

Guide d'utilisation Tapis Roulant XT 8.0

N° du modèle
16004600800

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



AVERTISSEMENT:

Vous devez lire et comprendre le guide d'utilisation avant d'utiliser cet appareil. Prière de garder aux fins de consultation

Numéro de série

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



Lisez et comprenez ce guide au complet avant d'utiliser votre nouveau tapis roulant.

TABLE DES MATIÈRES

Renseignements importants en matière de sécurité.....	3
Renseignements importants en matière d'électricité.....	5
Assemblage.....	6
Pliage et déplacement du tapis roulant.....	11
Fonctionnement du tapis roulant.....	13
Caractéristiques programmables.....	18
Plan détaillé.....	28
Liste des pièces.....	29
Entretien général.....	32
Service - Guide diagnostique.....	36
Guide de dépannage.....	37
Guide d'entraînement.....	38
Garantie limitée du fabricant.....	44

ATTENTION

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

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant Xterra XT8.0. 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 XT8.0 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 XT8.0. 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 XT8.0, 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 16 h 30 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 350 LB (159 KG)



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

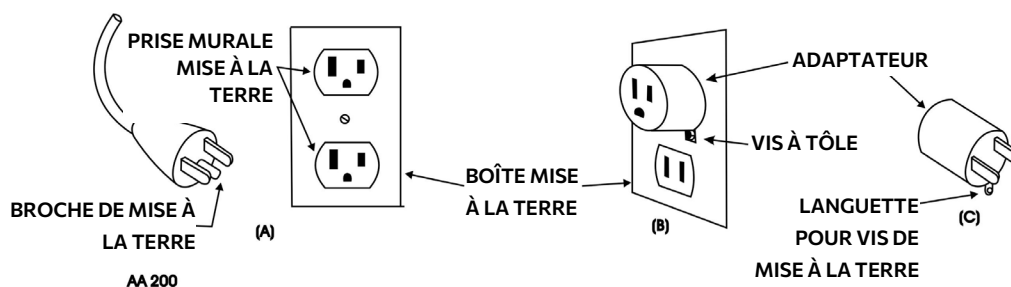
**CE TAPIS ROULANT A ÉTÉ CONÇU UNIQUEMENT AUX FINS D'USAGE PERSONNEL
PRIÈRE DE LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CE TAPIS ROULANT**

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

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

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

Figure 1
Méthodes de mise à la terre



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

8. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, à l'épreuve de la moisissure et de la poussière. Ne placez pas le tapis roulant dans un garage, un patio recouvert ou à proximité de l'eau.
9. N'utilisez pas le tapis roulant là où des produits aérosols sont utilisés ou de l'oxygène est administrée.
10. Lisez, comprenez et essayez la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis roulant. N'insérez aucun objet dans les orifices du tapis roulant.
11. Inspectez régulièrement le tapis roulant et serrez toutes les pièces convenablement.
12. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant les séances d'exercices.
13. Assurez-vous de surveiller de près toute personne handicapée qui utilise le tapis roulant et d'obtenir une approbation médicale au préalable.
14. Ne mettez pas les mains ou les pieds sous le tapis roulant. Ne placez pas les mains et les jambes sur le tapis roulant lorsqu'il est utilisé par une autre personne.
15. Ne démarrez jamais le tapis roulant en vous tenant debout sur celui-ci. Tenez toujours les supports du tapis roulant en l'utilisant. Ajustez toujours le tapis roulant à sa plus basse vitesse pour en descendre ou en le démarrant.
16. Avant de débrancher le tapis roulant, réglez tous les contrôles à la position d'arrêt.
17. N'essayez pas de lever, de baisser ou de déplacer le tapis roulant jusqu'à ce qu'il soit assemblé convenablement. Consultez les instructions de l'assemblage, du pliage et du déplacement. Levez ou déplacez l'équipement avec précaution. Pour éviter toute blessure au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
18. Utilisez le tapis roulant uniquement aux fins décrites dans ce guide. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
19. Le poids de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne devrait pas excéder 350 lb (159 kg).
20. Ne permettez jamais à plus d'une personne d'utiliser le tapis roulant à la fois.
21. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'exercices et une période de récupération de 5 à 10 minutes après celle-ci, ce qui permet à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement. De plus, la période d'échauffement prévient l'atrophie des muscles.
22. Ne retenez jamais votre respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal de concert avec le niveau d'exercice en cours. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou d'autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
23. Commencez le programme lentement et augmentez graduellement la vitesse et la distance.
24. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'exercices. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du tapis roulant. Ne marchez pas et ne courez pas avec des chaussures non lacées ou des pantoufles.
25. Ce tapis roulant a été conçu uniquement aux fins d'usage personnel. Ne l'utilisez pas à des fins commerciales, de location ou dans des endroits publics.
26. 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.
27. Surveillez de près lorsque cet appareil est utilisé par ou à proximité des enfants et des personnes invalides ou handicapées.



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

CONSERVEZ CES RENSEIGNEMENTS – PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE!

- Éloignez le cordon d'alimentation de toute pièce mobile du tapis roulant, incluant le mécanisme d'élévation et les roues de déplacement.
- N'enlevez **JAMAIS** le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation en courant alternatif.
- Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre tapis roulant peut être affectée. **De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie.** Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale de pouvoir électrique ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique. Consultez le Guide diagnostique à la page 36.
- N'exposez **JAMAIS** votre tapis roulant à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est **PAS** conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide.

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



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

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

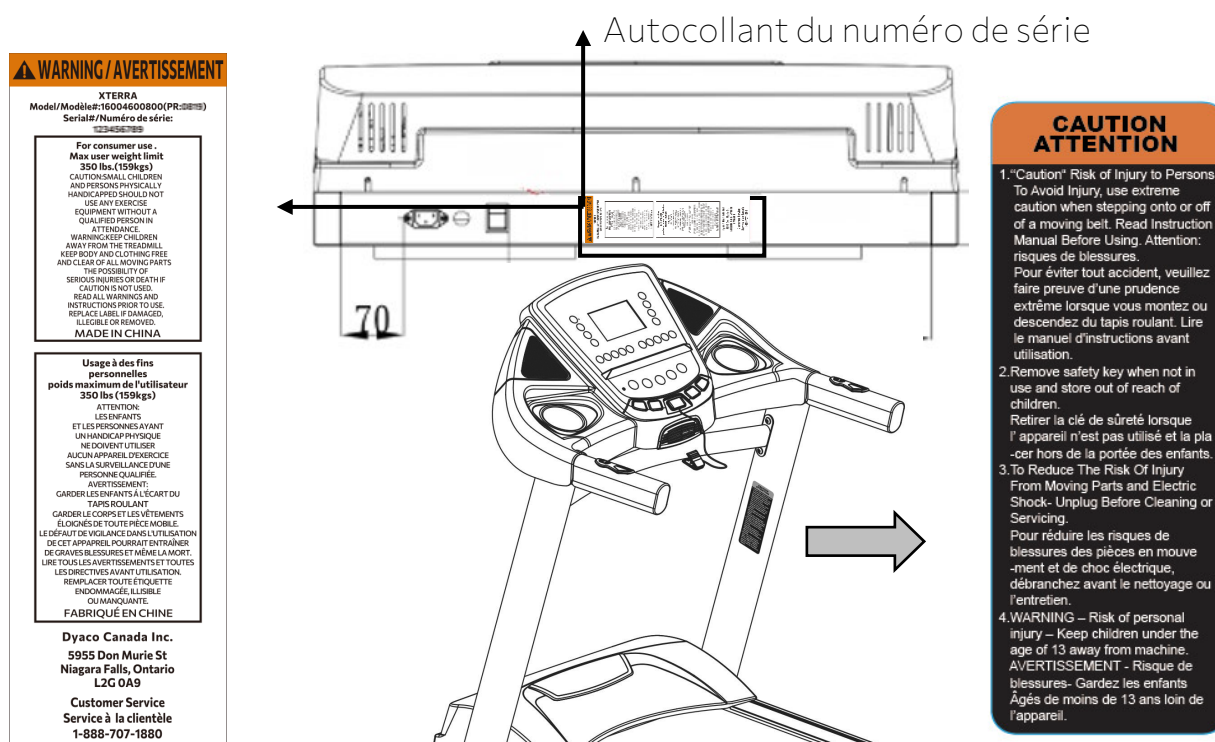
ASSEMBLAGE

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

Des blessures graves peuvent s'ensuivre si ce tapis roulant pliant n'est pas dépaqueté de façon appropriée. Une courroie de velcro est installée autour de la base du tapis roulant pour prévenir qu'il se déplie accidentellement lors de l'expédition. Si cette courroie n'est pas enlevée correctement, le tapis roulant pourrait s'ouvrir inopinément et blesser une personne à proximité du tapis roulant lorsque la courroie est enlevée.

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

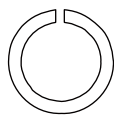
Déballer les pièces du tapis roulant et trouvez le sac des ferrures qui est divisé en cinq sections : une section contenant les outils et quatre sections étiquetées avec les étapes de 1 à 4 et contenant les ferrures nécessaires pour assembler chaque étape. Les étapes d'assemblages ci-dessous sont numérotées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



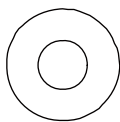
Les autocollants illustrés ont été placés sur le tapis roulant. Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez contacter notre service clientèle pour commander un nouvel autocollant gratuit (voir la section COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE à la page 2.) Appliquez l'autocollant à l'emplacement indiqué.

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

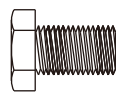
LISTE DES FERRURES



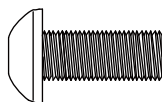
No. 80. Rondelle à ressort Ø8 x 1,5 (4 pièces)



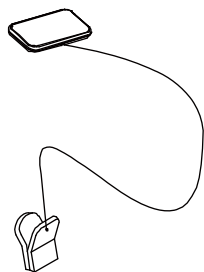
No. 100. Rondelle ordinaire Ø 8 x Ø18 x 1,5 mm (8 pièces)



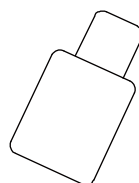
No. 99. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x ¾ po (8 pièces)



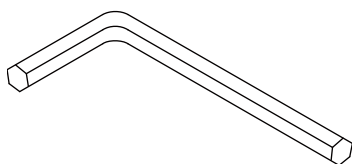
No. 125. Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x ¾ po (8 pièces)



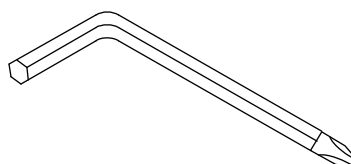
No. 44. Clé de sûreté carrée (1 pièce)



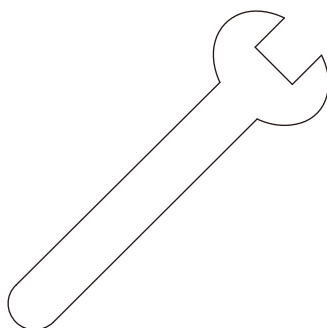
No. 104. Lubrifiant (1 pièce)



No. 103. Clef Allen M6 en L (66 x 86) (1 pièce)



No. 102. Clef combinée Allen M5 avec tournevis Phillips (1 pièce)

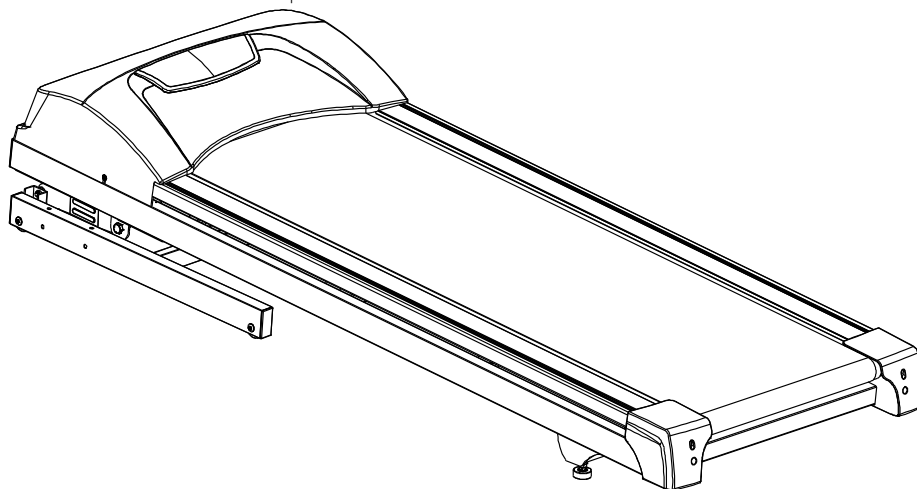


No. 90. Clef 13L (1 pièce)

ÉTAPES D'ASSEMBLAGE DU TAPIS ROULANT

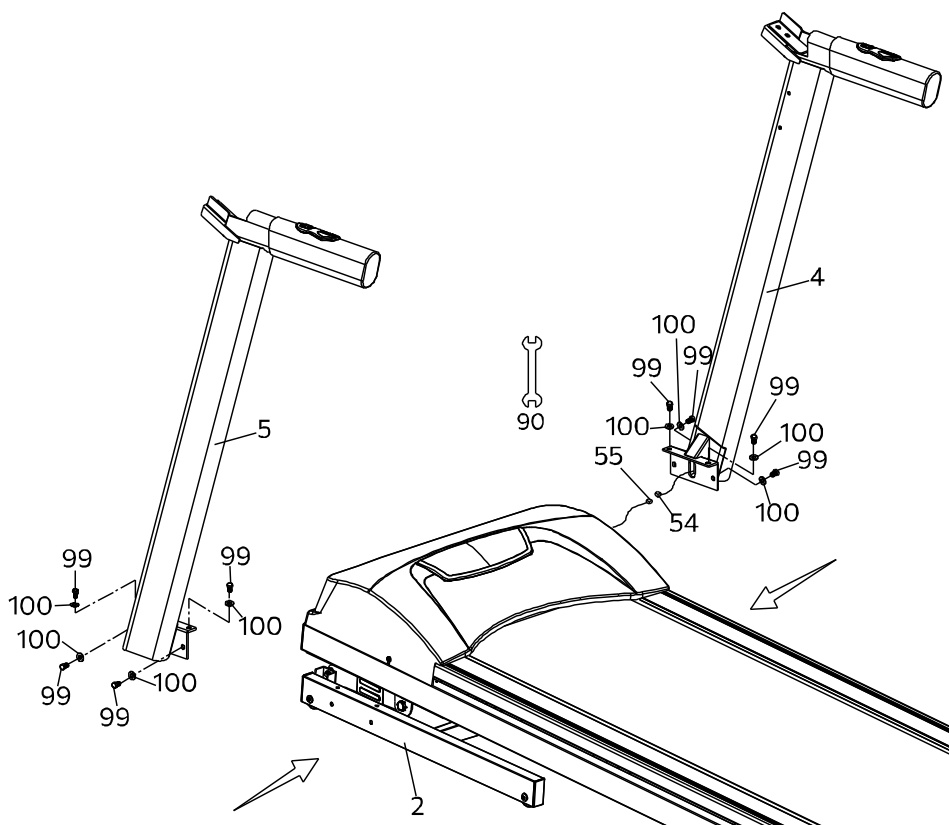
Étape 1.

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



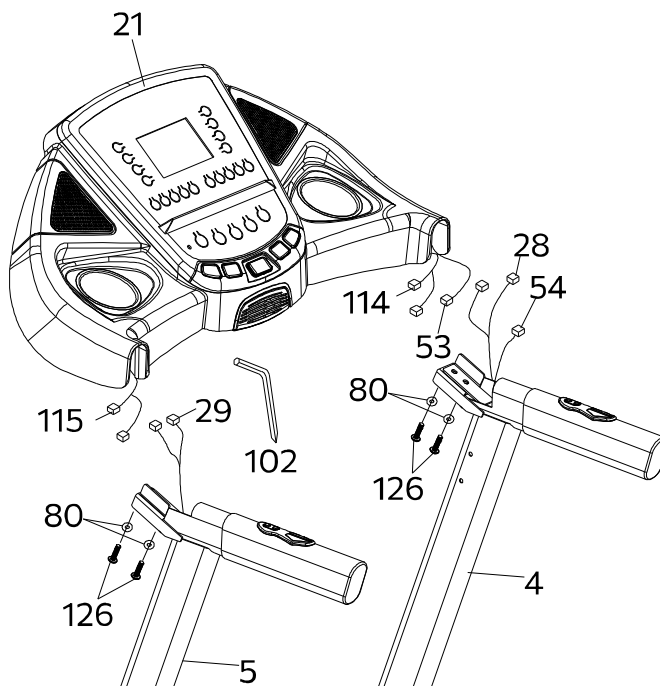
Étape 2.

Connectez le câble central de l'ordinateur (54) avec le 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 3/4 po (99) et huit rondelles ordinaires Ø8 x Ø18 x 1,5 mm (100). Serrez-les à l'aide de la clef 13L (90).



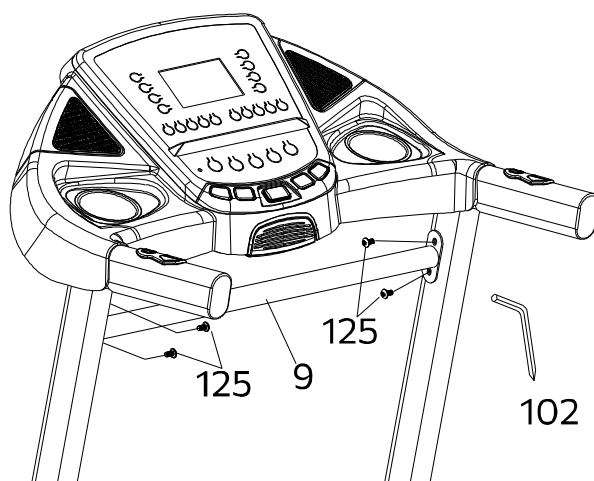
Étape 3.

1. Connectez le câble central de l'ordinateur (**54**) avec le câble supérieur de l'ordinateur (**53**).
2. Connectez le bouton de réglage de la vitesse avec câble (supérieur) (**114**) avec le réseau complexe de la vitesse et du pouls manuel (**28**).
3. Connectez le bouton de réglage de l'inclinaison avec câble (supérieur) (**115**) avec le réseau complexe de l'inclinaison et du pouls manuel (**29**).
4. 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 UNC18 x 3/4 po (**125**), quatre rondelles à ressort Ø8 x 1,5T (**80**) à l'aide de la clef combinée Allen M5 avec tournevis Phillips (**102**).



Étape 4.

Installez le support (9) entre les montants droit et gauche (4 et 5). Fixez-les avec quatre boulons à tête creuse 5/16 po x UNC18 x 3/4 po (125) et serrez-les à l'aide de la clef combinée Allen M5 avec tournevis Phillips (102).

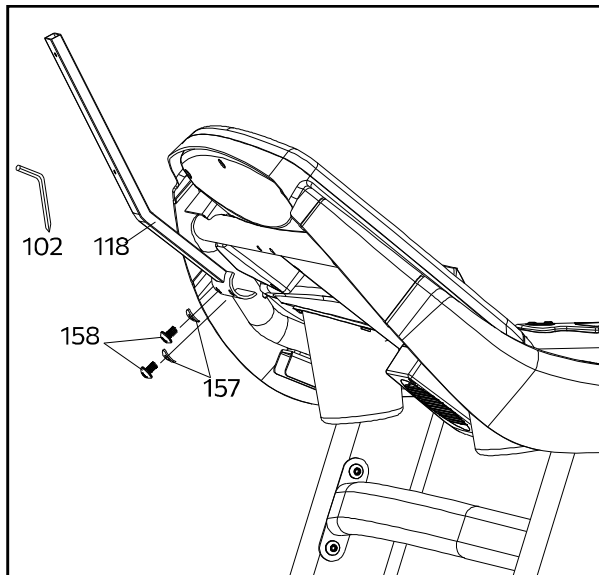


Votre appareil est complètement assemblé. Assurez-vous de bien serrer tous les boulons et les écrous avant de l'utiliser.

ÉTAPES D'ASSEMBLAGE DU SUPPORT DE LA TABLETTE

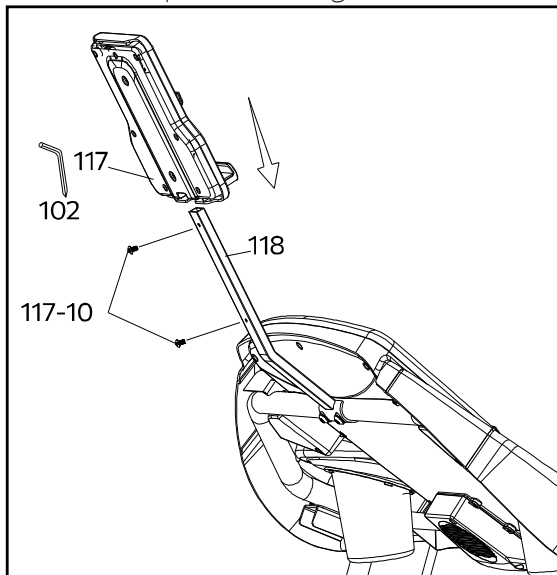
ÉTAPE 1

Dévissez le boulon à tête creuse 5/16 po x 1/2 po (**158**) et la rondelle courbée Ø5/16 po x 19 x 1,5T (**157**) déjà préassemblés à l'arrière du support de la console (**6**) à l'aide de la clef combinée Allen M5 avec tournevis Phillips (**102**). Enlevez le porte-support de la tablette (**118**) de l'emballage et attachez le porte-support à l'arrière du support de la console (**6**) avec un boulon (**158**) et une rondelle (**157**) dans la position originale.



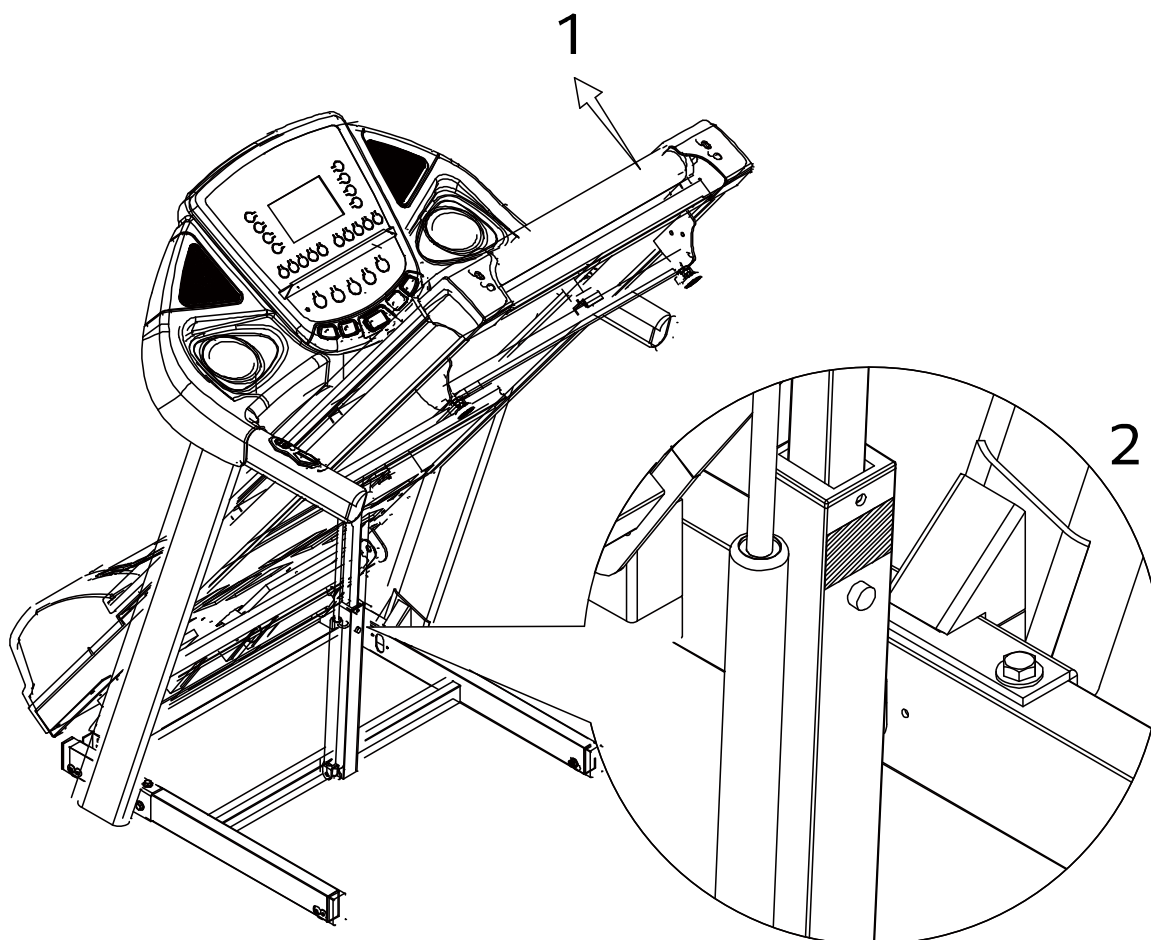
ÉTAPE 2

Dévissez les vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm (**117-10**) préassemblées au porte-support de la tablette (**118**) à l'aide de la clef combinée Allen M5 avec tournevis Phillips (**102**). Attachez ensuite le support de la tablette (**117**) au porte-support de la tablette (**118**) avec les vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm (**117-10**) dans la position originale.



NOTE : Assurez-vous que toutes les vis sont bien serrées.

PLIAGE ET DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT



Ne déplacez pas l'appareil à moins de le plier et de le verrouiller au préalable. Assurez-vous de ranger le cordon d'alimentation pour éviter de l'endommager. Utilisez les deux poignées pour déplacer l'appareil à l'endroit désiré.

■ PLIAGE DU TAPIS ROULANT

Levez la planche du tapis roulant jusqu'à ce que le loquet s'enclenche en place.

■ DÉPLIAGE DU TAPIS ROULANT

Appliquez une légère pression sur le tube avec le pied à l'endroit de l'étiquette jaune. Pour déclencher le loquet, consultez l'illustration ci-dessus.

Déplacement

Le tapis roulant est équipé de quatre roues de déplacement. Après l'avoir plié, roulez-le simplement à l'endroit désiré.

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

Votre appareil comprend un tapis roulant recouvert de lubrifiant. **IMPORTANT :**

Ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur le tapis roulant ou sur la planche du tapis roulant. De telles substances détérioreraient le tapis roulant et produiraient une usure prématurée.

Comment brancher le cordon d'alimentation

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

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



MISE EN GARDE!

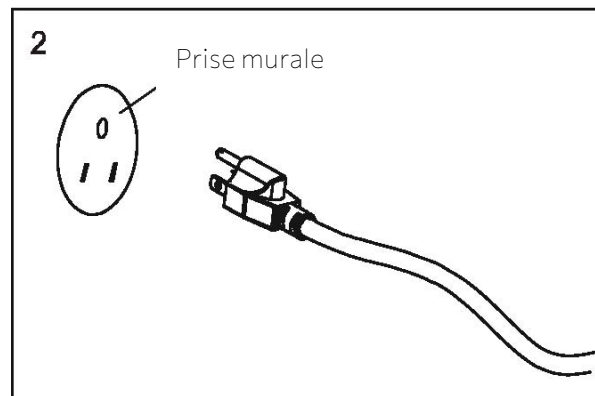
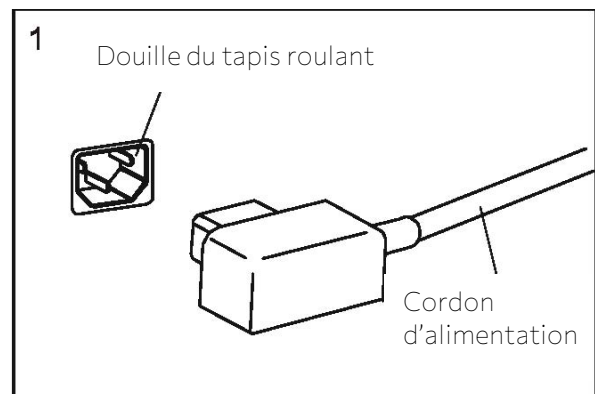
Une connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut produire un risque électrique ou un choc. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié si vous doutez que ce produit est muni d'une mise à la terre appropriée.

Ne modifiez pas la fiche électrique de ce produit si elle ne convient pas à la prise murale. Demandez plutôt à un électricien qualifié d'installer une prise murale appropriée. Il n'est pas recommandé d'utiliser une rallonge électrique avec ce produit. Cependant, si vous devez en utiliser une, choisissez-en une qui mesure moins de 10 pi de longueur et dont le calibre est 14 ou plus, munie d'une fiche à trois broches équipée d'une mise à la terre et d'un raccord.

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

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

IMPORTANT : Évitez les disjoncteurs AFCI/GFCI si possible.



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

Fonctionnement de votre 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 le 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 relâchez la touche de réglage. L'ordinateur obéira graduellement à votre demande.

Comment utiliser la clé de sûreté

1. Placez la clé sur la partie métallique carrée sur la tête de commande de la console. Votre tapis roulant ne démarrera pas ou ne fonctionnera pas sans ça. Si vous enlevez la clé, le tapis roulant ne pourra pas être utilisé sans permission.

2. Fixez solidement la pince en plastique à votre vêtement pour assurer une bonne prise.

Note : La clé de sûreté est suffisamment puissante pour minimiser l'arrêt accidentel ou imprévu. La pince doit être bien attachée pour vous assurer qu'elle ne tombera pas d'elle-même. Le tapis roulant s'arrêtera en tout temps, selon la vitesse, en dedans d'un ou deux pas, si la clé de sûreté est retirée de la console. Utilisez le bouton rouge STOP/PAUSE pour l'opération normale.

POUR FAIRE FONCTIONNER LE 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.

Pour commencer :

Mettez le tapis roulant sous tension en le branchant dans une prise murale appropriée, puis activez l'interrupteur d'alimentation situé devant le tapis roulant, sous le capot du moteur.

FENÊTRE TUTEUR

Speed (Vitesse) : Affiche la vitesse actuelle de 1,5 mi/h à 12 mi/h.
(L'affichage M signifie mi/h.)

Time (Temps) : Affiche le temps écoulé de la séance d'exercices en minutes jusqu'à 99 :59.
Compte à rebours à partir du temps cible pré-réglé jusqu'à 00 :00 pendant la séance d'exercices.

Distance (Distance) : Affiche la distance parcourue en milles jusqu'à 99.99 milles.

Calories (Calories) : Affiche la quantité accumulée de calories dépensées en tout temps pendant la séance d'exercices.

Note : Ceci n'est qu'un guide rudimentaire pour comparer les différentes sessions d'exercices et ne peut pas servir à des fins médicales.

Pulse (Pouls) : Affiche la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur ou de l'utilisatrice en battements/minutes pendant la séance d'exercices.

Note : Ceci n'est qu'un guide rudimentaire pour comparer les différentes sessions d'exercices et ne peut pas servir à des fins médicales.

Incline (Inclinaison) : Affiche le niveau d'inclinaison de 0 à 12 pendant la séance d'exercices.

Program (Programme) : Affiche le programme choisi.

Laps (Circuits) : Affiche le nombre de tours de piste que l'athlète fait. Un tour de piste est 0,4 km (1/4 mille) avec une gamme de 0 – 99 tours. Le compteur se remet à l'état initial dès qu'il dépasse 99.

BLUETOOTH

Le tapis roulant XT8.0 est équipé de la technologie Bluetooth qui permettra à l'utilisateur de jumeler des applications d'exercice tierces avec votre machine. Ouvrez l'application souhaitée, puis recherchez votre tapis roulant pour le jumeler avec succès et commencer l'entraînement.

BOUTONS DES FONCTIONS

VITESSE ▲ (RAPIDE) : Appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse de 0,1 mi/h. Appuyez sur ce bouton pendant trois secondes pour augmenter la vitesse rapidement. Appuyez sur ce bouton en réglant un programme pour ajuster la valeur (pour augmenter).

VITESSE ▼ (LENT) : Appuyez sur ce bouton pour réduire la vitesse de 0,1 mi/h. Appuyez sur ce bouton pendant trois secondes pour réduire la vitesse rapidement. Appuyez sur ce bouton en réglant un programme pour ajuster la valeur (pour réduire).

INCLINAISON ▲ (HAUT) : Appuyez sur ce bouton pour augmenter le niveau de l'inclinaison de 0,5. Appuyez sur ce bouton pendant trois secondes pour augmenter le niveau d'inclinaison rapidement. Appuyez sur ce bouton en réglant un programme pour ajuster la valeur (pour augmenter).

INCLINAISON ▼ (BAS) : Appuyez sur ce bouton pour réduire le niveau de l'inclinaison de 0,5. Appuyez sur ce bouton pendant trois secondes pour réduire le niveau d'inclinaison rapidement. Appuyez sur ce bouton en réglant un programme pour ajuster la valeur (pour réduire).

ENTER (ENTRER) : Appuyez sur ce bouton pour ajuster le poids, l'âge, le temps.

PROGRAM (PROGRAMME) : Appuyez sur ce bouton pour obtenir le programme de conditionnement désiré.

START (DÉBUTER) : Appuyez sur ce bouton pour faire démarrer le tapis roulant à la vitesse de 0,5 mi/h.

STOP (ARRÊT) :

1. Appuyez une fois sur ce bouton pendant la séance d'exercices pour demander à l'ordinateur d'emprunter le mode de pause (lentement jusqu'à un arrêt complet). L'inclinaison retournera alors au niveau de démarrage lorsque le tapis roulant emprunte le mode de pause. Appuyez une deuxième fois sur ce bouton pour continuer la séance d'exercices avec toutes les valeurs ajustées (vitesse et inclinaison) avant d'entrer dans le mode de pause.
2. Appuyez une deuxième fois sur ce bouton pour afficher un sommaire. Appuyez une troisième fois sur ce bouton pour retourner au mode de repos.

FAN (VENTILATEUR) : Appuyez sur ce bouton pour faire démarrer le ventilateur. Le ventilateur a trois vitesses : vitesse lente, vitesse moyenne et vitesse rapide.

MANUAL (MANUEL) : Appuyez sur ce bouton pour choisir le mode manuel.

HILL (COLLINE) : Appuyez sur le bouton P17 pour prendre un raccourci aux applications encastrées.

INTERVAL (INTERVALLE) : Appuyez sur le bouton P19 pour prendre un raccourci aux applications encastrées.

STRENGTH (FORCE) : Appuyez sur le bouton P25 pour prendre un raccourci aux applications encastrées.

HR 1 (FC 1) : Appuyez sur ce bouton pour choisir le mode HR 1.

HR 2 (FC 2) : Appuyez sur ce bouton pour choisir le mode HR 2.

USER 1 (USAGER 1) : Appuyez sur ce bouton pour choisir le mode USER 1.

USER 2 (USAGER 2) : Appuyez sur ce bouton pour choisir le mode USER 2.

BOUTONS DE RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE ET DE L'INCLINAISON

RACCOURCI DE VITESSE : Appuyez sur ce bouton pour accélérer la vitesse rapidement – 2 • 4 • 6 • 8 • 10 mi/h.

RACCOURCI DE INCLINAISON : Appuyez sur ce bouton pour augmenter l'inclinaison rapidement – 2 • 4 • 6 • 8 • 10.

L'application XTERRA XF Connect est compatible avec certains appareils Apple et Android

Afin de vous aider à atteindre vos objectifs sportifs, votre nouvel appareil de fitness est équipé d'un module Bluetooth® qui lui permet de communiquer avec certains téléphones ou tablettes via l'application XF Connect.

Il vous suffit de télécharger gratuitement l'application XF Connect depuis l'Apple Store ou Google Play, puis de suivre les instructions de l'application pour la synchroniser avec votre appareil de fitness.

Vous pouvez appuyer sur le bouton « DISPLAY » depuis l'application pour afficher les données de votre séance d'entraînement en cours. Une fois votre séance terminée, appuyez sur « END & SAVE WORKOUT » dans l'application pour enregistrer les données de votre séance.

L'application XF Connect vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement avec l'un des nombreux services de fitness en ligne que nous prenons en charge : Apple Health, Google Fit, Strava, Map, My Fitness ou Fitbit, et d'autres viendront s'ajouter prochainement.

Synchronisation de l'application avec votre appareil de fitness:

1. Téléchargez l'application en scannant le code QR situé à droite.
2. Ouvrez l'application sur votre appareil (téléphone ou tablette) et assurez-vous que le Bluetooth® est activé sur votre appareil (téléphone ou tablette).
3. Dans l'application, cliquez sur l'icône Bluetooth pour rechercher votre équipement XF Connect.
4. Dans la liste des résultats de la recherche Bluetooth, sélectionnez l'appareil auquel vous souhaitez vous connecter. Une fois l'application et l'appareil synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allumera sur l'écran de la console de l'appareil. Cliquez sur « DISPLAY » : vous pouvez désormais commencer à utiliser votre application XF Connect.
5. Une fois votre séance terminée, appuyez sur « TERMINER ET ENREGISTRER LA SÉANCE » dans l'application pour enregistrer les données de votre séance. Vous serez alors invité à synchroniser vos données avec chacun des services de fitness en ligne disponibles. Veuillez noter que vous devrez télécharger l'application de fitness compatible correspondante, telle qu'Apple Health, Google Fit, Strava, Map, My Fitness ou Fitbit, etc., pour que l'icône soit active et disponible.

Note: Pour que l'application XF Connect fonctionne correctement, votre appareil doit disposer au minimum du système d'exploitation iOS 15.6 ou Android 8.0.



L'appareil de fitness permet également de diffuser de la musique sans fil via Bluetooth. Activez la fonction Bluetooth de votre téléphone portable ou de votre tablette. Recherchez le nom « BT-speaker » dans le menu Bluetooth de votre appareil. Appuyez dessus pour vous connecter. Votre appareil peut désormais diffuser de la musique sur l'appareil de fitness.

L'appareil de fitness peut également être connecté à des appareils portables Bluetooth. Ces derniers peuvent recevoir des signaux même lorsque l'application est déjà en cours d'utilisation. Vous pouvez d'abord mettre en place vos appareils portables Bluetooth, puis lancer la connexion. Une fois la connexion établie, la console affichera votre fréquence cardiaque via Bluetooth.

Recharger des appareils portables via un port USB

Fonction de recharge via le port USB:

Rechargez votre appareil personnel pendant votre séance d'entraînement grâce au port USB Type-C intégré à la console de l'appareil de fitness.

Pour recharger vos appareils électroniques portables, assurez-vous que l'appareil de fitness est sous tension.

Étape 1: Branchez votre câble de recharge USB Type-C au port d'alimentation USB et à votre appareil.

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



NOTE :

- Le câble de recharge USB n'est pas fourni ; veuillez à utiliser un câble de recharge USB compatible.
- L'icône « chargement » de votre appareil peut indiquer ou non qu'il est en cours de chargement. En fonction de l'intensité du courant nécessaire à la recharge de votre appareil, il se peut que l'icône ne s'affiche pas, mais que votre appareil soit tout de même en cours de chargement, éventuellement à un rythme plus lent.

Le port USB de la console permet d'alimenter des périphériques USB. Il fournit une alimentation pouvant atteindre 5 Vcc/1,0 A. Vous ne pourrez pas enregistrer vos données d'entraînement sur une clé USB via ce port ; celui-ci est réservé exclusivement à la recharge.

CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

Le moniteur offre un programme manuel, 30 ensembles d'applications encastrées et un programme à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, ainsi qu'un programme de contrôle de la fréquence cardiaque.

Fonctionnement du tapis roulant

Opération de démarrage rapide :

ÉTAPE 1: Insérez la clé de sûreté pour activer l'affichage (si elle n'est pas déjà insérée).

ÉTAPE 2: Appuyez sur le bouton START pour faire démarrer le tapis roulant après un compte à rebours de trois secondes. Ajustez la vitesse désirée en tout temps pendant la séance d'exercices à l'aide des boutons FAST et SLOW. Ajustez l'inclinaison désirée en tout temps pendant la séance d'exercices à l'aide des boutons UP et DOWN.

ÉTAPE 3: Appuyez sur le bouton ENTER pour afficher la vitesse, l'inclinaison et la cadence.

ÉTAPE 4: Tenez les deux poignées en acier inoxydable pour recevoir la lecture du pouls. Lorsque l'icône du cœur clignote, ceci signifie que la console reçoit un signal du pouls. Il faudra peut-être quelques secondes avant que l'affichage atteigne le nombre actuel.

ÉTAPE 5: Appuyez sur le bouton STOP en tout temps pendant la séance d'exercices pour arrêter le conditionnement ou retirez la clé de sûreté de la console pour fermer l'ordinateur. Lorsque vous voulez continuer, appuyez sur le bouton START et toutes les données précédentes continueront de compter.

PROGRAMMES

PROGRAMME MANUEL

ÉTAPE 1: Utilisez les boutons des programmes ou appuyez directement sur le bouton MANUAL pour choisir le programme et ajuster le temps après avoir entré dans le mode manuel.

ÉTAPE 2: Appuyez sur le bouton START pour commencer le programme.

ÉTAPE 3: En tout temps pendant la séance d'exercices, vous pouvez ajuster la vitesse et l'inclinaison en appuyant sur les boutons FAST ou SLOW et UP ou DOWN. Vous pouvez aussi aller directement à un paramètre à l'aide des boutons de réglage rapide.

ÉTAPE 4: Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la séance d'exercices ou retirez la clé de sûreté pour éteindre l'ordinateur. Appuyez une fois sur le bouton STOP pour mettre le programme dans le mode *pause*. Appuyez une deuxième fois sur le bouton STOP pour mettre fin au programme. Appuyez une troisième fois sur le bouton STOP pour retourner au mode de repos.

PROGRAMME PRÉRÉGLÉ

ÉTAPE 1: Vous pouvez programmer 30 programmes en tout. Appuyez sur le bouton de raccourci pour entrer dans HILL (P17) INTERVAL (P19) STRENGTH (P25). Vous pouvez aussi utiliser les boutons PROGRAM UP ou DOWN et FAST ou SLOW pour choisir les programmes P1 à P30. Après avoir choisi le programme désiré, appuyez sur le bouton ENTER pour entrer le paramètre du temps.

ÉTAPE 2: Le paramètre du temps affiche le temps préréglé de 30 minutes. Appuyez sur le bouton FAST/SLOW pour ajuster le temps. Vous pouvez appuyer sur le bouton START pour commencer la séance d'exercices immédiatement après avoir ajusté le temps.

ÉTAPE 3: En tout temps pendant le programme, vous pouvez ajuster la vitesse et l'inclinaison en appuyant sur les boutons FAST ou SLOW et UP ou DOWN, ou utilisez les boutons de réglage rapide pour aller directement à un paramètre.

ÉTAPE 4 : Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la séance d'exercices ou retirez la clé de sûreté pour éteindre l'ordinateur. Appuyez une fois sur le bouton STOP pour mettre le programme dans le mode *pause*. Appuyez une deuxième fois sur le bouton STOP pour mettre fin au programme. Appuyez une troisième fois sur le bouton STOP pour retourner au mode de repos.

PROGRAMMES À L'INTENTION DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE

ÉTAPE 1 : Appuyez sur les boutons de raccourci USER 1 ou USER 2, ou appuyez sur le bouton PROGRAM pour choisir les programmes USER 1 à USER 5, puis appuyez sur le bouton **ENTER**.

ÉTAPE 2 : Entrez votre nom. Suivez les directives dans la fenêtre tuteur.

ÉTAPE 3 : La fenêtre tuteur fait clignoter une valeur pour entrer votre poids. Entrez votre poids et appuyez sur le bouton **ENTER**.

ÉTAPE 4 : La fenêtre tuteur fait clignoter une valeur pour entrer votre **âge**. Entrez votre **âge** et appuyez sur le bouton **ENTER**.

ÉTAPE 5 : La fenêtre tuteur fait clignoter une valeur pour entrer le temps. À l'aide des boutons FAST ou SLOW, ajustez le temps jusqu'à 30 minutes si vous le désirez. Appuyez sur le bouton **ENTER**. Cette opération est nécessaire pour continuer, même si le temps n'est pas ajusté correctement.

ÉTAPE 6 : La première colonne (segment) clignote. À l'aide des boutons + ou -, ajustez le niveau de vitesse selon l'effort que vous voulez fournir pour le premier segment, puis appuyez sur le bouton ENTER. La deuxième colonne clignote maintenant. Répétez l'opération ci-dessus jusqu'à ce que les 20 segments de la vitesse soient programmés. La première colonne clignote une autre fois et vous demande d'effectuer la programmation de l'inclinaison. Répétez l'opération ci-dessus jusqu'à ce que les 20 segments de l'inclinaison soient programmés.

ÉTAPE 7 : Appuyez sur le bouton **START** pour commencer votre séance d'exercices et sauvegarder le programme en mémoire, ou appuyez sur le bouton **STOP** pour retourner une étape en arrière et la reprogrammer.

PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE – HRC1 et HRC2

ÉTAPE 1 : Appuyez sur les boutons de raccourci HR 1 et HR 2, ou appuyez sur le bouton PROGRAM pour choisir directement le mode des programmes HRC1 et HRC2.

HRC1 ajuste la vitesse pour garder la fréquence cardiaque à la valeur cible.

HRC2 ajuste l'inclinaison pour garder la fréquence cardiaque à la valeur cible.

ÉTAPE 2 : Appuyez sur le bouton FAST ou SLOW (UP ou DOWN) pour ajuster le poids, puis appuyez sur le bouton ENTER.

ÉTAPE 3 : Appuyez sur le bouton FAST ou SLOW (UP ou DOWN) pour ajuster l'âge, puis appuyez sur le bouton ENTER.

ÉTAPE 4 : Appuyez sur le bouton FAST ou SLOW (UP ou DOWN) pour ajuster la fréquence cardiaque cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour continuer à l'étape suivante.

ÉTAPE 5 : La valeur pré-réglée du temps est 20 :00, et la gamme est de 10 :00 à 99 :00. Appuyez sur le bouton FAST ou SLOW (UP ou DOWN) pour changer.

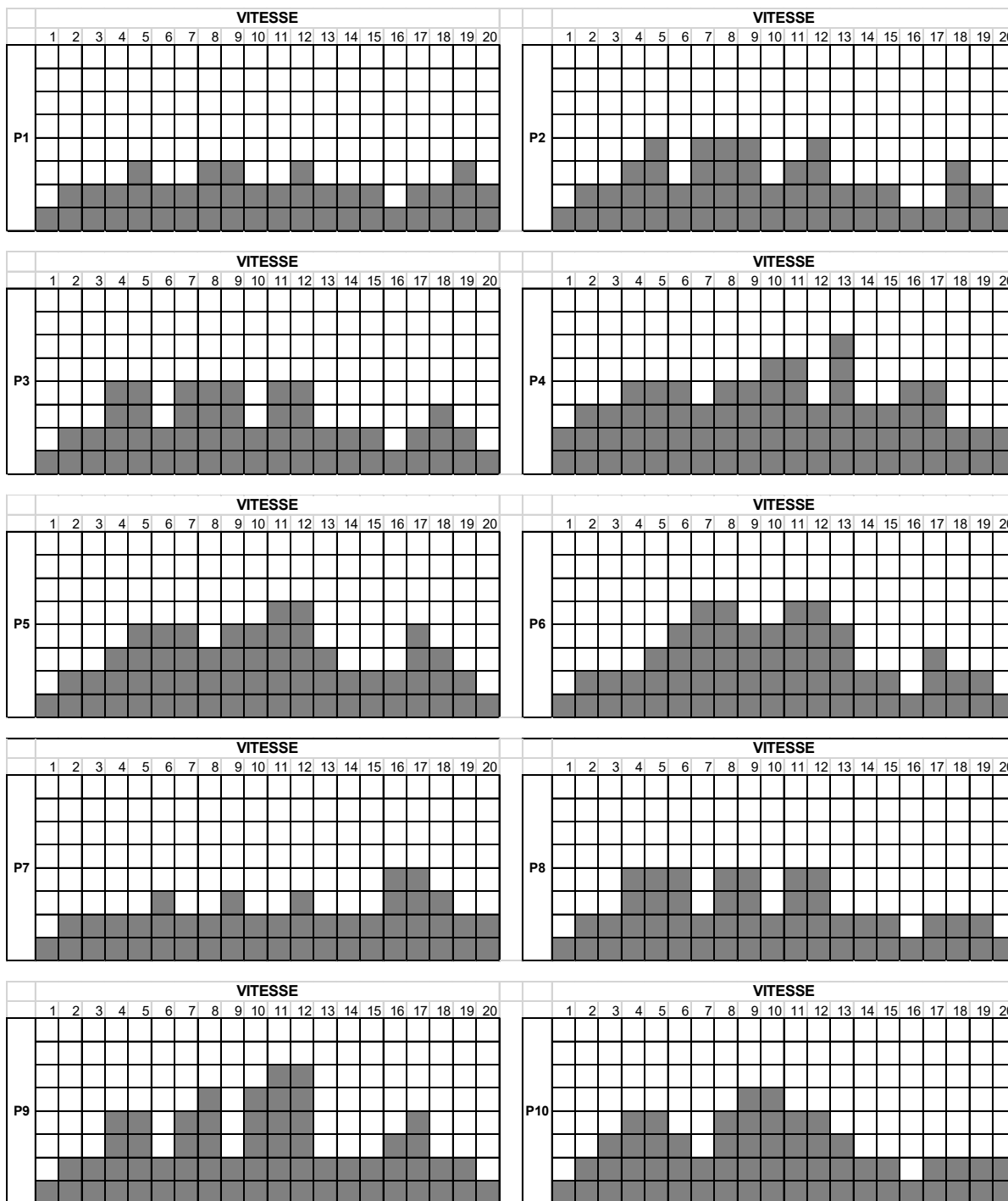
ÉTAPE 6 : Appuyez sur le bouton START pour exécuter le programme ou pour commencer immédiatement votre séance d'exercices.

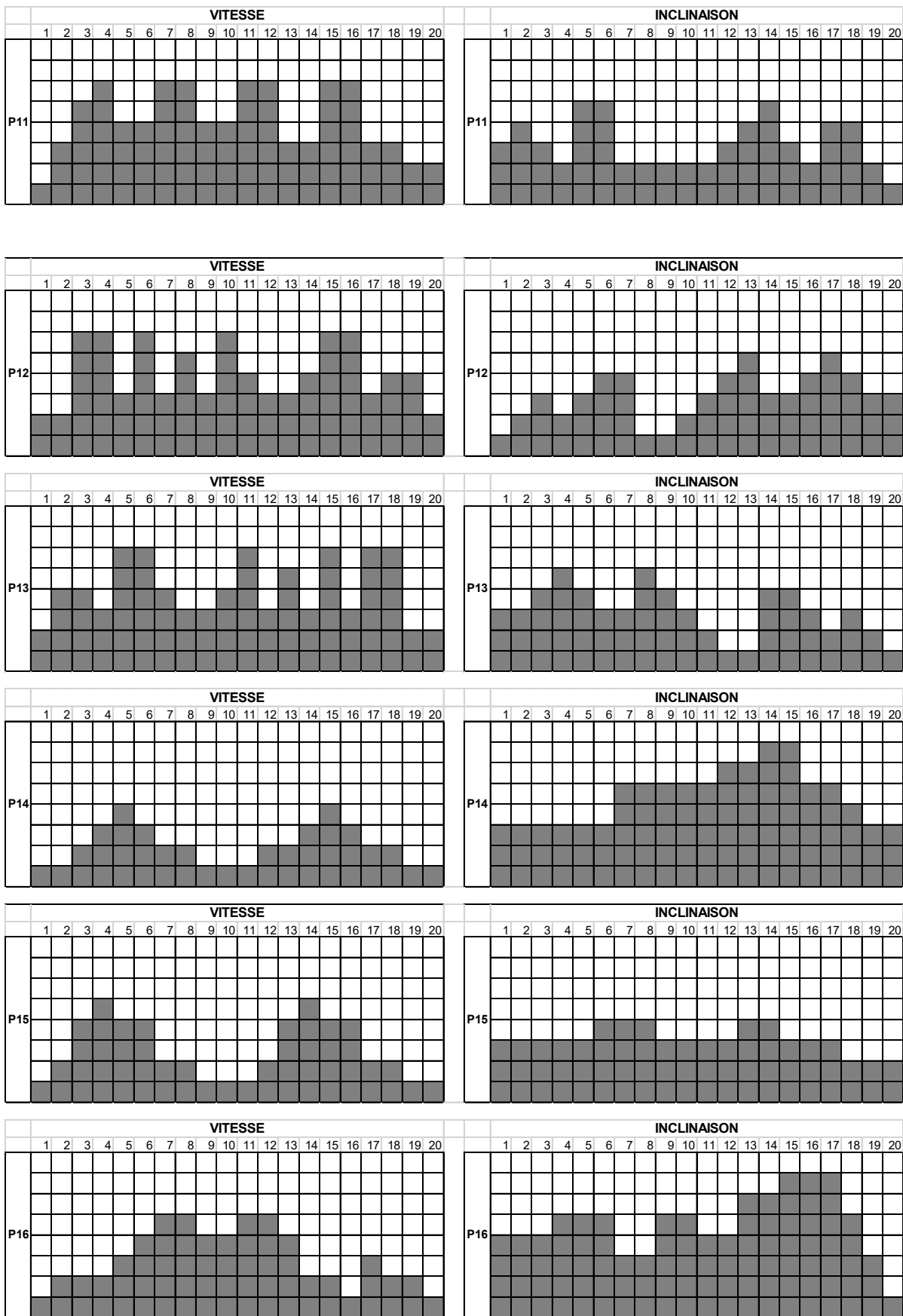
ÉTAPE 7 : Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la séance d'exercices ou retirez la clé de sûreté pour éteindre l'ordinateur.

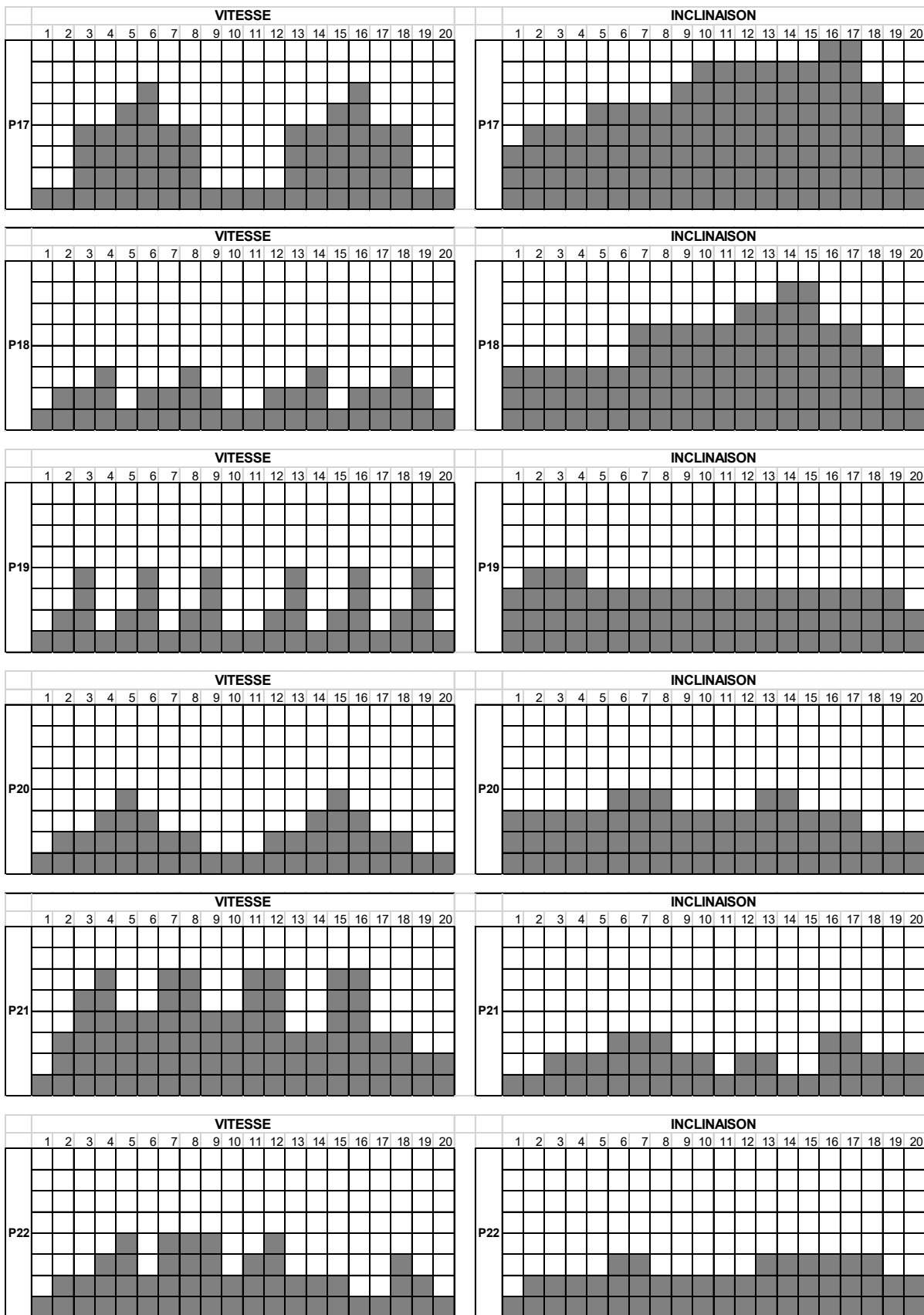
Note : Lorsque la fréquence cardiaque est plus basse que la cible, l'inclinaison augmentera pour augmenter l'intensité de la séance d'exercices et monter la fréquence cardiaque. Lorsque la fréquence cardiaque atteint la cible, aucun changement ne se produira. Lorsque la fréquence cardiaque est plus élevée que la cible, l'inclinaison diminuera pour baisser la fréquence cardiaque. Si la fréquence cardiaque ne baisse pas et si l'inclinaison ne peut plus baisser, le tapis roulant cessera de protéger l'utilisateur ou l'utilisatrice.

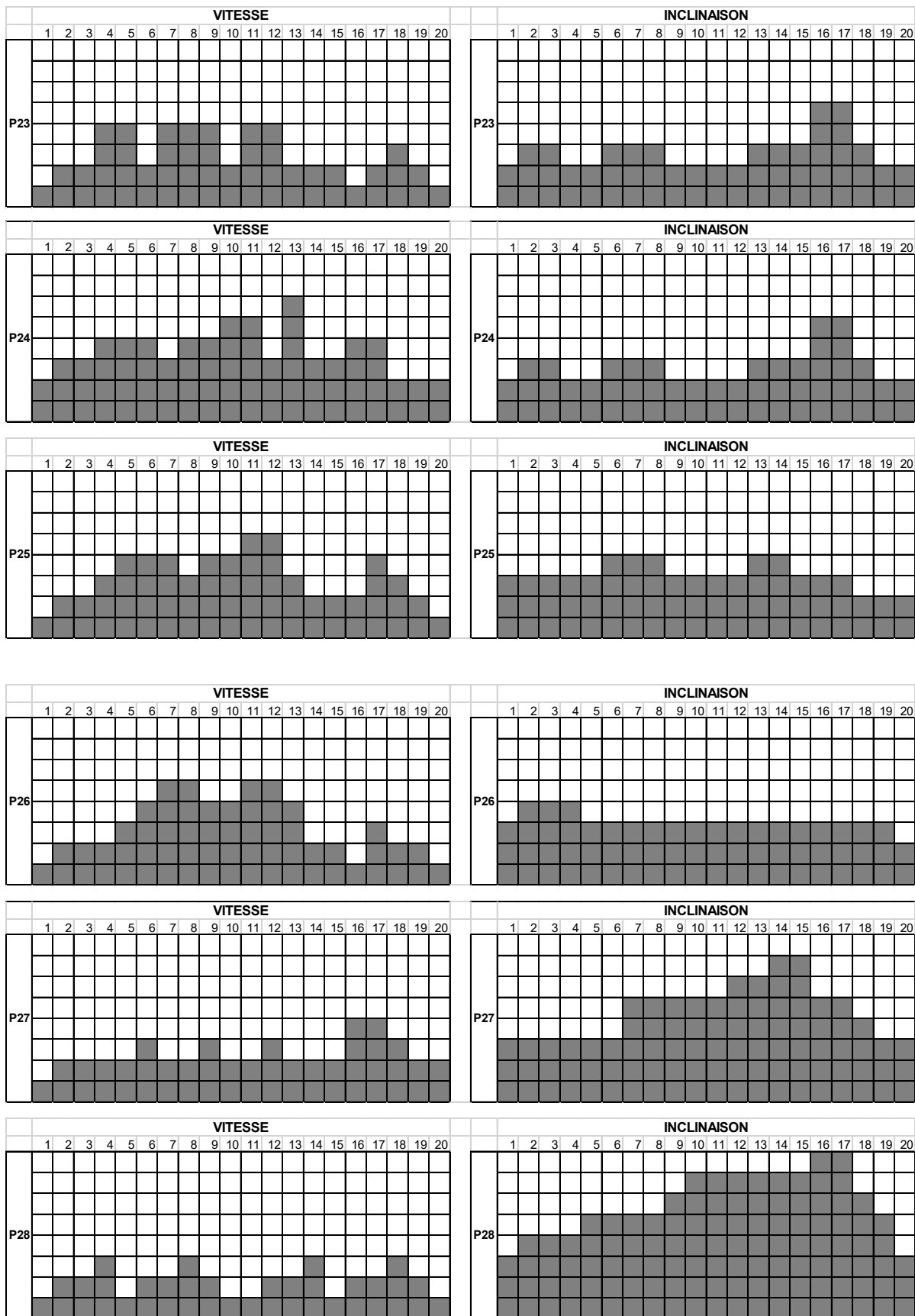
PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

Le tapis roulant offre 30 programmes différents qui peuvent servir à une variété de séances d'exercices. Les niveaux de difficultés des 30 programmes ont été établis à l'usine pour vous permettre d'atteindre des buts différents.





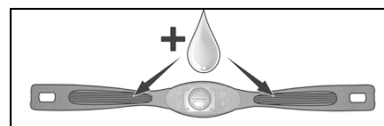




UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (OPTIONNEL)

Comment porter votre émetteur à sangle sans câble :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique à l'aide des pièces de blocage.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, 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 cœur. 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. Note : L'émetteur est activé automatiquement lorsqu'il détecte une activité provenant du cœur de l'utilisateur ou de l'utilisatrice et s'éteint lorsqu'il n'y a plus d'activité. Même si l'émetteur est à l'épreuve de l'eau, l'humidité peut créer de faux signaux. Assurez-vous de sécher entièrement l'émetteur après l'avoir utilisé pour prolonger la vie de la pile estimée à 2500 heures. La pile de rechange est une pile Panasonic CR2032 standard.



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

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

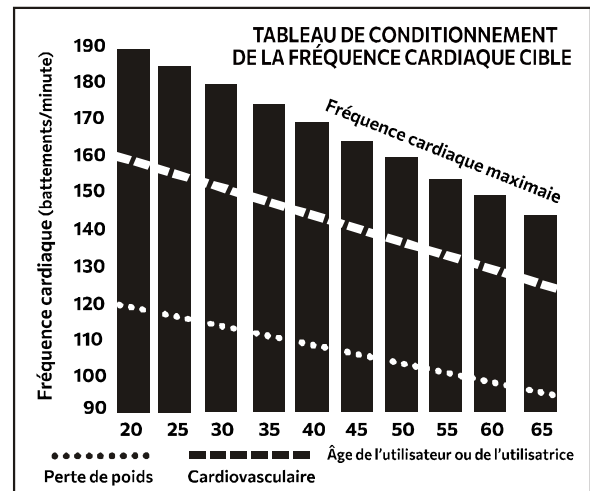
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence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

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

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

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

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

TAUX D'EFFORT PERÇU

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

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

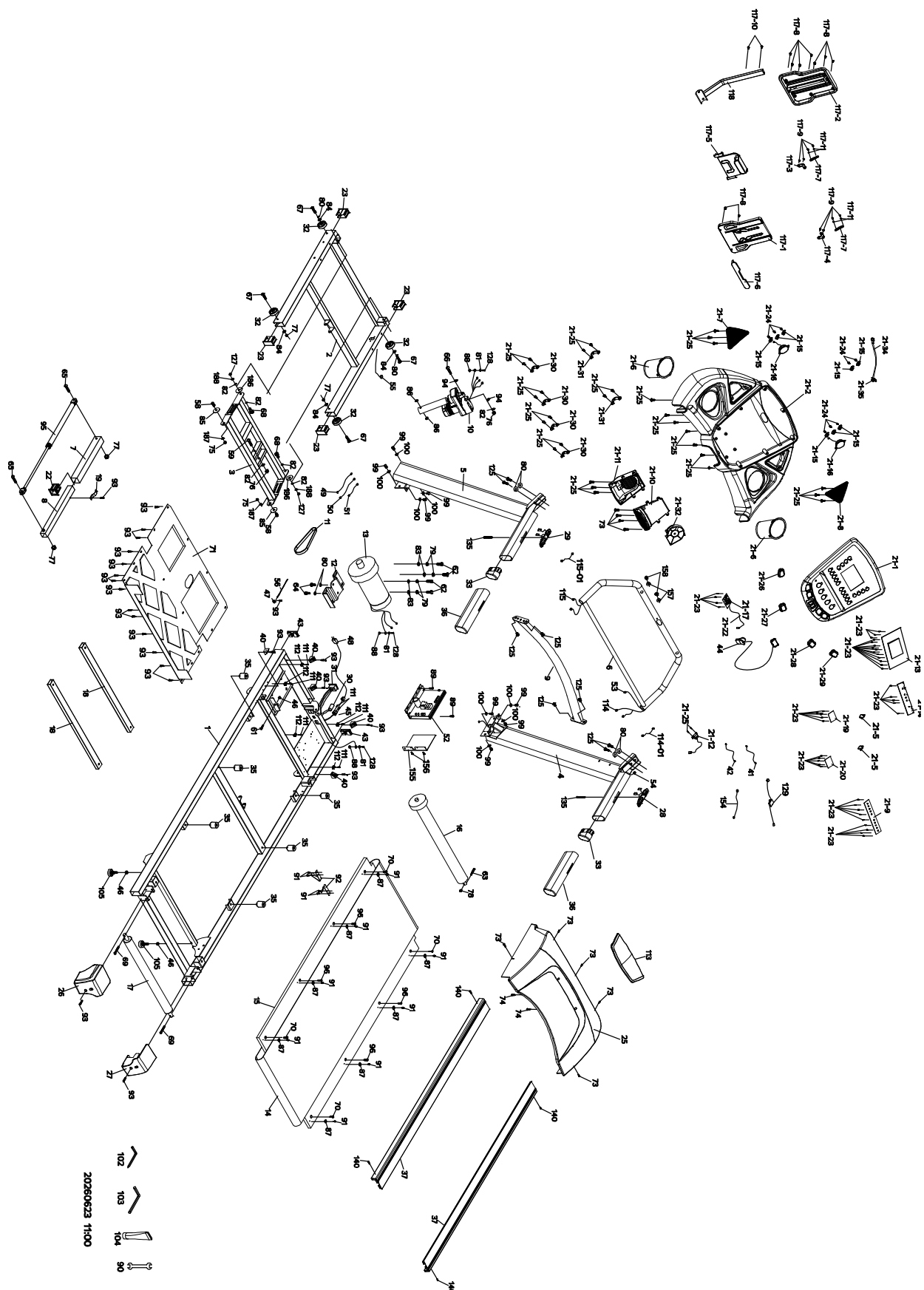
L'échelle se présente de la façon suivante :

Classement de la perception de votre effort

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.

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Base du cadre	1
3	Support de l'inclinaison	1
4	Montant droit	1
5	Montant gauche	1
6	Support de la console	1
7&8	Glissière extérieure et intérieure	1
9	Support	1
10	Moteur d'inclinaison	1
11	Courroie d'entraînement	1
12	Support du moteur	1
13	Moteur d'entraînement	1
14	Tapis roulant	1
15	Planche du tapis roulant	1
16	Rouleau avant avec poulie	1
17	Rouleau arrière	1
18	Support transversal de la planche du tapis roulant	2
19	Ressort de tube coulissant	1
21	Assemblage de la console	1
22	Bouchon anti-collision	1
23	Embout de roue pour le secteur des transports	4
25	Capot du moteur	1
26	Base de réglage gauche (L)	1
27	Base de réglage droite (R)	1
28	Réseau complexe de la vitesse et du pouls manuel, 300	1
29	Réseau complexe de l'inclinaison et du pouls manuel,	1
30	Interrupteur	1
31	Module électronique de AC	1
32	Roue de déplacement	4
33	Embout de poignée	2
35	Coussin	6
36	Poignée en PVC	2
37	Appuie-pieds	2
40	Ancrage du capot du moteur (D)	5
41	Câble supérieur de raccordement, 1000 mm	1
42	Câble inférieur de raccordement, 500 mm	1
43	Embout carré	2
44	Clé de sûreté carrée	1
45	Douille d'alimentation	1
46	Écrou 3/8 po x 7T	3
47	Support du capteur	1
48	Cordon d'alimentation	1
49	Fil de raccordement blanc 300 mm	1

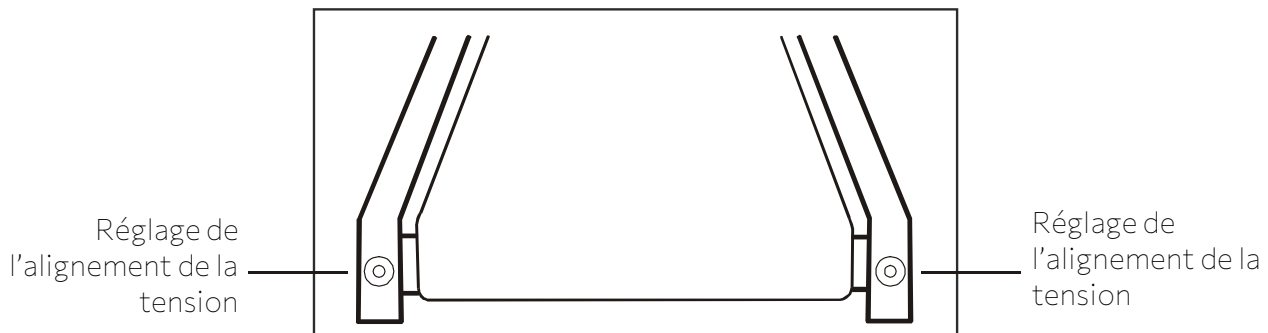
N°	DESCRIPTION	QTÉ
50	Fil de raccordement noir 300 mm	1
51	Fil de raccordement noir 100 mm	1
52	Contrôleur du moteur	1
53	Câble supérieur de l'ordinateur, 1200 mm	1
54	Câble central de l'ordinateur, 1250 mm	1
55	Câble inférieur de l'ordinateur, 1200 mm	1
56	Capteur avec câble	1
58	Boulon à tête hexagonale 1/2 po x 1 po	2
59	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x 3 1/4 po	1
61	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x 1 1/2 po	1
62	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x 3/4 po	4
63	Boulon à tête hexagonale M8 x 60 mm	1
64	Boulon à tête hexagonale M8 x P1,25 x 12 mm	2
65	Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x 1 po	2
66	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 1 3/4 po	1
67	Boulon à tête plate à calotte 5/16 po x 1 1/2 po	4
68	Boulon à chapeau à tête creuse M10 x 25 mm	2
69	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 80 mm	2
70	Boulon ordinaire à tête fraisée M8 x 25L	4
71	Capot inférieur du moteur	1
73	Vis à tôle 5 x 16mm	9
74	Vis à tôle 3,5 x 12mm	2
75	Écrou nyloc 1/2 po x 8T	2
76	Écrou nyloc 3/8 po x 7,0T	2
77	Écrou nyloc 5/16 po x 7,0T	4
78	Écrou nyloc M8 x 7,0T	1
79	Rondelle à ressort Ø10 x 2,0T	4
80	Rondelle à ressort Ø8 x 1,5T	8
81	Rondelle à ressort Ø5 x 1,5T	3
82	Rondelle ordinaire Ø3/8" x Ø19 x 1,5T	6
83	Rondelle ordinaire Ø3/8" x Ø25 x 2,0T	4
84	Rondelle ordinaire Ø5/16" x Ø18 x 1,5T	4
85	Rondelle en nylon (B)	2
86	Rondelle en nylon (A)	2
87	Rondelle concave Ø25x20x16x5x1,1Tx4,5H	8
88	Rondelle éventail Ø5	3
89	Vis à tôle Ø5 x 32mm	2
90	Clef 13L	1
91	Vis à tôle Ø4 x 12L	12
92	Guide de courroie	2
93	Vis à tôle Ø5 x 16mm	23
94	Rondelle en nylon	2
95	Cylindre	1
96	Boulon ordinaire à tête fraisée M8 x 45mm	4
99	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x 3/4 po	8
100	Rondelle ordinaire Ø8 po x Ø18 x 1,5T	8

N°	DESCRIPTION	QTÉ
102	Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips	1
103	Clef allen M6 – L (66 x 86)	1
104	Lubrifiant	1
105	Capuchon du pied de nivellement	2
111	Vis à tôle Ø3,5 x 16mm	7
112	Lien torsadé du montant	5
113	Plaque du capot supérieur du moteur	1
114	Câble de vitesse de 1 000 m/m (partie supérieure)	1
115	Câble incliné de 1 000 m (partie supérieure)	1
117	Support pour tablette	1
117-10	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10m/m	2
118	Support de fixation pour tablette	1
125	Boulon à tête creuse 5/16 po x ¾ po	8
127	Écrou nyloc M10 x 8T	2
128	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm	3
129	Récepteur, HR	1
135	Vis à tôle Ø3 x 75mm	2
140	Vis à tôle Ø4 x 19mm	4
154	Fil de mise à la terre, 1000 mm	1
155	Plaque arrière du contrôleur	1
156	Vis à tôle Ø3 x 8mm	2
157	Rondelle courbée Ø5/16 po x 19 x 1,5T	2
158	Boulon à tête creuse 5/16 po x ½ po	2
186	Rondelle en nylon Ø40 x 3T	2
187	Rondelle fendue Ø1½" x 2.0T	2
188	Rondelle fendue Ø10 x 1.5T	2

ENTRETIEN GÉNÉRAL

RÉGLAGE DU TAPIS :

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



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

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

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

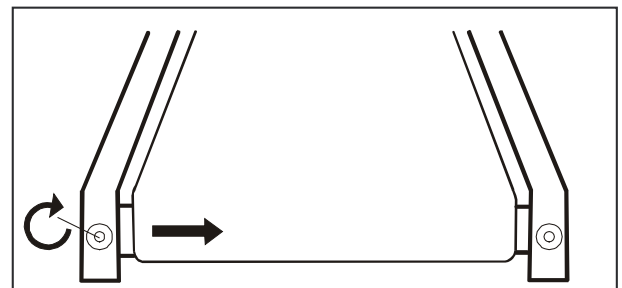
RÉGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT

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

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

ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT :

Une clef allen de 6 mm est fournie pour ajuster le rouleau arrière. Faites le réglage de l'alignement à partir du côté gauche seulement. Ajustez la vitesse du tapis roulant à environ 2 ou 3 mi/h. Un réglage minime peut faire une grande différence qui peut ne pas être apparent immédiatement. Si le tapis roulant est trop près du côté gauche, tournez le boulon d'un quart de tour seulement vers la droite (sens des aiguilles d'une



montre) et attendez quelques minutes pour lui donner la chance de s'ajuster lui-même. Continuez d'ajuster à raison d'un quart de tour jusqu'à ce que le tapis roulant se stabilise au centre de la planche du tapis roulant.

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

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

PROCÉDURE DE LUBRIFICATION DU TAPIS ET DE LA PLANCHE :

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

Le tapis vous arrive prélubrifié; vous devriez aussi les lubrifier à chaque 90 heures d'utilisation. Pour lubrifier la planche du tapis roulant avec le tube de lubrifiant fourni, il vous faudra desserrer le tapis roulant. À l'aide de la clef allen 6 mm, desserrez (5 à 10 tours) les deux boulons de réglage des rouleaux arrière (situés dans les embouts arrière) juste assez pour passer la main. Assurez-vous de desserrer les deux boulons du même nombre de tours et rappelez-vous aussi le nombre de tours, parce qu'après avoir terminé, vous devez serrer les deux boulons du même nombre de tours que vous les avez desserrés.

Une fois que le tapis est desserré, essuyez la planche avec un chiffon non pelucheux pour enlever la poussière. Appliquez tout le tube de lubrifiant sur la surface de la planche à environ 45 cm (18 po) du capot du moteur. Appliquez le contenu du tube à travers la planche (parallèle au capot du moteur) dans une ligne d'un pied, tout comme vous le faite pour le dentifrice sur une brosse à dent. La ligne d'un pied doit être appliquée dans le milieu de la planche à environ la même distance des deux côtés du tapis. Le lubrifiant doit être appliqué à l'endroit où vos pieds touchent le tapis lorsque vous marchez. Ceci devrait être à environ 18 po du capot du moteur, mais vous voulez peut-être marcher sur le tapis roulant avant de desserrer le tapis pour remarquer où vos pieds touchent le tapis. Si vous utilisez surtout le tapis roulant pour courir, les endroits où vos pieds touchent peuvent être différents de ceux de la marche. Une fois que le lubrifiant est appliqué, serrez les boulons des rouleaux arrière du même nombre de tours que les avez desserrés. Faites tourner le tapis roulant pour 5 km/h (3 mi/h) sans marcher dessus pendant environ une minute ou deux, pour vous assurer que le tapis demeure au centre de la planche. Si le tapis se déplace plus d'un côté que de l'autre, alors suivez les instructions de réglage du tapis pour remédier au problème. Maintenant que la planche est lubrifiée, marchez immédiatement sur le tapis pendant au moins cinq minutes (ne courez pas) pour vous assurer que le lubrifiant est distribué également. Si vous achetez une trousse Lube-N-Walk à base de silicium, suivez les instructions qui l'accompagnent pour appliquer le lubrifiant.

ENTRETIEN GÉNÉRAL



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

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

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

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

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

LUBRIFICATION DU TAPIS ROULANT

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

COMMENT VÉRIFIER SI LE TAPIS ROULANT A SUFFISAMMENT DE LUBRIFIANT

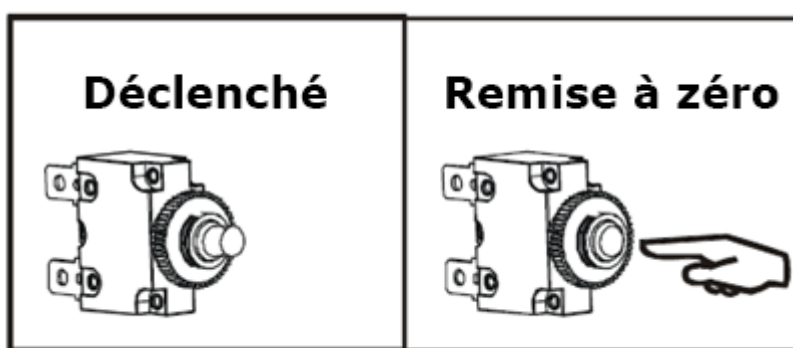
Levez un côté du tapis roulant et touchez la surface de la planche du tapis roulant. Si la surface est glissante au toucher, n'ajoutez pas d'autre lubrifiant. Si la surface est sèche au toucher, appliquez un paquet de lubrifiant ou la moitié du contenant de lubrifiant.

BOUTON DE REMISE À L'ÉTAT INITIAL

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

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

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



RÉGLAGE DU CAPTEUR DE VITESSE

Si l'ordinateur n'affiche pas la vitesse ou la distance, le capteur de vitesse et l'aimant peuvent être désalignés.

Note : Débranchez toujours votre tapis roulant avant de le nettoyer ou d'en faire l'entretien afin d'éviter les risques électriques et les chocs.

Suivez les étapes suivantes pour vérifier le capteur de vitesse et l'aimant, et les réaligner.

- Enlevez le capot du moteur.
- Vérifiez l'espace et l'alignement entre l'aimant sur le côté droit du rouleau avant et le capteur de vitesse sur le cadre. L'espace doit être 1/8 po.
- Desserrez la vis et glissez le capteur de vitesse dans la pince ou hors de la pince.
- Resserrez la vis et remplacez le capot du moteur.



Support du capteur

Capteur avec câble

Rouleau avant

Service – Guide Diagnostique

Avant de communiquer avec votre marchand 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.
Le tapis roulant 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 décentré du côté opposé du mouvement du tapis. Consultez la section Réglage de l'alignement 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 roulant 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 Procédure de lubrification du tapis et de la planche.
Le tapis roulant déclenche le circuit de 15 ampères.	Il y a une haute friction du tapis ou de la planche. Consultez la section Entretien général.
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.	Vérifiez que le tapis roulant est le seul appareil sur le circuit. Voir Informations électriques importantes au début de ce manuel pour plus de détails.

GUIDE DE DÉPANNAGE

I. Commencer entrer dans les paramètres de l'usine (permet aussi de changer des milles aux kilomètres)

Retirez la clé de sûreté. Appuyez simultanément sur les boutons START et FAST (flèche vers le haut) pendant quelques secondes et réinsérez la clé de sûreté. Relâchez ensuite les deux boutons après avoir inséré la clé de sûreté. Appuyez sur le bouton ENTER pour défiler dans les menus de sélection. Utilisez les flèches UP et DOWN pour changer les valeurs dans chaque menu. Tenez-vous debout près du tapis roulant et appuyez sur le bouton START pour commencer la procédure de l'étalonnage. Le tapis roulant commence alors à se calibrer lui-même et quittera lui-même le mode d'ingénierie lorsque l'opération sera terminée.

Ne modifiez aucune autre valeur que celles du système anglais au système métrique (milles aux kilomètres).

II. Que faites-vous lorsque les erreurs se produisent?

1. **ERROR 1:** Le signal de la vitesse manque.
Solution : Vérifiez et assurez-vous que le connecteur du signal de vitesse est bien connecté.
2. **ERROR 2:** Le système est surchargé.
Solution : Remettez le courant dans le contrôleur pour effacer le message.
3. **ERROR 3:** Une erreur du moteur d'inclinaison est affichée.
Solution : Vérifiez si le câble du moteur d'inclinaison est bien connecté et remettez le courant pour effacer le message.
4. **ERROR 4:** Une erreur du moteur est affichée.
Solution : Vérifiez si le câble du moteur est bien connecté et si le pouvoir est stable. Remettez le courant pour effacer le message.
5. **ERROR 5:** La communication est interrompue.
Solution : Vérifiez si les câbles sont bien connectés.
6. **ERROR 6:** Le pouvoir est insuffisant.
Solution : Vérifiez si le voltage est trop bas ou si le transistor de puissance a été endommagé. Remplacez le transistor de puissance si nécessaire.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice

L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne.

Parmi ses avantages, il faut noter :

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

Composantes fondamentales de la condition physique

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

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

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

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

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

Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'absorption maximale d'oxygène. On fait souvent référence à la capacité aérobique 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 aérobique de 20 à 30 %. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper du sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

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

Seuil d'entraînement

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

Progression

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

Réserve

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

Spécificité

Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée. Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité

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

Exercices de réchauffement

Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.

Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre 3 ou 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercices de récupération

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

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

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

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

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

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

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

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

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

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

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

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

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

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

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

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

Musculation

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

Périodisation

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

Douleurs musculaires

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

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

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

Vêtements

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

Respiration pendant l'exercice

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

Période de repos

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

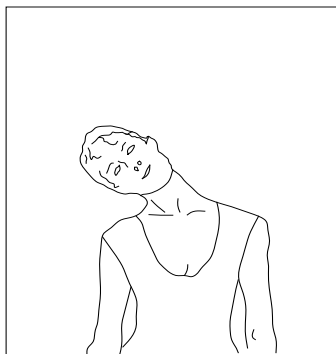
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

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

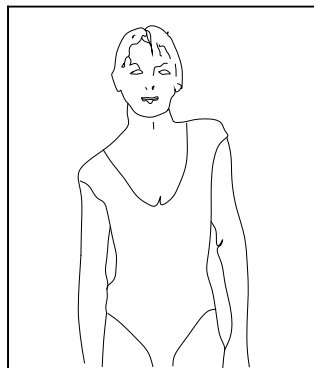
Rotation de la tête

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



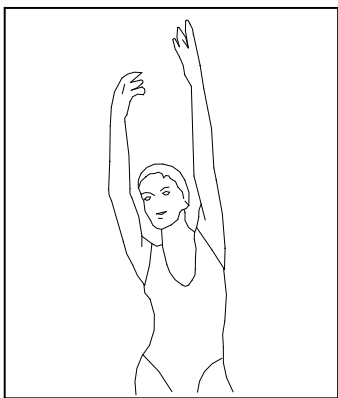
Haussement des épaules

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



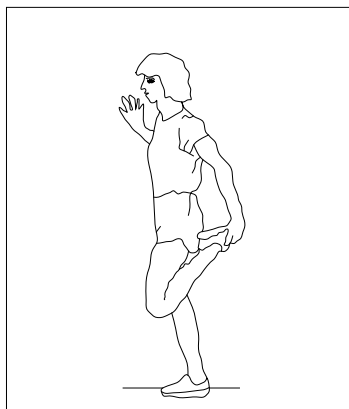
Étirements latéraux

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



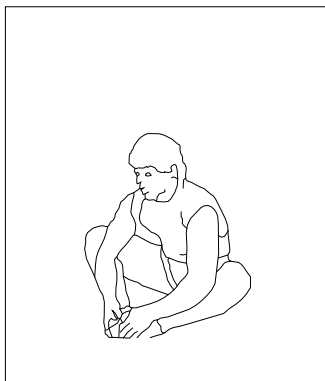
Étirement des quadriceps

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



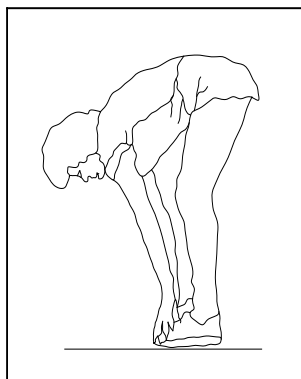
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

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



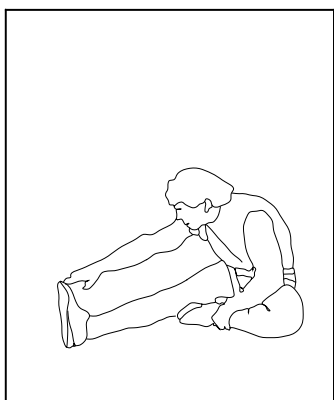
Flexion avant

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



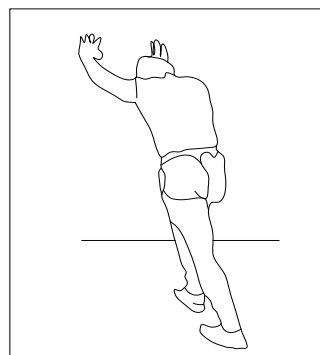
Étirement des tendons du jarret

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



Étirement des mollets / tendons d'Achille

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



Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toutes les pièces des tapis roulants pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique de nos concessionnaires indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de concessionnaires ou de compagnies d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

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

Cette garantie s'applique uniquement aux produits utilisés dans les maisons familiales ordinaires; le consommateur est responsable des items suivants :

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

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants :

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

ENTRETIEN

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

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

Dyaco Canada Inc.
5955 Don Murie Street Niagara Falls, ON
L2G 0A9

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



Veillez consulter notre site Web pour obtenir des informations sur nos autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.

SPIRIT

spiritfitness.ca

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

Xterra
FITNESS

xterrafitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/everlast.html

Cikada

cikada.ca

TRAINOR
SPORTS

trainorsports.ca

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

Tél.: 1-888-707-1880 | 5955, rue Don Murie, Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca