

Guide d'utilisation

N° du modèle
16004801500-1

- 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

Avant de commencer	2
Renseignements importants en matière de sécurité	3
Renseignements importants en matière d'électricité	6
Assemblage	7
Liste des ferrures	7
Étapes d'assemblage du tapis roulant	8
Pliage et dépliage du tapis roulant	10
Déplacement du tapis roulant	11
Fonctionnement de l'inclinaison manuelle	12
Fonctionnement de votre tapis roulant	13
Fonctionnement de la console de votre tapis roulant	14
Profils des programmes préréglés	16
Entretien général	16
Liste à cocher – Guide diagnostique	21
Plan détaillé	22
Liste des pièces	23
Guide d'entraînement	25
Étirement	29
Garantie limitée du fabricant	31

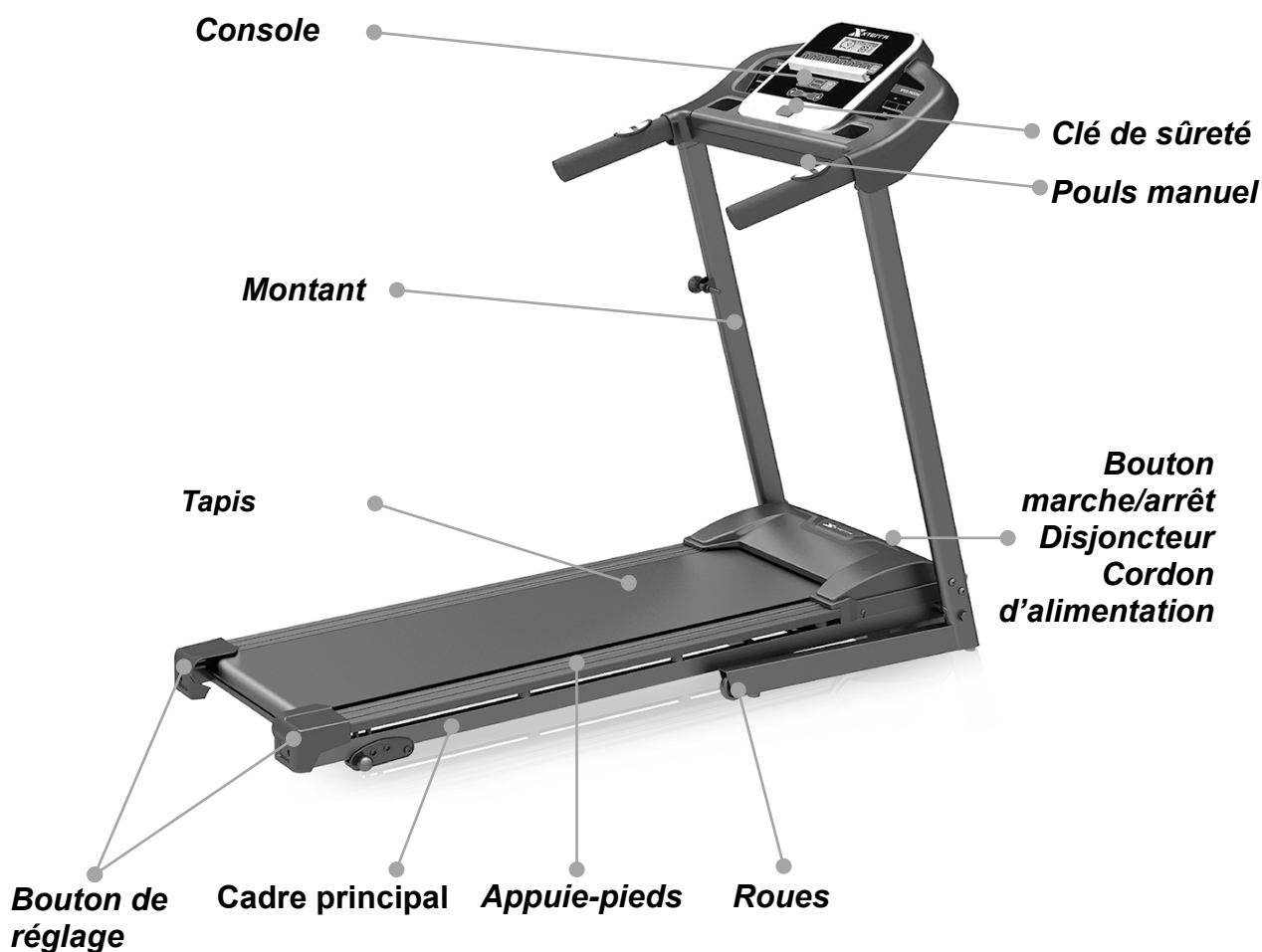
ATTENTION

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 TR150. 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 TR150 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.

Lisez ce guide au complet avant d'utiliser votre tapis roulant XTERRA TR150. 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 TR150, 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.



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.

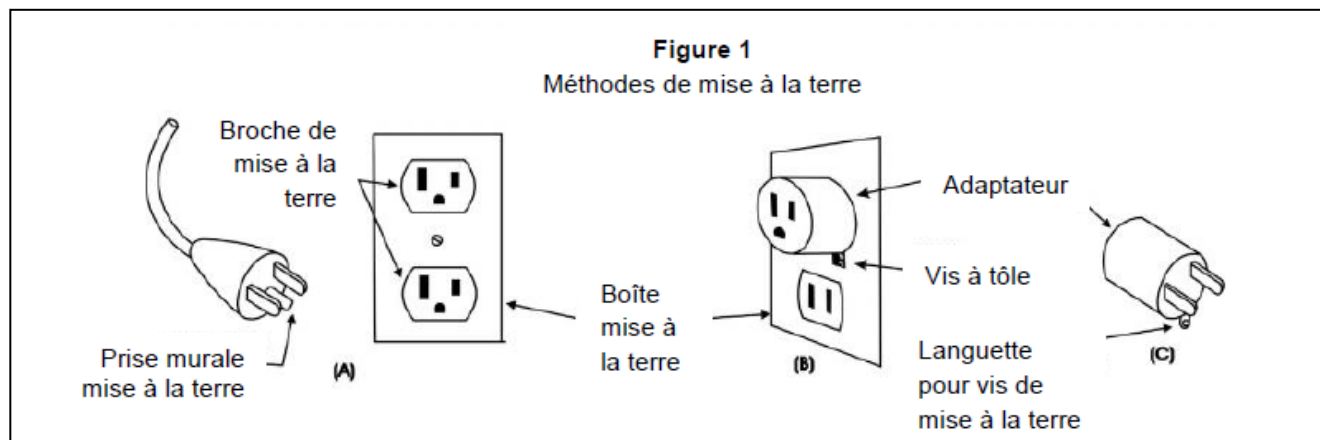
DANGER : Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez toujours le tapis roulant de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé ou avant de le nettoyer.

MISE EN GARDE

Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes, suivez les directives suivantes :

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 120 volts 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, du pliage et du déplacement. Levez ou déplacez l'équipement avec précaution. Pour éviter toute blessure au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées. 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.

SAUVEGARDEZ CES RENSEIGNEMENTS – PENSEZ SÉCURITÉ!

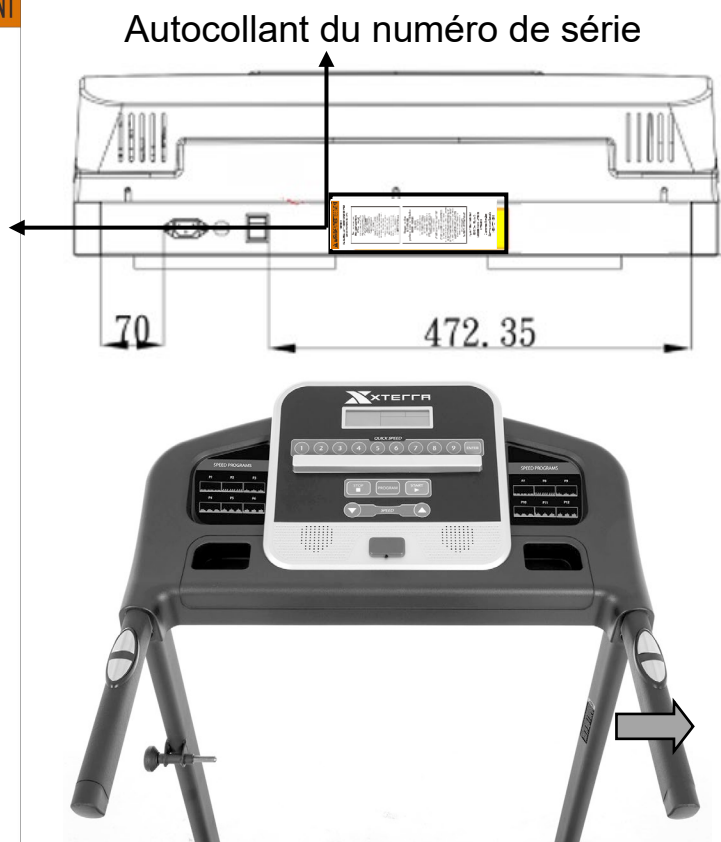
WARNING / AVERTISSEMENT

XTERRA
Model/Modèle#: 16004801500 (PR:0618)
Serial#/Numéro de série:
123456789

For consumer use.
Max user weight limit
250lbs (114kgs)
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 INJURIES 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
250lbs (114kgs)
ATTENTION:
LES ENFANTS
ET LES PERSONNES AYANT
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 DÉFAUT DE VIGILANCE 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
ENDOMMAGÉE, 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



**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 contacter notre service clientèle pour commander un nouvel autocollant gratuit (voir la section COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE à la page 2.) Appliquez l'autocollant à l'emplacement indiqué.

Remarque: l'autocollant illustré à droite représente 50% de la taille réelle.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ



MISE EN GARDE!

- N'utilisez JAMAIS de prise de courant murale munie d'un disjoncteur de fuite à la terre (GFCI) avec ce tapis roulant. 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.
- 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!

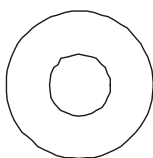
Des blessures graves peuvent s'ensuivre si ce tapis roulant pliant n'est pas dépaqueté de façon appropriée.

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.

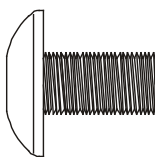
Pour assurer votre sécurité personnelle en enlevant cette courroie d'expédition, placez le tapis roulant à plat sur le sol et orientez-le dans le sens que vous l'utiliserez. Ne placez pas le tapis roulant sur le côté en enlevant la courroie d'expédition. Ceci pourrait faire en sorte que le mécanisme 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.

Déballer les pièces du tapis roulant et trouvez le sac des ferrures qui est divisé en cinq sections : une section contenant les outils et quatre sections étiquetées avec les étapes de 1 à 4 et contenant les ferrures nécessaires pour assembler chaque étape. Les étapes d'assemblages ci-dessous sont numérotées de 1 à 4 et correspondent aux ferrures dans les sections numérotées du sac des ferrures. Enlevez seulement les ferrures nécessaires à l'étape où vous en êtes dans l'assemblage pour éviter de vous tromper et de les mêler.

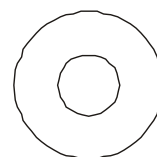
LISTE DES FERRURES



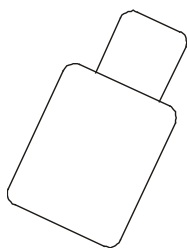
No. 79. Rondelle ordinaire
Ø8 x Ø18 x 1,5 mm
(6 pièces)



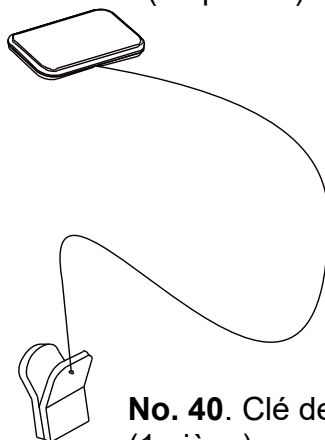
No. 87. Boulon à tête creuse
5/16 po x 1/2 po
(12 pièces)



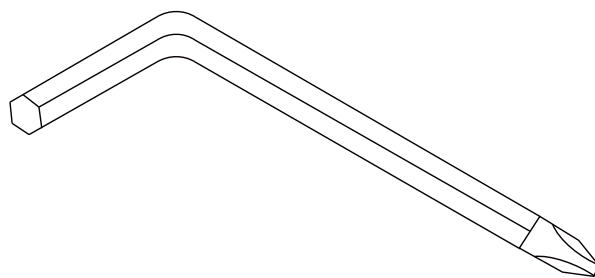
No. 88. Rondelle courbée
Ø8 x Ø23 x 1,5T
(6 pièces)



No. 105. Lubrifiant
(1 pièce)



No. 40. Clé de sûreté carrée
(1 pièce)

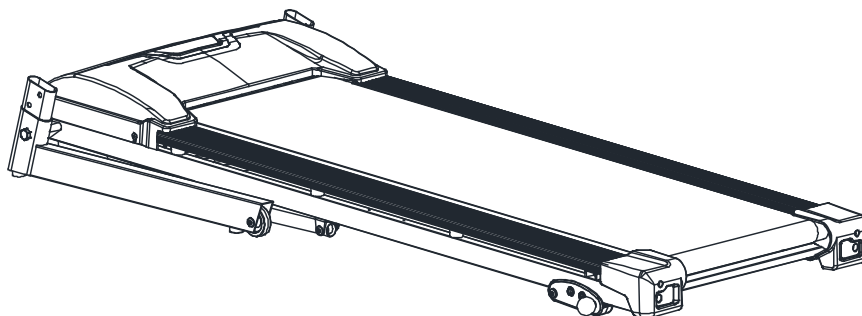


No. 104. Clef combinée
allen M5 avec tournevis
Phillips

ÉTAPES D'ASSEMBLAGE DU TAPIS ROULANT

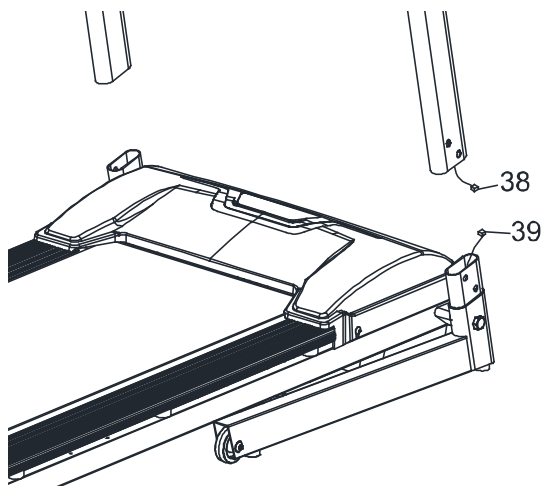
ÉTAPE 1

Enlevez le tapis roulant du carton et placez-le sur une surface lisse au niveau.



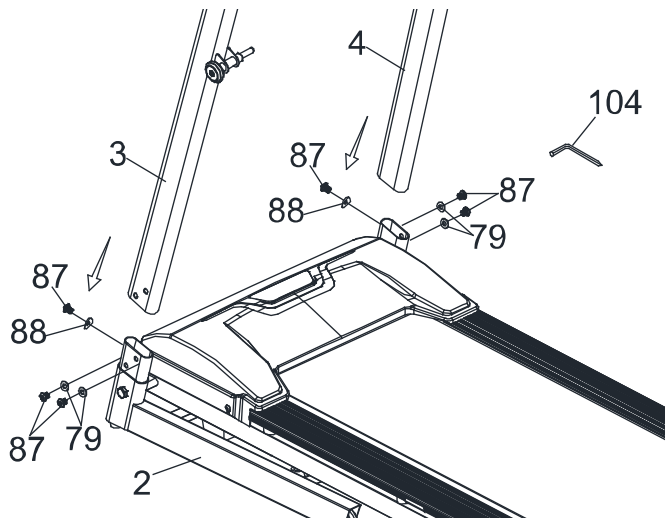
ÉTAPE 2

Connectez le câble central de l'ordinateur (38) au câble inférieur de l'ordinateur (39).



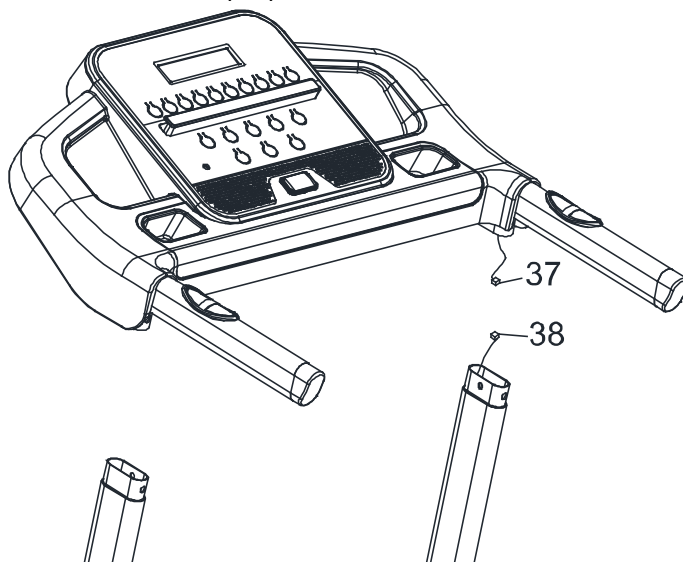
ÉTAPE 3

Insérez les montants gauche et droit (L-3 et R-4) dans la base du cadre (2) et serrez-les avec six boulons à tête creuse 5/16 po x 1/2 po (87), quatre rondelles ordinaires Ø8 x Ø18 x 1,5T (79) et deux rondelles courbées Ø8 x Ø23 x 1,5T (88) à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (104). Note : Installez les vis sans les serrer pour l'instant.



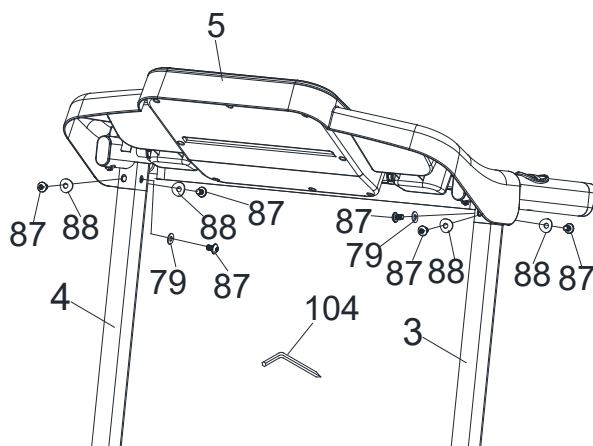
ÉTAPE 4

Connectez le fil supérieur de l'ordinateur (37) au fil central de l'ordinateur (38).



ÉTAPE 5

Installez le support de la console (5) sur les montants gauche et droit (L-3 et R-4) avec six boulons à tête creuse 5/16 po x 1/2 po (87), deux rondelles ordinaires Ø8 x Ø18 x 1,5T (79) et quatre rondelles courbées Ø8 x Ø23 x 1,5T (88) et serrez-les à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (104).

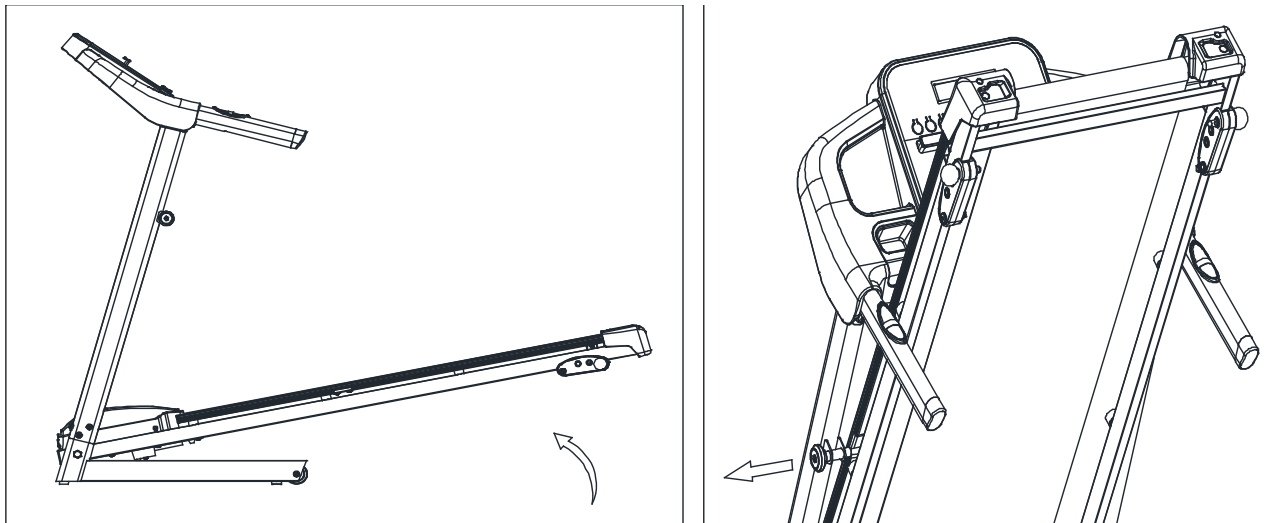


NOTE : Veuillez serrer toutes les vis seulement après que l'assemblage a été complété.

PLIAGE ET DÉPLIAGE DU TAPIS ROULANT

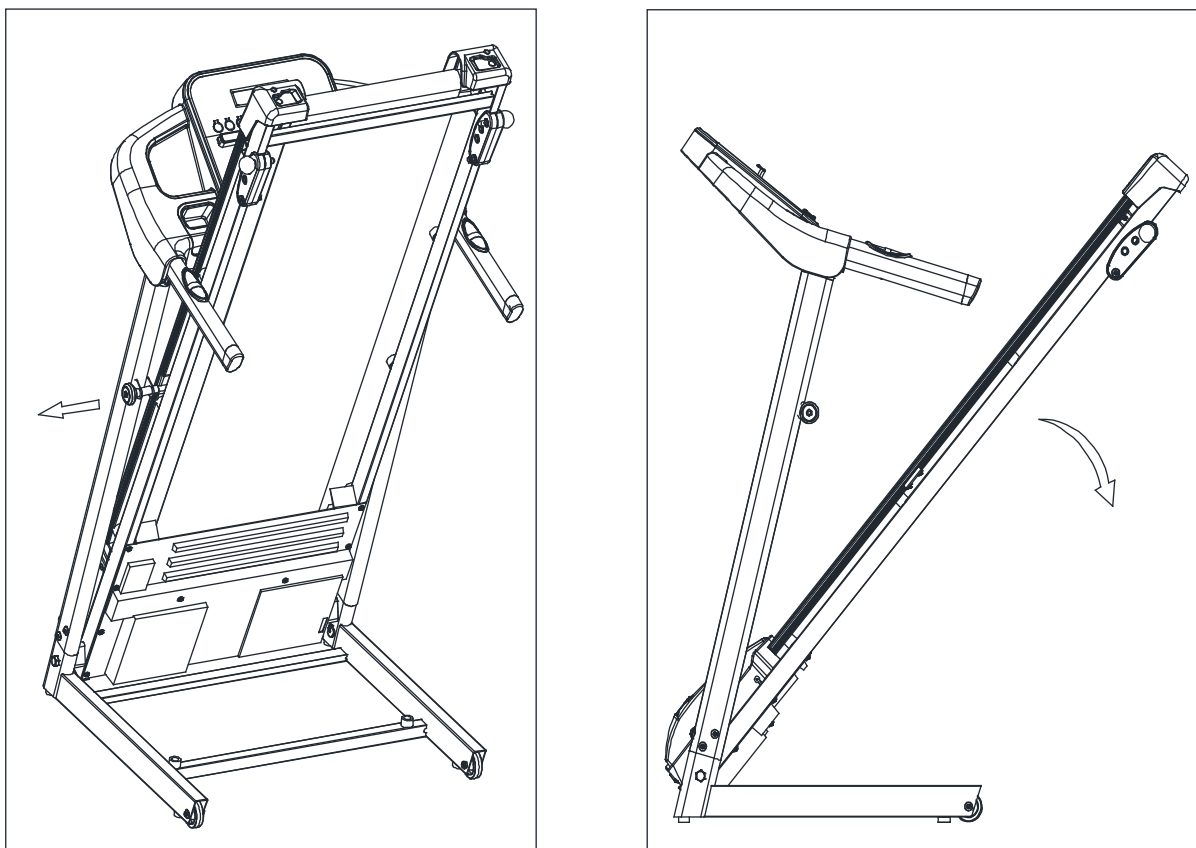
Pliage

Levez la planche du tapis roulant jusqu'à ce qu'elle parvienne à une position fixe et tirez le bouton vers l'extérieur pour laisser entrer la tige dans la plaque en L située sur le côté de la planche afin de l'engager.



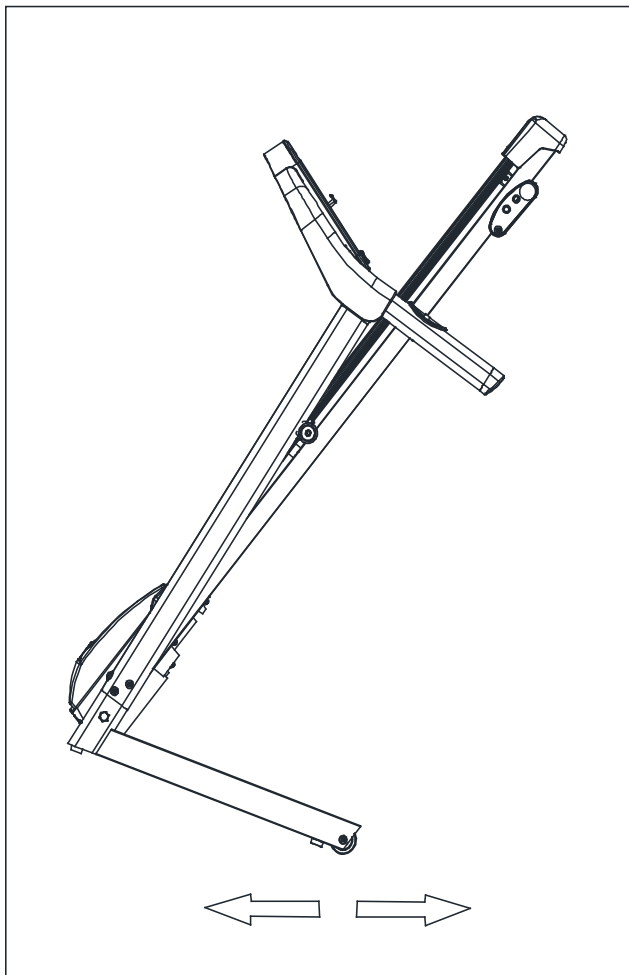
Dépliage

Tenez la planche du tapis roulant d'une main et tirez le bouton vers l'extérieur de l'autre main pour dégager la tige de la planche. Descendez la planche doucement par terre.



DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT

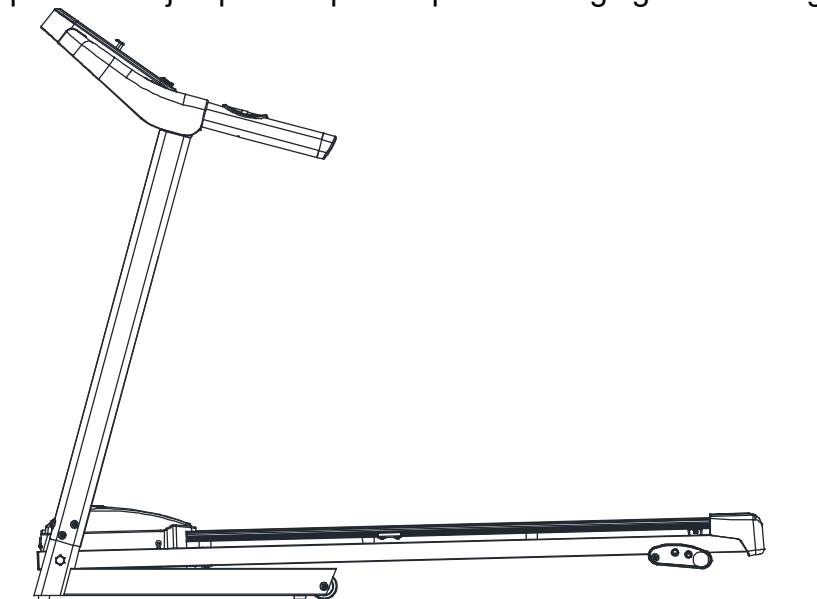
Inclinez le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce que les roues touchent le plancher et déplacez-le à l'endroit désiré.



FONCTIONNEMENT DE L'INCLINAISON MANUELLE

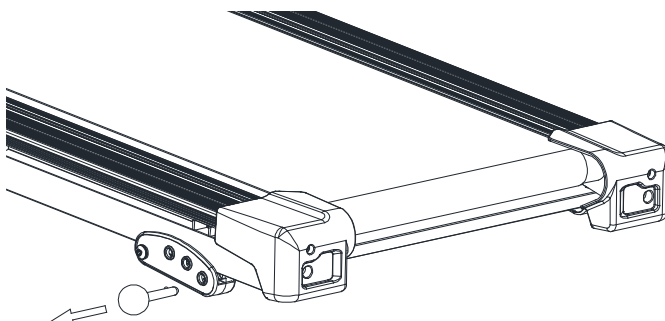
ÉTAPE 1

Levez la planche du tapis roulant jusqu'à ce que les pieds de réglage soient dégagés du plancher.



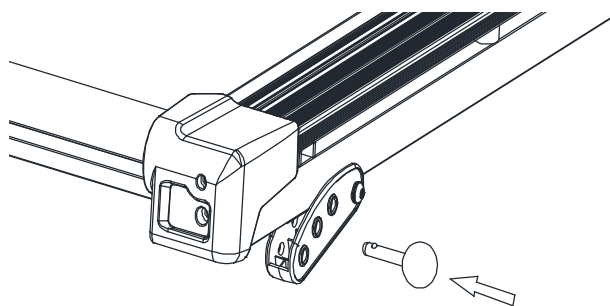
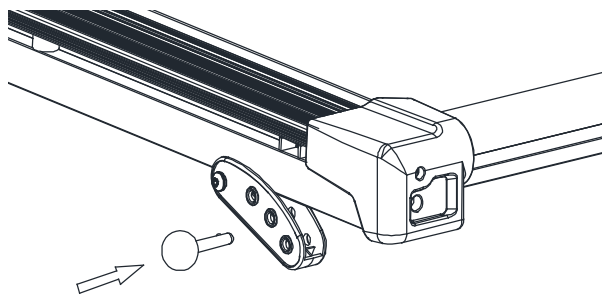
ÉTAPE 2

Enlevez la tige de réglage de l'inclinaison du cadre.



ÉTAPE 3

Choisissez le trou dans le pied de réglage de l'inclinaison et insérez la tige.



FONCTIONNEMENT DE VOTRE 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.

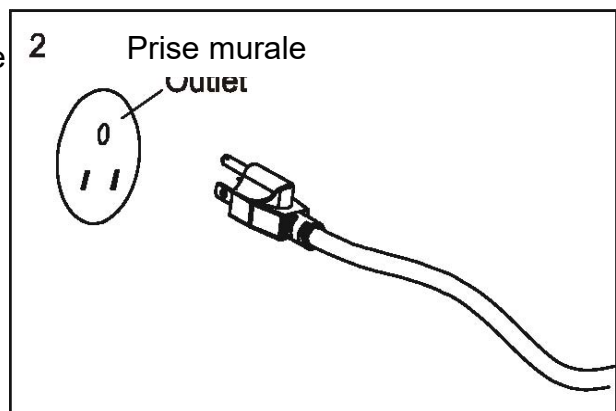
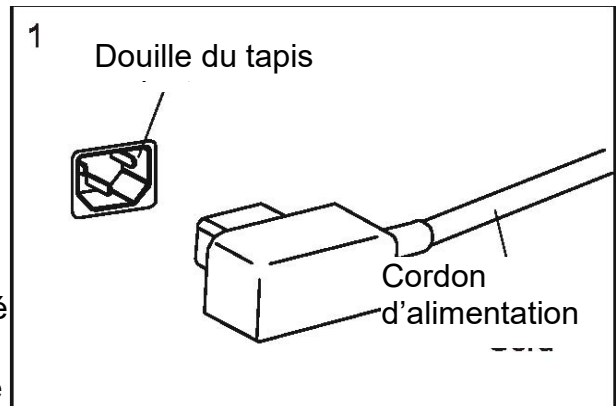


MISE EN GARDE!

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 : Le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises murales équipées d'un disjoncteur de fuite de terre (GFCI).



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

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DE VOTRE TAPIS ROULANT

■ CONSOLE DU MODÈLE TR150



POUR COMMENCER

Activez le tapis roulant en le branchant dans une prise de courant murale, puis allumez l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant du tapis roulant sous le capot du moteur. Assurez-vous que la clé de sûreté est installée puisque le tapis roulant ne fonctionnera pas sans celle-ci.

La console entre alors dans le mode *repos*, ce qui est le point de de l'opération.



OPÉRATION DE DÉMARRAGE RAPIDE

1. Insérez la clé de sûreté pour activer le système d'affichage s'il ne l'est pas déjà.
2. Appuyez sur le bouton START pour commencer le mouvement du tapis roulant et ajustez-le à la vitesse désirée à l'aide des boutons SPEED ▲ et ▼. Vous pouvez aussi utiliser les boutons de réglage rapide de la vitesse de 1 à 9 pour ajuster la vitesse; appuyez ensuite sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix.
3. Pour ralentir le tapis roulant, appuyez sur le bouton SPEED ▼ afin d'obtenir la vitesse désirée. Vous pouvez aussi appuyer sur les boutons de réglage rapide de la vitesse de 1 à 9; appuyez ensuite sur le bouton ENTER pour confirmer votre choix.
4. Pour arrêter le tapis roulant, appuyez sur le bouton STOP ou retirez la clé de sûreté.

CARACTÉRISTIQUES PAUSE/ARRÊT/REMISE À ZÉRO

1. Lorsque le tapis roulant est en marche, la caractéristique *pause* peut être utilisée en appuyant une fois sur le bouton rouge STOP, ce qui ralentit graduellement le tapis roulant jusqu'à ce qu'il s'arrête. Les données du temps, de la distance et des calories demeurent affichées lorsque l'appareil est en mode *pause*.
2. Pour continuer l'entraînement lorsque l'appareil est en mode *pause*, appuyez sur le bouton START. La vitesse reprend avec les réglages précédents.
3. Le mode *pause* est activé en appuyant une fois sur le bouton rouge STOP. Si vous appuyez une deuxième fois sur le bouton STOP, la console se remet à zéro et retourne à l'écran de départ du mode repos.

AFFICHAGE DES CALORIES

Les calories consommées sont affichées en tout temps pendant la séance d'exercices.

Note : Ces données ne sont qu'un guide rudimentaire de comparaison à utiliser au cours des séances d'exercices et ne sont aucunement utilisables aux fins de traitement médical.

POUR DÉSACTIVER LE TAPIS ROULANT

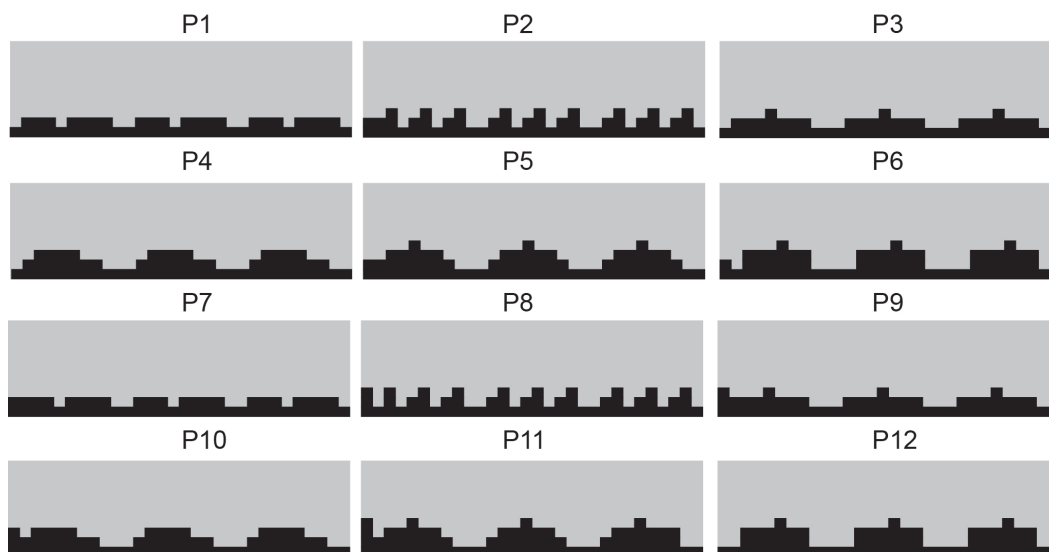
1. L'affichage s'éteint automatiquement (mode *veille*) après 10 minutes d'inactivité. Le tapis roulant utilise très peu d'énergie dans le mode *repos*, à peu près la même quantité que votre télévision lorsqu'elle est éteinte.
2. Enlevez le cordon de retenue.
3. Fermez l'interrupteur principal sur le devant du tapis roulant, en dessous du capot du moteur.

MESSAGE DE LUBRIFICATION

Lorsque le mot « Lube » apparaît sur l'afficheur à cristaux liquides, vérifiez la lubrification sous la planche du tapis roulant. Consultez les instructions à la page 18 pour ajouter du lubrifiant si nécessaire. Suite à l'application, appuyez pendant trois secondes sur le bouton ENTER pour remettre le message à l'état initial.

PROFILES DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

Le tapis roulant offre 12 programmes (P1, P2, P3... P12). Chaque programme comprend une variation spécifique dans la vitesse.



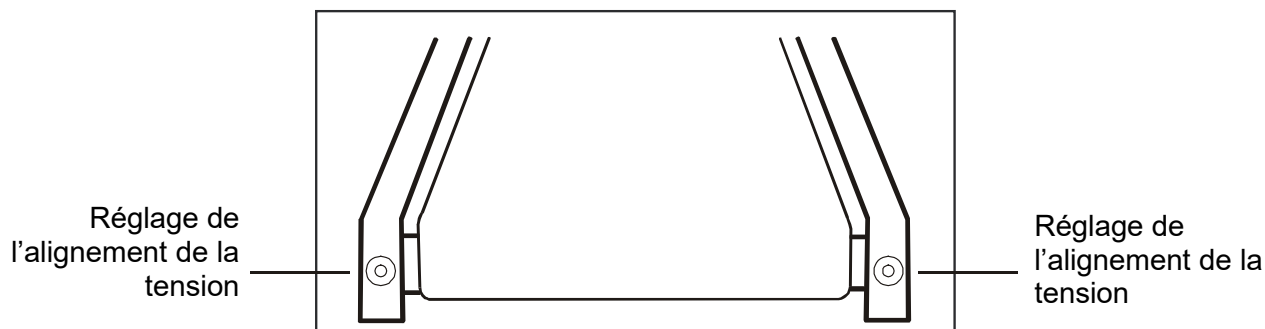
Pour choisir et commencer un programme préréglé

1. Assurez-vous que la console est dans la position d'arrêt en appuyant sur le bouton STOP pour la remettre à l'état initial. Appuyez sur le bouton PROGRAM pour choisir le programme désiré (P1 à P12) et appuyez sur le bouton START pour commencer le programme avec les valeurs par défaut.
2. Chaque programme dure 30 minutes avec les valeurs préréglées. Après chaque minute au cours du programme, la vitesse s'ajuste automatiquement. Le réglage de la vitesse peut aussi être ajusté manuellement en tout temps tout au long du programme. Trois secondes avant la fin du programme, trois signaux sonores sont émis et le tapis roulant s'arrête.

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 et gauche du rouleau arrière pour régler 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 et gauche 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 réglée, vous devez aussi régler 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.

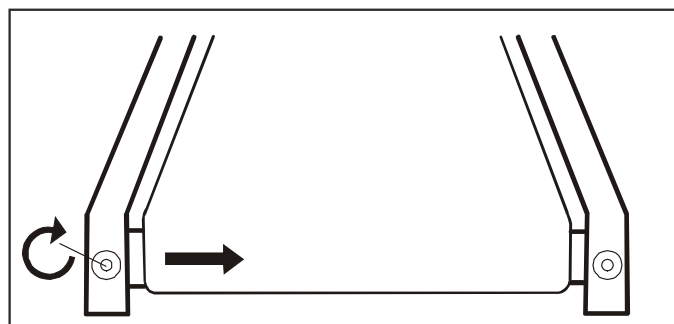
Le tapis roulant est conçu pour demeurer raisonnablement centré lorsqu'il est utilisé. Il est normal que certains tapis glissent lorsqu'ils tournent sans que personne y soit. Après quelques minutes d'utilisation, le tapis roulant devrait avoir tendance à se centrer lui-même. Si, au cours de l'utilisation, 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 est lubrifié avant sa livraison; cependant, 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 le 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

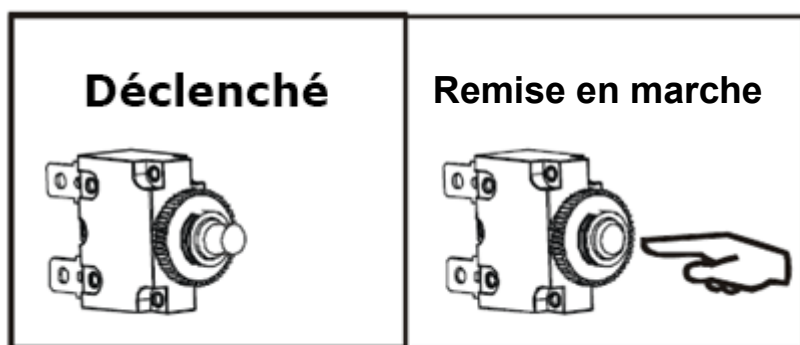
Levez un côté du tapis roulant et touchez la surface de la planche du tapis roulant. Si la surface est glissante au toucher, n'ajoutez pas d'autre lubrifiant. Si la surface est sèche au toucher, appliquez un paquet de lubrifiant ou la moitié du contenant de lubrifiant.

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.

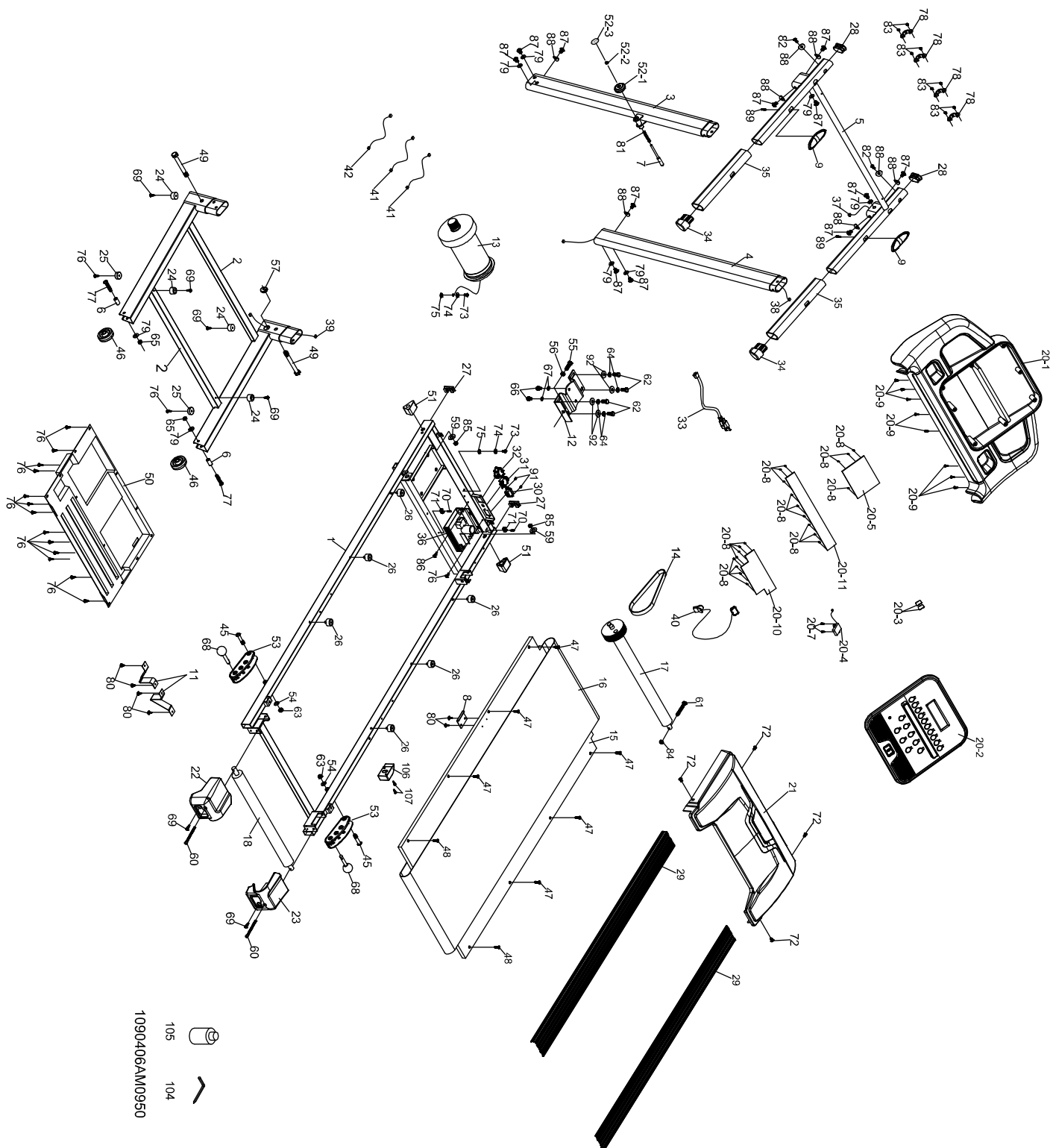


SERVICE – GUIDE DIAGNOSTIQUE

Avant de communiquer avec nous pour demander de l'aide, veuillez réviser l'information suivante. Cette liste comprend des problèmes communs qui ne sont pas nécessairement couverts par la garantie du tapis roulant.

Problème	Sens	Solution/Cause
La console affiche LUBE.	Vérifiez la lubrification sous la courroie du tapis roulant.	1. Vérifiez la lubrification sous la courroie du tapis roulant en consultant la démarche à la page 18. 2. Appuyez pendant trois secondes sur le bouton ENTER pour la remise à l'état initial.
La console affiche E1.	La console indique E1 huit à dix secondes après avoir appuyé sur le bouton START.	1. Le moteur fonctionne-t-il après avoir appuyé sur le bouton START? 2. Vérifiez si le câble entre la console et le contrôleur est bien connecté.
La console affiche E0.	La clé de sûreté ne fonctionne pas correctement.	1. Vérifiez si la clé de sûreté est bien insérée. 2. Vérifiez si le harnais de sécurité est bien connecté à la console. 3. Vérifiez si la clé de sûreté est défectueuse.
La console affiche E2.	La protection contre les surintensités du tapis roulant est surchargée et le dispositif de protection du contrôleur est activé.	1. Vérifiez si l'alignement du tapis roulant est approprié. Assurez-vous de lubrifier le tapis roulant périodiquement pour minimiser la résistance. 2. Vérifiez si les coussinets sont endommagés. 3. Vérifiez si le moteur surchauffe.
La console affiche E4.	La tension d'alimentation du moteur est inappropriée. Le moteur n'est pas bien connecté.	1. Le moteur n'est pas bien connecté ou n'est pas connecté au contrôleur.
La console affiche E5.	La communication est coupée entre la console et le contrôleur, ou il y a une erreur de communication.	1. Vérifiez la connexion entre la console et le contrôleur.
La console affiche E6.	Le contrôleur ne fonctionne pas correctement.	1. Les composantes du contrôleur sont défectueuses.
La console affiche E7.	L'alimentation est anormale.	1. Vérifiez si la tension d'alimentation du moteur est appropriée.

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

No de pièce	Description	QTÉ
8015001	Cadre principal	1
8015002	Base du cadre	1
8015003	Montant gauche	1
8015004	Montant droit	1
8015005	Support de la console	1
8015006	Douille de meule	2
8015007	Goupille de déverrouillage rapide	1
8015008	Plaque en L	1
8015009	Pouls manuel avec assemblage de câbles, 1100 mm	2
8015011	Guide de courroie	2
8015012	Support du moteur	1
8015013	Moteur d'entraînement	1
8015014	Courroie d'entraînement	1
8015015	Planche du tapis roulant	1
8015016	Tapis roulant	1
8015017	Rouleau avant avec poulie	1
8015018	Rouleau arrière	1
8015020	Assemblage de la console	1
8015021	Capot du moteur	1
8015022	Stabilisateur arrière gauche (L)	1
8015023	Stabilisateur arrière droit (R)	1
8015024	Pied de nivellement en caoutchouc, Ø25 x Ø25 x 15T	4
8015025	Pied de nivellement en caoutchouc, 26,5 x 6 x 10T	2
8015026	Pied en caoutchouc	6
8015027	Embout carré, 20 x 40 mm	2
8015028	Embout ovale	2
8015029	Appuie-pieds	2
8015030	Douille d'alimentation	1
8015031	Interrupteur	1
8015032	Bouton marche/arrêt	1
8015033	Cordon d'alimentation	1
8015034	Embout	2
8015035	Mousse de la poignée, 025 x 50 x 3T x 275 mm	2
8015036	Contrôleur du moteur	1
8015037	Câble supérieur de l'ordinateur, 1000 mm	1
8015038	Câble central de l'ordinateur, 1155 mm	1
8015039	Câble inférieur de l'ordinateur, 550 mm	1
8015040	Clé de sûreté carrée	1
8015041	Fil de raccordement noir, 100 mm	2
8015042	Fil de raccordement blanc, 100 mm	1
8015045	Boulon à tête creuse, 3/8 po x 1 3/4 po	2
8015046	Roue de déplacement, Ø13 x Ø58	2
8015047	Vis à tête plate à calotte, M6 x 20 mm	6
8015048	Vis à tête plate à calotte, M6 x 25 mm	2
8015049	Boulon à tête hexagonale, 1/2 po x 98 mm	2

No de pièce	Description	QTÉ
8015050	Couvercle du cadre	1
8015051	Sectionneur, Ø45,6 x Ø35 x Ø35,8	2
8015052-1	Bouton de Serrage	1
8015052-2	Écrou nyloc M6 x 6T	1
8015052-3	Étiquette du bouton de Serrage	1
8015053	Stabilisateur	2
8015054	Rondelle ordinaire, Ø10 x Ø16 x 1T	2
8015055	Boulon à tête hexagonale, 3/8 po x 1 ¼ po	1
8015056	Écrou, 3/8 po x 7T	1
8015057	Caoutchouc protecteur du fil	1
8015059	Rondelle ordinaire, Ø12,7 x Ø26 x 2,0T	2
8015060	Boulon à chapeau à tête carrée, ¼ po x 80 mm	2
8015061	Boulon à tête hexagonale, ¼ po x 2 ¼ po	1
8015062	Boulon à tête hexagonale, 3/8 po x ¾ po	4
8015063	Écrou nyloc, 3/8 po x 7T	2
8015064	Rondelle à ressort, Ø10 x 2,0T	4
8015065	Écrou nyloc, 5/16 po x 7T	2
8015066	Boulon à tête hexagonale, M8 x 12 mm	2
8015067	Rondelle à ressort, Ø8 x 1,5T	2
8015068	Tige de réglage de l'inclinaison du cadre	2
8015069	Vis à tête, Ø5 x 19 mm	6
8015070	Vis à tête, Ø3,5 x 16 mm	2
8015071	Lien torsadé du montant	2
8015072	Vis à empreinte cruciforme, M5 x 15 mm	4
8015073	Vis à empreinte cruciforme, M5 x 10 mm	2
8015074	Rondelle à ressort, Ø5 x 1,5T	2
8015075	Rondelle éventail, M5	2
8015076	Vis à tête, Ø5 x 16 mm	16
8015077	Boulon à tête creuse, 5/16 po x 1 ¾ po	2
8015078	Ancrage du support de la console	4
8015079	Rondelle ordinaire, Ø8 x Ø18 x 1,5T	8
8015080	Vis à tête, Ø4 x 12 mm	6
8015081	Ressort de restrainte, Ø9,1 x 53L	1
8015082	Vis à tête, Ø5 x 16 mm	2
8015083	Vis à tête, Ø3,5 x 12 mm	8
8015084	Écrou nyloc, ¼ po x 5T	1
8015085	Écrou nyloc, ½ po x 8T	2
8015086	Vis à tête, Ø5 x 25 mm	1
8015087	Boulon à tête creuse, 5/16 po x ½ po	12
8015088	Rondelle courbe, Ø8 x Ø23 x 1,5T	8
8015089	Vis à tête, Ø4 x 45 mm	2
8015091	Vis à tête, Ø3 x 10 mm	2
8015092	Rondelle ordinaire, Ø10 x Ø25 x 2,0T	4
80150104	Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips	1
80150105	Lubrifiant	1
80150106	Ancrage Pliant	1
80150107	Vis Taraudeuse 4 x 16 m/m	2

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.

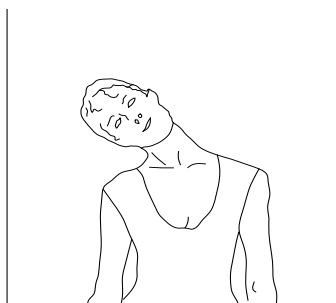
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

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.

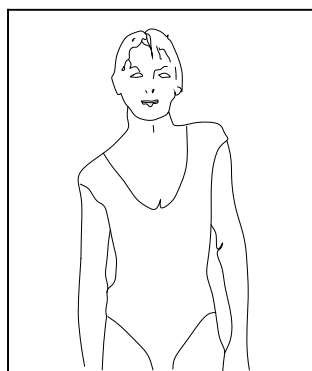
Rotation de la tête

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.



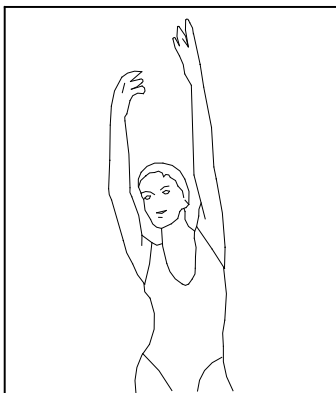
Haussement des épaules

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



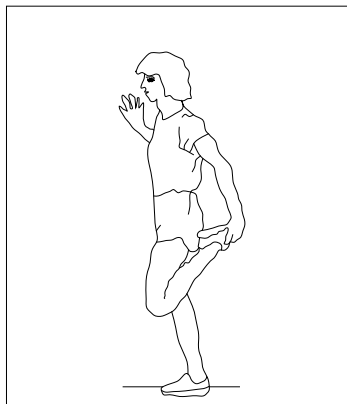
Étirements latéraux

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



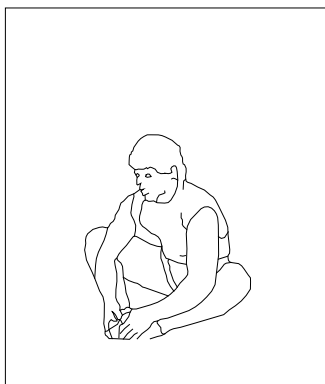
Étirement des quadriceps

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



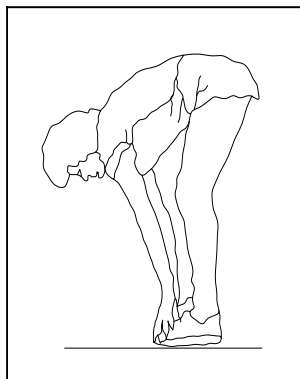
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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.



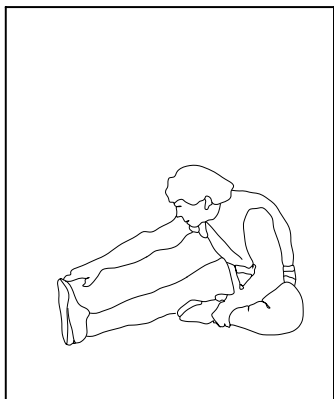
Flexion avant

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.



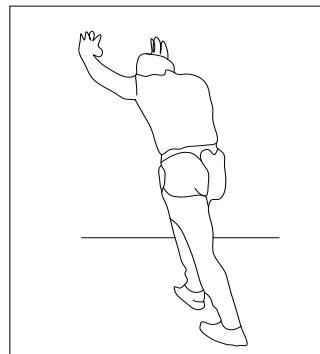
Étirement des tendons du jarret

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 des tapis roulants pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail. 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 concessionnaires indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de concessionnaires ou de compagnies d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Cadre	Garantie à vie
Moteur	Garantie d'un an
Pièces	Garantie de 90 jours
Main-d'œuvre	Garantie de 90 jours

Le consommateur est responsable des items suivants :

1. L'enregistrement de garantie peut être complété en ligne: Aller à www.dyaco.ca/warranty.html 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 trouvent pas dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. 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 du produit dans un environnement autre qu'un lieu résidentiel.
9. Les garanties à l'extérieur du Canada peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant pour les détails.

ENTRETIEN

Le reçu de vente établit la période de garantie pour tout entretien demandé. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

1. Communiquez avec votre commerçant autorisé ou Dyaco Canada Inc.
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. Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire.
4. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas 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



xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

SOLE
FITNESS

solefitness.ca



dyaco.ca/products/everlast.html



spiritfitness.ca/johnnyg.html

TRAINOR
SPORTS
trainorsports.ca

T: 1-888-707-1880 □ 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 □ sales@dyaco.ca