

## Guide d'utilisation

### No du modèle

16011008000  
CT800ENT

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

### AVERTISSEMENT

Lisez et comprenez le guide d'utilisation avant d'utiliser cet appareil.

# SPIRIT



**Prière de garder aux  
fins de consultation**

# TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit.....	3
Renseignements importants en matière de sécurité .....	5
Renseignements importants en matière d'électricité.....	7
Renseignements importants en matière de fonctionnement.....	8
Assemblage .....	10
Fonctionnement de votre nouveau tapis roulant .....	17
Fonctionnement de l'écran tactile.....	20
Programme d'exercices .....	26
Utilisation de l'émetteur à fréquence cardiaque .....	43
Plan détaillé.....	44
Liste des pièces .....	45
Entretien général.....	49
Service – Guide diagnostique .....	52
Garantie limitée du fabricant .....	59

***Merci d'avoir acheté notre produit. Gardez ces instructions pour consultations ultérieures. N'effectuez ou n'essayez pas d'effectuer des changements, des ajustements, des réparations ou de l'entretien qui ne sont pas décrits dans ce guide.***

# ***SPIRIT***

**FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE  
VOTRE NOUVEAU TAPIS ROULANT ET  
BIENVENU DANS LA FAMILLE SPIRIT!**

Merci d'avoir acheté ce tapis roulant de qualité de Dyaco Canada, Inc. Votre nouveau tapis roulant a été fabriqué par l'un des meilleurs fabricants mondiaux de produits de conditionnement et est accompagné de l'une des meilleures garanties sur le marché. Par l'entremise de votre détaillant, Dyaco Canada, Inc. fera tout en son possible pour que votre expérience, en tant que propriétaire, soit des plus satisfaisantes au cours des prochaines années. Le détaillant local où vous avez acheté ce tapis roulant répondra à tous vos besoins en matière de garantie et de service. Sa responsabilité est de vous offrir les connaissances techniques et un service personnalisé pour que votre expérience soit plus informée et que les problèmes soient plus faciles à résoudre.

Prenez quelques minutes pour noter le nom du détaillant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous pour faciliter toute communication ultérieure. Nous apprécions votre support et nous nous souviendrons toujours que vous êtes la raison d'être de notre entreprise. S'il vous plaît aller [www.dyaco.ca/warranty.html](http://www.dyaco.ca/warranty.html) et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.

Votre commerçant dans le domaine de la santé,  
Dyaco Canada Inc.

Nom du commerçant \_\_\_\_\_  
Numéro de téléphone du commerçant \_\_\_\_\_  
Date d'achat \_\_\_\_\_

## ***ENREGISTREMENT DU PRODUIT***

### **ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE**

Veuillez enregistrer le numéro de série de ce produit de conditionnement dans l'espace ci-dessous.

Numéro de série \_\_\_\_\_

### **ENREGISTREMENT DE VOTRE ACHAT**

Veuillez nous visiter à [www.dyaco.ca/warranty.html](http://www.dyaco.ca/warranty.html) afin d'enregistrer votre achat.

## AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant SPIRIT CT800ENT. 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 SPIRIT CT800ENT 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 SPIRIT CT800ENT. 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 SPIRIT CT800ENT, ne retournez pas l'appareil. Communiquez **d'abord** avec nous! Si une pièce manque ou si elle est défectueuse appelez-nous, sans frais, au 1-888-707-1880. Notre Service à la clientèle est disponible pour vous aider de 8 h 30 l'avant-midi à 175 h 00 l'après-midi, HNE, du lundi au vendredi. Assurez-vous d'avoir le nom et le numéro du modèle du produit lorsque vous communiquez avec nous.



**Poids maximum de l'utilisateur 204 KGS (450 LBS)**

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

**MISE EN GARDE** - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet équipement

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

**MISE EN GARDE** - Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessures corporelles, installez le tapis roulant sur une surface plane avec accès à une prise de terre de 120 volts et 15 ampères.

**MISE EN GARDE** - Il se peut que les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque manquent de précision. Si vous vous exercez trop, vous pouvez vous blesser ou même mourir. Si vous sentez que vous allez vous évanouir, arrêtez l'exercice immédiatement.

**N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE AIT UN CALIBRE DE 14 AWG OU SUPÉRIEUR, AVEC SEULEMENT UNE FICHE À L'EXTRÉMITÉ.** Le tapis roulant devrait être le seul appareil branché à ce circuit. **N'ESSAYEZ PAS NON PLUS DE DÉSACTIVER LA FICHE MISE À LA TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS, OU NE MODIFIEZ PAS D'AUCUNE FAÇON LE CORDON D'ALIMENTATION.** Une commotion électrique grave ou un incendie peut s'ensuivre si l'ordinateur est défectueux.

Spécifications ASTM F2115-05 6.1.2.11 Le dégagement minimum recommandé requis autour de chaque tapis roulant pour l'accès, le passage et la descente d'urgence doit être indiqué. Les dimensions minimales doivent être: 0,5 m (19,7 po) de chaque côté du tapis roulant et 1 m (39 po) derrière la machine.

**N'UTILISEZ PAS DE CORDON D'EXTENSION À MOINS QUE LE CALIBRE EST DE 14AWG OU SUPÉRIEUR AVEC UNE SEULE PRISE À L'EXTRÉMITÉ :**

- Ne bloquez pas l'arrière du tapis roulant. Prévoyez un minimum de 1 mètre d'espace entre l'arrière du tapis roulant et tout objet fixe.
- N'utilisez jamais le tapis roulant sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et au tapis roulant pourraient s'ensuivre
- Ne permettez pas que les enfants âgés de moins de 13 ans s'approchent du tapis roulant. Ils pourraient se faire pincer ou se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez jamais le tapis roulant si la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé. Si le tapis roulant ne fonctionne pas convenablement, communiquez avec votre commerçant.
- Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit où des produits émettant un jet d'aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Des étincelles provenant du moteur peuvent allumer un environnement gazeux à teneur élevée.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas le tapis roulant à l'extérieur.
- Fermez tous les contrôles avant de débrancher la fiche de la prise murale.
- Utilisez le tapis roulant uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Les détecteurs du pouls manuel ne sont pas des instruments médicaux. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Les détecteurs du pouls sont conçus uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Utilisez les guidons; ils sont pour votre sécurité.
- Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser le tapis roulant. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Les enfants doivent être surveillés pour les empêcher de jouer sur l'équipement.
- Retirez le cordon de retenue après avoir utilisé le tapis roulant pour empêcher qu'il ne soit utilisé sans permission.
- Connectez ce tapis roulant seulement à une prise de courant murale équipée d'une mise à la terre appropriée. Référez-vous à la section sur la mise à la terre.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances.
- Cet équipement d'exercice n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'équipement d'exercice par une personne responsable de leur sécurité.

- Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit si elle ne s'adapte pas à la prise ; faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié.
- Retirez la clé de sécurité après utilisation pour empêcher le fonctionnement non autorisé du tapis roulant. Veuillez-vous assurer que le cordon d'alimentation et l'adaptateur sont placés dans un endroit sec et à l'écart de la chaleur.
- Avant de commencer un programme d'exercices, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par, ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou de personnes handicapées.
- Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne devrait pas être plus de 450 lb. (204 kg)

**SAUVEGARDEZ CES RENSEIGNEMENTS – PENSEZ SÉCURITÉ!**

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

**MISE EN GARDE!** N'utilisez **JAMAIS** une prise de courant murale munie d'un dispositif de courant résiduel (version américaine du disjoncteur de fuite de terre = GFCI) avec ce tapis roulant. Comme avec tout appareil muni d'un gros moteur, le dispositif de courant résiduel déclenchera souvent. Éloignez le cordon d'alimentation de toute pièce mobile du tapis roulant, incluant le mécanisme d'élévation et les roues de déplacement.

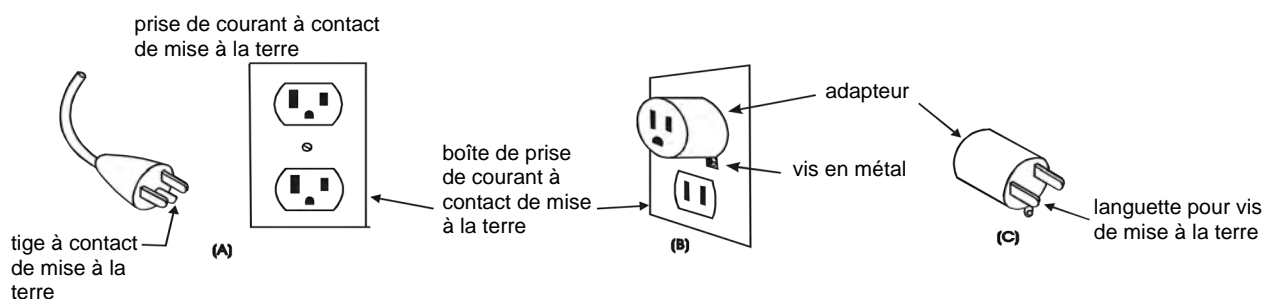
N'enlevez **JAMAIS** le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation en courant alternatif. Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre tapis roulant peut être affectée. De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale de pouvoir électrique ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique. N'exposez **JAMAIS** votre tapis roulant à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide. La température spécifiée pour le fonctionnement se situe entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est à 95 % sans condensation, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune formation de gouttelettes d'eau sur les surfaces.

**Disjoncteurs :** Certains disjoncteurs utilisés dans les installations de conditionnement physique ou les résidences, ne sont pas conçus pour les courants d'appel élevés qui peuvent se produire lorsqu'un tapis roulant démarre initialement ou même au cours de son utilisation. Si le tapis roulant fait déclencher le disjoncteur de l'installation de conditionnement physique ou de la résidence, même s'il s'agit du courant approprié et que le disjoncteur du tapis roulant ne déclenche pas, vous devrez remplacer le disjoncteur de l'installation de conditionnement physique ou de la résidence par un type de calibre plus élevé. Il ne s'agit pas d'un défaut de la garantie, mais plutôt d'une condition hors de notre contrôle à l'usine. Cette pièce est disponible dans la plupart des magasins d'accessoires électriques.

## Renseignements sur la mise à la terre

**Ce produit doit être muni d'une mise à la terre.** Si le tapis roulant devait être défectueux ou s'il devait tomber en panne, la mise à la terre offre une voie 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 de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise murale appropriée qui a été installée correctement et mise à la terre conformément aux ordonnances et aux codes locaux.

**DANGER** Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un technicien qualifié si vous avez des doutes sur la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit si elle ne s'adapte pas à la prise ; faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié. Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts et possède une prise de terre qui ressemble à la prise illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire qui ressemble à l'adaptateur illustré ci-dessous peut être utilisé pour connecter cette fiche à une prise à 2 pôles comme illustré ci-dessous si une prise correctement mise à la terre n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'à ce qu'une prise correctement mise à la terre (illustrée ci-dessous) puisse être installée par un électricien qualifié. L'oreillette rigide de couleur verte, ou similaire, s'étendant de l'adaptateur, doit être connectée à une terre permanente telle qu'un couvercle de boîte de sortie correctement mis à la terre. Chaque fois que l'adaptateur est utilisé, il doit être maintenu en place par une vis métallique.



# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez **JAMAIS** ce tapis roulant sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Sachez que les changements en matière de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Ajustez 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 roulants 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 ajustements de contrôle (inclinaison, vitesse ou autres).
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont ajustées 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.

## CORDON DE RETENUE AUX FINS DE SÉCURITÉ

Un cordon de retenue aux fins de sécurité est fourni avec cet appareil. Il s'agit d'un simple mécanisme magnétique qui doit être utilisé en tout temps. Ce mécanisme vous protège en cas de chute ou d'un faux mouvement vers l'arrière sur le tapis roulant. Dès que le cordon de retenue est retiré, le tapis roulant arrête immédiatement.

Pour l'utiliser:

1. Placez l'aimant sur la partie ronde en métal de la tête de contrôle de la console. Votre tapis roulant ne démarrera ni ne fonctionnera sans cela. En enlevant l'aimant, vous empêchez que le tapis roulant soit utilisé sans permission.
2. Fixez fermement la pince en plastique sur votre survêtement. Note: L'aimant est suffisamment puissant pour minimiser tout arrêt accidentel ou inattendu. La pince doit être attachée fermement pour s'assurer qu'elle tienne en place. Familiarisez-vous avec son fonctionnement et ses limites. Le tapis roulant arrête, selon la vitesse, avance d'un ou deux pas chaque fois que l'aimant est retiré de la console. Utilisez l'interrupteur rouge STOP/PAUSE lors de l'opération normale de l'appareil.



# REEMPLACEMENT DE LA PLAQUE DE DÉCALCOMANIE

La plaque de décalcomanie indiquée ci-dessous a été fixée au tapis roulant. Si elle manque ou si elle est illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant, sans frais, le 1-888-707-1880 pour la commander.

**⚠ WARNING / AVERTISSEMENT**

Model/Modèle#: **52000**  
Serial#/Numéro de série: **1147182007**

**For consumer use only.  
Max user weight limit  
300 lbs / 136 kg**

CAUTION: SMALL CHILDREN AND PERSONS PHYSICALLY HANDICAPPED SHOULD NOT USE ANY EXERCISE EQUIPMENT WITHOUT A QUALIFIED PERSON IN ATTENDANCE. WARNING: KEEP CHILDREN AWAY FROM THE. KEEP BODY AND CLOTHING FREE AND CLEAR OF ALL MOVING PARTS. THE POSSIBILITY OF SERIOUS INJURIES OR DEATH IF CAUTION IS NOT USED. READ ALL WARNINGS AND INSTRUCTIONS PRIOR TO USE. REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

**Usage à des fins personnelles seulement  
poids maximum de l'utilisateur  
300 lbs / 136 kg**

ATTENTION: LES ENFANTS ET LES PERSONNES AYANT UN HANDICAP PHYSIQUE NE DOIVENT UTILISER AUCUN APPAREIL D'EXERCICE SANS LA SURVEILLANCE D'UNE PERSONNE QUALIFIÉE. AVERTISSEMENT: GARDER LES ENFANTS À L'ÉCART DU. GARDER LE CORPS ET LES VÊTEMENTS ÉLOIGNÉS DE TOUTE PIÈCE MOBILE. LE DÉFAUT DE VIGILANCE DANS L'UTILISATION DE CET APPAREIL POURRAIT ENTRAÎNER DE GRAVES BLESSURES ET MÊME LA MORT. LIRE TOUTS LES AVERTISSEMENTS ET TOUTES LES DIRECTIVES AVANT UTILISATION. REMPLACER TOUTE ÉTIQUETTE ENDOMMAGÉE, ILLISIBLE OU MANQUANTE.

**Dyaco Canada Inc.  
5955 Don Murie St  
Niagara Falls, Ontario  
L2G 0A9**

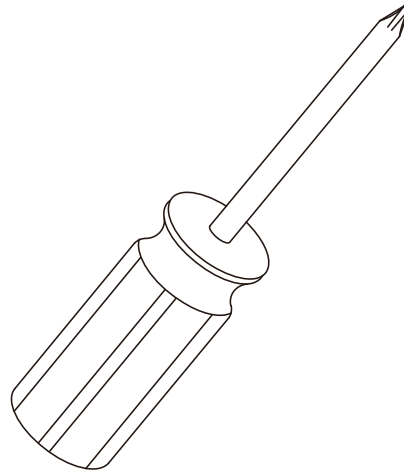
**Customer Service  
Service à la clientèle  
1-888-707-1880**

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

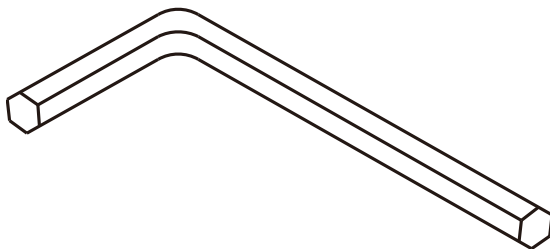
## PRÉASSEMBLAGE

1. Coupez les courroies et ouvrez la boîte.
2. Prenez le sac des ferrures. Les ferrures sont séparées en quatre étapes. Enlevez d'abord les outils. Enlevez les ferrures du sac une étape à la fois pour éviter de les mêler. Les nombres qui sont entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros des items pour les illustrations d'assemblage à titre de référence.

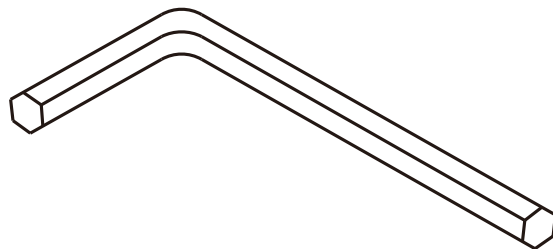
## OUTILS D'ASSEMBLAGE



**#158.** Tournevis à tête Phillips (1 pièce)

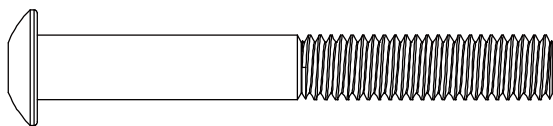


**#159.** Clé Allen de 5 mm (1 pièce)

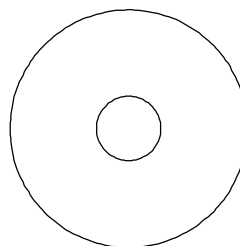


**#160.** Clé Allen 6 mm L (1 pièce)

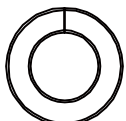
## ÉTAPE 1



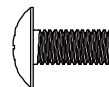
**#150** - 3/8 "x 3" Boulon à tête  
ronde (10 pièces)



**#115** - Ø3 / 8 "x 35 x 2.0T  
Rondelle plate (10 pièces)

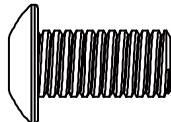


**#133** - Ø10 x 2T  
Rondelle fendue  
(10 pièces)

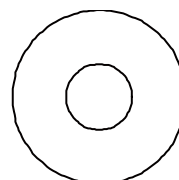


**#144** - Vis à tête  
Phillips M5 x 12 mm  
(4 pièces)

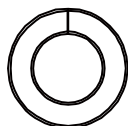
## ÉTAPE 2



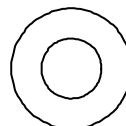
**#151** - 3/8 "x 3/4" Boulon  
à tête ronde (6 pièces)



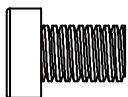
**#125** - Ø3 / 8 "x Ø25 x 2.0T  
Rondelle plate (6 pièces)



**#133** - Ø10 x 2T  
Rondelle fendue (6 pièces)

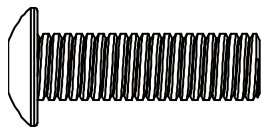


**#153** - Rondelle plate  
Ø8 x Ø16 x 2T (6 pièces)

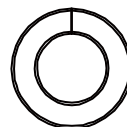


**#152** - M8 x 12m / m  
Boulon à tête creuse (6 pièces)

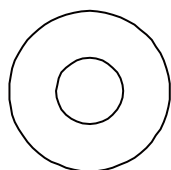
### ÉTAPE 3



**#154** - 3/8 "x 1-1 / 4"  
Boulon à tête ronde (2  
pièces)

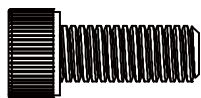


**#133** - Ø10 x 2T Rondelle  
fendue (2 pièces)

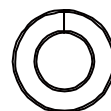


**#155** - Ø10 x Ø23 x 1,5T  
Rondelle incurvée (2 pièces)

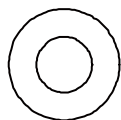
### ÉTAPE 4



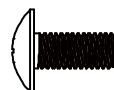
**#156** - M8 x 20L Boulon à  
tête creuse (4 pièces)



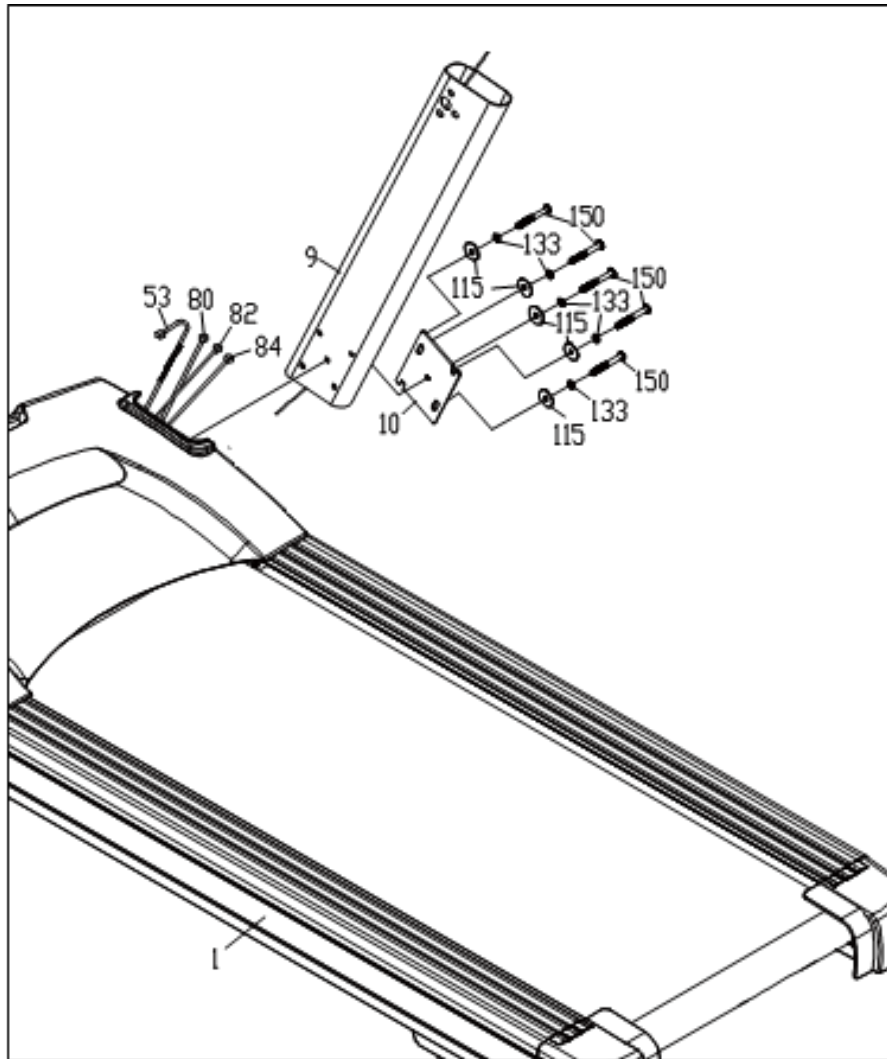
**#120** - Ø8 x 1,5T Rondelle  
fendue (4 pièces)



**#153** - Ø8 x Ø16 x 2T  
Rondelle plate (4 pièces)

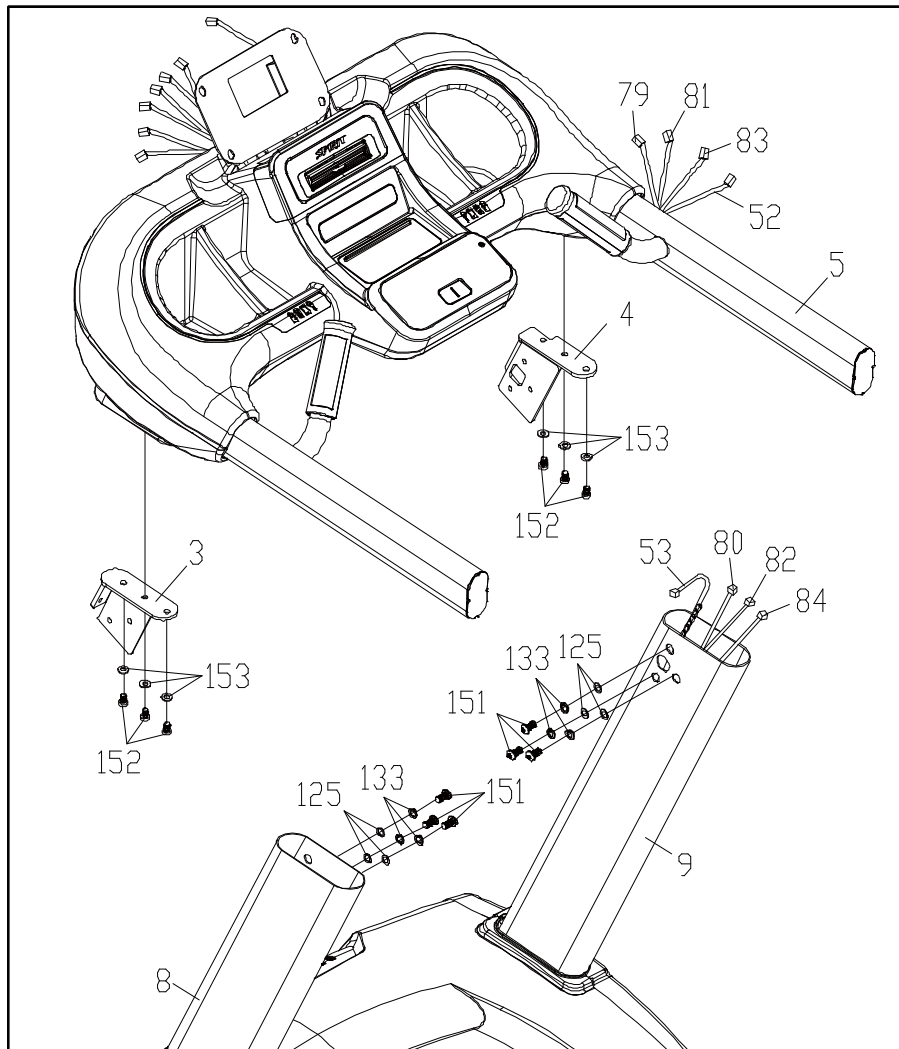


**#144** - Vis à tête Phillips  
M5 x 12 m / m (2 pièces)



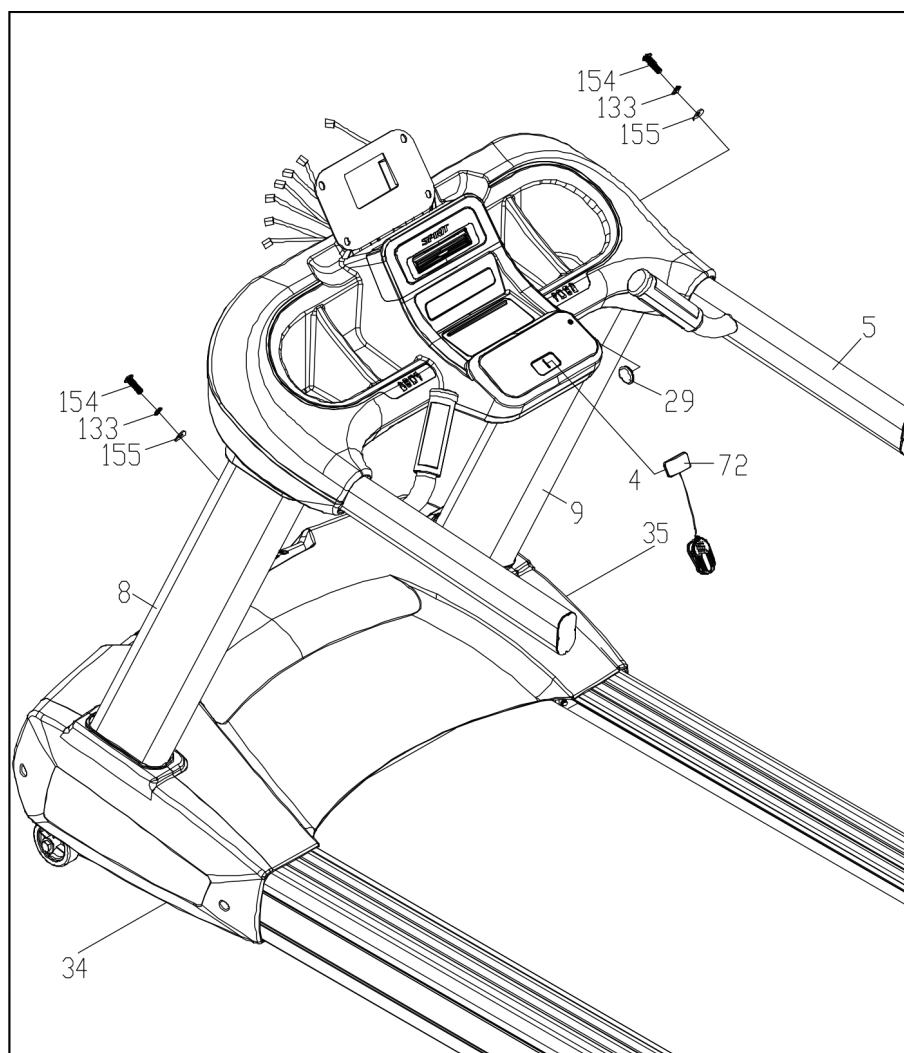
## ÉTAPE 1

1. Faites passer tous les Câbles (No.53/80/82/84) à travers le centre de la Colonne du Montant droit (No ° 9).
2. Utilisez cinq Boulons à tête ronde (No ° 150), rondelle fendue (n ° 133) contre une rondelle plate (N ° 115) pour fixer la plaque de fixation du montant (n ° 10) aux montant droit (n ° 9) au cadre principal (n ° 1) à l'aide de la clé Allen (n ° 160).
3. Répétez les deux étapes précédentes sur le côté gauche.
4. Ne serrez pas complètement les boulons (n°150) avant l'étape 2.



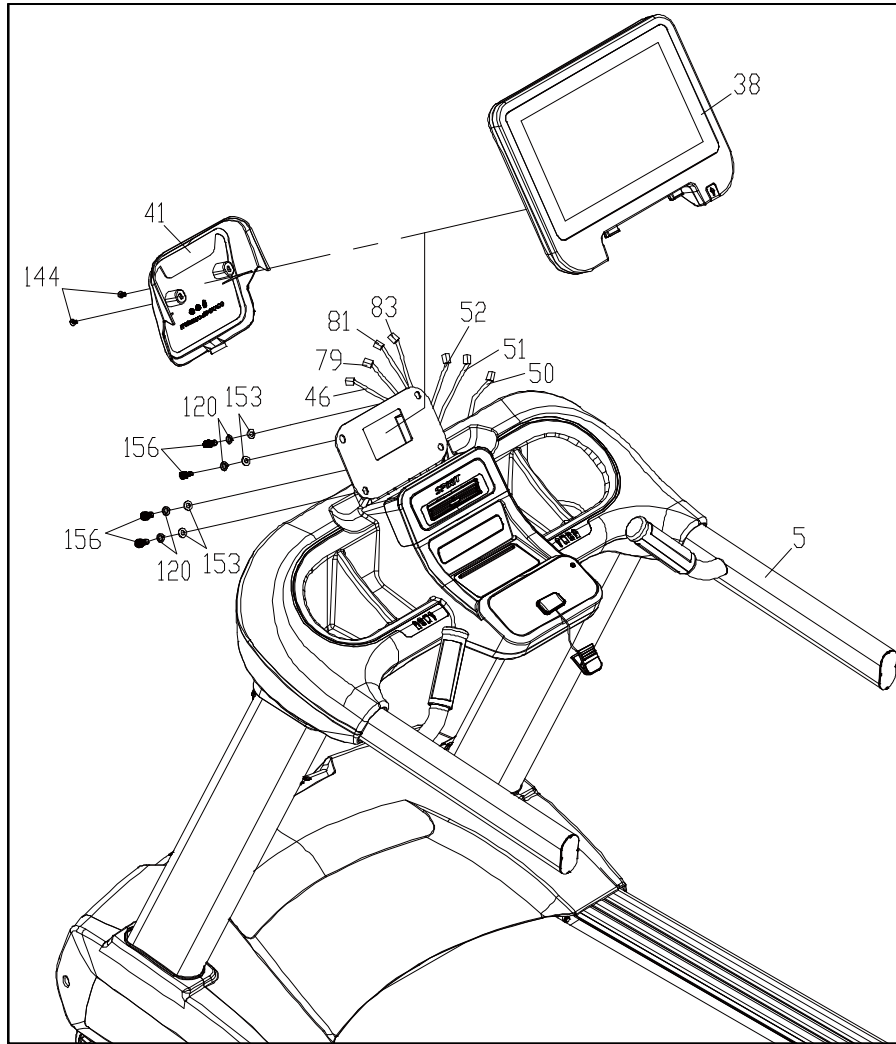
## ÉTAPE 2

1. Sur la face inférieure du support de console (n ° 5) se trouve l'assemblage de la plaque de verrouillage (N ° 3 et 4) peuvent être joints. Utilisez 3 boulons à tête creuse (n ° 152) et 3 rondelles plates (n ° 153) de chaque côté pour sécuriser.
2. Connectez tous les câbles avec le bon appariement :
  - a. Le câble d'ordinateur (n° 53) avec le câble d'ordinateur supérieur (n° 52).
  - b. Le câble Ethernet (n° 80) avec le câble Ethernet supérieur (n° 79).
  - c. Le câble C-safe (n° 82) avec le câble supérieur C-safe (n°81).
  - d. Le câble HDMI (n° 84) avec le câble HDMI supérieur (n° 83). Remarque: Veuillez à ne pas pincer les fils et faites-les glisser dans le Montant droit (N° 9).
3. Insérez doucement le support de console (n ° 5) dans les montants gauche / droit (n ° 8 et 9) et fixer avec 3 boulons à tête ronde (n ° 151), 3 rondelles fendues (n ° 133) et 3 rondelles plates (n ° 125) des deux côtés à l'aide de la clé Allen (n ° 160).
4. Serrez à fond cinq jeux de boulons (No.150) sur les Montants Droit/Gauche (No.9/No.8) sur le Cadre Principal.



## ÉTAPE 3

1. Fixez davantage les montants en insérant un boulon à tête ronde (n ° 154) dans une rondelle fendue (n ° 133) et une rondelle incurvée (n ° 155) à l'arrière des deux côtés gauche / droit Montants (n ° 8 et 9) à l'aide de la clé Allen (n ° 160).
2. Branchez le capuchon rond (n ° 29) dans le montant droit (n ° 9).
3. Branchez la clé de sécurité (n ° 72) dans la base de la clé de sécurité sur le support de console (n ° 5).
4. Utilisez deux vis à tête Phillips (n° 144) pour fixer le capuchon de base du moteur droit (n° 35) et gauche (No. 34) au cadre principal (No.1) à l'aide du tournevis (No.158).



## ÉTAPE 4

1. Placez l'assemblage de la console (n ° 38) sur le support de la console (n ° 5). Sécurisé avec 4 boulons à tête creuse (n ° 156), 4 rondelles fendues (n ° 120) et 4 rondelles plates (n ° 153) la clé Allen (n ° 159).
2. Connectez tous les câbles à la Console (No ° 38):
  - a. Fils de pous supérieur (No ° 50 & 51).
  - b. Câble d'ordinateur supérieur (No ° 52).
  - c. Fil de mise à la terre (No ° 46).
  - d. Câble réseau Ethernet supérieur (No ° 79).
  - e. Câble C-safe supérieur (No ° 81).
  - f. Câble HDMI supérieur (No ° 83).
3. Fixez le couvercle central de la console (n ° 41) avec 1 vis à tête Phillips (n ° 144) au support de la console. (N ° 5) à l'aide du tournevis (N ° 158).



# FONCTIONNEMENT DE VOTRE TAPIS ROULANT



## CORDON D'ATTACHE DE SÉCURITÉ

Un cordon d'attache ou clé de sécurité est fourni avec cet appareil. C'est une conception magnétique simple qui doit être utilisée à tout moment. C'est pour votre sécurité si vous tombez ou reculez trop loin sur le tapis roulant. Tirer sur ce cordon d'attache de sécurité arrêtera le mouvement du tapis roulant.

1. Placez l'aimant en position sur la partie métallique ronde de la tête de commande de la console. Votre tapis roulant ne démarrera pas et ne fonctionnera pas sans cela. Le retrait de l'aimant protège également le tapis roulant d'une utilisation non autorisée.
2. Fixez solidement l'attache en plastique sur vos vêtements pour assurer une bonne tenue.  
REMARQUE : L'aimant est suffisamment puissant pour minimiser les arrêts accidentels et inattendus. L'attache doit être solidement fixé pour s'assurer qu'il ne se détache pas. Familiarisez-vous avec sa fonction et ses limites. Le tapis roulant s'arrêtera, en fonction de la vitesse, avec une à deux pas de côté à chaque fois que l'aimant est retiré de la console. Utilisez le bouton Stop/Pause en fonctionnement normal.

## CARACTÉRISTIQUE C-SAFE

Votre console est équipée d'une caractéristique C-SAFE. Le port d'alimentation (POWER) peut être utilisé pour alimenter un système audio-visuel contrôlé à distance en branchant un câble de la manette à un port d'alimentation à l'arrière de la console. Le port de communication (COMM) peut être utilisé pour interagir avec les applications du logiciel de condition physique.

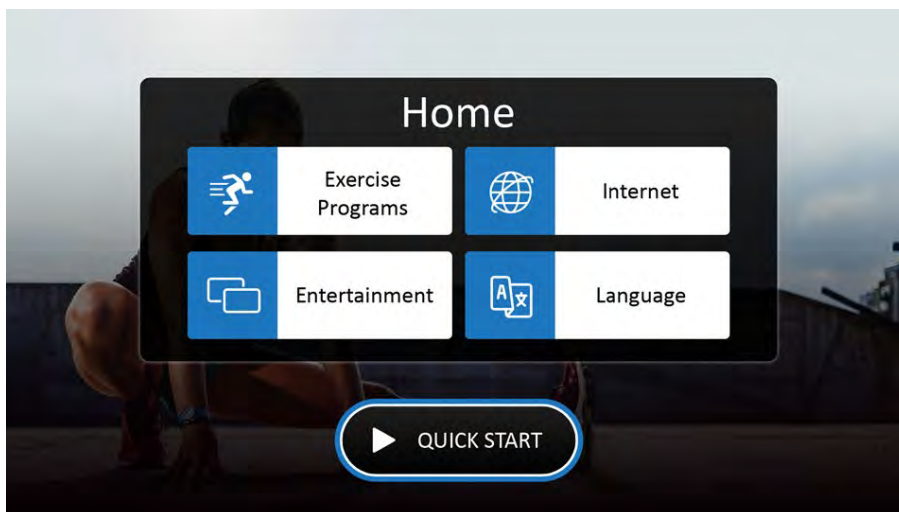
## Comment se connecter avec le Bluetooth

Cliquez sur l'icône Bluetooth pour accéder à la page d'appairage. Le système recherchera le dispositif de signal BT disponible autour du tapis roulant. Appuyez ensuite sur l'appareil avec lequel vous souhaitez vous connecter.



## OPÉRATION DE DÉMARRAGE

- Branchez le cordon d'alimentation et allumez l'interrupteur principal situé à l'avant du tapis roulant. Assurez-vous que la clé de sécurité est insérée (la machine ne fonctionnera pas sans la présence de la clé de sécurité.)
- À la mise sous tension, l'écran affiche un bref écran de chargement, puis l'écran d'accueil qui indique que la machine est prête à fonctionner.



Écran d'accueil : commencez l'opération en touchant les icônes.



Les boutons de commande rapide sont idéalement situés pour les fonctions de base du tapis roulant.

## FONCTIONS DE CE TAPIS ROULANT

L'écran tactile est utilisé pour commander la plupart des fonctions du tapis roulant. Vous pouvez toucher directement n'importe quel bouton de l'écran ou utiliser les boutons de commande rapide pour contrôler les différentes fonctions du tapis de course. Les boutons Speed ▲/▼ contrôlent la vitesse, le bouton Start démarre l'entraînement, le bouton Stop met en pause ou arrête l'entraînement et les boutons Incline ▲/▼ contrôlent le degré d'inclinaison du tapis roulant.

## DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez sur le bouton Démarrer pour commencer le mouvement de la courroie à 0,5 mph, puis réglez la vitesse souhaitée à l'aide du bouton Vitesse ▲/▼.

- Pour ralentir le tapis, appuyez sur la touche Vitesse ▼ jusqu'à ce que la vitesse souhaitée soit atteinte.
- Pour arrêter le tapis roulant, appuyez et relâchez le bouton Stop.

## PAUSE/ARRÊT

Lorsque le tapis roulant est en marche, la fonction PAUSE peut être utilisée en appuyant une fois sur le bouton rouge Stop. Cela ralentira lentement le tapis roulant jusqu'à l'arrêt. L'inclinaison ira à zéro pour cent. Les lectures du temps, de la distance et des calories seront maintenues pendant que l'appareil est en mode pause. Après 5 minutes, l'affichage se réinitialise et revient à l'écran de démarrage.

- Pour reprendre votre exercice en mode PAUSE, appuyez sur le bouton Démarrer.
- Appuyez deux fois sur le bouton Stop pour terminer le programme et un résumé de l'entraînement s'affichera. Si le bouton Stop est appuyé une troisième fois, la console revient en mode veille (écran de démarrage).

## INCLINAISON

L'inclinaison peut être ajustée à tout moment après que la courroie commence à bouger.

- Press and hold the adjustment Incline ▲/▼ buttons to achieve desired level of incline. • Appuyez et maintenez enfoncé sur les boutons de réglage de l'inclinaison ▲/▼ pour obtenir le niveau d'inclinaison souhaité.

## FONCTION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le pouls (fréquence cardiaque) à l'écran indique la valeur actuelle des battements cardiaques par minute. Vous devez utiliser des capteurs en acier inoxydable gauche et droit pour prendre votre pouls. Les valeurs du pouls sont affichées chaque fois que l'ordinateur reçoit un signal des capteurs de pouls manuel. Vous pouvez utiliser les capteurs cardiaques manuels pendant le contrôle de la fréquence cardiaque. Le CT800ENT captera également les émetteurs de fréquence cardiaque sans fil compatibles Polar et Bluetooth.

# FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN TACTILE

## LANGUE

Vous avez le choix entre 13 langues. Sélectionnez la langue de votre choix en appuyant dessus sur l'écran. Une fois sélectionné, le système reviendra à l'écran d'accueil avec votre nouvelle langue utilisée. Pour revenir à l'écran d'accueil sans sélectionner de nouvelle langue, appuyez sur le bouton Accueil dans le coin supérieur gauche de l'écran.



## INTERNET

La section Internet propose diverses options de diffusion en continu, d'actualités et de médias sociaux. La machine doit être connectée à Internet pour que les applications fonctionnent. Cliquez simplement sur l'application de votre choix pour vous connecter. Suivez les invites à l'écran pour continuer la connexion ou d'autres autorisations si nécessaire.



## OPTIONS DE DIVERTISSEMENT

Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur ENTERTAINMENT "Divertissement" pour accéder au menu.

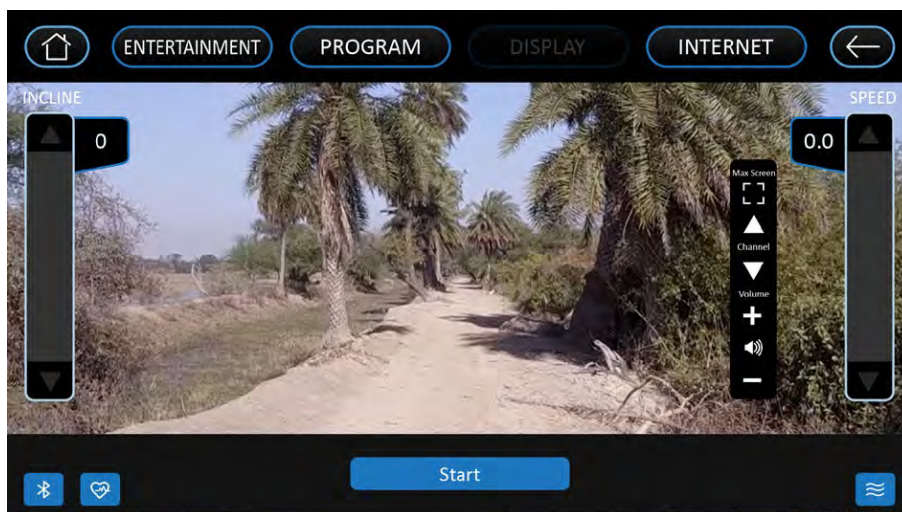
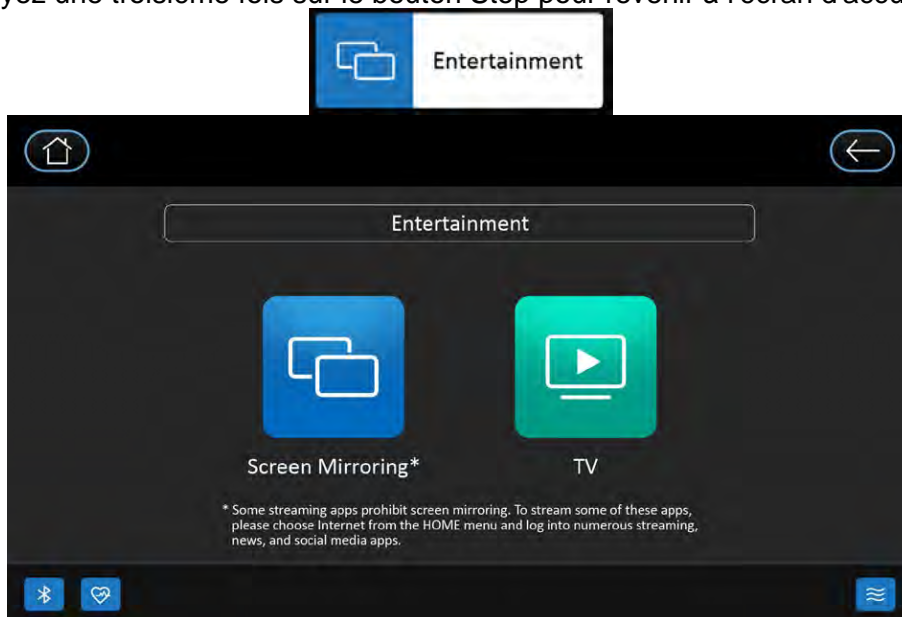
Les options de Miroir d'écran et d'interface du mode TV vous seront proposées.

### Mode TV

Lorsqu'il est correctement connecté au décodeur (STP) via le port HDMI et le mode TV sélectionné, vous pouvez profiter des programmes TV après avoir sélectionné le mode TV à partir de l'écran Divertissement sur votre tapis roulant.

Une fois le **Mode TV** commencé:

- Utilisez les boutons ▲/▼ sur le côté droit de l'écran tactile pour naviguer entre les canaux.
- Utilisez les boutons de volume +/- sur le côté droit de l'écran tactile pour contrôler le niveau de volume sonore.
- Appuyez sur le bouton « » pour afficher le média en mode plein écran. Pour revenir à la taille d'écran normale, appuyez simplement à nouveau sur le bouton " " pour réduire l'affichage de l'écran à sa taille normale.
- Utilisez les commandes de vitesse et d'inclinaison à l'écran ou physiques pour mettre à jour votre entraînement en mode TV.
- Pour faire une pause, appuyez une fois sur le bouton Stop.
- Pour terminer votre entraînement, appuyez deux fois sur le bouton Arrêt pour afficher le résumé de l'entraînement. Appuyez une troisième fois sur le bouton Stop pour revenir à l'écran d'accueil.



# MIROIR D'ÉCRAN

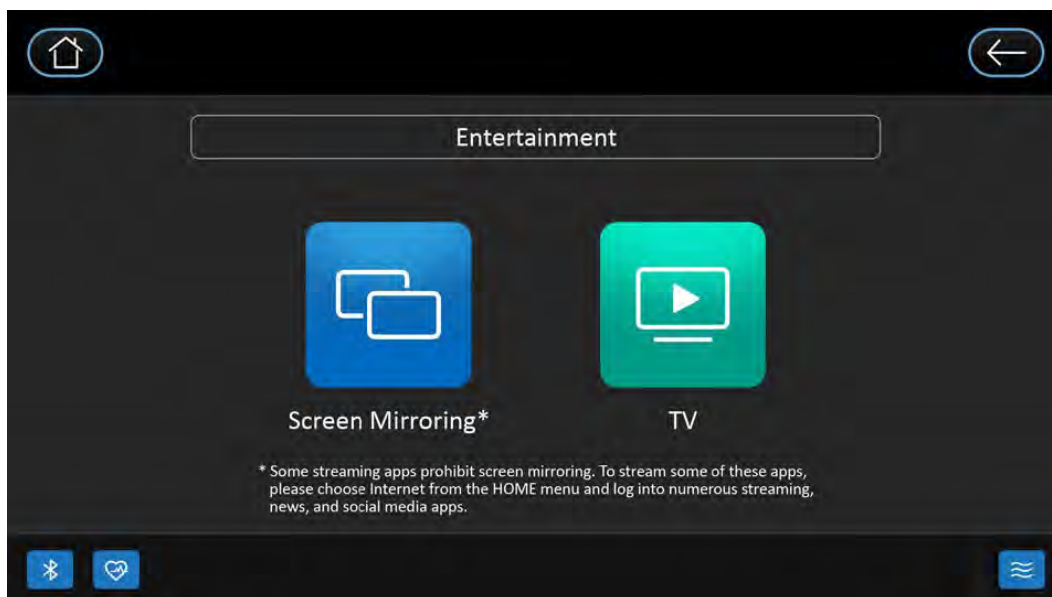
Lorsque Miroir d'écran est sélectionné sur l'écran Divertissement, vous pouvez commencer à coupler votre appareil.

## iOS

Miroir d'écran affiche l'écran de votre téléphone sur l'écran tactile du tapis roulant. Veuillez noter que votre appareil doit exécuter iOS 8 ou une version ultérieure.

1. Connectez votre téléphone ou votre tablette au WiFi de l'établissement.
2. Recherchez et sélectionnez le bouton miroir d'écran sur votre téléphone ou votre tablette en glissant vers le haut à partir si vous avez l'écran principal ou en faisant glisser vers le bas du haut coin gauche de l'écran de votre téléphone un iOS plus récents.

Remarque: Lorsque vous utilisez un appareil iOS pour la mise en miroir d'écran, votre écouteur Bluetooth doit être connecté à la console.



# MIROIR D'ÉCRAN

## Android

1. Connectez votre téléphone ou votre tablette au WiFi de l'établissement.
2. Scannez le code QR ou recherchez « Spirit Mirroring » dans la boutique Google Play sur votre téléphone ou votre tablette.
3. Téléchargez l'application.
4. Ouvrez l'application Spirit Mirroring et sélectionnez le nom de l'appareil. Ensuite, cliquez sur Démarrer la mise en miroir pour terminer le processus de mise en miroir de l'écran.

Remarque: Lorsque vous utilisez un appareil Android pour la mise en miroir d'écran, votre écouteur Bluetooth doit être connecté à la console.



**Android Screen Mirroring Guide**

**Step 1: Connect your phone or tablet to the facility's WiFi.**

**Step 2: Scan the QR code or search for "Spirit Mirroring" in the Google Play Store on your phone or tablet. Download the app.**

**Step 3: Open the Spirit Mirroring App. Select the device name "Spirit ENT-XXX," then click the "Start Mirroring" button to complete the screen mirroring process.**

Android - must connect your Bluetooth headphones to phone.

Wi-Fi Name: TP-LINK\_40CF  
Screen Mirroring must have a good Wi-Fi environment

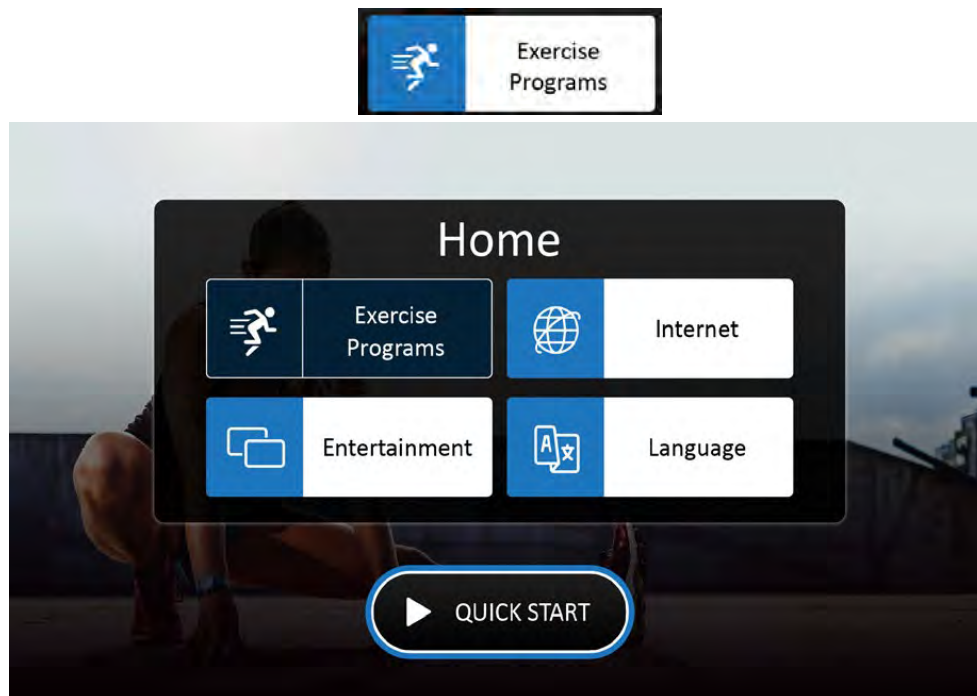
Device Name : Spirit ENT-XXX



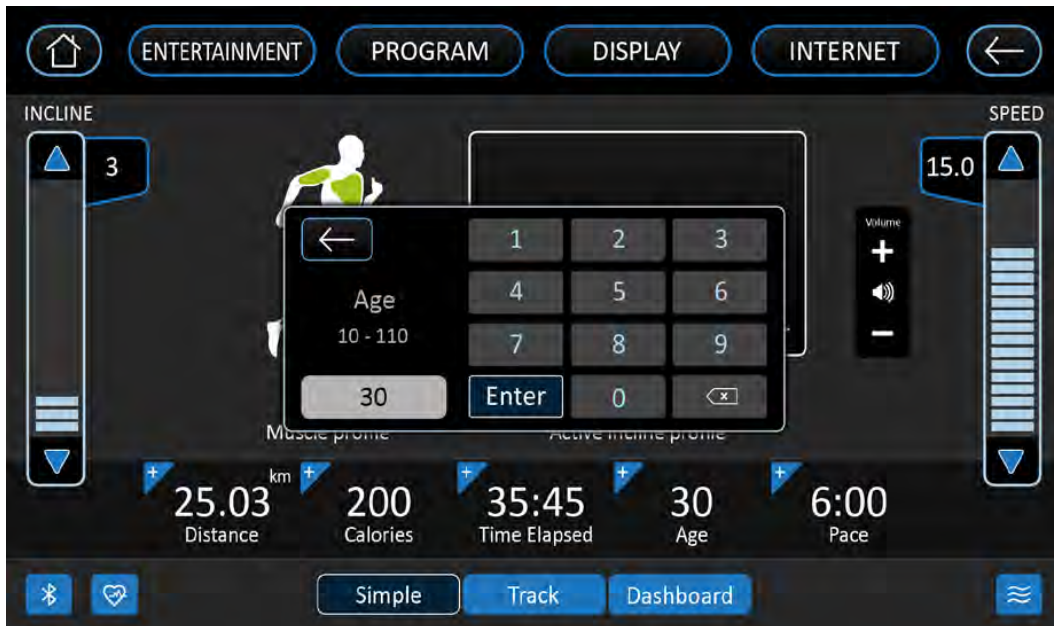
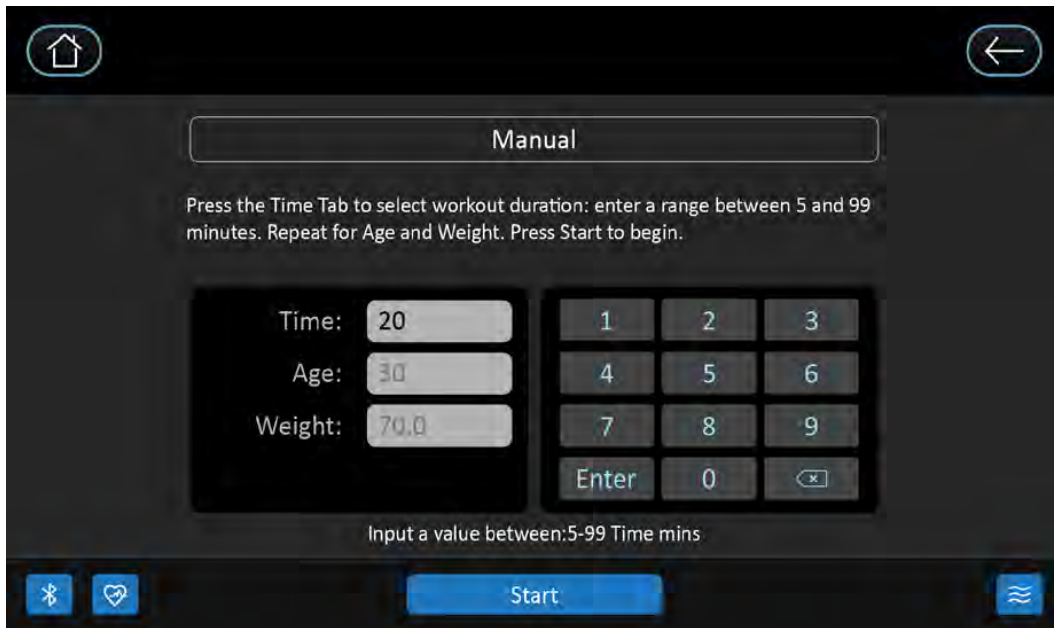
## ENTRER UN PROGRAMME ET MODIFIER LES PARAMÈTRES

Lorsque le bouton Programmes d'exercices est sélectionné dans l'écran d'accueil, l'écran affiche un menu des différents programmes disponibles : Manuel, Hill, Fat Burn, Cardio, Interval, Heart Rate 1, Heart Rate 2, Custom, 5k Run, 10k Run, HIIT et test de condition physique. Pour sélectionner et démarrer un programme prédéfini :

1. Sélectionnez un programme en le touchant à l'écran, puis appuyez sur Entrée pour commencer. Personnalisez le programme sur les écrans suivants en saisissant vos données, ou appuyez sur le bouton Démarrer pour lancer le programme en utilisant les paramètres par défaut.
2. Appuyez sur le bouton Démarrer pour commencer votre entraînement, ou appuyez sur le bouton Arrêter pour revenir à l'écran précédent.
3. Une fois l'entraînement commencé, un échauffement de 3 minutes commencera. Vous pouvez appuyer sur le bouton Démarrer pour contourner cela et passer directement à l'entraînement. Pendant l'échauffement, l'horloge comptera à rebours à partir de trois minutes. Remarque : les tests de 5K Run, 10K Run, HR, Custom, Fitness et les programmes manuels n'ont pas d'échauffement.







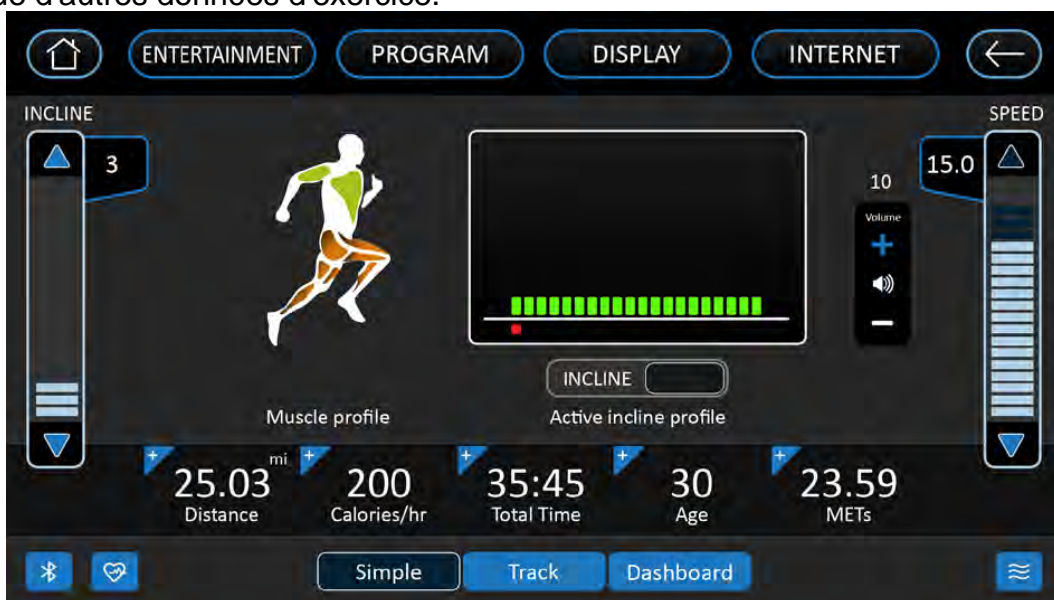
# PROGRAMME D'EXERCICES

## CHANGER L'AFFICHAGE DE L'ENTRAÎNEMENT

Pendant votre entraînement, vous pouvez modifier l'affichage en fonction de la vue qui correspond le mieux à vos besoins. Une fois votre entraînement commencé, vous verrez 3 vues prédéfinies disponibles en bas de l'écran : Simple, Piste et Tableau de bord.

### SIMPLE

Pour modifier l'affichage en vue simple, appuyez simplement sur le bouton Simple en bas de l'écran. Cette vue affiche un profil d'activation musculaire pour l'entraînement en cours, un aperçu du profil d'inclinaison et de vitesse, ainsi que la distance écoulée, les calories/heure, le temps total, l'âge et les METs ainsi que d'autres données d'exercice.



### PISTE

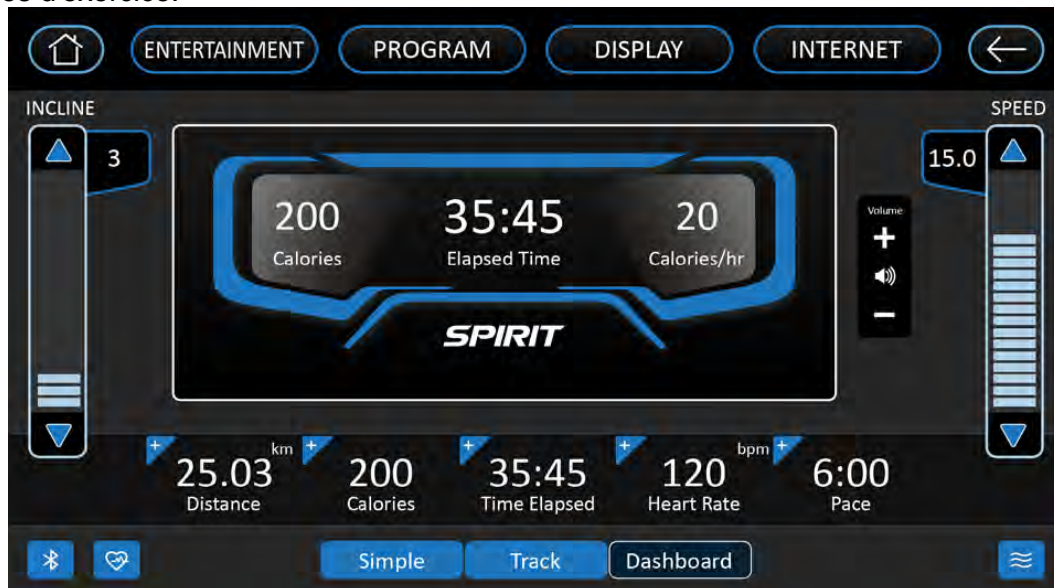
Pour modifier l'affichage en vue Piste, appuyez simplement sur le bouton Piste en bas de l'écran. Cette vue affiche une piste virtuelle qui correspond à l'entraînement en cours, ainsi que la distance écoulée, le nombre de tours, les calories, le temps total, la fréquence cardiaque et l'allure ainsi que d'autres données d'exercice.



# PROGRAMME D'EXERCICES

## TABLEAU DE BORD

Pour modifier l'affichage vers la vue Tableau de bord, appuyez simplement sur le bouton Tableau de bord en bas de l'écran. Cette vue montre un tableau de bord virtuel imitant un écran de tapis roulant typique avec des informations qui correspondent à l'entraînement en cours. Des mesures telles que la distance écoulée, les calories/heure, les calories, le temps total, la fréquence cardiaque et la cadence sont affichées ainsi que d'autres données d'exercice.



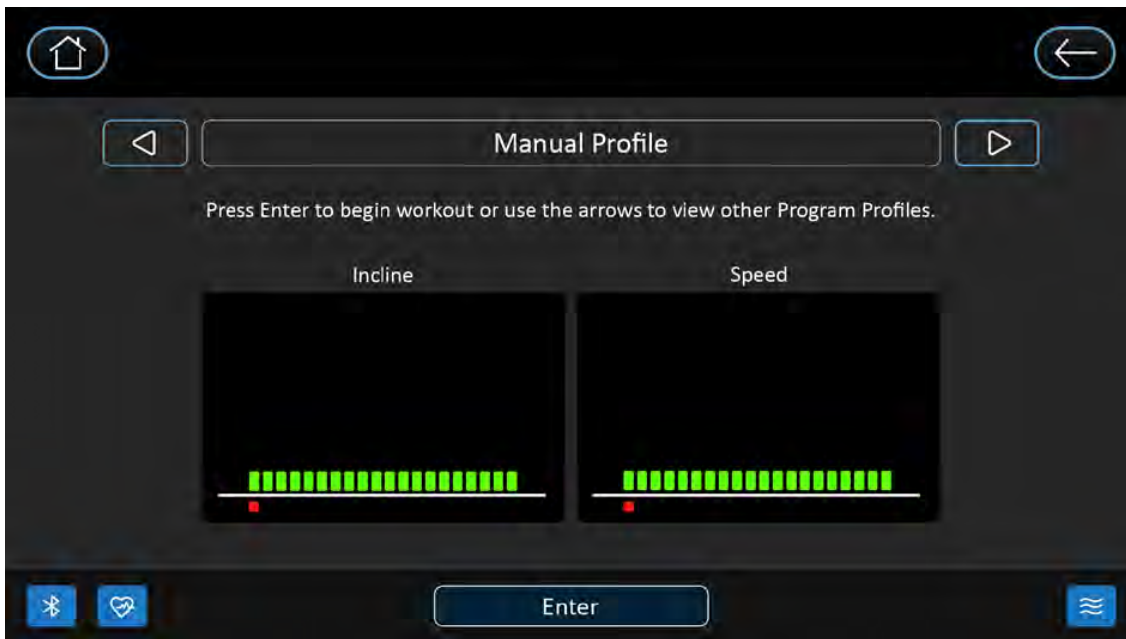
## RÉGLAGE DE LA VITESSE ET DE L'INCLINAISON POUR LES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

Les niveaux de la vitesse et de l'inclinaison des programmes préréglés sont indiqués dans le tableau ci-dessous. Les nombres de la vitesse du tableau indiquent un pourcentage de la vitesse maximale du programme. Par exemple, le premier réglage de vitesse pour P1 (Programme 1, HILL - Colline) indique le nombre 20. Ceci signifie que ce segment du programme aura une vitesse qui est 20 % de la vitesse maximale pour le programme (l'utilisateur ou l'utilisatrice ajuste la vitesse maximale dans la procédure ci-dessus). Si la vitesse maximale est ajustée à 10 mi/h, alors le premier segment sera 2 mi/h. Remarquez que le segment 12 indique 100, ce qui signifie que la vitesse sera ajustée à 100 % de 10 mi/h ou simplement 10 mi/h.

Prog	SEG	Réchauffement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Récupération				
Colline (Hill)	Vitesse	20	30	40	50	62.5	62.5	70	70	75	75	87.5	87.5	100	100	87.5	87.5	75	75	70	70	62.5	62.5	80	40	30	20
	Inclinaison	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	4	4	5	3	4	3	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
Perte de Graisse (Fatburn)	Vitesse	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	40	30	20
	Inclinaison	0	0	0	0	1	1	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	4	2	3	1	1	0	0	0	0
CARDIO	Vitesse	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	40	30	20
	Inclinaison	0	0	0	0	1	1	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	4	2	3	1	1	0	0	0	0
Intervalle (Interval)	Vitesse	20	30	40	50	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	50	40	30	20
	Inclinaison	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	0	0	0

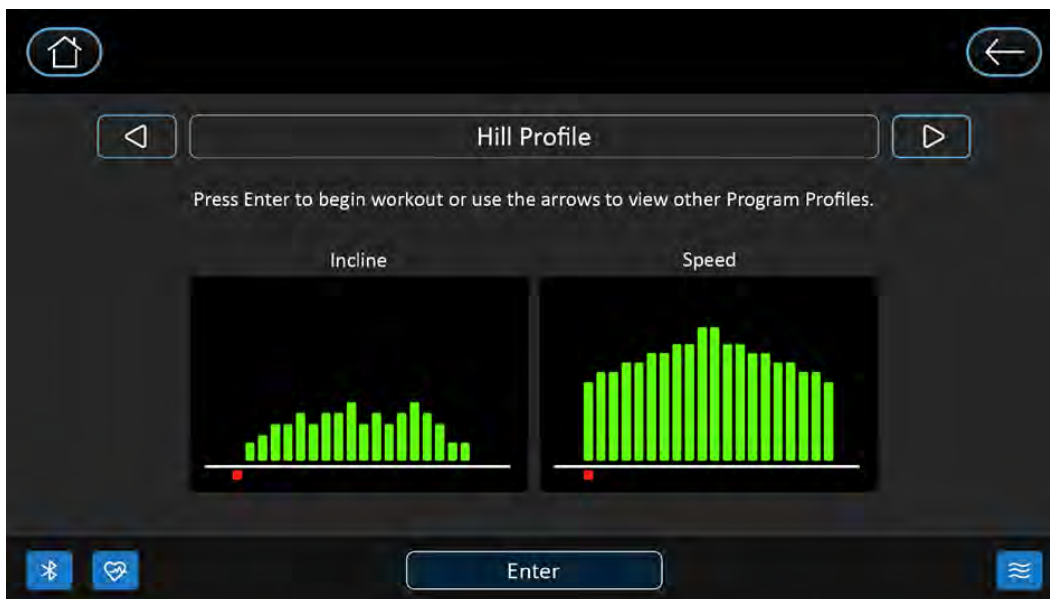
# MANUEL

La vitesse et l'inclinaison sont contrôlées par l'utilisateur. Augmentez ou diminuez les niveaux à tout moment pendant votre entraînement.



## COLLINE

**Vitesse :** Ce programme suit une progression progressive de type triangle ou pyramide d'environ 10 % de l'effort maximum (le niveau que vous choisissez avant de commencer ce programme) jusqu'à un effort maximum qui dure 10 % du temps total de l'entraînement, puis une régression de la Vitesse jusqu'à environ 10 % de l'effort maximum. **Inclinaison :** L'élévation du tapis a une progression plus progressive et soutenue. L'élévation maximale se situe au milieu de l'entraînement et dure 10 % de la durée.



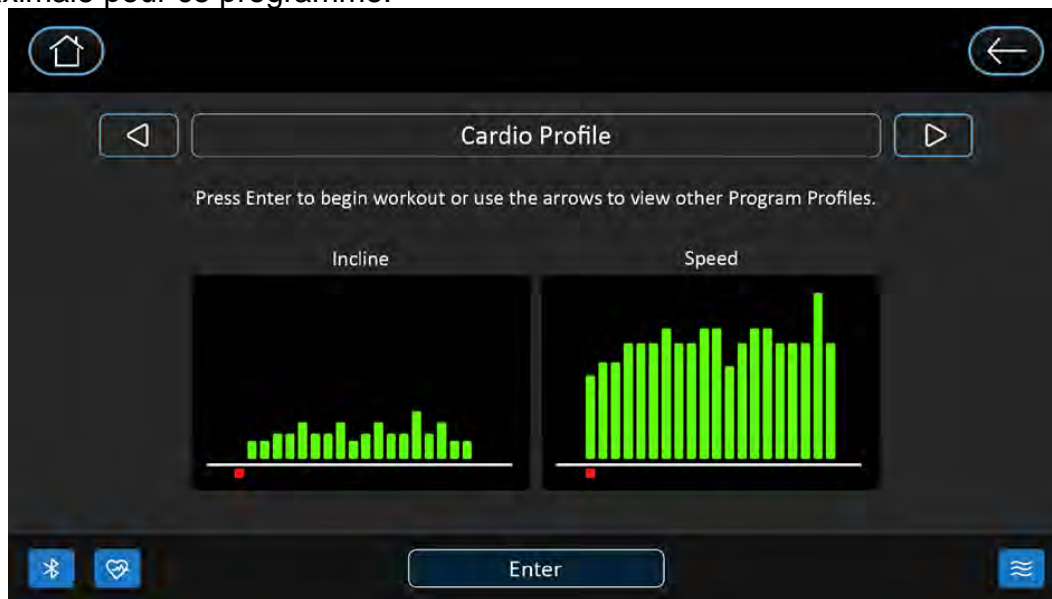
## PERTE DE GRAISSE

**Vitesse :** Ce programme suit une progression rapide jusqu'au niveau de vitesse maximum (par défaut ou niveau d'entrée utilisateur) qui est maintenu pendant les 2/3 de l'entraînement. Ce programme mettra au défi votre capacité à maintenir votre production d'énergie pendant une période prolongée. **Inclinaison :** l'élévation du tapis a une progression rapide et soutenue jusqu'à la valeur maximale (par défaut ou saisie par l'utilisateur) pendant 90 % de la durée de l'entraînement.



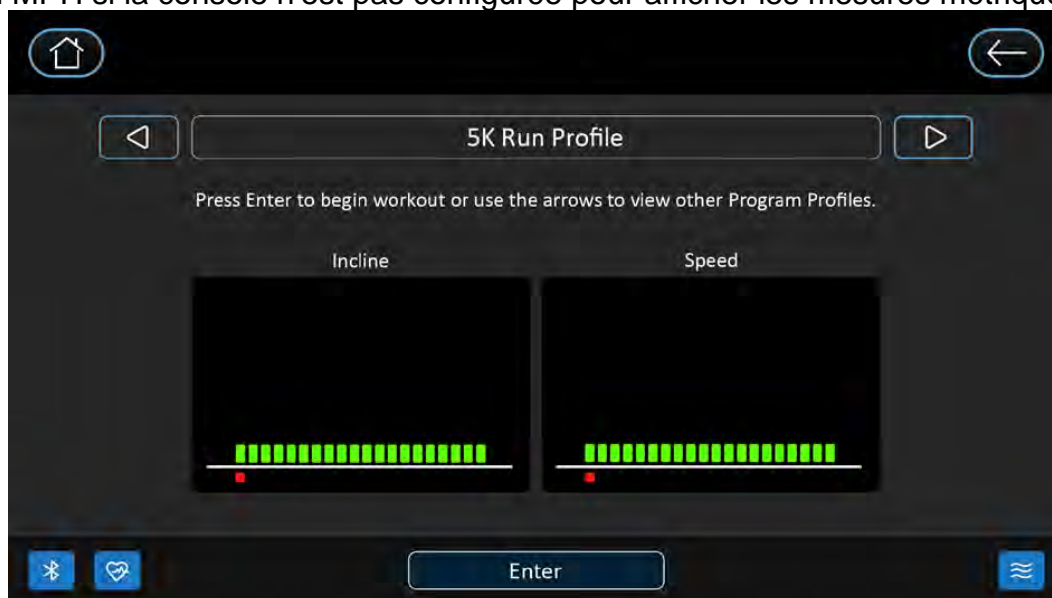
## CARDIO

**Vitesse :** Ce programme présente une progression rapide jusqu'au niveau de vitesse presque maximum (niveau d'entrée par défaut ou par l'utilisateur). Il a de légères fluctuations de haut en bas pour permettre à la fréquence cardiaque d'augmenter, puis de récupérer à plusieurs reprises, avant de commencer un refroidissement rapide. Cela renforcera votre muscle cardiaque et augmentera le flux sanguin et la capacité pulmonaire. **Inclinaison :** L'élévation dans ce programme est modérée. Il y a plusieurs pointes d'élévation à différents points de l'entraînement. Les segments 4, 9 et 14 sont l'élévation maximale pour ce programme.



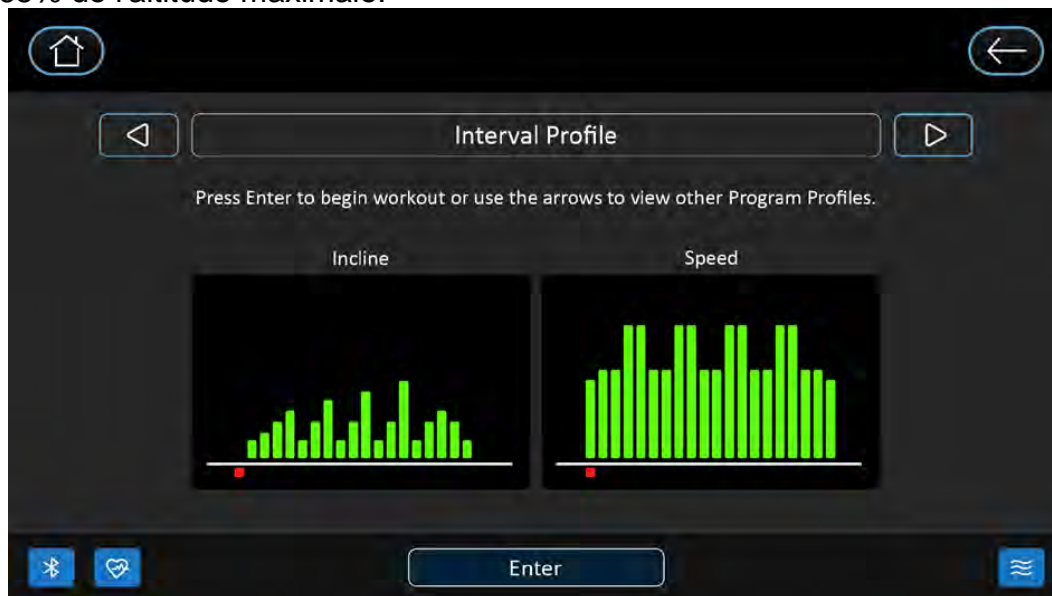
## COURSE 5K / COURSE 10K

La vitesse et l'inclinaison sont contrôlées par l'utilisateur. Augmentez ou diminuez les niveaux à tout moment pendant votre entraînement. Lorsque le programme commence, la distance commencera à décompter ; une fois qu'il atteint zéro, le programme se termine. \*Veuillez noter que l'affichage de la vitesse est en MPH si la console n'est pas configurée pour afficher les mesures métriques.



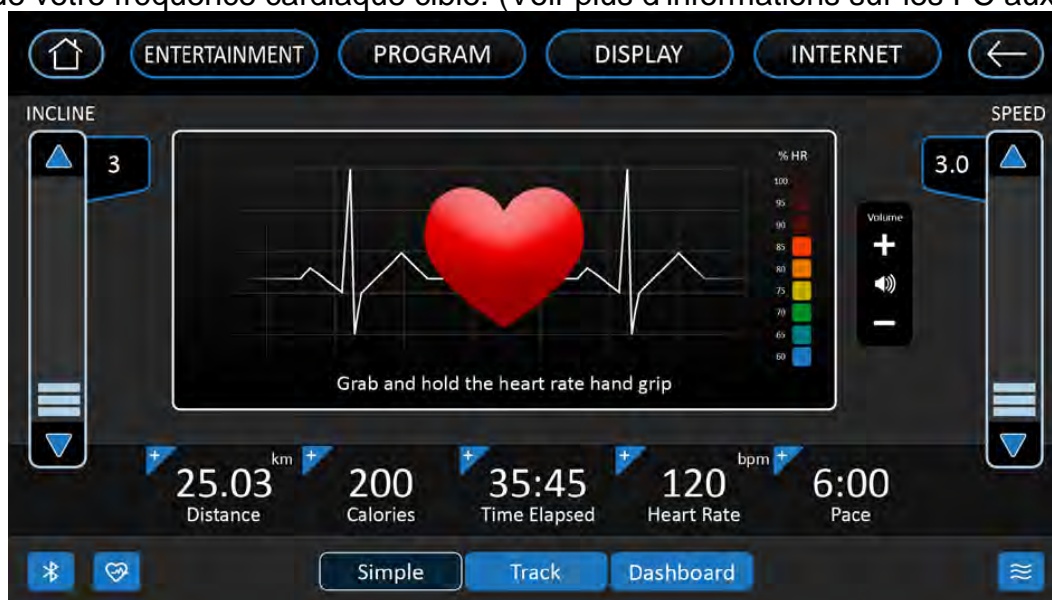
## INTERVALLE

**Vitesse :** Ce programme vous emmène à travers des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération de faible intensité. Ce programme utilise et développe vos fibres musculaires « Fast Twitch » qui sont utilisées lors de l'exécution de tâches intenses et de courte durée. Ceux-ci épuisent votre niveau d'oxygène et augmentent votre fréquence cardiaque, suivis de périodes de récupération et de baisse de la fréquence cardiaque pour reconstituer l'oxygène. **Inclinaison :** Tous les muscles de vos membres inférieurs seront également sollicités tout au long de ce programme. L'inclinaison alterne entre 25% et 65% de l'altitude maximale.



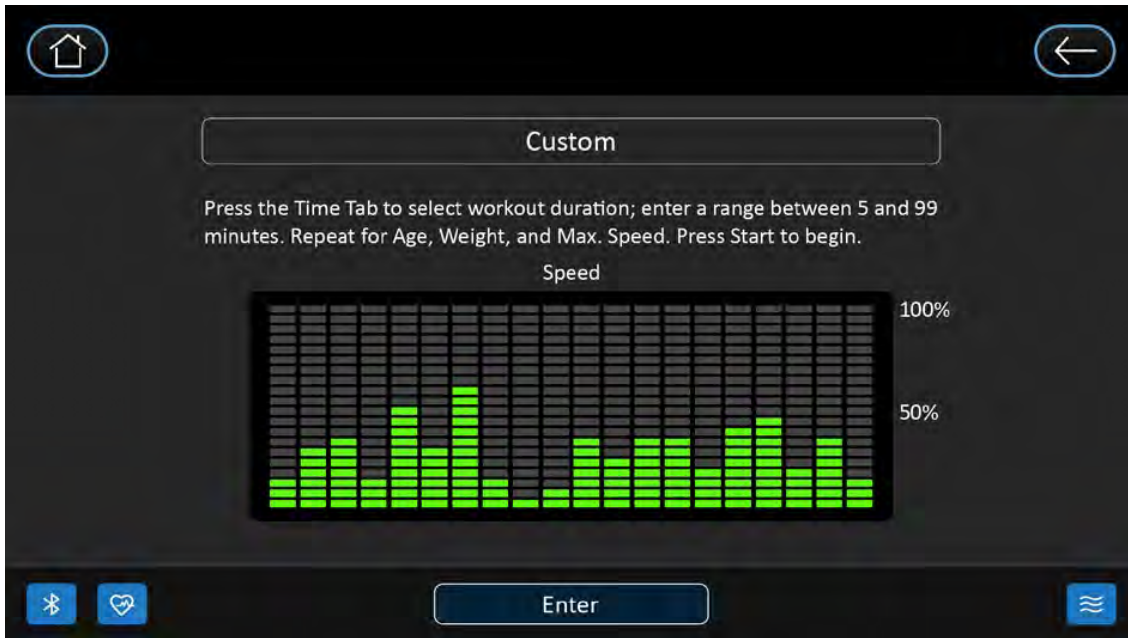
## FC 1 / FC 2

La valeur par défaut est 65 % ou 80 % de votre taux maximum projeté. Vous avez la possibilité de modifier votre fréquence cardiaque cible. L'appareil tentera de vous maintenir à moins de cinq battements de votre fréquence cardiaque cible. (Voir plus d'informations sur les FC aux pages 41-43)



## PERSONNALISÉ

Vous créez les niveaux de vitesse et d'inclinaison souhaités pour chacun des 20 segments du programme à l'aide du clavier à l'écran. Vous pouvez modifier ces niveaux à tout moment pendant l'entraînement.



## POUR COMMENCER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ :

1. Sélectionnez le programme personnalisé, puis appuyez sur la touche Entrée pour commencer à personnaliser le programme avec vos données personnelles, ou appuyez simplement sur la touche Démarrer pour démarrer le programme avec les paramètres par défaut.
2. Pour régler les profils de vitesse et d'inclinaison, utilisez l'interface à l'écran pour obtenir les profils d'entraînement souhaités. Une fois terminé, appuyez sur Suivant pour enregistrer et continuer.
3. Les écrans suivants vous demanderont d'entrer le temps souhaité, l'âge de l'utilisateur et le poids. Vous pouvez utiliser les valeurs par défaut ou ajuster si nécessaire. Appuyez sur Démarrer une fois terminé pour commencer votre nouveau programme d'entraînement personnalisé!



# HIIT

Le programme HIIT, ou High Intensity Interval Training, profite des dernières tendances en matière de fitness. Pendant le programme, vous effectuerez de courtes rafales de sprint de haute intensité suivies de courtes périodes de repos. HIIT est un programme d'entraînement par intervalles entièrement personnalisable. Vous pouvez entrer le nombre d'intervalles, le temps de chaque intervalle Sprint et périodes de repos et l'intensité de travail des niveaux.



1. Sélectionnez un programme, puis appuyez sur la touche Entrée pour commencer à personnaliser le programme avec vos données personnelles, et vous êtes invité à indiquer le nombre d'intervalles que vous souhaitez effectuer. La valeur par défaut est 8 et la plage disponible est de 3 à 15. Un intervalle équivaut à 1 segment de sprint et 1 segment de repos.
2. Ensuite, entrez le temps d'intervalle, le temps de sprint et le temps de repos. Vous pouvez sélectionner le temps de sprint ou le temps de repos de 20 à 90 secondes. Une fois l'intervalle de temps défini, réglez l'entraînement d'intensité sur la vitesse de sprint et la vitesse de repos. C'est le niveau de résistance que vous rencontrerez pendant l'entraînement du programme HIIT.
3. Vous pouvez maintenant appuyer sur Start pour commencer le programme HIIT après pour ajuster la vitesse. Le programme commence par une période d'échauffement de 3 minutes avec une vitesse réglée à 50 % de la vitesse de sprint sélectionnée précédemment. Vous pouvez ajuster manuellement la vitesse pendant l'échauffement si vous le souhaitez.

## TEST DE FITNESS

Lorsque le bouton Test de condition physique est sélectionné dans l'écran du menu des programmes d'exercice, l'écran affiche les différents tests prédéfinis disponibles : garde-côtière, marine, forces aériennes, armée, Gerkin, Corps de marine et batterie d'efficacité physique (PEB). Appuyez sur le test que vous souhaitez commencer.

### Avant le Test:

- Assurez-vous d'être en bonne santé; consultez votre médecin avant d'effectuer tout exercice si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants.
- Assurez-vous de vous être échauffé et étiré avant de passer le test.
- Ne prenez pas de caféine avant le test.
- Si vous utilisez les capteurs cardiaques manuels, tenez doucement les poignées, ne vous tendez pas.

### Commencer le Test:

1. Au début de chaque programme, vous serez invité à entrer votre âge, votre poids, votre taille et votre sexe. Ajustez les paramètres si nécessaire et appuyez sur le bouton Entrée pour accepter et continuer.
2. Une fois les données saisies, appuyez sur Démarrer pour commencer le test.

### Pendant le test GERKIN:

- La console doit recevoir une fréquence cardiaque stable pour que le test commence. Vous pouvez utiliser les capteurs cardiaques manuels ou porter un émetteur de fréquence cardiaque sur ceinture thoracique (vendu séparément).
- Le test commencera par un échauffement de 3 minutes à 3 MPH avant le début du test proprement dit (GERKIN uniquement).

### Après le test GERKIN:

- Refroidissez-vous pendant environ une à trois minutes.
- Notez votre score car la console revient automatiquement en mode démarrage au bout de quelques minutes.

## Force aérienne

Une course chronométrée d'un mille et demi pendant laquelle vous contrôlez la vitesse manuellement.

Temps maximum accepté pour passer l'épreuve :

Pour des informations plus détaillées, visitez : <http://bit.ly/SF-AirForce>

AGE	MALE	FEMALE
<30	13:36	16:22
30-39	14:00	16:57
40-49	14:52	18:14
50-59	16:22	19:43
60+	18:14	22:28

## Armée

Une course chronométrée de deux milles pendant laquelle vous contrôlez la vitesse manuellement.

Temps maximum accepté pour passer l'épreuve :

Pour des informations plus détaillées, visitez : <http://bit.ly/SF-Army>

AGE	MALE	FEMALE
17-21	16:36	19:42
22-26	17:30	20:36
37-31	17:54	21:42
32-36	18:48	23:06
37-41	19:30	24:06

AGE	MALE	FEMALE
42-46	19:54	25:18
47-51	20:48	25:36
52-56	21:06	25:48
57-61	21:06	26:06
62+	21:06	26:18

## Marine

Une course chronométrée d'un mille et demi pendant laquelle vous contrôlez la vitesse manuellement.

Temps maximum accepté pour passer l'épreuve :

Pour des informations plus détaillées, visitez : <http://bit.ly/SF-Navy>

AGE	MALE	FEMALE
17-19	12:31	15:01
20-24	13:31	15:31
25-29	14:01	16:09
30-34	14:31	16:46
35-39	15:01	17:01
40-44	15:31	17:16

AGE	MALE	FEMALE
45-49	16:09	17:24
50-54	16:46	17:31
55-59	17:10	18:35
60-64	18:53	19:44
65+	20:36	20:53

## Marines

Une course chronométrée de trois milles pendant laquelle vous contrôlez la vitesse manuellement. Temps maximum accepté pour passer l'épreuve : [Pour des informations plus détaillées, visitez : http://bit.ly/SF-Marines](http://bit.ly/SF-Marines)

AGE	MALE	FEMALE	AGE	MALE	FEMALE
17-19	12:31	15:01	45-49	16:09	17:24
20-24	13:31	15:31	50-54	16:46	17:31
25-29	14:01	16:09	55-59	17:10	18:35
30-34	14:31	16:46	60-64	18:53	19:44
35-39	15:01	17:01	65+	20:36	20:53
40-44	15:31	17:16			

## GERKIN

Le protocole Gerkin, également connu sous le nom de protocole du pompier, est un test de VO<sub>2</sub> (volume d'oxygène) sous-maximal. Le test augmentera alternativement la vitesse et l'élévation jusqu'à ce que vous atteigniez 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Le temps qu'il vous faut pour atteindre 85 % détermine le score du test (VO<sub>2</sub>max) comme indiqué dans le tableau ci-dessous. Remarque : utilisez une ceinture de fréquence cardiaque pour de meilleurs résultats.

🏠
←

◀
Gerkin Table
▶

The Gerkin protocol, also known as the fireman's protocol, is a sub maximal Vo<sub>2</sub> (volume of oxygen) test. The test will increase speed and elevation alternately until you reach 85% of your Max heart rate. The time it takes for you to reach 85% determines the test score (Vo<sub>2</sub> max).  
Note: Use a heart rate strap for best results.

STAGE	TIME	SPEED	ELEVATION	Vo <sub>2</sub> MAX	STAGE	TIME	SPEED	ELEVATION	Vo <sub>2</sub> MAX	STAGE	TIME	SPEED	ELEVATION	Vo <sub>2</sub> MAX	STAGE	TIME	SPEED	ELEVATION	Vo <sub>2</sub> MAX
1	0:0-59	4.5 mph	0%	31.15	4.3	3:44	5.0 mph	4%	46.2	7.2	6:29	6.0 mph	6%	58.8	10.1	9:14	6.5 mph	10%	72.1
2.1	1:14	4.5 mph	2%	32.55	4.4	3:59	5.0 mph	4%	46.5	7.3	6:44	6.0 mph	6%	60.2	10.2	9:29	6.5 mph	10%	73.1
2.2	1:29	4.5 mph	2%	33.6	5.1	4:14	5.5 mph	4%	48.6	7.4	6:59	6.0 mph	6%	61.2	10.3	9:44	6.5 mph	10%	73.8
2.3	1:44	4.5 mph	2%	34.65	5.2	4:29	5.5 mph	4%	50	8.1	7:14	6.0 mph	8%	62.3	10.4	9:59	6.5 mph	10%	74.9
2.4	1:59	4.5 mph	2%	35.35	5.3	4:44	5.5 mph	4%	51.4	8.2	7:29	6.0 mph	8%	63.3	11.1	10:14	7.0 mph	10%	76.3
3.1	2:14	5.0 mph	2%	37.45	5.4	4:59	5.5 mph	4%	52.8	8.3	7:44	6.0 mph	8%	64	11.2	10:29	7.0 mph	10%	77.7

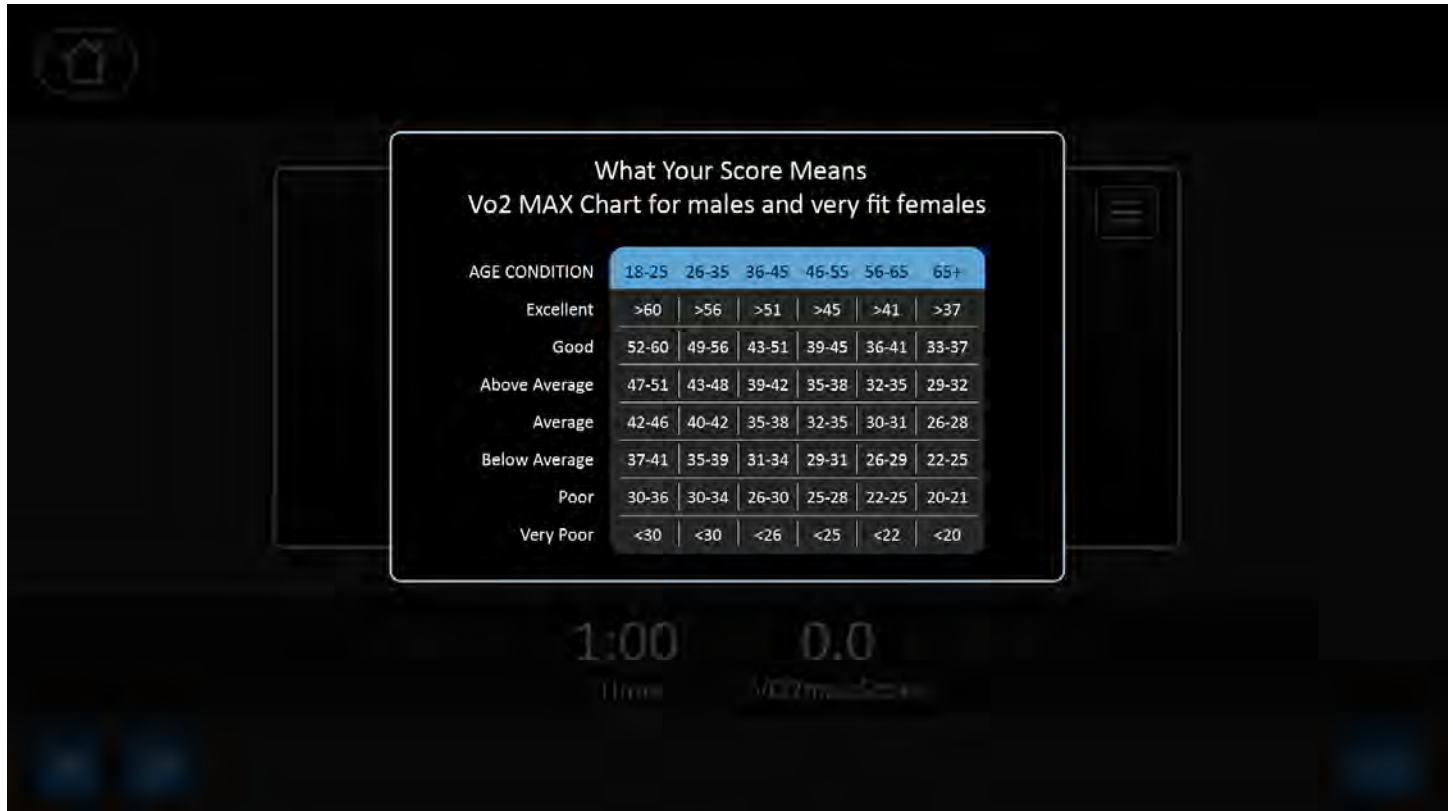
📶
❤️
Enter
☰

Étape	Temps	Vitesse	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	7.2KPH	0%	31.15
2.1	1:00	7.2KPH	2%	32.55
2.2	1:30	7.2KPH	2%	33.6
2.3	1:45	7.2KPH	2%	34.65
2.4	2:00	8.0KPH	2%	35.35
3.1	2:15	8.0KPH	2%	37.45
3.2	2:30	8.0KPH	2%	39.55
3.3	2:45	8.0KPH	2%	41.3
3.4	3:00	8.0KPH	4%	43.4
4.1	3:15	8.0KPH	4%	44.1
4.2	3:30	8.0KPH	4%	45.15
4.3	3:45	8.0KPH	4%	46.2
4.4	4:00	8.8KPH	4%	46.5
5.1	4:15	8.8KPH	4%	48.6
5.2	4:30	8.8KPH	4%	50
5.3	4:45	8.8KPH	4%	51.4
5.4	5:00	8.8KPH	6%	52.8
6.1	5:15	8.8KPH	6%	53.9
6.2	5:30	8.8KPH	6%	54.9
6.3	5:45	8.8KPH	6%	56
6.4	6:00	9.6KPH	6%	57
7.1	6:15	9.6KPH	6%	57.7
7.2	6:30	9.6KPH	6%	58.8
7.3	6:45	9.6KPH	6%	60.2
7.4	7:00	9.6KPH	8%	61.2
8.1	7:15	9.6KPH	8%	62.3
8.2	7:30	9.6KPH	8%	63.3
8.3	7:45	9.6KPH	8%	64
8.4	8:00	10.4KPH	8%	65
9.1	8:15	10.4KPH	8%	66.5
9.2	8:30	10.4KPH	8%	68.2
9.3	8:45	10.4KPH	8%	69
9.4	9:00	10.4KPH	10%	70.7
10.1	9:15	10.4KPH	10%	72.1
10.2	9:30	10.4KPH	10%	73.1
10.3	9:45	10.4KPH	10%	73.8
10.4	10:00	11.2KPH	10%	74.9
11.1	10:15	11.2KPH	10%	76.3
11.2	10:30	11.2KPH	10%	77.7
11.3	10:45	11.2KPH	10%	79.1
11.4	11:00	11.2KPH	10%	80

Étape	Temps	Vitesse	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5MPH	0%	31.15
2.1	1:00	4.5MPH	2%	32.55
2.2	1:30	4.5MPH	2%	33.6
2.3	1:45	4.5MPH	2%	34.65
2.4	2:00	5.0MPH	2%	35.35
3.1	2:15	5.0MPH	2%	37.45
3.2	2:30	5.0MPH	2%	39.55
3.3	2:45	5.0MPH	2%	41.3
3.4	3:00	5.0MPH	4%	43.4
4.1	3:15	5.0MPH	4%	44.1
4.2	3:30	5.0MPH	4%	45.15
4.3	3:45	5.0MPH	4%	46.2
4.4	4:00	5.5MPH	4%	46.5
5.1	4:15	5.5MPH	4%	48.6
5.2	4:30	5.5MPH	4%	50
5.3	4:45	5.5MPH	4%	51.4
5.4	5:00	5.5MPH	6%	52.8
6.1	5:15	5.5MPH	6%	53.9
6.2	5:30	5.5MPH	6%	54.9
6.3	5:45	5.5MPH	6%	56
6.4	6:00	6.0MPH	6%	57
7.1	6:15	6.0MPH	6%	57.7
7.2	6:30	6.0MPH	6%	58.8
7.3	6:45	6.0MPH	6%	60.2
7.4	7:00	6.0MPH	8%	61.2
8.1	7:15	6.0MPH	8%	62.3
8.2	7:30	6.0MPH	8%	63.3
8.3	7:45	6.0MPH	8%	64
8.4	8:00	6.5MPH	8%	65
9.1	8:15	6.5MPH	8%	66.5
9.2	8:30	6.5MPH	8%	68.2
9.3	8:45	6.5MPH	8%	69
9.4	9:00	6.5MPH	10%	70.7
10.1	9:15	6.5MPH	10%	72.1
10.2	9:30	6.5MPH	10%	73.1
10.3	9:45	6.5MPH	10%	73.8
10.4	10:00	7.0MPH	10%	74.9
11.1	10:15	7.0MPH	10%	76.3
11.2	10:30	7.0MPH	10%	77.7
11.3	10:45	7.0MPH	10%	79.1
11.4	11:00	7.0MPH	10%	80

## Ce que signifie votre score :

### TABLEAU VO2MAX POUR LES HOMMES ET LES FEMMES TRÈS EN FORME



## PEB (BATTERIE À EFFICACITÉ PHYSIQUE) POUR L'APPLICATION DE LA LOI FÉDÉRALE AMÉRICAINE

Une course chronométrée de 1,5 mile / 2,4 km/h. Vous contrôlez la vitesse manuellement. Le temps maximum autorisé pour réussir le test est indiqué sur le tableau :

Pour des informations plus détaillées, visitez : <https://www.fletc.gov/peb-scores-age-and-gender>

AGE	MALE	FEMALE	AGE	MALE	FEMALE
≤24	10:53	13:36	45-49	13:07	16:02
25-29	11:05	13:43	50-54	13:49	17:02
30-34	11:26	13:43	55-59	14:48	17:37
35-39	11:47	14:37	60+	15:07	17:37
40-44	12:28	15:12			

## GARDE-CÔTE

Une course chronométrée de 1,5 mile / 2,4 km/h. Vous contrôlez la vitesse manuellement. Le temps maximum autorisé pour réussir le test est indiqué sur le tableau :

AGE	MALE	FEMALE
<30	12:52	15:27
30-39	13:37	15:58
40-49	14:30	16:59
50-59	15:27	17:56
60+	16:41	18:45

## PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) utilise le système d'inclinaison de votre tapis roulant pour contrôler votre fréquence cardiaque grâce aux informations provenant des poignées de pouls ou de la ceinture pectorale sans fil (vendues séparément). Les augmentations et les diminutions de l'inclinaison affectent la fréquence cardiaque beaucoup plus efficacement que les changements de vitesse seuls. Le programme HRC modifie automatiquement l'inclinaison progressivement pour atteindre la fréquence cardiaque cible programmée. Sélectionnez et démarrez soit le programme Rythme cardiaque HR1 (FC1), soit le programme Rythme cardiaque HR2 (FC2) en suivant les instructions de la page 24.

Le programme de fréquence cardiaque (HR1) tentera de maintenir votre fréquence cardiaque à 65 %. Le programme Heart Rate 2 (HR2) tentera de maintenir votre fréquence cardiaque à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale (calculée sur la base des données de l'utilisateur saisies précédemment). Remarque : lorsque « Aucune fréquence cardiaque détectée » s'affiche, aucun signal de pouls n'est détecté. Veuillez vérifier et vous assurer que les capteurs ou la ceinture de fréquence cardiaque sont utilisés conformément aux instructions, ou recherchez d'éventuelles interférences.





# 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.

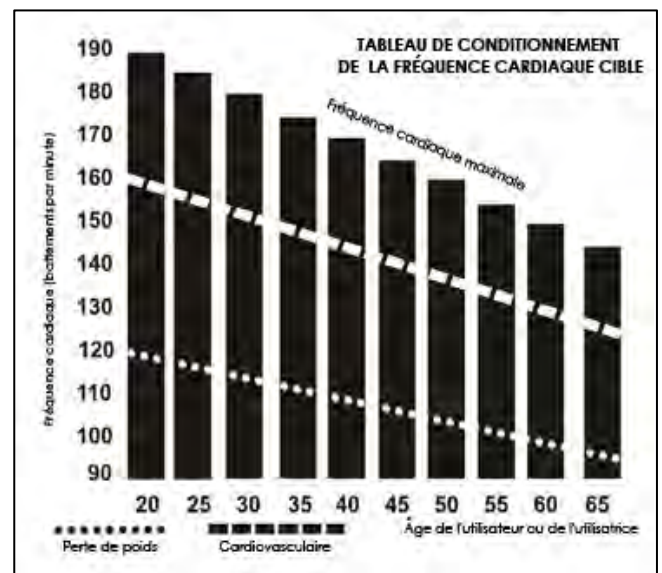
Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Ceci peut être réalisé en utilisant la formule suivante :  $220 - \text{votre âge}$ , ce qui vous donnera la FCM pour une personne de votre âge. Pour 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. 65 % de votre FCM est la zone qui consomme la graisse alors que 85 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette gamme de 65 à 85 % 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 :

$220 - 40 =$  (fréquence cardiaque maximale)  
 $180 \times 0,65 = 117$  battements/minute (65 % du maximum)  
 $180 \times 0,85 = 153$  battements/minute (85 % du maximum)

Alors, pour une personne de 40 ans, la zone de conditionnement se situerait entre 117 et 153 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 85 % ou à 65 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.

## L' AVERTISSEMENT!

La valeur cible utilisée dans les programmes de FC est une suggestion uniquement pour les individus normaux et en bonne santé. Ne dépassez pas vos limites ! Vous ne pourrez peut-être pas atteindre la cible que vous avez choisie. En cas de doute, saisissez une valeur d'âge supérieure qui définira un objectif cible inférieur.

# TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante pour écouter votre corps et offre plusieurs avantages. Il y a plus de variables en cause sur l'intensité avec laquelle vous devriez vous exercer que seulement la fréquence cardiaque. Votre degré de stress, votre santé physique, votre santé émotive, 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 devriez vous exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

Le taux d'effort perçu, aussi connu comme l'échelle de Borg, a été développé par le physiologue suédois G.A.V. Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'exercice de 6 à 20 tout dépendant de la façon que vous vous sentez ou la perception de votre effort.

L'échelle est détaillée de la façon suivante :

## Évaluation de la perception de l'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 obtenir un niveau approximatif de la fréquence cardiaque en additionnant simplement un zéro à chaque évaluation. Par exemple, une évaluation de 12 donne une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre évaluation de la perception de l'effort variera selon les facteurs discutés ultérieurement. Ceci est le plus grand avantage de ce type de conditionnement. Si votre corps est robuste et reposé, vous vous sentirez fort et votre allure paraîtra plus facile. Lorsque votre corps est dans cette condition, vous pouvez vous exercer avec plus d'intensité et l'évaluation de la perception de l'effort le supportera. Si vous vous sentez fatigué et sans entrain, c'est que votre corps a besoin d'une période de repos. Dans cette condition, votre allure paraîtra plus difficile. Encore une fois, ceci se reflétera dans votre évaluation de la perception de l'effort et vous vous exercerez au niveau qui convient pour ce jour.

# UTILISATION DE L'ÉMETTEUR À FRÉQUENCE CARDIAQUE (FACULTATIF)

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil:

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique au moyen des pièces de blocage.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, mais sans négliger le confort.
3. Placez l'émetteur en mettant le logo 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 de la sangle 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 de la sangle 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. La sangle de poitrine est vendue séparément. Les sangles pectorales qui fonctionnent via Bluetooth devraient également fonctionner avec cette machine.*

## Opération irrégulière

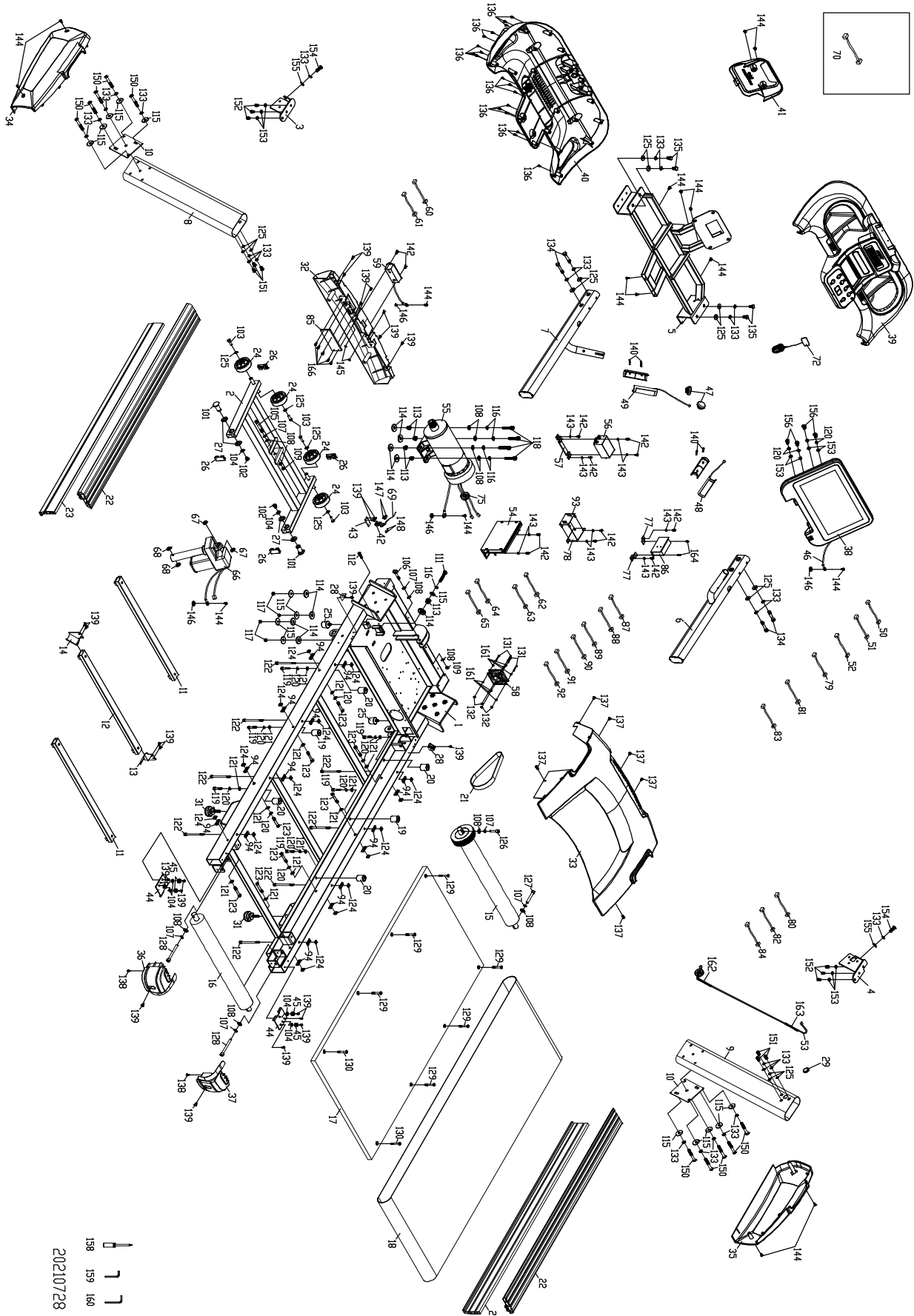
Mise en garde! N'utilisez pas ce tapis roulant pour le contrôle de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème.

Domaines à considérer en cas d'interférence :

1. Le tapis roulant n'est pas correctement mis à la terre.
2. Des fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres.
3. Des lumières fluorescents.
4. Certains systèmes de sécurité domestiques.
5. Une clôture d'enceinte pour animal domestique
6. Certaines personnes ont des problèmes avec l'émetteur captant un signal de leur peau. Si vous rencontrez des problèmes, essayez de porter l'émetteur à l'envers.
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 portant un émetteur à moins de 3 pi de la console de votre machine.

**Si vous continuez d'éprouver des problèmes, communiquez avec votre détaillant.**

# PLAN DÉTAILLÉ



# LISTE DES PIÈCES

NO.	NO. DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	AA010225-S13	Cadre Principal	1
2	RAA030028-S13	Support d'inclinaison	1
3	AA060216-S13	Assemblage de plaque de verrouillage (G)	1
4	AA060215-S13	Assemblage de plaque de verrouillage (D)	1
5	AA050137-S13	Support de Console	1
6	RAA060217-Q2-A	Guidon (D)	1
7	RAA060218-Q2-A	Guidon (G)	1
8	AA040185-S13	Montant gauche	1
9	AA040188-S13	Montant droit	1
10	B030096-S13	Plaque de fixation verticale	2
11	AA060010-S13	Assemblage de stabilisateur de la planche de course (A)	2
12	RAA060011-S13	Assemblage de stabilisateur de la planche de course (B)	1
13	B130802-ZB	Guide de courroie (D)	1
14	B130803-ZB	Guide de courroie (G)	1
15	K140049-Z9	Rouleau avant avec / poulie	1
16	K140048-Z9	Rouleau arrière	1
17	H180019	Planche de course	1
18	H07Y3255R-RN-A3	Courroie de course	1
19	P270014	Coussin A	2
20	P270015	Coussin B	4
21	N012002	Courroie d'entraînement	1
22	P080067-A1	Rail de pied (Haut)	2
23L	RP080068-A1	Rail de pied (G)	1
23R	RP080068-A1-01	Rail de pied (D)	1
24	P050062-AF	Roue de transport	4
25	P270013-A1	Pied en caoutchouc pour l'inclinaison	2
26	P040039-A1	Embout carré	4
27	P060368-A1	Entretoise de roue stable	4
28	P060021-A1	Ancrage du couvercle du moteur (D)	2
29	P040167-A1	Embout rond	1
31	P270069	Coussin de pied	2
32	PP010111-I1	Couvercle avant du moteur	1
33	PP010110-I1	Couvercle supérieur du moteur	1
34	PP010112-I1	Capuchon de base du moteur (G)	1
35	PP010113-I1	Capuchon de base du moteur (D)	1
36	PP030090-I1	Base de réglage arrière (G)	1
37	PP030091-I1	Base de réglage arrière (D)	1
38	ZYT059-01	Console	1
39	RPP020572A-A1-03	Couvercle supérieur	1
40	PP020573-A1	Couvercle inférieur de la console	1
41	PP020576A-A1	Couvercle central de la console	1
42	P060400	Support de capteur	1
43	B020018-S13	Capteur	1
44	B020213-Q2	Coussinet de réglage du rail	2
45	P060252-A1	Coussin de pied en caoutchouc	4

<b>NO.</b>	<b>NO. DE PIÈCE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTÉ</b>
46	E040020	300m/m Fil de mise à terre	1
47	P040086-A1	Embout pour prise de pous	2
48	F090232-01	900m/m Prise de pous avec assemblage de cables (SMP-03)	1
49	F090231-01	900m/m Prise de pous avec assemblage de cables (SMR-03)	1
50	E030097	400m/m Fil de pous (supérieur)	1
51	E030086	400m/m Fil de pous (supérieur)	1
52	E020163	Câble d'ordinateur supérieur 1100 m/m	1
53	E020164	Câble d'ordinateur 1800 m/m	1
54	D021218	Contrôle numérique DC	1
55	G020049E	Moteur	1
56	F060010	Filtre	1
57	B130261-S13	Plaque du filtre	1
58	F040200	Ventilateur	1
59	F030070	Module électronique AC	1
60	E011901	450m/m Fil de connection (blanc)	1
61	E011902	450m/m Fil de connection (noir)	1
62	E010744-01	Câble de connexion (blanc) 250 m/m	1
63	E010745-01	Câble de connexion (noir) 250 m/m	1
64	E010051	400m / m Câble de connection du ventilateur du moteur (noir)	1
65	E010052	400m / m Câble de connexion du ventilateur du moteur (blanc)	1
66	G110062	Moteur d'inclinaison	1
67	P060410-A1	Rondelle en nylon Ø10 x Ø25 x 0.8T	2
68	P060624-A1	Rondelle en nylon Ø10 x Ø25 x 2.5T	2
69	D020450	Capteur 1300 mm avec câble	1
70	E060001	Cordon d'alimentation	1
72	N100042-A5	Clé de sécurité carrée	1
75	F070201	Noyau de ferrite Ø35 x 21 x 13	1
77	B130468-S13	Plaque	2
78	B060103B	Plaque en L	1
79	F092002	Câble réseau Ethernet supérieur 900 m/m	1
80	F092003	Câble réseau Ethernet 2400 m/m	1
81	E070053	Câble C-safe supérieur 900 m/m	1
82	E070054	Câble C-safe 2400 m/m	1
83	E070921	Câble HDMI supérieur 900 m/m	1
84	E070922	Câble HDMI 2400 m/m	1
85	D020629	Tableau	1
86	D024802	Adaptateur	1
87	E010733-03	Fil de connexion (blanc) 200 m/m	1
88	E010740-01	Fil de connexion (noir) 200 m/m	1
89	E010304	Fil de connexion 200 m/m	1
90	E070708	Fil de connexion (rouge) 250 m/m	1
91	E010744-02	Fil de connexion (blanc) 250 m/m	1
92	E010745-02	Fil de connexion (noir) 250 m/m	1
93	D021220	Tableau d'interface	1
94	B020235-Z1	Rondelle concave Ø30 x 14 x 1,5T x 3,5H	16
101	J080009-Y3	Boulon Ø18 x Ø19 x 41L	2

NO.	NO. DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
102	J013002-ZT	Boulon à tête hexagonale M8 x 12 m/m	2
103	J011027-ZT	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 25 m/m	4
104	J210042-ZT	Rondelle plate Ø8.5 x Ø26 x 2.0T	6
105	J013514L-Z2	Boulon à tête hexagonale M10 x P1,5 x 65 m/m	1
106	J013510P-Z2	Boulon à tête hexagonale M10 x P1,5 x 50 m/m	1
107	J260004-ZT	Rondelle fendue Ø10 x 1.5T	6
108	J210003-ZT	Rondelle plate Ø3/8" x Ø19 x 1.5T	12
109	J139361-ZT	Écrou M10 x P1.5 x 8T_Nylon	2
111	J011010-Z1	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 2-1/2"	1
112	J031008-Z4	Boulon à tête creuse 3/8" x UCN16 x 2"	5
113	J660001	Bague Ø10 x Ø14 x 14L	5
114	J240007	Écrou en nylon Ø13 x Ø35 x 5T	9
115	J210024-ZT	Rondelle plate Ø3/8" x 35 x 2.0T	15
116	J260001-ZT	Rondelle fendue Ø10 x 2.0T	5
117	J139011-Z1	Écrou en nylon 3/8" x 7T	4
118	J031008AK-Z4	Boulon à tête creuse 3/8" x UCN16 x 2" (33L)	4
119	J033008L-Z2	Boulon à tête creuse M8 x 1,25 x 40 m/m	6
120	J260007-ZT	Rondelle fendue Ø8 x 1.5T	14
121	J210021-ZT	Rondelle plate Ø5/16" x 16 x 1.0T	14
122	J023028D-Z4	Boulon à tête creuse M8 x 1,25 x 95 m/m	8
123	J013011S-Z1	Boulon à tête hexagonale M8 x 55 m/m	8
124	J160013	Écrou carré M8 x 1.25 x 6.5T	16
125	J210008-ZT	Rondelle plate Ø3/8" x Ø25 x 2.0T	18
126	J033508	Boulon à tête creuse M10 x 40 m/m	1
127	J033518	Boulon à tête creuse M10 x 80 m/m	1
128	J033516-Z4	Boulon à tête creuse M10 x 100 m/m	2
129	J043011L-Y3	Boulon à tête plate M8 x P1.25 x 55	6
130	J043007-Y3	Boulon à tête plate M8 x 35 m/m	2
131	J354010-Z1	Vis Phillips M3 x 50 m/m	4
132	J139211-Z1	Écrou en nylon M3 x 5T	4
133	J260003-ZT	Rondelle fendue Ø10 x 2T	26
134	J011009E-Z1	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 2-1/4"	4
135	J011002-ZM	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 3/4"	4
136	J396804-Z1	Vis à tôle 3,5 x 12 m/m	18
137	J397104-Z2	Vis à tôle 5 x 12 m/m	6
138	J367109-Z1	Vis taraudeuse 5 x 25 m/m	2
139	J362004-Z2	Vis taraudeuse 5 x 20 m/m	25
140	J517009-Z2	Vis taraudeuse 3 x 25 m/m	4
142	J352002-Z2	Vis à tête Phillips M5 x 12 m/m	12
143	J260008-Z1	Rondelle fendue Ø5 x 1.5T	10
144	J092002-Z2	Vis à tête Phillips M5 x 12 m/m	16
145	J139161-Z1	Écrou en nylon M5 x 5T	2
146	J270001-Z1	Rondelle étoile M5	4
147	J366804-Z1	Vis taraudeuse 3,5 x 12 m/m	2
148	J514002-Z2	Vis taraudeuse M3 x 12 m/m	2

<b>NO.</b>	<b>NO. DE PIÈCE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTÉ</b>
<b>150</b>	J021012A-Z2	Boulon à tête ronde 3/8" x 3"	10
<b>151</b>	J021002-Z2	Boulon à tête ronde 3/8" x 3/4"	6
<b>152</b>	J033002F-Z2	Boulon à tête creuse M8 x 12 m/m	6
<b>153</b>	J210088-Z1	Rondelle plate Ø8 x Ø16 x 2T	10
<b>154</b>	J021005-Z1	Boulon à tête ronde 3/8" x UNC16 x 1-1/4"	2
<b>155</b>	J220002-Z1	Rondelle courbée Ø10 x Ø23 x 1.5T	2
<b>156</b>	J033004-Z1	Boulon à tête creuse M8 x P1.25 x 20L	4
<b>158</b>	J330008	Tournevis à tête Phillips	1
<b>159</b>	J330038-Z1	Clé Allen 5 mm	1
<b>160</b>	J330023-Z1	Clé Allen 6 mm	1
<b>161</b>	N200026	Bloc d'isolation	8
<b>162</b>	N250009	Bande de fin (400 m/m)	1
<b>163</b>	N250009	Bande de fin (200 m/m)	1
<b>164</b>	J354001-Z1	Vis à tête Phillips M3 x 10m/m	2
<b>166</b>	J397003-Z1	Vis à tôle 3 x 10 m/m	5



# ENTRETIEN GÉNÉRAL

## ENTRETIEN DE LA COURROIE ET PLANCHE :

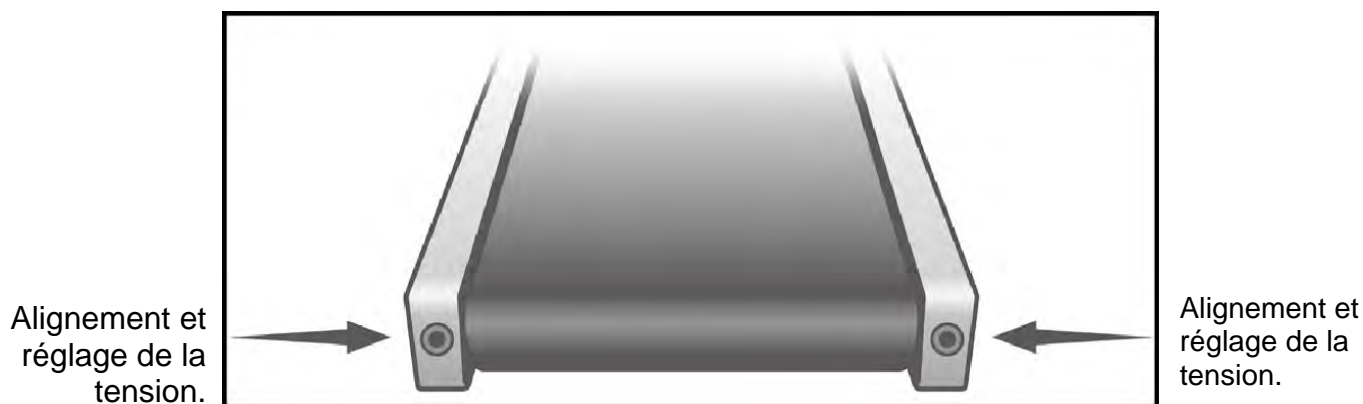
Votre tapis de course utilise une combinaison courroie/planche très efficace et exclusive. Les performances sont maximisées lorsque la planche est maintenue aussi propre que possible. Utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette en papier, essuyez le bord de la courroie et la zone entre le bord de la courroie et le cadre. Passez aussi loin que possible directement sous le bord de la courroie. Cela devrait être fait une fois par mois pour prolonger la durée de vie de la courroie et de la planche. Une solution d'eau et de savon doux ainsi qu'une brosse à récurer en nylon nettoieront le haut de la courroie texturée. Laisser sécher avant utilisation. La planche ou plate-forme à double côté nécessitant peu d'entretien (nettoyage mensuel de routine) est conçue pour résister jusqu'à 4 000 heures de chaque côté. Si le côté d'origine de la planche est utilisé pendant plus de 4000 heures, il doit être retourné. Contactez votre technicien de service pour obtenir de l'aide. N'appliquez aucun type de lubrifiant ou de cire sur la surface.

**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. Essayez le surplus de poussière noire du tapis avec un chiffon humide pour éviter l'accumulation.

**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.**

## RÉGLAGE DU TAPIS

**Réglage de la tension du tapis roulant** - Le réglage doit être fait à partir du rouleau arrière. Les boulons de réglage sont situés à l'extrémité des marche-pieds, dans les embouts, tel que noté dans le diagramme ci-dessous.



**Note:** Le réglage est effectué à travers d'un petit trou dans l'embout.

Serrez suffisamment le rouleau arrière pour prévenir le glissement à l'endroit du rouleau avant. Tournez chacun des deux boulons de réglage de la tension du tapis roulant d'un quart de tour à la fois et inspectez si la tension est appropriée en marchant sur le tapis roulant à une vitesse lente et en vous assurant que le tapis roulant ne glisse pas. Lorsque vous effectuez un ajustement de la tension du tapis roulant, vous devez tourner les boulons des deux côtés, du même nombre de tours, sinon le tapis roulant pourrait se déplacer plus sur un côté au lieu de tourner au centre de la planche.

**NE SERREZ PAS TROP** – Si vous serrez trop, vous endommagerez le tapis roulant et les coussinets useront plus rapidement. Si vous sentez que le tapis roulant est assez serré, mais qu'il glisse encore, le problème pourrait provenir de la courroie d'entraînement du moteur qui n'est pas assez serrée et qui est située sous le couvercle avant.

Débranchez le tapis roulant avant d'effectuer tout entretien.

Tâche	Comment faire	Quotidien	Hebdomadaire	Mensuel	Semestriellement
Essuyez	Chiffon humide	•			
Nettoyer sous la courroie	Serviette ou aspirateur			•	
Vérifier la tension et l'alignement de la courroie	toucher/visuel		•		
Nettoyer sous le capot du moteur	Passer l'aspirateur soigneusement				•
Vérifier les ferrures	Clé			•	
Inspecter pour l'usure de la planchet	Visuel				•
Inspecter la courroie d'entraînement	Visuel				•

## RÉGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT

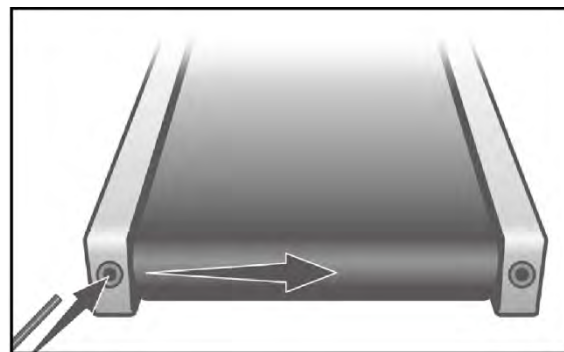
La performance de votre tapis roulant dépend sur le fait que le cadre doit fonctionner sur une surface passablement au niveau. Si le cadre n'est pas au niveau, les rouleaux avant et arrière ne peuvent pas rouler parallèles et il se peut qu'un réglage constant du tapis soit nécessaire.

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 n'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 8 mm est fournie pour le réglage. Faites le réglage de l'alignement à partir du côté gauche seulement. Réglez la vitesse du tapis roulant à 3 mi/h. Sachez qu'un réglage minime peut faire une grande différence qui peut ne pas paraître immédiatement. Si le tapis roulant est trop près du côté gauche, tournez le boulon seulement d'un quart de tour vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) et attendez quelques minutes pour lui donner la chance de se placer lui-même. Continuez de régler 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 seulement d'un quart de tour 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 particularités de la marche, de la course ou des personnes qui l'utilisent. Attendez-vous de régler 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 SPIRIT.**

# PROCÉDURE DE CALIBRATION

1. Retirez la clé de sécurité.
2. Appuyez sur les boutons de démarrage et d'accélération et maintenez-les enfoncés et replacez le bouton de sécurité. Continuez à tenir le bouton Démarrer et Accélérer jusqu'à ce que la fenêtre affiche « Paramètres d'usine », puis appuyez sur le bouton Entrée.
3. Vous serez maintenant en mesure de régler l'affichage pour afficher les paramètres métriques ou impériaux (mètres vs miles). Pour ce faire, appuyez sur le bouton Haut ou Bas pour afficher ce que vous voulez, puis appuyez sur Entrée.
4. Assurez-vous que le diamètre de la roue est de 2,98 puis appuyez sur Entrée.
5. Réglez la vitesse minimale (si nécessaire) sur 0,5, puis appuyez sur Entrée.
6. Réglez la vitesse maximale (si nécessaire) sur 12,0, puis appuyez sur Entrée.
7. Réglez l'élévation maximale (si nécessaire) sur 15, puis appuyez sur Entrée.
8. Appuyez sur Start pour commencer l'étalonnage. Le processus est automatique; la vitesse démarrera sans avertissement, alors ne vous tenez pas debout sur la courroie.

# RÉGLAGE DU CAPTEUR DE VITESSE

Si la calibration échoue, vous devrez peut-être vérifier l'alignement du capteur de vitesse.

1. Retirez le capot du couvercle du moteur en desserrant les 10 vis qui le maintiennent en place. Mettez-le de côté.
2. Le capteur de vitesse est situé sur le côté gauche du cadre, juste à côté de la poulie du rouleau avant (la poulie sera entourée d'une courroie qui va également au moteur). Le capteur de vitesse est une petite boîte noire de forme rectangulaire avec un fil qui y est connecté.
3. Vous verrez un aimant sur le bord extérieur de la poulie; assurez-vous que le capteur de vitesse est aligné avec le centre de l'aimant lorsqu'il passe. Il y a deux vis qui maintiennent le capteur en place qui doivent être desserrées pour ajuster le capteur. Resserrez les vis lorsque vous avez terminé.



# ENTRETIEN GÉNÉRAL

1. Après chaque entraînement, essuyez toutes les zones exposées à la transpiration avec un chiffon humide.
2. Assurez-vous que tous les boulons sont correctement serrés après l'assemblage et avant chaque utilisation.
3. Assurez-vous que l'unité est correctement mise à niveau après l'assemblage et avant chaque utilisation. Utilisez des patins de nivellement sous les pieds pour régler la hauteur.

# SERVICE - GUIDE DIAGNOSTIQUE

Avant de communiquer avec votre détaillant 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.	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Le cordon de retenue n'est pas inséré.</li><li>2) L'interrupteur du circuit sur la console déclenche. Poussez l'interrupteur du circuit jusqu'à ce qu'il bloque.</li><li>3) La fiche est débranchée. Assurez-vous que la fiche est fermement poussée dans la prise de courant murale 120 VAC.</li><li>4) L'interrupteur du circuit de la maison peut être déclenché.</li><li>5) Défaut du tapis roulant. Communiquez avec votre détaillant SPIRIT.</li></ol>
<p>Le tapis roulant ne demeure pas au centre.</p> <p>Le tapis force lorsqu'une personne marche ou court sur celui-ci.</p>	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 Entretien sur la tension du tapis. Réglez au besoin. La courroie d'entraînement du moteur peut être desserrée.
Le moteur ne fonctionne pas après avoir appuyé sur le bouton START.	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Si la courroie bouge, mais s'arrête après une courte période et l'écran affiche «LS», effectuer la calibration.</li><li>2) Si vous appuyez sur start et que la courroie ne bouge jamais, l'écran affiche LS, contacter le service.</li></ol>
Le tapis roulant ne tourne pas plus de 12 mph/ 20 kph, mais indique une vitesse supérieure à l'affichage.	This indicates motor should be receiving power to operate. Low AC voltage to treadmill. Do not use an extension cord. Si une rallonge est nécessaire, elle doit être aussi courte que possible et robuste calibre 14 minimum. Low household voltage. Contact an electrician or your dealer. A minimum of 120 volt AC current is required
Le tapis roulant déclenche le circuit de 20 amp.	Il y a une haute friction du tapis ou de la planche. Consultez la section Entretien général sur le nettoyage de la planche. Si le problème n'est pas résolu, vérifiez s'il y a une usure considérable de la planche. Si oui, renversez-la si elle est sur son côté original.
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 peut-être pas de mise à la terre. L'électricité statique cause un incident à l'ordinateur. Se référer aux instructions de mise à la terre.
L'interrupteur de circuit de la maison déclenche, mais l'interrupteur du tapis roulant ne déclenche pas.	Besoin de remplacer le disjoncteur par un disjoncteur de type de courant à courant élevé.
Bruits pendant les utilisations (grincements, bosses, cliqueter, etc.)	Serrez tous les boulons. Vérifiez que la machine est de niveau. Ajuster les niveleurs si nécessaire à l'aide d'une clé

# GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

## Exercice

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

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

## Composantes fondamentales de la condition physique

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

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

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

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

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

## Conditionnement aérobique

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

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

## Entraînement anaérobie

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

## Seuil d'entraînement

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

## **Progression**

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

## **Réserve**

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

## **Spécificité**

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

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

## **Réversibilité**

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

## **Exercices de réchauffement**

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

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

## **Exercices de récupération**

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

## **Fréquence du pouls ou rythme cardiaque**

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

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

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

Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre coeur et les autres muscles vieillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette

perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

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

### Pouls

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

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

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

Age	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.

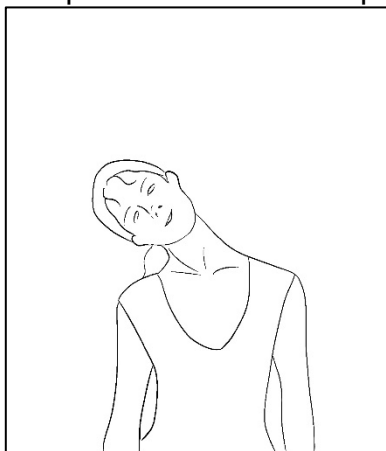


# ÉTIREMENT

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.

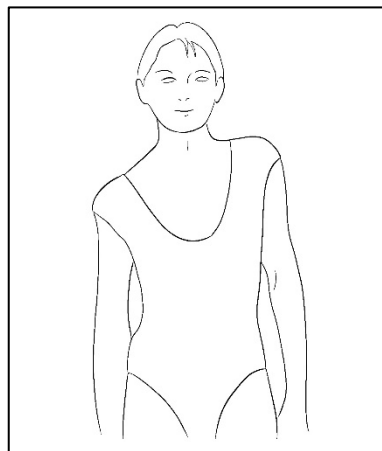
## Rotation de la tête

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.



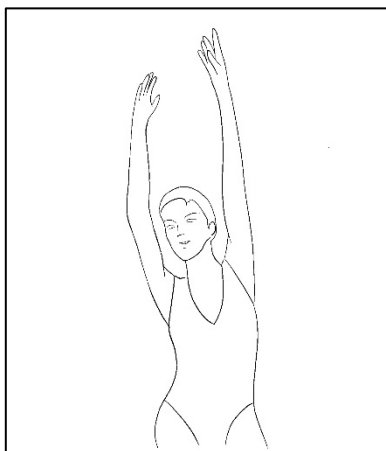
## Haussement des épaules

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



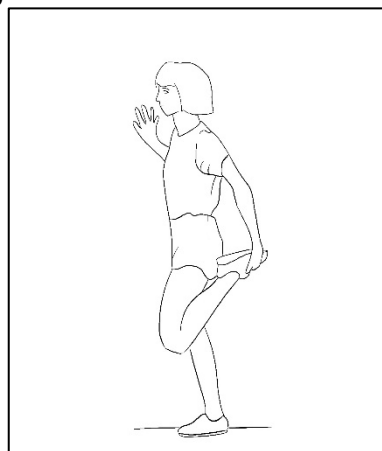
## Étirements latéraux

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.



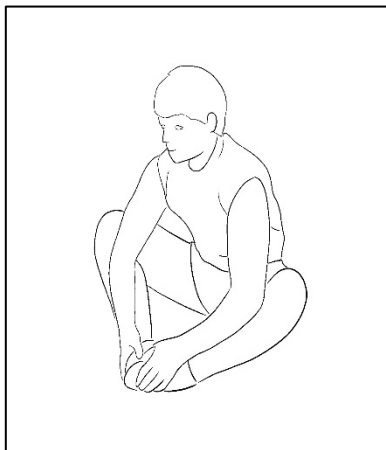
## Étirement des quadriceps

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.



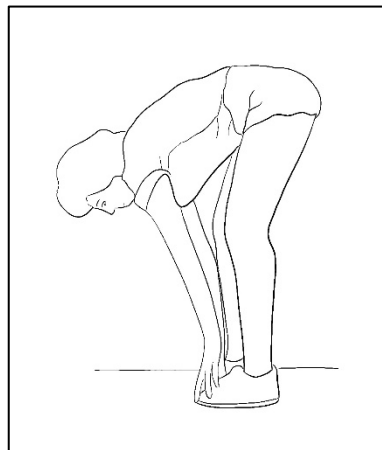
### **Étirement des muscles intérieurs des cuisses**

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.



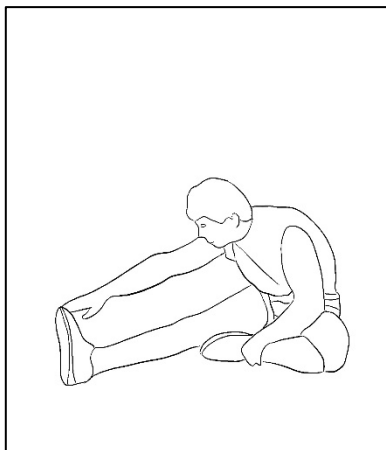
### **Flexion avant**

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.



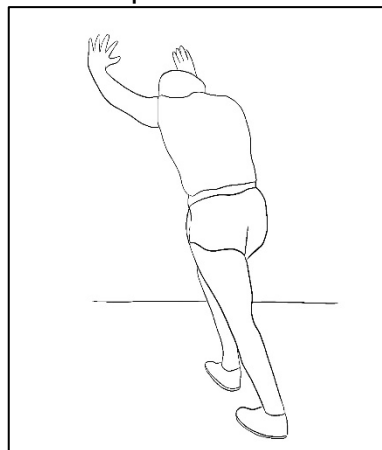
### **Étirement des tendons du jarret**

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 :

## Résidentielle

Cadre, Moteur et Planche  
Pièces  
Main d'œuvre

À vie  
10 ans  
2 ans

## Commerciale (installation sans cotisation)

Cadre  
Moteur, Planche et Pièces  
Main d'œuvre  
Console

À vie  
5 ans  
2 ans  
3 ans pièces, 1 an main-d'oeuvre

**La présente garantie n'est pas transférable et seul le propriétaire initial peut s'en prévaloir.**

## RESPONSABILITÉS NORMALES DE L'INSTALLATION

L'installation est responsable des items suivants :

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

## EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants

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

L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

1. Communiquez avec votre commerçant autorisé ou Dyaco Canada.
2. Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, au choix de Dyaco Canada Inc., à l'intérieur de la période de garantie sans aucun frais. Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire.  
Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. 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.
4. 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.

# dyaco

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

**SPIRIT**

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

**XTEERRA**

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

**UFC**

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

**SOLE**  
FITNESS

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

**EVERLAST**

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

**Johnny G**  
by SPIRIT

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

**TRINOR**  
**SPORTS**

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

Pour plus d'informations, veuillez contacter Dyaco Canada Inc.  
T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | [sales@dyaco.ca](mailto:sales@dyaco.ca)

Dyaco Canada Inc. [dyaco.ca](http://dyaco.ca)