à l'aide des outils fournis. Remarque : un ou plusieurs des outils fournis peuvent être nécessaires pour procéder à des réglages ultérieurs. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

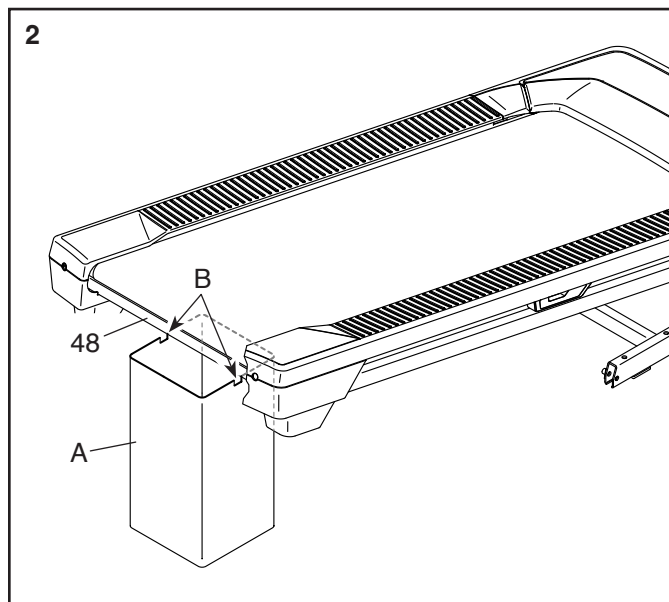
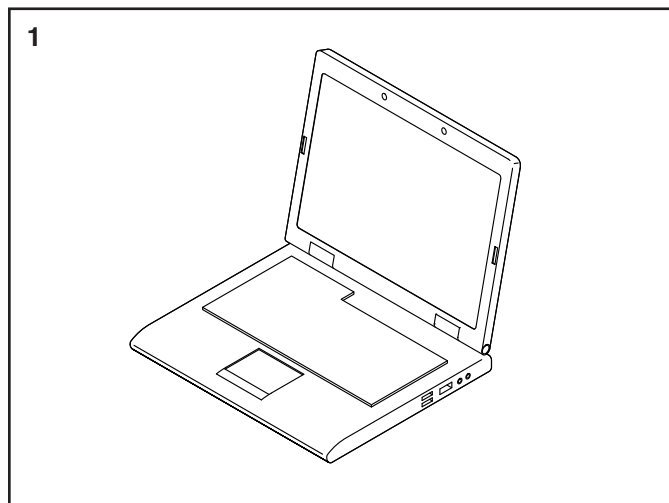
## 1. Allez sur le site Internet [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu) depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.

- 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. Repérez le support en carton (A) inclus et dépliez-le dans la position indiquée, avec les encoches découpées (B) en haut.

Soulevez ensuite l'extrémité arrière du Cadre (48) et insérez-la dans deux des encoches (B). Le support en carton (A) facilitera les étapes 3 et 4.

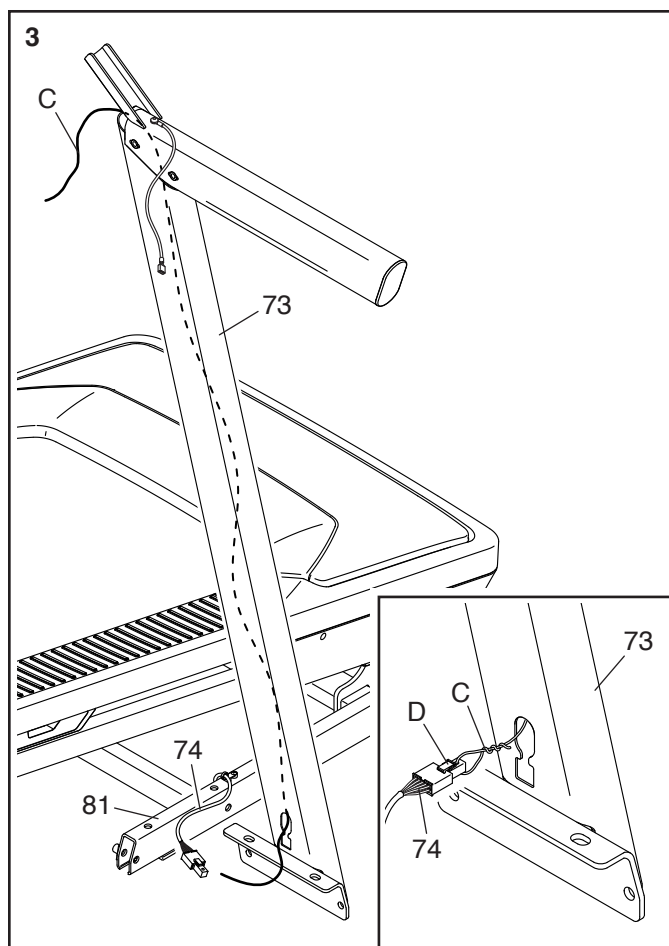


3. Localisez le Fil du Montant (74) situé sur le côté droit de la Base (81). Retirez l'attache de fil (non illustrée) qui fixe le Fil du Montant à la Base.

Ensuite, repérez le Montant Droit (73) et demandez à une deuxième personne de le tenir près de la Base (81).

**Référez-vous au schéma encadré.** Repérez l'attache de fil (C) à l'intérieur du Montant Droit (73). Attachez l'attache de fil autour du capuchon de fil (D) sur le Fil du Montant (74). Ensuite, faites passer le capuchon de fil et le Fil du Montant dans le Montant Droit.

Puis, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil (C) jusqu'à ce que le Fil du Montant (74) sorte du Montant Droit. **Ne détachez pas encore l'attache de fil.**



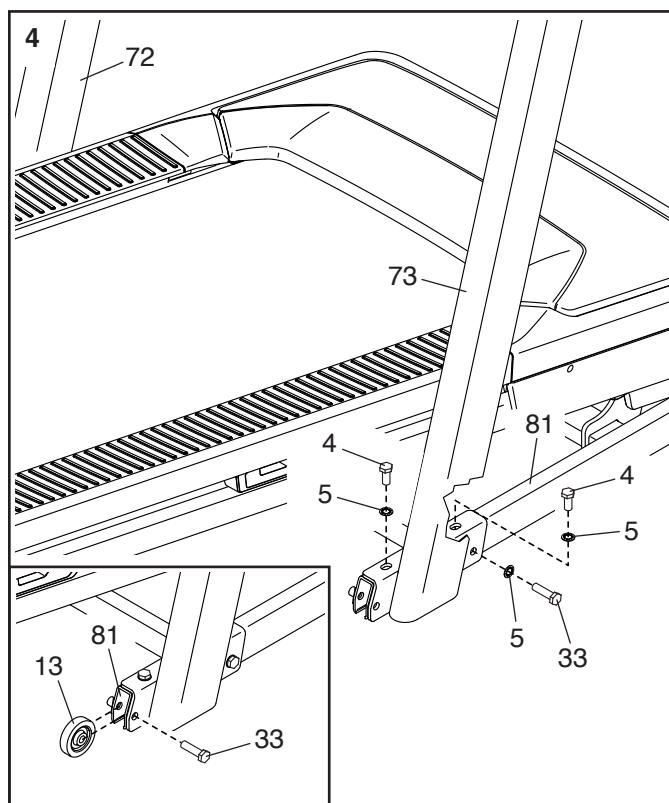
4. **Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (non illustré) durant cette étape.**

Fixez le Montant Droit (73) à la Base (81) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 3/4" (4), une Vis de 3/8" x 1 3/4" (33), et trois Rondelles Étoilées de 3/8" (5), comme indiqué sur le schéma ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

**Référez-vous au schéma encadré.** Fixez une Roulette (13) à la Base (81) à l'aide d'une Vis de 3/8" x 1 3/4" (33) ; **ne serrez pas encore complètement la Vis.**

**Fixez le Montant Gauche (72) et l'autre Roulette (non illustrée) de la même manière.**

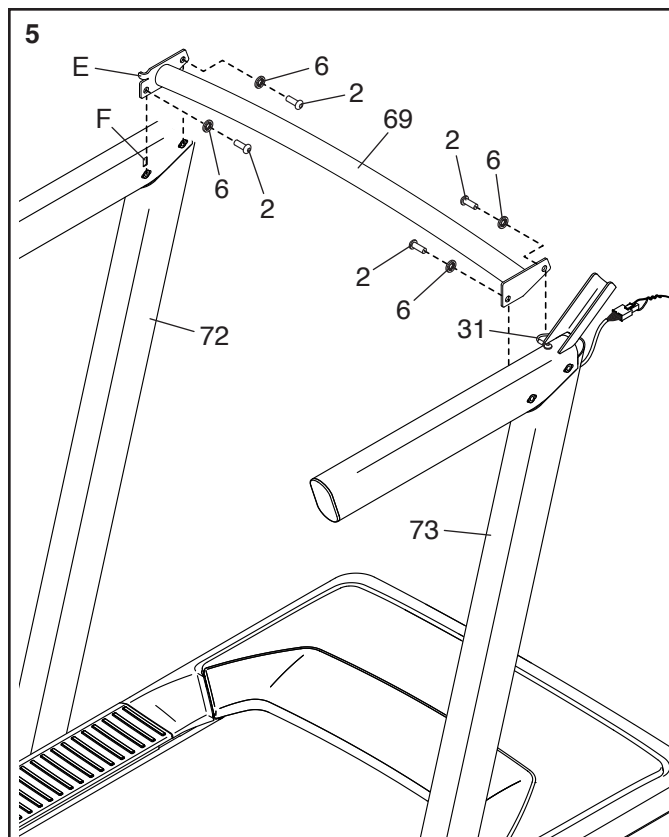
**Référez-vous à l'étape 2.** Retirez le support en carton (A) et abaissez le Cadre (48) jusqu'au sol.



**5. Veillez à ne pas pincer le fil de terre (31) durant cette étape.**

Repérez la petite languette (E) de la Barre Transversale (69). Tenez la Barre Transversale entre les Montants (72, 73), avec la languette dans la fente (F) du Montant Gauche.

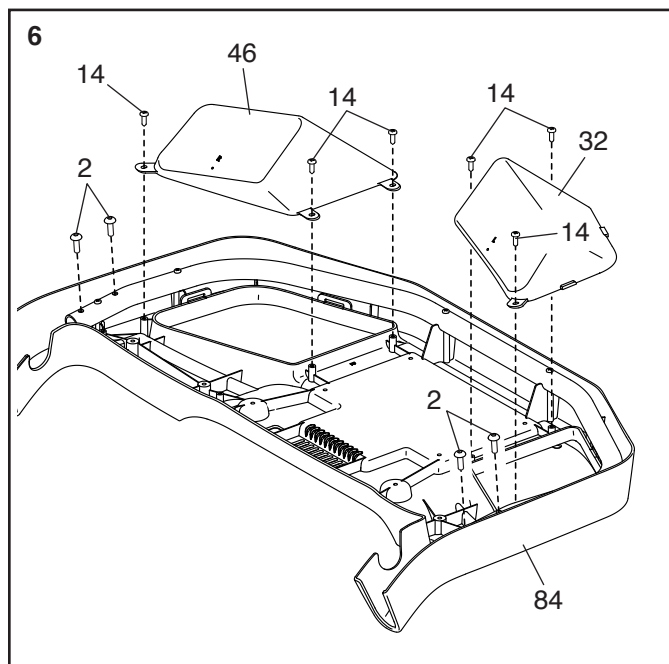
Fixez la Barre Transversale (69) à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 3/4" (2) et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (6) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



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

Fixez les Plateaux Gauche et Droit (32, 46) à l'aide de six Vis #8 x 1/2" (14) ; **vissez chacune des six Vis de quelques tours avant de les serrer complètement. Évitez de trop serrer les Vis.**

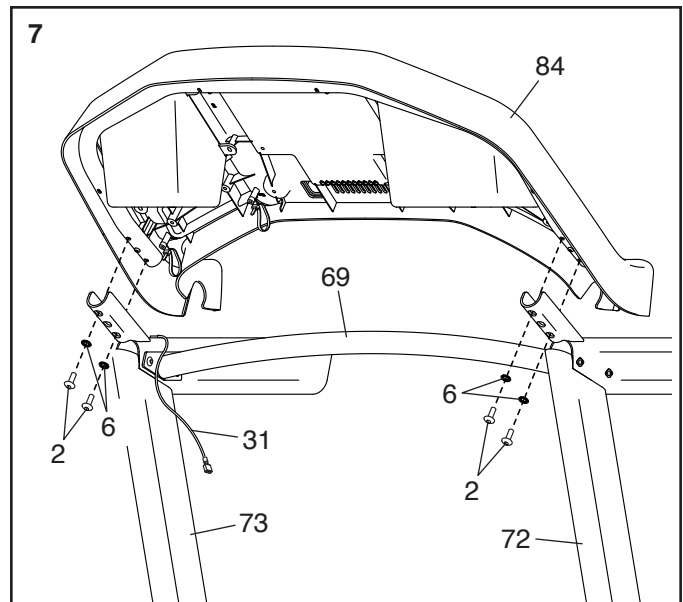
Puis, retirez et conservez les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (2) indiquées.



7. Assurez-vous que le Fil de Terre (31) est sur le côté indiqué de la Barre Transversale (69).  
**Veillez à ne pas pincer le Fil de Terre durant cette étape.**

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

Fixez la Base de la Console (84) à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (2) retirées durant l'étape 6, et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (6) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

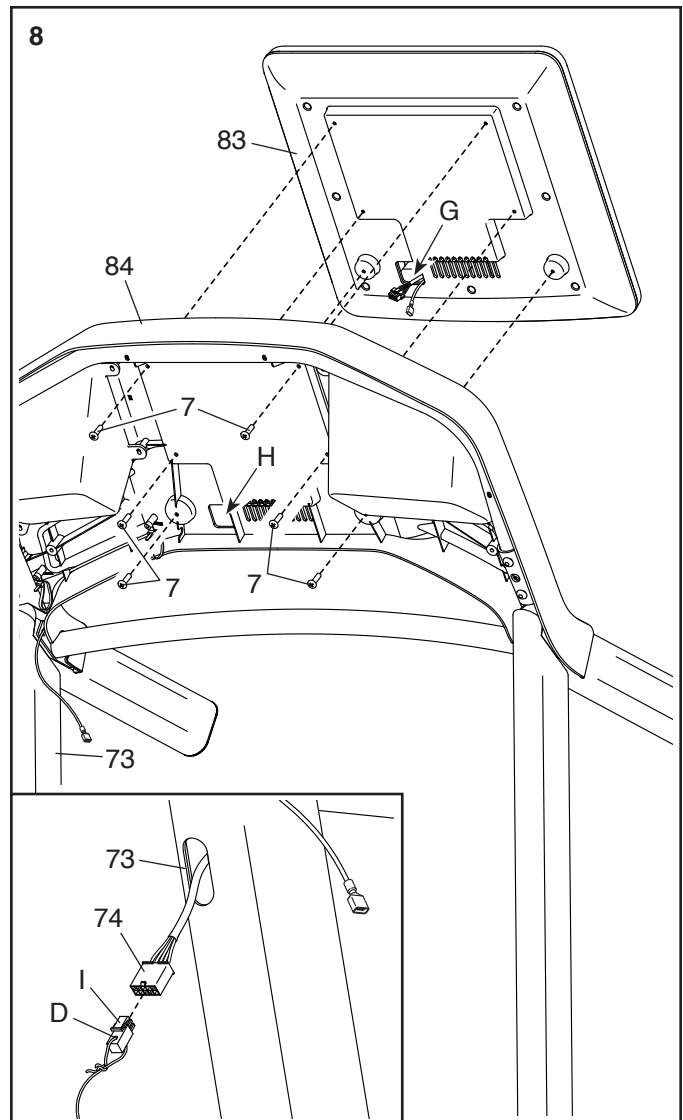


8. **Veillez à ne pas pincer les fils (G) durant cette étape.**

Tenez la Console (83) près de la Base de la Console (84). Insérez les fils de la console (G) dans l'ouverture (H) de la Base de la Console, puis placez la Console sur la Base de la Console.

Fixez la Console (83) à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (7) ; **vissez chacune des six Vis de quelques tours avant de les serrer complètement. Évitez de trop serrer les Vis.**

**Référez-vous au schéma encadré.** Saisissez le connecteur du Fil du Montant (74) qui sort du Montant Droit (73). Ensuite, appuyez sur la languette (I) du capuchon de fil (D), puis retirez et jetez le capuchon de fil.



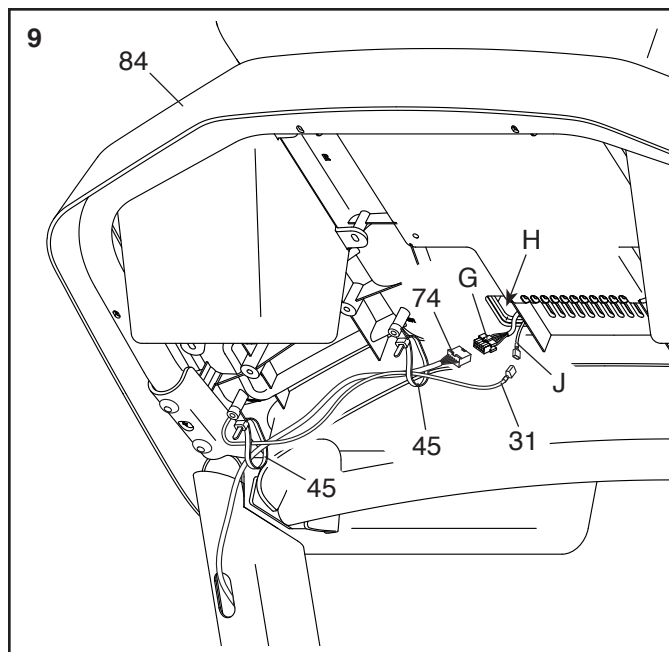
9. Faites passer le Fil du Montant (74) et le Fil de Terre (31) dans les deux Attaches en Plastique (45).

Ensuite, branchez le Fil du Montant (74) 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 bien fonctionner.**

Ensuite, branchez le Fil de Terre (31) dans le fil de terre de la console (J).

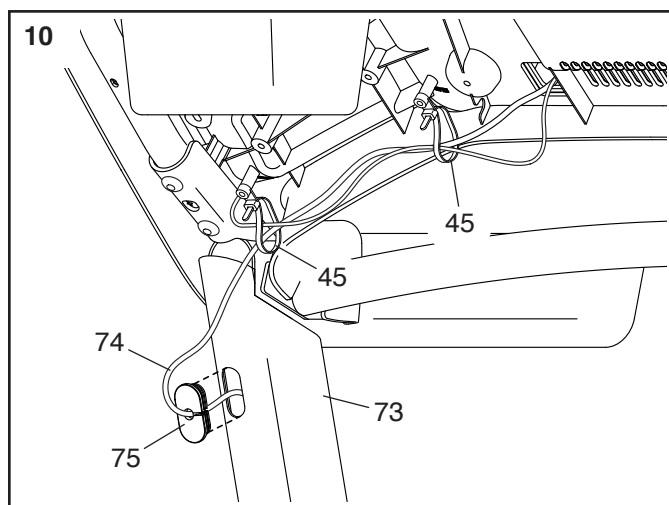
Enfin, insérez les connecteurs de fils (74, G, 31, J) dans l'ouverture (H) de la Base de la Console (84).



10. Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (74) durant cette étape.

Faites glisser le Passe-fil Ovalé (75) sur le Fil du Montant (74). Ensuite, insérez un côté du Passe-fil Ovalé dans le Montant Droit (73), puis insérez l'autre côté du Passe-fil Ovalé dans le Montant Droit.

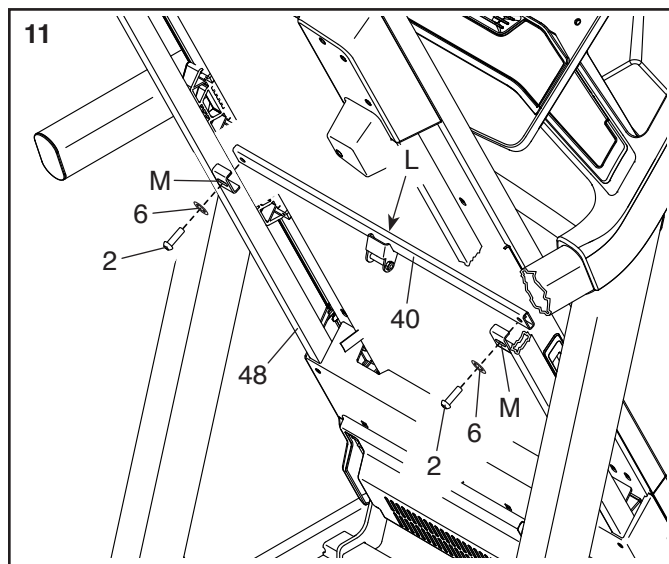
Tirez fermement les deux Attaches en Plastique (45), puis coupez soigneusement les extrémités.



11. Soulevez le tapis de course jusqu'à la position illustrée. **IMPORTANT : demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre (48) jusqu'à la fin de l'étape 13.**

Ensuite, retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (2) de la Barre Transversale du Loquet (40).

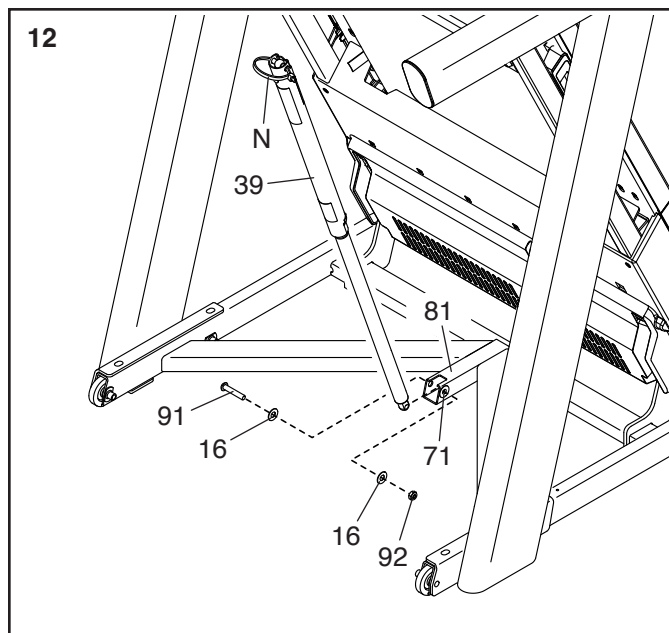
Puis, orientez la Barre Transversale du Loquet (40) comme indiqué sur le schéma ; **assurez-vous que l'autocollant (L) avec le texte « This side towards belt » (ce côté vers la courroie) est orienté vers le tapis de course.** Fixez la Barre Transversale du Loquet aux supports (M) du Cadre (48) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (2) que vous venez de retirer, et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (6).



- 12.** Retirez l'Écrou de Verrouillage de 5/16" (29), les deux Rondelles de Friction de 3/8" (16) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (91) de la Base (81).  
**Remarque : si une des Bagues de 5/16" (71) ressort, réinsérez-la.**

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (39) comme indiqué sur le schéma, puis fixez-le au support de la Base (81) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (91), des deux Rondelles de Friction de 3/8" (16) et de l'Écrou de Verrouillage de 5/16" (29).

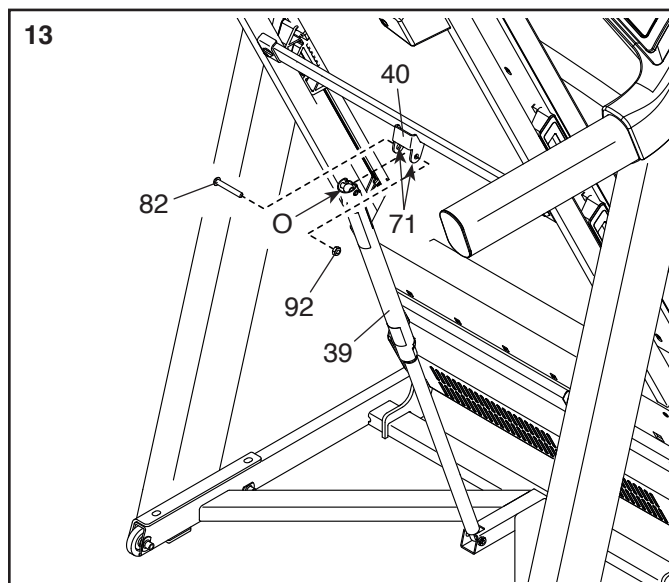
Puis, soulevez le Loquet de Rangement (39) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (N).



- 13.** Retirez l'Écrou de Verrouillage de 5/16" (29) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (82) du support de la Barre Transversale du Loquet (40).

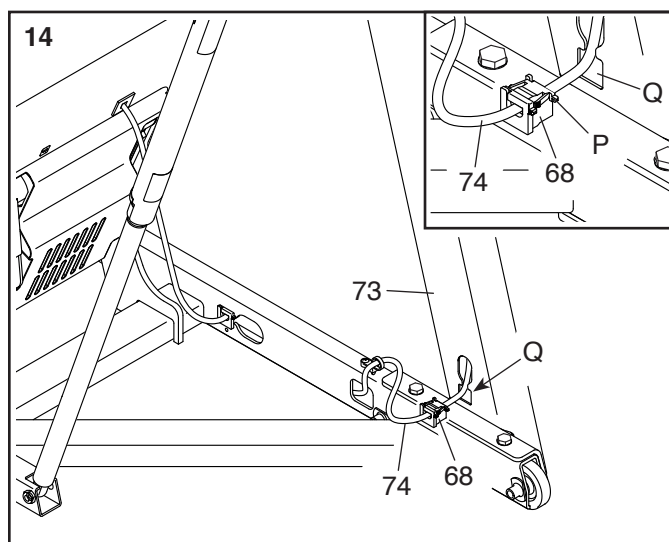
Ensuite, alignez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (39) avec le support de la Barre Transversale du Loquet (40), puis enfoncez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (82) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (O) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**  
**Remarque : si une des Bagues de 5/16" (71) ressort, réinsérez-la.**

Puis, serrez l'Écrou de Verrouillage de 5/16" (29) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (82). **Évitez de trop serrer l'Écrou de Verrouillage ; le Loquet de Rangement (39) doit pouvoir pivoter.**



- 14.** Orientez le Passe-fil Carré (68) comme indiqué sur le schéma, puis fermez-le autour du Fil du Montant (74). Ensuite, insérez la languette (P) du Passe-fil Carré dans le trou carré (Q) du Montant Droit (73), puis enfoncez le Passe-fil Carré dans le trou carré.

**Référez-vous à l'étape 10.** Tirez fermement les deux Attaches en Plastique (45) puis coupez soigneusement les extrémités.



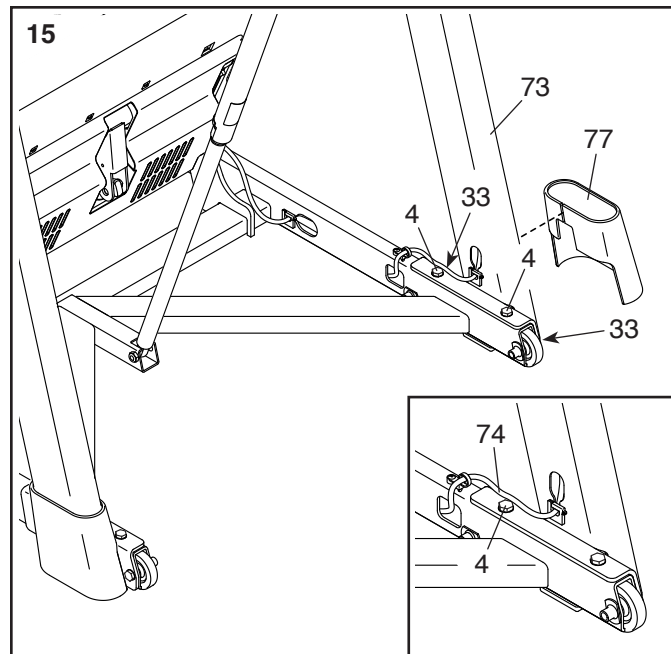
**15. Serrez fermement les quatre Vis (4, 33) indiquées.**

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

Ensuite, tirez le Boîtier du Montant Droit (77) pour l'ouvrir légèrement, faites-le glisser autour du Montant Droit (73), puis faites-le glisser jusqu'au sol.

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

Puis, abaissez le tapis de course (voir page 23).



**16. 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 de la lumière directe du soleil. Rangez les outils fournis dans un endroit sûr ; un ou plusieurs de ces outils peuvent être nécessaires pour effectuer des réglages sur le tapis de course à l'avenir. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

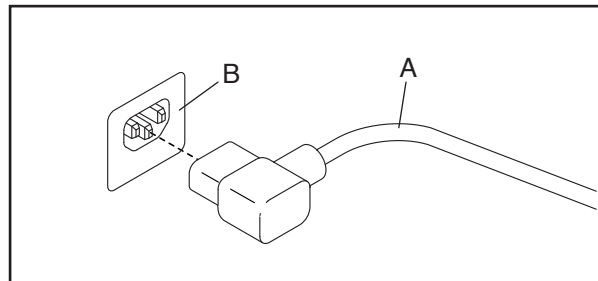
# COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Ce produit doit être relié à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, 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.**

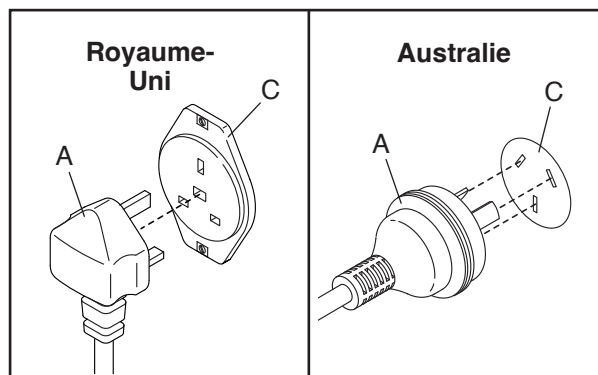
**⚠ DANGER :** un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien ou d'un réparateur qualifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit ; si elle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

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

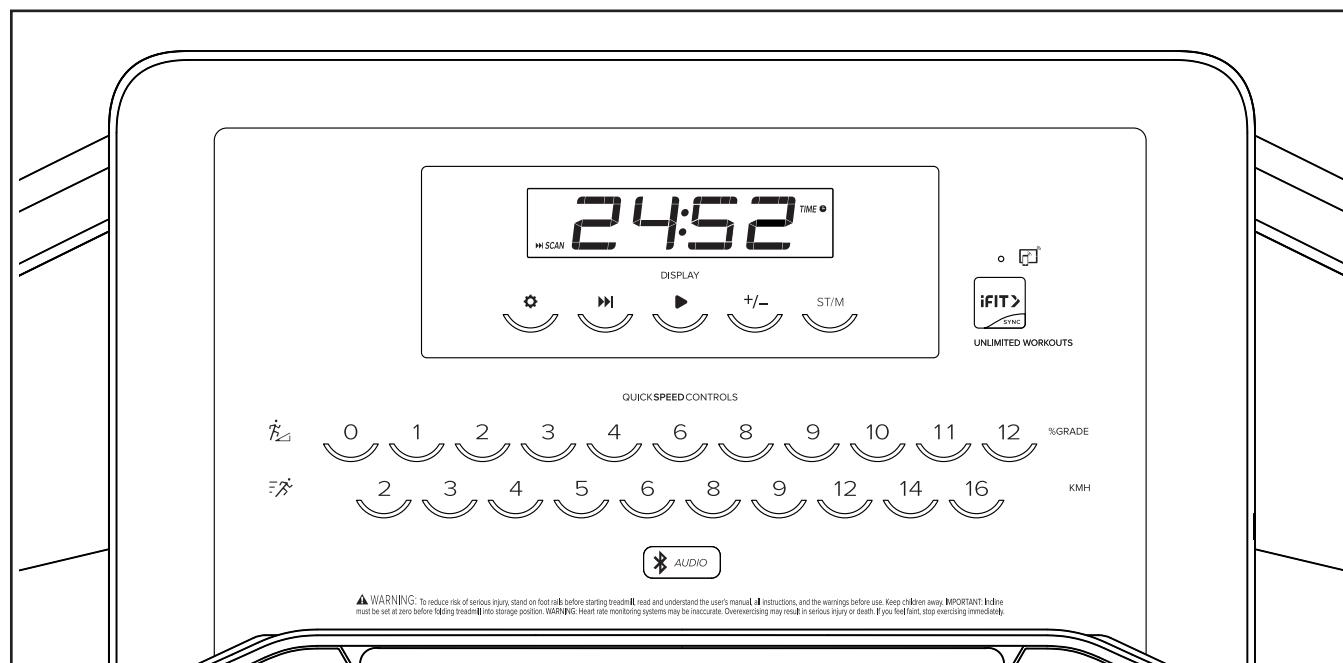
1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation (A) dans la prise (B) du tapis de course.



2. Branchez l'autre extrémité 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 séances d'entraînement 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. Pendant que vous vous entraînez, la console affichera en continu des données de vos exercices.

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 tandis 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 de la console pour charger votre appareil compatible USB-C pendant que vous vous entraînez (voir page 22).

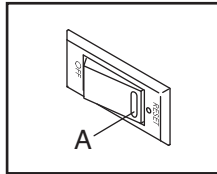
**Pour allumer et éteindre la console**, référez-vous à la page 16. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 19. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 20.

Remarque : si l'écran est recouvert d'une feuille de plastique, retirez-la.

## COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

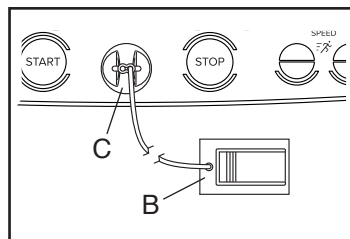
**IMPORTANT :** si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant d'allumer la console. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 14). Ensuite, repérez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est en position de réinitialisation (A).



Ensuite, **montez sur les repose-pieds du tapis de course.**

Repérez la pince (B) reliée à la clé (C) et faites-la glisser dans la ceinture de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans



la console. L'écran s'allumera peu de temps après.

**IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé pourra être retirée 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 ne s'enlève pas de la console, réglez la position de la pince.

**IMPORTANT :** la console peut comporter un mode démo conçu pour être utilisé lorsque le tapis de course est exposé dans un magasin. Si l'écran s'allume dès que vous branchez le cordon d'alimentation et que vous appuyez sur l'interrupteur

d'alimentation en position de réinitialisation, le mode démo est alors activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si l'écran reste allumé, référez-vous à la section **COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE** aux pages 20 et 21 pour désactiver 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 la section **COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE** aux pages 20 et 21.

**IMPORTANT :** pour éviter d'endommager 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 courroie mobile si nécessaire (voir page 25).

## 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.

Puis, placez l'interrupteur sur la position d'arrêt 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.

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau 0% avant de le plier.

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

### 1. Insérez la clé dans la console.

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

### 2. Sélectionnez le mode manuel.

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

### 3. Préparez-vous pour l'entraînement.

**Pour utiliser le ventilateur**, référez-vous à la page 21 .

**Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 22.

**Pour utiliser un détecteur cardiaque**, référez-vous à la page 22.

### 4. Modifiez la vitesse comme vous le souhaitez.

Pour commencer l'entraînement, appuyez sur la touche Start (commencer). La courroie mobile commence à se déplacer à faible vitesse.

Vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile de la manière suivante :

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

**Touches de vitesse numérotées** – Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la courroie mobile change progressivement de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée. Pour sélectionner une vitesse à virgule—comme 3,5 mph—appuyez successivement sur deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mph, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5.

### 5. Modifiez l'inclinaison comme vous le souhaitez.

Vous pouvez modifier l'inclinaison de la courroie mobile de la manière suivante :

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

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

### 6. Suivez votre progression.

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

**CALS (calories)** – La quantité approximative de calories brûlées.

**Les calories par heure (CALS/HR)** – La quantité approximative 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).

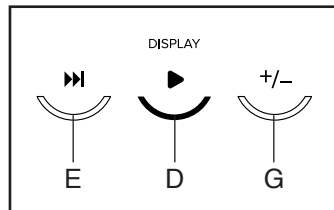
**L'inclinaison (%Grade)** – Le niveau d'inclinaison.

**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).

**Vitesse (MPH ou KPH)** – La vitesse en miles par heure ou en 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 page 22).

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



**Mode balayage** – La console dispose également d'un mode balayage qui affiche les informations relatives à l'entraînement dans un cycle répétitif. **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 désactiver 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 les informations d'entraînement que vous voulez ajouter ou supprimer du cycle de balayage s'affichent à l'écran.

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

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

## 7. Mettez en pause ou terminez 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'arrête et l'heure clignote à l'écran.

Pour continuer l'entraînement, appuyez sur la touche Start (commencer) ou sur une des touches 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) apparaît à l'écran, puis les résultats de votre entraînement s'affichent. 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 (voir page 16).

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

La console offre l'accès à une bibliothèque large et variée d'entraînements iFIT lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre appareil intelligent et que vous le connectez 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 prises en charge.

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

Sur votre appareil intelligent iOS® ou Android™, ouvrez l'App Store<sup>SM</sup> 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.

Puis, 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 le ventilateur**, référez-vous à la page 21. .

**Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 22.

**Pour utiliser un détecteur cardiaque**, référez-vous à la page 22. 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 sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à 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 de la console devient 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 à partir de l'écran d'accueil ou de la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

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

### 5. Commencez l'entraînement.

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

Lors de certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo 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 de l'écran pour sélectionner les options de carte souhaitées.

**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/ou 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 de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.** La quantité réelle 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 la quantité de calories que vous brûlerez.

## 6. Mettez en pause ou terminez 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 (démarrer) de 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.

A la fin de l'entraînement, un récapitulatif de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Si vous le souhaitez, vous pourrez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente ou à votre liste de favoris. Puis, touchez *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'application iFIT.

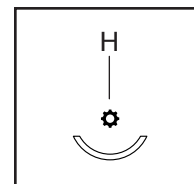
Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

## 8. Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, éteignez la console (voir page 16).

## 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. 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 parcourir 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 souhaitez.

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



**Numéro de version du logiciel** – Le numéro de version du logiciel apparaît à l'écran.

**Calibrage du système d'inclinaison** – Les lettres CAL (calibrage) apparaissent à 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 alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis redescendra jusqu'au niveau minimal, et enfin 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.

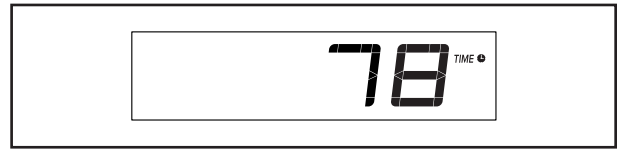
**Test d'affichage** – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer que l'affichage fonctionne correctement.

**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'affiche à l'écran. La console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si 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 activer le mode démo, sélectionnez DON. Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF.



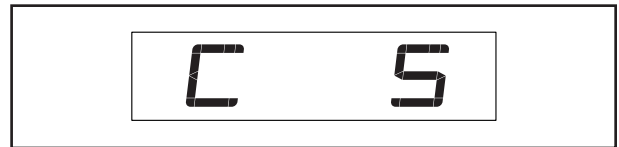
**Temps total** – Le mot TIME (temps) s'affichera à l'écran. L'écran affichera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



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

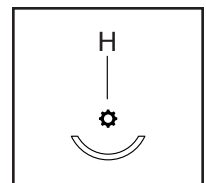


**Niveau de contraste** – Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaîtra à l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison) pour régler le niveau de contraste.



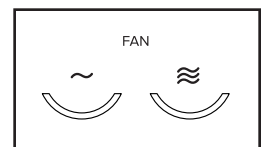
#### 4. Quittez le mode des paramètres.

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



#### COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR

Le ventilateur peut tourner à plusieurs vitesses. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution Fan (ventilateur) sur la console pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour éteindre celui-ci.



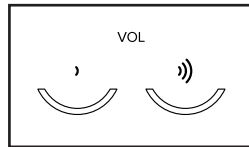
## COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

1. **Assurez-vous que le paramètre Bluetooth est activé sur votre appareil, puis tenez votre appareil près de la console.**
2. **Appuyez sur la touche Bluetooth Audio sur la console pendant 3 secondes.**

Un signal sonore retentira et la touche Bluetooth se mettra à clignoter pour indiquer que la console est entrée en mode de couplage.

3. **Connectez votre appareil à la console.**

Quand votre appareil et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de votre appareil jouera sur les enceintes de la console. Pour régler le volume, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Vol (volume) sur la console, ou utilisez la touche de réglage du volume de votre lecteur audio.



Remarque : la console peut enregistrer plusieurs appareils dans sa mémoire. Si vous avez déjà couplé votre appareil avec la console, vous pouvez simplement appuyer sur la touche Bluetooth Audio pour connecter votre appareil à la console.

4. **Effacez les appareils de la mémoire de la console si nécessaire.**

Si vous devez effacer tous les appareils compatibles Bluetooth enregistrés dans la mémoire de la console, appuyez sur la touche Bluetooth Audio pendant 10 secondes

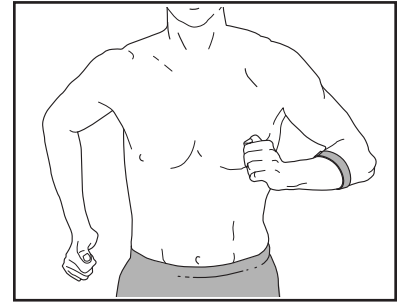
## COMMENT UTILISER LE PORT DE CHARGEMENT

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

Pour utiliser le port de chargement, branchez un câble de chargement USB-C (non fourni) dans le port de chargement situé 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, ou pour jouer de la musique sur le système audio de la console.

## 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 permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide 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.**

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 à l'écran. Lorsque votre détecteur cardiaque est connecté, le voyant LED de la console clignote deux fois d'une lumière rouge. Remarque : s'il y a plusieurs détecteurs cardiaques compatibles à proximité de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque possédant le signal le plus puissant.

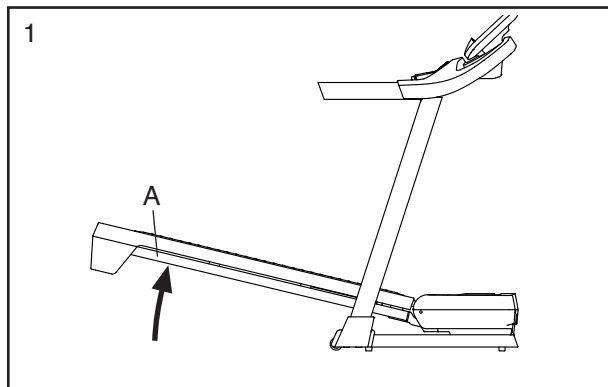
**Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console**, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le voyant LED de la console devienne vert. Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres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

# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

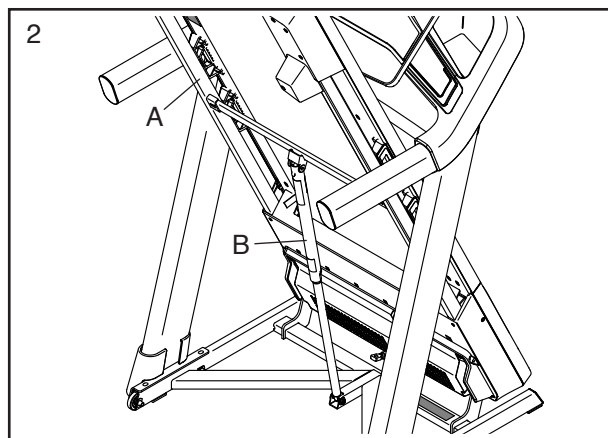
## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Avant de plier le tapis de course, réglez l'inclinaison du tapis de course sur 0% pour ne pas l'endommager. Ensuite, retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez fermement le cadre métallique (A) à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit. Soulevez le cadre à peu près à mi-chemin de la position verticale.



2. Soulevez le cadre (A) jusqu'à ce que le loquet de rangement (B) se verrouille en position de rangement. **ATTENTION** : assurez-vous que le loquet de rangement est verrouillé.

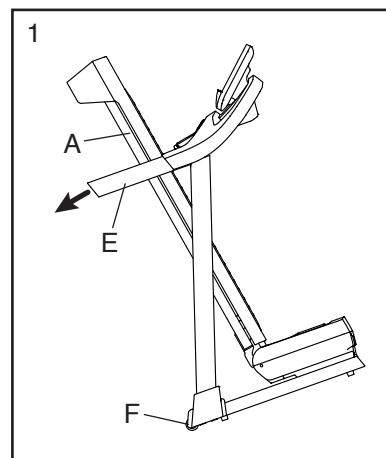


Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Gardez le tapis de course à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

## COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que la goupille de verrouillage (D) se trouve à l'intérieur de la gâche (C). Déplacer le tapis de course peut nécessiter deux personnes. Prenez toutes les mesures nécessaires pour éviter d'endommager votre sol.

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

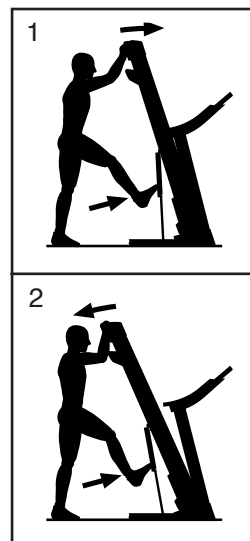


2. Tirez la rampe (E) vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roulettes (F), puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit souhaité. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière ; ne tirez pas sur le cadre (A) ; et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.

3. Placez un pied contre une roulette (F), puis abaissez doucement le tapis de course.

## COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez l'extrémité supérieure du cadre vers l'avant, tout en appuyant doucement sur la partie supérieure du loquet de rangement avec le pied.
2. Pendant que vous appuyez sur le loquet de rangement avec votre pied, tirez l'extrémité supérieure du cadre vers vous.
3. Reculez et laissez le cadre descendre 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.** N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.

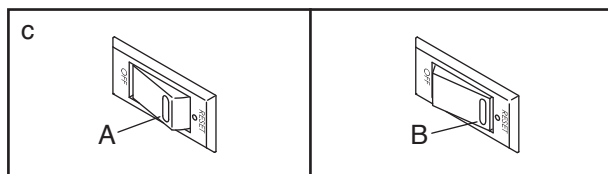
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position d'arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.** Essuyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon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

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

**La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus 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 mm<sup>2</sup> d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée 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. Référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE aux pages 20 et 21 pour vérifier les paramètres de la console et éteindre le mode démo si nécessaire.

### PROBLÈME : le tapis de course grince durant l'utilisation

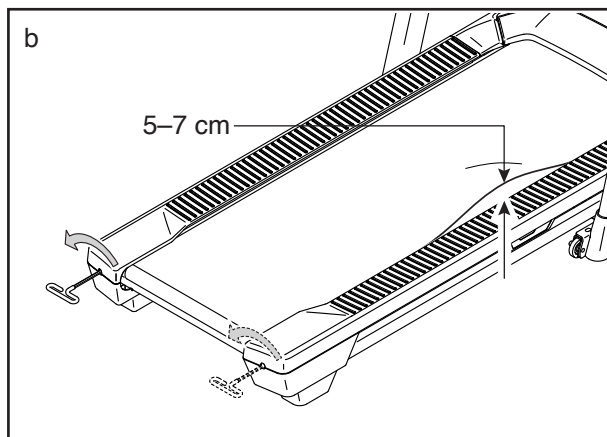
- Référez-vous à l'étape 15 de l'assemblage à la page 13 et resserrez les vis de fixation des montants.

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

- Référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE aux pages 20 et 21 pour calibrez le système d'inclinaison.

**PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus**

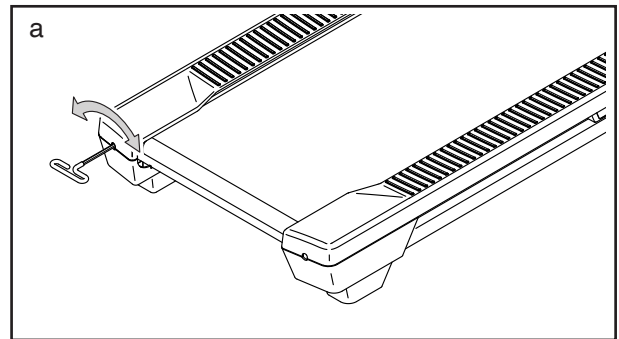
- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm<sup>2</sup> d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque de s'abîmer. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. 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 l'opération 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 agréé à l'entretien 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.

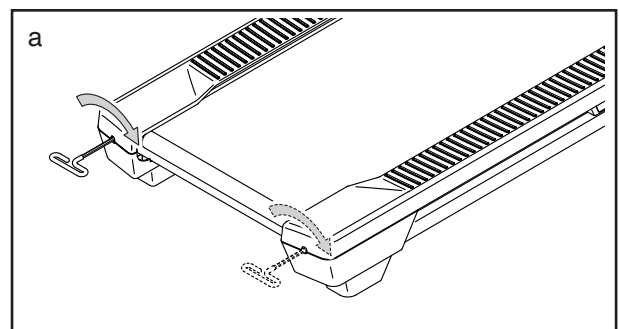
**PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée.**

- 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 d'un demi tour la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez d'un demi tour la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. **Veillez à 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 l'opération 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 d'un quart de tour les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens des aiguilles d'une montre. Lorsque la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever chaque rebord de la courroie mobile 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 l'opération 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 renforcer 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.

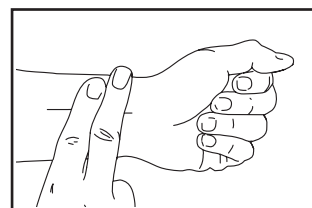
**Brûler de la graisse** – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices 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 indiqué 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 augmentent la flexibilité de vos muscles 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. Bougez lentement pendant que vous vous étirez—sans à-coups.

### 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

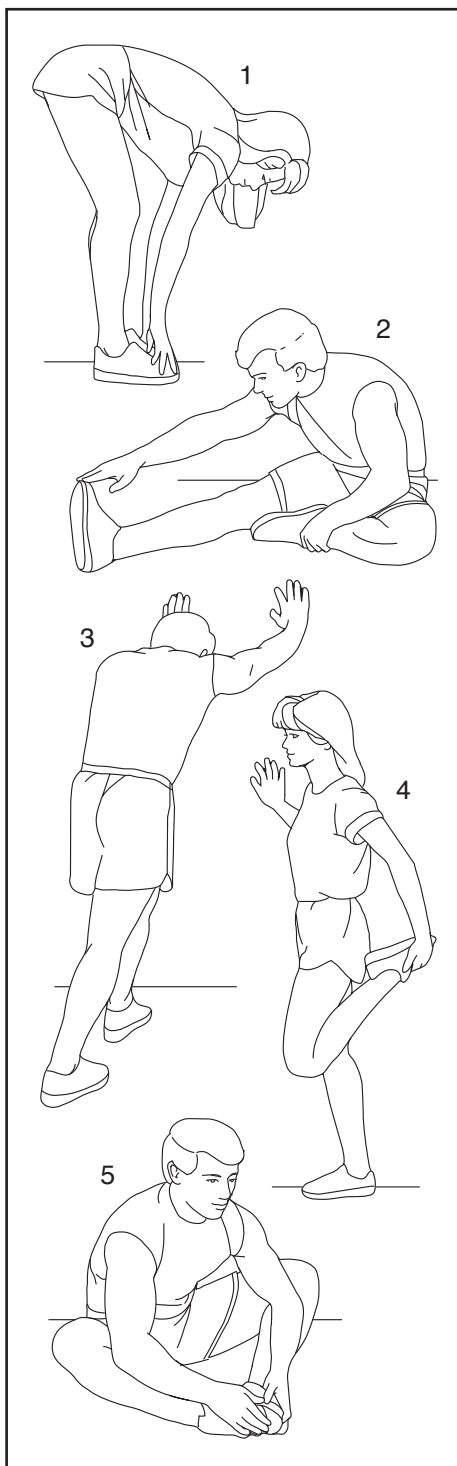
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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. Approchez votre talon le plus près possible de vos fesses. 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

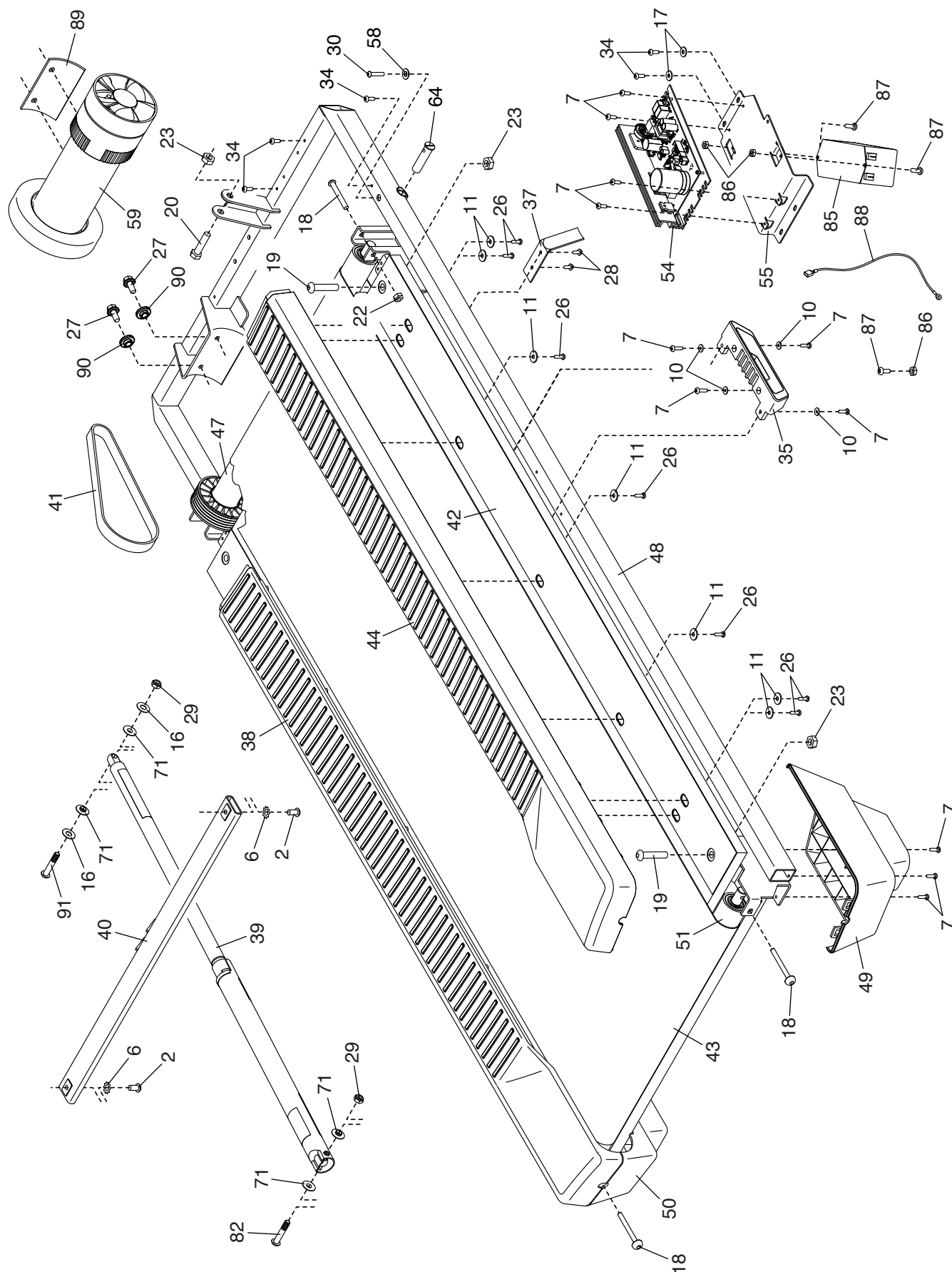
Modèle N° PFTL79925-INT.0 R0724A

| N° clé | Qté | Description                            | N° clé | Qté | Description                                |
|--------|-----|----------------------------------------|--------|-----|--------------------------------------------|
| 1      | 1   | Clé/Pince                              | 48     | 1   | Cadre                                      |
| 2      | 10  | Vis de 5/16" x 3/4"                    | 49     | 1   | Pied Arrière Droit                         |
| 3      | 2   | Embout de la Base                      | 50     | 1   | Pied Arrière Gauche                        |
| 4      | 4   | Vis de 3/8" x 3/4"                     | 51     | 1   | Rouleau-tendeur                            |
| 5      | 8   | Rondelle Étoilée de 3/8"               | 52     | 1   | Capot du Moteur                            |
| 6      | 10  | Rondelle Étoilée de 5/16"              | 53     | 1   | Boîtier du Capot du Moteur                 |
| 7      | 42  | Vis #8 x 3/4"                          | 54     | 1   | Contrôleur                                 |
| 8      | 8   | Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"            | 55     | 1   | Support du Contrôleur                      |
| 9      | 2   | Boulon de 3/8" x 1 1/8"                | 56     | 1   | Cadre d'Inclinaison                        |
| 10     | 8   | Rondelle M5                            | 57     | 2   | Grande Bague du Cadre d'Inclinaison        |
| 11     | 14  | Rondelle #8                            | 58     | 2   | Bague du Cadre                             |
| 12     | 4   | Coussin de la Base                     | 59     | 1   | Moteur de Traction                         |
| 13     | 2   | Roulette                               | 60     | 1   | Moteur d'Inclinaison                       |
| 14     | 11  | Vis #8 x 1/2"                          | 61     | 2   | Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison |
| 15     | 6   | Vis #8 x 1"                            | 62     | 1   | Cordon d'Alimentation                      |
| 16     | 4   | Rondelle de Friction de 3/8"           | 63     | 1   | Prise                                      |
| 17     | 2   | Rondelle Étoilée #8                    | 64     | 2   | Goupille du Cadre d'Inclinaison            |
| 18     | 3   | Vis du Rouleau                         | 65     | 1   | Interrupteur                               |
| 19     | 4   | Boulon de 3/8" x 1 1/2"                | 66     | 1   | Panneau Ventral                            |
| 20     | 1   | Boulon Brillant de 3/8" x 1 3/4"       | 67     | 5   | Pince du Capot                             |
| 21     | 2   | Rondelle en Plastique                  | 68     | 2   | Passe-fil Carré                            |
| 22     | 1   | Écrou de Verrouillage M6               | 69     | 1   | Barre Transversale                         |
| 23     | 6   | Écrou de Verrouillage de 3/8"          | 70     | 2   | Embout de la Rampe                         |
| 24     | 2   | Écrou de Verrouillage Brillant de 3/8" | 71     | 4   | Bague de 5/16"                             |
| 25     | 1   | Boulon de 3/8" x 1 3/4"                | 72     | 1   | Montant Gauche                             |
| 26     | 14  | Vis #8 x 5/8"                          | 73     | 1   | Montant Droit                              |
| 27     | 2   | Vis de 1/4"                            | 74     | 1   | Fil du Montant                             |
| 28     | 4   | Vis #8 x 7/16"                         | 75     | 1   | Passe-fil Ovalé                            |
| 29     | 2   | Écrou de Verrouillage de 5/16"         | 76     | 1   | Boîtier du Montant Gauche                  |
| 30     | 2   | Vis de la Goupille                     | 77     | 1   | Boîtier du Montant Droit                   |
| 31     | 1   | Fil de Terre                           | 78     | 1   | Boîtier Gauche de la Console               |
| 32     | 1   | Plateau Gauche                         | 79     | 1   | Boîtier Droit de la Console                |
| 33     | 4   | Vis de 3/8" x 1 3/4"                   | 80     | 1   | Cadre de la Console                        |
| 34     | 7   | Vis à Tête Bombée #8 x 1/2"            | 81     | 1   | Base                                       |
| 35     | 2   | Coussin                                | 82     | 1   | Boulon de 5/16" x 2 1/4"                   |
| 36     | 4   | Petite Bague du Cadre d'Inclinaison    | 83     | 1   | Console                                    |
| 37     | 2   | Guide de la Courroie                   | 84     | 1   | Base de la Console                         |
| 38     | 1   | Repose-pieds Gauche                    | 85     | 1   | Filtre                                     |
| 39     | 1   | Loquet de Rangement                    | 86     | 3   | Écrou #8                                   |
| 40     | 1   | Barre Transversale du Loquet           | 87     | 3   | Écrou #8 x 1/2"                            |
| 41     | 1   | Courroie du Moteur                     | 88     | 1   | Fil du Filtre                              |
| 42     | 1   | Plateforme de Marche                   | 89     | 1   | Isolateur du Moteur                        |
| 43     | 1   | Courroie Mobile                        | 90     | 2   | Bague du Moteur                            |
| 44     | 1   | Repose-pieds Droit                     | 91     | 1   | Boulon de 5/16" x 1 3/4"                   |
| 45     | 3   | Attache en Plastique                   | *      | —   | Kit d'outils d'assemblage/réglage          |
| 46     | 1   | Plateau Droit                          | *      | —   | Manuel de l'Utilisateur                    |
| 47     | 1   | Rouleau de Traction/Poulie             |        |     |                                            |

Remarque : les spécifications peuvent être modifiées sans préavis. Pour plus d'informations sur la commande de pièces de rechange, référez-vous au dos de ce manuel. \*Ces pièces ne sont pas illustrées.

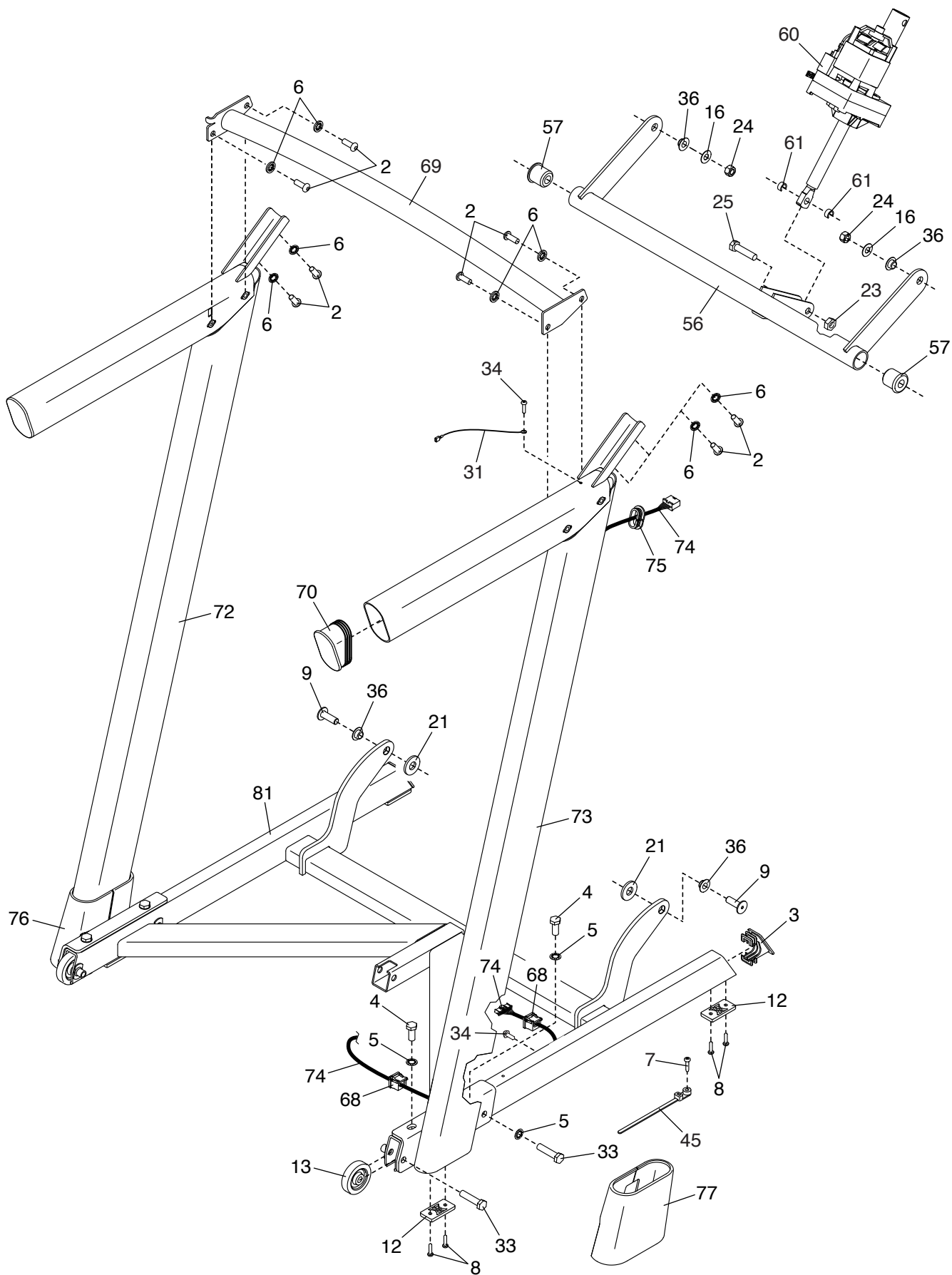
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

Modèle N° PFTL79925-INT.0 R0724A



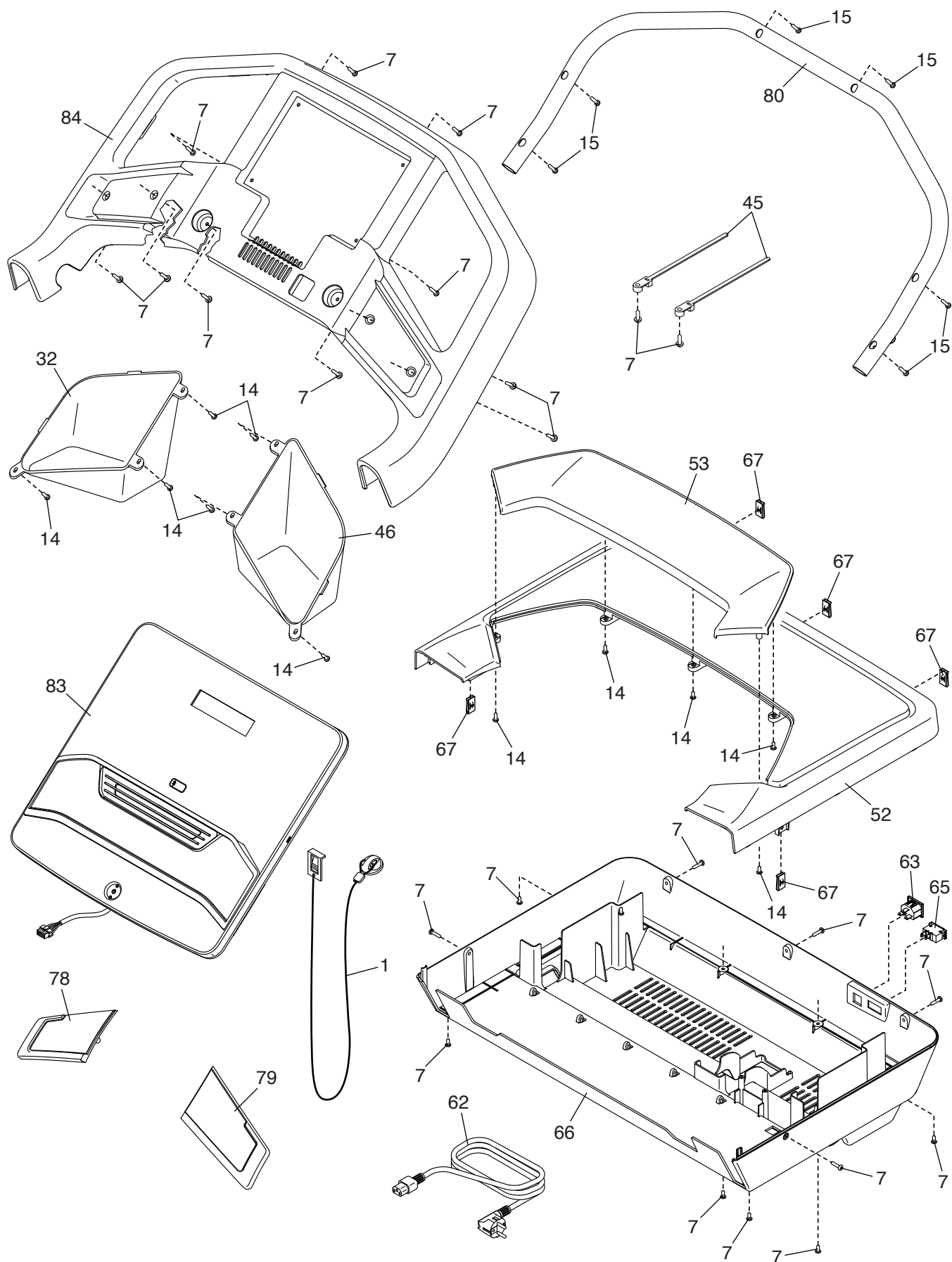
# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle N° PFTL79925-INT.0 R0724A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle N° PFTL79925-INT.0 R0724A



---

# 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 :

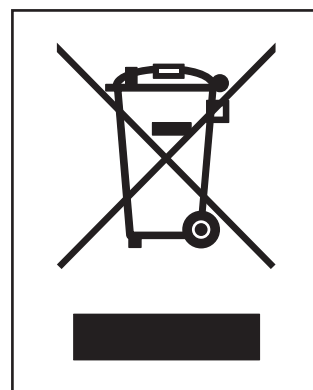
- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro-clé et la description de la pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

---

## INFORMATIONS 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. Vous contribuerez ainsi à la conservation des ressources naturelles et à l'amélioration des normes européennes de protection de l'environnement. Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur les méthodes garantissant une élimination sûre et appropriée de ce produit, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.



---

## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R.U./UE

LePFTL79925-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

