

## Guide d'utilisation

No du modèle  
16004402000

- Assemblage
- Fonctionnement
- Guide de dépannage
- Pièces
- Garantie



### **AVERTISSEMENT:**

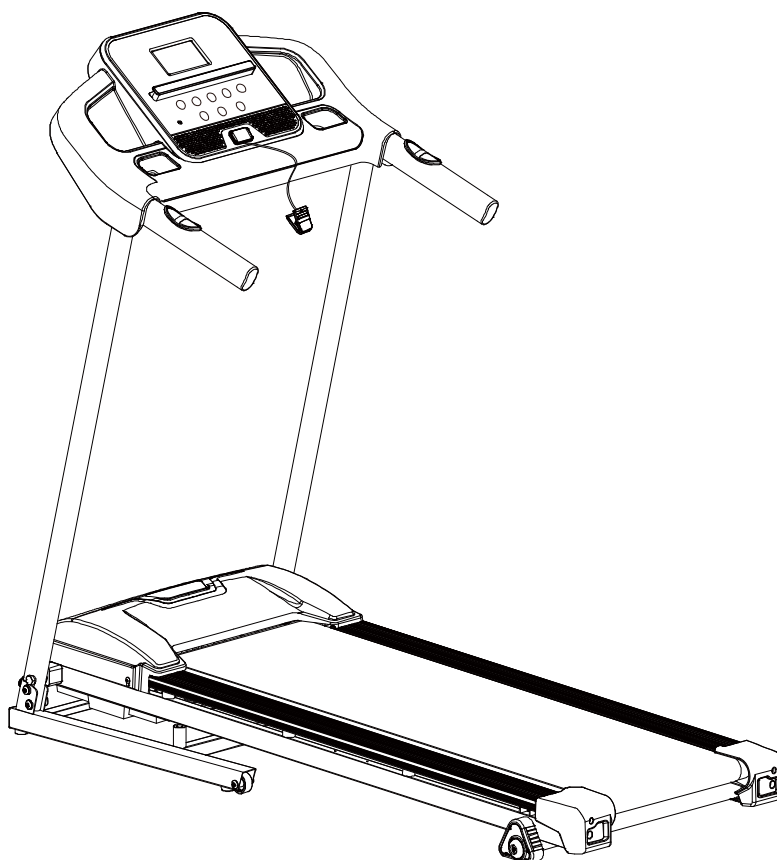
***Vous devez lire et comprendre le guide d'utilisation avant d'utiliser cet appareil.***

***Prière de garder aux fins de consultation.***

***Numéro de série***

---

***Écrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessous aux fins de consultation. Le numéro de série se trouve dans la partie avant inférieure de l'appareil.***



**LISEZ ET COMPRENEZ CE GUIDE AU COMPLET AVANT  
D'UTILISER VOTRE NOUVEAU TAPIS ROULANT!**

# TABLE DES MATIÈRES

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ .....   | 3  |
| RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ ..... | 5  |
| ASSEMBLAGE .....                                         | 6  |
| PLIAGE ET DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT .....             | 12 |
| FONCTIONNEMENT DE VOTRE NOUVEAU TAPIS ROULANT .....      | 15 |
| PROFILS DE PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS.....                     | 18 |
| PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE .....                  | 19 |
| PLAN DÉTAILLÉ .....                                      | 21 |
| LISTE DES PIÈCES .....                                   | 22 |
| ENTRETIEN GÉNÉRAL .....                                  | 25 |
| SERVICE – GUIDE DIAGNOSTIQUE .....                       | 29 |
| GUIDE D'ENTRAÎNEMENT .....                               | 30 |
| GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT .....                      | 36 |

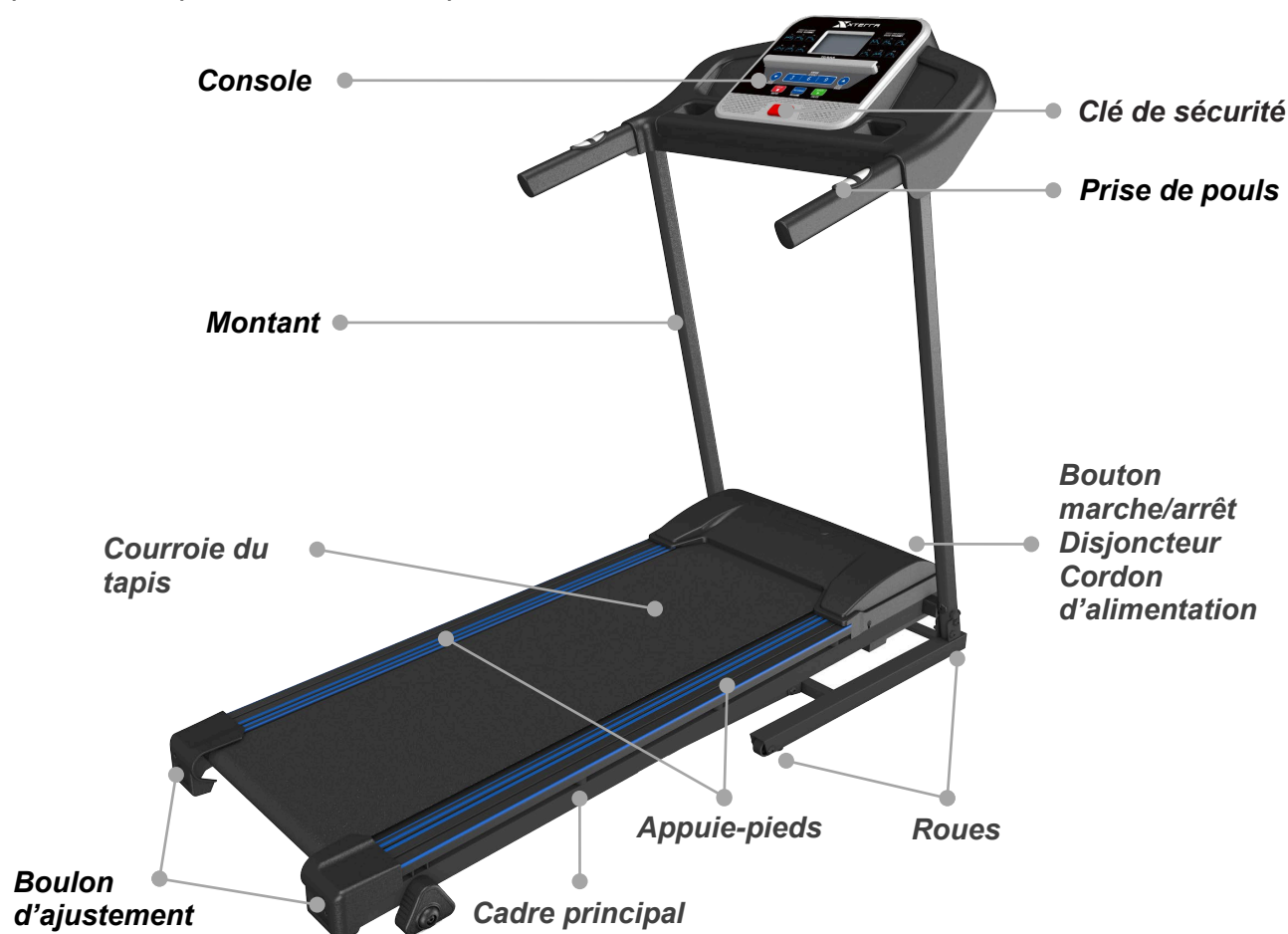
## ATTENTION

**CE TAPIS ROULANT EST CONÇU POUR ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT À DOMICILE ET EST GARANTI À CET EFFET. TOUTE AUTRE APPLICATION ANNULE CETTE GARANTIE EN ENTIER.**

# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant XTERRA TR200. Nous sommes fiers d'avoir fabriqué cet appareil de qualité et nous espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'entraînement profitable pour que vous vous sentiez mieux, vous paraissiez mieux et vous profitiez pleinement de la vie. Il a été prouvé que le fait de suivre un programme d'exercices régulier peut améliorer votre forme physique et votre santé mentale. Trop souvent, notre style de vie affairé limite notre temps et notre occasion de nous exercer. Le tapis roulant XTERRA TR200 offre une méthode pratique et simple de vous mettre en pleine forme physique et d'emprunter un style de vie plus heureux et plus sain. Avant de poursuivre la lecture de ce guide, consultez l'illustration ci-dessous et familiarisez-vous avec les pièces étiquetées de l'exerciseur.

Lisez ce guide au complet avant d'utiliser votre tapis roulant XTERRA TR200. Même si Dyaco Canada Inc. utilise les meilleurs matériaux et les normes les plus élevées dans la fabrication de ses produits, il se peut que des pièces manquent ou ne soient pas de la bonne grandeur. Si vous avez des questions ou des problèmes concernant les pièces incluses avec votre tapis roulant XTERRA TR200, ne retournez pas l'appareil. **Communiquez d'abord avec nous!** Si une pièce manque ou si elle est défectueuse appelez-nous, sans frais, au 1-888-707-1880. Notre Service à la clientèle est disponible pour vous aider de 8 h 30 l'avant-midi à 175 h 00 l'après-midi, HNE, du lundi au vendredi. Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro du modèle du produit lorsque vous communiquez avec nous.



**LE POIDS DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE  
NE DEVRAIT PAS EXCÉDER 250 LB (113 KG)**

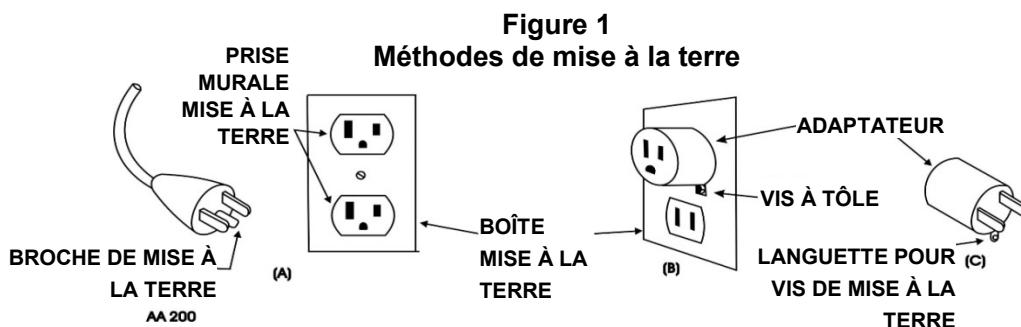
# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

CE TAPIS ROULANT A ÉTÉ CONÇU UNIQUEMENT AUX FINS D'USAGE PERSONNEL  
PRIÈRE DE LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CE TAPIS ROULANT

-  **ATTENTION:** Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique.
-  **MISE EN GARDE:** Branchez cet appareil à une prise de courant avec une mise à la terre appropriée seulement.
-  **DANGER:** Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez toujours le tapis roulant de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé ou avant de le nettoyer.
-  **MISE EN GARDE**  
**Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes, suivez les directives**

## INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être mis à la terre. S'il est défectueux ou s'il tombe en panne, la mise à la terre offre un passage de résistance moindre au courant électrique, et ce, pour réduire le risque d'électrocution. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un conducteur avec une mise à la terre et d'une fiche avec une mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise de courant appropriée installée convenablement et mise à la terre conformément aux codes et aux règlements locaux. Consultez le diagramme ci-dessous pour les méthodes de mise à la terre.



1. Utilisez le courant alternatif de 100~120-volt / 60-hertz sur un circuit spécialisé.
2. Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs et toutes les utilisatrices de cet appareil sont renseignés adéquatement sur toutes les mises en garde et les précautions.
3. N'utilisez pas, dans la mesure du possible, une rallonge électrique avec cet appareil. S'il est nécessaire d'en utiliser une, elle doit être courte (moins de 10 pi), posséder un calibre 14 ou supérieur et une fiche à trois broches (mise à la terre) et un réceptacle.
4. Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise de courant lorsqu'il n'est pas utilisé ou avant d'enlever ou de remplacer des pièces.
5. N'utilisez pas le tapis roulant si le cordon ou la fiche sont endommagés, s'il ne fonctionne pas convenablement, s'il est tombé par terre, endommagé ou exposé à l'eau. Ne déplacez jamais le tapis roulant lorsqu'il n'est pas sous tension.
6. Ne tirez pas le tapis roulant par le cordon d'alimentation ou n'utilisez pas le cordon comme poignée. Éloignez le cordon des surfaces chauffantes ou de la flamme nue.
7. Installez ou utilisez l'appareil sur une surface plane. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ou près de l'eau. Ne placez pas l'appareil sur un tapis qui n'est pas fixe ou une surface inégale. Il est recommandé d'utiliser un tapis d'exercices pour empêcher l'appareil de se déplacer au cours de l'exercice, ce qui égratignerait ou endommagerait possiblement la surface du plancher. Il est recommandé de garder au moins 3 mètres d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.

8. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, à l'épreuve de la moisissure et de la poussière. Ne placez pas le tapis roulant dans un garage, un patio recouvert ou à proximité de l'eau.
9. N'utilisez pas le tapis roulant là où des produits aérosols sont utilisés ou de l'oxygène est administrée.
10. Lisez, comprenez et essayez la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis roulant. N'insérez aucun objet dans les orifices du tapis roulant.
11. Inspectez régulièrement le tapis roulant et serrez toutes les pièces convenablement.
12. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant les séances d'exercices.
13. Assurez-vous de surveiller de près toute personne handicapée qui utilise le tapis roulant et d'obtenir une approbation médicale au préalable.
14. Ne mettez pas les mains ou les pieds sous le tapis roulant. Ne placez pas les mains et les jambes sur le tapis roulant lorsqu'il est utilisé par une autre personne.
15. Ne démarrez jamais le tapis roulant en vous tenant debout sur celui-ci. Tenez toujours les supports du tapis roulant en l'utilisant. Ajustez toujours le tapis roulant à sa plus basse vitesse pour en descendre ou en le démarrant.
16. Avant de débrancher le tapis roulant, réglez tous les contrôles à la position d'arrêt.
17. N'essayez pas de lever, de baisser ou de déplacer le tapis roulant jusqu'à ce qu'il soit assemblé convenablement. Consultez les instructions de l'assemblage à la page 8 et le pliage et déplacement aux pages 12-13. Levez ou déplacez l'équipement avec précaution. Pour éviter toute blessure au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant. Utilisez le tapis roulant uniquement aux fins décrites dans ce guide. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
18. Le poids de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne devrait pas excéder 250 lb (113 kg).
19. Ne permettez jamais à plus d'une personne d'utiliser le tapis roulant à la fois.
20. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'exercices et une période de récupération de 5 à 10 minutes après celle-ci, ce qui permet à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement. De plus, la période d'échauffement prévient l'atrophie des muscles.
21. Ne retenez jamais votre respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal de concert avec le niveau d'exercice en cours. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou d'autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
22. Commencez le programme lentement et augmentez graduellement la vitesse et la distance.
23. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'exercices. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du tapis roulant. Ne marchez pas et ne courez pas avec des chaussures non lacées ou des pantoufles.
24. Ce tapis roulant a été conçu uniquement aux fins d'usage personnel. Ne l'utilisez pas à des fins commerciales, de location ou dans des endroits publics.
25. Cet appareil n'a pas été conçu pour les personnes éprouvant des difficultés physiques, sensorielles ou mentales, ou qui n'ont pas l'expérience et les connaissances nécessaires.
26. Surveillez de près lorsque cet appareil est utilisé par ou à proximité des enfants et des personnes invalides ou handicapées.



**MISE EN GARDE:** Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou pour les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité en cas de blessures personnelles ou de dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet appareil.

**CONSERVEZ CES RENSEIGNEMENTS – PENSEZ SÉCURITÉ!**

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

## MISE EN GARDE!

- Éloignez le cordon d'alimentation de toute pièce mobile du tapis roulant, incluant le mécanisme d'élévation et les roues de déplacement.
- **N'ENLEVEZ JAMAIS** le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation en courant alternatif.
- Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre tapis roulant peut être affectée. **De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie.** Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale de pouvoir électrique ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique. Consultez le Guide diagnostique à la page 35.
- **N'EXPOSEZ JAMAIS** votre tapis roulant à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide.

**Ce produit doit faire l'objet d'une mise à la terre.** Si le tapis roulant ne fonctionne pas convenablement ou s'il brise, la mise à la terre offre un passage de résistance moindre au courant électrique, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'une fiche à contact de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise de courant appropriée installée convenablement et mise à la terre conformément aux codes et aux règlements locaux.



**DANGER - La connexion inappropriée d'un conducteur à contact de mise à la terre peut occasionner un risque d'électrocution. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un dépanneur si vous avez des doutes sur la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche du produit si elle ne convient pas à la prise de courant. Faites installer une autre prise de courant par un électricien qualifié.**

- **N'UTILISEZ JAMAIS** ce tapis roulant sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Sachez que les changements en matière de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez la vitesse désirée sur la console de l'ordinateur et relâchez le bouton de réglage. L'ordinateur répond graduellement à la commande.
- **N'UTILISEZ JAMAIS** ce tapis roulant pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composantes du tapis roulant.
- Faites preuve de prudence en faisant d'autres activités en marchant sur votre tapis roulant, par exemple, regarder la télévision, lire ou autres. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre. Évitez de marcher au centre du tapis roulant, ce qui peut causer des blessures graves.
- Ne montez ou ne descendez JAMAIS du tapis roulant lorsqu'il est en marche. Les tapis roulant Spirit commencent à une vitesse très basse et il n'est pas nécessaire d'enfourcher le tapis roulant en commençant. Il est approprié de se tenir simplement debout sur le tapis roulant pendant l'accélération, laquelle se produit très lentement, après avoir appris à utiliser l'appareil.
- Tenez toujours un support ou une barre en effectuant les changements de contrôle (inclinaison, vitesse ou autres).

N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont réglées de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts. Le fait de pousser plus fort ne fera pas aller l'appareil plus vite ou plus lent. Si vous pensez que les boutons ne répondent pas convenablement à la pression normale, communiquez avec votre commerçant.

# ASSEMBLAGE

## !!ATTENTION: INSTRUCTIONS DE DÉPAQUETAGE IMPORTANTES VEUILLEZ LIRE AVANT DE DÉPAQUETER VOTRE TAPIS ROULANT PLIANT!

Des blessures graves peuvent s'ensuivre si ce tapis roulant pliant n'est pas dépaqueté de façon appropriée.

Une courroie de velcro est installée autour de la base du tapis roulant pour prévenir qu'il se déplie accidentellement lors de l'expédition. Si cette courroie n'est pas enlevée correctement, le tapis roulant pourrait s'ouvrir inopinément et blesser une personne à proximité du tapis roulant lorsque la courroie est enlevée.

Pour assurer votre sécurité personnelle en enlevant cette courroie d'expédition, placez le tapis roulant à plat sur le sol et orientez-le dans le sens que vous l'utiliserez. Ne placez pas le tapis roulant sur le côté en enlevant la courroie d'expédition. Ceci pourrait faire en sorte que le mécanisme de pliage du tapis roulant s'ouvre inopinément. Si l'extrémité de la courroie de velcro (que vous tenez pour l'enlever) se trouve en dessous de la planche du tapis roulant, passez la main sous la planche du tapis roulant pour la prendre, mais ne levez pas le tapis roulant dans la position verticale pour accéder à l'extrémité de la courroie.

Déballez le tapis roulant et repérer les ferrures.

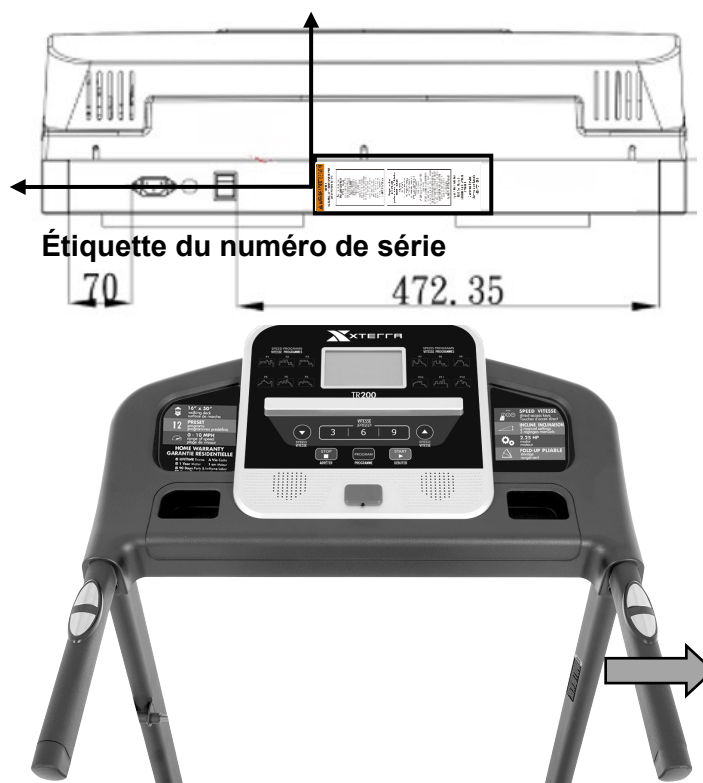
**WARNING / AVERTISSEMENT**

**XTERRA**  
Model/Modèle: 16004402000(PR:0601)  
Serial#/Numéro de série:  
123456789

**For consumer use -**  
**Max user weight limit**  
**220 lbs (100kg)**  
CAUTION: SMALL CHILDREN  
AND PERSONS PHYSICALLY  
HANDICAPPED SHOULD NOT  
USE ANY EXERCISE  
EQUIPMENT WITHOUT A  
QUALIFIED PERSON IN  
ATTENDANCE.  
WARNING: KEEP CHILDREN  
AWAY FROM THE TREADMILL.  
KEEP BODY AND CLOTHING FREE  
AND CLEAR OF ALL MOVING PARTS.  
THE POSSIBILITY OF  
SERIOUS INJURY OR DEATH IF  
CAUTION IS NOT USED.  
READ ALL WARNINGS AND  
INSTRUCTIONS PRIOR TO USE.  
REPLACE LABEL IF DAMAGED,  
ILLEGIBLE OR REMOVED.  
MADE IN CHINA

**Usage à des fins**  
**personnelles**  
**poids maximum de l'utilisateur**  
**220 lbs (100kg)**  
ATTENTION:  
LES ENFANTS  
ET LES PERSONNES AVANT  
UN HANDICAP PHYSIQUE  
NE DOIVENT UTILISER  
AUCUN APPAREIL D'EXERCICE  
SANS LA SURVEILLANCE D'UNE  
PERSONNE QUALIFIÉE.  
AVERTISSEMENT:  
GARDER LES ENFANTS À L'ÉCART DU  
TAPIS ROULANT.  
GARDER LE CORPS ET LES VÊTEMENTS  
ÉLOIGNÉS DE TOUTE PIÈCE MOBILE.  
LE DÉPART DE VOYAGE DANS L'UTILISATION  
DE CET APPAREIL POURRAIT ENTRAÎNER  
DE GRAVES BLESSURES ET MÊME LA MORT.  
LIRE TOUS LES AVERTISSEMENTS ET TOUTES  
LES DIRECTIVES AVANT UTILISATION.  
REMPLACER TOUTE ÉTIQUETTE  
INDISPOSABLE, ILLISIBLE  
OU MANQUANTE.  
FABRIQUÉ EN CHINE

**Dyaco Canada Inc.**  
5955 Don Murie St  
Niagara Falls, Ontario  
L2G 0A9  
**Customer Service**  
**Service à la clientèle**  
1-888-707-1880



Étiquette du numéro de série

**CAUTION  
ATTENTION**

1. "Caution" Risk of Injury to Persons  
To Avoid Injury, use extreme  
caution when stepping onto or off  
of a moving belt. Read Instruction  
Manual Before Using. Attention:  
risques de blessures.  
Pour éviter tout accident, veuillez  
faire preuve d'une prudence  
extrême lorsque vous montez ou  
descendez du tapis roulant. Lire  
le manuel d'instructions avant  
utilisation.

2. Remove safety key when not in  
use and store out of reach of  
children.  
Retirer la clé de sécurité lorsque  
l'appareil n'est pas utilisé et la pla-  
cer hors de la portée des enfants.

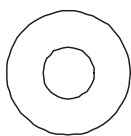
3. To Reduce The Risk Of Injury  
From Moving Parts and Electric  
Shock: Unplug Before Cleaning or  
Servicing.  
Pour réduire les risques de  
blessures des pièces en mouve-  
ment et de choc électrique,  
débranchez avant le nettoyage ou  
l'entretien.

4. WARNING - Risk of personal  
injury - Keep children under the  
age of 13 away from machine.  
AVERTISSEMENT - Risque de  
blessures - Gardez les enfants  
Âgés de moins de 13 ans loin de  
l'appareil.

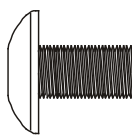
Les autocollants illustrés ont été placés sur le tapis roulant. Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez appeler notre service clientèle pour commander un autocollant de remplacement gratuit (voir COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT à la page 2). (voir COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT à la page 2). Appliquez l'autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : l'autocollant illustré à droite représente 50 % de la taille réelle.



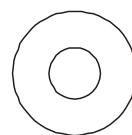
# LISTE DES FERRURES



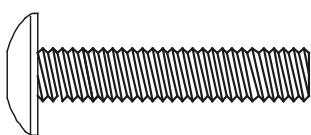
**#79.** Ø8 × Ø18 × 1,5m/m  
Rondelle plate (4 pièces)



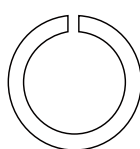
**#94.** 5/16" × UNC18 × 1/2"  
Boulon à tête ronde (6 pièces)



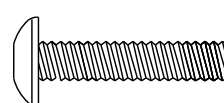
**#95.** Ø8 × Ø23 × 1,5T  
Rondelle courbée (4 pièces)



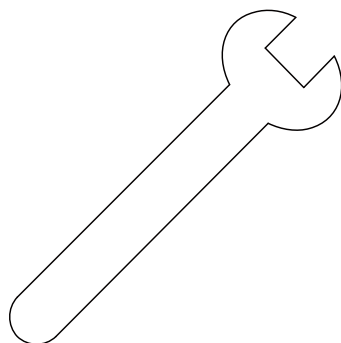
**#96.** 5/16" × 1-1/2"  
Boulon à tête plate (2 pièces)



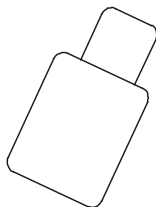
**#98.** Ø8 × 1,5T  
Rondelle fendue (2 pièces)



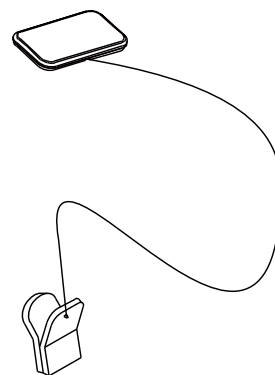
**#113.** M5 × 20m/m  
Vis à tête cruciforme (2 pièces)



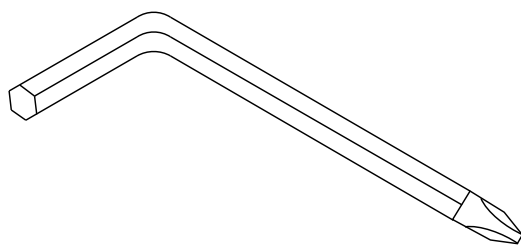
**#103.** Clé 13/15m/m  
(1 pièce)



**#105.** Lubrifiant (1 pièce)



**#40.** Clé de sécurité (1 pièce)



**#104.** Clé combinaison Allen M5 et tournevis Phillips (1 pièce)



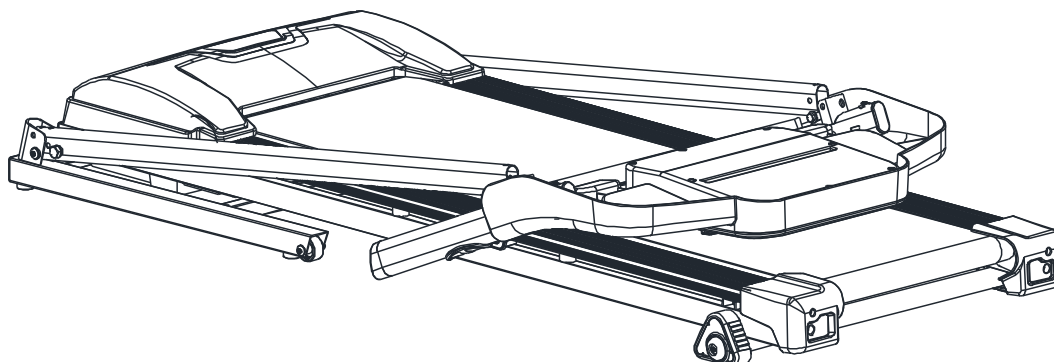
**#114.** Coussinets de pied en caoutchouc (2 pièces)



# ÉTAPES D'ASSEMBLAGE DU TAPIS ROULANT

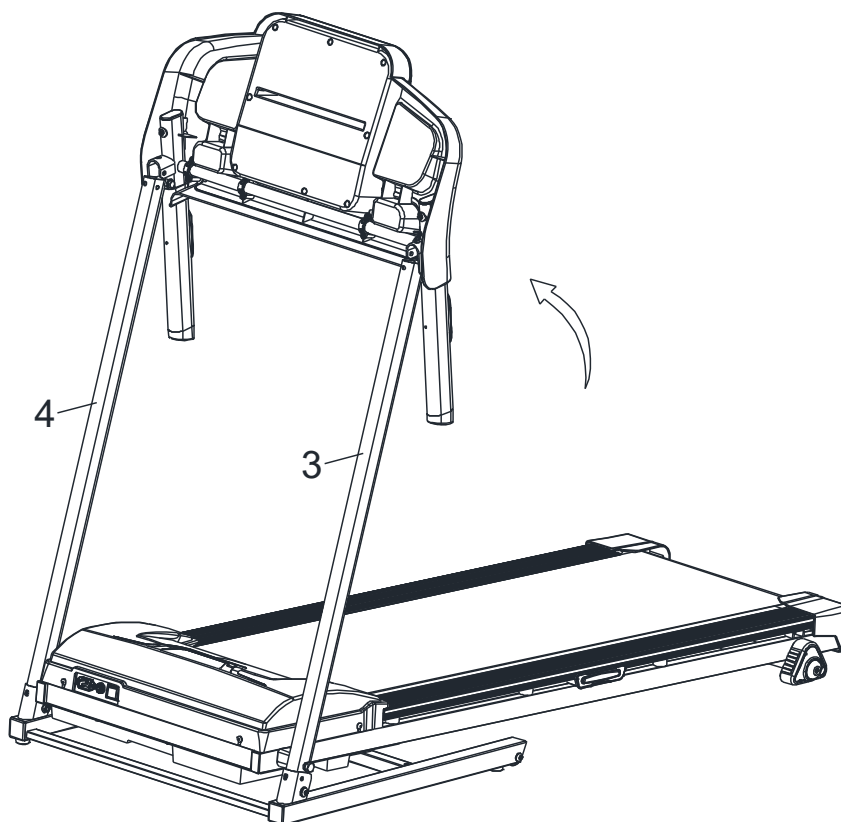
## ÉTAPE 1

Sortez l'appareil de son emballage et posez-le sur un sol plat et horizontal.



## ÉTAPE 2

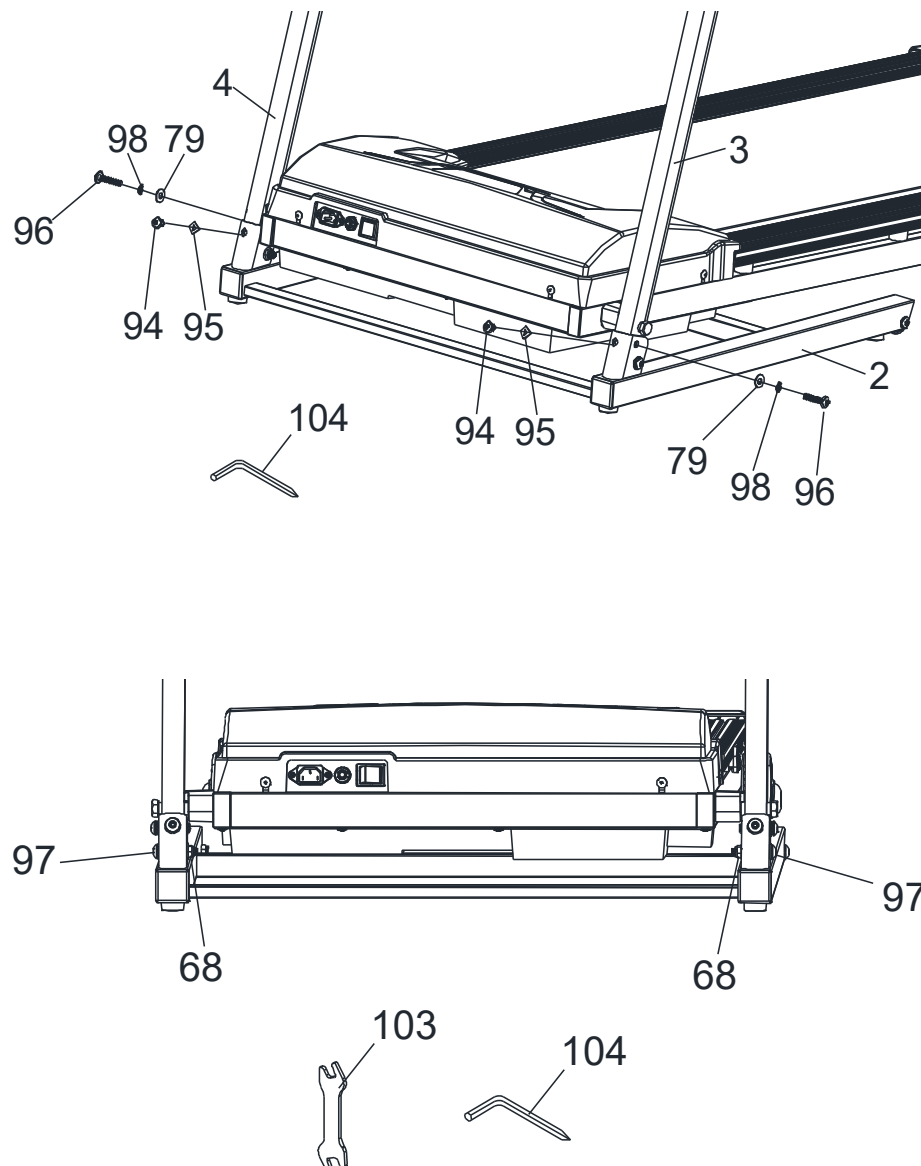
Déplier les montants (G, D) (3,4) jusqu'à la position finale.



## ÉTAPE 3

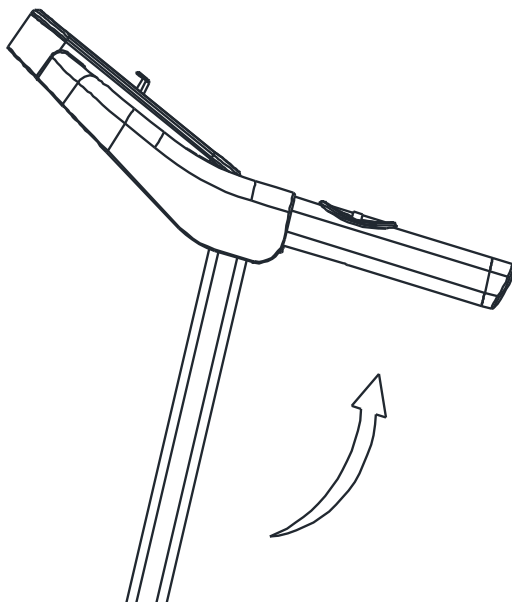
Insérez les montants (G, D) (3,4) dans la base du cadre (2) à l'aide de deux boulons à tête plate de 5/16" × 1-1/2" (96), de deux rondelles fendues de Ø8 × 1,5T (98), de deux rondelles plates de Ø8 × Ø18 × 1.5T (79), deux boulons à tête ronde 5/16" × 1/2" (94) et deux rondelles courbées Ø8 × Ø23 × 1.5T (95) à l'aide de la clé combinaison Allen M5 et tournevis Phillips (104). (Veuillez fixer les vis / boulons sans les serrer. (Ne pas trop serrer à ce stade)

Serrer 2 boulons à tête cylindrique 5/16" × 1-3/4" (97) et 2 écrous 5/16" × 7T\_Nyloc (68) à l'aide de la Clé 13/15m/m (103) et de la clé combinaison Allen M5 et tournevis Phillips (104).



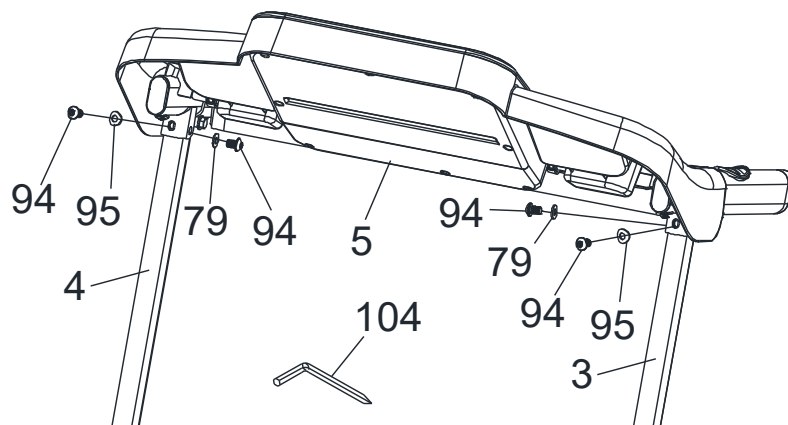
## ÉTAPE 4

Déployer le support de la console en position finale.



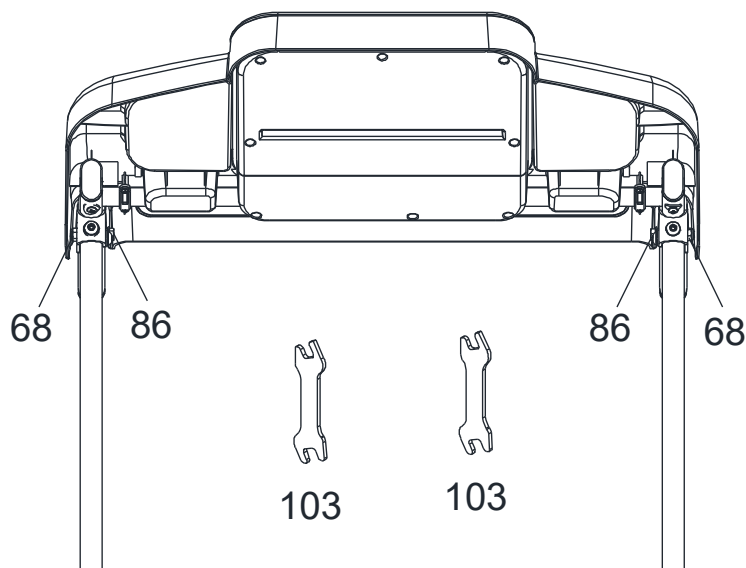
## ÉTAPE 5

Installez le support de la console (5) dans les montants (G, D) (3,4) à l'aide de 4 boulons à tête ronde 5/16" × 1/2" (94), de 2 rondelles courbées Ø8 × Ø23 × 1,5T (95) et de 2 rondelles plates Ø8 × Ø18 × 1,5T (79) à l'aide d'une Clé combinaison Allen M5 et tournevis Phillips (104).



## ÉTAPE 6

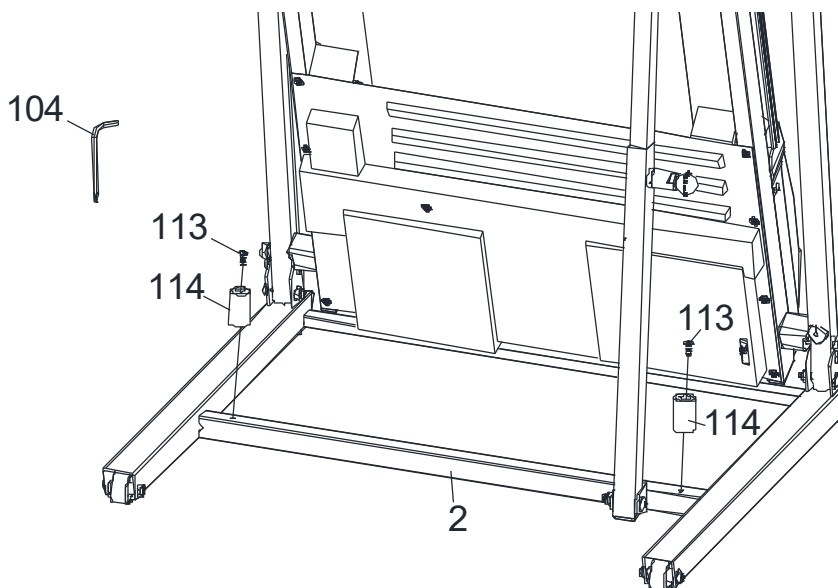
Serrer 2 boulons à tête hexagonale de 5/16" × 1-3/4" (86) et 2 écrous 5/16" × 7T\_Nyloc (68) à l'aide de la clé de 13/15m/m (103) qui sont préassemblés sur le tapis roulant.



## ÉTAPE 7

Tirer la planche du tapis vers le haut jusqu'à ce qu'elle atteigne une position fixe.

Utiliser la Clé combinaison Allen M5 et tournevis Phillips (104) pour serrer les deux vis cruciforme M5 × 20m/m (113) et les deux coussinets de pied en caoutchouc Ø5 × Ø30 × 40T (114) sur l'unité centrale.

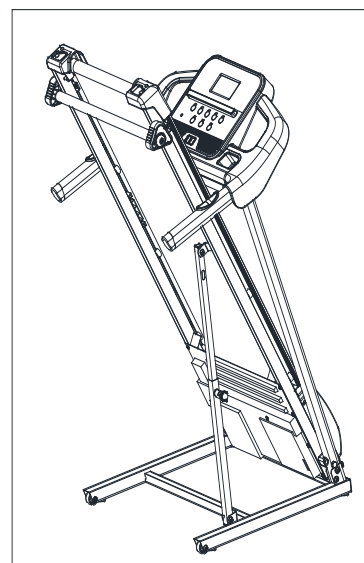
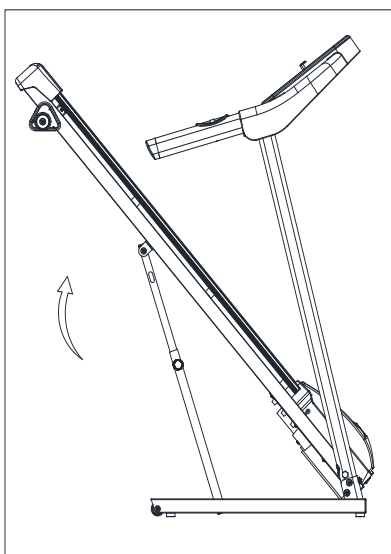
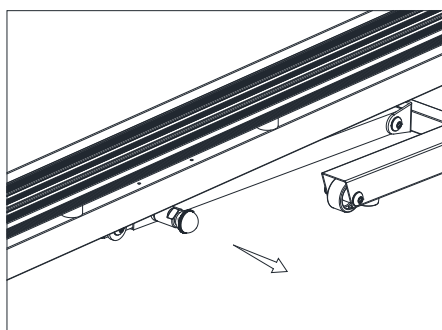


**NOTE :** Veuillez serrer toutes les vis une fois l'assemblage terminé.

# PLIAGE ET DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT

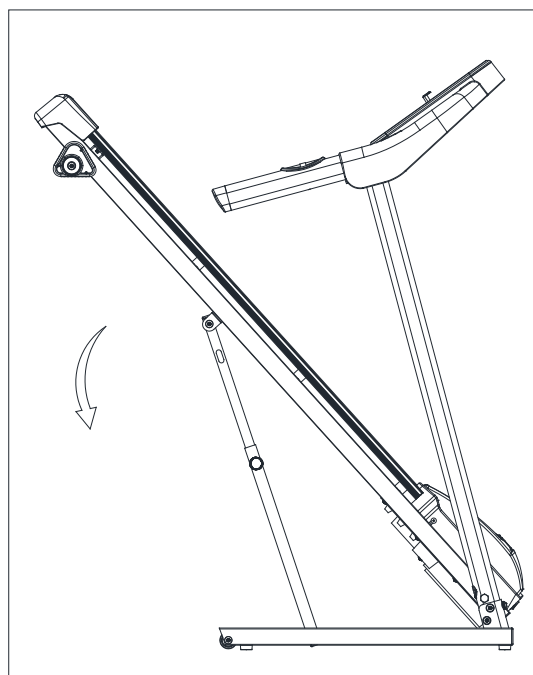
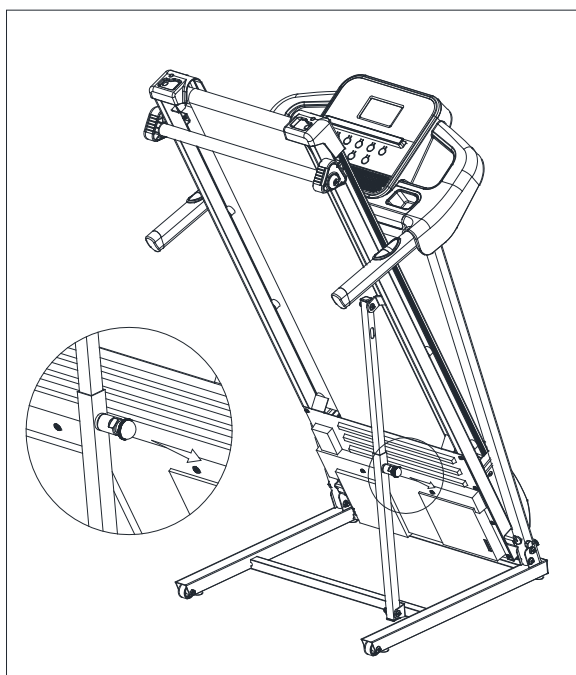
## Pliage

Procédure : Tirez la goupille de traction vers l'extérieur et tirez le plateau vers le haut jusqu'à ce qu'il soit fixé.



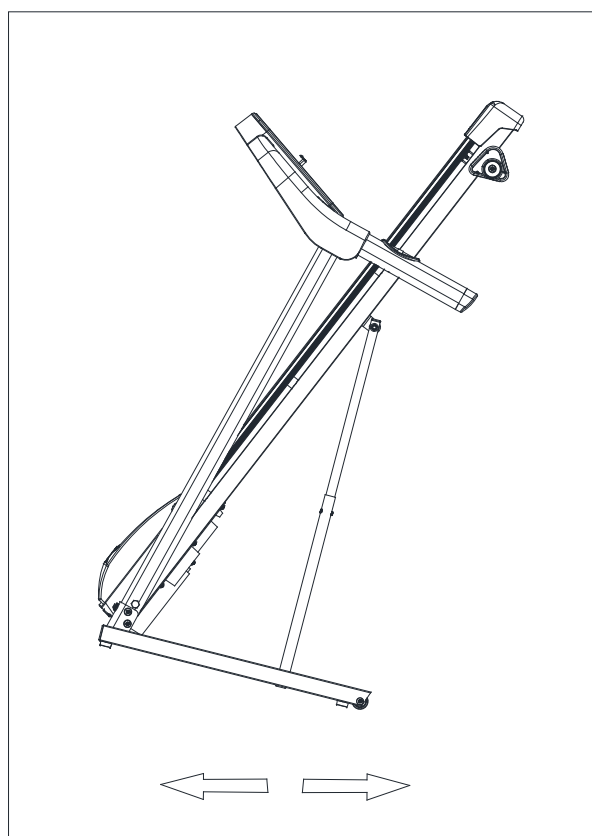
## Déploiement

Procédure : Tenez la planche du tapis d'une main et tirez la goupille vers l'extérieur avec l'autre main, puis laissez la planche descendre lentement jusqu'au sol en gardant une main sur la planche.



## Déplacement

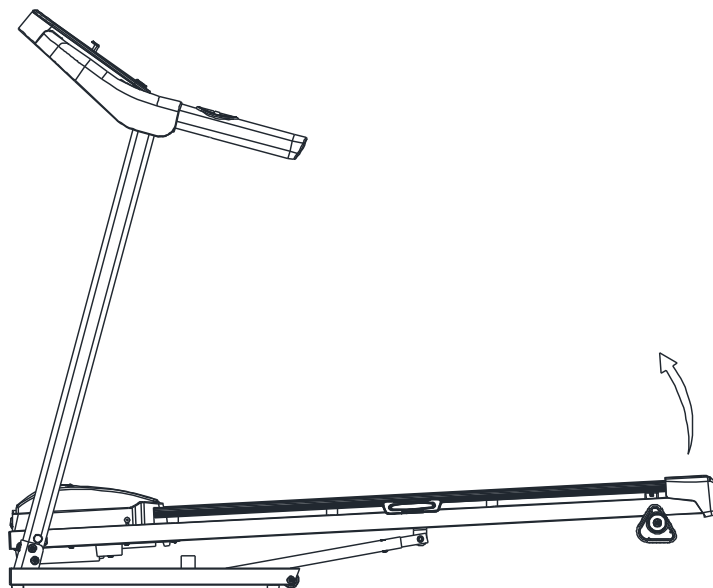
Incliner le tapis roulant vers l'arrière de manière à ce que les roues de transport touchent le sol et se déplacent.



# FONCTIONNEMENT MANUEL DE L'INCLINAISON

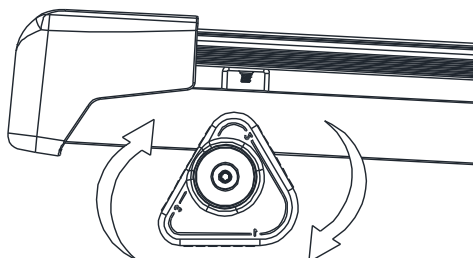
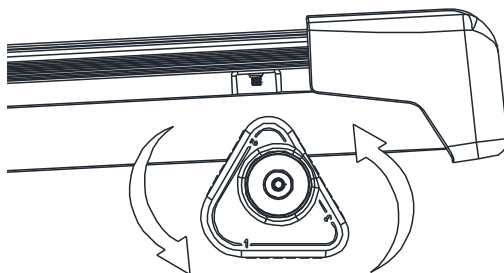
## Étape 1.

Soulever le tapis roulant.



## Étape 2.

Tournez les deux côtés de la machine à la main pour régler le dispositif de réglage de l'inclinaison afin d'ajuster l'angle entre la planche et le sol.





# FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

Votre appareil comprend un tapis roulant recouvert de lubrifiant. **IMPORTANT** : Ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur le tapis roulant ou sur la planche du tapis roulant. De telles substances détérioreraient le tapis roulant et produiraient une usure prématurée.

## Comment brancher le cordon d'alimentation

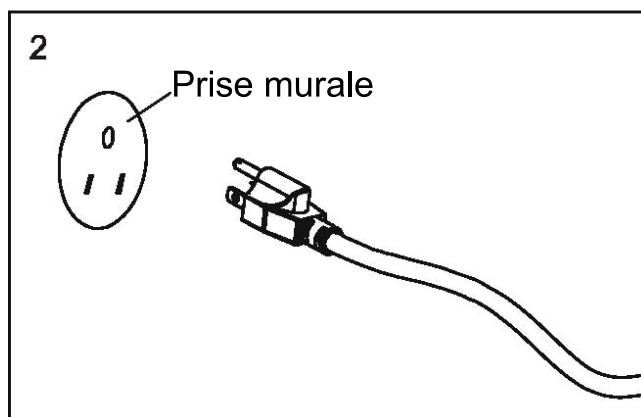
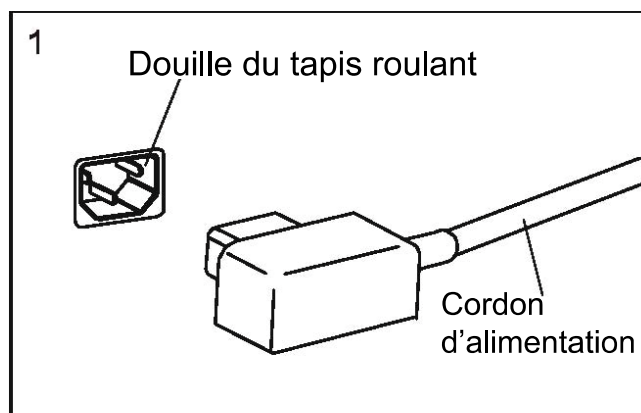
### Instructions de mise à la terre

Ce produit doit faire l'objet d'une mise à la terre appropriée. Aucun adaptateur électrique ne doit être utilisé avec ce produit.

#### **MISE EN GARDE!**

Une connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut produire un risque électrique ou un choc. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié si vous doutez que ce produit est muni d'une mise à la terre appropriée. Ne modifiez pas la fiche électrique de ce produit si elle ne convient pas à la prise murale. Demandez plutôt à un électricien qualifié d'installer une prise murale appropriée. Il n'est pas recommandé d'utiliser une rallonge électrique avec ce produit. Cependant, si vous devez en utiliser une, choisissez-en une qui mesure moins de 10 pi de longueur et dont le calibre est 14 ou plus, munie d'une fiche à trois broches équipée d'une mise à la terre et d'un raccord.

**IMPORTANT** : Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.



1. Branchez le cordon d'alimentation dans la douille du tapis roulant. Consultez l'illustration ci-contre.
2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui a été installée correctement et munie d'une mise à la terre. Consultez l'illustration ci-contre.

**IMPORTANT** : Évitez les disjoncteurs AFCI/GFCI si possible.

**Note** : Votre cordon d'alimentation et votre prise murale peuvent paraître différents.

# FONCTIONNEMENT DE VOTRE NOUVEAU TAPIS ROULANT

## ■ CONSOLE TR200



## POUR COMMENCER

Mettre le tapis roulant sous tension en le branchant sur une prise de courant appropriée, puis allumez l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant du tapis roulant, sous le capot du moteur. Veillez à ce que la clé de sécurité est installée, car le tapis roulant ne fonctionnera pas sans elle.

Le tapis roulant passe alors en mode inactif, qui est le mode de démarrage pour l'opération.



## FONCTIONNEMENT RAPIDE

1. Fixer la clé de sécurité pour activer l'affichage (s'il n'est pas déjà activé).
2. Appuyer sur la touche Start pour commencer le mouvement de la courroie. Réglez la vitesse souhaitée à l'aide des touches Speed ▲ et ▼. Vous pouvez également utiliser les touches SPEED 3 à 9 pour régler la vitesse.
3. Pour ralentir la courroie de course, appuyez sur la touche Speed ▼ et maintenez-la enfoncée jusqu'à la vitesse souhaitée. Vous pouvez également appuyer sur les touches SPEED 3 à 9.
4. Pour arrêter la courroie de course, appuyez sur la touche Stop ou retirez sur la clé de sécurité.

## FONCTION PAUSE/STOP/RÉINITIALISATION

- 1 Lorsque le tapis roulant est en marche, la fonction de pause peut être utilisée en appuyant une fois sur la touche rouge Stop. Le tapis roulant décélère alors lentement jusqu'à l'arrêt. Les relevés de temps, de distance et de calories restent affichés pendant que l'appareil est en mode pause. Au bout de cinq minutes, l'affichage se réinitialise et revient à l'écran de démarrage.
- 2) Pour reprendre votre exercice, en mode Pause, appuyez sur la touche Start. La vitesse reviendra aux réglages précédents.
3. La pause est exécutée lorsque l'on appuie une fois sur la touche Stop. Si l'on appuie une deuxième fois sur la touche Stop, la console se réinitialise et revient à l'écran du mode inactif (démarrage).

## FONCTION D'IMPULSION DE LA POIGNÉE

Chaque fois que le tapis roulant fonctionne, le fait de saisir les prises de pouls activera la valeur de la fréquence cardiaque. Saisir fermement les poignées pour assurer une lecture correcte.

## AFFICHAGE DES CALORIES

Affiche le nombre cumulé de calories brûlées à tout moment de la séance d'entraînement.

Remarque : il ne s'agit que d'un guide approximatif utilisé pour comparer différentes séances d'exercice, qui ne peut pas être utilisé à des fins médicales.

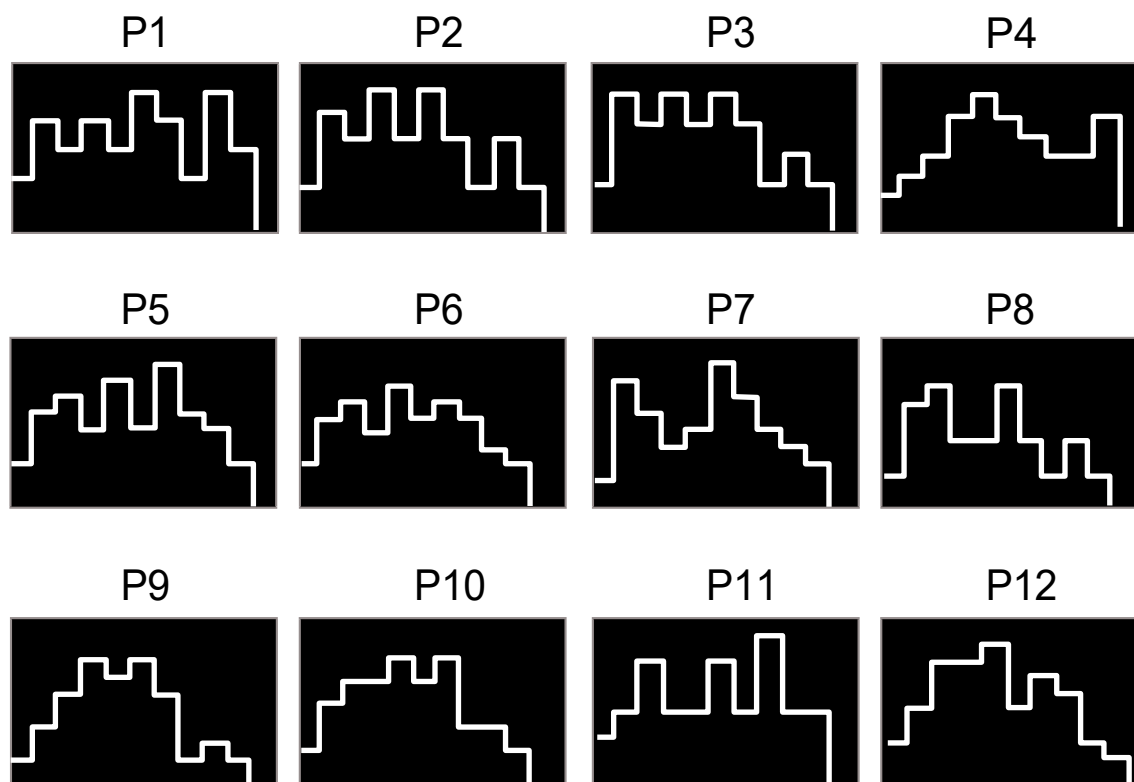
## POUR ÉTEINDRE LE TAPIS ROULANT

1. L'écran s'éteint automatiquement (mise en veille) après 30 minutes (aucune opération sur les touches). Le tapis roulant consomme très peu de courant en mode veille (à peu près autant que votre télévision lorsqu'elle est éteinte).
2. Retirer la clé de sécurité.
3. Éteindre l'interrupteur principal situé à l'avant du tapis roulant, sous le capot du moteur.

## MESSAGE DE LUBRIFICATION

Lorsque "Lube" apparaît sur l'écran LCD, vérifiez la lubrification sur la planche du tapis. Voir les instructions à la page 26 pour ajouter du lubrifiant si nécessaire. Après l'application, maintenez la touche programme pendant 3 secondes pour réinitialiser le message.

# PROFILS DE PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS



Legende:

Vitesse



## CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

Le tapis roulant TR200 propose 12 programmes (P1, P2, P3.....P12). Chaque programme a ses propres variations de vitesse.

### Pour sélectionner et lancer un programme de présélection

1. Assurez-vous que le tapis est en mode prêt à démarrer. Appuyez sur Programme pour choisir le programme désiré (P1, P2.....P12), puis appuyez et relâchez Start pour commencer le programme avec les valeurs par défaut.
2. Chaque programme dure 30 minutes. Il s'agit de la valeur préréglée. Toutes les trois minutes pendant le programme, la vitesse est ajustée automatiquement. Le réglage de la vitesse peut également être ajusté manuellement à tout moment pendant le programme. 3 secondes avant la fin d'un programme, un signal sonore retentit trois fois, puis le tapis roulant s'arrête.

# PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

## Avant de commencer, quelques mots à propos de la fréquence cardiaque :

Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence cardiaque, plusieurs personnes trouvent que leur choix d'intensité d'exercice est trop élevé ou trop bas. L'exercice est plus agréable en maintenant la fréquence cardiaque dans la gamme souhaitable des bienfaits.

Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Ceci peut être réalisé en utilisant la formule suivante :  $220 - \text{votre âge}$ , ce qui vous donnera la FCM pour une personne de votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de la fréquence cardiaque et atteindre des buts spécifiques, vous calculez simplement un pourcentage de votre FCM. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque est 50 à 90 % de votre FCM. 60 % de votre FCM est la zone qui consomme la graisse alors que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette gamme de 60 à 80 % est la zone idéale pour en retirer le plus de bienfaits.

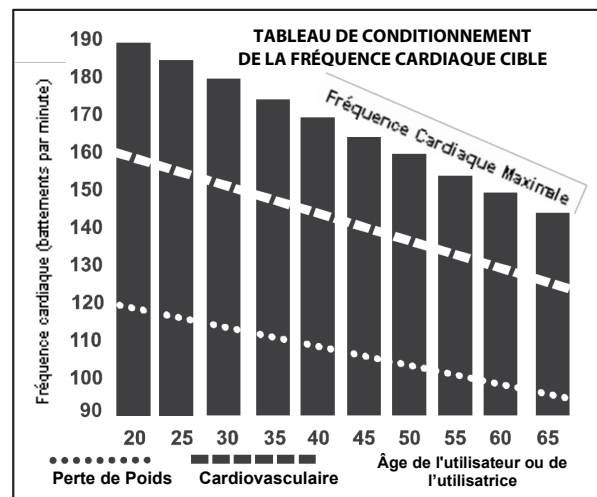
La zone de la fréquence cardiaque cible pour une personne de 40 ans se calcule de la façon suivante:

$$\begin{aligned} 220 - 40 &= 180 \text{ (fréquence cardiaque maximale)} \\ 180 \times 0,6 &= 108 \text{ battements/minute} \\ &\quad \text{(60 \% du maximum)} \\ 180 \times 0,8 &= 144 \text{ battements/minute} \\ &\quad \text{(80 \% du maximum)} \end{aligned}$$

Alors, pour une personne de 40 ans, la zone de conditionnement se situerait entre 108 et 144 battements/minute.

Si vous entrez votre âge au cours de la programmation, la console fera le calcul automatiquement. L'entrée de l'âge sert aux programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider du but que vous voulez atteindre. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre.

Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (entraînement pour développer le cœur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est énuméré au bas de chaque colonne. Le conditionnement pour la fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représenté par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 80 % ou à 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.



# TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais si vous écoutez les messages que vous transmet votre corps, vous en retirerez beaucoup d'avantages. Plus de variables sont impliquées sur l'intensité de votre séance d'exercices que sur la fréquence cardiaque seulement. Le degré de stress, la santé du corps, la santé émotionnelle, la température, l'humidité, le temps de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, contribuent tous à l'intensité à laquelle vous pouvez vous exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

Le taux d'effort perçu (TEP), aussi connu comme l'échelle de Borg, a été développé par le physiologue suédois G.A.V. Borg. Cette échelle classe l'intensité de l'exercice entre 6 et 20 selon votre état actuel ou la perception de votre effort.

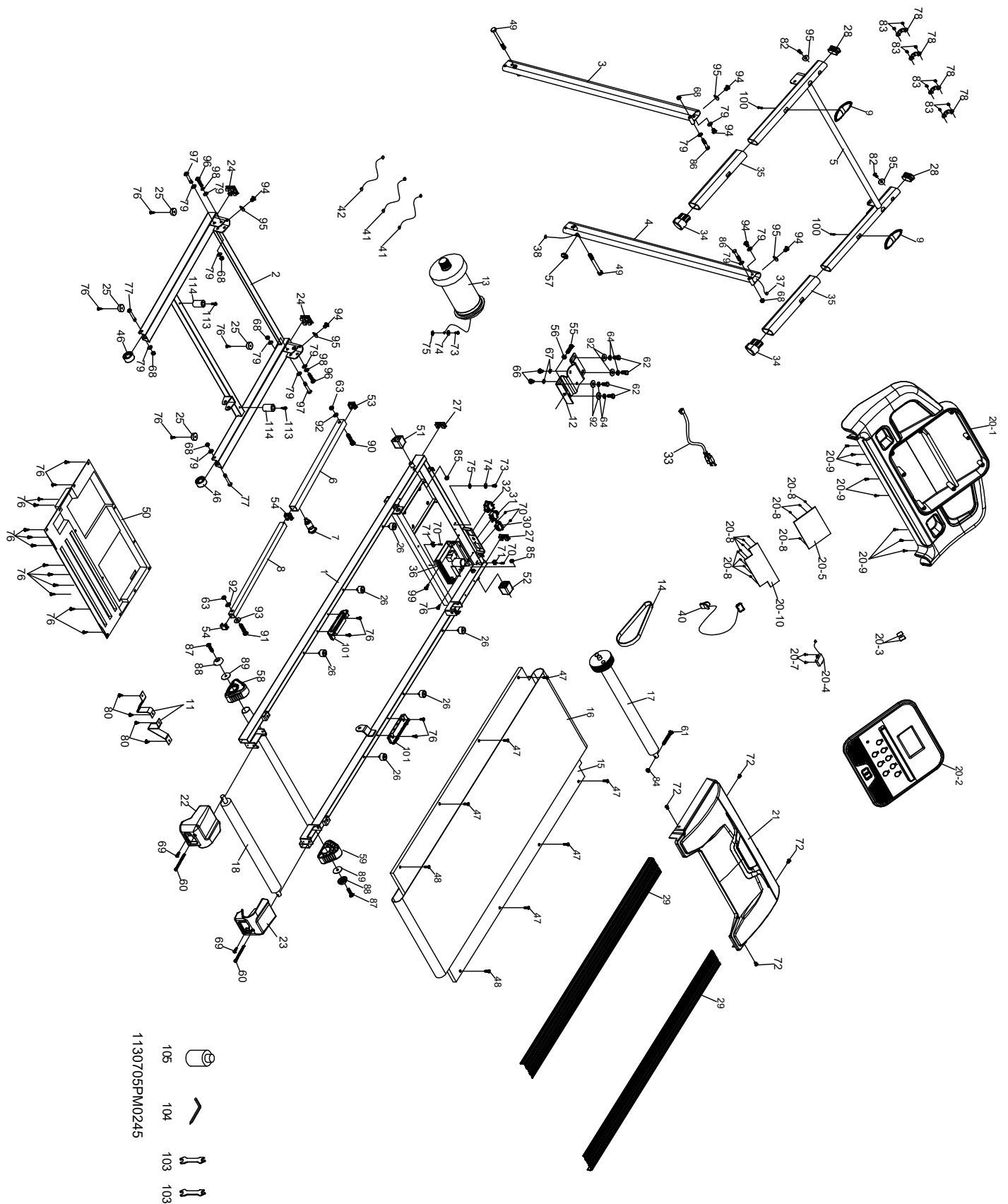
L'échelle se présente de la façon suivante:

Classement de la perception de votre effort

- |           |                      |
|-----------|----------------------|
| <b>6</b>  | Minimum              |
| <b>7</b>  | Très, très léger     |
| <b>8</b>  | Très, très léger+    |
| <b>9</b>  | Très léger           |
| <b>10</b> | Très léger+          |
| <b>11</b> | Moyennement léger    |
| <b>12</b> | Confortable          |
| <b>13</b> | Assez difficile      |
| <b>14</b> | Assez difficile+     |
| <b>15</b> | Difficile            |
| <b>16</b> | Difficile+           |
| <b>17</b> | Très difficile       |
| <b>18</b> | Très difficile+      |
| <b>19</b> | Très, très difficile |
| <b>20</b> | Maximum              |

Vous pouvez avoir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque classement en ajoutant simplement un zéro à chaque classement. Par exemple, un classement de 12 donnera une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre TEP variera selon les facteurs discutés ultérieurement. Ceci est l'avantage principal de ce type de conditionnement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre allure sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous pouvez mettre plus d'effort dans votre conditionnement et le TEP répondra en conséquence. Si vous êtes fatigué et léthargique, votre corps vous dit qu'il a besoin d'un repos. Dans cet état, votre allure sera plus difficile, votre TEP en souffrira et votre conditionnement se fera à un niveau moins intense cette journée-là.

# PLAN DÉTAILLÉ



# LISTE DES PIÈCES

| PIÈCE | DESCRIPTION                                         | QTÉ |
|-------|-----------------------------------------------------|-----|
| 1     | Cadre principal                                     | 1   |
| 2     | Base du cadre                                       | 1   |
| 3     | Montant gauche                                      | 1   |
| 4     | Montant droit                                       | 1   |
| 5     | Support de la console                               | 1   |
| 6     | Glissière extérieure                                | 1   |
| 7     | Bouton de verrouillage                              | 1   |
| 8     | Coulisseau intérieur                                | 1   |
| 9     | 1100m/m Prise de poulx avec câble                   | 2   |
| 11    | Guide de la courroie                                | 2   |
| 12    | Support de moteur                                   | 1   |
| 13    | Moteur                                              | 1   |
| 14    | Courroie d'entraînement                             | 1   |
| 15    | Planche du tapis                                    | 1   |
| 16    | Courroie de course                                  | 1   |
| 17    | Rouleau avant avec poulie                           | 1   |
| 18    | Rouleau arrière                                     | 1   |
| 20    | Assemblage de la console                            | 1   |
| 20~1  | Couvercle extérieur de la console                   | 1   |
| 20~2  | Couvercle de la console                             | 1   |
| 20~3  | Plaque d'arrêt magnétique carrée                    | 2   |
| 20~4  | 400m/m Module d'interrupteur de sécurité avec câble | 1   |
| 20~5  | Tableau d'affichage de la console                   | 1   |
| 20~7  | Ø3 × 10m/m_vis à tôle                               | 2   |
| 20~8  | Ø2.3 × 6m/m_vis à tôle                              | 12  |
| 20~9  | Ø3.5 × 12m/m_vis à tôle                             | 8   |
| 20~10 | Tableau des clés                                    | 1   |
| 21    | Couvercle supérieur du moteur                       | 1   |
| 22    | Base de réglage arrière (G)                         | 1   |
| 23    | Base de réglage arrière (D)                         | 1   |
| 24    | 38 × 38m/m_Capuchon carré                           | 2   |
| 25    | Ø6 × Ø26.5 × 10T_Pieds en caoutchouc                | 4   |
| 26    | Pied en caoutchouc                                  | 6   |
| 27    | 20 × 40m/m_Capuchon carré                           | 2   |
| 28    | Embout ovale                                        | 2   |
| 29    | Rail de pied                                        | 2   |
| 30    | Prise de courant                                    | 1   |
| 31    | Disjoncteur                                         | 1   |
| 32    | Interrupteur marche/arrêt                           | 1   |
| 33    | Cordon d'alimentation                               | 1   |
| 34    | Capuchon d'extrémité                                | 2   |
| 35    | Ø 25 × 50 × 3T × 290m/m_Mousse de poignée           | 2   |
| 36    | Contrôleur de moteur                                | 1   |
| 37    | 1000m/m_Câble informatique (supérieur)              | 1   |
| 38    | 1500m/m_Câble informatique (inférieur)              | 1   |



| PIÈCE | DESCRIPTION                               | QTÉ |
|-------|-------------------------------------------|-----|
| 40    | Clé de sécurité carrée                    | 1   |
| 41    | 100m/m_Fil de connexion (noir)            | 2   |
| 42    | 250m/m_Fil de connexion (blanc)           | 1   |
| 46    | Roue de transport                         | 2   |
| 47    | Vis à tête creuse M6 × 20m/m              | 6   |
| 48    | Vis à tête creuse M6 × 25m/m              | 2   |
| 49    | Boulon à tête hexagonale M10 × 106m/m     | 2   |
| 50    | Couvercle du cadre                        | 1   |
| 51    | Isolateur (G)                             | 1   |
| 52    | Isolateur (L)                             | 1   |
| 53    | 25,4 × 25,4m/m_Capuchon carré             | 1   |
| 54    | 21.8 × 21.8m/m_Capuchon carré             | 2   |
| 55    | Boulon à tête hexagonale 3/8" × 1-1/4     | 1   |
| 56    | 3/8" × 7T_écrou                           | 1   |
| 57    | Caoutchouc de protection des fils         | 1   |
| 58    | Dispositif de réglage d'inclinaison (G)   | 1   |
| 59    | Dispositif de réglage d'inclinaison (D)   | 1   |
| 60    | Boulon à tête creuse 1/4" × 80m/m         | 2   |
| 61    | Boulon à tête hexagonale 1/4" × 2-1/4     | 1   |
| 62    | Boulon à tête hexagonale 3/8" × 3/4       | 4   |
| 63    | 3/8" × 7T_écrou Nyloc                     | 2   |
| 64    | Ø10 × 2.0T_Rondelle fendue                | 4   |
| 66    | Boulon à tête hexagonale M8 × 12m/m       | 2   |
| 67    | Ø8 × 1,5T_Rondelle fendue                 | 2   |
| 68    | Écrou 5/16" × 7T_Nyloc                    | 6   |
| 69    | Ø5 × 19m/m_vis taraudeuse                 | 2   |
| 70    | 3,5 × 16m/m_vis taraudeuse                | 4   |
| 71    | Montage sur fil de fer                    | 2   |
| 72    | M5 × 15m/m_Vis à tête Phillips            | 4   |
| 73    | M5 × 10m/m_Vis à tête Phillips            | 2   |
| 74    | Ø5 × 1.5T_Rondelle fendue                 | 2   |
| 75    | M5_Rondelle étoile                        | 2   |
| 76    | Ø5 × 16m/m_vis taraudeuse                 | 22  |
| 77    | 5/16" × 2" Boulon à douille à tête bombée | 2   |
| 78    | Ancrage du support de console             | 4   |
| 79    | Ø8 × Ø18 × 1.5T_Rondelle plate            | 12  |
| 80    | Ø4 × 12m/m_vis à tôle                     | 4   |
| 82    | Ø5 × 16m/m_vis taraudeuse                 | 2   |
| 83    | Ø3.5 × 12m/m_vis à tôle                   | 8   |
| 84    | 1/4" × 5T_écrou Nyloc                     | 1   |
| 85    | Écrou M10 × 10T_Nyloc                     | 2   |
| 86    | 5/16" × 1-3/4" Boulon à tête hexagonale   | 2   |
| 87    | 5/16" × 1" Boulon à douille à tête bombée | 2   |
| 88    | Capuchon de boulon                        | 2   |
| 89    | Ø8 × Ø35 × 1.5T_Rondelle plate            | 2   |
| 90    | Boulon à tête hexagonale 3/8" × 1-3/4     | 1   |

| PIÈCE | DESCRIPTION                                    | QTÉ |
|-------|------------------------------------------------|-----|
| 91    | Boulon à tête hexagonale 3/8" × 1-1/2          | 1   |
| 92    | Ø10 × Ø19 × 1,5T Rondelle plate                | 6   |
| 93    | Ø24 × Ø10 × 3T Nylon Rondelle (A)              | 1   |
| 94    | 5/16" × 1/2" Boulon à tête ronde               | 6   |
| 95    | Ø8 × Ø23 × 1,5T Rondelle courbe                | 6   |
| 96    | Boulon à douille à tête plate 5/16" × 1-1/2    | 2   |
| 97    | 5/16" × 1-3/4" Boulon à tête cylindrique       | 2   |
| 98    | Ø8 × 1,5T Rondelle fendue                      | 2   |
| 99    | Ø5 × 25m/m vis taraudeuse                      | 1   |
| 100   | Ø4 × 45m/m vis à tôle                          | 2   |
| 101   | Pied en caoutchouc                             | 2   |
| 103   | 13/15m/m Clé                                   | 2   |
| 104   | Clé combinaison Allen M5 et tournevis Phillips | 1   |
| 105   | Lubrifiant                                     | 1   |
| 113   | M5 × 20m/m Vis à tête cruciforme               | 2   |
| 114   | Ø5 × Ø30 × 40T Coussinet de pied en caoutchouc | 2   |

# ENTRETIEN GÉNÉRAL

## RÉGLAGE DU TAPIS:

**Réglage de la tension du tapis roulant** - La tension du tapis roulant n'est pas critique pour la plupart des utilisateurs et des utilisatrices. Cependant, c'est très important pour les joggeurs et les coureurs qui veulent une surface de course douce et consistante. Le réglage doit être fait à partir du côté droit du rouleau arrière pour ajuster la tension avec la clef Allen de 6 mm (fournie dans la trousse de pièces). Le boulon de réglage est situé à l'extrémité du support droit tel que noté dans le diagramme ci-dessous.



**Note:** Le réglage se fait par le petit trou de l'embout.

Serrez le rouleau arrière juste assez pour prévenir le glissement vers le rouleau avant. Tournez le boulon de réglage de la tension du tapis roulant en tournant d'un quart de tour à la fois et inspectez si la tension est appropriée. Chaque fois que la tension du tapis roulant est ajustée, vous devez aussi ajuster l'alignement afin de compenser tout changement dans la tension du tapis roulant. Ceci est fait en tournant également les boulons Allen de tension et d'alignement. Ce réglage doit être effectué en tournant les deux boulons dans le sens des aiguilles d'une montre, et ce, pas plus d'un quart de tour à la fois.

**NE PAS TROP SERRER** - Si vous serrez trop, vous endommagerez le tapis roulant et les coussinets useront plus rapidement.

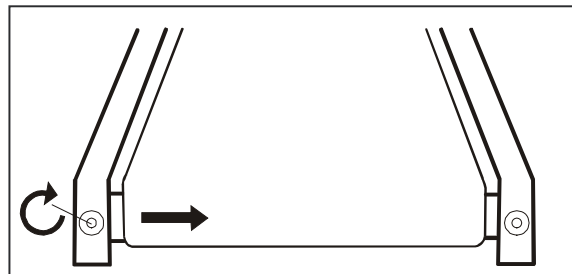
## RÉGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT:

La performance de votre tapis roulant dépend du fait que le cadre doit fonctionner sur une surface passablement au niveau. Si le cadre n'est pas au niveau, les rouleaux avant et arrière ne peuvent pas rouler parallèles et il se peut qu'un réglage constant du tapis soit nécessaire.

Le tapis roulant est conçu pour demeurer raisonnablement centré lorsqu'il est utilisé. Il est normal que certains tapis glissent lorsqu'ils tournent sans que personne y soit. Après quelques minutes d'utilisation, le tapis roulant devrait avoir tendance à se centrer lui-même. Si, au cours de l'utilisation, le tapis continue de glisser, il est nécessaire d'effectuer un réglage.

## ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT:

Une clef Allen de 6 mm est fournie pour ajuster le rouleau arrière. Faites le réglage de l'alignement à partir du côté gauche seulement. Ajustez la vitesse du tapis roulant à environ 2 ou 3 mi/h. Un réglage minime peut faire une grande différence qui peut ne pas être apparent immédiatement. Si le tapis roulant est trop près du côté gauche, tournez le boulon d'un quart de tour seulement vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) et attendez quelques minutes pour lui donner la chance de s'ajuster lui-même. Continuez d'ajuster à raison d'un quart de tour jusqu'à ce que le tapis roulant se stabilise au centre de la planche du tapis roulant. Si le tapis roulant est trop près du côté droit, tournez le boulon dans le



sens contraire des aiguilles d'une montre. Le tapis roulant peut nécessiter un réglage périodique de l'alignement dépendant de l'utilisation et des caractéristiques de la marche, de la course ou des personnes qui l'utilisent. Attendez-vous d'ajuster le tapis roulant au besoin pour le centrer. Le réglage devrait se faire moins souvent avec l'usure. L'alignement approprié du tapis relève de la responsabilité du propriétaire comme avec tous les tapis roulants.

**MISE EN GARDE: LES DOMMAGES CAUSÉS AU TAPIS EN RAISON D'UNE MAUVAISE TENSION OU D'UN ALIGNEMENT INAPPROPRIÉ NE SONT PAS COUVERTS PAR LA GARANTIE.**

## **PROCÉDURE DE LUBRIFICATION DU TAPIS ET DE LA PLANCHE :**

N'utilisez pas d'autre lubrifiant que celui qui a été approuvé par DYACO Canada INC. Votre tapis roulant vous arrive avec un tube de lubrifiant et des tubes supplémentaires peuvent être commandés directement de DYACO Canada INC. Des trousse de lubrification sont commercialement disponibles, mais la seule qui est couramment approuvée par DYACO Canada INC est Lube-N-Walk. Cette trousse vous est offerte avec une baguette applicatrice qui facilite la lubrification. Si vous lubrifiez la planche aux intervalles réguliers, vous prolongerez la durée de vie de votre tapis roulant. Si le lubrifiant sèche, la friction entre la planche et le tapis augmente et met de la tension supplémentaire sur le moteur d'entraînement, la courroie d'entraînement et le moteur électronique du panneau de contrôle, ce qui pourrait provoquer la défaillance catastrophique de ces composantes dispendieuses. Si vous ne lubrifiez pas la planche aux intervalles réguliers, votre garantie pourrait être annulée.

Le tapis vous arrive prélubrifié; vous devriez aussi les lubrifier à chaque 180 heures d'utilisation. Pour lubrifier la planche du tapis roulant avec le tube de lubrifiant fourni, il vous faudra desserrer le tapis roulant. À l'aide de la clef Allen 6 mm, desserrez (5 à 10 tours) les deux boulons de réglage des rouleaux arrière (situés dans les embouts arrière) juste assez pour passer la main. Assurez-vous de desserrer les deux boulons du même nombre de tours et rappelez-vous aussi le nombre de tours, parce qu'après avoir terminé, vous devez serrer les deux boulons du même nombre de tours que vous les avez desserrés.

Une fois que le tapis est desserré, essuyez la planche avec un chiffon non pelucheux pour enlever la poussière. Appliquez tout le tube de lubrifiant sur la surface de la planche à environ 45 cm (18 po) du capot du moteur.

Appliquez le contenu du tube à travers la planche (parallèle au capot du moteur) dans une ligne d'un pied, tout comme vous la faite pour le dentifrice sur une brosse à dent. La ligne d'un pied doit être appliquée dans le milieu de la planche à environ la même distance des deux côtés du tapis.

Le lubrifiant doit être appliqué à l'endroit où vos pieds touchent le tapis lorsque vous marchez. Ceci devrait être à environ 18 po du capot du moteur, mais vous voulez peut-être marcher sur le tapis roulant avant de desserrer le tapis pour remarquer où vos pieds touchent le tapis. Si vous utilisez surtout le tapis roulant pour courir, les endroits où vos pieds touchent peuvent être différents de ceux de la marche. Une fois que le lubrifiant est appliqué, serrez les boulons des rouleaux arrière du même nombre de tours que les avez desserrés. Faites tourner le tapis roulant pour 5 km/h (3 mi/h) sans marcher dessus pendant environ une minute ou deux, pour vous assurer que le tapis demeure au centre de la planche. Si le tapis se déplace plus d'un côté que de l'autre, alors suivez les instructions de réglage du tapis pour remédier au problème. Maintenant que la planche est lubrifiée, marchez immédiatement sur le tapis pendant au moins cinq minutes (ne courez pas) pour vous assurer que le lubrifiant est distribué également. Si vous achetez une trousse Lube-N-Walk à base de silicium, suivez les instructions qui l'accompagnent pour appliquer le lubrifiant.

# ENTRETIEN GÉNÉRAL



## MISE EN GARDE!

**DÉBRANCHEZ TOUJOURS LE TAPIS ROULANT AVANT DE LE NETTOYER POUR ÉVITER LES CHOCS ÉLECTRIQUES.**

**Tapis roulant et planche** - Votre tapis roulant a une planche à basse friction très efficace. La performance est maximisée lorsque la planche est gardée aussi propre que possible. Utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette de papier pour essuyer les bords du tapis roulant et l'aire entre le bord du tapis et le cadre. Nettoyez aussi le plus loin possible directement sous le bord du tapis, et ce, une fois par mois pour prolonger la vie du tapis et de la planche. Utilisez de l'eau seulement - aucun nettoyant ou abrasif. Utilisez une solution d'eau et de savon doux avec une brosse à nettoyer en nylon pour nettoyer la surface du tapis texturée. **Laissez sécher avant d'utiliser.**

**Poussière sur le tapis** - Ceci se produit au cours de l'usure normale du tapis roulant ou jusqu'à ce que le tapis roulant se stabilise. Minimisez l'accumulation en essuyant le surplus avec un chiffon humide.

**Nettoyage général** - La saleté, la poussière et le poil des animaux peuvent obstruer les prises d'air et s'accumuler sur le tapis roulant. Passez l'aspirateur tous les mois sous le tapis roulant pour éviter l'accumulation. Une fois par année, enlevez le capot noir du moteur et aspirez la saleté qui s'y trouve. **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION AVANT DE COMMENCER.**

Le nettoyage des surfaces métalliques peut être effectué en utilisant un chiffon de coton doux ou un tissu éponge avec une légère application de cire pour automobile. N'utilisez pas de bombe aérosol ou de bouteille à pompe puisqu'elles peuvent laisser un dépôt de cire sur la surface à marcher ou celle de l'ordinateur. N'utilisez jamais d'ammoniac, d'huile, de silicone ou tout autre composé sur la surface à marcher caoutchoutée. L'utilisation de tels matériaux peut causer des blessures graves ou détériorer le rendement de la surface à marcher. Nettoyez la surface à marcher caoutchoutée avec un chiffon humecté uniquement d'eau. De temps à autre, la surface de l'ordinateur peut devenir poussiéreuse ou être remplie d'empreintes digitales. L'utilisation de produits chimiques détruit le revêtement protecteur et occasionne une accumulation statique qui endommage les composantes. Cette surface peut être nettoyée avec des produits chimiques spéciaux qui se trouvent dans la plupart des magasins pour ordinateurs, fabriqués spécialement pour les surfaces antistatiques. Il est fortement recommandé d'acheter ces nettoyants.

## LUBRIFICATION DU TAPIS ROULANT

Votre tapis roulant devrait demander très peu d'entretien sauf pour l'application de lubrifiant de temps à autre. La lubrification sous le tapis roulant assurera une performance supérieure et prolongera ses années de service.

## COMMENT VÉRIFIER SI LE TAPIS ROULANT A SUFFISAMMENT DE LUBRIFIANT

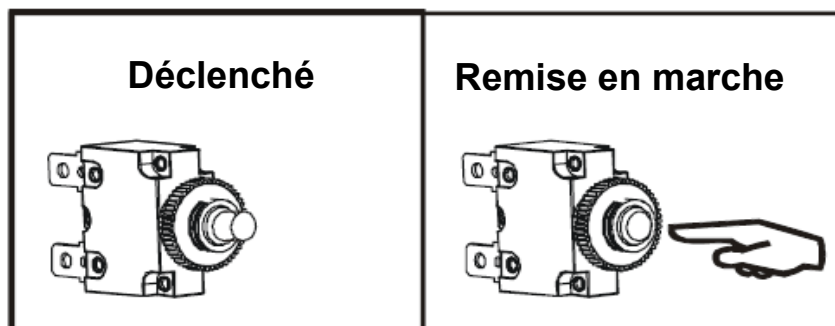
Levez un côté du tapis roulant et touchez la surface de la planche du tapis roulant. Si la surface est glissante au toucher, n'ajoutez pas d'autre lubrifiant. Si la surface est sèche au toucher, appliquez un paquet de lubrifiant ou la moitié du contenant de lubrifiant.

## BOUTON DE REMISE À L'ÉTAT INITIAL

- Si votre tapis roulant n'a plus de pouvoir ou s'il ne veut pas démarrer, vérifiez le bouton de remise à l'état initial situé sur le devant du capot du moteur.
- Si la languette blanche du bouton de remise à l'état initial n'apparaît pas, le bouton de remise à l'état initial n'a pas été déclenché.
- Si la languette blanche du bouton de remise à l'état initial apparaît, le bouton de remise à l'état initial a été déclenché.

### Pour réenclencher le bouton de remise à l'état initial:

- Retirez la pince de sûreté de la console.
- Appuyez sur la languette blanche du bouton de remise à l'état initial jusqu'à ce qu'elle retourne en position.
- Si le bouton de remise à l'état initial continue de déclencher, consultez la section sur l'alignement et la lubrification du tapis roulant.



# GUIDE DE DIAGNOSTIC – LISTE DE VÉRIFICATION

Avant de nous contacter pour obtenir de l'aide, veuillez prendre connaissance des informations suivantes. Elles peuvent vous faire gagner du temps et de l'argent.

Cette liste comprend les problèmes courants qui peuvent ne pas être couverts par la garantie du tapis roulant.

| Problème              | Signification                                                                                                   | Solution/Cause                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Console montrant LUBE | Rappel de vérifier la lubrification sous la courroie de marche                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vérifier la lubrification sous la courroie de marche. Référence de la procédure de lubrification de la planche et de la courroie; voir page 26.</li> <li>2. Maintenir le bouton PROGRAM pendant 3 secondes pour réinitialiser</li> </ol>  |
| Console montrant E0   | Dysfonctionnement de la clé de sécurité                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La clé de sécurité est-elle placée correctement ?</li> <li>2. Le faisceau de sécurité de la console est-il correctement connecté ? Un connecteur est-il endommagé ?</li> <li>3. L'interrupteur de sécurité est-il défectueux ?</li> </ol> |
| Console montrant E2   | Protection contre les surintensités<br>Le tapis roulant est surchargé, la protection du contrôleur est activée. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vérifier le bon alignement de la courroie de marche. Veillez à lubrifier périodiquement la courroie pour minimiser la résistance.</li> <li>2. Les roulements sont-ils endommagés ?</li> <li>3. Le moteur a-t-il surchauffé ?</li> </ol>   |
| Console montrant E4   | Tension d'entrée du moteur incorrecte.<br>Le moteur n'est pas connecté correctement.                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le moteur n'est pas connecté correctement ou n'est pas connecté au contrôleur.</li> </ol>                                                                                                                                                 |
| Console montrant E5   | Communication déconnectée entre la console et le contrôleur ou une erreur de communication                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vérifiez que la connexion entre la console et le contrôleur est correcte.</li> </ol>                                                                                                                                                      |
| Console montrant E6   | Dysfonctionnement du contrôleur                                                                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Défaillance d'un composant du contrôleur</li> </ol>                                                                                                                                                                                       |
| Console montrant E7   | Entrée d'alimentation anormale                                                                                  | Vérifier que la tension d'entrée du tapis roulant est correcte.                                                                                                                                                                                                                     |
|                       |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                       |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                       |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                       |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

# GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

## Exercice

L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter :

- Une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance);
- Une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaire (coeur et artères/veines) et respiratoire;
- Une réduction des risques d'insuffisance coronarienne;
- Des changements métaboliques, par exemple, perte de poids;
- Un retardement des effets physiologiques du vieillissement;
- Des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

## Composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d'expliquer le rôle de chaque composante.

**La force** est la capacité que possède un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout important pour la plupart des athlètes.

**L'endurance musculaire** est la capacité d'exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir, en marchant, un trajet continu de 10 kilomètres.

**La flexibilité** est l'amplitude articulaire d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité exige l'assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculaires.

**L'endurance du système cardiovasculaire** est la composante la plus importante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du coeur et des poumons.

## Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'absorption maximale d'oxygène. On fait souvent référence à la capacité aérobie d'une personne.

L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper du sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

## Entraînement anaérobie

L'adjectif anaérobie signifie sans oxygène. Voilà le type d'énergie de sortie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d'énergie à long terme du corps (par exemple, une course de vitesse de 100 mètres).

## Seuil d'entraînement

Le seuil d'entraînement correspond au niveau minimum d'exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

## Progression

Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité plus élevée d'exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.



## Réserve

Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes croissantes. Votre forme physique et votre seuil d'entraînement s'améliorent. Il est important de progresser à l'intérieur de votre programme et d'augmenter peu à peu le facteur réserve.

## Spécificité

Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée.

Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

## Réversibilité

Si vous cessez les exercices ou si vous ne les faites pas régulièrement, les résultats s'en ressentiront. Les séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

# EXERCICES DE RÉCHAUFFEMENT

Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard. Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre 3 ou 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

## Exercices de récupération

Les exercices de récupération a pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S'il ne retourne pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s'accumuler dans les muscles.

## Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

Pendant que vous faites de l'exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement, ce qui est souvent utilisé pour mesurer l'intensité d'exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d'augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de conditionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre coeur et les autres muscles vieillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

| Âge                    | 25  | 30  | 35  | 40  | 45  | 50  | 55  | 60  | 65  |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Rythme cardiaque visé  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Battements/10 secondes | 23  | 22  | 22  | 21  | 20  | 19  | 19  | 18  | 18  |
| Battements/60 secondes | 138 | 132 | 132 | 126 | 120 | 114 | 114 | 108 | 108 |

## Pouls

Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80 % de son maximum.

| Âge                    | 25  | 30  | 35  | 40  | 45  | 50  | 55  | 60  | 65  |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Rythme cardiaque visé  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Battements/10 secondes | 26  | 26  | 25  | 24  | 23  | 22  | 22  | 21  | 20  |
| Battements/60 secondes | 156 | 156 | 150 | 144 | 138 | 132 | 132 | 126 | 120 |

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

## Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

L'endurance cardiovasculaire ainsi que la force, la flexibilité et la coordination des muscles contribuent à une excellente condition physique. Le principe sous-jacent à l'entraînement en circuit est de donner un programme qui comprend tout ce dont à une personne a besoin. Elle doit donc se déplacer aussi rapidement que possible d'un exercice à l'autre, ce qui a comme résultat d'augmenter le rythme cardiaque et de le garder élevé et d'améliorer le niveau de conditionnement physique. L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé de votre programme.

## Musculation

La musculation est souvent utilisée comme synonyme de l'entraînement-musculation. Le principe fondamental ici est la RÉSERVE. Ici, le muscle travaille contre des charges plus lourdes que d'habitude. Ceci peut être fait en augmentant la charge avec laquelle vous vous exercez.

## **Périodisation**

Votre programme de conditionnement physique devrait être varié pour en retirer des avantages physiologiques et psychologiques. Vous devriez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité de votre programme général. Le corps répond mieux à une certaine variété, tout comme vous. De plus, si vous perdez intérêt, faites des exercices plus légers pendant quelques jours pour permettre à votre corps de récupérer et de rétablir ses réserves. Vous aimerez davantage votre programme et continuerez d'en retirer tous les avantages possibles.

## **Douleurs musculaires**

Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et disparaîtront en quelques jours.

Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre médecin.

## **Vêtements**

Portez des vêtements qui ne gêneront pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous boirez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de porter des chaussures de basket-ball.

## **Respiration pendant l'exercice**

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

## **Période de repos**

Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein milieu pour recommencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

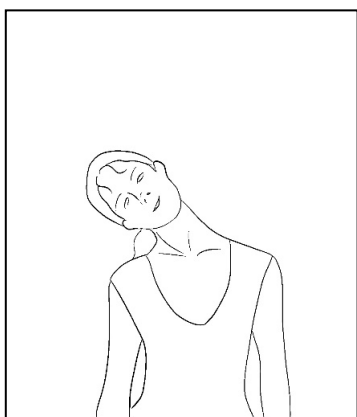
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

# ÉTIREMENT

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobique à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautillerment. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée, sans jamais la retenir.

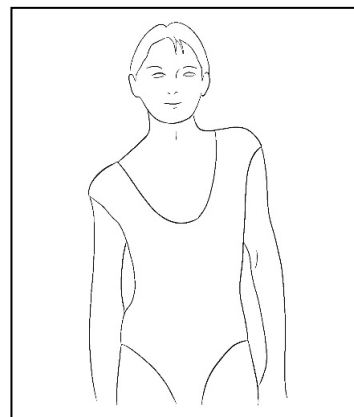
## ROTATION DE LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine.



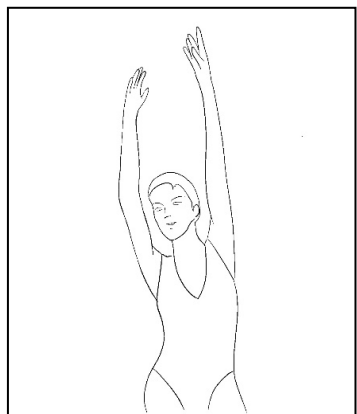
## HAUSSEMENT DES ÉPAULES

Soulevez l'épaule droite vers l'oreille une fois. Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille une fois tout en abaissant l'épaule droite.



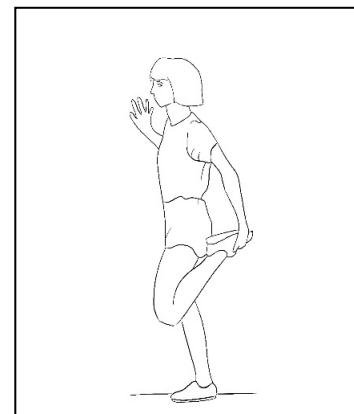
## ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Ouvrez les mains sur les côtés et continuez de les élever jusqu'à ce qu'elles soient au-dessus de la tête. Levez le bras droit une fois aussi haut que possible. Concentrez sur l'étirement du côté droit. Répétez l'exercice avec le bras gauche.



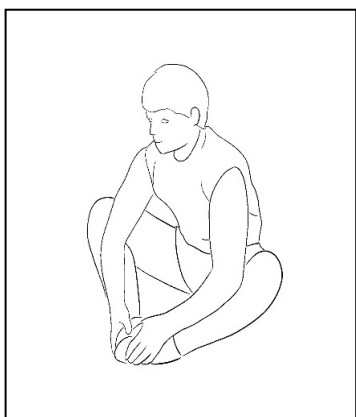
## ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Appuyez la main gauche contre le mur pour garder l'équilibre, prenez le pied droit derrière vous avec la main droite et tirez-le vers le haut. Portez le talon aussi près que possible de la fesse droite. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec le pied gauche.



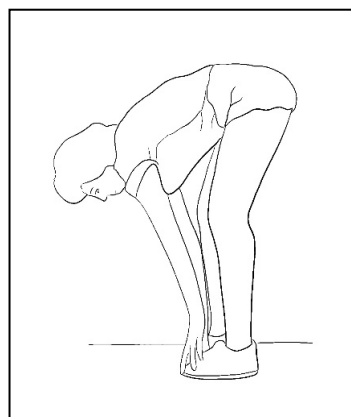
### **ÉTIREMENT DES MUSCLES INTÉRIEURS DES CUISSES**

En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



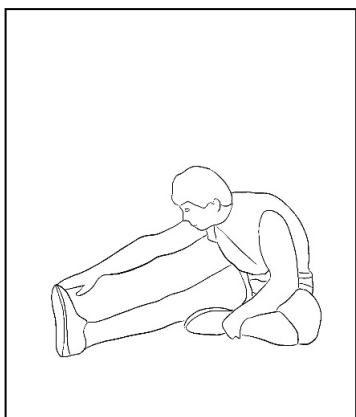
### **FLEXION AVANT**

Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



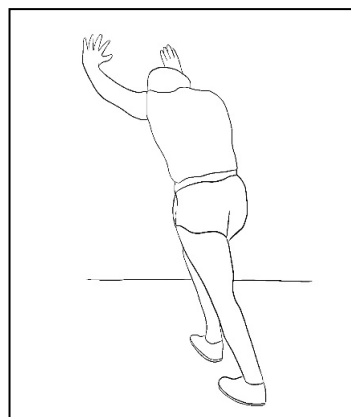
### **ÉTIREMENT DES TENDONS DU JARRET**

En position assise, tendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez le mouvement avec la jambe gauche tendue.



### **ÉTIREMENT DES MOLLETS / TENDONS D'ACHILLE**

En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambe droite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur le sol. Ensuite, pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.



# GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toutes les pièces du tapis roulant pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, tel que déterminé par le reçu d'achat. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique de nos commerçants indépendants et de nos compagnies d'entretien. En cas de l'absence d'un commerçant ou d'une compagnie d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes:

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| <b>Cadre</b>         | <b>À vie</b>    |
| <b>Moteur</b>        | <b>1 an</b>     |
| <b>Pièces</b>        | <b>90 Jours</b> |
| <b>Main-d'oeuvre</b> | <b>90 Jours</b> |

Le consommateur est responsable des items suivants :

1. L'enregistrement de garantie peut être complété en ligne: Aller à [www.dyaco.ca/garantie](http://www.dyaco.ca/garantie) et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.
2. Le tapis roulant doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide.
3. Le tapis roulant doit être installé de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil et aux codes électriques locaux.
4. Le tapis roulant doit être branché à un bloc d'alimentation équipé d'une mise à la terre avec suffisamment de tension; les fusibles grillés doivent être remplacés; les connexions défectueuses dans les câbles du circuit doivent être réparées.
5. Les dépenses encourues pour faire l'entretien du tapis roulant, incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
6. Les dommages au revêtement du tapis roulant au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
7. L'entretien régulier du tapis roulant tel que mentionné dans ce guide.

## EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants :

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU INDIRECTS TELS QUE LES DOMMAGES AUX BIENS OU LES DÉPENSES ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE INTRUSION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE.  
**Note :** Puisque certains endroits ne permettent pas l'exclusion ou les délimitations des dommages consécutifs ou collatéraux, cette délimitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Le remboursement au consommateur pour les appels de service. Le remboursement au commerçant pour les appels de service qui n'ont pas rapport au fonctionnement défectueux ou aux défauts dans la main d'œuvre ou le matériel, pour les appareils qui ne sont plus sur la garantie, pour les appareils qui ont dépassé la période de remboursement pour les appels de service, pour les appareils qui n'ont pas besoin de composantes de rechange ou pour les appareils qui ne sont pas utilisés dans les maisons familiales ordinaires.
3. Les dommages causés par l'entretien effectué par les personnes autres que celles autorisées par les compagnies d'entretien de Dyaco Canada Inc.; l'usage de pièces autres que les pièces originales de Dyaco Canada Inc.; les causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, l'usage inapproprié, l'entretien inapproprié, l'alimentation électrique inappropriée ou les actes de la nature.
4. Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été enlevés ou transformés.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à une tierce partie.
6. Les produits dont la carte d'enregistrement de la garantie ne se trouve pas dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun record de garantie existe pour ce produit.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, INCLUANT LES GARANTIES DES COMMERÇANTS ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.
8. L'utilisation de ce produit dans un milieu non résidentiel.
9. Les garanties à l'extérieur du Canada peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant ou Dyaco Canada pour les détails.

## ENTRETIEN

L'acte de vente établit la période du garanti pour la main-d'œuvre si vous avez recours au Service. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un endroit à l'autre. L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

1. Communiquez avec votre commerçant autorisé SOLE ou Dyaco Canada.
2. Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, au choix de Dyaco Canada Inc., à l'intérieur de la période de garantie sans aucun frais.
4. Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire.  
Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. est responsable des dommages encourus au cours de l'expédition. Faites demande pour toute indemnisation auprès de l'expéditeur approprié. N'ACHEMINEZ PAS L'APPAREIL À NOTRE USINE SANS AVOIR OBTENU AU PRÉALABLE UN NUMÉRO D'AUTORISATION. Tous les appareils qui nous arriveront sans un numéro d'autorisation seront refusés.
5. Pour plus d'information, ou pour communiquer par courrier avec notre service à la clientèle, acheminez votre correspondance à :  
Dyaco Canada Inc.  
5955 Don Murie Street  
Niagara Falls, ON  
L2G 0A9

Les caractéristiques et les spécifications du produit telles que décrites ou illustrées sont sujettes à changer sans préavis. Toutes les garanties sont offertes par Dyaco Canada Inc.



Pour recevoir plus d'information concernant les autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc., veuillez nous visiter en direct.

**SPIRIT**

[spiritfitness.ca](http://spiritfitness.ca)

**X** **XTERRA**  
FITNESS

[xterrafitness.ca](http://xterrafitness.ca)

**UFC**

[dyaco.ca/UFC/UFC-home.html](http://dyaco.ca/UFC/UFC-home.html)

**agio.**  
life begins  
outdoors.

[agiocanada.ca](http://agiocanada.ca)

**SOLE**  
FITNESS

[solefitness.ca](http://solefitness.ca)

**EVERLAST**

[dyaco.ca/everlast.html](http://dyaco.ca/everlast.html)

**Cikada**

[cikada.ca](http://cikada.ca)

**TRAINOR**  
**SPORTS**

[trainorsports.ca](http://trainorsports.ca)

Pour plus d'informations, veuillez contacter Dyaco Canada Inc.

T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | [sales@dyaco.ca](mailto:sales@dyaco.ca)