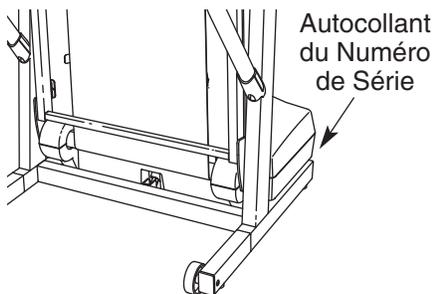


PRO-FORM® 350 s

CrossTrainer

N°. du Modèle PCTL93240

N°. de Série _____



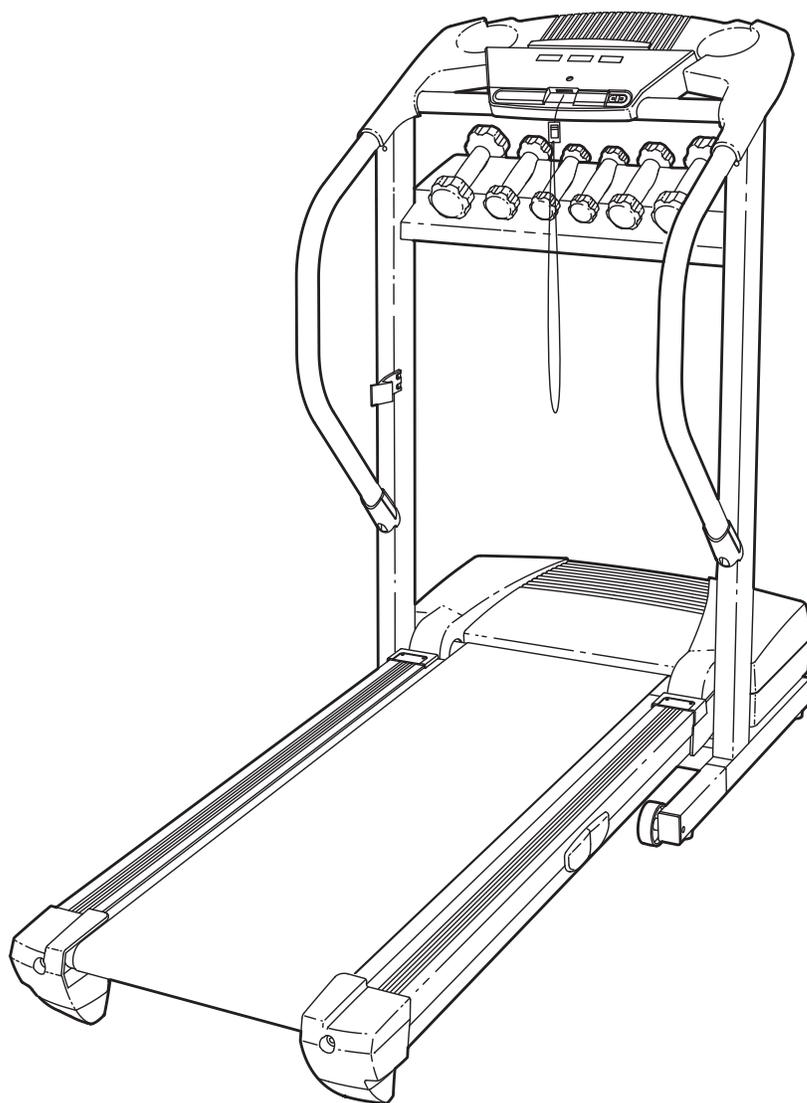
MANUEL DE L'UTILISATEUR

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).



⚠ ATTENTION

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



Notre site internet

www.proform.com

PRO-FORM® 350 s CrossTrainer

TABLE DES MATIERES

| | |
|--|----------------|
| CONSEILS IMPORTANTS | .3 |
| AVANT DE COMMENCER | .5 |
| ASSEMBLAGE | .6 |
| FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS | .10 |
| COMMENT PLIER ET DEPLACER LE TAPIS ROULANT | .14 |
| LOCALISATION D'UN PROBLÈME | .16 |
| CONSEILS DE MISE EN FORME | .18 |
| POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE | .19 |
| GARANTIE LIMITEE | .Dernière Page |

Remarque : un SCHEMA DETAILLE et une LISTE DES PIECES sont attachés au centre de ce manuel.

PRECAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocutions ou de blessures, lisez les précautions importantes ci-dessous ainsi que les instructions avant d'utiliser le tapis roulant.

1. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis roulant des avertissements et des précautions importantes qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits.
3. Installez le tapis roulant sur une surface plate avec au moins 2 m (8 ft.) d'espace derrière le tapis roulant et 0,5 m (2 ft.) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis roulant.
4. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant dans un endroit où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.
7. Le tapis roulant ne peut supporter plus de 115 kg (250 lbs.).
8. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
9. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de sport sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
10. Branchez le cordon d'alimentation (voir page 10) dans un suppresseur de tension à prise unique (non inclus) que vous brancherez sur un circuit mis à la terre de 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne doit être branché sur ce circuit. Évitez d'utiliser une rallonge.
11. Utilisez uniquement un suppresseur de tension de 450 joules, d'une valeur nominale de 400 volts répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon de 1mm² (calibre 14) d'une longueur inférieure ou égale à 1,5m (5ft.). Évitez d'utiliser une rallonge.
12. L'inobservation de cette recommandation pourrait résulter en un bris du système de commande du tapis roulant. Si le système de commande est endommagé, la courroie de marche pourrait accélérer, ralentir ou s'arrêter subitement ce qui pourrait occasionner une chute et des blessures graves.
13. Ne placez pas le cordon d'alimentation et le suppresseur de tension près d'une source de chaleur.
14. Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Voir AVANT DE COMMENCER à la page 5 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.)
15. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lorsque vous utilisez le tapis roulant.
16. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
17. Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs, tel les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.
18. N'utilisez pas les poids de main à des vitesses plus rapide que celles de la marche. Utiliser les poids sans utiliser les rampes pourra compromettre votre capacité de maintenir votre balance. Les exercices de poids devraient être pratiqués seulement par un utilisateur expérimenté.

19. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé de la console quand le tapis roulant n'est pas utilisé.

20. N'essayez pas de soulever, de baisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. (Voir l'ASSEMBLAGE pages 6, et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT page 14). Pour pouvoir soulever, baisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.

21. Quand vous pliez ou déplacez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de verrouillage est bien fermé.

22. Vérifiez et serrez toutes les pièces du tapis roulant régulièrement.

23. N'insérez jamais tomber d'objets dans les ouvertures du tapis roulant.

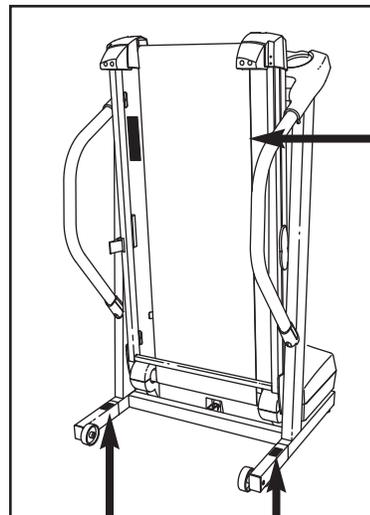
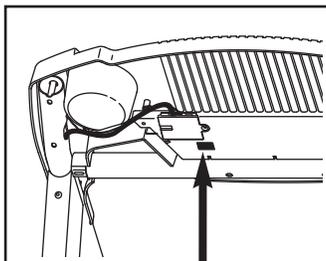
24. **DANGER:** veillez à toujours débrancher le cordon d'alimentation avant d'entamer les procédures d'entretien et d'ajustements décrites dans le manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.

25. Ce tapis roulant est conçu pour un usage à titre personnel. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

⚠ ATTENTION : avant de commencer un programme d'exercices quel qu'il soit, veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant l'utilisation de votre tapis roulant. ICON ne se tient pas responsable de toute blessure ou dégât matériel résultant de l'utilisation du tapis roulant.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

Les autocollants illustrés ci-dessous ont été collés sur le tapis roulant. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information en français. Placez les autocollants en français sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. Contactez notre service à la clientèle au 1-888-936-4266 pour commander un autocollant de rechange ((voir la page au dos du manuel). Collez l'autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont pas illustrés à leurs tailles réelles.



⚠ ATTENTION :

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

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.

⚠ Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis

⚠ Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.

⚠ Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.

⚠ Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.

⚠ Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

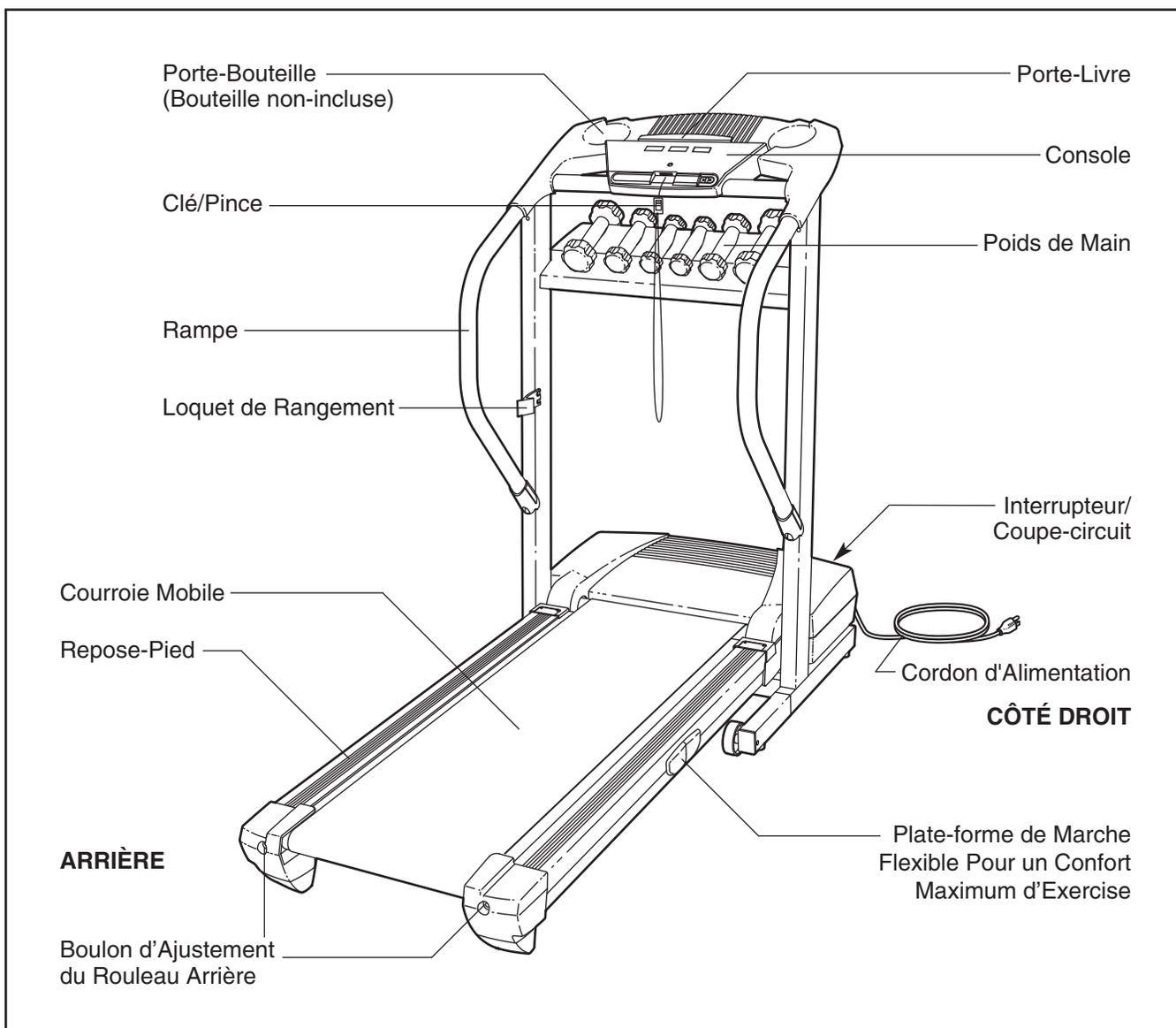
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant révolutionnaire PROFORM® CROSSTRAINER 350s . Le tapis roulant CROSSTRAINER 350s allie une technologie de pointe avec un design innovateur pour vous permettre de tirer le maximum de votre programme d'exercice dans le confort de votre maison. De plus, lorsque que vous ne vous exercez pas, le tapis roulant CROSSTRAINER 350s peut être plié, prenant ainsi moitié moins d'espace au sol que les autres tapis roulant.

Nous vous conseillons de lire, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Si vous avez des questions concernant cet appareil, contactez

notre service à la clientèle au **1-888-936-4266** du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (exceptés les jours fériés). Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis roulant est le PCTL93240. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis roulant (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

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



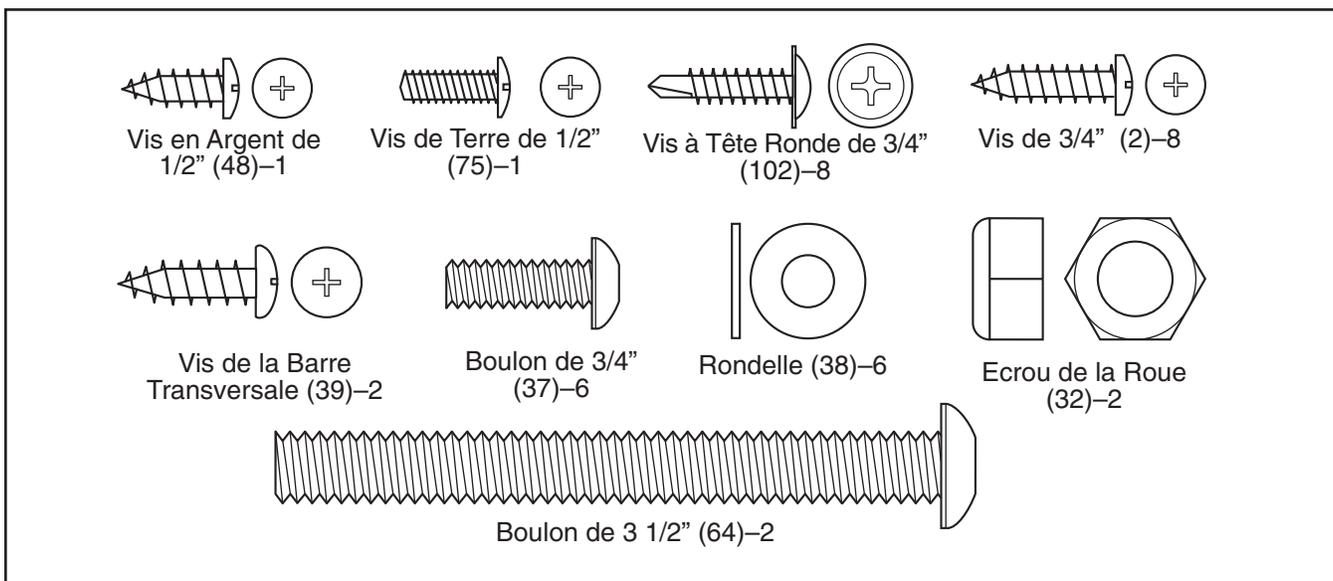
ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis roulant sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis roulant.

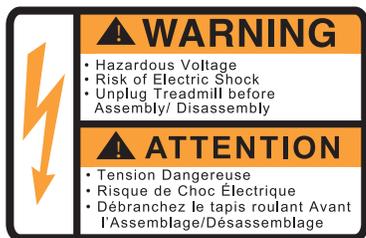
Remarque : le revers de la courroie du tapis roulant est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur la face visible de la courroie ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis roulant. S'il y a du lubrifiant sur la courroie, nettoyez-la avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses et votre propre tournevis cruciforme, maillet en caoutchouc, pinces coupantes, et pinces à bec.

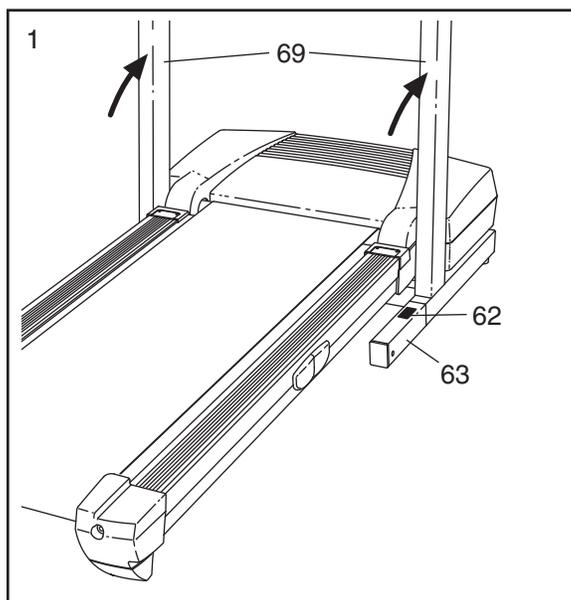
Pour vous aider à identifier les petites pièces lors de l'assemblage, référez-vous au schéma ci-dessous. Si vous ne trouvez pas une pièce dans le sacs des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas déjà attachée. Si une pièce est manquante, appelez le 1-888-936-4266.



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



Avec l'aide d'une seconde personne, soulevez doucement les Montants (69) au position vertical. Insérez une des Rallonges de Pied (63) dans le tapis roulant, comme illustré. (Remarque : il peut être utile d'incliner les Montants pendant que vous insérez la Jambe d'Extension.) Assurez-vous que l'Autocollant d'Avertissement (62) est dans la position montrée.



Insérez une des Rallonges de Pied (63) de la même manière.

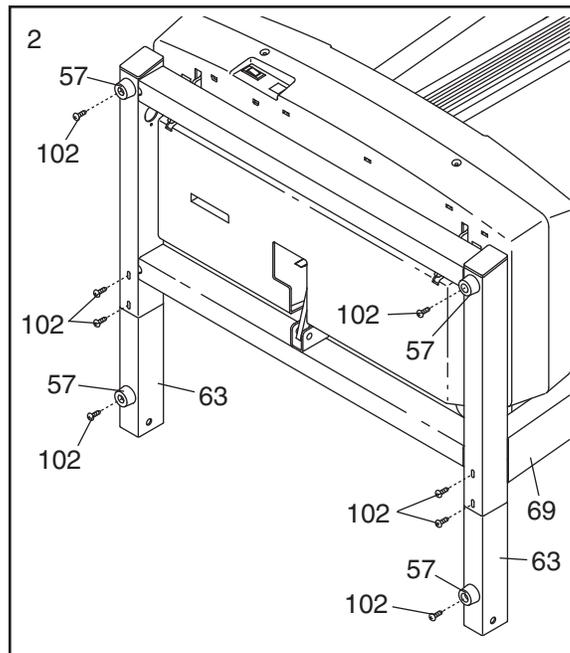
2. Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez doucement les Montants (69) vers le bas comme illustré. (Remarque : il sera peut être utile de placer votre pied sur une des Jambes d'Extension [63] quand vous basculez les Montants). **Assurez-vous que les Jambes d'Extension restent dans les Montants.**

Attachez chaque Jambe d'Extension (63) à l'aide de deux Vis a Tête Ronde de 3/4" (102)

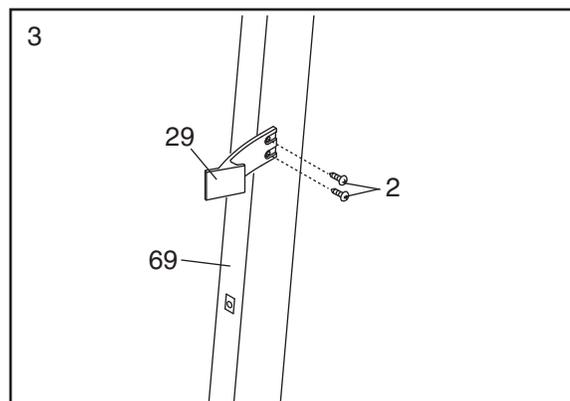
Attachez quatre Coussins de la Base (57) avec quatre vis a Tête Ronde de 3/4" (102) comme montré.

Remarque: un remplacement pour le coussinet de la base peut être inclu. Si un Coussin de la Base deviant épuisé, et a besoin d' être remplacé, utilisez le remplacement du Cossin de la Base.

Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez le Montant (69) jusqu'à la verticale.



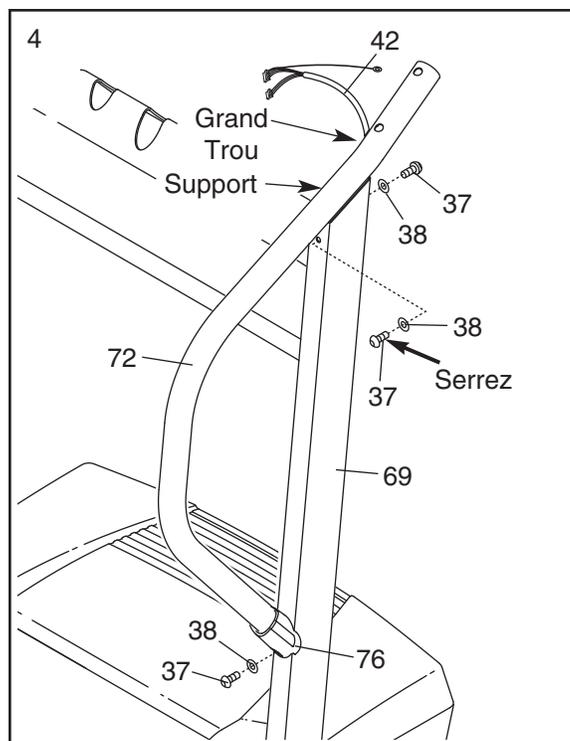
3. Attachez le Loquet de Rangement (29) au Montant Gauche (69) avec deux Vis de 3/4" (2). **Ne pas trop serrer les vis.**



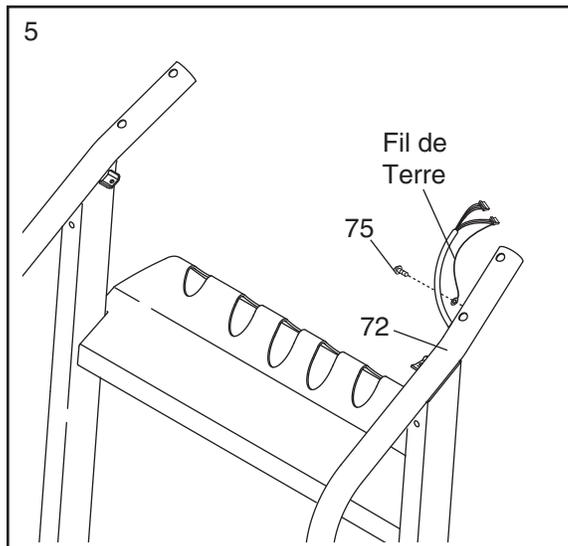
4. Identifiez la Rampe Droite (72), qui a un grand trou dans le côté gauche. Enlevez n'importe quelle attachment du support sur la Rampe Droite et du Groupement de Fils (42). Conduisez le groupement de fil dans le support sur la Rampe Droite et hors du gros trou dans le côté gauche. (Remarque : Il peut être utile d'employer des pinces à bec pour tirer le Groupe de Fils hors du trou.) Enfoncez un Embout de la Rampe (76) sur l'extrémité inférieure de la Rampe Droite comme montré.

Inserez le support sur la Rampe Droite (72) dans le dessous du Montant Droit (69) de tel que l'Embout du Manche (76) se pose contre le Montant Droit. Attachez la Rampe Droite et l'Embout de la Rampe avec **trois** Boulons de 3/4" (37) et **trois** Rondelles (38) comme montré. **Fermentement serrez le boulon indiqué, mais pas les autres boulons pour maintenant.**

Attachez la rampe Gauche (non illustré) comme décrit ci-dessus. Remarque : Il n'y a pas un groupe de fils sur le côté gauche.

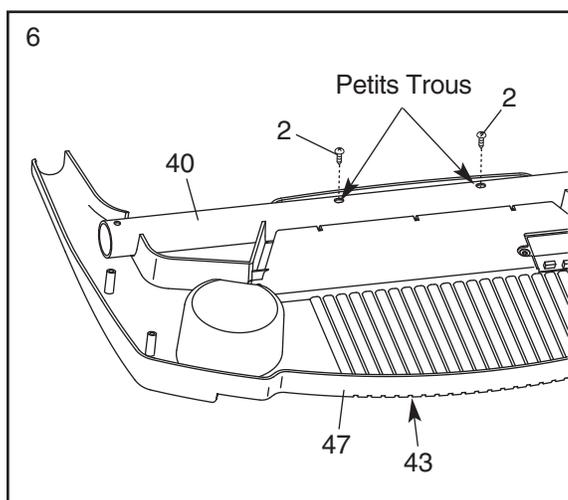


5. Attachez l'extrémité du fil de terre au petit trou se trouvant sur le côté de la Rampe Droite(72) avec une Vis de Terr (75).



6. Tournez la Base de la Console (47) a l'envers; **faites attention de ne pas grater la console (43)**. Reglez la Barre Transversale (40) dans la base de console avec les petits trous indiqués.

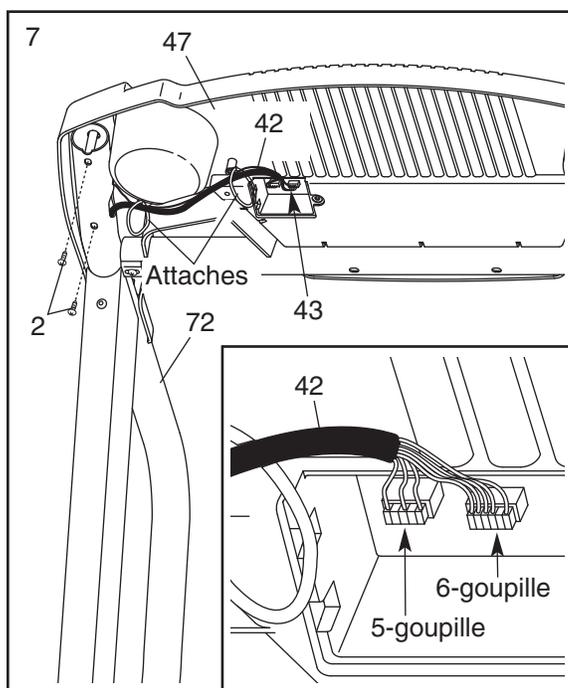
Attachez la Barre Transversale (40) a la Base de Console (47) avec deux Vis de 3/4" (2). **Ne pas trop serrer les vis.**



7. Placez la Base de la Console (47) sur la Rampe Droite (72) et sur la Rampe gauche (pas illustré). Attachez la Base de Console avec quatre Vis de 3/4" (2) (il y a seulement deux vis illustré). **Ne pas trop serrer les vis.**

Insérez le Groupement de Fils (42) dans les deux attaches en plastique indiquée se trouvant sur la Base de la Console (47). Ensuite, **touchez la Rampe Droite (72) pour vous débarrasser de son électricité statique.** Voir le schéma encadré. Trouvez le connecteur de 5 goupilles sur l'extrémité du Groupement de Fils. Insérez le connecteur dans la prise rouge sous la Console. **Le connecteur devrait glisser facilement dans la prise et s'enclencher.** Si le connecteur ne glisse pas facilement dans la prise et ne s'enclenche pas, tournez le connecteur et essayez à nouveau. |

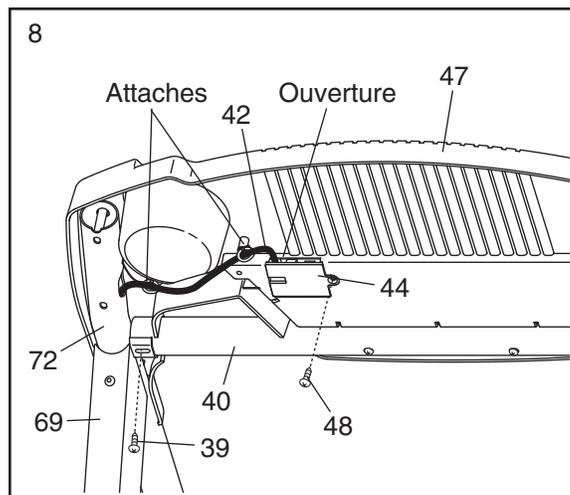
Rassurez vous que les connecteurs et fils apparaissent, comme montré dans le schéma. **SI LA PRISE N'EST PAS BRANCHÉE CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ETRE ENDOMMAGÉE QUAND LE COURANT EST BRANCHÉ.**



8. Enfillez l'excès de Groupement de Fils (42) dans le grand trou sur le côté de la Rampe Droite (72). **Serrez fermement les attaches en plastique au-dessous de la Base de la Console (47) pour éviter au Groupement de Fils de glisser.** Coupez ensuite les queues des attaches en nylon.

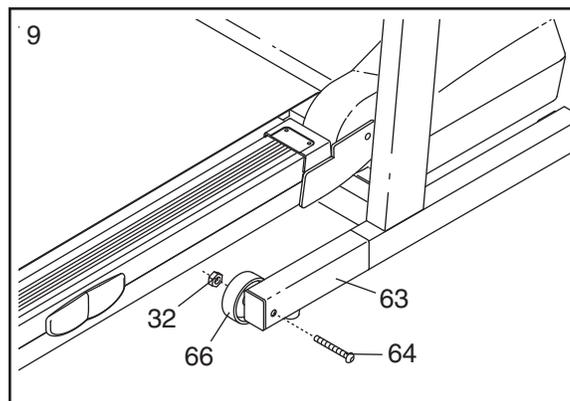
Conduisez le Groupement de Fils (42) a travers l'ouverture indiquée dans la Base de Console (47), et attachez le Couvercle de Fils (44) a la Base de Console avec un Vis en Argente (48). **Ne pas trop serrer le vis en argent.**

Serrez un vis de la Barre Transversale (39) dans le support sur chaque Montant (69) et dans la Barre Transversale (40) (un vis est montré).



9. Attachez une Roue (66) au côté interieure de chaque Rallonge de Pied (63) avec une Boulon de 3 1/2" (64) et un Écrou de la Roue (32) (seulement une roue est montrée). **Ne pas trop serrer le Boulon de roue.** La Roue devrait être capable de tourner librement.

Soulevez le cadre du tapis roulant (regardez COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT à la page 14), mais ne le verrouillez pas. Assurez vous que le cadre est centré entre les Rampes (pas montré). **Regadez l'étape 4 et fermement serrez les Boulons de 3/4" (37).** Puis abaissez le cadre sur le plancher.



9. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis roulant.** Remarque : du matériel additionnel peut être inclus. Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr. La grande clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir page 17). Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis roulant.

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LA COURROIE MOBILE PERFORMANT LUBE™

Votre tapis roulant est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant ultra-efficace appelé PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou toute autre substance sur la courroie ou la plate-forme de marche. De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et accélérer son usure.**

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ DANGER : un mauvais raccordement du fil de terre peut être une cause d'électrocution. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune manière la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne peut être insérée dans la prise, faites-en installer une par un électricien qualifié.

Votre tapis roulant, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météorologiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, des pointes de tension et des interférences sonores. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis roulant, utilisez toujours un suppressor de surtension avec votre tapis roulant (référez-vous au schéma 1 à droite).**

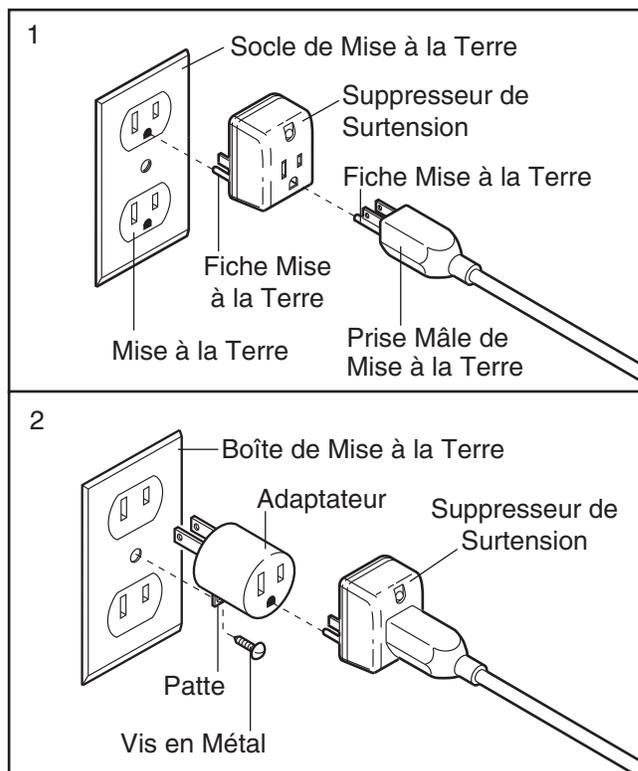
Utilisez uniquement un suppressor de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme suppressor de surtension à tension transitoire. Le suppressor de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppressor de tension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppressor de tension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppressor de tension fonctionnant correctement peut provoquer des dommages au système de contrôle du tapis roulant. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie mobile peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de sérieuses blessures.

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques d'électrocution en offrant une

voie de fuite au courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppressor de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**

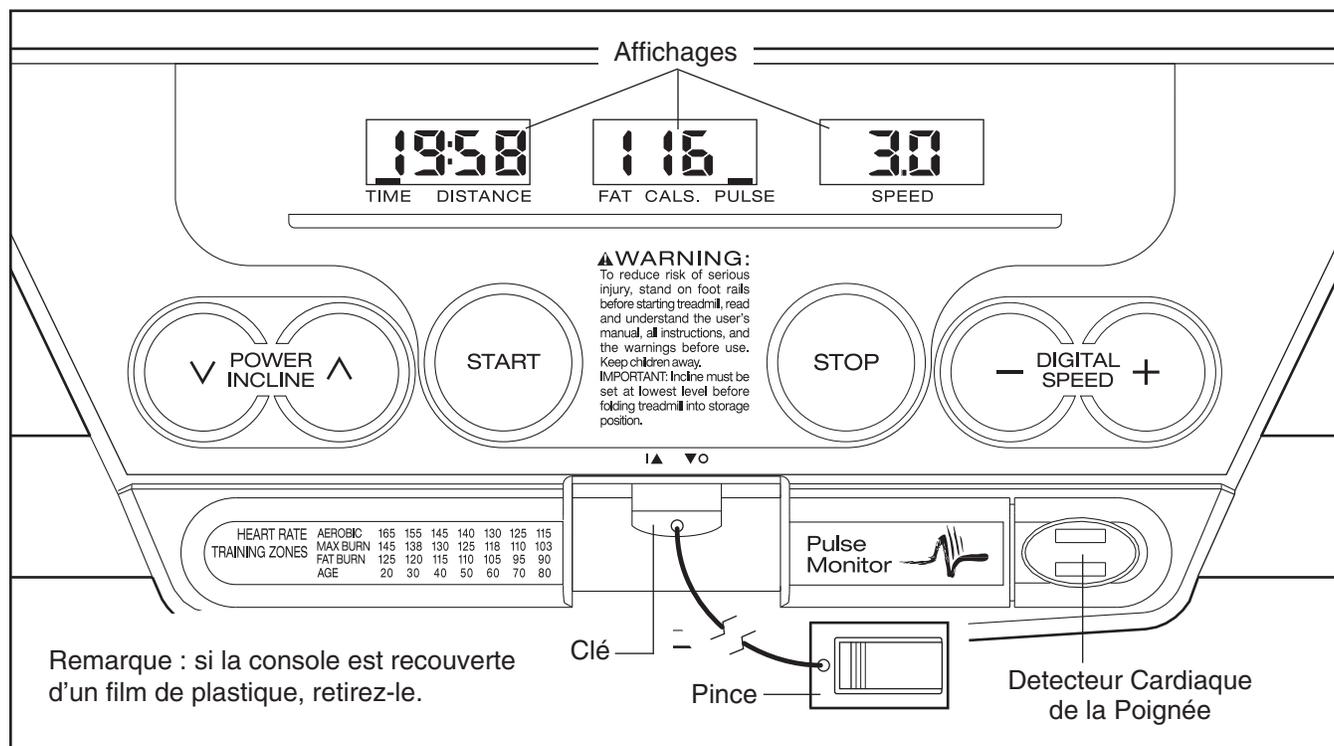
Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans le schéma 2 pour relier le suppressor de tension à une prise bipolaire, comme illustré dans le schéma 2.

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



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

DIAGRAMME DE LA CONSOLE



ATTENTION : avant d'utiliser la console, lisez les précautions suivantes.

- Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie.
- Portez toujours la pince (voir schéma ci-dessus) lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse brusques.
- Pour réduire les risques d'électrocution, gardez la console sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console et utilisez une bouteille hermétique dans le porte-bouteille.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE PAS A PAS

Avant d'opérer la console, assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché (voir page 10). L'interrupteur/coupe-circuit situé près du cordon d'alimentation doit se trouver dans la position « RESET » (enclenché).. (Voir la page 16).

Ensuite, placez-vous sur les repos-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée à la clé (voir schéma ci-dessus), et glissez la pince sur la ceinture de vos vêtements. Insérez la clé dans la console. Après un moment, les affichages s'allumeront. **Testez la pince**

en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez le cordon.

Suivez les étapes ci-dessous pour faire fonctionner la console.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Quelques secondes après avoir inséré la clé, les affichages s'allumeront.

2 Appuyez sur la touche Marche [START] ou la touche Vitesse [DIGITAL SPEED] + pour faire marcher la courroie.

Un moment après avoir appuyé sur la touche, la courroie commencera à se déplacer. Tenez les rampes et commencez à marcher doucement.

Alors que vous vous exercez, changez la vitesse de la courroie comme vous le désirez en appuyant sur les touches Vitesse. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse changera de 0,1 mph. Si vous appuyez sur une des touches pendant quelques secondes, la vitesse changera par étapes de 0,5 mph. **La console peut afficher la vitesse et la distance en kilomètres ou milles (voir l'AFFICHAGE DE VITESSE a la page 12). Pour plus de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux milles.**

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps parcouru commencera à clignoter sur l'affichage Temps/Distance. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse +.

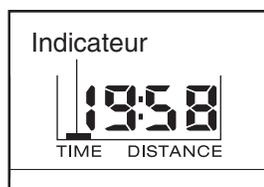
Remarque : pendant les premières minutes d'utilisation de votre tapis roulant, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et réalignez-la si nécessaire (référez-vous à la page 16).

3 Changez l'inclinaison du tapis roulant si désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis roulant, appuyez sur l'une des touches d'Inclinaison jusqu'à ce que vous obteniez l'inclinaison désirée.

4 Suivez vos progrès avec les trois affichages.

Affichages de temp/distance—Cet affichage montre le temps écoulé et la distance courue ou marché. Cet affichage changera d'un nombre à un autre toutes les quelques secondes comme montré par l'indicateur de mode. Quand vous appuyez le bouton d'arrêt "stop", le temps écoulé clignotera.



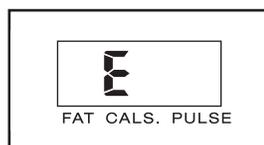
Affichage de Calories de graisse/Calories/Pouls—Cet affichage montre le nombre de calories et de calories de graisse que vous avez brûlées. (voir BRULER DE LA GRAISSE page 18). Cet affichage change d'un nombre à un autre toutes les quelques secondes comme montré par les indicateurs de mode. L'affichage va aussi montrer votre pouls quand vous utilisez le sonde d'impulsion (voir l'étape 5).



Vitesse— La partie droite de l'affichage principal indique la vitesse [SPEED] de la courroie mobile.



Remarque : La console peut afficher la vitesse et la distance en kilomètres ou milles. Pour changer

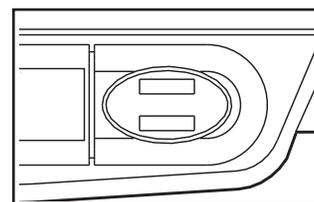


l'unité de mesure, appuyez tout d'abord sur la touche Arrêt tout en insérant la clé dans la console. Un « E » pour les milles, et un « M » pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage Calories de Grasses/Calories/Pouls. Appuyez sur la touche Vitesse + pour changer l'unité de mesure. Lorsque l'unité de mesure est sélectionnée, retirez la clé et réinsérez-la.

Pour remettre l'affichage principal à zéro, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Pour mesurer votre rythme cardiaque tenez-vous sur les repose-pieds et placez votre pouce sur le détecteur cardiaque. **N'appuyez pas trop fort ou la circulation de votre pouls sera gênée et votre pouls ne sera pas détecté.** Après quelques secondes, l'indicateur en forme de cœur, sur le grand affichage de Calories de Grasses/Calories/Pouls commencera à clignoter, un ou deux tirets (—) apparaîtront, puis alors votre rythme cardiaque sera affichée. Gardez votre pouce sur le détecteur cardiaque pendant environ 15 secondes pour une lecture plus précise.



Si votre fréquence cardiaque affichée semble être trop élevée ou trop basse, ou si elle n'est pas affichée, soulevez votre pouce du détecteur de pouls pendant quelques secondes. Ensuite, placez votre pouce sur le détecteur cardiaque comme décrit ci-dessus. Tenez-vous immobile lorsque vous prenez votre rythme cardiaque

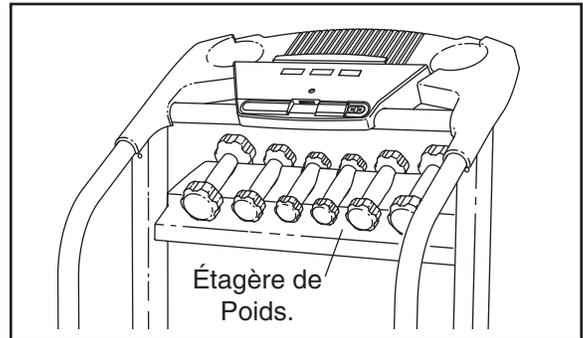
6 Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, enlevez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt, et enlevez la clé de la console. Gardez la clé dans un endroit sûr. Placez l'interrupteur/coupe-circuit sur la position « off » et débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER LE POIDS DE MAIN

Pour faire travailler la partie supérieure de votre corps tout en marchant sur le tapis roulant, prenez les poids de 2 livres et tenez-les le long de votre corps ou soulevez-les au-dessus de votre tête. Pour augmenter l'intensité de vos exercices, utilisez les poids de 3 ou 5 livres. Les poids peuvent être rangés sur l'étagère de poids

ATTENTION : n'utilisez pas les poids à une vitesse plus rapide que la marche. En vous servant des poids, vous ne pouvez pas vous tenir aux rampes, ce qui peut compromettre votre équilibre. Les exercices de musculation avec les poids ne devraient être effectués que par des utilisateurs expérimentés.



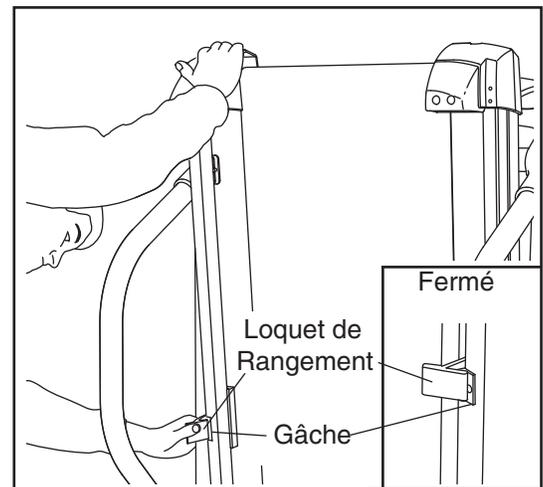
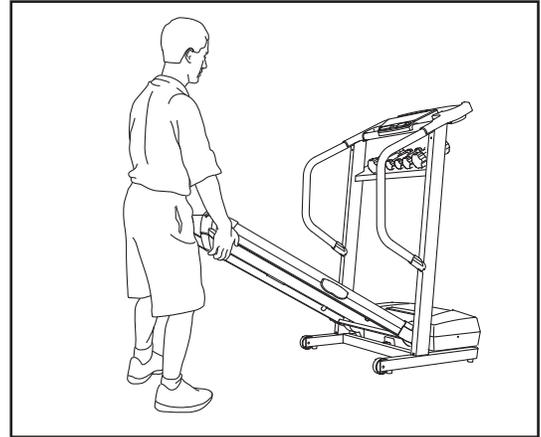
COMMENT PLIER ET DEPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis roulant, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis roulant sera endommagé de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION : vous devez être capable de soulever 20 kg (45 kg) pour pouvoir soulever, baisser ou déplacer le tapis roulant.**

1. Tenez le tapis roulant en plaçant vos mains aux endroits indiqués à droite. **Pour réduire les risques de blessures, pliez les genoux et gardez le dos droit. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le tapis roulant.** Soulevez le tapis roulant à mi-chemin de la position verticale.
2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis roulant fermement. En utilisant votre pouce gauche, appuyez sur le loquet de rangement à gauche. **Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que le loquet de rangement ferme sur le gâche. Assurez-vous que le loquet est complètement sur le gâche.**

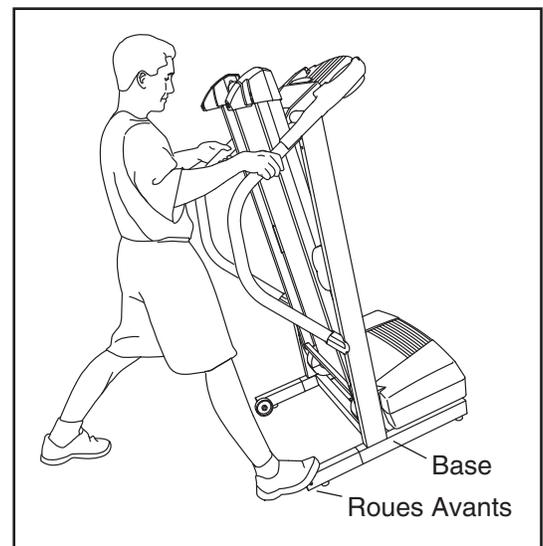
Placez un tapis sous le tapis roulant pour protéger votre sol. N'exposez pas le tapis aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis roulant dans la position de rangement à des températures supérieures à 30° C (85° F).



COMMENT DEPLACER LE TAPIS ROULANT

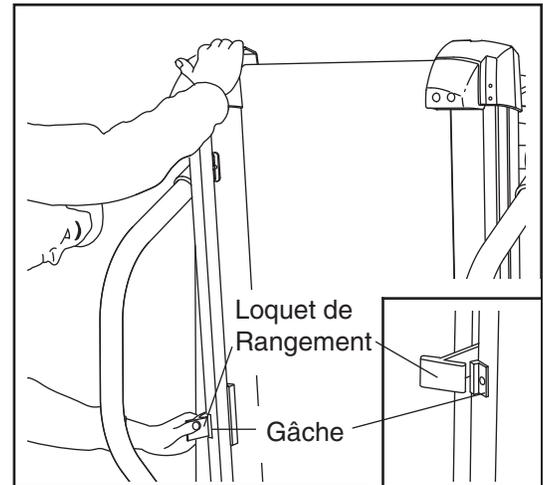
Avant de déplacer le tapis roulant, placez-le dans sa position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez vous que le cadre est solidement tenu par le loquet de rangement.**

1. Tenez les rampes comme indiqué et placez un pied contre une roue.
2. Renversez le tapis roulant en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. Déplacez doucement le tapis roulant jusqu'à l'endroit désiré. **Pour réduire les risques de blessures, soyez très prudent quand vous déplacez le tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur des surfaces inégales.**
3. Placez un pied sur la base et baissez doucement le tapis roulant jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

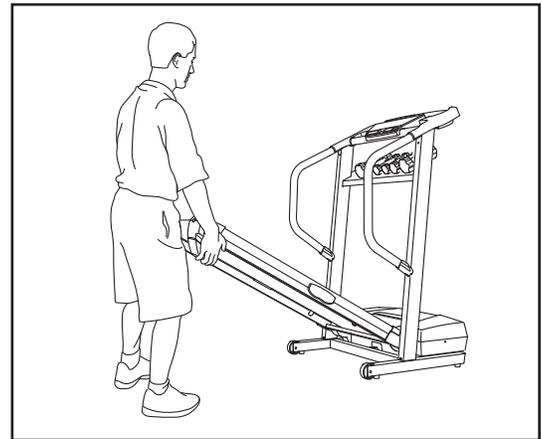


COMMENT DEPLIER LE TAPIS ROULANT

1. Tenez la partie supérieure du tapis roulant de la main droite. Appuyez sur le loquet de rangement à gauche. Faites basculer le tapis roulant vers le bas jusqu'à ce que le cadre et le repose-pieds dépassent le loquet de rangement.



2. Tenez le tapis roulant fermement des deux mains, et baissez-le sur le sol. **Ne laissez pas tomber le cadre du tapis roulant au sol. Pour réduire les risques de blessures, pliez vos genoux et gardez votre dos droit.**

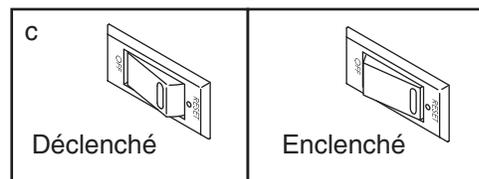


LOCALISATION D'UN PROBLEME

La plupart des problèmes du tapis roulant peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le problème correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30.

PROBLEME : le tapis roulant ne s'allume pas.

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un arrêt de pointe et que l'arrêt de pointe est branché correctement dans une prise de mise à la terre (voir la page 10). Utilisez seulement un arrêt de pointe à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 10. Important : le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipées de GFCI.
 - b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
 - c. Vérifiez l'interrupteur/cope-circuit sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Pour enclencher le coupe-circuit, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.

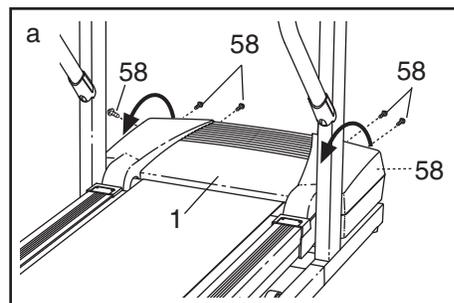


PROBLEME : le tapis roulant s'éteint durant son utilisation..

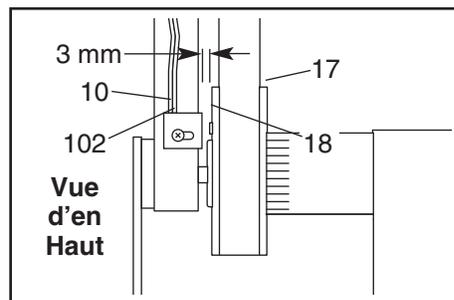
- SOLUTION :**
- a. Vérifiez le interrupteur/cope-circuit situé sur le cadre du tapis roulant près du cordon d'alimentation (voir c. ci-dessus).. Si le coup-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur .
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez le cordon d'alimentation, attendez cinq minutes puis branchez le cordon d'alimentation.
 - c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - d. Si le tapis roulant ne fonctionne toujours pas, veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLEME : L'affichage de la vitesse ne fonctionne pas correctement.

- SOLUTION:**
- a. Retirez la clé de la console et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Retirez les six Vis de 3/4" (58) du Capot (1)) et faites pivoter doucement le Capot pour le retirer.



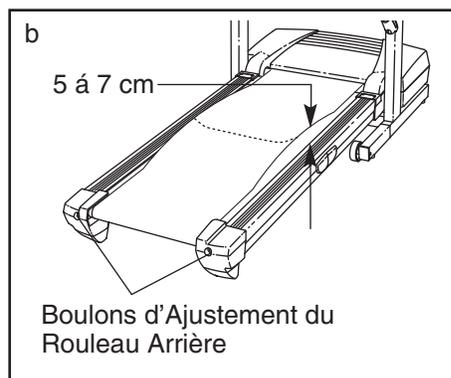
Localisez le Capteur Magnétique (10) et l'Aimant (18) du côté gauche de la Poulie (17). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm (1/8 in.)**. Si nécessaire, desserrez le 3/4" Vis à Tête Ronde (102) et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez le Vis. Rattachez le capot, et faites tourner le tapis roulant pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



PROBLÈME : le tapis roulant ralentit durant l'usage.

SOLUTION: a. Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 10.

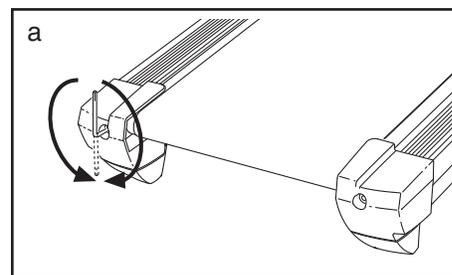
- b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 5 à 7 cm (2 à 3 in.) de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie rest centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



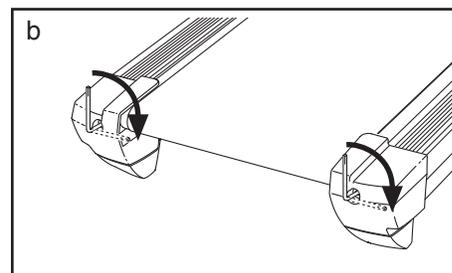
- c. Si la courroie ralentit toujours, veuillez contacter le service à la clientèle au 1-888-936-4266.

PROBLEME : la courroie n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez.

SOLUTION: a. Si la courroie de marche n'est pas centrée, premièrement enlever la clé et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie de marche s'est décalée sur la gauche**, utilisez la clé hexagonale coudée pour tourner le boulon du cylindre postérieur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/2 tour; **si la courroie de marche s'est décalée sur la droite**, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'1/2 tour. Faites attention de ne pas trop serrez la courroie de marche. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis roulant pour quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie de marche soit centrée.



- b. Si la courroie glisse quand vous marchez, retirez tout d'abord la clé et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm (2 à 3 in.). Faites attention de garder la courroie centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



CONSEILS DE MISE EN FORME

ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs, tels les. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Pour plus de détails concernant l'exercice, obtenez un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin.

INTENSITE DE L'ENTRAINEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

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

Pour mesurer votre pouls approprié, trouvez d'abord votre âge au bas du tableau (arrondis par dizaines). Ensuite, trouvez les trois nombres au-dessus de votre âge.

Les trois nombres définissent votre "zone d'entraînement." Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Pour mesurer votre pouls pendant votre entraînement, utilisez le détecteur de pouls.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse efficacement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories *d'hydrate de*

carbone, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de larges quantités d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls se rapproche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Échauffement—Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct augmente la température de votre corps et accélère votre pouls et votre circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—Après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes).

Exercices de Retour à la Normal—Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FREQUENCE DES ENTRAINEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter notre service à la clientèle au numéro : 1-888-936-4266, du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés). Pour commander des pièces, merci de préparer les renseignements suivants :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de l'appareil (PCTL93240)
- le NOM de l'appareil (le tapis roulant PROFORM® 350s)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

AFFRANCHIR
SUFFISAMMENT

ICON OF/DU CANADA, Inc.
900 de l'Industrie
St-Jérôme, Québec
Canada, J7Y 4B8

GARANTIE LIMITEE

ICON DU CANADA, INC., (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un (1) an à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

ICON du Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B





of the Canada Inc.

FORMULAIRE DE GARANTIE DU PRODUIT

IMPORTANT : POSTEZ DANS LES 14 JOURS SUIVANT L'ACHAT

NOM : _____ ADRESSE : _____

PAYS : _____ CODE POSTAL : _____ TÉLÉPHONE : _____

N°. DE MODELE : _____ N°. DE SÉRIE : _____ DATE D'ACHAT : _____

NOM DU DÉTAILLANT : _____

ADRESSE : _____

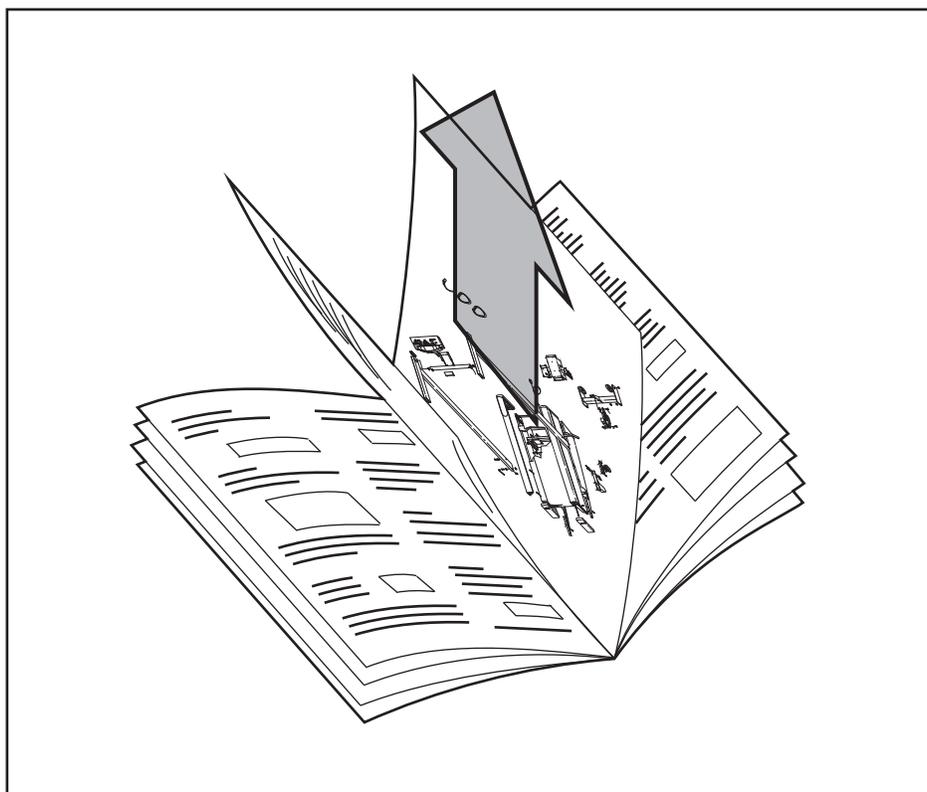
| | |
|--|---|
| <p>1) Usager principal du produit : <input type="checkbox"/> Homme <input type="checkbox"/> Femme <input type="checkbox"/> Famille</p> <p>2) Âge de l'usager principal : <input type="checkbox"/> 0-24 <input type="checkbox"/> 35-44 <input type="checkbox"/> 55-64 <input type="checkbox"/> 25-34 <input type="checkbox"/> 45-54 <input type="checkbox"/> 65 et plus</p> <p>3) Revenu annuel : <input type="checkbox"/> 0-9,999 <input type="checkbox"/> 15,000-19,999 <input type="checkbox"/> 10,000-14,999 <input type="checkbox"/> 20,000+</p> <p>4) Combien de fois par semaine faites-vous de l'exercice? <input type="checkbox"/> moins que 3 fois <input type="checkbox"/> 3 fois et plus</p> <p>5) Avez-vous déjà acheté un produit ICON? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</p> <p>6) Comment avez-vous entendu parler des produits ICON? <input type="checkbox"/> Publicité dans un journal <input type="checkbox"/> Magasin <input type="checkbox"/> Magazine <input type="checkbox"/> Ami/Parent <input type="checkbox"/> Autre</p> <p>7) Quel est votre raison principale pour avoir choisi un produit ICON? <input type="checkbox"/> Employé du magasin <input type="checkbox"/> Publicité à la télévision <input type="checkbox"/> Options électroniques <input type="checkbox"/> Publicité dans un magazine <input type="checkbox"/> Modèle du produit <input type="checkbox"/> Innovation du produit <input type="checkbox"/> Couleur <input type="checkbox"/> Prix <input type="checkbox"/> Autres aspects</p> | <p>8) Avez-vous déjà considéré l'achat d'un produit fabriqué par un autre manufacturier? <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Oui Si oui, lequel? _____</p> <p>9) Basé sur votre impression du produit, achèteriez-vous un autre produit ICON? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Sans opinion Sinon quelle marque achèteriez-vous? _____</p> <p>10) Possédez-vous d'autre équipement d'exercice? <input type="checkbox"/> Bicyclette <input type="checkbox"/> Bicyclette stationnaire <input type="checkbox"/> Tapis Roulant <input type="checkbox"/> Appareil de musculation <input type="checkbox"/> Banc d'exercice <input type="checkbox"/> Simulateur d'escalier <input type="checkbox"/> Cardio Glide <input type="checkbox"/> Autre</p> <p>11) Quel type de magazine lisez-vous régulièrement? <input type="checkbox"/> Sports <input type="checkbox"/> Général <input type="checkbox"/> Automobilisme <input type="checkbox"/> Affaires <input type="checkbox"/> Ordinateur <input type="checkbox"/> Mise en forme</p> <p>12) Désirez-vous recevoir de l'information supplémentaire sur les produits ICON? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</p> |
|--|---|

MERCİ DE VOTRE TEMPS

2004 © ICON IP, INC.

ENLEVEZ LE SCHÉMA DÉTAILLÉ/LISTE DES PIÈCES DE LE MANUEL.

Gardez ce SCHEMA DETAILLE et cette LISTE DES PIECES
pour références ultérieures.



Remarque : les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PCTL93240

R0604A

| N°. Qté. | Description | 39 | 2 | 80 | 1 | Description |
|----------|-------------|-----|----|-----|----|--|
| | | | | | | Passe-Fil du Cordon d'Alimentation |
| 1 | 1 | 40 | 1 | 81 | 1 | Panneau Ventral |
| 2 | 8 | 41 | 1 | 82 | 2 | Guide de la Courroie |
| 3 | 1 | | | 83 | 4 | Vis du Guide de la Courroie |
| 4 | 1 | 42 | 1 | | | Fermeur Plastique |
| | | 43 | 1 | 84 | 2 | Coussin de l'Isolator |
| 5 | 5 | 44 | 1 | 85 | 2 | Cadre |
| 6 | 1 | 45 | 2 | 86 | 1 | At tache Flexible |
| | | 46 | 1 | 87 | 4 | Fil du Moteur |
| 7 | 1 | 47 | 1 | 88 | 1 | d'Inclinaison |
| 8 | 1 | 48 | 1 | | | Pince de l'Attache-Câble |
| 9* | 1 | 49 | 4 | 89 | 2 | Fil de Terre de la Console |
| 10 | 1 | | | 90 | 1 | Coussin de l'Embout Arrière Gauche |
| 11 | 1 | 50 | 1 | 91 | 1 | Boulon Ajustable du Rouleau Arrière |
| | | 51 | 1 | 92 | 2 | Boulon Ajustable du Rouleau Arrière |
| | | 52 | 1 | 93 | 1 | Embout Arrière Droite |
| 12 | 2 | 53 | 1 | 94 | 1 | Clé Hexagonale |
| | | 54 | 2 | 95 | 1 | Embout Arrière Gauche |
| 13 | 5 | | | 96 | 1 | Courroie Mobile |
| | | 55 | 2 | 97 | 1 | Plateforme de Marche |
| 14 | 2 | 56 | 1 | 98 | 1 | Repose Pied Droite |
| | | 57 | 4 | 99 | 1 | Tableau du Courrant avec Pinces |
| 15 | 4 | 58 | 16 | | | Rouleau Arrière |
| 16 | 1 | 59 | 1 | 100 | 1 | Attache en Plastique |
| 17 | 1 | 60 | 1 | 101 | 2 | Vis à Tête Ronde de 3/4" |
| 18 | 1 | 61* | 2 | 102 | 22 | Support de la Base du Moteur |
| 19 | 1 | 62 | 2 | 103 | 1 | Haltère (2 lbs) |
| 20 | 2 | 63 | 2 | 104 | 2 | Autocollant d'Avvertissement du Loquet |
| 21 | 1 | 64 | 2 | 105 | 1 | Amortisseur en Caoutchouc |
| 22 | 6 | 65 | 4 | 106 | 2 | Fil de Terre du Cadre |
| 23 | 1 | 66 | 2 | 107 | 1 | Vis de l'Embout Avant |
| 24 | 2 | 67 | 1 | # | 1 | Fil Bleu de 8", 2F |
| 25 | 1 | 68 | 4 | # | 1 | Fil Bleu de 4", 2F |
| | | 69 | 1 | # | 1 | Fil Bleu de 4", M/F |
| 26 | 14 | 70 | 1 | # | 1 | Fil Blanc de 4", M/F |
| 27 | 2 | 71 | 1 | # | 1 | Fil Blanc de 8", 2F |
| 28 | 1 | 72 | 1 | # | 1 | Fil Vert de 8", 2 Anneaux |
| | | 73 | 4 | # | 1 | Fil Rouge de 8" M/F |
| 29 | 1 | 74 | 1 | # | 1 | Manuel de l'Utilisateur |
| 30 | 1 | 75 | 1 | | | |
| 31 | 1 | 76 | 2 | | | |
| 32 | 2 | 77 | 1 | | | |
| 33 | 1 | 78 | 1 | | | |
| 34 | 1 | 79 | 1 | | | |
| 35 | 1 | | | | | |
| 36 | 4 | | | | | |
| 37 | 6 | | | | | |
| 38 | 9 | | | | | |

*Includes all parts shown in the box

#These parts are not illustrated

Si des pièces sont manquantes, appelez le 1-888-936-4266.

