

**Manuel
d'utilisation
Tapis roulant
TR80H**

**Modèle
16004601800**

- Montage
- Utilisation
- Réglages
- Pièces
- Garantie

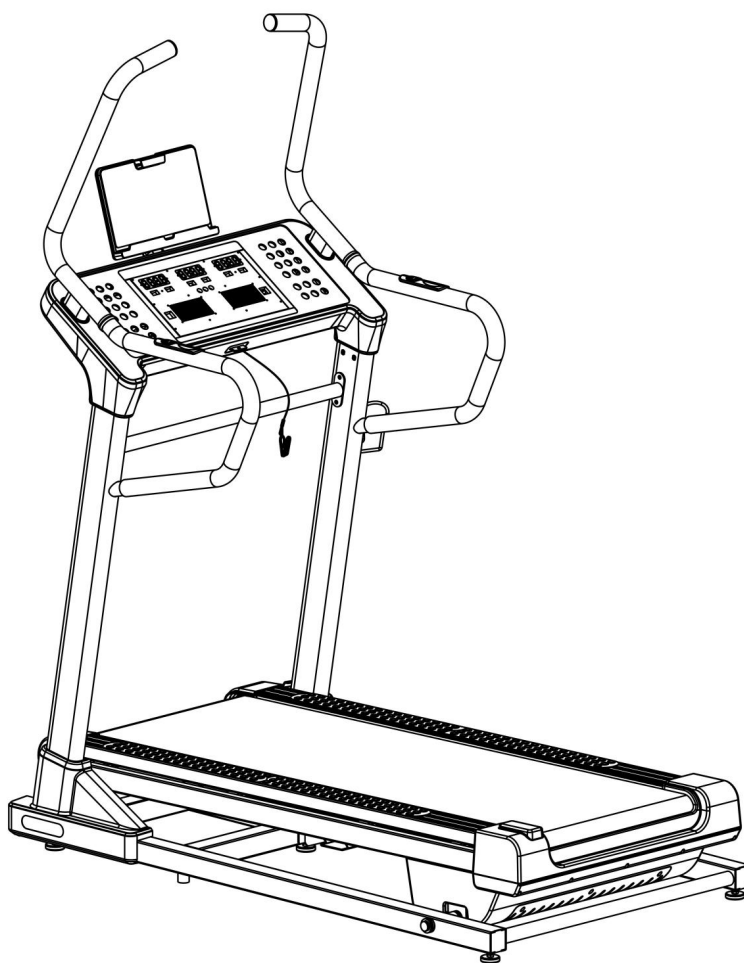


ATTENTION :

Vous devez lire et comprendre ce manuel d'utilisation avant de mettre l'appareil en service. Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

Numéro de série

Notez le numéro de série dans l'espace ci-dessus à des fins de référence. Le numéro de série se trouve sur la partie inférieure avant du tapis roulant.



VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT L'INTÉGRALITÉ DE CE MANUEL AVANT D'UTILISER VOTRE NOUVEAU TAPIS ROULANT !

TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité importantes.....	3
Consignes électriques importantes.....	5
Instructions de montage.....	8
Instructions de transport.....	18
Utilisation de votre tapis roulant.....	20
Programmes prédéfinis.....	22
Entretien général.....	29
Liste de contrôle d'entretien - Guide de diagnostic.....	32
Schéma en vue éclatée.....	33
Liste des pièces	35
Consignes d'entraînement.....	37
Garantie limitée du fabricant.....	43

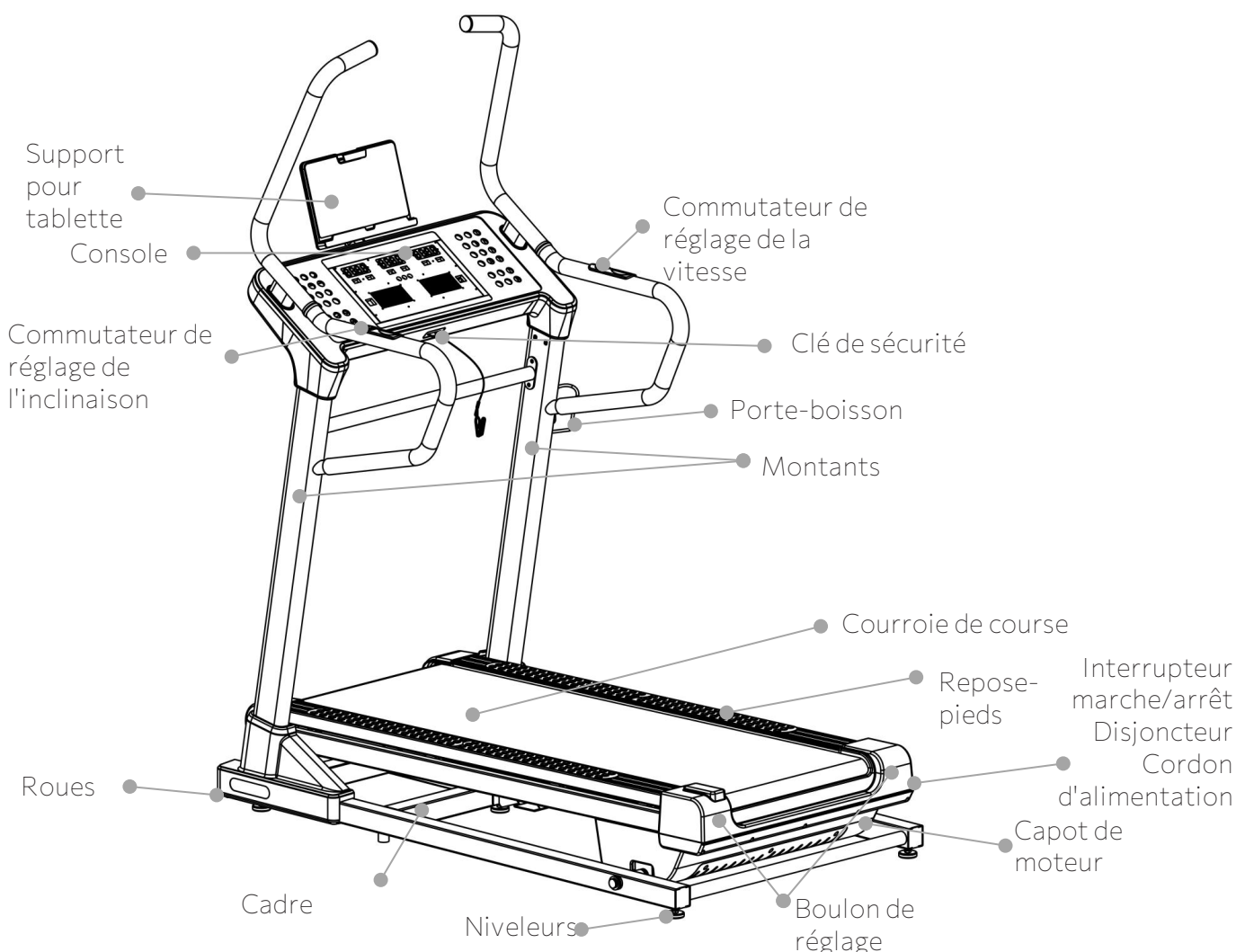
ATTENTION

CE TAPIS ROULANT EST DESTINÉ **UNIQUEMENT À UN USAGE RÉSIDENTIEL** ET EST GARANTI POUR CETTE UTILISATION. TOUTE AUTRE UTILISATION **ANNULE** LA PRÉSENTE GARANTIE DANS SON INTÉGRALITÉ.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant inclinable XTERRA TR80H Hiker. Nous sommes très fiers de fabriquer ce produit de qualité et espérons qu'il vous permettra de profiter de nombreuses heures d'entraînement de qualité pour vous sentir mieux, avoir une meilleure apparence et profiter pleinement de la vie. Il est prouvé qu'un programme d'entraînement régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, nos modes de vie trépidants limitent le temps et les occasions que nous avons de faire de l'exercice. Le tapis roulant inclinable XTERRA TR80H Hiker vous offre un moyen simple et pratique de vous lancer dans la remise en forme et d'adopter un mode de vie plus heureux et plus sain. Avant de poursuivre votre lecture, veuillez examiner le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces qui y sont indiquées. Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant inclinable XTERRA TR80H Hiker. Bien que Dyaco Canada Inc. fabrique ses produits avec les meilleurs matériaux et applique les normes les plus strictes en matière de fabrication et de contrôle qualité, il peut parfois arriver que des pièces manquent ou que certaines ne soient pas à la bonne taille. Si vous avez des questions ou rencontrez des problèmes concernant les pièces fournies avec votre tapis roulant inclinable XTERRA TR80H Hiker, veuillez ne pas renvoyer le produit. Contactez-nous **D'ABORD!** Si une pièce manque ou est défectueuse, appelez-nous sans frais au 1-888-707-1880. Notre service clientèle est à votre disposition du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 (heure de l'Est). Veuillez à avoir le nom et le numéro de modèle du produit à portée de main lorsque vous nous contactez.

POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR : 286 LB (130 KG)



CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

CET APPAREIL EST DESTINÉ UNIQUEMENT À UN USAGE DOMESTIQUE
LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CE TAPIS ROULANT

⚠ ATTENTION : avant de commencer tout programme d'entraînement, il est recommandé de consulter votre médecin.

⚠ AVERTISSEMENT : Branchez cet appareil uniquement sur une prise correctement mise à la terre.

DANGER : Afin de réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le tapis roulant de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant de le nettoyer.

⚠ AVERTISSEMENT : Afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessures corporelles, installez le tapis roulant sur une surface plane et horizontale, à proximité d'une prise de courant de 120 volts ~ 60 Hertz, 15 ampères, avec mise à la terre.

AVERTISSEMENT : Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent présenter des imprécisions. Un effort physique excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez pris de vertiges, arrêtez immédiatement l'effort.

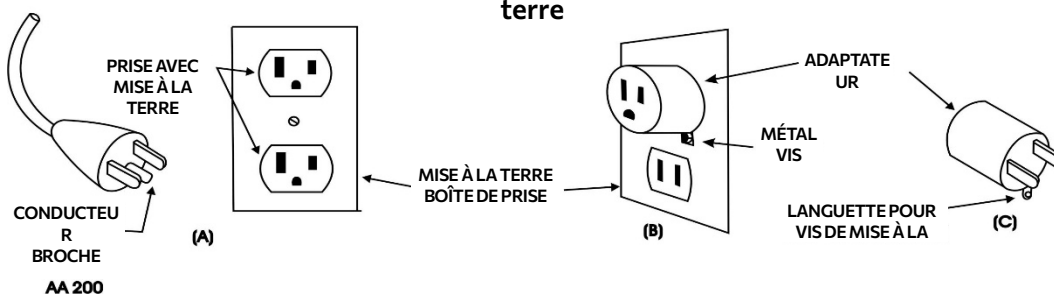
⚠ AVERTISSEMENT :

Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures corporelles :

Instructions de mise à la terre

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre offre un chemin de moindre résistance au courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon comportant un conducteur de mise à la terre et une fiche avec mise à la terre. La fiche doit être branchée sur une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément à l'ensemble des codes et réglementations locaux. Reportez-vous au schéma ci-dessous pour connaître les méthodes de mise à la terre.

Figure 1.
Méthodes de mise à la terre



1. Utilisez une alimentation domestique de 120 volts CA sur un circuit dédié.
2. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis roulant sont correctement informés de l'ensemble des avertissements et des précautions à respecter.
3. L'utilisation d'une rallonge avec ce produit n'est pas recommandée. Si une rallonge est nécessaire, utilisez une rallonge courte (moins de 10 pieds) de gros calibre (calibre 14 ou supérieur) équipée d'une fiche et d'une prise à trois broches (avec mise à la terre).
4. Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il est branché. Retirez la clé de sécurité et débranchez l'appareil de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de retirer ou de remplacer des pièces.
5. N'utilisez jamais le tapis roulant si son cordon d'alimentation ou sa fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé, s'il a été endommagé ou s'il a été

exposé à l'eau. Ne déplacez jamais la courroie du tapis roulant lorsque l'appareil est hors tension.

6. Ne tirez pas sur le tapis roulant par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas ce dernier comme poignée. Éloignez le cordon des surfaces chaudes et des flammes nues.
7. Les appareils de fitness doivent toujours être installés et utilisés sur une surface plane. Ne pas utiliser à l'extérieur ou à proximité d'une source d'eau. Ne pas placer l'appareil sur un tapis non fixé ou une surface irrégulière. Il est recommandé d'utiliser un tapis de protection pour empêcher l'appareil de se déplacer pendant son utilisation, ce qui pourrait rayer ou endommager la surface de votre sol. Il est recommandé de prévoir un espace libre de sécurité d'au moins 3 mètres de chaque côté du tapis roulant pendant son utilisation.
8. Conservez le tapis roulant à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis roulant dans un garage, sous une terrasse couverte ou à proximité d'une source d'eau.
9. N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou où de l'oxygène est administré.
10. Lisez, comprenez et testez la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis roulant. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures.
11. Inspectez et resserrez correctement toutes les pièces du tapis roulant régulièrement.
12. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de cet appareil à tout moment pendant l'entraînement.
13. Les personnes handicapées doivent obtenir l'autorisation d'un médecin et être étroitement surveillées lorsqu'elles utilisent ce tapis roulant.
14. Ne placez pas vos mains ou vos pieds sous le tapis roulant. Gardez toujours vos mains et vos jambes à l'écart du tapis roulant lorsque d'autres personnes l'utilisent.
15. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche en vous tenant debout sur la courroie. Tenez-vous toujours aux guidons lorsque vous utilisez le tapis roulant. Ramenez toujours le tapis roulant à la vitesse la plus lente afin de pouvoir descendre en toute sécurité et redémarrer à faible vitesse.
16. Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes en position « arrêt », puis retirez la fiche de la prise.
17. N'essayez pas de soulever, d'abaisser ou de déplacer le tapis roulant tant qu'il n'est pas correctement assemblé. Reportez-vous aux instructions de montage et à celles concernant le pliage et le déplacement du tapis roulant. Il convient de faire preuve de prudence lors du levage ou du déplacement de l'appareil, afin de ne pas vous blesser au dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées. Vous ne devez pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
18. Utilisez le tapis roulant uniquement pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fabricant.
19. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 300 lb (136 kg).
20. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
21. Effectuez un échauffement de 5 à 10 minutes avant chaque séance d'entraînement et un retour au calme de 5 à 10 minutes après. Cela permet à votre fréquence cardiaque d'augmenter et de diminuer progressivement et contribue à prévenir les tensions musculaires.
22. Ne retenez jamais votre respiration pendant l'effort. Votre respiration doit rester à un rythme normal, adapté à l'intensité de l'effort fourni. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal pendant l'utilisation de cet appareil, ARRÊTEZ immédiatement la séance. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
23. Commencez votre programme en douceur et augmentez très progressivement votre vitesse et la distance parcourue.
24. Portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés pendant l'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles de votre tapis roulant. Ne marchez pas et ne courez pas pieds nus, en chaussettes, avec des

chaussures trop larges ou des pantoufles.

25. Ce tapis roulant est destiné exclusivement à un usage domestique. N'utilisez pas le tapis roulant dans un cadre commercial, de location ou institutionnel.
26. Cet appareil de fitness n'est pas destiné à être utilisé par des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances.
27. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par, sur ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.

 **AVERTISSEMENT :** Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles souffrant de problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement de fitness. Nous déclinons toute responsabilité en cas de blessures corporelles ou de dommages matériels subis par ou résultant de l'utilisation de ce produit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS – PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

CONSIGNES ÉLECTRIQUES IMPORTANTES

AVERTISSEMENT !

-  Acheminez le cordon d'alimentation à l'écart de toute pièce mobile du tapis roulant, y compris le mécanisme de réglage de l'inclinaison et les roulettes de transport.
-  Ne retirez **JAMAIS** un capot sans avoir préalablement débranché l'alimentation secteur. Si la tension varie de dix pour cent (10 %) ou plus, les performances de votre tapis roulant peuvent être affectées. **De telles conditions ne sont pas couvertes par votre garantie.** Si vous pensez que la tension est trop faible, contactez votre fournisseur d'électricité local ou un électricien agréé pour effectuer les tests appropriés. Voir le Guide de diagnostic, page 32.
-  N'exposez **JAMAIS** ce tapis roulant à la pluie ou à l'humidité. Ce produit **n'est PAS** conçu pour une utilisation en extérieur, à proximité d'une piscine ou d'un spa, ni dans tout autre environnement à forte humidité.

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne du tapis roulant, la mise à la terre offre un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'une fiche avec mise à la terre. La fiche doit être branchée sur une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément à l'ensemble des codes et réglementations locaux.



DANGER - Un mauvais raccordement du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut entraîner un risque d'électrocution. En cas de doute quant à la mise à la terre correcte du produit, consultez un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit si elle ne s'adapte pas à la prise ; faites installer une prise adaptée par un électricien qualifié.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION IMPORTANTES

- N'utilisez **JAMAIS** ce tapis roulant sans avoir lu et compris parfaitement les conséquences de toute modification de fonctionnement que vous demandez à l'ordinateur.
- Sachez que les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas instantanément. Réglez la vitesse souhaitée sur la console de l'ordinateur et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur exécutera la commande progressivement.
- N'utilisez **JAMAIS** votre tapis roulant pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans le réseau électrique de votre domicile et endommager les composants du tapis roulant.
- Faites preuve de prudence si vous pratiquez d'autres activités tout en marchant sur votre tapis roulant, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre ou vous faire dévier du centre de la courroie, ce qui pourrait entraîner des blessures graves.
- **Ne** montez et ne descendez **JAMAIS** du tapis roulant lorsque la courroie est en mouvement. Les tapis roulants démarrent à faible vitesse ; il n'est donc pas nécessaire de s'accroupir à califourchon sur la courroie au démarrage. Il suffit de se tenir debout sur la courroie pendant l'accélération progressive, une fois que vous maîtrisez le fonctionnement de l'appareil.

Tenez-vous toujours au guidon ou à une barre d'appui lorsque vous modifiez les réglages (inclinaison, vitesse, etc.).

N'appuyez pas trop fort sur les touches de commande de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une légère pression du doigt. Appuyer plus fort ne rendra pas l'appareil plus rapide ni plus lent. Si vous constatez que les touches ne fonctionnent pas correctement avec une pression normale, contactez votre détaillant.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

**!!ATTENTION : INSTRUCTIONS IMPORTANTES POUR LE DÉBALLAGE.
VEUILLEZ LIRE CES INSTRUCTIONS AVANT DE DÉBALLER VOTRE TAPIS ROULANT
PLIABLE !!**

Remarque : deux personnes sont nécessaires pour monter le tapis roulant.

Un déballage incorrect de ce tapis roulant pliable pourrait entraîner des blessures graves.

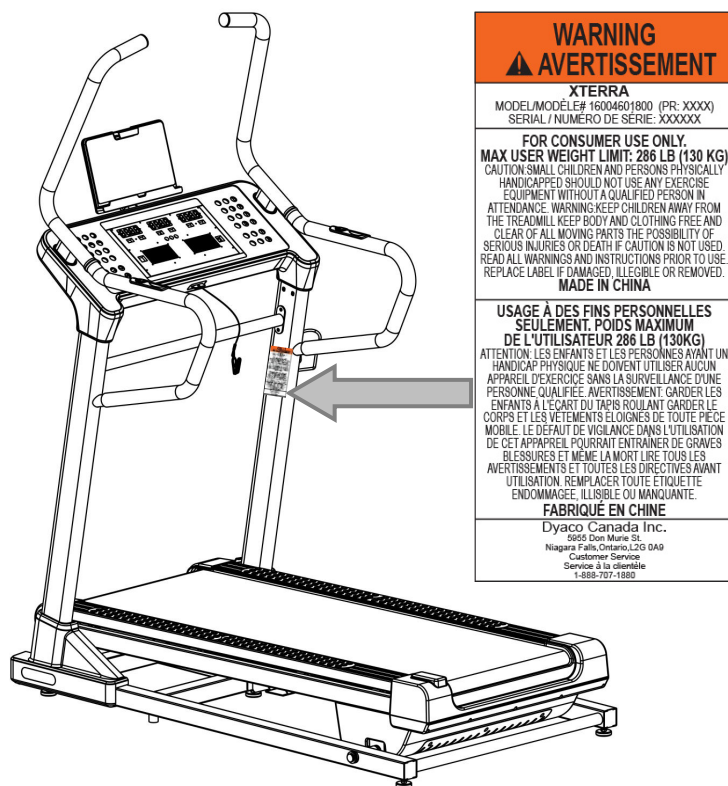
Une sangle Velcro est fixée autour de la base du tapis roulant afin d'empêcher celui-ci de se déplier accidentellement pendant le transport. Si cette sangle n'est pas retirée correctement, le tapis roulant pourrait s'ouvrir de manière inattendue et causer des blessures si une personne se trouve à proximité au moment du retrait de la sangle.

Pour garantir votre sécurité lors du retrait de la sangle de transport, veillez à ce que le tapis roulant soit posé à plat sur le sol, dans la même position que celle qu'il occuperait si vous l'utilisiez. Ne mettez pas le tapis roulant sur le côté pour retirer la sangle de transport. Cela pourrait provoquer l'ouverture brusque du mécanisme de pliage du tapis roulant. Si l'extrémité de la sangle Velcro (que vous devez saisir pour la retirer) se trouve sous le plateau du tapis roulant, passez la main sous le plateau pour l'attraper, mais n'inclinez pas le tapis roulant vers le haut pour accéder à l'extrémité de la sangle.

Déballer le tapis roulant et repérez le sachet contenant les pièces de montage.

REEMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

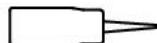
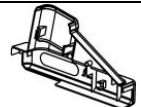
Autocollant du numéro de série



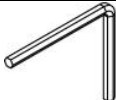
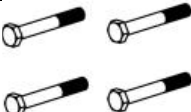
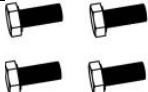
Les autocollants illustrés ont été apposés sur le tapis roulant. Si un autocollant manque ou est illisible, veuillez contacter notre service clientèle afin de commander un autocollant de remplacement gratuit (voir COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE). Appliquez l'autocollant à l'emplacement indiqué.

LISTE DU KIT DE MONTAGE TR80H

Ouvrez l'emballage et retirez les pièces et outils de montage, en vous assurant que tous les composants répertoriés sont présents. Certaines pièces sont déjà montées sur le produit.

Schéma	Référence	Description	Qté
	A	Cadre	1
	C1	Ensemble de la console	1
	C25	Support pour tablette	1
	A08	Tube de l'accoudoir gauche	1
	A09	Tube de l'accoudoir droit	1
	A07	Jeu de composants pour accoudoir latéral	2
	A03	Montant gauche	1
	A04	Montant droit	1
	G	Huile à base de silicone	1
	A06	Ensemble de tube de renfort central	1
	C13	Couvercle inférieur gauche	1
	C14	Couvercle inférieur droit	1
	E19	Cordon d'alimentation	1
	B08	Porte-boisson	1
	B13	Anneau décoratif	2

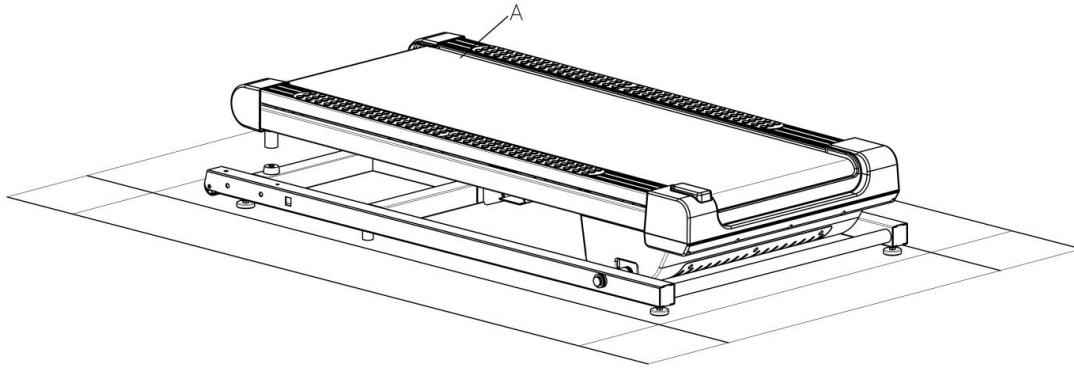
KIT DE QUINCAILLERIE

Schéma	Référence	Description	Qté
	B05	Clé Allen S5 n° 5	1
	B06	S6 Clé Allen n° 6	1
	B07	S13, 14, 15 Clé cruciforme	1
	B11	#17 Clé à fourche simple	1
	D01	Écrou M10	4
	D05	Boulon M10*70	4
	D45	Boulon M8*90	4
	D12	Boulons M8*15	4
	D14	Boulons M8*15	10
	D16	Boulon à six pans creux M6*12	2
	D17	Boulon à six pans creux M6*10	8
	D19	Boulons à tête cruciforme M5*12	2
	D31	Rondelle de blocage de Ø8	10
	D34	Rondelle arquée Ø6*16*1,5	8
	D39	Ø6 Rondelle plate	2

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

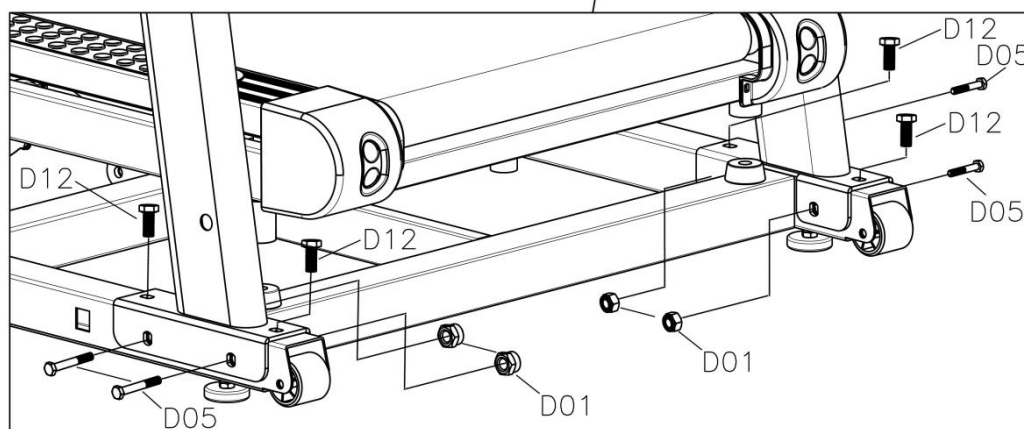
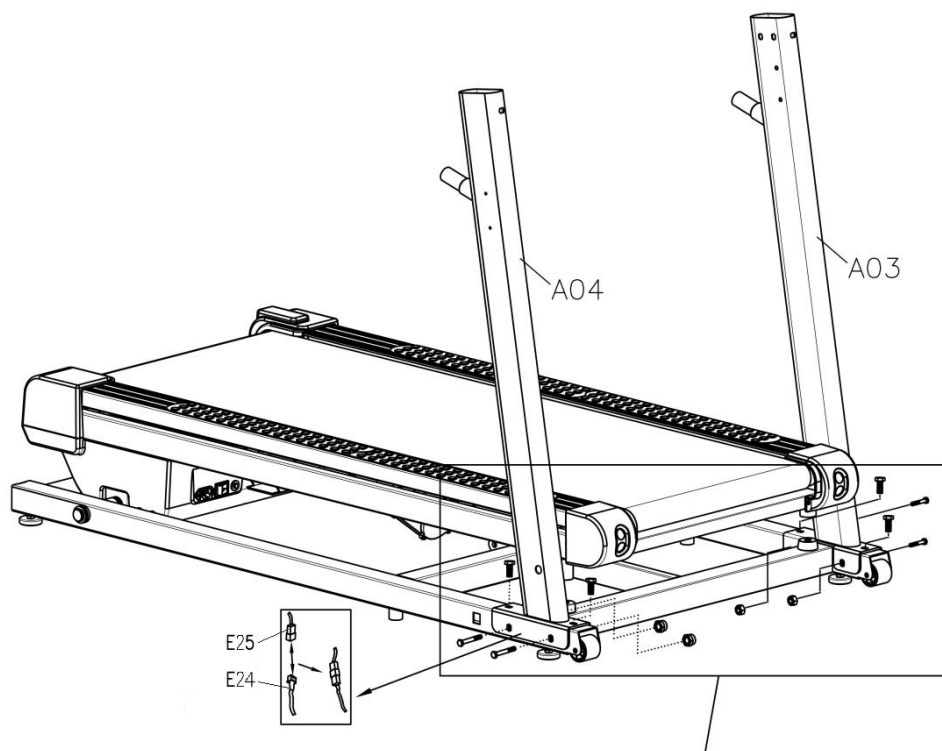
Étape 1.

Retirez l'appareil de son emballage et posez-le sur un sol plat et de niveau.



Étape 2.

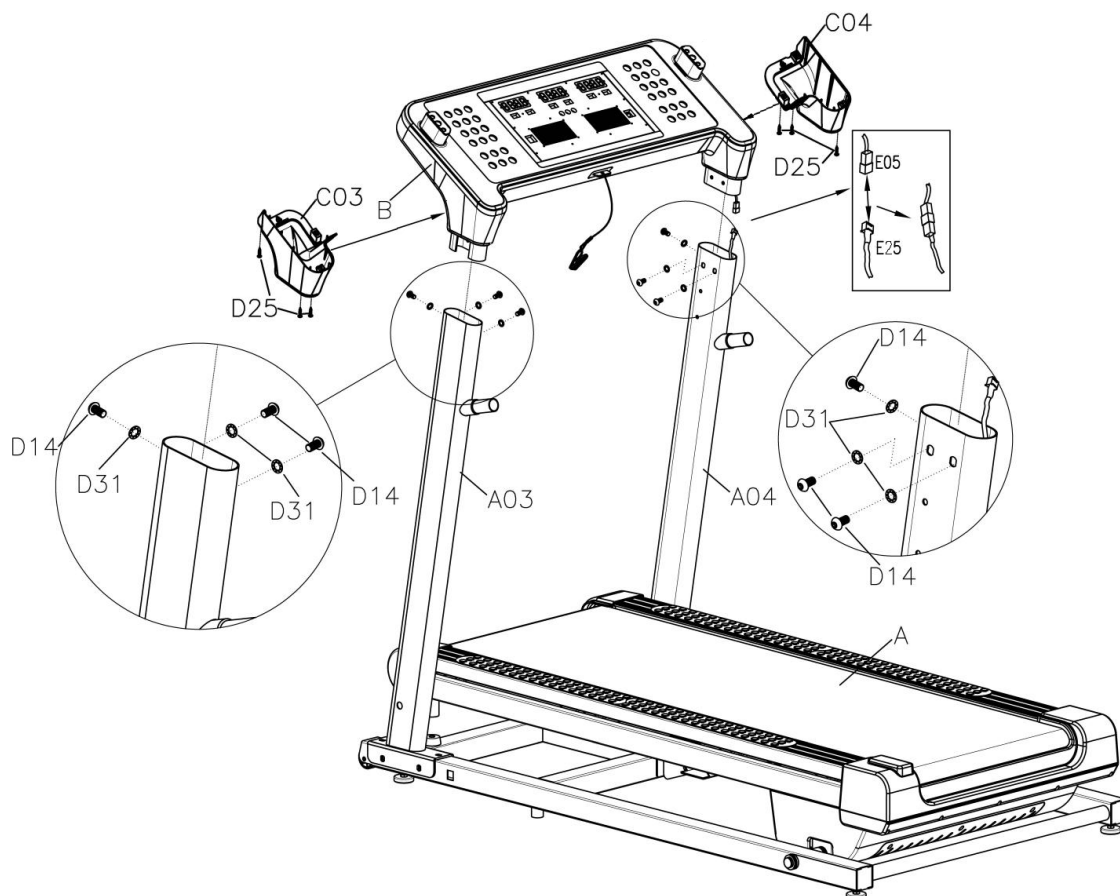
Commencez par brancher les câbles (E25) et (E24) avant de fixer le montant (A04). En veillant à ne pas pincer les câbles, fixez le montant droit (A04) au cadre (A02) à l'aide de deux boulons (D05), de deux écrous (D01) et de deux boulons (D12). Répétez l'opération pour le montant gauche (A03).

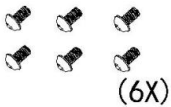
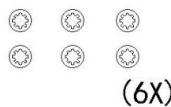


	A03	A04	D01 M10	D12 M8*15
	D05 M10*70	B11 17#	B07 S13 14 15	

Étape 3.

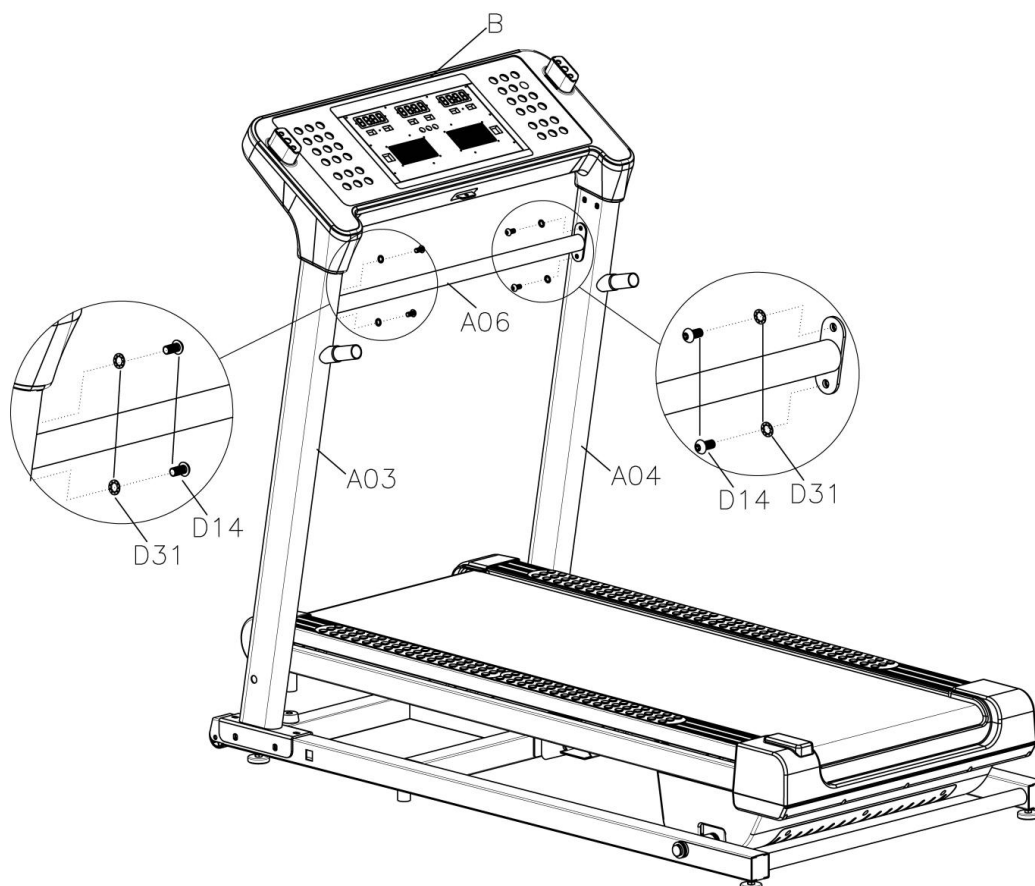
Raccordez le câble supérieur de l'ordinateur (E05) au câble central de l'ordinateur (bleu) (E25).
 Installez le support de console (B) dans les montants (G, D) (A03, A04) à l'aide de 6 boulons M8*15 (D14) et de 6 rondelles de blocage (D31).
 Fixez les caches des montants (C03, C04) à l'aide de six vis ST4,2*12 (D25).
 Conseil : veillez à ne pas coincer les câbles

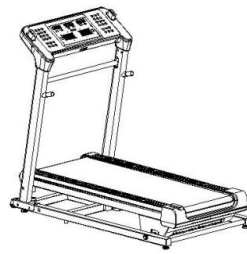


	B	D14 M8*15	D31 Ø8
			
	(1X)	(6X)	(6X)
	B05 S5		
	(1X)		

Étape 4.

Installez l'ensemble de tube de renfort central (A06) sur les montants gauche et droit (A03, A04) à l'aide de quatre boulons M8*15 (D14) et de quatre rondelles de blocage (D31).

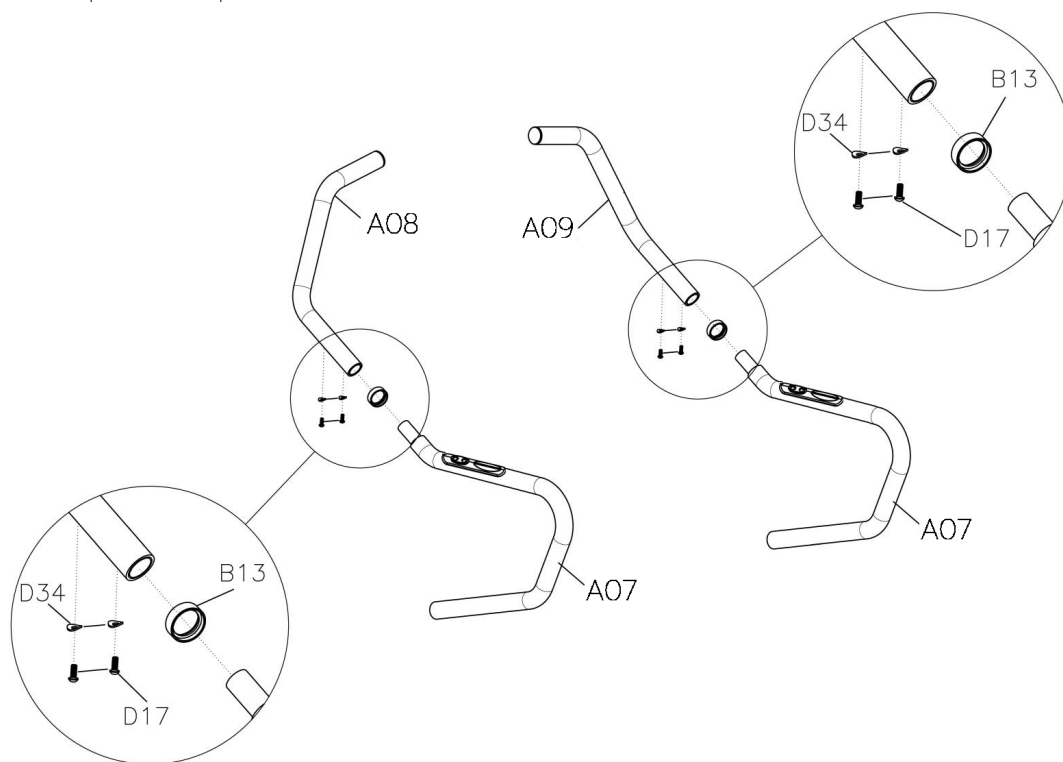


	A06	D14	M8*15	D31	ø8
	 (1X)	 (4X)	 (4X)	 (4X)	
	B05 S5				
	 (1X)				

Étape 5.

Fixez le tube de l'accoudoir gauche (A08) au jeu de composants pour accoudoir latéral (A07) à l'aide de l'anneau décoratif (B13), de deux boulons à six pans creux M6*10 (D17) et de deux rondelles arquées (D34).

Répétez l'opération pour le tube de l'accoudoir droit (A09/A07).



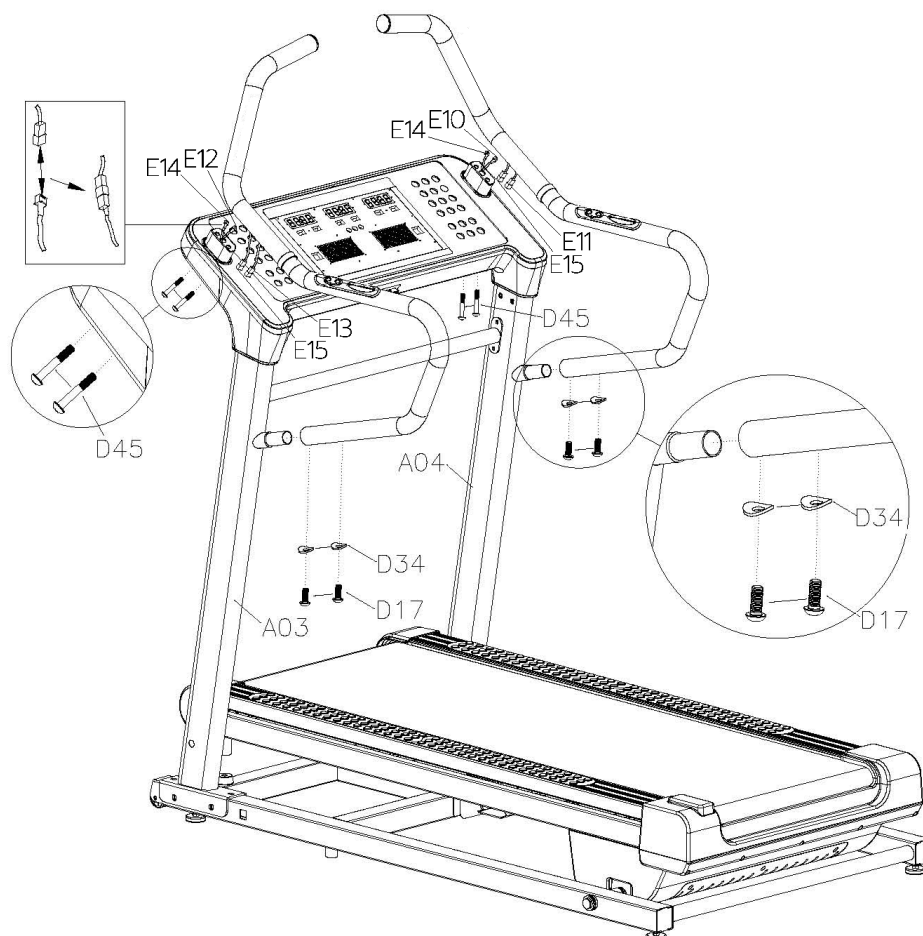
	A08	A09	A07	B13
	 (1X)	 (1X)	 (2X)	 (2X)
	D17 M6*10	D34 $\phi 6$	B05 S5	
	 (4X)	 (4X)	 (1X)	

Étape 6.

Raccordez le câble d'impulsion manuelle provenant de l'accoudoir (E15) au câble d'impulsion manuelle de la console (E14). Raccordez le câble d'inclinaison rapide provenant de l'accoudoir gauche (E13) au câble de la console (E12). En veillant à ne pas pincer les câbles, fixez la partie supérieure de l'ensemble de l'accoudoir gauche au sommet de la console à l'aide de deux boulons hexagonaux M8*90 (D45).

Fixez la partie inférieure de l'ensemble de l'accoudoir gauche au montant gauche à l'aide de deux rondelles arquées 6*16*1,5 (D34) et de deux boulons M6*10 (D17).

Répétez l'opération pour l'ensemble de l'accoudoir droit.

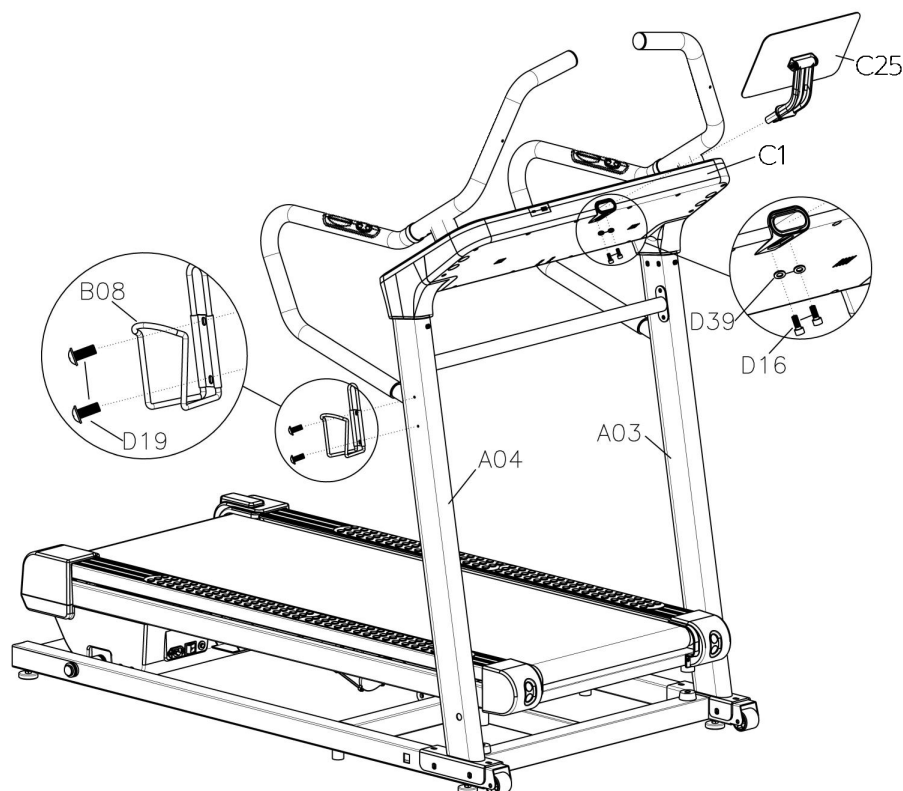


			D45 M8*90	
		(1X)		(1X)
	D17 M6*10	(4X)	D34 ø6	(4X)
		(4X)		(4X)
				(1X)

Étape 7.

Fixez le support pour tablette (C25) à l'arrière de la console (C1). Fixez-le à l'aide de deux boulons à six pans creux M6*12 (D16) et de deux rondelles plates (D39).

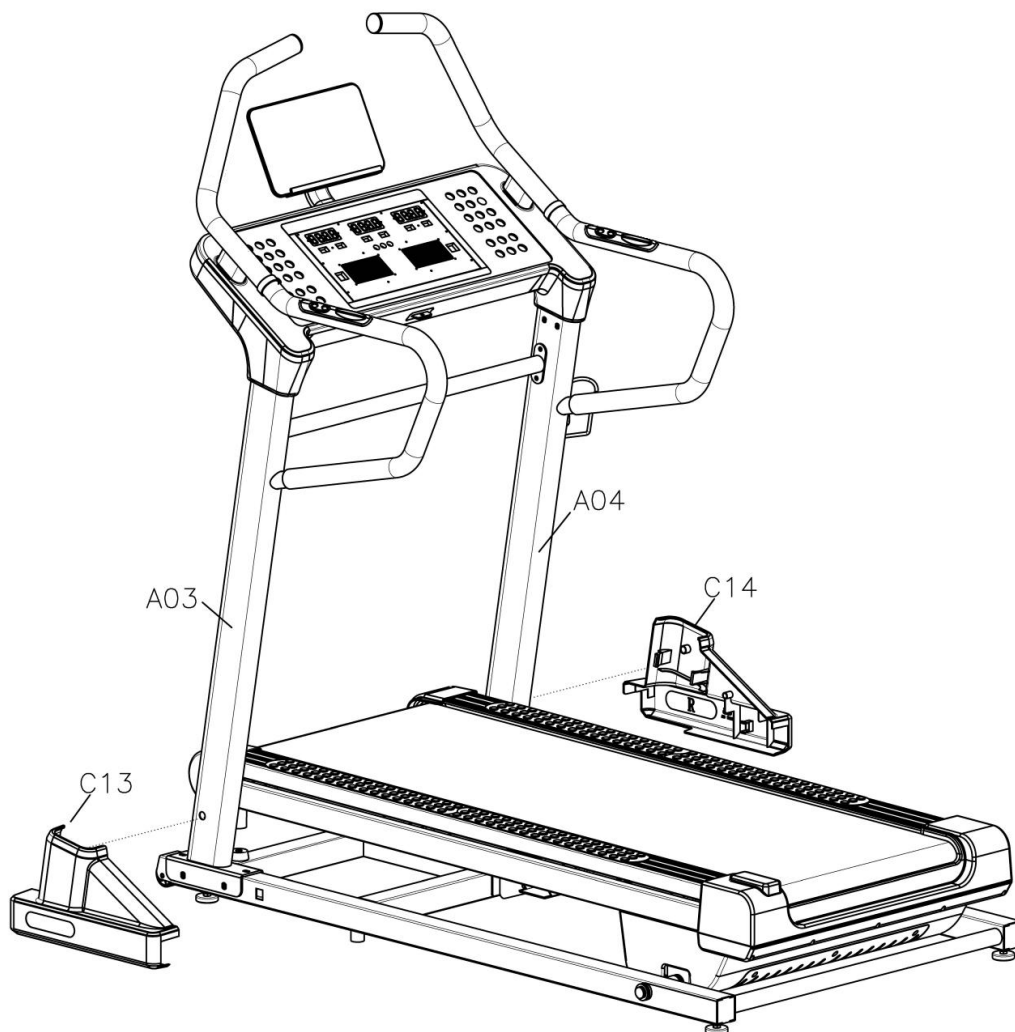
Fixez le porte-boisson (B08) au montant droit (A04). Fixez-le à l'aide de deux boulons à tête cruciforme M5*12 (D19).

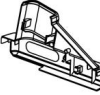


	C25	B08	B05	S5	B07 S13 14 15
	(1X)	(1X)	(1X)	(1X)	(1X)
	D16 M6*12	D19 M5*12	D39 Ø6		
	(2X)	(2X)	(2X)		

Étape 8.

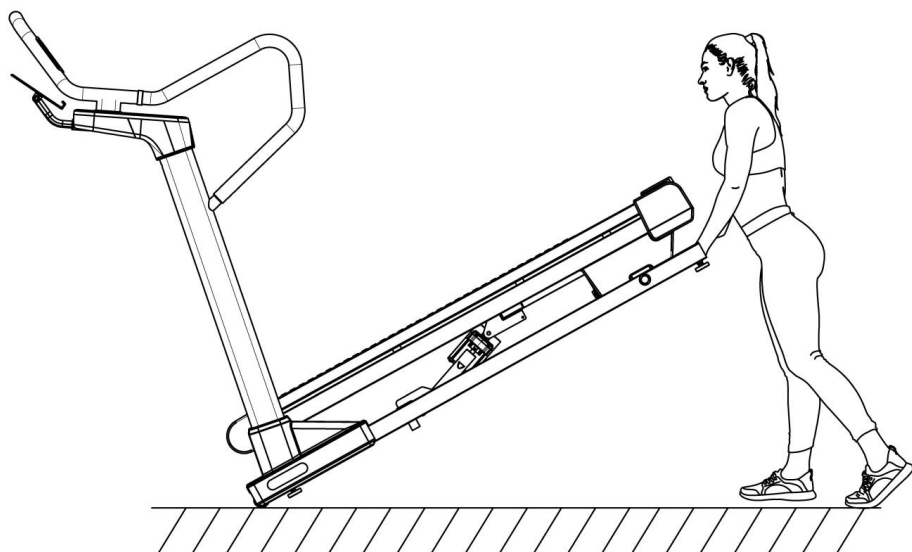
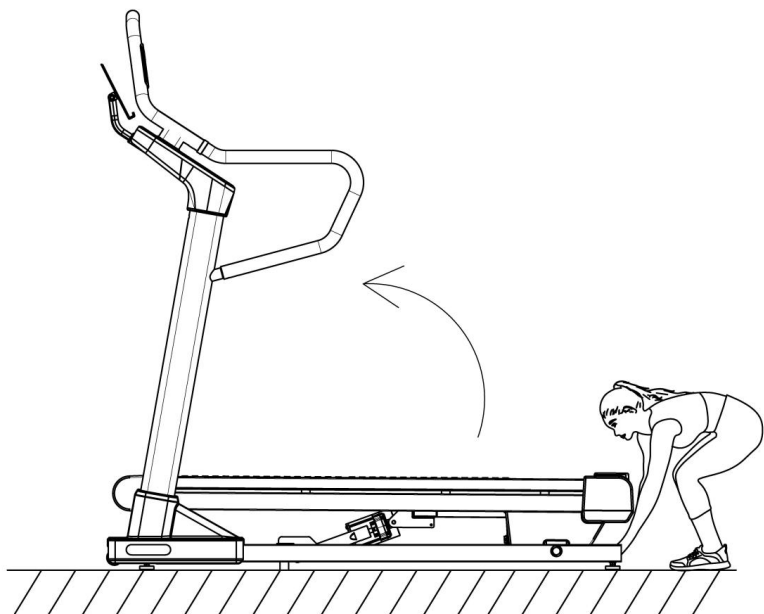
Fixez le couvercle inférieur gauche (C13) au montant gauche (A03).
Répétez l'opération pour le côté droit.



	C13	C14	
	 (1X)	 (1X)	

INSTRUCTIONS DE TRANSPORT

Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien fixé pour éviter tout dommage éventuel.
Le tapis roulant est équipé de deux roulettes de transport.



INSTRUCTIONS DE NIVELLEMENT

Pour mettre le tapis roulant au niveau, tournez les pieds réglables (C30) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour les déployer et surélever le tapis, ou dans le sens des aiguilles d'une montre pour les rétracter et abaisser le tapis.



UTILISATION DE VOTRE TAPIS ROULANT



POUR COMMENCER :



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

- Ne montez pas sur la courroie lorsque vous mettez le tapis roulant en marche.
- Portez toujours la clé de sécurité. Tirer sur la clé de sécurité arrête le mouvement de la courroie.
- Réglez la vitesse par petits paliers pour éviter les changements brusques de vitesse.
- Pour réduire le risque de choc électrique, veillez à ce que la console reste sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console et ne placez que des bouteilles d'eau hermétiques dans les porte-bouteilles.
- N'appuyez pas trop fort sur les touches de commande de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une légère pression du doigt. Appuyer plus fort ne fera pas aller l'appareil plus vite ou plus lentement.
- Sachez que les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas instantanément. Réglez la vitesse souhaitée sur la console et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur exécutera la commande progressivement.

COMMENT UTILISER LA CLÉ DE SÉCURITÉ

1. Insérez la clé de sécurité dans son emplacement sur la partie supérieure de la console. Sans elle, votre tapis roulant ne démarrera pas et ne fonctionnera pas. Le retrait de l'aimant/de la broche empêche également toute utilisation non autorisée du tapis roulant.
2. Fixez solidement le clip en plastique à vos vêtements pour garantir une bonne tenue.

Remarque : la clé de sécurité est suffisamment puissante pour minimiser les arrêts accidentels et inattendus. Le clip doit être solidement fixé pour éviter qu'il ne se détache. Le tapis roulant s'arrêtera, en fonction de la vitesse, après une ou deux foulées dès que la clé de sécurité sera retirée de la console. Utilisez le bouton rouge Arrêt « Stop / Pause » en fonctionnement normal.

POUR UTILISER LE TAPIS ROULANT

 **ATTENTION :** pour éviter toute blessure, tenez-vous aux guidons lorsque vous montez et descendez du tapis roulant. Tenez-vous aux guidons et placez vos pieds sur les barres latérales avant de démarrer. Montez sur la courroie uniquement à la vitesse la plus lente. Tenez-vous toujours au guidon ou à une barre d'appui lorsque vous modifiez les réglages (inclinaison, vitesse, etc.). Avant d'utiliser la console, assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché et que le bouton marche/arrêt est en position « marche ». Fixez l'extrémité magnétique ou à broche de la clé de sécurité sur l'écran et attachez l'extrémité à clip de la clé de sécurité à vos vêtements (par exemple : à la ceinture). Si vous glissez ou tombez pendant l'entraînement, la clé de sécurité se retirera de la console, coupant ainsi l'alimentation du tapis roulant.

Pour commencer :

Mettez le tapis roulant sous tension en le branchant sur une prise murale appropriée, puis actionnez l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant de l'appareil, sous le capot du moteur. Assurez-vous que la clé de sécurité est bien en place, car le tapis roulant ne s'allumera pas sans elle.

MISE EN OPÉRATION RAPIDE

1. Fixez la clé de sécurité pour activer l'écran (s'il n'est pas déjà allumé).
2. Appuyez sur n'importe quel bouton pour activer l'écran s'il n'est pas déjà allumé.
3. Appuyez sur **« Démarrer l'entraînement »** sur l'écran d'accueil pour lancer le tapis à une vitesse de 0,5 mph, puis réglez la vitesse souhaitée à l'aide des touches **« Vitesse + »** ou **« Vitesse - »**.
4. Pour ralentir le tapis roulant, maintenez enfoncée la touche Ralentir **« Slow - »** (sur la console ou guidon) jusqu'à atteindre la vitesse souhaitée.
5. Pour arrêter le tapis roulant, appuyez brièvement sur le bouton Arrêt **« Stop »**.

FONCTIONS DES BOUTONS

1. INCLINAISON **▲** : appuyez sur ce bouton pour augmenter l'inclinaison.
2. INCLINAISON **▼** : appuyez sur ce bouton pour réduire l'inclinaison.
3. INCLINAISON INSTANTANÉE : Appuyez sur 2, 4, 6, 8, 10, 20, 30, ou 40 pour sélectionner rapidement une inclinaison.
4. VITESSE INSTANTANÉE : Appuyez sur 1/2, 2/4, 3/5, 4/6, 5/8, 6/10, 8/13, 9/15, ou 10/16 pour sélectionner rapidement une vitesse.
5. Bouton P : appuyez sur ce bouton pour choisir parmi les 12 programmes de course (P1 à P12), 6 programmes d'escalade (C1 à C6), les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque 1 et 2, et le programme FAT (graisse corporelle).
6. START : Appuyez sur ce bouton pour démarrer l'appareil.
7. STOP/PAUSE : en mode course, appuyez sur ce bouton pour mettre l'appareil en pause ; l'écran affiche alors « PAU » ; en mode pause, appuyez sur ce bouton pour arrêter l'appareil.
8. Mode M : appuyez sur ce bouton pour choisir entre les objectifs d'entraînement « temps », « distance » ou « calories ».
9. SPEED + : Appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse.
10. SPEED - : Appuyez sur ce bouton pour réduire la vitesse.

FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

INCLINAISON/CALORIES : cette fenêtre affiche l'inclinaison et les calories ; l'affichage change toutes les 5 secondes.

Lorsque l'inclinaison est affichée, la plage indiquée va de -3 à 45.

Lors de l'affichage des calories, le compteur va de 0,0 à 9 999 ; une fois la valeur de 9 999 atteinte, il recommence à 0 ; en mode compte à rebours, il compte à partir de la valeur définie jusqu'à 0 ; une fois arrivé à 0, l'appareil s'arrête en douceur et affiche Fin « End », puis passe en mode veille une fois complètement arrêté.

En mode de sélection de programme, l'écran affiche « P1 (MANUEL), P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, C1 (MANUEL), C2, C3, C4, C5, C6, HP1, HP2, FAT ».

TEMPS/DISTANCE : cet écran affiche le temps écoulé ou la distance totale parcourue.

Lorsqu'il affiche le temps, celui-ci est compté dans le sens positif de 0 : 00 à 18 heures ; une fois les 18 heures atteintes, le compteur repart de 0 et le tapis roulant ne s'arrête pas ;

En mode compte à rebours, la valeur de réglage peut aller de 99:00 minutes à 0:00. Une fois le compte à rebours terminé (0:00), l'appareil s'arrête en douceur et affiche Fin « End », puis passe en mode veille une fois complètement arrêté.

Lors de l'affichage de la distance, la valeur de réglage va de 0,00 à 99,99. L'affichage de la distance parcourue s'effectue dans le sens positif de 0,00 à 99,99 ; lorsqu'il atteint 99,99, il recommence à compter à partir de 0 ; lors du décompte, il affiche la valeur définie jusqu'à 0 ; lorsqu'il atteint 0, l'appareil s'arrête en douceur et affiche Fin « End », puis passe en mode veille une fois complètement arrêté.

FENÊTRE DE LA MATRICE D'INCLINAISON : Affichage du tableau d'inclinaison

Dans la rubrique « Programmes », le graphique d'inclinaison s'affiche pour indiquer l'inclinaison de chaque section du programme.

FENÊTRE DE LA MATRICE DE LA VITESSE : Affichage du tableau de vitesse

Dans la rubrique « Programmes », le graphique de vitesse s'affiche pour indiquer la vitesse de chaque section du programme.

Lors du passage du mode Course au mode Montée, la fenêtre clignote et affiche « CLB » 3 fois toutes les 0,5 secondes, puis affiche « CLM » pendant 2 secondes avant d'afficher la vitesse actuelle.

Lors du passage du mode Montée au mode Course, la fenêtre clignote et affiche « RUN » trois fois toutes les 0,5 secondes, puis affiche « RUN » pendant 2 secondes avant d'afficher la vitesse actuelle.

VITESSE/PULSATIONS : cette fenêtre affiche la vitesse et les pulsations ; lorsque l'utilisateur teste sa fréquence cardiaque, elle bascule pour afficher la vitesse et les pulsations toutes les 5 secondes.

Lorsque la vitesse est affichée, la plage de vitesse est comprise entre 0,8 et 16,0 km/h.

Mode Course :

Inclinaison : -3 à 15 %, vitesse : 0,8 à 16,0 km/h

Mode Montée :

Inclinaison : 16 à 22 sections, vitesse : 0,8 à 9,0 km/h

Inclinaison : 23 à 29 sections, vitesse : 0,8 à 8,0 km/h

Inclinaison : 30 à 37 sections, vitesse : 0,8 à 7,0 km/h

Inclinaison : 38 à 45 sections, vitesse : 0,8 à 6,0 km/h

Lorsque le coureur tient les poignées de mesure du pouls à deux mains ou utilise une ceinture thoracique pour mesurer sa fréquence cardiaque, le système peut calculer la fréquence cardiaque du coureur et l'afficher dans cette fenêtre. La plage est comprise entre 50 et 200 battements/min (ces données sont fournies à titre indicatif uniquement et ne peuvent être considérées comme des données médicales).

PROGRAMMES : Appuyez sur le bouton P pour accéder aux réglages P1 à P12, C1 à C6, HP1 à HP2 et FAT.

PROGRAMMES D'INTERVALLES (P1-P12, C1-C6, HP1-HP2, FAT)

En mode veille, appuyez sur le bouton « P » pour sélectionner l'une des options suivantes : « P1 à P12 » ou « C1 à C6 ». Simultanément, la fenêtre de temps « TIME » clignote et affiche la durée par défaut de 30:00 minutes ; appuyez sur les boutons VITESSE +/- ou INCLINAISON ▲/▼ pour régler la durée de l'entraînement.

Une fois que vous avez choisi un programme, il est divisé en 16 sections. La durée de chaque section = durée définie / 16. Chaque section correspond à une vitesse et à une inclinaison spécifiques.

Vous pouvez modifier la vitesse et l'inclinaison pendant l'entraînement de chaque section, mais le système reviendra aux valeurs par défaut lorsque vous passerez à la section suivante. Lorsque vous passez à la section suivante, le système vous le signale par un signal sonore « Bi-Bi-Bi ».

Programmes MANUELS : Réglage d'un programme MANUEL

En mode veille, appuyez sur le bouton P jusqu'à ce que la console affiche « P1 » ou « C1 » et que la fenêtre « temps » clignote en affichant la durée par défaut 30:00. Appuyez ensuite sur les boutons VITESSE +/- ou INCLINAISON ▲/▼ pour régler la durée d'entraînement souhaitée. Appuyez ensuite sur le bouton M pour définir la première section. Lors du réglage, utilisez les boutons VITESSE +/- ou la fonction de réglage rapide de la vitesse pour régler la vitesse, et utilisez les boutons INCLINAISON ▲/▼ ou la fonction de réglage rapide de l'inclinaison pour régler l'inclinaison. Appuyez ensuite sur le bouton M pour terminer et passer au réglage de la deuxième section, jusqu'à ce que les 16 sections soient définies.

Une fois le réglage terminé, les données seront enregistrées de manière permanente jusqu'à ce que vous les réinitialisiez la prochaine fois (ce réglage n'enregistre que les données de vitesse et d'inclinaison. Lors du prochain démarrage, la durée par défaut sera de 30:00). Ces données ne seront pas perdues en cas de coupure de courant.

Démarrer le programme manuel

Appuyez sur le bouton P jusqu'à ce que la console affiche « P1 » ou « C1 ». Après avoir défini la durée de course, appuyez sur le bouton « Start » pour démarrer.

Programmes HRC : ensemble de 2 programmes de contrôle de la fréquence cardiaque

En mode veille, appuyez sur le bouton P jusqu'à ce que HP1 ou HP2 s'affiche ;

- Pour utiliser cette fonction, vous devez disposer d'une ceinture thoracique. La ceinture thoracique doit être en contact direct avec la peau de votre poitrine.

- La vitesse maximale pour HP1 est de 10,0 km/h, celle pour HP2 est de 12,0 km/h.

- Appuyez sur le bouton MODE : l'écran affiche l'âge par défaut (30 ans). Appuyez sur les boutons INCLINAISON ▲/▼ ou VITESSE +/- pour sélectionner votre âge, votre fréquence cardiaque et la durée souhaitée.

- Réglez la durée de la séance et appuyez sur « Start » pour commencer.

- Dans le programme de fréquence cardiaque, vous pouvez appuyer sur les touches VITESSE +/- ou INCLINAISON ▲/▼ pour modifier la vitesse et l'inclinaison, mais le système ajustera automatiquement ces paramètres pour atteindre votre fréquence cardiaque cible.

PROGRAMMES PRÉDÉFINIS

Programmes de course (P1-P12)

section programme		Durée définie/16 = durée d'exercice de chaque section															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUEL)	VITESSE	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINAISON	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2	VITESSE	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINAISON	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3	VITESSE	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINAISON	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	VITESSE	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINAISON	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	VITESSE	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINAISON	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	VITESSE	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINAISON	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	VITESSE	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINAISON	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	VITESSE	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINAISON	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	VITESSE	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINAISON	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	VITESSE	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINAISON	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	VITESSE	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINAISON	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	VITESSE	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINAISON	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

Programmes de montée (C1-C6)

section programme		Durée définie/16 = durée d'exercice de chaque section															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
C1 (MANUEL)	VITESSE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	INCLINAISON	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
C2	VITESSE	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	INCLINAISON	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
C3	VITESSE	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	INCLINAISON	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
C4	VITESSE	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	INCLINAISON	20	20	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	20	20	20	20
C5	VITESSE	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	INCLINAISON	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
C6	VITESSE	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINAISON	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10

TEST DE GRAISSE CORPORELLE

Appuyez sur le bouton P pour sélectionner le mode de mesure de la masse grasseuse. Appuyez sur le bouton Mode pour saisir les informations F-1 à F-4 (F-1 SEXE, F-2 ÂGE, F-3 TAILLE, F-4 POIDS) ; Réglez les valeurs à l'aide des touches VITESSE+/- ou INCLINAISON+/- Une fois les paramètres F1 à F4 définis, appuyez sur le bouton Mode pour accéder à l' F-5 (F-5 TEST DE GRAISSE CORPORELLE), placez vos mains sur le capteur de pouls, la console affichera votre taux de graisse corporelle au bout de 3 secondes

La valeur de graisse corporelle est fournie à titre indicatif et ne constitue pas une donnée médicale :

F-1	Sexe	01 homme	02 femme
F-2	Âge	10-99	
F-3	Taille	100 à 200 cm	
F-4	Poids	20 à 150 kg	
F-5	FAT	< 19	En sous-poids
	FAT	=(20---25)	Poids normal
	FAT	=(26---29)	Surpoids
	FAT	≥30	Obésité

PLATEFORME MULTIMÉDIA

USB Type-C : rechargez votre appareil via le port USB-C.

Fréquence cardiaque via Bluetooth : Appairez vos appareils de mesure de la fréquence cardiaque (ceintures thoraciques ou montres) via Bluetooth.



Découvrez l'application XF Connect
xterrafitness.ca/xterra-app



COMMENT PASSER DES KM/H AUX MPH

En mode veille, assurez-vous que la clé de sécurité est insérée, puis appuyez simultanément sur les boutons VITESSE+ et INCLINAISON+ ensemble. Maintenez-les enfoncés pendant environ 5 secondes jusqu'à ce qu'un bip retentisse, puis choisissez entre les réglages d'affichage de la vitesse en km/h et en mph.

En mode km/h, la vitesse démarre à 1,0 km/h. En mode mph, la vitesse de départ est de 0,6 m/h.

RECHARGER DES APPAREILS PORTABLES VIA LE PORT USB

Fonction de recharge via le port USB

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

Étape 1 : Connectez le câble de recharge USB-C compatible* au port USB et à votre appareil.

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

REMARQUE :

* Le câble de recharge USB n'est pas fourni. Assurez-vous d'utiliser un câble de recharge USB-C compatible.

** Le port USB de la console permet d'alimenter des appareils USB. Il fournit une puissance maximale de 5 Vcc/1,0 A et est conforme à la norme USB 2.0. Cependant, vous ne pourrez pas enregistrer vos données d'entraînement sur une clé USB via ce port ; celui-ci est réservé à la recharge.

FONCTION DE RAPPEL DE LUBRIFICATION

Cet appareil est équipé d'une fonction de rappel de lubrification. Le tapis roulant vous invitera à effectuer une lubrification tous les 300 km. Une fois la lubrification terminée, veuillez maintenir le bouton ARRÊT « STOP » enfoncé pendant 3 secondes ; le signal sonore d'avertissement du système disparaîtra alors.

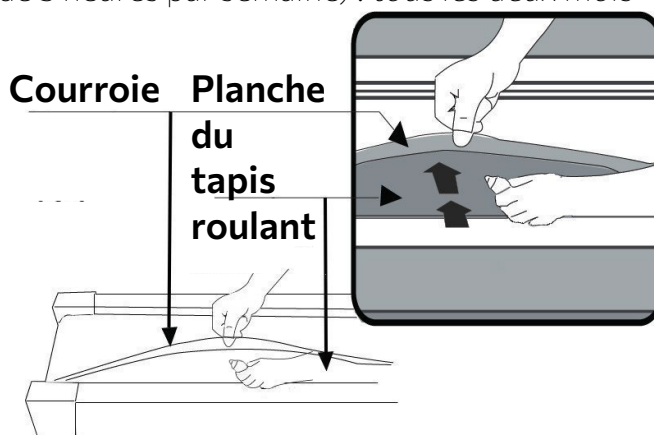
Il existe des kits de lubrification disponibles dans le commerce, mais le seul actuellement homologué par Dyaco est le Lube-N-Walk. Ces kits sont fournis avec une baguette d'application qui facilite l'application du lubrifiant. Le fait de lubrifier la planche aux intervalles recommandés garantit la plus longue durée de vie possible à votre tapis roulant. Si le lubrifiant sèche, le frottement entre la courroie et la planche augmente et exerce une contrainte excessive sur le moteur d'entraînement, la courroie d'entraînement et la carte électronique de commande du moteur, ce qui pourrait entraîner une panne catastrophique de ces composants coûteux. Le non-respect des intervalles de lubrification de la planche peut entraîner l'annulation de la garantie.

Le calendrier suivant est recommandé :

Utilisateur occasionnel (moins de 3 heures par semaine) : *tous les six mois*

Utilisateur modéré (3 à 5 heures par semaine) : *tous les trois mois*

Utilisateur intensif (plus de 5 heures par semaine) : *tous les deux mois*



INDICE D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. L'intensité à laquelle vous devez vous entraîner dépend de plusieurs variables, et pas seulement de votre fréquence cardiaque. Votre niveau de stress, votre santé physique et mentale, la température, l'humidité, le moment de la journée, le moment où vous avez mangé pour la dernière fois et ce que vous avez mangé : tous ces facteurs contribuent à déterminer l'intensité à laquelle vous devez vous entraîner. Si vous êtes à l'écoute de votre corps, il vous indiquera toutes ces informations.

L'échelle d'effort perçu (RPE), également connue sous le nom d'échelle de Borg, a été mise au point par le physiologiste suédois G.A.V. Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'effort sur une échelle de 6 à 20, en fonction de ce que vous ressentez ou de votre perception de l'effort fourni.

L'échelle se présente comme suit :

Note de perception de l'effort

- 6 Minime
- 7 Très, très léger
- 8 Très, très léger +
- 9 Très léger
- 10 Très léger +
- 11 Assez léger
- 12 Confortable
- 13 Un peu dur
- 14 Un peu dur +
- 15 Dur
- 16 Dur +
- 17 Très difficile
- 18 Très difficile +
- 19 Très, très difficile
- 20 Maximal

Vous pouvez obtenir une estimation de la fréquence cardiaque correspondante à chaque niveau en ajoutant simplement un zéro à ce dernier. Par exemple, un niveau de 12 correspondra à une fréquence cardiaque d'environ 120 battements par minute. Votre effort perçu (RPE) variera en fonction des facteurs évoqués précédemment. C'est là le principal avantage de ce type d'entraînement. Si votre corps est en forme et reposé, vous vous sentirez en forme et votre rythme vous semblera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous êtes capable de vous entraîner plus intensément et votre effort perçu (RPE) le reflétera. Si vous vous sentez fatigué et apathique, c'est parce que votre corps a besoin d'une pause. Dans cet état, votre rythme vous semblera plus difficile. Là encore, cela se reflétera dans votre RPE et vous vous entraînerez au niveau adapté à cette journée.

ENTRETIEN GÉNÉRAL

RÉGLAGES DE LA COURROIE :

Réglage de la tension de la courroie – La tension de la courroie n'est pas critique pour la plupart des utilisateurs. Elle est en revanche très importante pour les joggeurs et les coureurs afin d'assurer une surface de course fluide et stable. Le réglage doit être effectué depuis le côté droit du rouleau arrière à l'aide de la clé Allen de 6 mm fournie dans les outils de montage. La vis de réglage se trouve à l'extrémité du rail droit, comme indiqué sur le schéma ci-dessous. Serrez le rouleau arrière juste assez pour éviter tout glissement au niveau du rouleau avant. Tournez la vis de réglage de la tension de la courroie par paliers de 1/4 de tour et vérifiez que la tension est correcte.

Lorsque vous réglez la tension de la courroie, vous devez également effectuer un réglage de l'alignement afin de compenser la variation de tension. Pour ce faire, tournez les vis Allen de tension et d'alignement d'une valeur identique. Effectuez ce réglage en tournant les deux vis dans le sens des aiguilles d'une montre, par pas de 1/4 de tour maximum à la fois.

NE SERREZ PAS TROP FORT – Un serrage excessif endommagera la courroie et provoquera une défaillance prématurée des roulements.

RÉGLAGE DE L'ALIGNEMENT DE LA COURROIE DE COURSE :

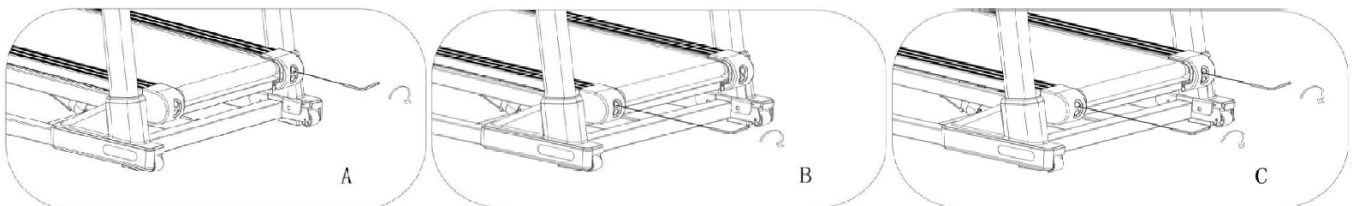
Les performances de votre tapis roulant dépendent du fait que le cadre repose sur une surface raisonnablement plane. Si le cadre n'est pas à niveau, les rouleaux avant et arrière ne peuvent pas tourner parallèlement, et un réglage constant de la courroie peut s'avérer nécessaire.

Le tapis roulant est conçu pour maintenir la courroie raisonnablement centrée pendant son utilisation. Il est normal que certaines courroies de course dévient légèrement vers un côté lorsqu'elles tournent sans que personne ne se trouve dessus. Après quelques minutes d'utilisation, la courroie devrait avoir tendance à se recentrer d'elle-même. Si, pendant l'utilisation, la courroie continue de se déplacer vers un côté, des réglages sont nécessaires.

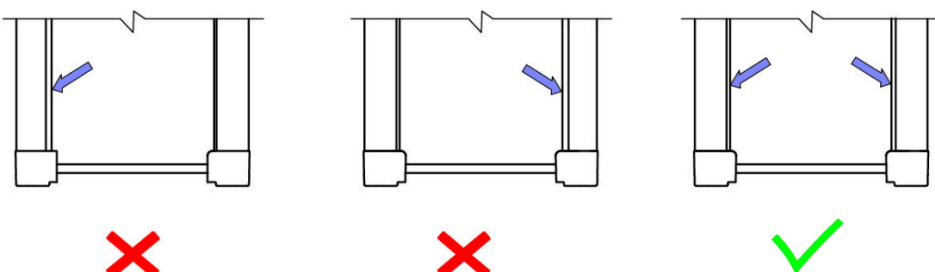
POUR RÉGLER L'ALIGNEMENT DE LA COURROIE :

Une clé Allen de 6 mm est fournie pour régler le rouleau arrière. Effectuez les réglages de l'alignement depuis les côtés gauche et droit. Réglez la vitesse de la courroie à environ 2 à 3 mph. Un petit réglage peut faire une différence considérable. Tournez le boulon d'un quart de tour seulement et attendez quelques minutes que la courroie se stabilise d'elle-même. Continuez à effectuer des quarts de tour jusqu'à ce que la courroie se stabilise au centre du planche de course. La courroie peut nécessiter des réglages d'alignement périodiques en fonction de l'utilisation et des caractéristiques de marche ou de course. Certains utilisateurs peuvent influencer l'alignement différemment. Prévoyez d'effectuer les réglages nécessaires pour centrer la courroie. Les réglages deviendront moins fréquents à mesure que la courroie sera utilisée. Le bon alignement de la courroie relève de la responsabilité de l'utilisateur, comme c'est le cas pour tous les tapis roulants.

ATTENTION: LES DOMMAGES CAUSÉS À LA COURROIE RÉSULTANT D'UN MAUVAIS ALIGNEMENT OU D'UN MAUVAIS RÉGLAGE DE LA TENSION NE SONT PAS COUVERTS PAR LA GARANTIE.



Remarque : le réglage s'effectue via un petit orifice situé à l'extrémité



ENTRETIEN GÉNÉRAL

La sécurité et l'intégrité de l'appareil ne peuvent être maintenues que si l'équipement est régulièrement inspecté pour détecter d'éventuels dommages et réparé si nécessaire. Il incombe exclusivement à l'utilisateur/propriétaire ou au responsable de l'établissement de veiller à ce qu'un entretien régulier soit effectué. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ou l'équipement mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.



AVERTISSEMENT : Débranchez toujours votre tapis roulant avant de le nettoyer afin d'éviter tout risque électrique ou de choc électrique.

Tapis et planche - Votre tapis roulant utilise une planche à très haut rendement et à faible frottement. Ses performances sont optimisées lorsque le planche est maintenu aussi propre que possible. Utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette en papier pour essuyer le bord de la bande et la zone située entre le bord de la courroie et le châssis. Nettoyez également, dans la mesure du possible, directement sous le bord de la courroie. Cette opération doit être effectuée une fois par mois afin de prolonger la durée de vie de la courroie et de la planche. Utilisez uniquement de l'eau – pas de produits nettoyants ni d'abrasifs. Une solution d'eau et de savon doux, associée à une brosse à recurer en nylon, permettra de nettoyer la surface de la courroie texturée. **Laissez sécher avant utilisation.**

Poussière sur la courroie – Ce phénomène se produit pendant la période de rodage normale ou jusqu'à ce que la courroie se stabilise. Essuyer l'excédent avec un chiffon humide permettra de minimiser l'accumulation.

Nettoyage général – La saleté, la poussière et les poils d'animaux peuvent obstruer les entrées d'air et s'accumuler sur le tapis roulant. Une fois par mois, passez l'aspirateur sous votre tapis roulant pour éviter toute accumulation.

Une fois par an, retirez le capot noir du moteur et aspirez la saleté qui pourrait s'y être accumulée. **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION AVANT DE PROCÉDER À CETTE OPÉRATION.**

Réglages de la courroie

Réglage de la tension de la courroie - La tension de la courroie n'est pas un paramètre critique pour la plupart des utilisateurs. Elle est toutefois très importante pour les joggeurs et les coureurs, car elle garantit une surface de course lisse et stable. Les réglages doivent être effectués à partir du rouleau arrière à l'aide de la clé Allen de 6 mm (B11) fournie dans le kit de pièces. Les vis de réglage sont situées à l'extrémité des rails de marche, comme indiqué sur le schéma. Remarque : le réglage s'effectue à travers le petit trou situé dans l'embout. Réglage de l'alignement et de la tension Réglage de l'alignement et de la tension.

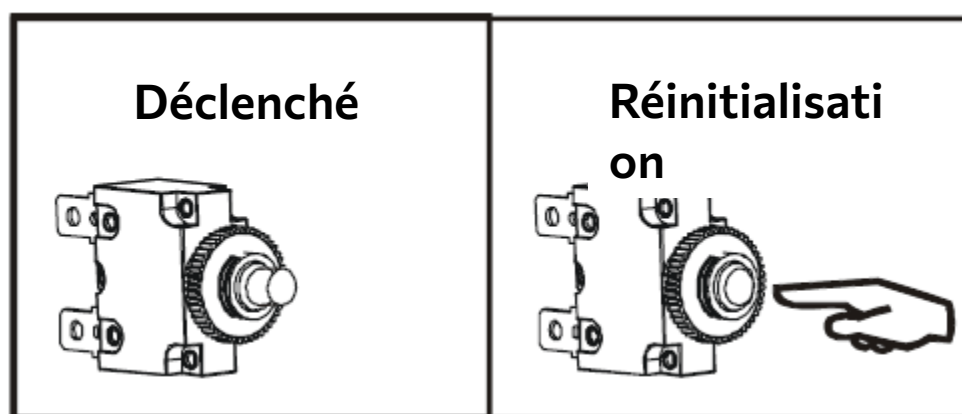
Serrez le rouleau arrière juste assez pour éviter tout glissement au niveau du rouleau avant. Tournez les vis de réglage de la tension de la courroie d'un quart de tour chacune, puis vérifiez que la tension est correcte en marchant sur la courroie et en vous assurant qu'elle ne glisse pas et ne marque pas de temps à chaque pas. Lorsque vous réglez la tension de la courroie, veillez à tourner les vis des deux côtés de manière uniforme, sinon la courroie pourrait dévier d'un côté au lieu de rouler au milieu du planche.

RÉINITIALISATION À L'AIDE DU BOUTON DE RÉINITIALISATION

- Si votre tapis roulant subit une coupure de courant ou ne démarre pas, vérifiez l'interrupteur de réinitialisation situé à l'avant du capot du moteur.
- Si la languette blanche de l'interrupteur de réinitialisation n'est pas visible, cela signifie que l'interrupteur n'a pas été déclenché.
- Si la languette blanche du bouton de réinitialisation est visible, cela signifie que le bouton a été actionné.

Pour réinitialiser le bouton de réinitialisation :

- Retirez la clé de sécurité situé sur la console.
- Appuyez sur la languette blanche de l'interrupteur de réinitialisation jusqu'à ce qu'elle s'enclenche à nouveau.
- Si l'interrupteur de réinitialisation continue de se déclencher, reportez-vous aux sections « Réglage de la courroie » et « Lubrification de la courroie ».



RÉGLAGE DU CAPTEUR DE VITESSE

Si l'ordinateur n'affiche ni la vitesse ni la distance, il se peut que le capteur de vitesse et l'aimant soient mal alignés.

FONCTION D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

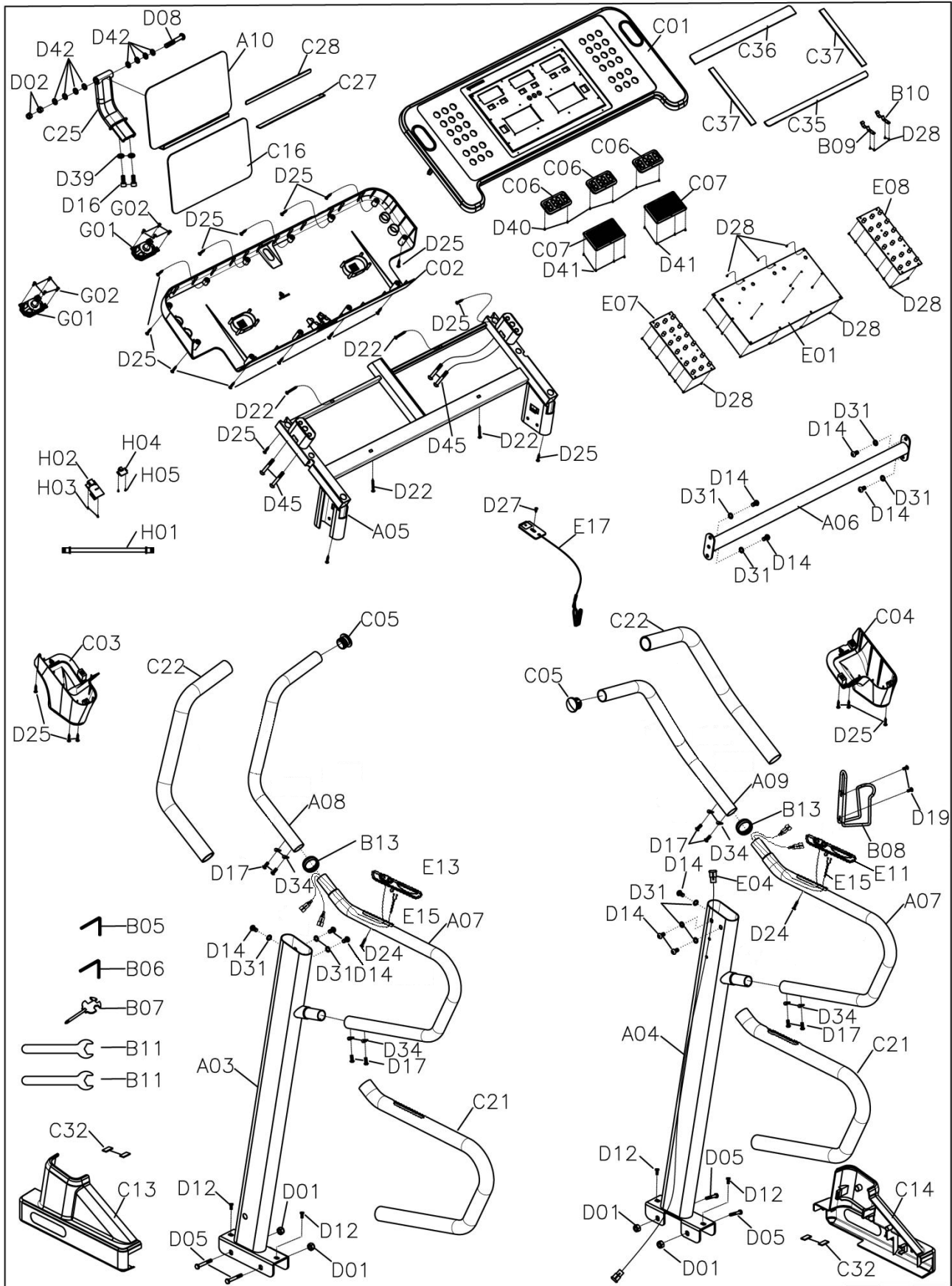
Afin de réduire la consommation d'énergie, ce tapis roulant passe en mode veille s'il reste inactif pendant 10 minutes. L'écran affiche un message de rappel avant le passage en mode veille. Une fois que l'appareil est en mode veille, veuillez retirer la clé de sécurité puis la réinsérer pour réactiver le système.

Liste de contrôle d'entretien – Guide de diagnostic

Avant de contacter votre détaillant pour obtenir de l'aide, veuillez consulter les informations suivantes. Cela pourrait vous faire gagner du temps et vous éviter des frais. Cette liste répertorie les problèmes courants qui ne sont pas nécessairement couverts par la garantie du tapis roulant.

PROBLÈME	SOLUTION/CAUSE
L'écran ne s'allume pas.	1. Le cordon de sécurité n'est pas en place. 2. Le disjoncteur situé sur la grille avant s'est déclenché. Enfoncez le disjoncteur jusqu'à ce qu'il s'enclenche. 3. La fiche est débranchée. Assurez-vous que la fiche est bien enfoncée dans la prise murale domestique. 4. Le disjoncteur du circuit domestique a peut-être sauté. 5. Le tapis roulant est défectueux. Contactez votre détaillant.
La courroie ne reste pas centrée. La courroie hésite lorsque vous marchez ou courez dessus.	Il se peut que l'utilisateur marche en favorisant ou en appuyant davantage sur le pied gauche ou droit. Si ce type de marche est naturel, décentrez légèrement la courroie vers le côté opposé au sens de déplacement de celle-ci. Reportez-vous à la section « Entretien général » concernant la tension de la courroie . Effectuez les réglages nécessaires.
Le moteur ne réagit pas après avoir appuyé sur le bouton de démarrage.	Contactez le service après-vente
Le tapis roulant n'atteint qu'environ 10 km/h (6 mph) mais affiche une vitesse supérieure à l'écran.	Cela indique que le moteur devrait être alimenté pour fonctionner. Tension alternative insuffisante au niveau du tapis roulant. N'utilisez pas de rallonge. Si une rallonge est nécessaire, elle doit être aussi courte que possible et de calibre 14 minimum. Tension résidentielle insuffisante. Contactez un électricien ou votre détaillant. Une tension minimale de 110 volts CA est requise.
La courroie s'arrête rapidement/brusquement lorsque l'on tire sur le cordon de sécurité.	Frottement élevé entre la courroie et le planche. Reportez-vous à la section lubrification du manuel.
Le disjoncteur du tapis roulant se déclenche sur le circuit intégré de 15 ampères.	Frottement élevé entre la courroie et le planche. Voir la section Entretien général .
L'ordinateur s'éteint lorsque l'on touche la console (par temps froid) pendant la marche ou la course.	Le tapis roulant n'est peut-être pas mis à la terre. L'électricité statique provoque une panne de l'ordinateur. Reportez-vous aux instructions de mise à la terre.
Le disjoncteur de la maison se déclenche, mais pas celui du tapis roulant.	Vérifiez que le tapis roulant est le seul appareil branché sur ce circuit. Reportez-vous à la section « Informations électriques importantes » au début de ce manuel pour plus de détails.

SCHÉMA EN VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Remarque	Qté	N°	Description	Remarque	Qté
A01	Cadre de base		1	C20	Coussin en EVA 1		2
A02	Cadre principal		1	C21	Manchon en mousse pour guidon		2
A03	Montant gauche		1	C22	Manchon en mousse pour guidon supérieur		2
A04	Montant droit		1	C23	Coussin noir		8
A05	Base de console		1	C24	Coussin en EVA		1
A06	Ensemble de tube de renfort central		2	C25	Support pour tablette		1
A07	Tube latéral de l'accoudoir		1	C26	Coussin cylindrique	φ30*40*M6	2
A08	Tube de l'accoudoir gauche		1	C27	Support pour tablette, coussin en EVA 2	240 × 14 × 2	1
A09	Tube de l'accoudoir droit		1	C28	Support pour tablette, coussin EVA 3	240 × 10 × 2	1
A10	Kit de support pour tablette		1	C29	Coussin cylindrique	φ25*25*M6	2
B01	Rouleau avant		1	C30	Pied réglable		4
B02	Rouleau arrière		1	C31	Patins antidérapants en caoutchouc		4
B03	Arbre de rotation du cadre principal		2	C32	Coussin en EVA		4
B04	Manchon d'arbre		8	C33	Coussin plat		2
B05	Clé Allen n° 5		1	C34	Protecteur de câble en forme d'anneau		2
B06	Clé Allen n° 6		1	C35	Coussin en EVA 1		1
B07	Clé en croix		1	C36	Coussin en EVA 2		1
B08	Porte-boisson		1	C37	Coussin en EVA 3		2
B09	Surface à ressort pour verrou de sécurité A		2	D01	Écrou	M10	5
B10	Surface à ressort pour verrou de sécurité B		2	D02	Écrou	M8	5
B11	Clé à fourche simple		2	D03	Écrou	M6	8
B12	Cale d'arbre φ 19		2	D04	Boulon	M12*15	2
B13	Bague décorative		2	D05	Boulon	M10*70	4
C01	Couvercle supérieur de la console		1	D06	boulon	M10*45	1
C02	Couvercle inférieur de la console		1	D07	Boulon	M10*15	2
C03	Cache du montant gauche		1	D08	Boulon	M8*95	1
C04	Cache du montant droit		1	D09	Boulon	M8*65	2
C05	Bouchon de guidon		2	D10	Boulon	M8*60	2
C06	Tableau de grilles à 8 caractères		3	D11	Boulon	M8*50	1
C07	Tableau de grilles de la matrice de points		2	D12	Boulon	M8*15	4
C08	Couvercle supérieur du moteur		1	D13	Boulon	M8*15	2
C09	Couvercle inférieur du moteur 1		1	D14	Boulon	M8*15	10
C10	Couvercle inférieur du moteur 2		1	D15	boulon	M6*25	8
C11	Embout arrière gauche		1	D16	Boulon à six pans creux	M6*12 S5	4
C12	Embout arrière droit		1	D17	Boulon à six pans creux	M6*10	8
C13	Couvercle inférieur gauche		1	D18	Boulon	M5*16	2
C14	Couvercle inférieur droit		1	D19	Boulon à tête cruciforme	M5*12	2

N°	Description	Remarque	Qté	N°	Description	Remarque	Qté
C15	Roue		2	D20	Boulon	M5*10	2
C16	Coussin en EVA pour support de tablette		1	D21	Boulon	M5*8	2
C17	Rail latéral		2	D22	Vis	ST4,2*30	4
C18	Courroie de course		1	D23	Vis	ST4,2*15	2
C19	Courroie de moteur		1	D24	Vis	ST4,2*15	2
D25	Vis	ST4,2*12	35	E05	Câble supérieur de l'ordinateur		1
D26	Vis	ST4,2*12	12	E06	Fil de raccordement de la clé de sécurité		1
D27	Vis	ST4,2*12	1	E07	Clavier gauche		1
D28	Vis	ST2,9*6,0	32	E08	Clavier droit		1
D29	Vis	ST2,9*10	2	E09	Câble du clavier		2
D30	Rondelle de blocage	Φ10	3	E10	Câble supérieur de boutons de vitesse rapide	L = 700	1
D31	Rondelle de blocage	Φ8	15	E11	Câble inférieur de boutons de vitesse rapide	L = 450	1
D32	Rondelle de blocage	Φ5	2	E12	Câble supérieur de boutons d'inclinaison rapide	L = 700	1
D33	Rondelle élastique	Φ12	2	E13	Câble inférieur de boutons d'inclinaison rapide	L = 450	1
D34	Rondelle arquée	Φ6*16*1,5	8	E14	Câble supérieur d'impulsion manuelle	L = 700	1
D35	Rondelle élastique	Φ5	2	E15	Câble inférieur d'impulsion manuelle de l'accoudoir	L = 400	2
D36	Rondelle élastique	Φ8	2	E16	Résistance électrique		1
D37	Rondelle plate	Φ12	2	E17	Clé de sécurité		1
D38	Rondelle plate	Φ8	2	E18	Prise électrique		1
D39	Rondelle plate	Φ6	2	E19	Fil d'alimentation		1
D40	Vis	ST2,9*8	6	E20	Interrupteur marche/arrêt		1
D41	Vis	ST2,9*6	8	E21	Anneau magnétique		1
D42	Grande rondelle	Φ8*Φ20*1,5	8	E22	Noyau magnétique		1
D43	Écrou	M8	4	E23	Fil de terre (jaune et vert)	L = 350	2
D44	Rondelle en arc	Φ19*Φ25*0,3	2	E24	Fil de signal CA (marron)	L = 350	3
D45	Boulon	M8*90	4	E25	Câble central de l'ordinateur (bleu)	L = 350	2
E01	Console		1	E26	Protecteur contre les surcharges		1
E02	Carte du contrôleur		1	E27	Moteur à courant continu		1
E03	Fil de signal supérieur de la console		1	E28	Moteur d'inclinaison		1
E04	Fil de signal central de la console		1	E29	Planche du tapis		1

No.	Description	Remark	Qty	No.	Description	Remark	Qty
F01	Fil de signal CA		1	H04	Module de type C		1
F02	Fil de terre		1	H05	Vis	ST2,9*8	2
F03	Vis	ST4,2*12	4				
F04	Filtre		1				

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Activité physique

L'activité physique est l'un des facteurs les plus importants pour la santé générale d'un individu. Parmi ses bienfaits, on peut citer :

- Une capacité accrue à effectuer un travail physique (endurance musculaire)
- Amélioration de l'efficacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire
- Une diminution du risque de maladie coronarienne
- Modifications du métabolisme, par exemple perte de poids
- Retard des effets physiologiques du vieillissement
- Effets physiologiques, par exemple réduction du stress, renforcement de la confiance en soi, etc.

Les composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique repose sur quatre composantes globales, qu'il convient de définir brièvement et dont il faut préciser le rôle.

La force est la capacité d'un muscle à exercer une force contre une résistance. Elle contribue à la puissance et à la vitesse et revêt une grande importance pour la plupart des sportifs.

L'endurance musculaire est la capacité à exercer une force de manière répétée pendant un certain temps ; par exemple, c'est la capacité de vos jambes à vous faire parcourir 10 km sans vous arrêter.

La souplesse correspond à l'amplitude de mouvement d'une articulation. Améliorer sa souplesse passe par des étirements des muscles et des tendons afin de maintenir ou d'accroître la souplesse, ce qui permet de mieux résister aux blessures ou aux courbatures musculaires.

L'endurance cardio-respiratoire est la composante la plus essentielle de la condition physique. Elle correspond au fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

Condition physique aérobique

La quantité maximale d'oxygène que vous pouvez utiliser par minute pendant l'effort s'appelle votre consommation maximale d'oxygène (MVO_2). On parle souvent de « capacité aérobique ». L'effort que vous pouvez fournir sur une période prolongée est limité par votre capacité à acheminer l'oxygène vers les muscles sollicités. Une pratique régulière d'exercices intenses produit un effet d'entraînement pouvant augmenter votre capacité aérobique de 20 à 30 %. Une augmentation de la MVO_2 indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à fournir de l'oxygène et des muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

Ce terme signifie « sans oxygène » et désigne la production d'énergie lorsque l'apport en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques à long terme de l'organisme. (Par exemple, un sprint de 100 mètres).

Le seuil d'entraînement

Il s'agit du niveau d'effort minimal requis pour obtenir des améliorations significatives de n'importe quel paramètre de condition physique.

Progression

À mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité d'effort plus élevée est nécessaire pour créer une surcharge et ainsi permettre une amélioration continue.

Surcharge

Il s'agit de s'entraîner à un niveau supérieur à celui que l'on peut atteindre confortablement. L'intensité, la durée et la fréquence de l'effort doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées progressivement à mesure que le corps s'adapte à des sollicitations croissantes. À mesure que votre condition physique s'améliore, le seuil d'entraînement doit être relevé. Il est important de suivre votre programme et d'augmenter progressivement le facteur de surcharge.

Spécificité

Différentes formes d'exercice produisent des résultats différents. Le type d'exercice pratiqué est spécifique à la fois aux groupes musculaires sollicités et à la source d'énergie mobilisée. Les effets d'un exercice ne se répercutent guère sur d'autres domaines, par exemple de la musculation à l'endurance cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme d'entraînement adapté à vos besoins spécifiques.

Réversibilité

Si vous arrêtez de vous entraîner ou si vous ne suivez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les bénéfices acquis. Des séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

ÉCHAUFFEMENT

Tout programme d'entraînement doit commencer par un échauffement qui prépare le corps à l'effort à venir. Celui-ci doit être doux et solliciter de préférence les muscles qui seront mis à contribution par la suite. Les étirements doivent être intégrés à la fois à votre échauffement et à votre récupération, et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobie de faible intensité ou d'exercices de type callisthénique.

Récupération

Il s'agit d'une diminution progressive de l'intensité de la séance d'entraînement. Après l'effort, une grande quantité de sang reste dans les muscles sollicités. Si ce sang n'est pas rapidement réinjecté dans la circulation centrale, une accumulation de sang peut se produire dans les muscles.

Fréquence cardiaque

À mesure que vous faites de l'exercice, la fréquence de vos battements cardiaques augmente également. Celle-ci est souvent utilisée comme indicateur de l'intensité requise de l'effort. Vous devez vous entraîner suffisamment intensément pour conditionner votre système circulatoire et augmenter votre fréquence cardiaque, mais sans pour autant surmener votre cœur.

Votre condition physique initiale est un élément important pour élaborer un programme d'entraînement adapté. Si vous débutez, vous pouvez obtenir un bon effet d'entraînement avec une fréquence cardiaque comprise entre 110 et 120 battements par minute (BPM). Si vous êtes en meilleure forme, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devriez vous entraîner à un niveau qui élève votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale. Si vous trouvez cela trop facile, vous pouvez l'augmenter, mais il vaut mieux rester prudent.

En règle générale, la fréquence cardiaque maximale correspond à 220 moins votre âge. À mesure que vous vieillissez, votre cœur, comme les autres muscles, perd une partie de son efficacité. Une partie de cette perte naturelle est compensée par l'amélioration de votre condition physique.

Le tableau suivant sert de guide à ceux qui « débutent une activité physique ».

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Fréquence cardiaque cible									
Compte à rebours de 10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements par minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

La prise du pouls (au poignet ou au niveau de l'artère carotide dans le cou, à l'aide des deux index) s'effectue pendant dix secondes, quelques secondes après avoir arrêté l'effort. Cela s'explique par deux raisons : (a) dix secondes suffisent pour obtenir un résultat précis, (b) la prise du pouls permet d'estimer votre fréquence cardiaque (en battements par minute) au

moment où vous faites de l'exercice. Comme la fréquence cardiaque ralentit à mesure que vous récupérez, une prise plus longue n'est pas aussi précise. Cet objectif n'est pas un chiffre magique, mais une indication générale. Si votre condition physique est supérieure à la moyenne, vous pouvez vous entraîner assez confortablement à un rythme légèrement supérieur à celui recommandé pour votre tranche d'âge.

Le tableau suivant sert de guide à ceux qui entretiennent leur forme physique. Ici, nous travaillons à environ 80 % de notre capacité maximale.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Fréquence cardiaque cible									
Compte à rebours de 10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements par minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous mettez pas trop de pression pour atteindre les chiffres indiqués dans ce tableau. Cela peut être très désagréable si vous en faites trop. Laissez les choses se faire naturellement au fur et à mesure que vous suivez votre programme. N'oubliez pas que l'objectif est une indication, pas une règle : un léger écart vers le haut ou vers le bas n'est pas grave.

Deux remarques pour finir : (1) ne vous inquiétez pas des variations quotidiennes de votre fréquence cardiaque ; le stress ou le manque de sommeil peuvent l'influencer ; (2) votre fréquence cardiaque est un repère, ne devenez pas son esclave.

Entraînement en circuit d'endurance

L'endurance cardiovasculaire, la masse musculaire, la force, la souplesse et la coordination sont toutes indispensables pour atteindre une condition physique optimale. Le principe de l'entraînement en circuit consiste à travailler tous ces éléments essentiels simultanément en enchaînant les exercices de votre programme en passant le plus rapidement possible de l'un à l'autre. Cela augmente la fréquence cardiaque et la maintient à un niveau élevé, ce qui améliore votre condition physique. N'introduisez pas cet effet d'entraînement en circuit avant d'avoir atteint un stade avancé de votre programme.

Musculation

Ce terme est souvent utilisé comme synonyme de musculation. Le principe fondamental ici est la SURCHARGE. Le muscle travaille alors contre des charges plus importantes que d'habitude. Cela peut se faire en augmentant la charge contre laquelle vous travaillez.

Variation

Ce terme désigne la variation de votre programme d'entraînement à des fins à la fois physiologiques et psychologiques. Dans votre programme global, vous devez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité. Le corps réagit mieux à la variété, tout comme vous. De plus, lorsque vous sentez que vous commencez à « stagner », intégrez des périodes d'exercices plus légers pour permettre au corps de récupérer et de reconstituer ses réserves. Vous apprécierez davantage votre programme et vous vous sentirez mieux.

Courbatures

Pendant la première semaine environ, cela peut être le seul signe indiquant que vous suivez un programme d'entraînement. Cela dépend bien sûr de votre condition physique générale. Une très légère douleur dans la plupart des principaux groupes musculaires confirme que vous suivez le bon programme. C'est tout à fait normal et cela disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez une gêne importante, c'est peut-être que votre programme est trop avancé ou que vous avez augmenté l'intensité trop rapidement.

Si vous ressentez une DOULEUR pendant ou après l'effort, c'est que votre corps vous envoie un signal.

Arrêtez l'entraînement et consultez votre médecin.

Comment s'habiller

Portez des vêtements qui ne gênent en rien vos mouvements pendant l'effort. Les vêtements doivent être suffisamment légers pour permettre au corps de se rafraîchir. Un excès de vêtements qui vous fait transpirer davantage que d'habitude pendant l'effort ne vous apporte aucun avantage. Le poids supplémentaire que vous perdez correspond à du liquide corporel et sera remplacé par le prochain verre d'eau que vous boirez. Il est conseillé de porter une paire de chaussures de sport ou de course à pied, ou encore des « baskets ».

La respiration pendant l'effort

Ne retenez pas votre souffle pendant l'effort. Respirez normalement autant que possible. N'oubliez pas que la respiration implique l'absorption et la distribution d'oxygène, qui alimente les muscles sollicités.

Périodes de repos

Une fois que vous avez commencé votre programme d'entraînement, vous devez le mener à son terme. Ne vous arrêtez pas à mi-parcours pour reprendre plus tard au même endroit sans refaire la phase d'échauffement.

La durée de repos nécessaire entre les exercices de musculation peut varier d'une personne à l'autre. Elle dépendra principalement de votre condition physique et du programme que vous avez choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais ne dépassez pas deux minutes. La plupart des gens se contentent de pauses d'une demi-minute à une minute.

Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement.

Récupération après l'entraînement

Répétez les exercices d'échauffement pendant la récupération, en réduisant l'intensité pendant environ 5 minutes. Utilisez ces exercices pour réguler votre température corporelle et détendre vos muscles ; évitez les étirements trop vigoureux afin de prévenir les blessures.

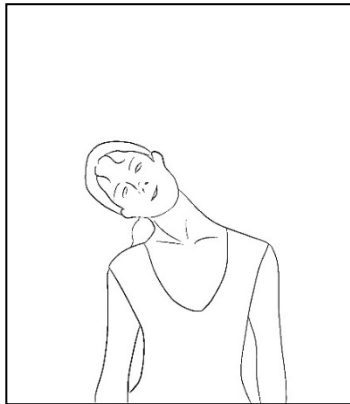
Augmentez progressivement la durée et l'intensité à mesure que vous vous adaptez à votre nouvelle routine, en visant au moins 3 séances par semaine. Notez vos progrès si possible.

ÉTIREMENTS

Les étirements doivent faire partie de votre échauffement et de votre récupération, et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobie de faible intensité ou d'exercices de type callisthénique. Les mouvements doivent être effectués lentement et en douceur, sans rebonds ni à-coups. Effectuez l'étirement jusqu'à ressentir une légère tension; le muscle ne doit pas être douloureux, et maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmée et maîtrisée; veillez à ne jamais retenir votre souffle.

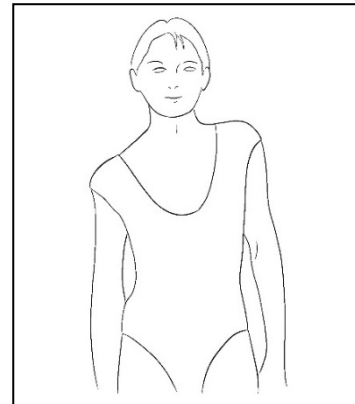
ROTATIONS DE LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite en comptant jusqu'à un, en ressentant l'étirement le long du côté gauche de votre cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en comptant jusqu'à un, tendez le menton vers le plafond et ouvrez légèrement la bouche. Tournez la tête vers la gauche en comptant jusqu'à un, puis, pour finir, penchez la tête vers la poitrine en comptant jusqu'à un.



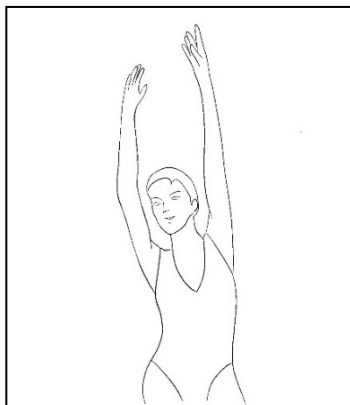
LEVÉES D'ÉPAULES

Levez votre épaule droite vers votre oreille en comptant jusqu'à un. Levez ensuite votre épaule gauche en comptant jusqu'à un tout en abaissant votre épaule droite.



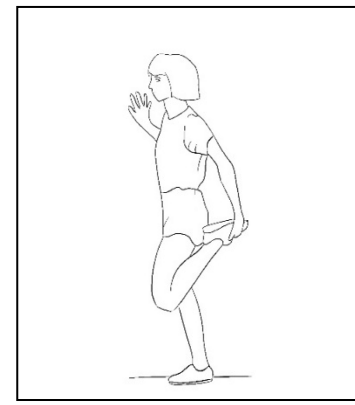
ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Écartez les bras sur les côtés et continuez à les lever jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi haut que possible vers le plafond en comptant jusqu'à un. Sentez l'étirement le long de votre flanc droit. Répétez ce mouvement avec votre pied gauche et votre bras gauche.



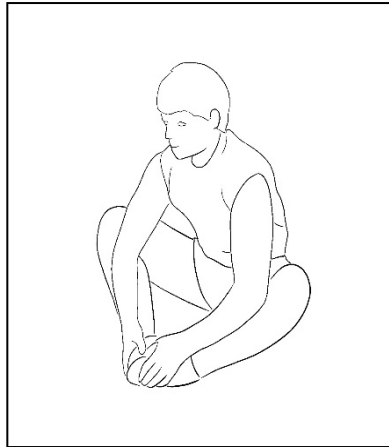
ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

En vous appuyant d'une main contre un mur pour garder l'équilibre, passez la main derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Amenez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Maintenez la position pendant 15 temps, puis répétez l'exercice avec le pied gauche.



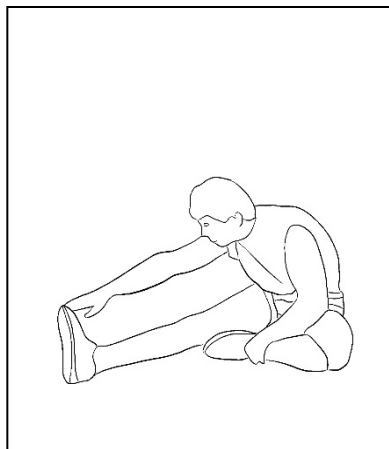
ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous, les plantes des pieds jointes et les genoux tournés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez la position pendant 15 temps.



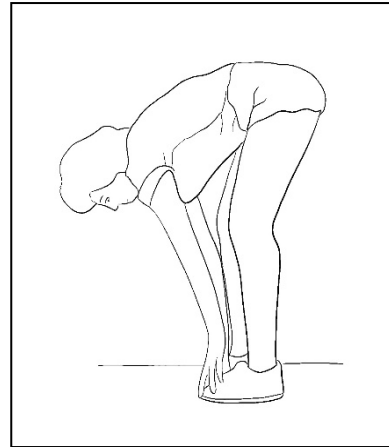
ÉTIREMENTS DES ISCHIO-JAMBIERS

Asseyez-vous, la jambe droite tendue. Posez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez vos orteils aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous, puis répétez l'exercice avec la jambe gauche tendue.



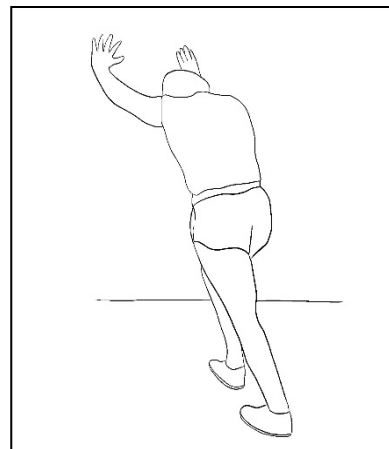
TOUCHER LES ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en relâchant votre dos et vos épaules tandis que vous vous étirez vers vos orteils. Descendez aussi bas que possible et maintenez la position pendant 15 secondes.



ÉTIREMENT DES MOLETS ET DU TENDON D'ACHILLE

Appuyez-vous contre un mur, la jambe gauche devant la droite et les bras tendus vers l'avant. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en rapprochant vos hanches du mur. Maintenez la position, puis répétez de l'autre côté pendant 15 temps.



GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes les pièces de ses tapis roulant pendant la durée indiquée ci-dessous à compter de la date de vente au détail, telle qu'attestée par le reçu de caisse. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou reconditionnées, au choix de Dyaco Canada Inc., ainsi que l'assistance technique à nos détaillants indépendants et à nos organismes de maintenance. En l'absence de détaillant ou d'organisme de service après-vente, ces garanties seront gérées directement par Dyaco Canada Inc. auprès du consommateur. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

Cadre 10 ans
Moteur 10 ans
Pièces 2 ans
Main-d'œuvre 1 an

Le consommateur est responsable des éléments énumérés ci-dessous :

1. L'enregistrement de la garantie peut être effectué en ligne : rendez-vous sur www.dyaco.ca/warranty.html et remplissez le formulaire d'enregistrement de garantie en ligne.
2. Utilisation correcte du tapis roulant conformément aux instructions fournies dans ce manuel.
3. Installation correcte, conformément aux instructions fournies avec le tapis roulant et à toutes les normes électriques locales.
4. Le raccordement correct à une alimentation électrique mise à la terre et d'une tension suffisante, le remplacement des fusibles grillés, la réparation des connexions desserrées ou des défauts du câblage domestique.
5. Les frais liés à la mise en place du tapis roulant en vue de son entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie du tapis roulant au moment de son expédition depuis l'usine.
6. Les dommages causés à la finition du tapis roulant pendant le transport, l'installation ou après l'installation.
7. L'entretien courant de cet appareil, tel que spécifié dans ce manuel.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les éléments suivants :

1. LES DOMMAGES INDIRECTS, COLLATÉRAUX OU ACCESSOIRES, TELS QUE LES DOMMAGES MATÉRIELS ET LES FRAIS ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE VIOLATION DE LA PRÉSENTE GARANTIE ÉCRITE OU DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE.
Remarque : certaines juridictions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects ; par conséquent, cette limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Remboursement des frais d'intervention au consommateur. Remboursement des frais d'intervention au détaillant ne résultant pas d'un dysfonctionnement ou d'un défaut de fabrication ou de matériau, pour les appareils dont la période de garantie est expirée, pour les appareils dont la période de remboursement des frais d'intervention est expirée, pour les tapis roulants ne nécessitant pas de remplacement de pièces, ou pour les tapis roulants n'étant pas utilisés dans le cadre d'un usage domestique normal.
3. Les dommages causés par des interventions effectuées par des personnes autres que les sociétés de service agréées par Dyaco Canada Inc. ; l'utilisation de pièces autres que les pièces d'origine Dyaco Canada Inc. ; ou des causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, la mauvaise utilisation, un accident, un entretien inadéquat, une alimentation électrique insuffisante ou un cas de force majeure.
4. Les produits dont les numéros de série d'origine ont été supprimés ou altérés.
5. Les produits qui ont été : vendus, cédés, échangés ou donnés à un tiers.
6. Les produits pour lesquels aucune fiche d'enregistrement de garantie n'est enregistrée auprès de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun dossier de garantie n'existe pour le produit.
7. LA PRÉSENTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES, EXPRESSES OU IMPLICITES, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. Utilisation du produit dans un environnement non résidentiel.
9. Les garanties en dehors du Canada peuvent varier. Veuillez contacter votre détaillant local ou Dyaco Canada Inc. pour plus de détails.

SERVICE

Le reçu de caisse détermine la durée de la garantie sur la main-d'œuvre en cas de recours au service après-vente. Si une intervention est effectuée, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les justificatifs. La présente garantie écrite vous confère des droits légaux spécifiques. Pour bénéficier du service après-vente au titre de cette garantie, vous devez suivre les étapes suivantes, dans l'ordre :

1. Contactez votre détaillant agréé ou Dyaco Canada Inc.
2. Si vous avez des questions concernant votre nouveau produit ou la garantie, contactez Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.
3. Si aucun service après-vente local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, à la discrétion de Dyaco Canada Inc., pendant la période de garantie, sans frais pour les pièces. Tous les frais de transport, tant vers notre usine que pour le retour au propriétaire, sont à la charge du propriétaire.
4. Le propriétaire est tenu de veiller à un emballage adéquat lors du retour à Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages survenant pendant le transport. Toute réclamation pour dommage lié au transport doit être adressée au transporteur concerné. N'EXPÉDIEZ AUCUN APPAREIL À NOTRE USINE SANS NUMÉRO D'AUTORISATION DE RETOUR. Tout appareil arrivant sans numéro d'autorisation de retour sera refusé.
5. Pour toute information complémentaire, ou pour contacter notre service après-vente par courrier, veuillez adresser votre correspondance à :
Dyaco Canada Inc.
5955, rue Don Murie
Niagara Falls, ON
L2G 0A9

Les caractéristiques ou spécifications des produits telles que décrites ou illustrées sont susceptibles d'être modifiées sans préavis. Toutes les garanties sont fournies par Dyaco Canada Inc.



N'hésitez pas à consulter notre site Internet pour obtenir des informations sur nos autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.

SPIRIT

spiritfitness.ca

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

X XTERRA
FITNESS

xterrafitness.ca

TRAINOR
SPORTS

trainorsports.ca

Cikada

cikada.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