Guide d'utilisation
Tapis roulant TRX5500

No du modèle
16004105500

- **Assemblage**
- **Fonctionnement**
- **Ajustements**
- **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 **4**

Renseignements importants en matière de fonctionnement **5**

Assemblage **7**

Pliage et déplacement du tapis roulant **11**

Fonctionnement de votre tapis roulant **12**

Fonctionnement de l'écran tactile **16**

Dispositifs de chargement utilisant le port USB **27**

Entretien général **31**

Liste d'entretien à cocher – Guide diagnostique **36**

Plan détaillé **37**

Liste des pièces **38**

Guide d'entraînement **42**

Étirement **46**

Garantie limitée du fabricant **48**

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.

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant XTERRA TRX5500. 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 TRX5500 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 TRX5500. 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 TRX5500, 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 159 KG (350 lb).

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

MISE EN GARDE – Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.
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 ou d'en faire l'entretien.
MISE EN GARDE – Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes, installez le tapis roulant sur une surface plane de niveau offrant accès à une prise murale de 120 volts et 15 ampères équipée d'une mise à la terre.
MISE EN GARDE – Il se peut que les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque manquent de précision. Si vous vous exercez trop, vous pouvez vous blesser ou même mourir. Si vous sentez que vous allez vous évanouir, arrêtez l'exercice immédiatement.
N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE AIT UN CALIBRE DE 14 AWG OU SUPÉRIEUR, AVEC SEULEMENT UNE FICHE À L'EXTRÉMITÉ. N'ESSAYEZ PAS NON PLUS DE DÉSACTIVER LA FICHE MISE À LA TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS, OU NE MODIFIEZ PAS D'AUCUNE FAÇON LE CORDON D'ALIMENTATION.
Une commotion électrique grave ou un incendie peut s'ensuivre si la console ne fonctionne pas correctement.

- N'utilisez jamais le tapis roulant sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et au tapis roulant pourraient s'ensuivre.
- N'obstruez pas l'arrière du tapis roulant. Laissez un espace libre d'au moins 3 ½ pi à l'arrière du tapis roulant et tout objet fixe.
- Ne permettez pas que les enfants s'approchent du tapis roulant. Ils pourraient se faire pincer ou se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez jamais le tapis roulant si la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé. Si le tapis roulant ne fonctionne pas convenablement, communiquez avec votre commerçant ou Dyaco Canada Inc.
- Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit où des produits émettant un jet d'aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Des étincelles provenant du moteur peuvent allumer un environnement gazeux à teneur élevée.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas le tapis roulant à l'extérieur.
- Fermez tous les contrôles avant de débranchez la fiche de la prise murale.
- Utilisez le tapis roulant uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Les détecteurs du pouls manuel ne sont pas des instruments médicaux. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Les détecteurs du pouls sont conçus uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Utilisez les supports du tapis roulant par mesure de sécurité.
- Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser le tapis roulant. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Le poids maximal de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne devrait pas excéder 350 lb (159 kg).
- 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.
- Avant d'entreprendre tout programme d'entraînement physique, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour toute personne âgée de 35 ans ou plus ou les personnes avec un état de santé.
- Surveillez de près lorsque cet appareil est utilisé par ou à proximité des enfants et des personnes invalides ou handicapées.

SAUVEGARDEZ CES RENSEIGNEMENTS – PENSEZ SÉCURITÉ!

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca
Dyaco Canada Inc. 2022

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. Les spécifications de la température est de 40 degrés Celsius et de l'humidité est à 95 %, sans condensation (aucune gouttelette d'eau à la surface).

Disjoncteurs : Éviter les disjoncteurs AFCI/GFCI si possible. Ces disjoncteurs peuvent parfois se déclencher pendant l'utilisation en raison des courants d'appel élevés du moteur d'entraînement du tapis roulant. Cette condition est un problème avec tous les tapis roulants et les autres produits avec de gros moteurs ou des éléments chauffants électriques comme les fours.

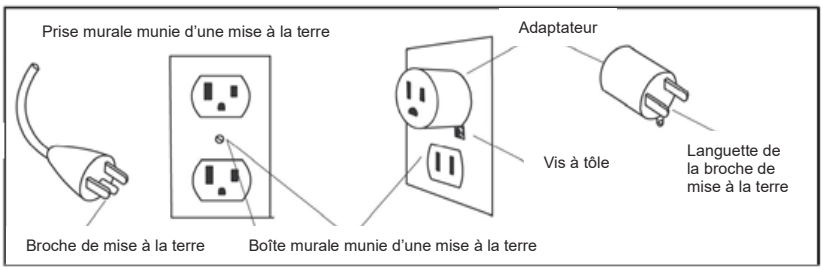
De nouvelles lois dans votre région pourraient nécessiter ces disjoncteurs. Si vous avez ces disjoncteurs et ces prises dans votre maison et que vous avez des déclenchements gênants, vous devriez vérifier s'il y a d'autres dispositifs branchés dans le même circuit comme des lampes fluorescentes avec des ballasts électroniques, des cafetières, des radiateurs, etc. De façon optimale, le tapis roulant devrait être le seul dispositif branché au circuit.

Nos tapis roulants ont des suppresseurs de surtension intégrés pour aider à éviter les déclenchements gênants. Nous avons testé plusieurs disjoncteurs et prises AFCI/GFCI avec nos produits qui ne se déclenchent pas lorsque seul le tapis roulant est connecté. Les marques que nous avons testées sont Eaton (Cutler-Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) et Schneider Electric (Canadian home series).

RENSEIGNEMENTS CONCERNANT LA MISE À LA TERRE

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.



Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

Ce produit a été conçu pour être branché dans un circuit de 120 volts/15 ampères et possède une fiche équipée d'une mise à la terre semblable à celle qui est illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire semblable à celui qui est illustré ci-dessous peut servir à connecter cette fiche dans un réceptacle à deux broches tel qu'illustré ci-dessous si une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire devrait alors être utilisé seulement en attendant qu'une prise murale avec une mise à la terre appropriée (illustrée ci-dessous) soit installée par un électricien qualifié. La languette rigide verte (ou semblable) de l'adaptateur doit être connectée à une mise à la terre permanente tel qu'une boîte électrique munie d'une mise à la terre appropriée. Lorsque l'adaptateur est utilisé, il doit être fixé au moyen d'une vis à tôle.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- 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 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!

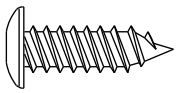
Des blessures graves peuvent s'ensuivre si ce tapis roulant pliant n'est pas dépaqueté de façon appropriée.
Une courroie de velcro est installée autour de la base du tapis roulant pour prévenir qu'il se déplie accidentellement lors de l'expédition. Si cette courroie n'est pas enlevée correctement, le 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 les pièces du tapis roulant et trouvez le sac des ferrures. Le sac des ferrures contient les outils et les ferrures nécessaires pour chaque étape.

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca
Dyaco Canada Inc. 2022

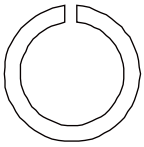
MISE EN GARDE SUR LE REMPLACEMENT DE LA PLAQUE DE DÉCALCOMANIE

La plaque de décalcomanie indiquée ci-dessous a été fixée au tapis roulant. Si elle manque ou si elle est illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle pour commander gratuitement une plaque de décalcomanie de rechange (référez-vous à la section COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE). Appliquez la plaque de décalcomanie à l'endroit indiqué.
Note : La plaque de décalcomanie illustrée à droite est à 50 % de la taille réelle.

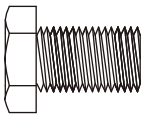
LISTE DES FERRURES



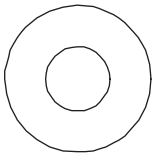
No. 74. Vis à tôle 3,5 x 12 mm (4 pièces)



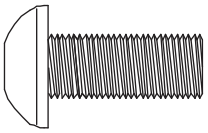
No. 80. Rondelle à ressort Ø8 x 1,5T (4 pièces)



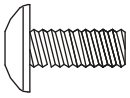
No. 99. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x ½ po (8 pièces)



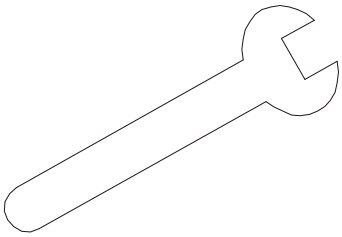
No. 100. Rondelle ordinaire Ø5/16 po x Ø18 x 1,5 mm (8 pièces)



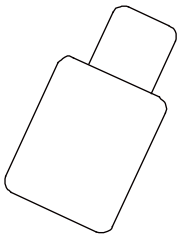
No. 125. Boulon à tête creuse 5/16 po x ¾ po (8 pièces)



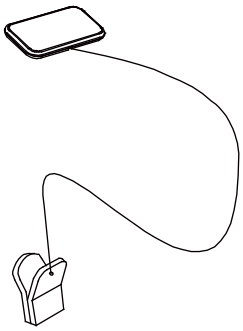
No. 126. Vis à empreinte cruciforme M5 x 15L (6 pièces)



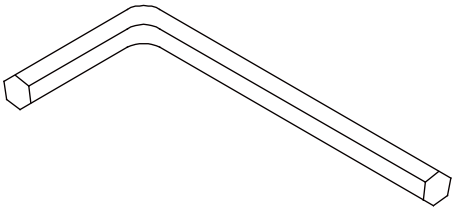
No. 90. Clé 13 mm (1 pièce)



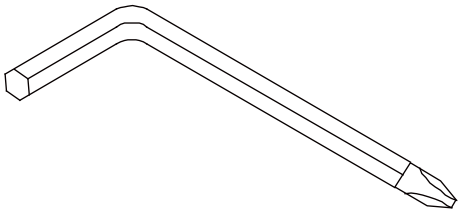
No. 104. Lubrifiant (1 pièce)



No. 44. Clé de sûreté carrée (1 pièce)



No. 103. Clé allen M6 en L (66 x 86) (1 pièce)



No. 102. Clé combinée allen M5 avec tournevis Phillips (1 pièce)

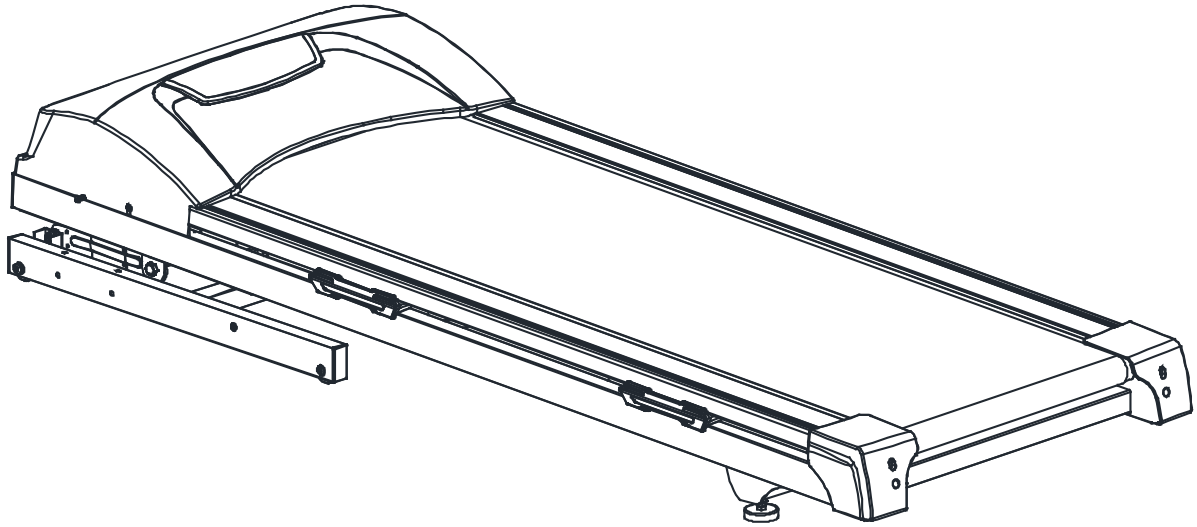
Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

ÉTAPES D’ASSEMBLAGE

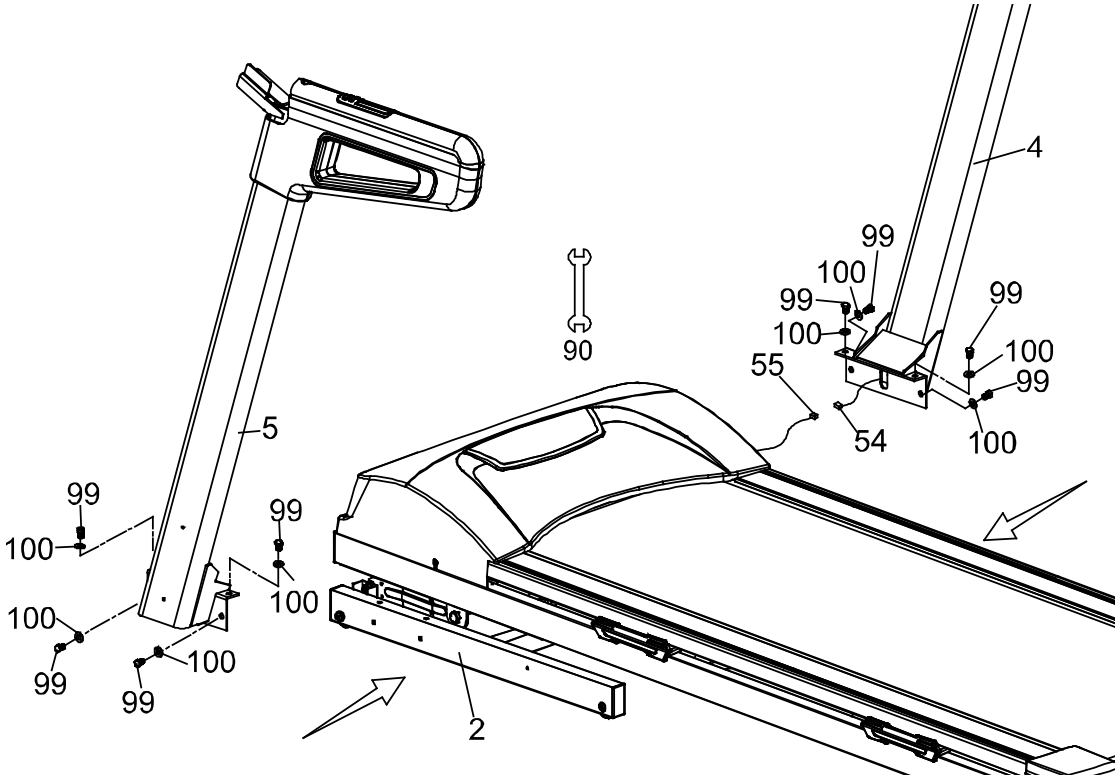
ÉTAPE 1.

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



ÉTAPE 2.

Connectez le câble central de l’ordinateur (54) au câble inférieur de l’ordinateur (55), puis insérez les montants droit et gauche (4 et 5) dans la base du cadre (2). Fixez-les avec huit boulons à tête hexagonale 5/16 po x ½ po (99) et huit rondelles ordinaires Ø5/16 po x Ø18 x 1,5 mm (100). Serrez-les à l’aide de la clé 13 mm



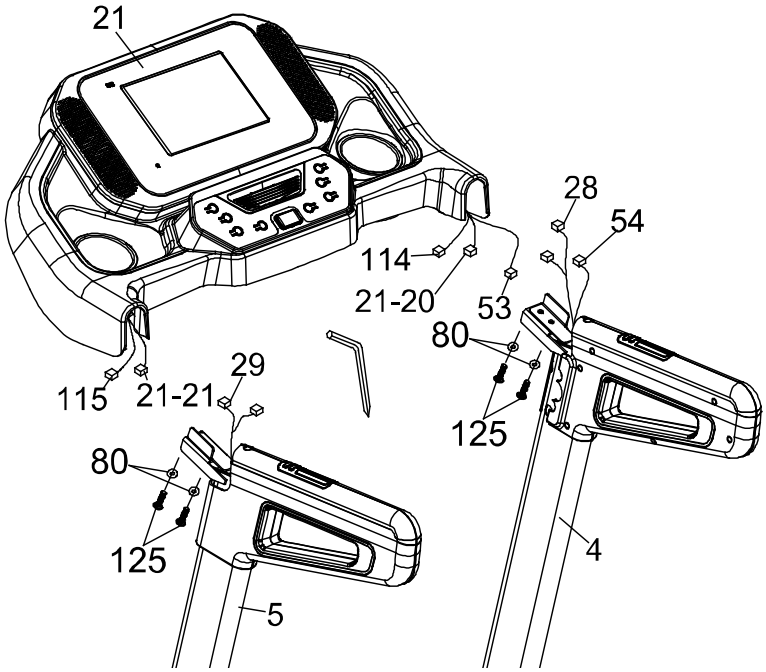
(90).

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

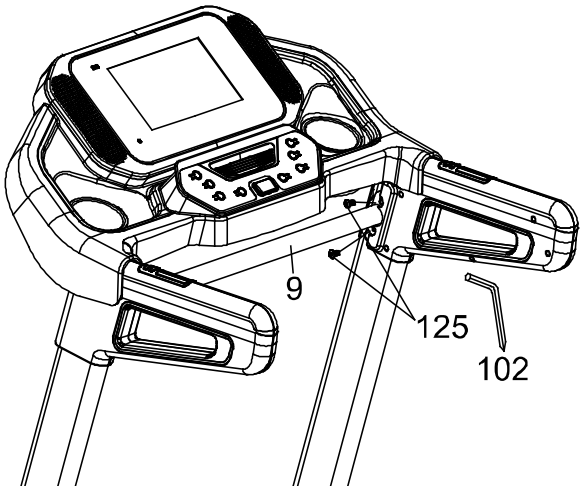
ÉTAPE 3.

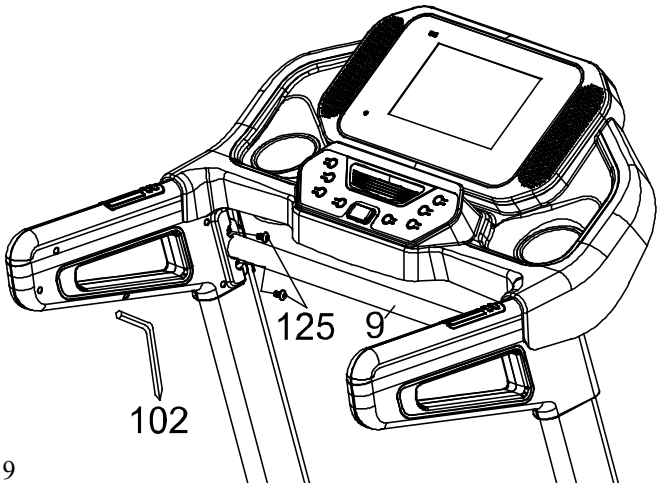
1. Connectez le câble central de l'ordinateur (54) au câble supérieur de l'ordinateur (53).
2. Connectez le bouton de réglage de la vitesse avec câble (supérieur) (114) et le réseau complexe de la vitesse et du pouls manuel (28).
3. Connectez le câble supérieur du pouls manuel (21-20) et le réseau complexe de la vitesse et du pouls manuel (28).
4. Connectez le câble supérieur de l'inclinaison (115) et le réseau complexe de l'inclinaison et du pouls manuel (29).
5. Connectez le câble supérieur du pouls manuel (21-22) et le réseau complexe de l'inclinaison et du pouls manuel (29).
6. Assurez-vous de ne pas pincer les câbles pour ne pas les endommager.
7. Insérez l'assemblage de la console (21) dans les montants droit et gauche (4 et 5) et serrez-les avec quatre boulons à tête creuse 5/16 po x ¾ po (125), quatre rondelles à ressort Ø8 x 1,5T (80) à l'aide de la clé combinée allen M5 avec tournevis Phillips (102).



ÉTAPE 4.

Installez la barre transversale (9) entre les montants droit et gauche (4 et 5). Fixez-les avec quatre boulons à tête creuse 5/16 po x ¾ po (125) et serrez-les à l'aide de la clé combinée allen M5 avec tournevis Phillips (102).



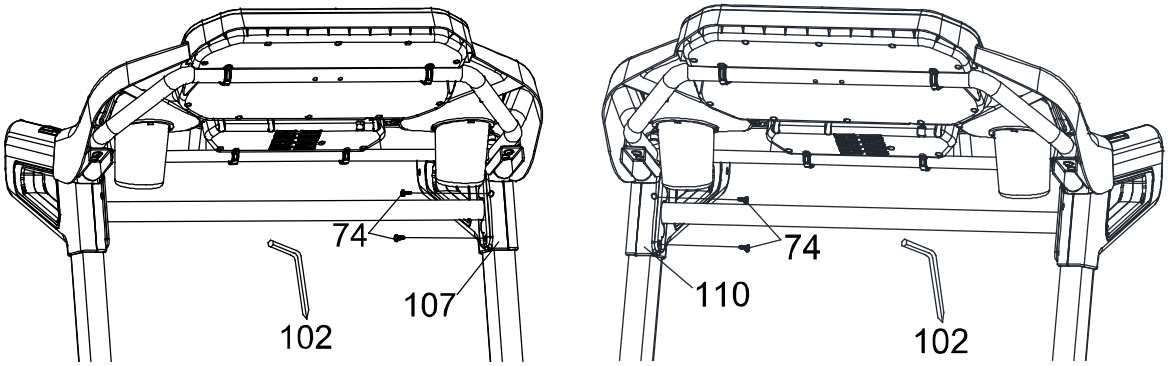


Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

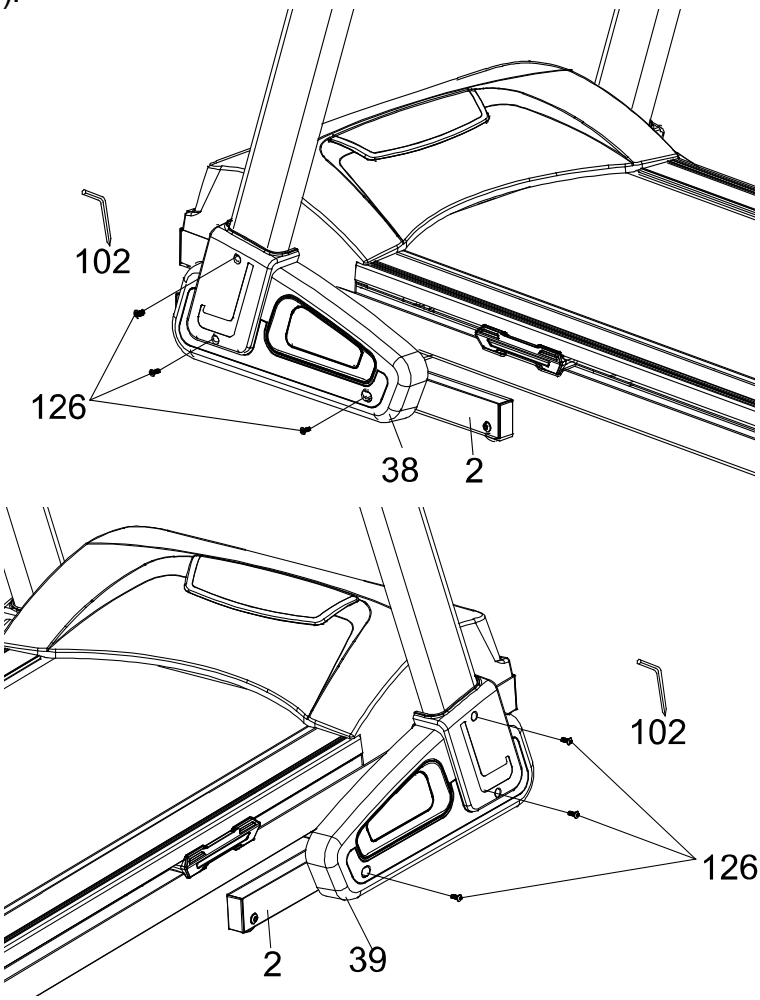
ÉTAPE 5.

Insérez le couvercle intérieur avant des guidons gauche et droit (L et R) (107 et 110) et les montants droit et gauche. Serrez-les avec quatre vis à tôle 3,5 x 12 mm (74) à l'aide de la clé combinée allen M5 avec tournevis Phillips (102).



ÉTAPE 6.

Installez les couvercles droit et gauche (39 et 38) sur le cadre de base (2). Serrez-les avec six vis à empreinte cruciforme M5 x 15 mm (126) à l'aide de la clé combinée allen M5 avec tournevis Phillips (102).

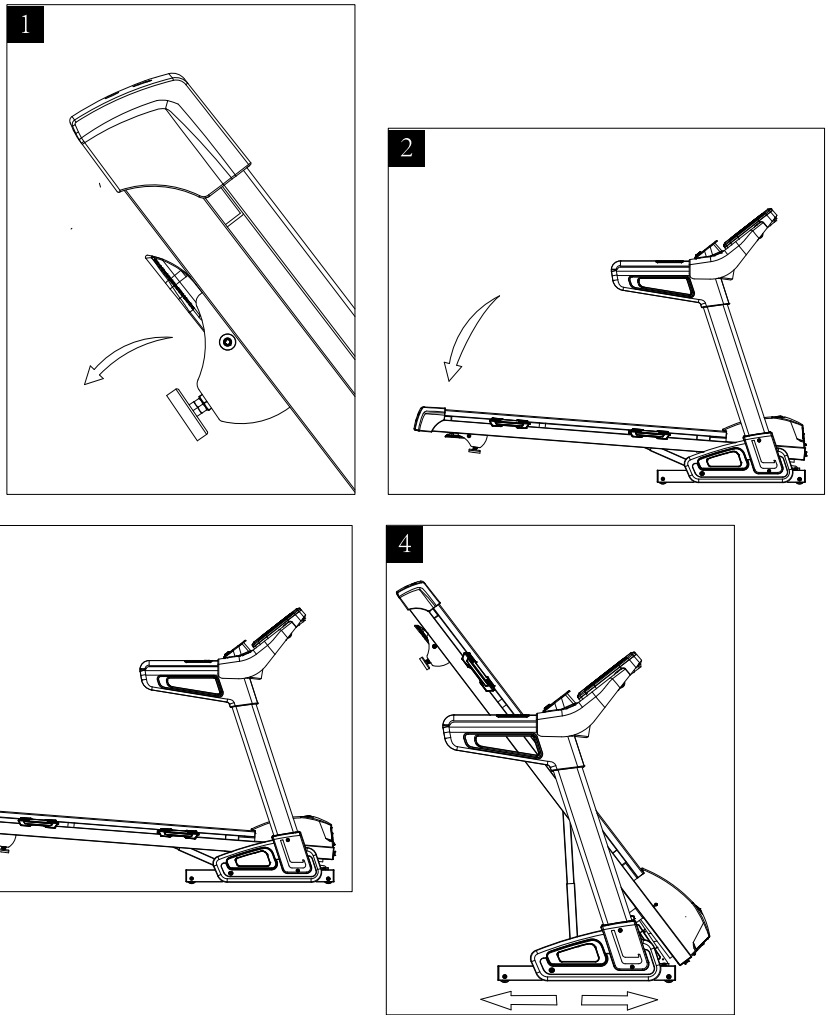


NOTE: Serrez toutes les vis après avoir complété l'assemblage des composantes.

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

PLIAGE DU TAPIS ROULANT



N’essayez pas de déplacer l’appareil à moins qu’il soit plié et verrouillé. Assurez-vous que le cordon d’alimentation est bien rangé pour éviter de l’endommager. Utilisez les deux supports pour déplacer l’appareil à l’endroit désiré.

■ **Dépliage du tapis roulant :**
Appliquer une légère pression vers l’avant* sur la planche du tapis roulant avec une main. Poussez le levier de verrouillage et descendez lentement la planche du tapis roulant au plancher. La planche descend d’elle-même lorsqu’elle atteint la hauteur de la taille tel qu’illustré dans la figure 1.2.
*À l’endroit du rouleau arrière pour réduire la pression sur le système de verrouillage.
■ **Pliage du tapis roulant :**
Assurez-vous que le tapis roulant est à l’inclinaison minimale. L evez la planche du tapis roulant jusqu’à ce que le tube de verrouillage télescopique s’enclenche dans la partie arrière centrale de la base tel qu’illustré dans la figure 3.

Déplacement du tapis roulant

Le tapis roulant est équipé de quatre roues de déplacement qui s’enclenchent lorsque le tapis roulant est plié. Après l’avoir plié, déplacez-le à l’endroit désiré tel qu’illustré dans la figure 4.

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca
Dyaco Canada Inc. 2022

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

Votre appareil est doté d'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.

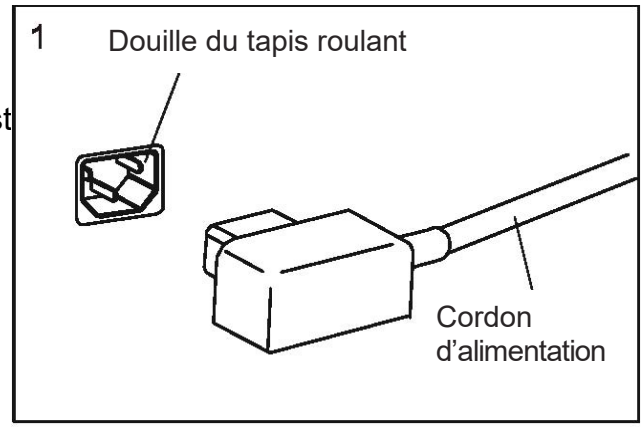
Façon de brancher le cordon d'alimentation

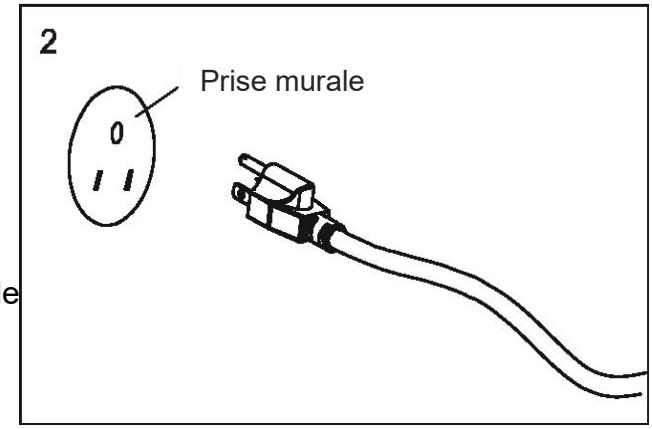
INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Ce produit doit faire l'objet d'une mise à la terre appropriée.

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.

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

POUR COMMENCER:

ATTENTION: Avant de faire fonctionner la console, lisez les précautions suivantes :

- Ne vous tenez pas debout sur le tapis roulant lors du démarrage.
- Portez toujours la clé de sûreté. Si vous tirez sur la clé de sûreté, le tapis roulant s'arrêtera.
- Ajustez la vitesse graduellement pour éviter des accélérations de vitesse imprévues.
- Pour éviter les chocs électriques, gardez la console sèche. Évitez de renverser du liquide sur la console et placez uniquement des bouteilles scellées dans les porte-bouteille.
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de la console. Ils sont ajustés avec précision pour fonctionner de façon appropriée avec peu de pression des doigts. Si vous les poussez plus fort, l'appareil n'ira pas plus rapidement ou lentement.
- Comprenez que les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Ajustez la vitesse désirée sur la console de l'ordinateur et dégagez la clé de réglage. L'ordinateur obéira graduellement à votre demande.

COMMENT UTILISER LA CLÉ DE SÛRETÉ

1. Placez la clé de sécurité sur la partie de la tête de commande de la console. Votre tapis roulant ne démarrera pas et ne fonctionnera pas sans cela. Le retrait de l'aimant ou de la broche empêche également l'utilisation non autorisée du tapis roulant.
2. Fixer solidement la pince en plastique sur vos vêtements pour assurer une bonne tenue. **Note:** La clé de sécurité est suffisamment puissante pour minimiser les arrêts accidentels et imprévus. La pince doit être fixée solidement pour s'assurer qu'elle ne se détache pas. Le tapis roulant s'arrête, tout dépendant de la vitesse, chaque fois que la clé de sécurité est retirée de la console. Utilisez le bouton rouge STOP/PAUSE en fonctionnement normal.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE TAPIS ROULANT

ATTENTION: Pour éviter de vous blesser, tenez les supports en montant ou en descendant du tapis roulant. Tenez les supports et placez les pieds sur les appuie-pieds avant de commencer. Montez sur le tapis roulant à la vitesse la plus lente seulement. Tenez toujours un support en effectuant des changements de contrôle (inclinaison, vitesse, etc.). Avant d'utiliser la console, assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché correctement et que le bouton marche/arrêt est sous tension. Fixez l'extrémité de l'aimant de la clé de sûreté à l'ordinateur et l'extrémité de la pince de la clé de sûreté à votre vêtement, par exemple, la ceinture. Si vous glissez ou tombez pendant la séance d'exercices, la clé de sûreté sortira de la console et arrêtera le tapis roulant.

MISE EN MARCHE

Mettez le tapis roulant sous tension en le branchant dans une prise murale appropriée, puis activez l'interrupteur d'alimentation situé sur le devant du tapis roulant, sous le capot du moteur. Assurez-vous que la clé de sûreté est insérée, sinon le tapis roulant ne fonctionnera pas.

Lorsque la mise sous tension est activée, l'écran affiche un bref écran de chargement, puis l'écran BIENVENUE, qui indique que l'appareil est prêt à fonctionner.

OPÉRATION À DÉMARRAGE RAPIDE

1. Attachez la clé de sécurité pour activer l'affichage (si ce n'est pas déjà fait).
2. Appuyez sur n'importe quel bouton pour activer l'affichage si ce n'est pas déjà fait.
3. Appuyez sur **START WORKOUT** sur l'écran d'accueil pour commencer le mouvement du tapis roulant à 0,5 mi/h, puis réglez-le à la vitesse désirée à l'aide des boutons **SPEED** + ou - .
4. Pour ralentir le tapis roulant, appuyez sur **SLOW** pendant quelques secondes (console ou support) pour choisir la vitesse désirée.
5. Pour arrêter le tapis roulant, appuyez sur **STOP** et relâchez-le..

FONCTIONS

L'écran tactile vous permet de contrôler les fonctions en touchant directement l'écran ou en utilisant les boutons physiques sous l'écran. Les boutons physiques sont les suivants :

- Le bouton **SPEED** + ou - pour contrôler la vitesse
- Les boutons **INCLINE** pour contrôler l'inclinaison du tapis roulant
- Le bouton **START** pour commencer
- Le bouton **STOP** pour mettre fin à la séance d'exercices ou le mettre en mode de pause
- Le bouton **FAN** pour contrôler la vitesse du ventilateur
- Le bouton **PROGRAM** pour choisir le programme d'entraînement désiré

PAUSE/ARRÊT

1. Appuyez une fois sur le bouton **STOP**; le tapis roulant ralentit graduellement jusqu'à ce qu'il s'arrête complètement. Après 5 minutes, l'écran se réinitialise et affiche le résumé de la séance d'exercices à l'écran.
2. Appuyez sur le bouton **RESUME** pour poursuivre la séance d'exercices après la pause.
3. Appuyez sur le bouton **FINISH** pour mettre fin à la séance d'exercices.

CARACTÉRISTIQUE DE L'INCLINAISON

1. L'inclinaison peut être modifiée en tout temps pendant la séance d'exercices.
2. Appuyez sur les boutons **INCLINE** ▲ ou ▼ sur le support ou sur les boutons **INCLINE** + ou - sur l'écran pour modifier l'inclinaison au niveau désiré.

CARACTÉRISTIQUES DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le pouls (fréquence cardiaque) à l'écran affiche la valeur actuelle des battements cardiaques par minute. Vous devez tenir les capteurs en acier inoxydable gauche et droit pour mesurer le pouls. La valeur du pouls est affichée continuellement sur l'écran. Vous pouvez utiliser les capteurs de pouls manuel dans le mode de contrôle de la fréquence cardiaque. Il détecte également les émetteurs de fréquence cardiaque sans fil compatibles avec Polar et Bluetooth..

POUR DÉSACTIVER LE TAPIS ROULANT

1. Retirez la clé de sécurité.
2. Désactivez l'interrupteur principal situé à l'avant du tapis roulant, sous le capot du moteur.

Note: Ne laissez pas la clé de sécurité dans le tapis roulant lorsqu'il n'est pas utilisé. Désactivez toujours l'appareil.

FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN TACTILE

INSTALLATION

Une fois la console activée, connectez-vous au réseau WiFi disponible en appuyant sur l'icône SIGNAL situé dans le coin supérieur droit ou dans le menu **SETTINGS** situé dans le coin inférieur droit. Sans WiFi, l'enregistrement des données de la séance d'exercices dans CLOUD à l'aide de l'utilisation d'applications et du contenu de diffusion, ne sera pas effectué. Si la connexion WiFi est déclenchée, enregistrez la date et le temps manuellement. Si vous changez d'avis plus tard, vous pouvez toujours trouver les paramètres WiFi dans le coin inférieur droit de l'écran.

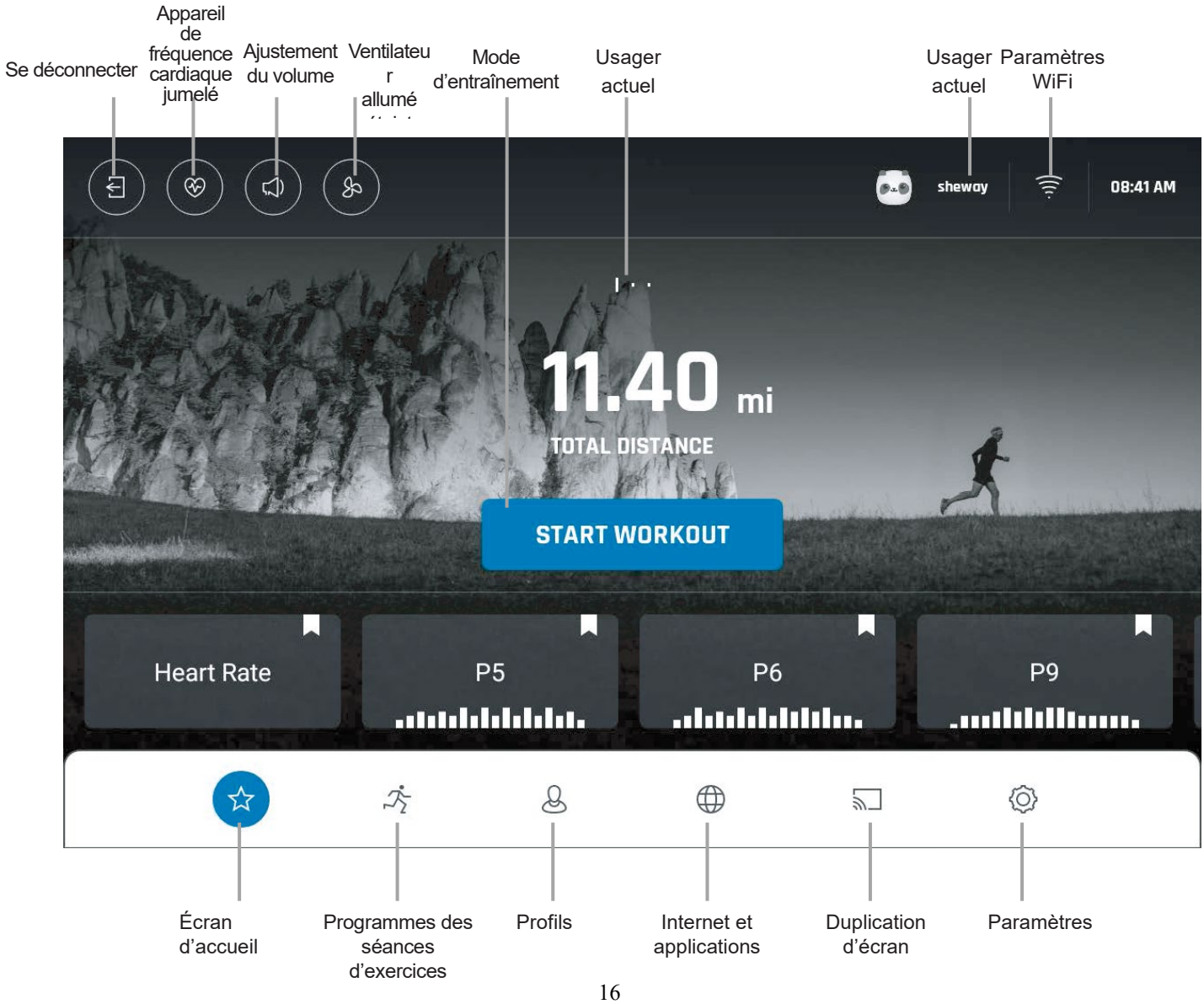
Choisissez l'utilisateur « invité » ou créez un profil à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice pour obtenir une expérience plus personnalisée. Neuf profils peuvent être créés en tout. Renseignez-vous davantage sur les profils situés dans la section « Profil ».

ÉCRAN D'ACCUEIL

L'écran d'accueil fournit un aperçu des activités et suggère des raccourcis pour accéder aux options d'entraînement.

Si vous êtes en mode invité, vous pouvez fournir vos données physiques ici, ce qui aidera l'appareil à calculer plus précisément le résumé de votre séance d'exercices. Utilisez les échelles ou les flèches pour ajuster votre âge et votre poids.

Le bouton **START WORKOUT** fait démarrer immédiatement la séance d'exercices.

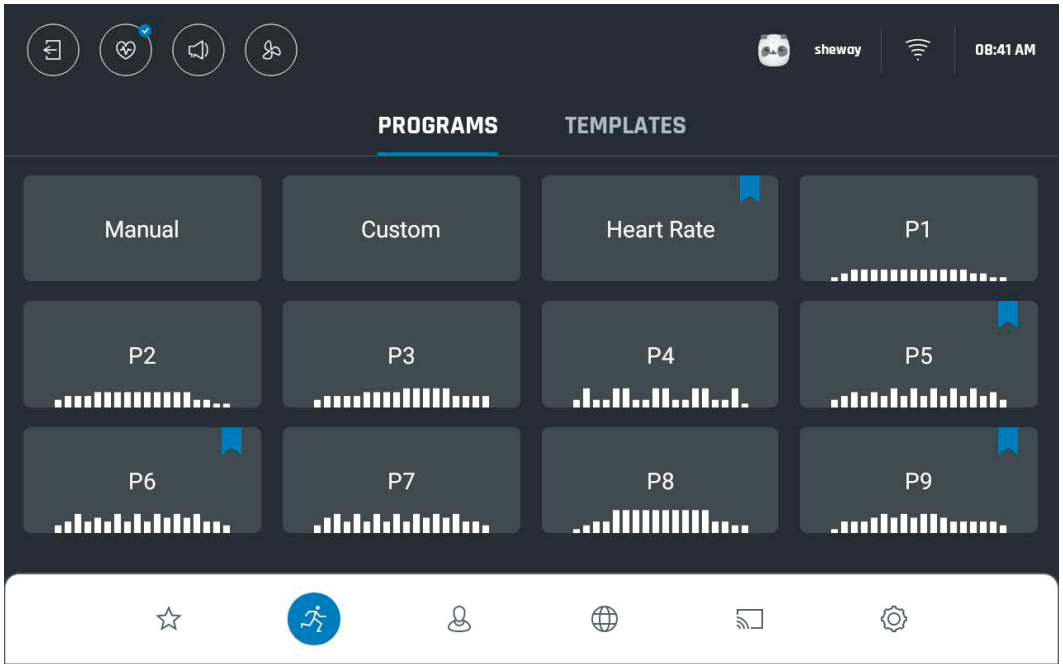


Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

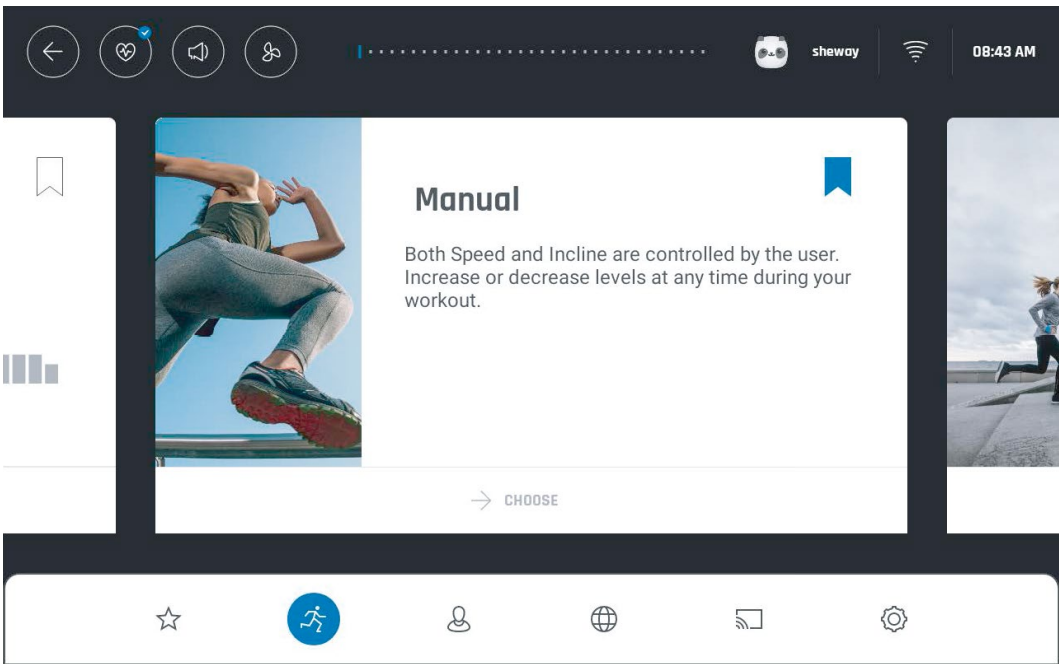
Dyaco Canada Inc. 2022

PROGRAMMES DES SÉANCES D'EXERCICES

Dans cette section, il y a deux catégories de programmes disponibles : les programmes (programmes avec des profils de vitesse et d'inclinaison prédéfinis) et les modèles (programmes réguliers, sauvegardés avec vos ajustements personnels). Touchez les catégories des séances d'exercices pour passer d'une catégorie à l'autre.
Pour obtenir plus d'informations sur chaque programme, touchez l'aperçu du programme. Dans ce mode, vous pouvez faire défiler les données vers le côté pour voir toutes les descriptions des programmes de la catégorie choisie. Appuyez sur **CHOOSE** pour choisir et ajuster un programme.



Le proprogramme **MANUAL** nécessite une période définie avant de commencer. Utilisez l'échelle ou les flèches pour ajuster le temps cible. La vitesse et l'inclinaison sont ajustées manuellement pendant la course. Appuyez sur **START** pour commencer la séance d'exercices

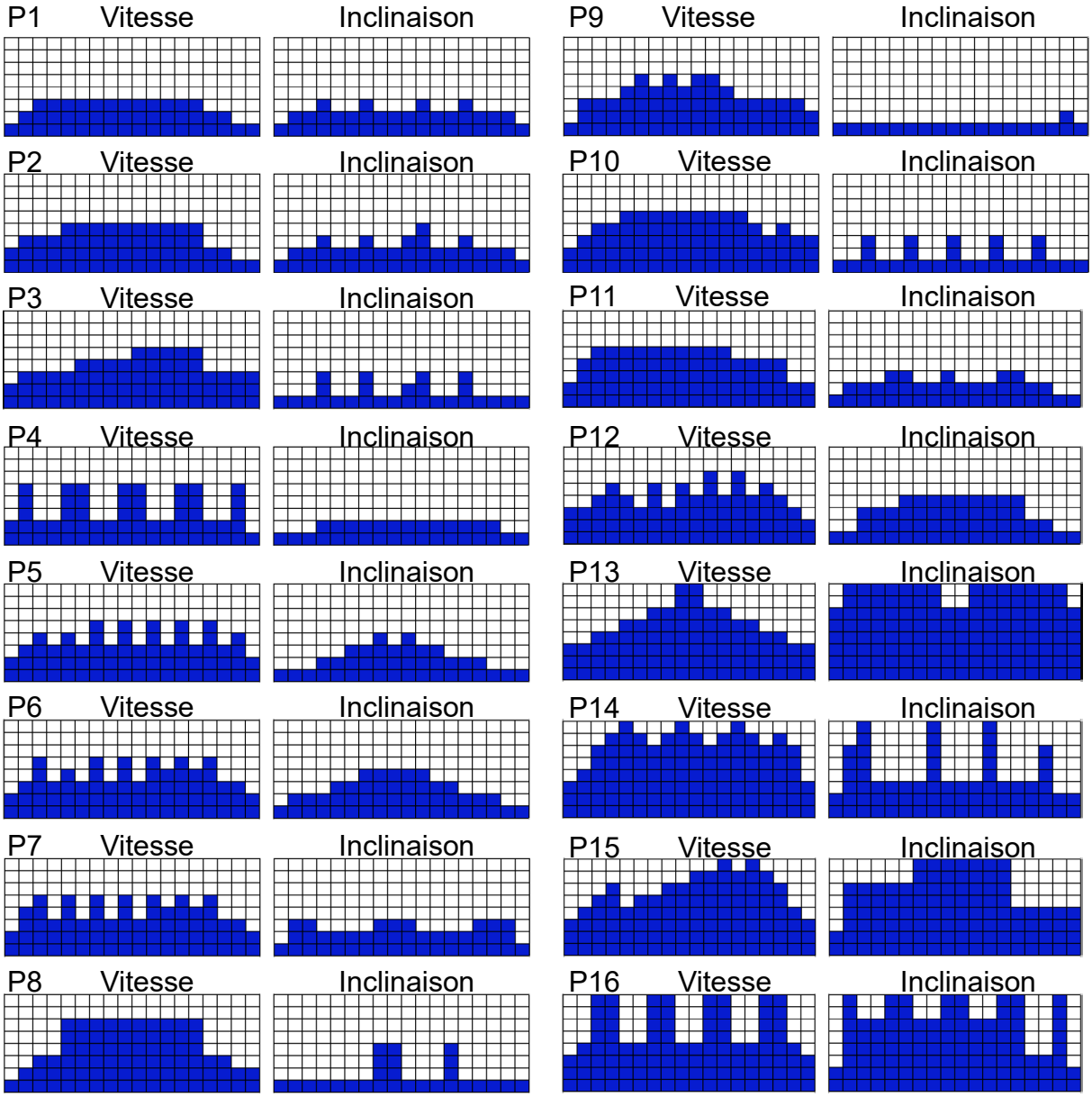


Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

AFFICHAGES DU PROGRAMME PRÉRÉGLÉ

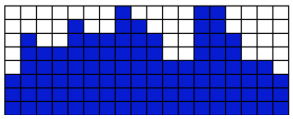
Les programmes P1 à P30 ont des profils de changement de vitesse et d'inclinaison qui se trouvent dans l'aperçu du programme. Les paramètres du temps et de la vitesse maximale sont requis. Une fois que vous avez choisi votre vitesse maximale, l'intensité du programme s'adaptera en conséquence. Appuyez sur **START** pour commencer la séance d'exercices.



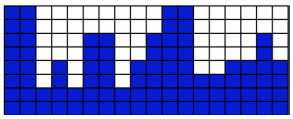
Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

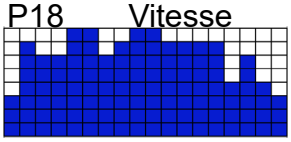
P17 Vitesse



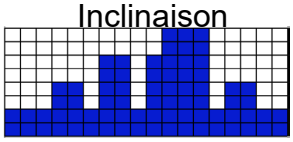
Inclinaison



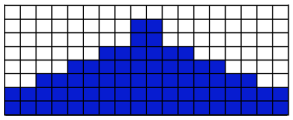
P18 Vitesse



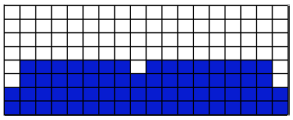
Inclinaison



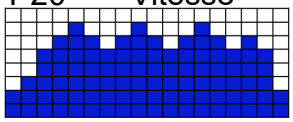
P19 Vitesse



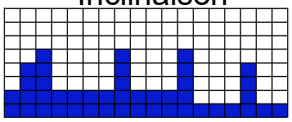
Inclinaison



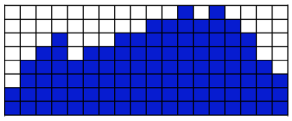
P20 Vitesse



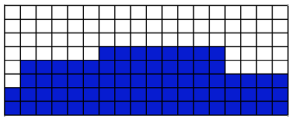
Inclinaison



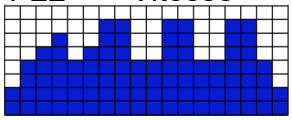
P21 Vitesse



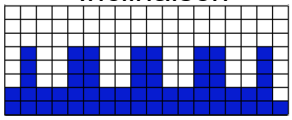
Inclinaison



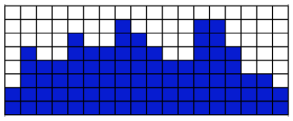
P22 Vitesse



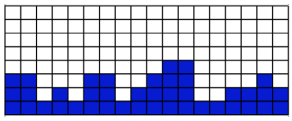
Inclinaison



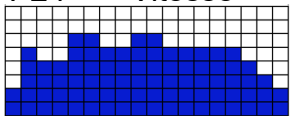
P23 Vitesse



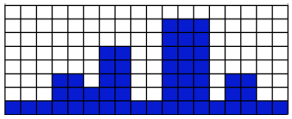
Inclinaison



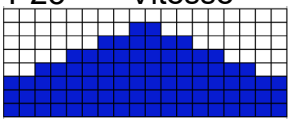
P24 Vitesse



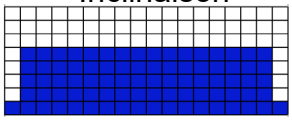
Inclinaison



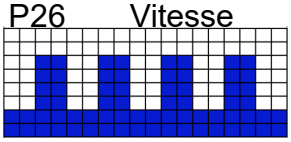
P25 Vitesse



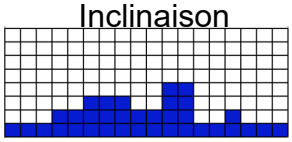
Inclinaison



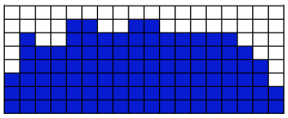
P26 Vitesse



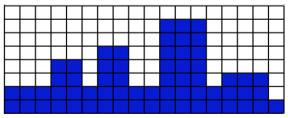
Inclinaison



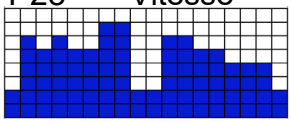
P27 Vitesse



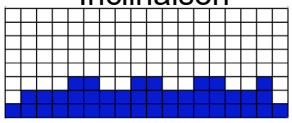
Inclinaison



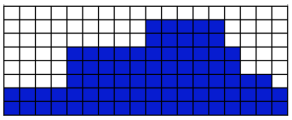
P28 Vitesse



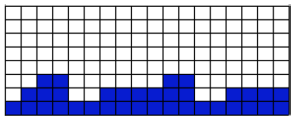
Inclinaison



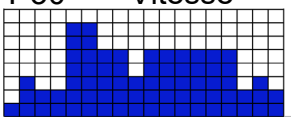
P29 Vitesse



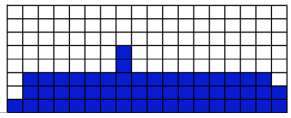
Inclinaison



P30 Vitesse



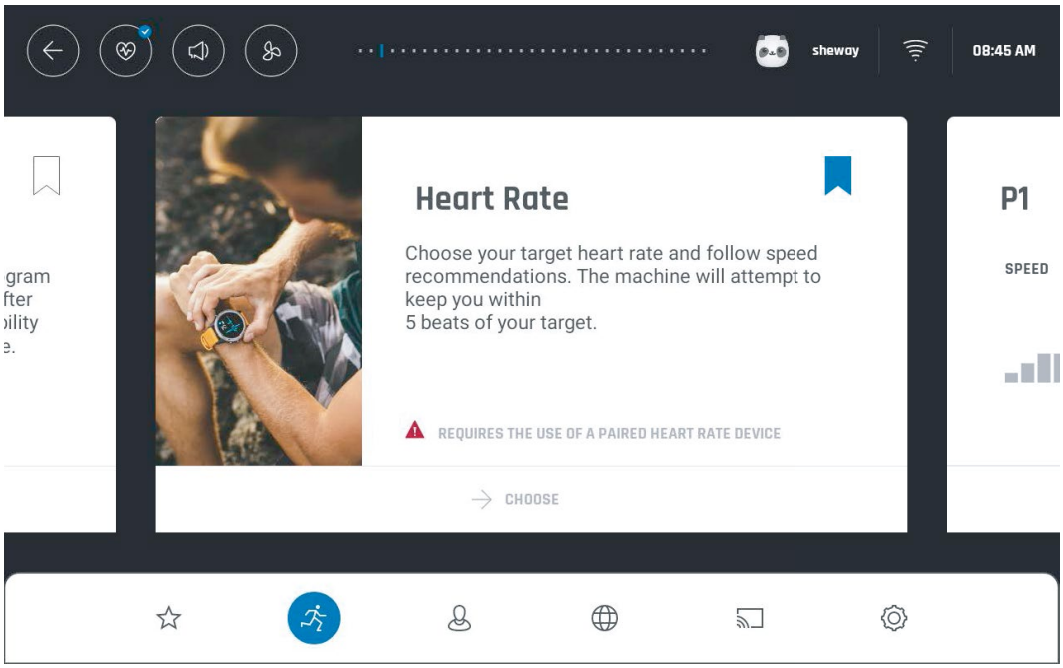
Inclinaison



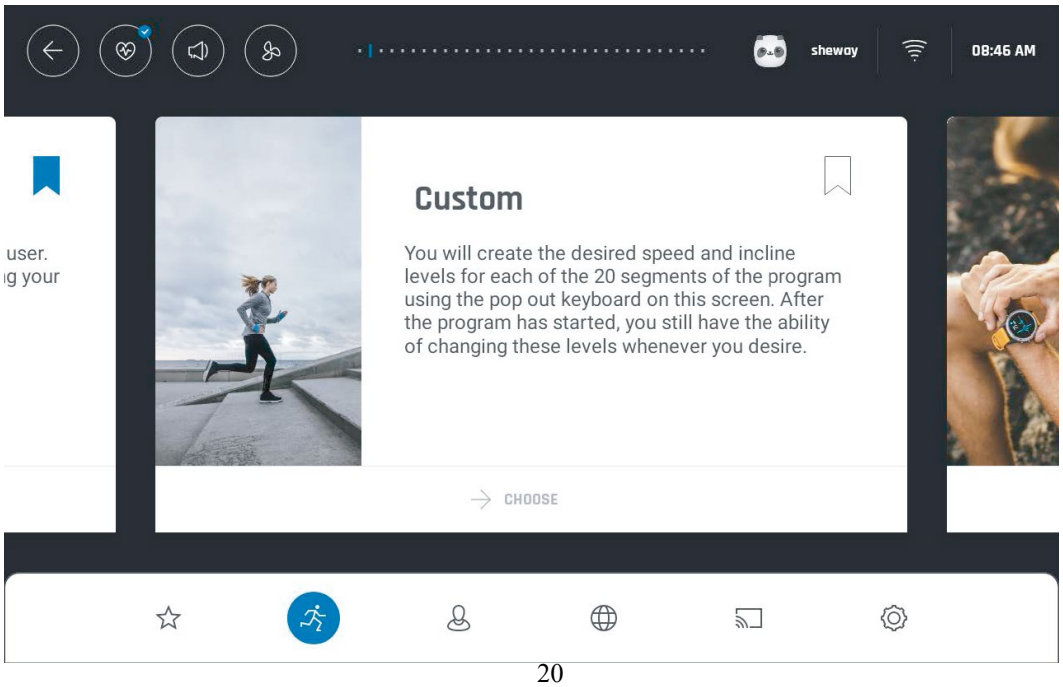
Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

Le programme **HEART RATE** (fréquence cardiaque) calcule votre fréquence cardiaque maximale en fonction de votre âge. Définissez le temps cible de votre séance d'exercices, puis ajustez la vitesse manuellement pendant la course afin de maintenir la fréquence cardiaque cible. L'inclinaison est contrôlée automatiquement par le tapis roulant. Un dispositif de surveillance de la fréquence cardiaque est nécessaire. Le programme prend fin lorsque le temps est écoulé ou lorsque votre fréquence cardiaque est 20 % supérieure à la cible.



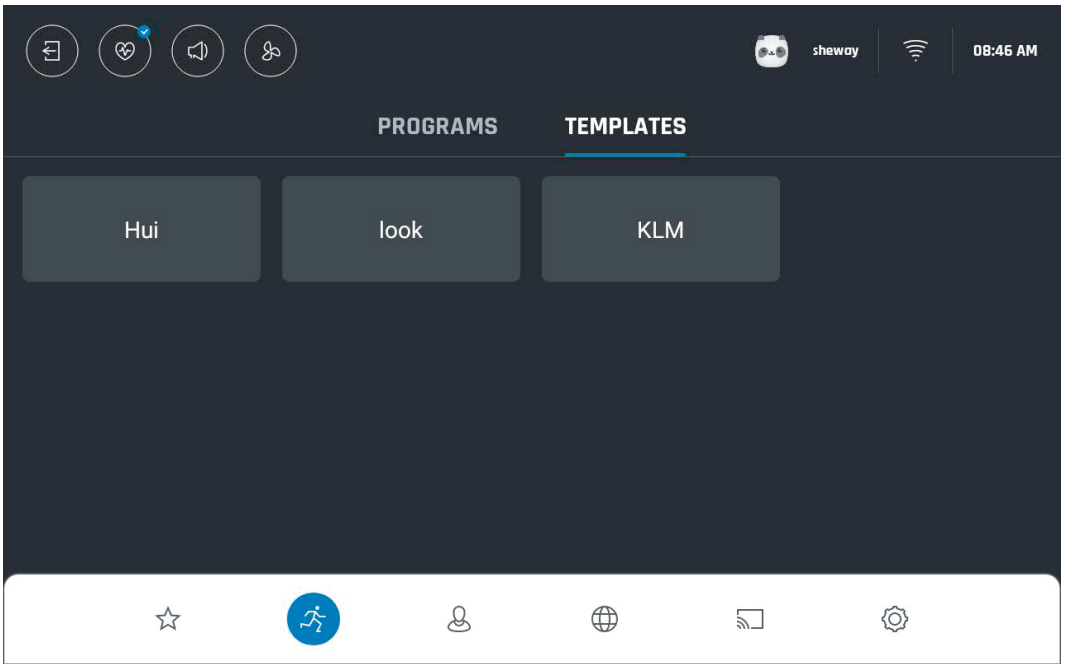
Le programme **CUSTOM** (personnalisé) permet de créer un profil de changement de vitesse et d'inclinaison personnalisé en glissant vers le haut et vers le bas sur les colonnes du profil. Une fois le profil défini, choisissez le temps cible et la vitesse maximale, afin que l'intensité s'adapte en conséquence. Chaque programme peut être sauvegardé en tant que modèle une fois qu'il est ajusté ou qu'il est complété. Appuyez sur SAVE AS pour sauvegarder le programme avec les paramètres actuels. Vous pouvez gérer les programmes sauvegardés dans TEMPLATES. Pour supprimer un modèle, touchez-le, puis appuyez sur DELETE dans le coin supérieur droit. Un maximum de 12 programmes modèles peut être sauvegardé. Un programme modèle n'est disponible que pour l'utilisateur ou l'utilisatrice qui l'a créé.



Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

N’importe quel programme peut être étiqueté en tant que **FAVORITE**. Les programmes préférés apparaissent sur l’écran d’accueil, de sorte que vous pouvez y accéder quand vous le désirez.



Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

PROFIL

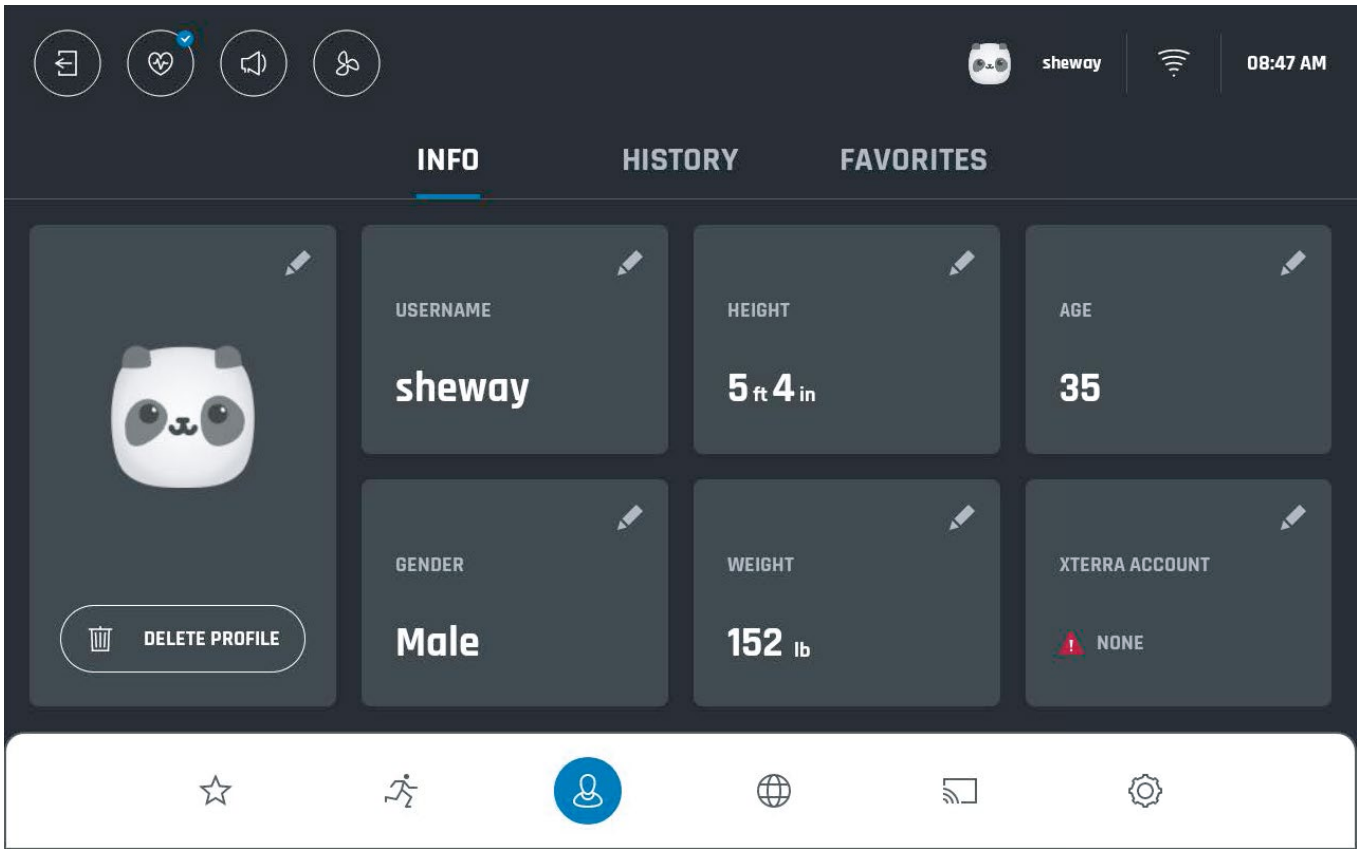
Pour créer un nouveau profil, appuyez sur le bouton + de l'écran de démarrage. Si vous avez déjà un compte XTERRA + APP, vous pouvez balayer le code QR qui apparaît à l'écran. Cette action permet non seulement de télécharger vos informations personnelles déjà existantes sur l'appareil, mais aussi de lier deux profils ensemble, de sorte que votre historique d'entraînement sera entièrement affiché dans l'application XTERRA + App. Un compte XTERRA + app ne peut pas être lié à plusieurs profils sur un seul appareil.

Si vous n'avez pas de compte XTERRA, appuyez sur **CREATE** pour continuer et en créer un en complétant le formulaire.

Trois onglets sont disponibles dans la section Profil : Info, Historique et Favoris. La création d'un profil permet à votre appareil de se souvenir de vos données physiques, de sorte que vous n'avez pas besoin de les fournir chaque fois que vous voulez vous entraîner. Vos données personnelles se trouvent dans l'onglet **INFO**. Pour les modifier, touchez n'importe quel champ d'information et apportez des modifications, puis appuyez sur **SAVE**. Si vous n'avez pas lié votre compte XTERRA au profil de l'appareil, vous pouvez également le faire ici en appuyant sur ACCOUNT XTERRA.

Dix enregistrements de la dernière activité peuvent être trouvés dans l'onglet **HISTORY**. L'historique des séances d'exercices montre uniquement celles qui ont été effectuées par l'utilisateur actuel. Touchez l'aperçu de l'enregistrement pour obtenir plus de détails.
Toutes les enregistrements sont disponibles dans le compte de l'application Xterra si le profil est lié à l'application XTERRA + compte. L'onglet **FAVORITES** permet de voir et de supprimer tous les programmes étiquetés en tant que favoris par l'utilisateur actuel.

Différents utilisateurs et différentes utilisatrices peuvent choisir d'autres systèmes d'appareils, choisir leurs programmes préférés et sauvegarder leurs modèles.

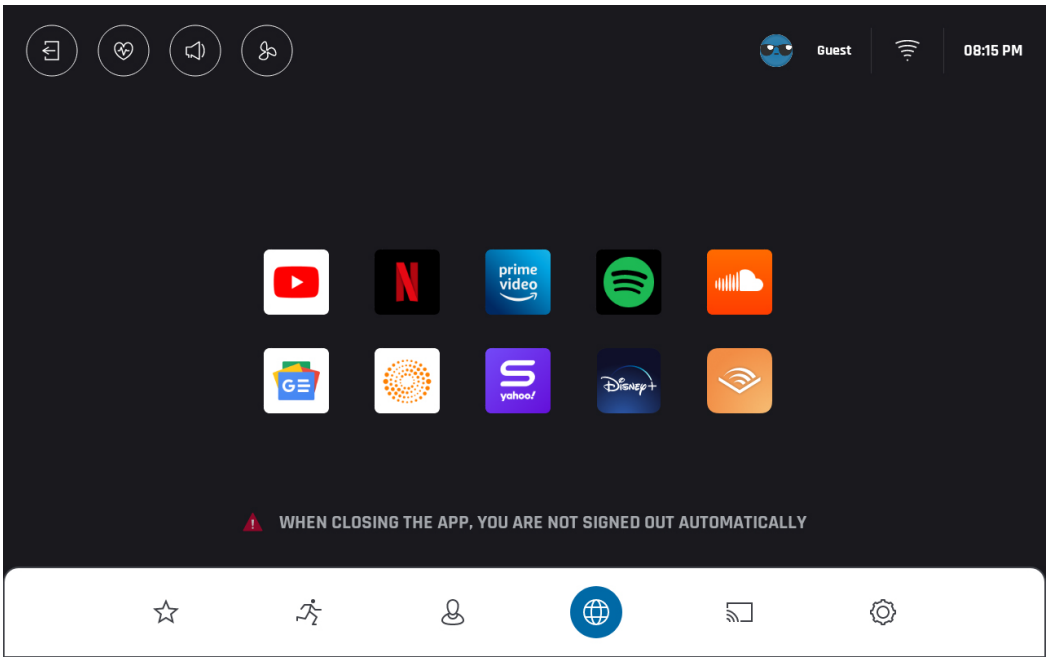


Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

INTERNET ET APPLICATIONS

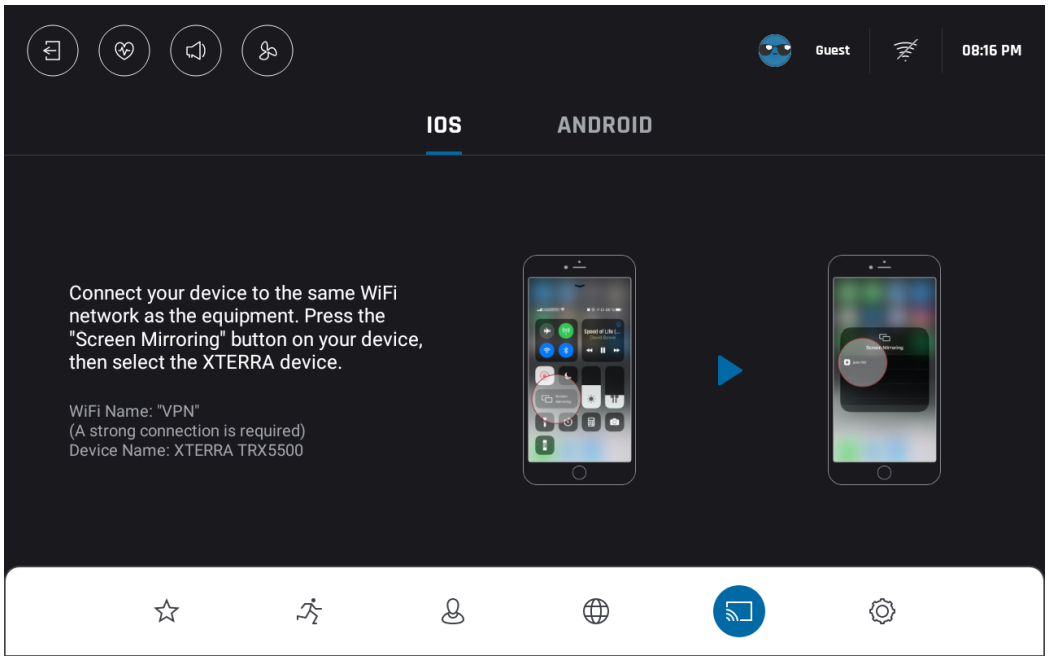
Dans cette section, il existe une variété d'applications tierces pour vous divertir pendant votre séance d'exercices. Pour les utiliser, connectez-vous au WiFi et choisissez l'icône de l'application. Appuyez sur ⤨ pour entrer le mode plein écran. Appuyez sur ⤩ pour quitter le mode plein écran. Appuyez sur ⌂ pour choisir une autre application.



(L'image montrée est pour référence seulement. Les applications intégrées peuvent varier en raison des mises à jour logicielles.)

SCREEN MIRRORING

Pour afficher différents contenus de vos téléphones intelligents ou vos tablettes sur la console de l'appareil, ouvrez cette section et suivez les instructions fournies, selon que vous utilisez un appareil iOS ou Androïde. Une fois la duplication lancée, appuyez sur ⤨ pour passer en mode *plein écran*. Appuyez sur ⤩ pour quitter le mode *plein écran*.

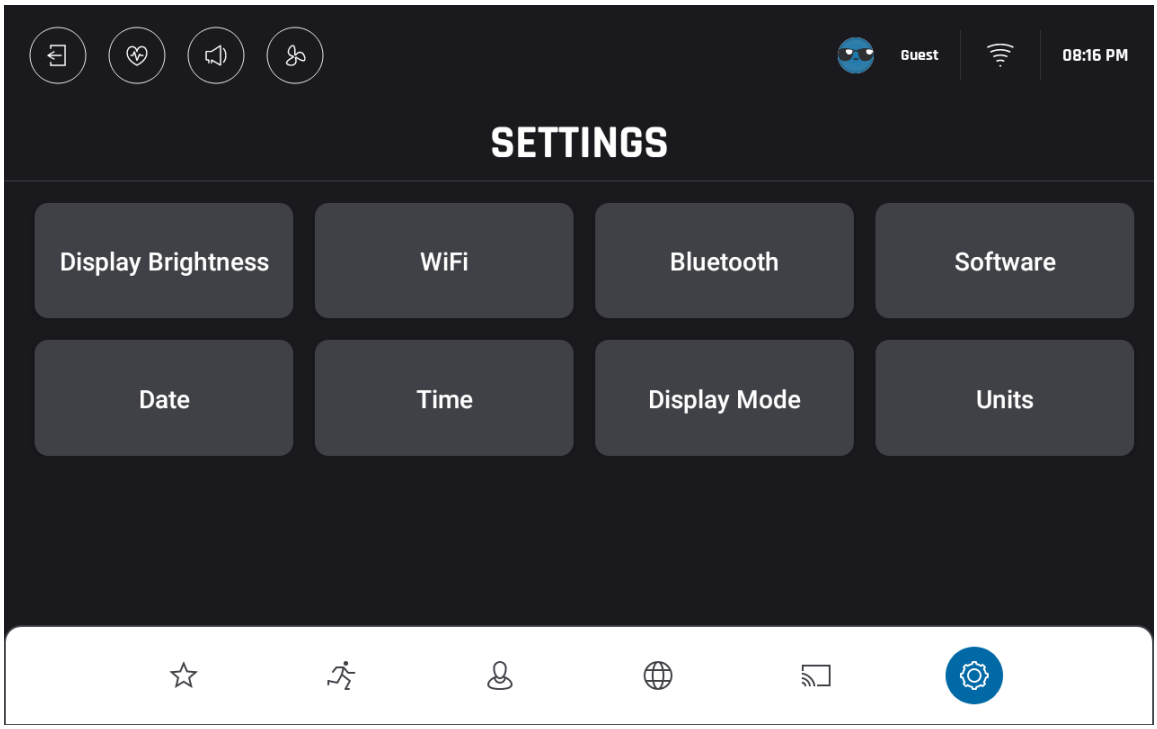


Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

PARAMÈTRES

- Appuyez sur **WIFI** pour obtenir les paramètres de connexion Internet.
- Appuyez sur **DATE** ou **TIME** pour modifier les paramètres du temps de l'appareil. Les paramètres du temps et de la date définissent les informations du temps dans le résumé de la séance d'exercices. Les formats 12 et 24 heures sont disponibles.
- Appuyez sur **SOFTWARE** pour vérifier la version actuelle du logiciel ou pour le mettre à jour si une nouvelle version est disponible. Appuyez sur **Update** pour télécharger et installer la dernière version. Assurez-vous d'être connecté à Internet.
- Appuyez sur **DISPLAY** pour régler la luminosité de l'écran.
- Appuyez sur **BLUETOOTH** pour jumeler les appareils avec Bluetooth, y compris les sangles de poitrine, les écouteurs ou les haut-parleurs de type Bluetooth.



Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

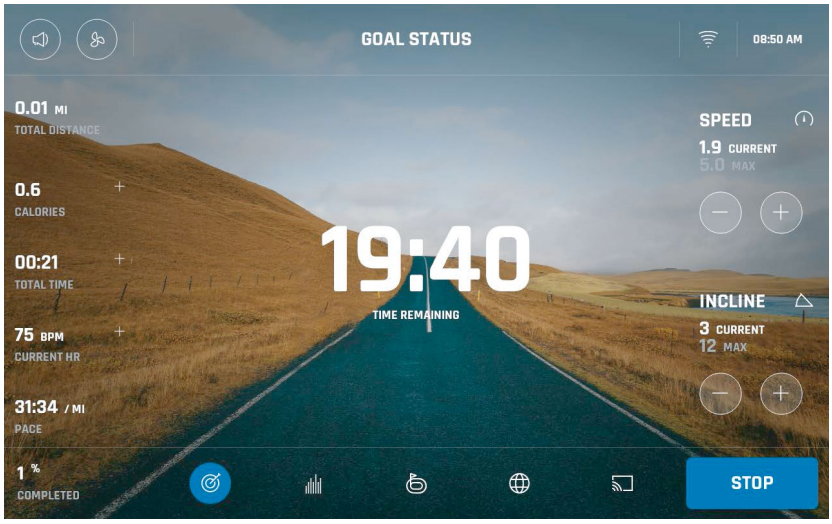
VUES DE LA SÉANCE D'EXERCICES

Une fois la séance d'exercices commencée, suite au compte à rebours court, la console apparaît dans son mode d'entraînement. Les phases de réchauffement et de récupération peuvent être sautées en appuyant sur **SKIP**.
Le panneau de gauche est fixe et affiche les statistiques actuelles de votre séance d'exercices **WORKOUT STATS**. D'autres statistiques connexes peuvent être révélées en appuyant sur l'icône +. Les commandes de la vitesse et de l'inclinaison **SPEED AND INCLINE CONTROLS** peuvent être réglées en appuyant sur les flèches du panneau de droite. Les icônes situés sur le panneau supérieur sont les outils disponibles pendant votre séance d'exercices : le volume, le ventilateur et WiFi. Lorsque l'activité est mise en mode *pause,* vous pouvez également accéder aux paramètres de jumelage des dispositifs de fréquence cardiaque.

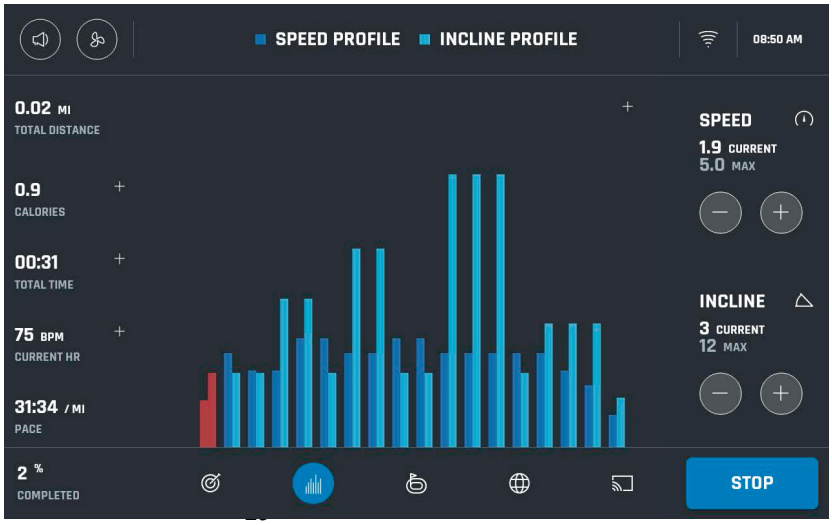
Le panneau inférieur présente trois vues de gauche à droite :

- **GOAL VIEW** (vue de l'objectif) affiche le paramètre qui définit la fin de votre séance d'exercices (par exemple, pour les programmes de profil, c'est le compte à rebours du temps; pour les programmes de distance, c'est la distance à gauche).
- **PROFILE VIEW** (vue du profil) montre les profils de vos séances d'exercices et votre position actuelle dans celles-ci.
- **TRACK VIEW** (vue de la piste) vous aide à vous imaginer faisant des circuits sur une piste de ¼ de mille et montre vos progrès en fonction de la distance parcourue.
- **INTERNET** et **SCREEN MIRRORING** (jumelage d'écran) fonctionnent de la même façon qu'en mode *non-entraînement*. Pour mettre en mode *pause* ou terminer la séance d'exercices, appuyez sur **STOP** dans le coin inférieur droit.

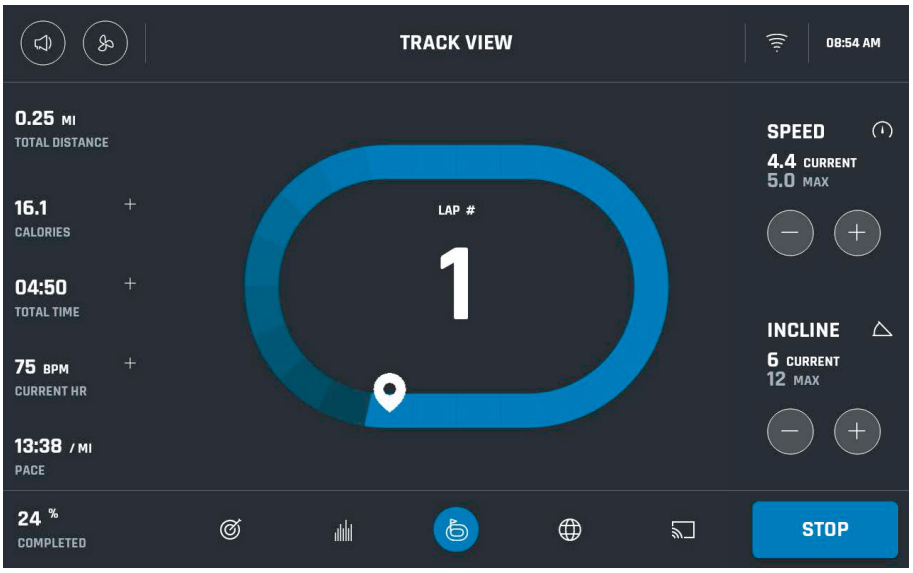
VUE DE L'OBJECTIF:



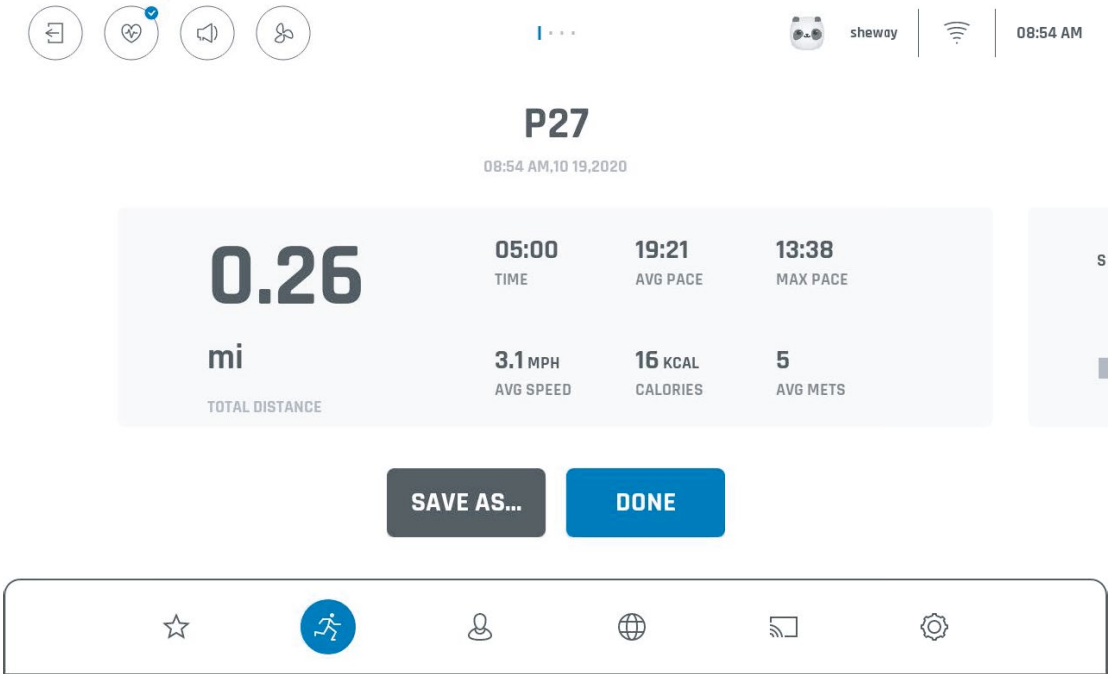
VUE DU PROFIL:



VUE DE LA PISTE:



Une fois l'entraînement terminé, le résumé de la séance d'exercices s'affiche. Faites-le glisser vers la gauche pour obtenir plus de détails ou appuyez sur **DONE** pour retourner à l'écran d'accueil. Vous pouvez également sauvegarder le programme terminé en tant que modèle à partir d'ici si vous appuyez sur le bouton **SAVE AS**. Le dossier de votre séance d'exercices s'affiche dans l'onglet Historique de la section Profil.



Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

DISPOSITIFS DE CHARGEMENT UTILISANT LE PORT USB

Fonction de chargement du port USB :

Chargez votre appareil personnel pendant votre séance d'exercices à l'aide du port USB de la console. Pour charger vos appareils électroniques mobiles, assurez-vous que l'appareil de conditionnement physique est sous tension.

Étape 1 : Connectez le câble de charge USB (non inclus) au port d'alimentation USB et à l'appareil.

Étape 2 : Vérifiez que l'icône de l'appareil indique qu'il est en cours de chargement.

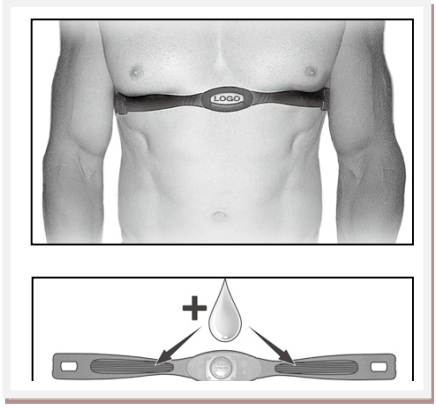
NOTE:

* Le câble de chargement USB n'est pas inclus. Assurez-vous qu'un câble de chargement USB compatible est utilisé.

** Le port USB de la console est capable d'alimenter les périphériques USB. Il fournit jusqu'à 5 Vcc/1,0 ampères d'alimentation et répond aux réglementations USB 2.0. Cependant, vous ne serez pas en mesure de sauvegarder les données de votre séance d'exercices sur une clé USB avec ce port; il est utilisé uniquement à des fins de chargement.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (OPTIONNEL)

Comment porter votre émetteur à sangle sans câble :



1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique au moyen des pièces de blocage.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, mais sans négliger le confort.
3. Placez l'émetteur en mettant le logo SPIRIT au milieu de votre corps et en l'orientant dans le sens opposé à la poitrine (certaines personnes le placent légèrement à la gauche du centre). Fixez l'autre extrémité du tapis élastique à l'extrémité de l'émetteur en insérant l'extrémité arrondie au moyen des pièces de blocage et serrez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer chaque petit signal électrique émanant des battements du coeur. Cependant, de l'eau peut aussi servir à humidifier à l'avance les électrodes (deux carrés noirs de l'autre côté du tapis et un des côtés de l'émetteur). Il est recommandé de porter la sangle de l'émetteur quelques minutes avant la séance d'exercices. Certaines personnes, à cause de la chimie du corps humain, éprouvent plus de difficultés à obtenir un signal fort et constant au début. Après la période d'échauffement, le problème est moindre. Notez que le fait de porter un vêtement par-dessus l'émetteur ou la sangle n'affecte pas la performance.
6. Votre séance d'exercices doit être à l'intérieur des données établies (distance entre émetteur/récepteur) pour obtenir un signal fort et constant. La longueur peut varier, mais elle demeure près de la console pour garder de bonnes données lisibles. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau assure une opération appropriée. Vous pouvez porter l'émetteur sur votre maillot, mais humectez les endroits où les électrodes seront placées.

OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

ATTENTION! N'utilisez pas ce tapis roulant pour les programmes de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème

Domaines à considérer en cas d'interférence :

1. Une mise à la terre inappropriée du tapis roulant - Obligatoire!
2. Des fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
3. Des lumières fluorescentes
4. Certains systèmes de sécurité domestiques
5. Une clôture d'enceinte pour animal domestique
6. Certaines personnes ont des problèmes parce que leur émetteur ne capte pas de signal de leur peau. Si vous avez ce problème, essayez de porter l'émetteur en l'orientant vers le bas. Normalement, l'émetteur est orienté vers le haut.
7. L'antenne qui reçoit votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il se trouve une source de bruit à l'extérieur, tournez le tapis roulant à 90 degrés et notez si l'interférence est annulée.
8. Une autre personne porte un émetteur à moins de trois pieds de la console de votre tapis roulant.

Si vous continuez d'éprouver des problèmes, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

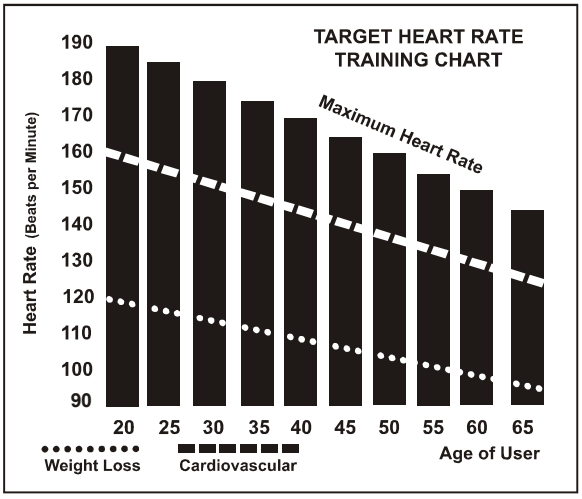
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence 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.

To determine the benefit range you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum Heart Rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range for specific goals, you simply calculate a percentage of your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 60% of your MHR is the zone that burns fat, while 80% is for strengthening the cardiovascular system. This 60% to 80% is the zone to stay in for maximum benefit.

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

220 - 40 = (fréquence cardiaque maximale)
180 x 0,6 = 108 battements/minute (60 % du maximum)
180 x 0,8 = 144 battements/minute (80 % du maximum)

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 coeur 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.

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

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 l’effort (échelle Borg)

6 Minimum
7 Très, très léger
8 Très, très léger+
9 Très léger
10 Très léger+
11 Moyennement léger
12 Confortable
13 Assez difficile
14 Assez difficile+
15 Difficile
16 Difficile+
17 Très difficile
18 Très difficile+
19 Très, très difficile
20 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.

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca
Dyaco Canada Inc. 2022

ENTRETIEN GÉNÉRAL

⚠MISE EN GARDE! Débranchez toujours le tapis roulant avant de le nettoyer pour éviter les chocs électriques.

Tapis 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. Parfois la poussière noire de la ceinture apparaît sur le sol derrière le tapis roulant. C'est normal.

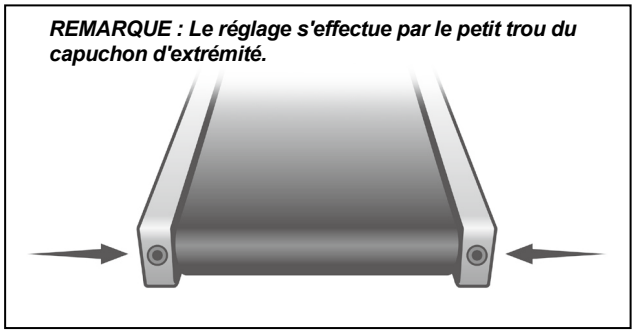
Nettoyage général

La saleté, la poussière et les poils d'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.

Ajustement du tapis

Ajustement de la tension du tapis - 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. L'ajustement doit être fait à partir du côté droit du rouleau arrière pour ajuster la tension avec la clé 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.

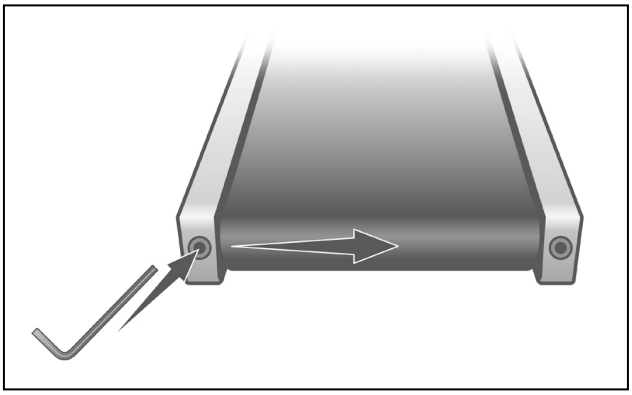
Serrez le rouleau arrière suffisamment pour prévenir le glissement à l'endroit du rouleau avant. Tournez le boulon de réglage de la tension du tapis roulant d'un quart de tour à la fois et inspectez si la tension est appropriée en marchant sur le tapis en vous assurant qu'il ne glisse pas ou qu'il n'hésite pas à chaque pas. Chaque fois que la tension du tapis roulant est ajustée, vous devez tourner également les boulons sur chaque côté pour éviter que le tapis se déplace sur le côté au lieu de se déplacer au centre de la planche.



NE SERREZ PAS TROP - Si vous serrez trop, vous endommagerez le tapis roulant et les coussinets useront plus rapidement. Si vous serrez le tapis outre mesure et qu'il glisse encore, le problème pourrait être à l'endroit de la courroie d'entraînement située sous le capot du moteur (elle connecte le moteur au rouleau avant). Une courroie lâche donne l'impression que le tapis roulant est lâche. Le serrage de la courroie d'entraînement doit être effectué par un technicien qualifié dans ce domaine.

AJUSTEMENT DE L’ALIGNEMENT DU TAPIS

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.



ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT :

Une clé allen de 6 mm est fournie pour effectuer cet ajustement. Faites l’ajustement de l’alignement à partir du côté gauche seulement. Ajustez la vitesse du tapis roulant à 3 mi/h. Un ajustement minime peut faire une grande différence qui peut ne pas être apparente 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.

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 ajustement 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. L’ajustement 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.

ATTENTION:

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 trousses 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 clé 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 courrez 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.

COMMENT VÉRIFIER SI LE TAPIS 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.

UTILISATION DE L’APPLICATION XTERRA +

Afin de vous aider à atteindre vos objectifs d’entraînement, votre nouvel appareil de conditionnement est équipée d’un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permettra d’interagir avec certains téléphones ou certaines tablettes via l’application Xterra +. Il vous suffit de télécharger l’application gratuite Xterra + disponible dans le magasin Apple ou Google Play, puis de suivre les instructions de l’application pour la synchroniser avec votre appareil de conditionnement. Vous pouvez maintenant afficher les données de vos séances d’exercices actuelles sur trois écrans d’affichage différents sur votre appareil. Vous pouvez également passer facilement de l’affichage de l’entraînement aux sites Internet/réseaux sociaux/e-mail via des icônes sur l’écran d’affichage. Lorsque votre séance d’exercices est terminée, les données sont automatiquement sauvegardées dans le calendrier personnel intégré aux fins de référence ultérieure.

L’application Xterra + vous permet également de synchroniser les données de vos séances d’exercices avec l’un des nombreux sites de fitness CLOUD que nous prenons en charge, et d’autres suivront. Synchronisation de l’application avec votre appareil de conditionnement :

1. Téléchargez l’application.
2. Ouvrez l’application sur votre appareil (téléphone ou tablette) et assurez-vous que Bluetooth® est activé sur votre appareil (téléphone ou tablette).
3. Dans l’application, cliquez sur l’icône dans le coin supérieur gauche pour rechercher votre équipement Xterra.
4. Une fois l’équipement détecté, cliquez sur CONNECT. Lorsque l’application et l’équipement sont synchronisés, l’icône Bluetooth® sur l’écran de la console de l’équipement s’allume. Vous pouvez maintenant commencer en utilisant votre nouveau produit Xterra.
5. Lorsque votre séance d’exercices est terminée, les données sont automatiquement enregistrées, et vous serez invité à synchroniser vos données avec chaque site CLOUD de fitness disponible. Veuillez noter que vous devrez télécharger l’application de conditionnement physique compatible applicable pour que l’icône soit active et disponible.

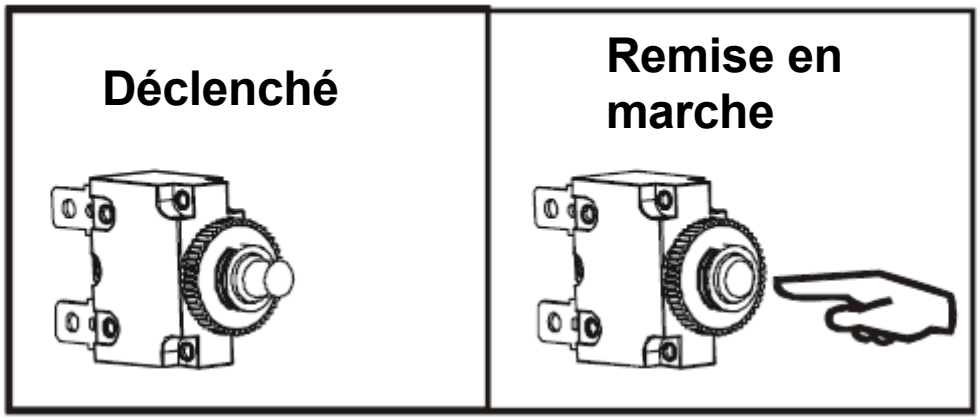
Note : Votre appareil doit fonctionner sur un système d’exploitation minimum d’iOS 10.1 ou Androïde 6.0 pour que l’application Xterra + fonctionne correctement. Ces instructions sont exactes en date d’avril 2022.

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 cadre.
- 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.



Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

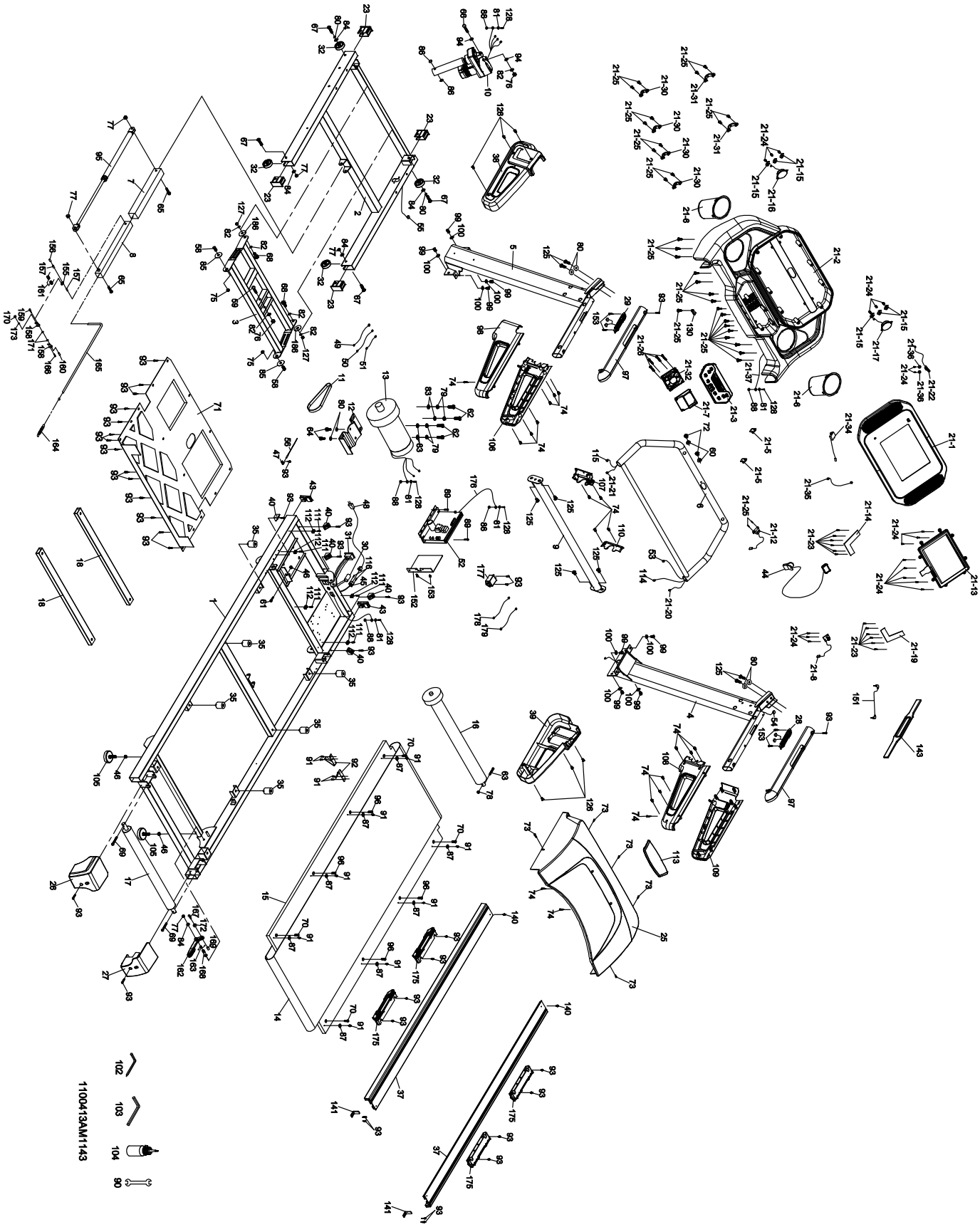
Dyaco Canada Inc. 2022

SERVICE – GUIDE DIAGNOSTIQUE

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

PROBLÈME	SOLUTION/CAUSE
L'affichage n'allume pas.	1. Le cordon de retenue n'est pas inséré. 2. L'interrupteur du circuit sur la console déclenche. Poussez l'interrupteur du circuit jusqu'à ce qu'il bloque. 3. La fiche est débranchée. Assurez-vous que la fiche est fermement poussée dans la prise de courant murale. 4. L'interrupteur du circuit de la maison peut être déclenché. 5. Défaut du tapis roulant. Communiquez avec votre commerçant. dealer.
Le tapis ne demeure pas au centre. Le tapis force lorsqu'une personne marche ou court sur celui-ci.	Un utilisateur ou une utilisatrice peut marcher en mettant plus de poids du pied gauche ou du pied droit. Si cette façon de marcher est naturelle, alignez le tapis légèrement du côté opposé du mouvement du tapis. Consultez la section Réglage de la tension du tapis. Ajustez au besoin.
Le moteur ne fonctionne pas après avoir appuyé sur le bouton START.	Communiquez avec votre service à la clientèle.
Le tapis ne tourne pas plus de 18 km/h (12 mi/h), mais indique une vitesse supérieure à l'affichage.	Ceci indique que le moteur devrait recevoir le pouvoir nécessaire pour fonctionner. Il y a probablement une faible tension alternative au tapis roulant. N'utilisez pas de rallonge électrique. Si une rallonge électrique est nécessaire, elle doit être le plus court possible, de service rigoureux et de calibre minimum de 14. Communiquez avec un électricien ou votre commerçant. Un courant alternatif minimum de 110 volts est nécessaire.
Le tapis arrête rapidement ou soudainement lorsque le cordon de retenue est retiré.	Il y a une haute friction du tapis ou de la planche. Consultez la section Entretien général.
Le tapis roulant déclenche le circuit de 15 ampères.	Il y a une haute friction du tapis ou de la planche. Consultez la section
L'ordinateur s'éteint en touchant à la console (par une journée froide), en marchant ou en courant sur le tapis roulant.	Le tapis roulant n'a pas de mise à la terre. L'électricité statique fait déclencher l'ordinateur. Consultez la section Instructions de mise à la terre.
L'interrupteur de circuit de la maison déclenche, mais l'interrupteur du tapis roulant ne déclenche pas.	Assurez-vous que le tapis roulant n'est qu'un appareil sur le circuit. Voir la section « Informations électriques importantes » à l'avant de ce manuel pour plus de détails.

PLAN DÉTAILLÉ



Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

LISTE DES PIÈCES

Nº	Nº DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	AA010244-Q2	Cadre principal	1
2	CRAA020107-Q2	Base du cadre	1
3	AA030046-Q2	Support de l'inclinaison	1
4	CRAA040222-Q2	Montant droit	1
5	CRAA040221-Q2	Montant gauche	1
6	AA050084-Q2	Support de la console	1
7	AA060001-Q2	Coulisseau externe	1
8	AA060023-Z2	Coulisseau interne	1
9	AA060191-Q2	Support	1
10	G150001	Moteur de l'inclinaison	1
11	N010001	Courroie d'entraînement	1
12	B134029-Y3	Support du moteur	1
13	G080602D	Moteur d'entraînement	1
14	H0613220H	Tapis roulant	1
15	H140043	Planche	1
16	K140017-Z9	Rouleau avant avec poulie	1
17	K140035-Z3	Rouleau arrière	1
18	A440095-Q2	Support transversal de la planche	2
021-20	E030038	Fil du pouls manuel 1000 mm (supérieur)	1
021-21	E030038-01	Fil du pouls manuel 1000 mm (supérieur)	1
21	CRZ4NT041B-20	Assemblage de la console	1
23	P040132-A1	Embout	4
25	CRP010104-A1-03	Capot du moteur	1
26	P030028-A1	Ajustement gauche de la base (L)	1
27	P030029-A1	Ajustement droit de la base (R)	1
28	N260005	Complexe de la vitesse et du pouls manuel	1
29	N260006	Complexe de l'inclinaison et du pouls manuel	1
30	F020019	Interrupteur	1
31	F030008	Module électronique du courant alternatif	1
32	P050010-A1	Roue de déplacement	4
35	P060019-A1	Coussinet	6
37	M010015B-Z0	Appuie-pieds en aluminium 1435 mm	2
38	P140061A-KL	Couvercle gauche de la base du cadre (L)	1
39	P140062A-KL	Couvercle droit de la base du cadre (R)	1
40	P060021-A1	Ancrage du capot du moteur (D)	5
43	P040002-A1	Embout carré	2
44	N100003-A5	Clé de sûreté carrée	1
45	F010007	Douille d'alimentation	1
46	J129021-Y3	Écrou 3/8" po × 7T	3
47	P060022E-A1	Support du capteur	1
48	E060001	Cordon d'alimentation	1
49	E010754	Fil de raccordement blanc 300 mm	1
50	E010755	Fil de raccordement noir 300 mm	1

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

Nº	Nº DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
51	E010747	Fil de raccordement noir 100 mm	1
52	D090076	Contrôleur du moteur	1
53	E020729-02	Câble supérieur de l'ordinateur 1200 mm	1
54	E020771-01	Câble central de l'ordinateur 1250 mm	1
55	E020729-03	Câble inférieur de l'ordinateur 1200 mm	1
56	F030185	Capteur avec câble 1000 mm	1
58	J011503-Y3	Boulon à tête hexagonale 1/2 po" × 1 po"	2
59	J011013R-ZN	Boulon à tête hexagonale 3/8 po" × UNC16 × 3 ¼ po	1
60	J220003-Y3	Rondelle courbée Ø5/16 po" × 19 × 1.5T	2
61	J011006-Y3	Boulon à tête hexagonale 3/8 po " × 1-1/2 po"	1
62	J011002-Y3	Boulon à tête hexagonale 3/8 po" × 3/4 po"	4
63	J013012-Y3	Boulon à tête hexagonale M8 × 60 mm	1
64	J013002-Y3	Boulon à tête hexagonale M8 × P1.25 × 12 mm	2
65	J020511J-Y3	Boulon à tête creuse 5/16 po" × 2-3/4"	2
66	J011007P-ZN	Boulon à tête hexagonale 3/8 po" × UNC16 × 1 ¾ po"	1
67	J340506E-Y3	Boulon à tête plate à calotte 5/16 po" × 11 ½ -1/2 po"	4
68	J033505S-ZN	Boulon à chapeau à tête creuse M10 × 25 mm	2
69	J033016-ZS	Boulon à chapeau à tête creuse M8 × 80 mm	2
70	J043005-Y3	Boulon à tête plate à calotte M8 × 25 mm	4
71	P090115-A1	Capot inférieur du moteur	1
72	J020501-Y3	Boulon à tête creuse 5/16 po" × ½ po"	2
73	J377105-Y3	Vis à tôle 5 × 16 mm	5
74	J396804-Y3	Boulon à tête creuse 3.5 x 12 mm	20
75	J139111-Y3	Écrou en nylon ½ po" × 8T	2
76	J139011-Y3	Boulon à tête creuse 3/8 po" × 7T	2
77	J139062-Y3	Boulon à tête creuse 5/16 po" × 7T	5
78	J139261-Y3	Boulon à tête creuse M8 × 7T	1
79	J260001-Y3	Rondelle à ressort Ø10 × 2.0T	4
80	J260007-Y3	Rondelle à ressort Ø8 × 1.5T	8
81	J260008-Y3	Rondelle à ressort Ø5 × 1.5T	5
82	J210003-Y3	Rondelle ordinaire Ø3/8 po" × Ø19 × 1.5T	6
83	J210008-Y3	Rondelle ordinaire Ø3/8 po" × Ø25 × 2.0T	4
84/100	J210005-Y3	Rondelle ordinaire Ø5/16 po" × Ø18 × 1.5T	13
85	P060206-A1	Rondelle en nylon (B)	2
86	P060221-A1	Rondelle en nylon (A)	2
87	B130016-Z1	Rondelle concave Ø25 × Ø20 × Ø16 × Ø5 × 4.5H × 1.1T	8
88	J270001-Z1	Rondelle éventail M5	5
89	J367111-Y3	Vis à tôle Ø5 × 32 mm	2
90	J330014-Z1	Clé 13 mm	1
91	J386904-Y3	Vis à tôle 4 × 12 mm	12
92	B133000-Z1	Guide de courroie	2
93	J367105-Y3	Vis à tôle Ø5 × 16 mm	38
94	P060410-A1	Rondelle en nylon Ø10 × Ø25 × 0.8T	2
95	K060039	Cylindre	1
96	J043010-Y3	Boulon ordinaire à tête fraisée M8 × 50 mm	4
97	P070163-A1	Couvercle supérieur des guidons	2

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

Nº	Nº DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
98	P070164-KL	Couvercle extérieur gauche des guidons (L)	1
99	J010501-Y3	Boulon à tête hexagonale 5/16 po × UNC18 × ½ po	8
102	J330051-Y3	Clé alen M5 et tournevis Phillips	1
103	J330002-Y3	Clé alen M6 en L	1
104	N020007	Lubrifiant	1
105	P060018-A1	Patte de nivellement	2
106	P070165-KL	Couvercle intérieur gauche des guidons (L)	1
107	P070166-A1	Couvercle avant intérieur gauche des guidons (L)	1
108	P070167-KL	Couvercle extérieur droit des guidons (R)	1
109	P070168-KL	Couvercle intérieur droit des guidons (R)	1
110	P070169-A1	Couvercle avant intérieur droit des guidons (R)	1
111	J536805-Y3	Vis à tôle 3.5 × 16 mm	5
112	P060281	Lien torsadé du montant	5
113	CRP010105-A1-01	Plaque du capot supérieur du moteur	1
114	E050203-01	Câble de la vitesse (supérieur) 1000 mm	1
115	E050253	Câble de l'inclinaison (supérieur) 1000 mm	1
116	J547003-Z1	Vis à tôle 3 × 10 mm	2
125	J020502-Y3	Boulon à tête creuse 5/16 po × ¾ po	8
126	J092003-Y3	Vis à empreinte cruciforme M5 × 15 mm	6
127	J139361-Y3	Écrou en nylon M10 × 8T	2
128	J092001-Y3	Vis à empreinte cruciforme M5 × 10 mm	5
130	N050002	Pince pour câbleWire Clamp	1
140	J386909-Y3	Vis à tôle 4 × 25 mmm/m	2
141	B070015-Z4	Plaque arrière de l'appuie-pied	2
143	F090001-A1	Sangle de poitrine	1
151	E090001	Câble audio 400 mmm/m	1
152	B070005-Q2	Plaque arrière du contrôleur	1
153	J397002-Y3	Vis à tôle 3 × 8 mmm/m	6
155	B020001-Z1	Liaison	1
156	C010003-Z1	Essieu de liaison	1
157	C070025-Z1	Bague d'essieu	2
158	B020002-Z1	Support de fixation	2
159	C040020-Z1	Axe d'articulation	1
160	C070026-Z1	Bague de fixation	1
161	K010001	Ressort de torsion double	1
162	P060219-A7	Levier de débrayage	1
163	K010002-Z1	Ressort de torsion Ø1.8	1
164	K010003	Ressort de torsion du câble en acier Ø2	1
165	K020014	Câble en acierSteel Cable	1
166	J354001-Y3	Vis à empreinte cruciforme M3 × 10 mmm/m	1
167	J092004-Y3	Vis à empreinte cruciforme M5 × 20 mmm/m	1
168	J020524-Y3	Boulon à tête creuse 5/16 po × UNC18 × 42 mmm/m	1
169	J139161-Y3	Écrou en nylon M5 × 5T	1
170	J129221-Y3	Écrou M3 × 2.5T	1
171	J210004-Y3	Rondelle ordinaire Ø5 × Ø10 × 1T	2
172	J210069-Y3	Rondelle ordinaire Ø5 × Ø13 × 1.0T	1

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

Nº	Nº DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
173	J260002-Y3	Rondelle à ressort M3 Split Washer	1
175	P060574B-DZ	Entretoise de coussinet	4
176	E040501	Fil de mise à la terre 400 mmm/m	1
177	F060113	Filtre	1
178	E010752	Fil de raccordement blanc 200 mmm/m	1
179	E010753	Fil de raccordement noir 200 mm200m/m	1
186	P060786-A1	Rondelle en nylon Ø40 × 3T	2

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

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

There are four all-encompassing components of physical fitness, and we need to briefly define each and clarify its role.

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).

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.

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca
Dyaco Canada Inc. 2022

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

Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

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

This is the term used to vary your exercise program for both physiological and psychological benefits. In your overall program, you should vary the workload, frequency, and intensity. The body responds better to variety, and so do you. In addition, when you feel yourself getting "stale', bring in periods of lighter exercise to allow the body to recuperate and restore its reserves. You will enjoy your program more and feel better about it.

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 portez 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.

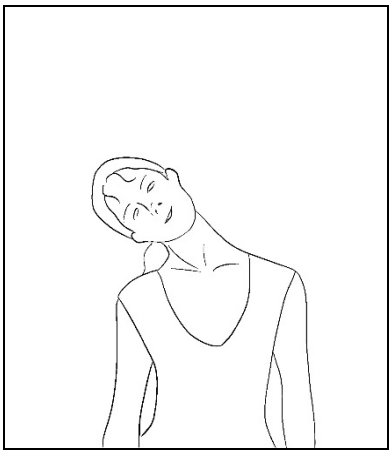
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

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 sautillement. 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.

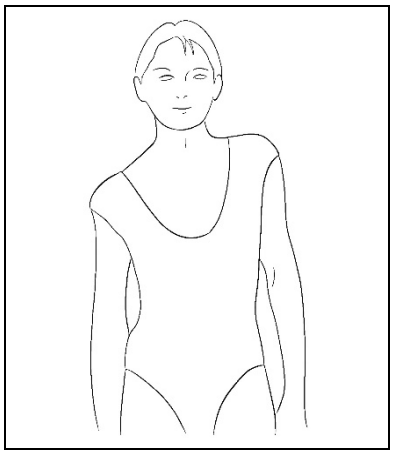
Rotation de la tête

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.



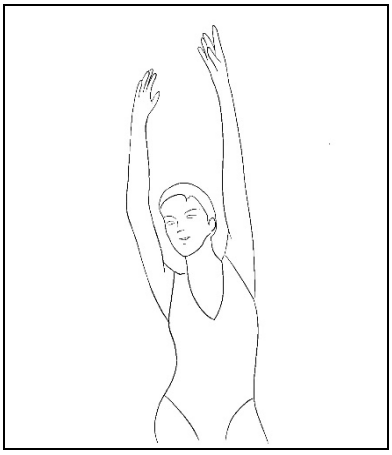
Haussement des épaules

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



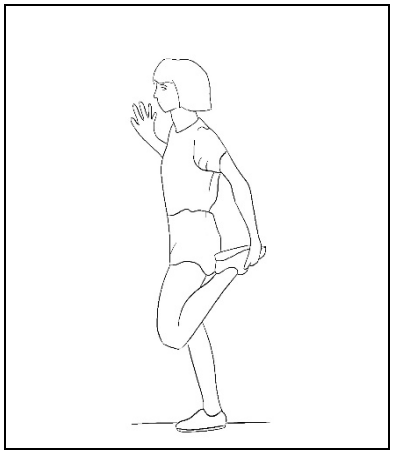
Étirements latéraux

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 muscles intérieurs des cuisses

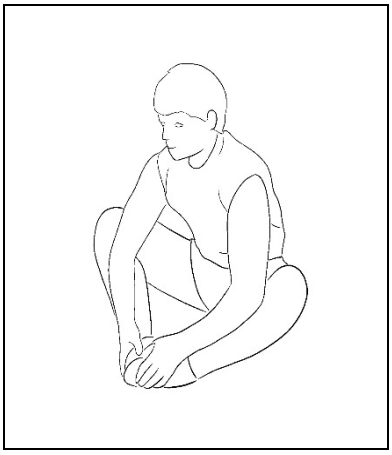
En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



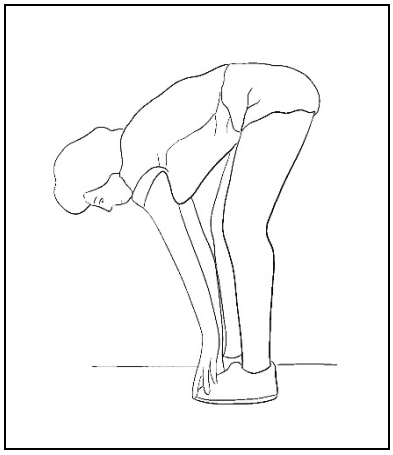
Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

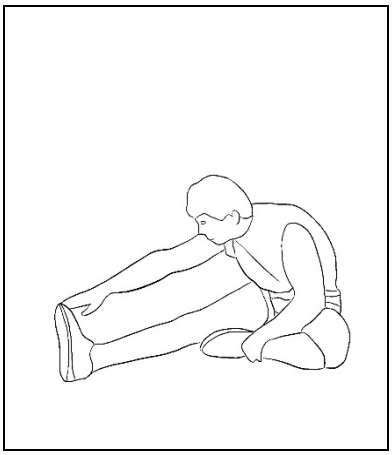
Flexion avant
Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



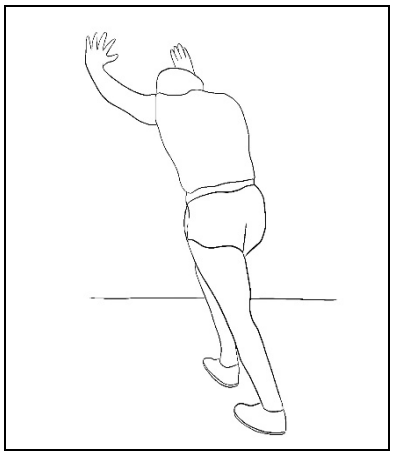
Étirement des quadriceps
Appuyez la main gauche contre le mur pour garder l'équilibre, prenez le pied droit derrière vous avec la main droite et tirez-le vers le haut. Portez le talon aussi près que possible de la fesse droite. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec le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



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 la 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.



Customer Service 1-888-707-1880
Email: customerservice@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. 2022

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 déterminée sur 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 concessionnaires indépendants et de nos compagnies d'entretien. En cas de l'absence d'un concessionnaire 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:

Cadre	Garantie à vie
Moteur	Garantie à vie
Planche	Garantie de cinq ans
Pièces	Garantie de deux ans
Main-d'œuvre	Garantie d'un an

Le consommateur est responsable des items suivants:

1. La carte d'enregistrement de la garantie doit être remplie et acheminée à l'adresse indiquée sur la carte en dedans de 10 jours de l'achat original.
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 remplacées; 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 états 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. 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 état 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 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.

Veuillez nous visiter en direct pour recevoir de l'information concernant nos autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.recevoir plus d'information concernant les autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.

spiritfitness.ca

solefitness.ca

xterrafitness.ca

dyaco.ca/products/everlast.html

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

spiritfitness.ca/johnnyg.html

trainorsports.ca

Pour recevoir plus d'information veuillez contacter Dyaco Canada Inc.,
Tél. : 1-888-707-1880 | rue 5955 Don Murie, Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca