

## Guide d'utilisation

No du modèle  
16007008500  
CT850

- 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 .....	6
Renseignements importants en matière de fonctionnement.....	7
Assemblage .....	9
Fonctionnement de votre nouveau tapis roulant.....	16
Caractéristiques programmables .....	18
Utilisation de l'émetteur à fréquence cardiaque.....	31
Plan détaillé .....	32
Liste des pièces .....	33
Entretien général.....	36
Service – Guide diagnostique .....	41
Garantie limitée du fabricant .....	48

***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 CT850. 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 CT850 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 CT850. 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 CT850, 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, d'électrocution ou de blessures aux personnes, installez le tapis roulant sur une surface plane de niveau offrant accès à une prise murale de 120 volts et 20 ampères équipée d'une mise à la terre. Assurez-vous également que seulement le tapis roulant est branché dans cette prise murale.

**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 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.
- 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.
- 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.

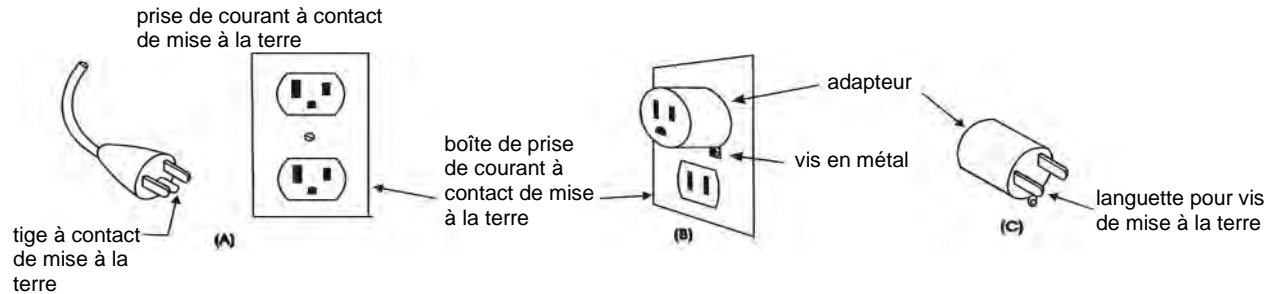
**Disjoncteurs** : évitez les disjoncteurs AFCI / GFCI si possible. Ces disjoncteurs peuvent se déclencher occasionnellement pendant l'utilisation en raison des courants d'appel élevés du moteur d'entraînement du tapis roulant. Cette condition est un problème avec tous les tapis roulants et autres produits avec de gros moteurs ou des éléments chauffants électriques comme les fours. Les nouvelles lois dans votre région peuvent exiger ces disjoncteurs. Si vous avez ces disjoncteurs et prises dans votre maison et que vous rencontrez des déclenchements intempestifs, vous devriez vérifier s'il y a d'autres appareils branchés sur le même circuit comme des lampes fluorescentes avec des ballasts électroniques, une cafetière, un radiateur, etc. Idéalement, le tapis roulant devrait être le seul appareil branché sur le circuit. Nos tapis roulants ont des supprimeurs de surtension intégrés pour éviter les déclenchements intempestifs. Et nous avons testé plusieurs disjoncteurs et prises AFCI / GFCI avec nos produits qui ne se déclenchent pas lorsque seul le tapis roulant est connecté. Les marques que nous avons testées sont: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) et Schneider electric (Canadian home series)

## Renseignements 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** - La connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre peut causer l'électrocution. En cas de doute, vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un technicien du service si vous doutez que le produit n'est pas mis à la terre de façon appropriée. Ne modifiez pas la fiche fournie avec ce produit si elle ne convient pas à la prise murale; faites plutôt installer une prise murale par un électricien qualifié.

Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts et possède une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche 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. La cosse d'oreille rigide de couleur verte, ou similaire, s'étendant depuis l'adaptateur, doit être connectée à une mise à la 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.

# REPLACEMENT 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#: **1-888-707-1880**  
Serial/Numéro de série: **1-888-707-1880**

**For consumer use only.  
Max user weight limit**  
200 lbs / 90 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**  
200 lbs / 90 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  
LE CORPS ET LES VÊTEMENTS ÉLOIGNÉS DE  
TOUTE PIÈCE MOBILE. LE DÉFAUT DE VIGILANCE DANS L'UTILISATION DE CET APPAREIL POURRAIT ENTRAÎNER DE GRAVES BLESSURES ET MÊME LA MORT.  
LIRE TOUS LES AVERTISSEMENTS ET TOUTES LES DIRECTIVES AVANT UTILISATION.  
REPLACER 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**

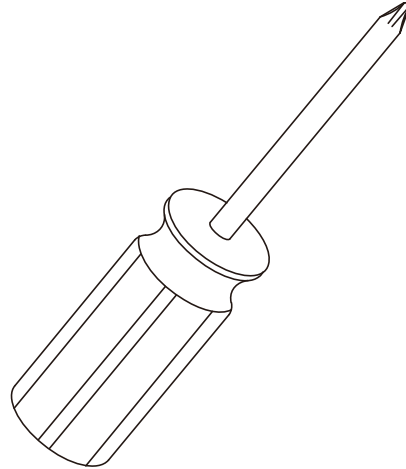


# ASSEMBLAGE

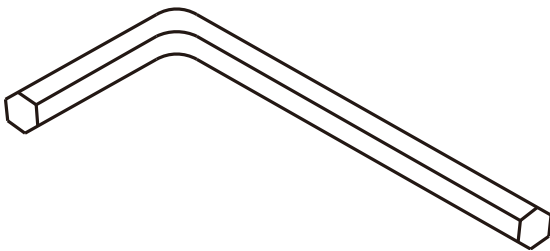
## PRÉASSEMBLAGE

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.

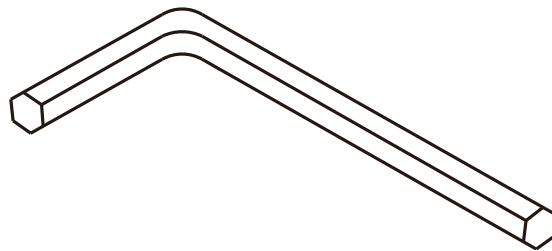
## OUTILS D'ASSEMBLAGE



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

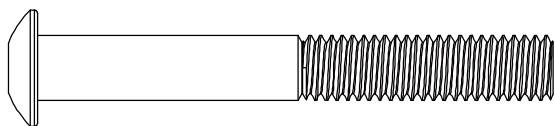


**#159.** Clé Allen de 5 mm (1 pièce)

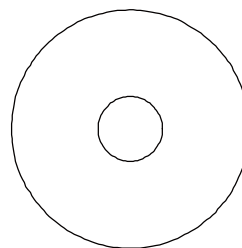


**#160.** Clé Allen 6 mm L (1 pièce)

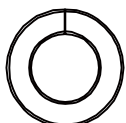
## ÉTAPE 1



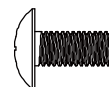
**#150** - 3/8 "x 3" Boulon à tête  
ronde (10 pièces)



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

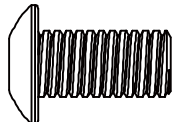


**#133** - Ø10 x 2T  
Rondelle fendue  
(10 pièces)

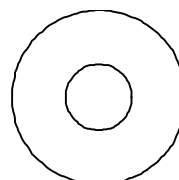


**#144** - Vis à tête  
Phillips M5 x 12 mm  
(4 pièces)

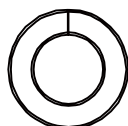
## ÉTAPE 2



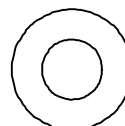
**#151** - 3/8 "x 3/4" Boulon  
à tête ronde (6 pièces)



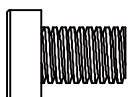
**#125** - Ø3 / 8 "x Ø25 x 2.0T  
Rondelle plate (6 pièces)



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

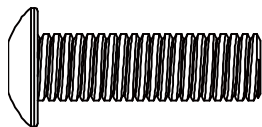


**#153** - Rondelle plate  
Ø8 x Ø16 x 2T (6 pièces)

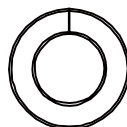


**#152** - M8 x 12m / m  
Boulon à tête creuse (6 pièces)

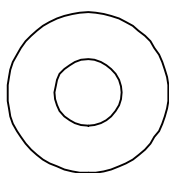
### ÉTAPE 3



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

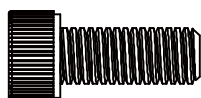


**#133** - Ø10 x 2T Rondelle  
fendue (2 pièces)



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

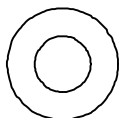
### ÉTAPE 4



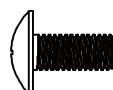
**#156** - M8 x 20L Boulon à  
tête creuse (4 pièces)



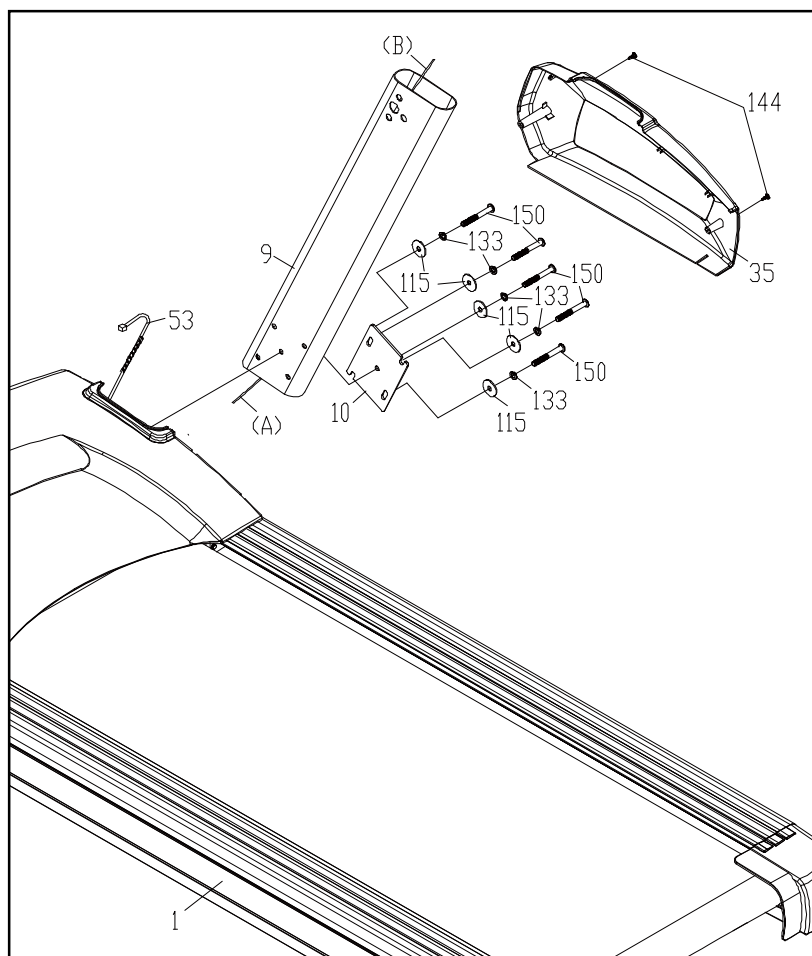
**#120** - Ø8 x 1,5T Rondelle  
fendue (4 pièces)



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

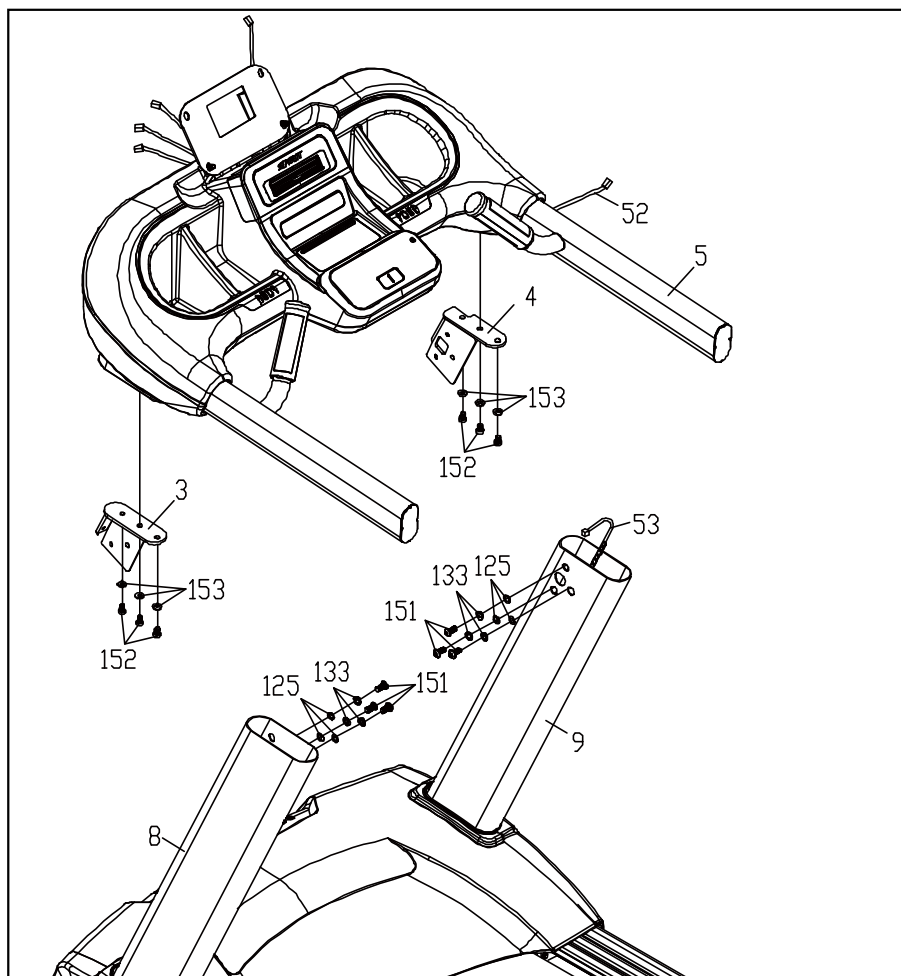


**#144** - Vis à tête Phillips  
M5 x 12 m / m (2 pièces)



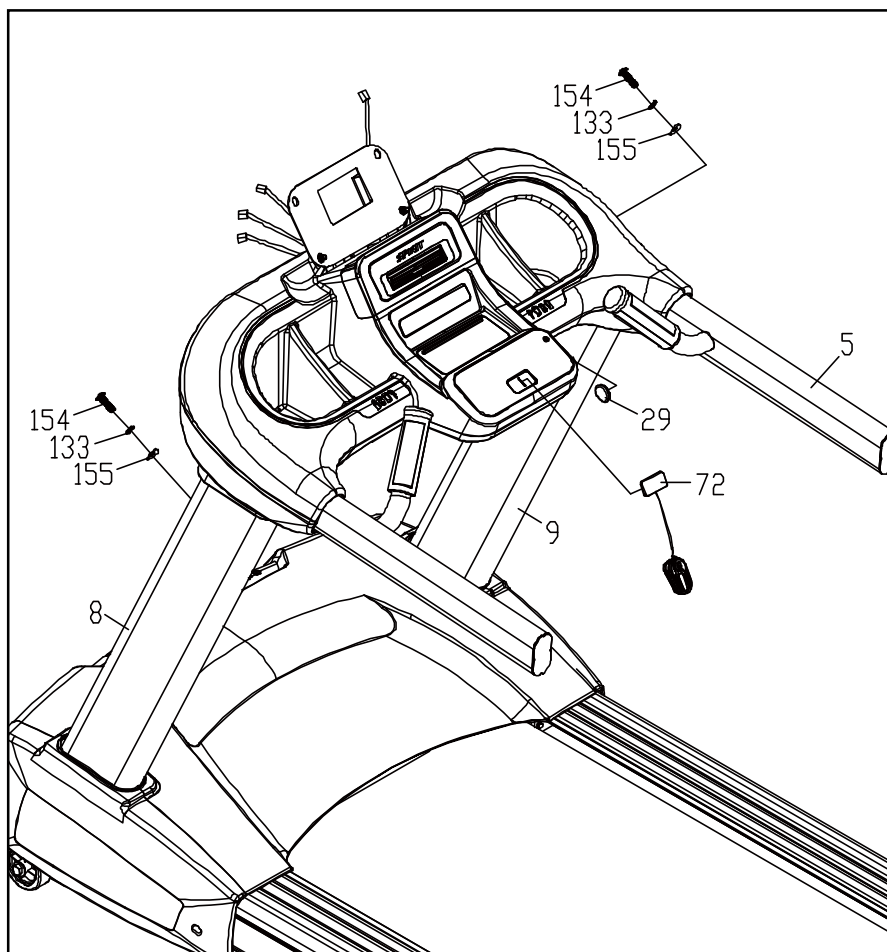
## ÉTAPE 1

1. Rassemblez le matériel pour l'étape 1.
2. Faites passer le câble d'ordinateur (n ° 53) au centre de la colonne du montant droit (n ° 9).
3. Utilisez quatre jeux de boulons à tête creuse à tête ronde (n ° 150), rondelle fendue (n ° 133) contre une rondelle plate (N ° 115) pour fixer la plaque de fixation du montant (n ° 10) aux montants droits (n ° 9) au cadre principal (n ° 1) à l'aide de la clé Allen (n ° 160).
4. Utilisez deux vis à tête Phillips (n ° 144) pour fixer le capuchon de base du moteur droit (n ° 35) au cadre principal (n ° 1) à l'aide du tournevis (n ° 158).
5. Répétez les deux étapes précédentes sur le côté gauche.



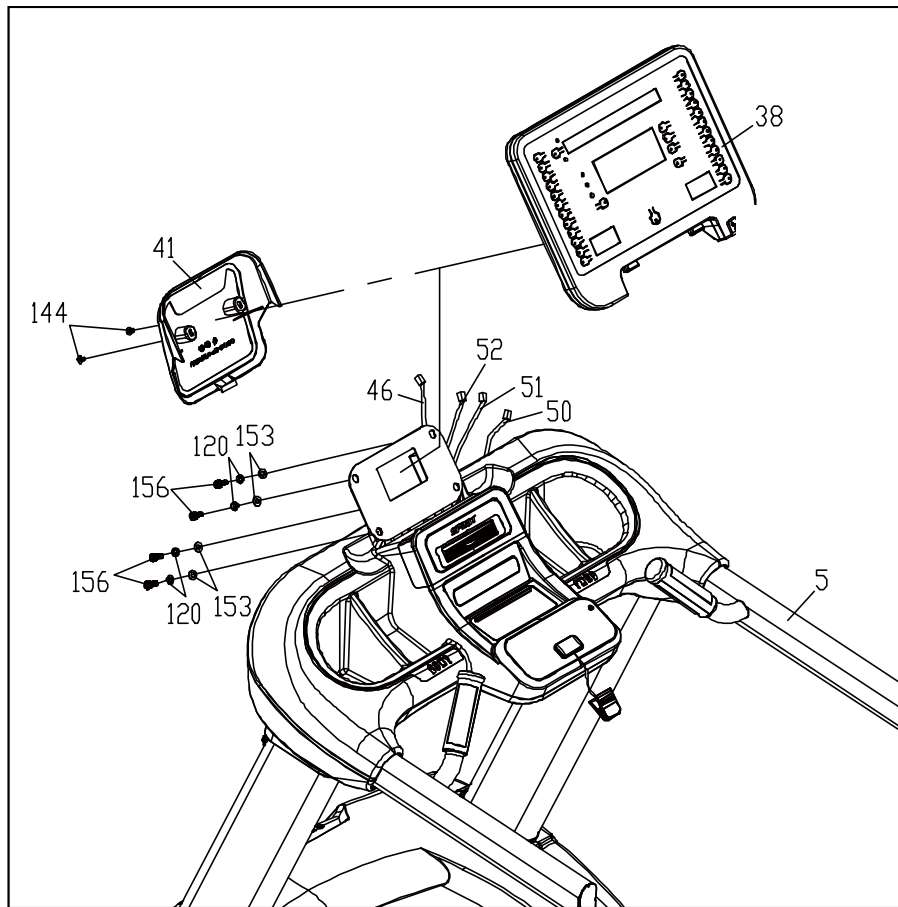
## ÉTAPE 2

1. Rassemblez le matériel pour l'étape 2.
2. 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 plats Rondelles (n ° 153) de chaque côté pour sécuriser.
3. Connectez le câble d'ordinateur (n ° 53) au câble supérieur de l'ordinateur (n ° 52). Faites attention de ne pas pincer les fils et de les glisser dans le Montant Droit (N ° 9).
4. Insérez doucement le support de console (n ° 5) dans les montants gauche / droit (n ° 8 et 9) et fixer avec 3 boulons à tête creuse (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).



## ÉTAPE 3

1. Rassemblez le matériel pour l'étape 3.
2. Fixez davantage les montants en insérant un boulon à tête ronde (n ° 154) dans un Rondelle (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).
3. Branchez le capuchon rond (n ° 29) dans le montant droit (n ° 9).
4. Branchez la clé de sécurité (n ° 72) dans la base de la clé de sécurité sur le support de console (n ° 5).



## ÉTAPE 4

1. Rassemblez le matériel pour l'étape 4.
2. Placez l'assemblage de la console (n ° 38) sur le support de la console (n ° 5). Sécurisé avec 4 prises Boulons à tête cylindrique (n ° 156), 4 rondelles fendues (n ° 120) et 4 rondelles plates (n ° 153) la clé Allen (n ° 159).
3. Connectez les fils supérieurs du pouls manuel (n ° 50 et 51) et le câble supérieur de l'ordinateur (n ° 52) à Assemblage de la console (n ° 38).
4. Fixez le couvercle 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 NOUVEAU TAPIS ROULANT



## ALIMENTATION

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

Lorsque le tapis roulant est mis sous tension, toutes les lumières sur l'affichage s'allument pour quelque temps. Ensuite, les fenêtres TIME (temps) et DISTANCE (distance) affichent les données de l'odomètre pendant quelques instants. La fenêtre TIME indique le nombre d'heures que le tapis roulant a été utilisé et la fenêtre DISTANCE indique le nombre total de kilomètres (ou de milles si le tapis roulant est réglé sur le système anglais; consultez la section sur l'entretien pour changer les paramètres) que le tapis roulant a parcourus. Un message défile dans la fenêtre tuteur indiquant la version du logiciel actuel. Le tapis roulant emprunte ensuite le mode *repos*, le point de démarrage de l'opération.

## 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.



# FUNCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

## DÉMARRAGE RAPIDE

- Appuyez sur n'importe quel bouton et relâchez-le pour réactiver l'affichage s'il n'est pas déjà allumé.
- Appuyez sur le bouton Démarrer et relâchez-le pour commencer le mouvement de la courroie à 0,5 mph / 0,8 km / h, puis ajustez la vitesse souhaitée à l'aide des boutons de vitesse haut / bas. Vous pouvez également utiliser les boutons de vitesse d'accès direct 1 à 12 pour régler directement une vitesse spécifique.
- Pour ralentir la ceinture du tapis de course, maintenez enfoncé le bouton de réduction de vitesse (console ou main courante) à la vitesse désirée. Vous pouvez également appuyer sur les boutons de vitesse d'accès direct, 1 à 12.
- Pour arrêter la courroie du tapis de course, appuyez et relâchez le bouton d'arrêt rouge.

## PAUSE / STOP / RESET

- Lorsque le tapis de course fonctionne, la fonction de pause peut être utilisée en appuyant une fois sur le bouton d'arrêt rouge. Cela ralentira lentement la courroie du tapis de course jusqu'à l'arrêt. L'inclinaison ira à zéro pour cent. Les lectures du temps, de la distance et des calories se maintiendront 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. La vitesse et l'inclinaison reviendront à leurs paramètres précédents.
- Appuyez deux fois sur le bouton Stop pour terminer le programme et un résumé de l'entraînement sera affiché. Si vous appuyez une troisième fois sur le bouton Stop, la console revient à l'écran du mode veille (démarrage).
- Si le bouton Stop est maintenu enfoncé pendant plus de 3 secondes, la console se réinitialise.
- Lorsque vous réglez des données, telles que l'âge et l'heure, pour un programme, le fait d'appuyer sur le bouton Stop vous permet de revenir en arrière d'une étape pour chaque pression sur le bouton.

## INCLINAISON

- L'inclinaison peut être ajustée à tout moment après que la courroie commence à bouger.
- Appuyez sur les boutons de réglage de l'inclinaison haut / bas et maintenez-les enfoncés pour atteindre le niveau d'effort souhaité. Vous pouvez également choisir une augmentation / diminution plus rapide en sélectionnant un bouton d'inclinaison rapide, 1 à 15, sur le côté gauche de la console (inclinaison).
- L'affichage indiquera les nombres d'inclinaison en pourcentage de la pente (le même que la pente d'une route) au fur et à mesure des ajustements.

## **AFFICHAGE DU CENTRE DOT MATRIX**

Dix rangées de points indiquent chaque niveau d'un entraînement en mode manuel. Affiche des messages qui vous guident tout au long du processus de programmation. Pendant un programme, la fenêtre de message affiche vos données d'entraînement. Les points ne servent qu'à indiquer un niveau d'effort approximatif (vitesse / inclinaison). Ils n'indiquent pas nécessairement une valeur spécifique - seulement un pourcentage approximatif pour comparer les niveaux d'intensité. En fonctionnement manuel, le centre de messages Speed / Incline Dot Matrix crée une «image» de profil à mesure que les valeurs changent pendant un entraînement. Il y a vingt-quatre colonnes, indiquant l'heure. Les 24 colonnes sont divisées en 1/24 de la durée totale du programme. Lorsque le temps est compté à partir de zéro (comme dans le démarrage rapide), chaque colonne représente 1 minute.

À côté du centre de messages à matrice de points se trouvent trois voyants LED étiquetés: Track, Speed et Incline, ainsi qu'un bouton de balayage haut / bas. Lorsque le voyant de suivi est allumé, le centre de messages à matrice de points affiche le profil de suivi, lorsque le voyant de vitesse est allumé, le centre de messages de matrice de points affiche le profil de vitesse et lorsque le voyant d'inclinaison est allumé, il affiche le profil d'inclinaison. Vous pouvez changer la vue du profil en appuyant sur le bouton Balayage haut / bas. Après avoir parcouru les trois profils, le centre de messages à matrice de points fera automatiquement défiler les trois écrans affichant chacun d'eux pendant quatre secondes. La LED associée à chaque profil clignotera pendant que cette vue est affichée. Une nouvelle pression sur le bouton Balayage haut / bas vous ramènera au profil de suivi.

## **PISTE DE 1/4 DE MILLE (0,4 KM)**

La piste d'un quart de mille et le compteur de circuits sont situés à gauche de la fenêtre de la matrice de points. Le point clignotant indique votre progrès. Un compteur de circuits se trouve au centre de la piste à titre de référence.

## **CARACTÉRISTIQUE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE**

La fenêtre du pouls (fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements à la minute au cours de la séance d'exercices. Vous devez tenir les deux capteurs en acier inoxydable pour afficher le pouls. La valeur du pouls est affichée chaque fois que l'ordinateur reçoit un signal du pouls lorsque vous tenez les poignées. Vous pouvez utiliser la caractéristique de la prise du pouls en tenant les poignées lorsque vous effectuez les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque. Le modèle CT850 est aussi sensible aux signaux provenant des émetteurs de la fréquence cardiaque qui sont compatibles avec Polar, incluant les transmissions codées.

## **CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES POUR SÉLECTIONNER ET DÉMARRER UN PROGRAMME PRÉRÉGLÉ**

Le Spirit Fitness CT850 offre douze programmes prédéfinis, Hill, Fat Burn, Cardio, Interval, HIIT (High Intensity Interval Training), 5k Run, 10k Run, un programme personnalisé défini par l'utilisateur, deux programmes de contrôle de la fréquence cardiaque, un test de fitness (Gerkin, Army, Navy, Airforce, Marine Corps, Coast Guard, PEB) et un programme manuel.

1. Appuyez sur le bouton Programme pour sélectionner un programme, puis appuyez sur le bouton Entrée pour commencer à personnaliser le programme avec vos données personnelles, ou appuyez simplement sur le bouton Démarrer pour démarrer le programme avec les paramètres par défaut.

2. Après avoir sélectionné un programme et appuyé sur Entrée pour définir vos données personnelles, la fenêtre Heure clignotera avec la valeur par défaut de 20 minutes. Vous pouvez utiliser n'importe lequel des boutons Haut / Bas pour régler l'heure. Après avoir réglé l'heure, appuyez sur Entrée. (Remarque: vous pouvez appuyer sur Démarrer à tout moment pendant la programmation pour commencer avec uniquement les paramètres que vous avez modifiés à ce stade).
3. La fenêtre d'inclinaison clignotera maintenant une valeur indiquant votre âge. Utilisez les boutons Haut / Bas pour régler, puis appuyez sur Entrée.
4. La fenêtre Distance clignotera maintenant une valeur indiquant votre poids corporel. La saisie de votre poids corporel correct affecte la précision de lecture du Kcal. Utilisez les boutons Haut / Bas pour régler, puis appuyez sur Entrée.
5. La fenêtre Vitesse clignotera maintenant, indiquant la vitesse maximale préréglée du programme sélectionné. Utilisez les boutons Haut / Bas pour régler, puis appuyez sur Entrée. Chaque programme a divers changements de vitesse tout au long; cela vous permet de limiter la vitesse la plus élevée que le programme atteindra pendant votre entraînement.
6. Appuyez maintenant sur le bouton Start pour commencer votre entraînement ou sur le bouton Stop pour revenir à l'écran précédent.
7. Il y aura un échauffement de 3 minutes pour commencer. Vous pouvez appuyer sur le bouton Démarrer pour contourner cela et passer directement à l'entraînement. Pendant le préchauffage, l'horloge compte à rebours à partir de 3 minutes. (5k Run, 10k Run, HR 1 & 2, Custom et Manual n'ont pas d'échauffement)

## PROGRAMMATION DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS DE LA VITESSE ET DE L'INCLINAISON

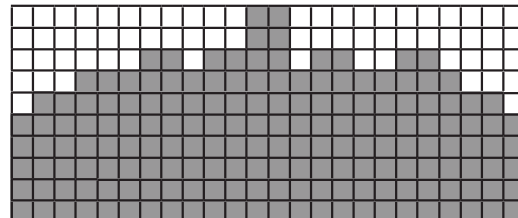
Les niveaux de la vitesse et de l'inclinaison des programmes préréglés sont illustrés dans le tableau ci-dessous. Les nombres de la vitesse illustrés dans le tableau indiquent un pourcentage de la vitesse maximale du programme. Par exemple, le premier paramètre de la vitesse P1 (Programme 1, Colline) indique le nombre 20, ce qui signifie que ce segment du programme aura une vitesse qui est 20 % de la vitesse maximale du programme. Note : L'utilisateur ou l'utilisatrice entre la vitesse maximale dans la procédure ci-dessus. S'il ou si elle entre la vitesse maximale de 10 mi/h / 16 km/h, le premier segment sera 2 mi/h / 3.2 km/h. Remarquez que le segment 12 indique 100, ce qui signifie que la vitesse sera réglée à 100 % de 10 mi/h / 16 km/h ou simplement 10 mi/h / 16 km/h.

### P1 = COLLINE; P2 = PERTE DE GRAISSE; P3 = CARDIO; P4 = INTERVALLE

Prog	SEG	Échauffement			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Récupération		
P1	Vitesse	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20
	Inclinaison	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
P2	Vitesse	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20
	Inclinaison	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Vitesse	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20
	Inclinaison	0	0	0	0	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0
P4	Vitesse	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	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	4	3	1	0	0	0	0

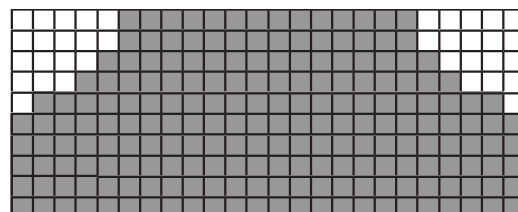
## COLLINE

Ce programme suit un triangle ou une pyramide de type graduel progression d'environ 10% de l'effort maximum (le niveau que vous avez choisi avant de démarrer ce programme) jusqu'à un effort maximum qui dure 10% du temps total de l'entraînement, puis une régression progressive de la résistance jusqu'à environ 10% de l'effort maximum.



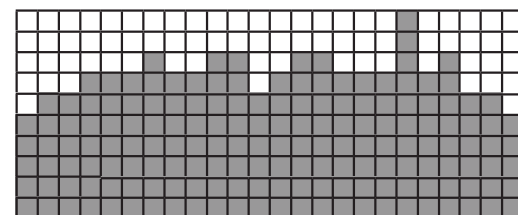
## BRULER LES GRAISSES

This program follows a quick progression up to the maximum resistance level (default or user input level) that is sustained for 2/3 of the workout. This program will challenge your ability to sustain your energy output for an extended period of time.



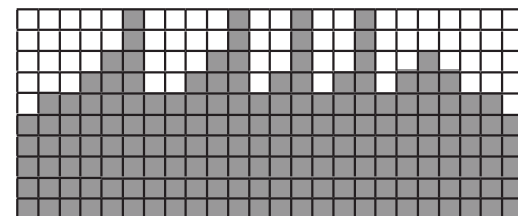
## Cardio

Ce programme présente une progression rapide jusqu'au niveau de résistance presque maximum (niveau par défaut ou entrée utilisateur). Il présente de légères fluctuations de haut en bas pour permettre à votre fréquence cardiaque d'augmenter, puis de récupérer à plusieurs reprises, avant de commencer une récupération rapide. Cela renforcera votre muscle cardiaque et augmentera le flux sanguin et la capacité pulmonaire.



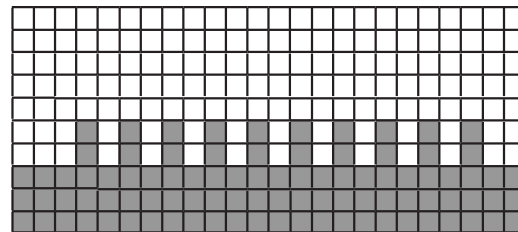
## Intervalle

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 fréquence cardiaque pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement.



## 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 à haute intensité suivies de courtes périodes de repos. HIIT est un programme d'entraînement par intervalles entièrement personnalisable. Vous pouvez saisir le nombre de intervalles, temps de chaque intervalle Sprint et périodes de repos et l'intensité de travail des niveaux.



1. À l'aide du bouton Programme, sélectionnez le programme HIIT puis appuyez sur Entrée. Le centre de messages Dot Matrix vous demandera de saisir votre âge. Vous pouvez entrer votre âge à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyez sur la touche Entrée pour accepter le nouveau numéro et passer à l'écran suivant.
2. Vous êtes maintenant invité à entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le nombre de poids à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyez sur Entrée pour continuer.
3. Ensuite, il vous est demandé le nombre d'intervalles que vous souhaitez effectuer. La valeur par défaut est 10 et la plage disponible est de 3 à 15. Un intervalle équivaut à 1 segment Sprint et 1 segment de repos.
4. Ensuite, vous entrerez le temps d'intervalle. Le centre de messages à matrice de points affiche: Temps de sprint: 30 et Temps de repos: 30. Le temps de sprint clignotera. Vous pouvez utiliser les touches Haut / Bas pour régler la durée du Sprint de 30 à 60 secondes, puis appuyez sur Entrée. L'heure de la période de repos clignote et vous pouvez régler l'heure à l'aide des touches Haut / Bas et appuyez sur Entrée.
5. Le centre de messages à matrice de points affiche maintenant SPRINT SPD 6.0 MPH. Utilisez les boutons Haut / Bas pour régler la vitesse de sprint souhaitée et appuyez sur Entrée.
6. Le centre de messages Dot Matrix affiche maintenant REST SPEED 3.0 MPH. Utilisez les boutons Haut / Bas pour régler la vitesse de résolution souhaitée et appuyez sur Entrée.
7. Vous pouvez maintenant appuyer sur Start pour commencer le programme HIIT. Le programme commence par une période d'échauffement de 3 minutes avec la vitesse réglée à 50% de la vitesse de sprint sélectionnée précédemment. Vous pouvez régler manuellement la vitesse pendant l'échauffement si vous voulez.

## PROGRAMME PERSONNALISÉ

1. Sélectionnez le programme personnalisé à l'aide du bouton Programme, puis appuyez sur Entrée. Notez que le centre de messages à matrice de points allumera une seule rangée de points en bas (sauf s'il existe un programme précédemment enregistré).
2. La fenêtre de l'horloge (Heure) clignote. Utilisez les boutons Haut / Bas pour régler le programme à l'heure souhaitée. Appuyez sur le bouton Entrée. C'est un must pour continuer même si l'heure n'est pas ajustée.
3. La fenêtre d'inclinaison clignotera maintenant une valeur indiquant votre âge. Utilisez les boutons Haut / Bas pour régler, puis appuyez sur Entrée.
4. La fenêtre Distance clignotera maintenant une valeur indiquant votre poids corporel. La saisie de votre poids corporel correct affecte la précision de lecture des calories. Utilisez les boutons Haut / Bas pour régler, puis appuyez sur Entrée.
5. La première colonne (segment) de réglage de la vitesse clignote maintenant. À l'aide des boutons Haut / Bas, ajustez la vitesse au niveau d'effort souhaité pour le premier segment, puis appuyez sur Entrée. La deuxième colonne va maintenant clignoter. Notez que la valeur du segment précédent a été reportée sur le nouveau segment. Répétez le processus ci-dessus jusqu'à ce que tous les segments aient été programmés.
6. La première colonne clignote à nouveau. La console est maintenant prête pour les réglages d'inclinaison. Répétez le même processus que celui utilisé pour définir les valeurs de vitesse pour la programmation des segments d'inclinaison.
7. Appuyez sur le bouton Démarrer pour commencer l'entraînement et également enregistrer le programme dans la mémoire.

## COURSE DE 5/10 KILOMÈTRES :

Ce programme établit automatiquement une distance de 5 ou 10 kilomètres comme votre but. L'affichage de la piste indique une boucle qui équivaut à 5 ou 10 kilomètres et la fenêtre DISTANCE affiche aussi 5 ou 10 kilomètres pour commencer. Lorsque le programme commence, la distance compte à rebours et une fois qu'elle atteint zéro, le programme finit.

\*Notez que l'afficheur de vitesse est en m/h si la console n'est pas ajustée sur le système métrique.

## TEST DE FITNESS

Lorsque le bouton Fit-Test est enfoncé, la matrice de points affiche les 5 différents tests disponibles: Gerkin, Army, Navy, Air Force, Marines, PEB, Coast Guard. Pour sélectionner le test de fitness souhaité, utilisez le bouton fléché et appuyez sur Entrée.

## FONCTIONNEMENT DU TEST DE FITNESS

1. La fenêtre de message de la matrice de points vous demandera d'entrer votre poids. Vous pouvez ajuster le paramètre de poids, affiché dans la fenêtre Distance, à l'aide des boutons Haut et Bas, puis appuyez sur le bouton Entrée pour accepter le nouveau numéro et passer à l'écran suivant.
2. Vous êtes maintenant invité à entrer votre âge. Vous pouvez ajuster le paramètre d'âge, affiché dans la fenêtre Incline, à l'aide des boutons Haut et Bas, puis appuyez sur Entrée pour continuer.
3. Vous êtes maintenant invité à entrer votre sexe. Vous pouvez ajuster le paramètre de sexe, affiché dans la fenêtre Incline, à l'aide des boutons Haut et Bas, puis appuyez sur Entrée pour continuer. Appuyez maintenant sur Start pour commencer le test.

## GERKIN

Le protocole Gerkin, aussi connu comme le protocole du pompier, est une épreuve en dessous du niveau maximum VO2 (volume d'oxygène).

L'épreuve augmente la vitesse et l'élévation alternativement jusqu'à ce que vous atteigniez 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Le temps nécessaire pour atteindre 85 % détermine le résultat de l'épreuve (VO2max) tel qu'illustré dans le tableau ci-dessous.

Étape	Temps	Vitesse	Pente	VO2 Max
1	0 to 1:00	7.2KPH	0%	31.15
2.1	<b>1:00</b>	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	Pente	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5MPH	0%	31.15
2.1	<b>1:00</b>	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

## ARMÉE

Il s'agit d'une course chronométrée de 2 mi/h / 3,2 km/h. Vous contrôlez la vitesse manuellement. Voici le temps maximum alloué pour passer l'épreuve :

Age	Mâle	Femelle
17-21	16:36	19:42
22-26	17:30	20:36
27-31	17:54	21:42
32-36	18:48	23:06
37-41	19:30	24:06

Pour plus de détails, visitez : <http://bit.ly/SF-Army>

## FORCES AÉRIENNES

Il s'agit d'une course chronométrée de 1.5 mi/h / 2,4 km/h. Vous contrôlez la vitesse manuellement. Voici le temps maximum alloué pour passer l'épreuve :

Age	Mâle	Femelle
<30	13:36	16:22
30-39	14:00	16:57
40-49	14:52	18:14
50-59	16:22	19 :42
60+	18:14	22:28

Pour plus de détails, visitez : <http://bit.ly/SF-AirForce>

## MARINE (NAVY)

Il s'agit d'une course chronométrée de 1.5 mi/h / 2,4 km/h. Vous contrôlez la vitesse manuellement. Voici le temps maximum alloué pour passer l'épreuve :

Age	Mâle	Femelle	Age	Mâle	Femelle
17-21	16:36	19:42	45-49	16:09	17:02
22-26	17:30	20:36	50-54	16:46	17:27
27-31	17:54	21:42	55-59	17:10	18:35
32-36	18:48	23:06	60-64	18:53	19:44
37-41	19:30	24:06	65+	20:36	20:53

Pour plus de détails, visitez : <http://bit.ly/SF-Navy>



## MARINES (MARINES)

Il s'agit d'une course chronométrée de 3 mi/h / 4,8 km/h. Vous contrôlez la vitesse manuellement. Voici le temps maximum alloué pour passer l'épreuve :

Age	Mâle	Femelle
17-26	28:00	31:00
27-39	29:00	32:00
40-45	30:00	33:00
46+	33:00	36:00

Pour plus de détails, visitez : <http://bit.ly/SF-Marines>

## POLICE (PEB)

Il s'agit d'une course chronométrée de 1.5 mi/h / 2,4 km/h. Vous contrôlez la vitesse manuellement. Voici le temps maximum alloué pour passer l'épreuve :

Age	Mâle	Femelle	Age	Mâle	Femelle
20-24	10:43	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			

Pour plus de détails, visitez : <https://www.fletc.gov/peb-scores-age-and-gender>

## GARDE CÔTIÈRE

Il s'agit d'une course chronométrée de 1.5 mi/h / 2,4 km/h. Vous contrôlez la vitesse manuellement. Voici le temps maximum alloué pour passer l'épreuve :

Age	Mâle	Femelle
<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	18:46

Pour plus de détails, visitez : <http://bit.ly/SF-CoastGuard>

### **Avant le test:**

- Assurez-vous d'être en bonne santé; Vérifiez auprès de 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 que vous vous êtes échauffé et étiré avant de passer le test.
- Ne prenez pas de caféine avant le test.
- Tenez les poignées doucement, ne vous tendez pas.

### **Pendant le test:**

- La console doit recevoir une fréquence cardiaque régulière pour que le test commence. Vous pouvez utiliser les capteurs cardiaques manuels ou porter un émetteur de ceinture pectorale de fréquence cardiaque.
- Le test commencera par un échauffement de 3 minutes à 3 MPH avant le début du test réel.
- Les données affichées pendant le test sont:
  - a. Le temps indique le temps écoulé total
  - b. Inclinaison en pourcentage
  - c. Distance en miles ou en kilomètres selon le paramètre prédéfini.
  - d. Vitesse en MPH ou KPH selon le paramètre pré réglé.
  - e. La fréquence cardiaque cible et la fréquence cardiaque réelle sont affichées dans le centre de messages de la matrice de points.

### **Après l'épreuve :**

- Observez une période de refroidissement d'une à trois minutes.
- Notez les résultats puisque la console retourne automatiquement au mode de démarrage après quelques minutes.

# INTERPRÉTATION DE VOS RÉSULTATS

**Tableau VO2max pour les hommes, et les femmes en excellente forme physique**

	18 à 25 ans	26 à 35 ans	36 à 45 ans	46 à 55 ans	56 à 65 ans	65 ans et plus
excellente	>60	>56	>51	>45	>41	>37
bonne	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
au-dessus de la moyenne	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
moyenne	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
sous la moyenne	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
pauvre	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
très pauvre	<30	<30	<26	<25	<22	<20

**Tableau VO2max pour les femmes, et les hommes en moins bonne forme physique**

	18 à 25 ans	26 à 35 ans	36 à 45 ans	46 à 55 ans	56 à 65 ans	65 ans et plus
excellente	56	52	45	40	37	32
bonne	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
au-dessus de la moyenne	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
moyenne	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
sous la moyenne	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
pauvre	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
très pauvre	<28	<26	<22	<20	<18	<17

# 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.

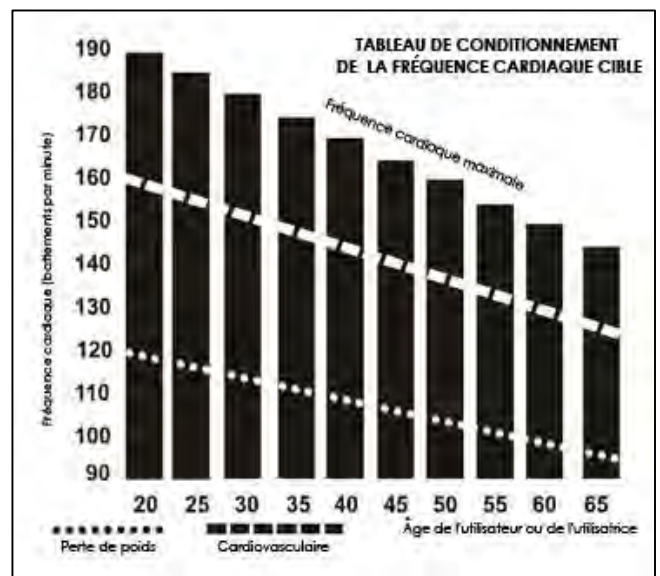
Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Ceci peut être réalisé en utilisant la formule suivante :  $220 - \text{votre âge}$ , ce qui vous donnera la FCM pour une personne de votre âge. Pour 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.

## CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) utilise le système d'inclinaison de votre tapis pour contrôler votre fréquence cardiaque. Augmentations et les diminutions d'élévation affectent la fréquence cardiaque beaucoup plus efficacement que les variations de vitesse seules. Le programme contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) change automatiquement l'élévation progressivement pour atteindre la fréquence cardiaque cible programmée.

### Sélection d'un programme de contrôle de la fréquence cardiaque:

Vous avez la possibilité, pendant le mode de configuration, de choisir le programme de contrôle du poids (HR-1) ou le programme cardiovasculaire (HR-2). Le programme de contrôle du poids tentera de maintenir votre fréquence cardiaque à 60% de votre fréquence cardiaque maximale. Le programme cardiovasculaire tentera de maintenir votre fréquence cardiaque à 85% de votre fréquence cardiaque maximale. Votre fréquence cardiaque maximale est basée sur une formule qui soustrait votre âge d'une constante de 220. Votre réglage de FC est automatiquement calculé pendant le mode de configuration lorsque vous entrez votre âge.

## PROGRAMMATION DU CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE


1. Vous devez recevoir une valeur forte / constante dans la fenêtre de fréquence cardiaque, sinon le programme ne démarrera pas. Le centre de messages à matrice de points affichera «Check Pulse» s'il n'y a pas de signal d'impulsion.
2. Utilisez le bouton Programme pour sélectionner le programme HR à commencer.
3. Le centre de messages à matrice de points affichera «Appuyez sur Entrée pour modifier ou sur Démarrer pour commencer l'entraînement». Vous pouvez soit appuyer sur le bouton Entrée pour les paramètres, soit sur le bouton Démarrer pour exécuter le programme par défaut.
4. Lorsque vous appuyez sur Entrée, le centre de messages à matrice de points indique: «Appuyez sur 1 ou 2 pour sélectionner, puis appuyez sur Entrée». En même temps, le centre de messages à matrice de points affichera «1».
5. Le centre de messages à matrice de points affichera «Ajuster l'heure, puis appuyez sur Entrée» avec la fenêtre Heure clignotante. Utilisez les boutons Haut / Bas et Rapide / Lent pour régler. Après avoir réglé une heure, appuyez sur Entrée.
6. Le centre de messages à matrice de points vous invite à entrer l'âge. Appuyez sur Entrée une fois ajusté.
7. Le centre de messages Dot Matrix vous invite à entrer le poids corporel. Appuyez sur Entrée une fois ajusté.
8. Le centre de messages Dot Matrix vous invite à entrer la fréquence cardiaque. Appuyez sur Entrée une fois ajusté. Appuyez sur Démarrer pour commencer votre entraînement ou sur Entrée pour modifier. Appuyez sur Arrêt pour revenir à l'écran précédent.




## BLUETOOTH

Connectez votre appareil via Bluetooth FTMS (se connecte aux applications de fitness)

Comment connecter la ceinture pectorale via Bluetooth :

1. Veuillez noter que le paramètre par défaut est pour la connexion à l'application. Si l'utilisateur souhaite modifier le paramètre d'appariement avec la ceinture pectorale Bluetooth, veuillez suivre les instructions ci-dessous pour modifier le paramètre par défaut.

A. Pendant que le tapis roulant est en mode veille, appuyez sur le bouton "Scan"  pour passer en mode d'appairage.

B. Lorsque la fenêtre de message affiche « APP », appuyez sur Incline (Inclinaison) / , Speed (Vitesse) /  ou Enter (Entrer) /  pour passer à la fonction BLECHESTSTRAP, puis appuyez sur Enter (Entrer) pour revenir au mode veille.

C. La ceinture pectorale Bluetooth peut être couplée à la machine.

# 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

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

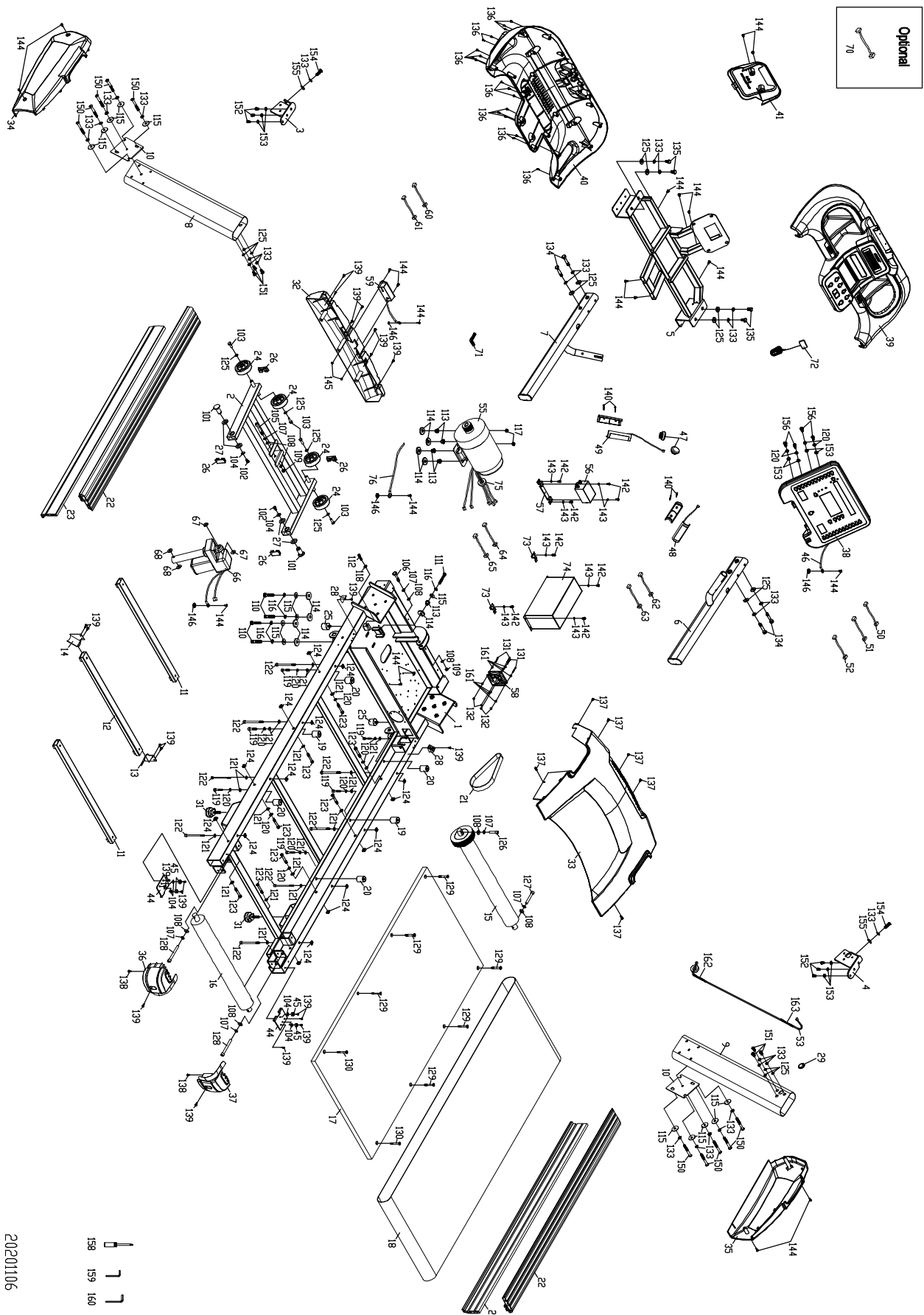
## Opération irrégulière

**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.**

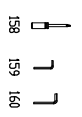
**Domaines à considérer en cas d'interférence :**

1. Une mise à la terre inappropriée du tapis roulant - Obligatoire!
2. Des fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
3. Des lumières fluorescentes
4. Certains systèmes de sécurité domestiques
5. Une clôture d'enceinte pour animal domestique
6. 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.
7. 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



20201106





# LISTE DES PIÈCES

NO.	NO. DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	AA010225-S13	Cadre Principal	1
2	RAA030028-S13	Support d'inclinaison	1
3	AA060215-S13	Assemblage de plaque de verrouillage (D)	1
4	AA060216-S13	Assemblage de plaque de verrouillage (G)	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	N012001	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	RZ3YT0580-21	Console	1
39	RPP020572A-A1-01	Couvercle supérieur de la console	1
40	PP020573-A1	Couvercle inférieur de la console	1
41	PP020576A-A1	Couvercle central de la console	1
44	B020213-Q2	Coussinet de réglage du rail	2
45	P060252-A1	Coussin de pied en caoutchouc	4
46	E040020	300m/m Fil de mise à terre	1
47	P040086-A1	Embout pour prise de poulis	2

NO.	NO. DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
48	F090231-01	900m/m Prise de pous avec assemblage de cables (SMP-03)	1
49	F090232-01	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	E022405	1100m/m Câble d'ordinateur (supérieur)	1
53	E022406	2000m/m Câble d'ordinateur	1
55	G040107B	Moteur AC	1
56	F060010	Filtre	1
57	B130261-S13	Plaque du filtre	1
58	F040200	Ventilateur	1
59	F030062-02	Module électronique AC	1
60	E011901	450m/m Fil de connection (blanc)	1
61	E011902	450m/m Fil de connection (noir)	1
62	E010730-04	350m/m Fil de connection (blanc)	1
63	E010737-04	350m / m Câble de connection (noir)	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	G110071-01	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
70	E060107	Cordon d'alimentation	1
71	E100009	Adaptateur TV (5C2V)	1
72	N100042-A5	Clé de sécurité carrée	1
73	B130262-S13	Plaque de l'onduleur	2
74	D110207	Onduleur	1
75	F070201	Noyau de ferrite Ø35 x 21 x 13	1
76	E040018	Fil de mise à terre de 300 m / m	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
102	J013002-ZT	Boulon à tête hexagonale M8 x 12 m / m	2
103	J011027-ZT	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 25m/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	8
109	J139361-ZT	Écrou M10 x P1.5 x 8T_Nylon	2
110	J031006-Z2	Boulon à tête creuse 3/8 "x UNC 16 x 2"	4
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"	1
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	2
118	J210028-ZT	Rondelle plate Ø4 x Ø10 x 1.0T	1

KEY NO.	PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
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 95m / m	8
123	J013011S-Z1	Boulon à tête hexagonale M8 x 55m/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 40m / m	1
127	J033518	Boulon à tête creuse M10 x 80m/m	1
128	J033516-Z4	Boulon à tête creuse M10 x 100m/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 35m/m	2
131	J354010-Z1	Vis Phillips M3 x 50m/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 12m / m	18
137	J397104-Z2	Vis à tôle 5 x 12m/m	6
138	J367109-Z1	Vis taraudeuse 5 x 25 m / m	2
139	J362004-Z2	Vis taraudeuse 5 x 20m/m	23
140	J517009-Z2	Vis taraudeuse 3 x 25m/m	4
142	J352002-Z2	Vis à tête Phillips M5 x 12m/m	8
143	J260008-Z1	Rondelle fendue Ø5 x 1.5T	8
144	J092002-Z2	Vis à tête Phillips M5 x 12m/m	20
145	J139161-Z1	Écrou en nylon M5 x 5T	2
146	J270001-Z1	Rondelle étoile M5	4
150	J021012A-Z2	Boulon à tête ronde 3/8" x 3"	10
151	J021002-Z2	Boulon à tête ronde 3/8" x 3/4"	6
152	J033002F-Z2	Boulon à tête creuse M8 x 12m/m	6
153	J210088-Z1	Rondelle plate Ø8 x Ø16 x 2T	10
154	J021005-Z1	Boulon à tête ronde 3/8" x UNC16 x 1-1/4"	2
155	J220002-Z1	Rondelle courbée Ø10 x Ø23 x 1.5T	2
156	J033004-Z1	Boulon à tête creuse M8 x P1.25 x 20L	4
158	J330008	Tournevis à tête Phillips	1
159	J330038-Z1	Clé Allen 5mm	1
160	J330023-Z1	Clé Allen 6mm	1
161	N200026	Bloc d'isolation	8
162	N250009	Bande de fin (400m/m)	1
163	N250009	Bande de fin (200m/m)	1

# ENTRETIEN GÉNÉRAL

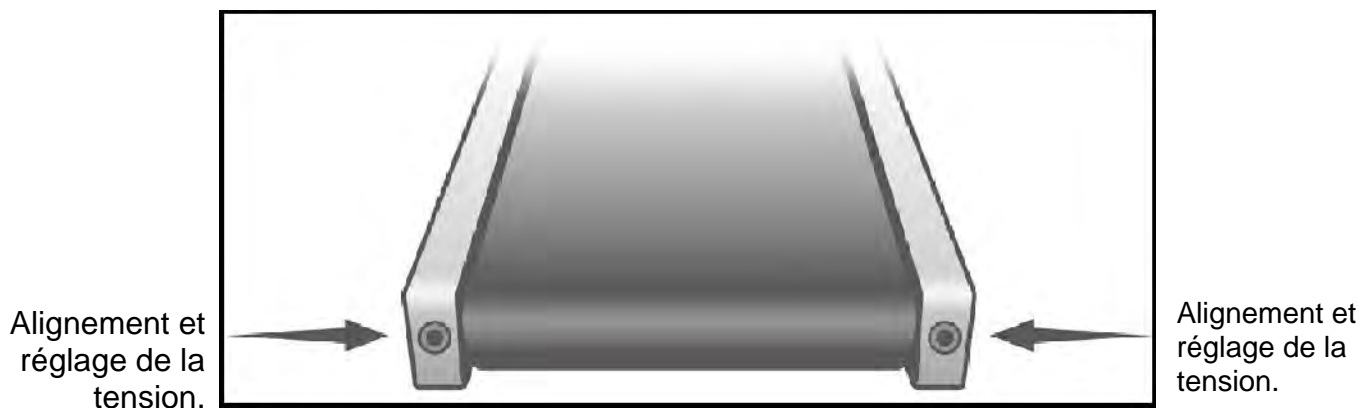
**TAPIS ROULANT ET PLANCHE** - Votre tapis roulant a une planche à basse friction très efficace. La performance est maximisée lorsque la planche est gardée aussi propre que possible. Utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette de papier pour essuyer les bords du tapis roulant et l'aire entre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

**POUSSIÈRE SUR LE TAPIS** - Ceci se produit au cours de l'usure normale du tapis roulant ou jusqu'à ce que le tapis roulant se stabilise. 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.

## RÉGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT

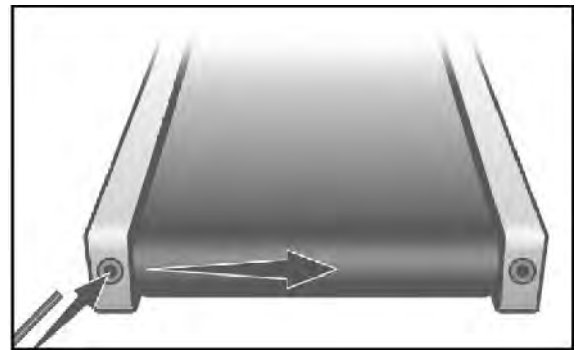
La performance de votre tapis roulant dépend sur le fait que le cadre doit fonctionner sur une surface passablement au niveau. Si le cadre n'est pas au niveau, les rouleaux avant et arrière ne peuvent pas rouler parallèles et il se peut qu'un réglage constant du tapis soit nécessaire.

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.



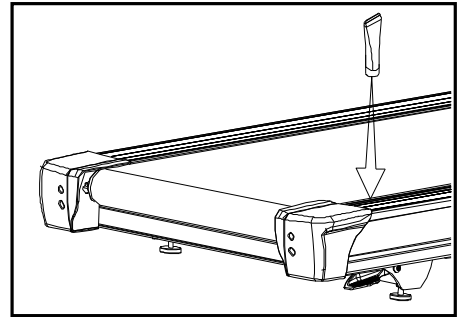
## MISE EN GARDE :

**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 LUBRIFICATION DE LA COURROIE

Ne lubrifiez pas avec un lubrifiant autre que celui approuvé. Votre tapis roulant est livré avec un tube de lubrifiant et des tubes supplémentaires peuvent être commandés directement auprès de votre revendeur agréé. Il existe dans le marché des kits de lubrification, mais le seul actuellement approuvé est Lube-N-Walk.

Ces kits sont livrés avec une baguette d'application qui facilite l'application de la lubrification. Les kits peuvent être achetés directement auprès de nous. Le kit approprié doit être à base de silicone, PAS de cire de paraffine.



Le fait de maintenir le plateau lubrifié aux intervalles recommandés garantit la durée de vie la plus longue possible pour votre tapis de course. Si le lubrifiant se dessèche, le frottement entre la courroie et le plateau augmente et exerce une contrainte excessive sur le moteur d'entraînement, la courroie d'entraînement et la carte de commande électronique du moteur, ce qui pourrait entraîner une défaillance catastrophique de ces composants coûteux. Le fait de ne pas lubrifier le plateau à intervalles réguliers peut annuler la garantie.

Utilisez le lubrifiant pour lubrifier le plateau sous la courroie. Si vous pouvez atteindre sous la courroie à environ 6" de chaque côté, utilisez la procédure suivante: Débranchez le cordon électrique. Au milieu du plateau, soulevez la courroie et passez en dessous avec le tube de lubrifiant. Gicler la plupart du lubrifiant sur la surface du plateau. Répétez le processus du côté opposé. Rebranchez le cordon électrique dans la prise et marchez sur la courroie à une vitesse modérée pendant cinq minutes.

S'il est impossible d'exécuter la procédure ci-dessus, il sera nécessaire de desserrer la courroie. À l'aide de la clé Allen de 6 mm fournie, desserrez suffisamment les deux boulons de réglage du rouleau arrière - situés dans les capuchons arrière - pour placer votre main sous la ceinture (5 à 10 tours). Assurez-vous de desserrer les deux boulons de la même quantité de tours et rappelez-vous également combien de tours, car une fois terminé, vous devrez resserrer les boulons au point où ils étaient auparavant.

Une fois que la courroie est lâche, essayez le plateau avec un chiffon propre non pelucheux pour enlever toute saleté. Appliquez tout le tube de lubrifiant sur la surface du pont à environ 45 cm (18 pouces) du capot du moteur. Pressez le contenu du tube à travers le plateau (parallèle au couvercle du moteur) sur une ligne d'environ un pied, comme du dentifrice sur une brosse à dents. La ligne d'un pied doit être au milieu de la plate-forme à une distance approximativement égale des deux bords latéraux de la courroie. Vous voulez que le lubrifiant soit appliqué à l'endroit où vos pieds ont un impact sur la courroie pendant que vous marchez. Cela devrait être à environ 18 pouces du capot du moteur, mais vous voudrez peut-être marcher sur le tapis roulant avant de desserrer la ceinture pour noter où vos pieds se posent sur la courroie. Si vous utilisez principalement le tapis de course pour courir, l'endroit où vos pieds atterrissent peut être différent de la marche. Une fois le lubrifiant appliqué, serrez les boulons du rouleau arrière du même nombre de tours que lorsque vous les avez desserrés. Faites fonctionner le tapis de course à environ 5 km / h (3 mi / h) sans marcher dessus pendant environ une minute ou deux pour vous assurer que la courroie reste au milieu du plateau. Si la courroie se déplace d'un côté, suivez les instructions de suivi de la courroie pour y remédier. Maintenant, le plateau est lubrifié et vous devez marcher, et non courir, sur le tapis roulant immédiatement pendant au moins 5 minutes pour vous assurer que le lubrifiant est uniformément réparti. Si vous achetez un kit Lube-N-Walk à base de silicone, suivez les instructions qui l'accompagnent pour appliquer la lubrification.

## Entretien recommandé de la lubrification:

Temps d'utilisation	3000 heures	4500 heures	6000 heures	7500 heures	9000 heures	12000 heures
Tâches	Ajout de cire liquide	Ajout de cire liquide	retournement de la planchet et ajout de cire liquide	Ajout de cire liquide	Ajout de cire liquide	Remplacement de la courroie et du plateau

## Remarque:

*La cire liquide doit être ajoutée au milieu du plateau de course.*

*Empêcher de répandre de la cire liquide à proximité des côtés du plateau pour éviter la pulvérisation de cire liquide pendant l'entraînement.*

*Marcher sur la courroie / la planche quelques minutes à basse vitesse pour égaliser la cire liquide après l'avoir ajoutée.*

## PROCÉDURE DE CALIBRATION

1. Retirez la clé de sécurité.
2. Appuyez sur les boutons de démarrage et d'accélération et maintenez-les enfoncés et remplacez 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 commencera 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 8 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.

## MENU DU MODE D'INGÉNIERIE

La console a un logiciel de maintenance / diagnostic intégré. Le logiciel vous permettra de modifier les paramètres de la console de l'anglais à métrique et de désactiver le bip du haut-parleur lorsque vous appuyez sur un bouton par exemple. Pour accéder au menu du mode ingénierie, maintenez enfoncés les boutons Start, Stop et Enter, puis insérez le bouton de sécurité. Maintenez les boutons enfoncés pendant environ 5 secondes jusqu'à ce que le centre de messages affiche le menu du mode ingénierie. Appuyez sur le bouton Entrée pour accéder au menu ci-dessous:

1. Test de clé (vous permettra de tester tous les boutons pour vous assurer qu'ils fonctionnent).
2. Test d'affichage (teste toutes les fonctions d'affichage).
3. Sécurité (permet de verrouiller le clavier pour empêcher une utilisation non autorisée).
4. Fonctions (appuyez sur Entrée pour accéder aux paramètres et sur la flèche vers le haut pour faire défiler).
  - a. Mode veille - Activer pour que la console s'éteigne automatiquement après 30 minutes d'inactivité.
  - b. Mode Pause – Activer offre 5 minutes de pause, Désactiver permet que la console se mette en pause indéfiniment.
  - c. Maintenance - Réinitialisez le message de rappel de maintenance et les lectures du compteur kilométrique.
  - d. Unités - Règle l'affichage pour qu'il soit lu en mesures d'affichage impériales (miles, livres, pieds, etc.) ou métriques (kilomètres, kilogrammes, mètres, etc.).
  - e. Mode GS - Ramène l'élévation au réglage le plus bas lorsque vous appuyez sur pause.
  - f. Mode bip - Active ou désactive le haut-parleur (bip sonore).
5. Sécurité - Règle la fonction de verrouillage enfant. Cette fonction verrouille le clavier jusqu'à ce qu'une séquence de touches prédéterminée soit enfoncée. Séquence de touches = Incline UP maintenue ensemble jusqu'à ce qu'elle soit déverrouillée.



# 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
<b>L'affichage n'allume pas.</b>	<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><b>Le tapis roulant ne demeure pas au centre.</b></p> <p><b>Le tapis force lorsqu'une personne marche ou court sur celui-ci.</b></p>	<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.</p>
<b>Le moteur ne fonctionne pas après avoir appuyé sur le bouton START.</b>	<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>
<b>Le tapis roulant ne tourne pas plus de 7 km/h, mais indique une vitesse supérieure à l'affichage.</b>	<p>Ceci indique que le moteur devrait recevoir le pouvoir nécessaire pour fonctionner. Il y a probablement une faible tension alternative au tapis roulant. N'utilisez pas de rallonge électrique. Si une rallonge électrique est nécessaire, elle doit être le plus court possible, de service rigoureux et de calibre minimum de 12. Communiquez avec un électricien ou votre détaillant SPIRIT. Un courant alternatif minimum de 120 volts est nécessaire.</p>
<b>Le tapis roulant déclenche le circuit de 20 amp.</b>	<p>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.</p>
<b>L'ordinateur s'éteint en touchant à la console (par une journée froide), en marchant ou en courant sur le tapis roulant.</b>	<p>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.</p>
<b>L'interrupteur de circuit de la maison déclenche, mais l'interrupteur du tapis roulant ne déclenche pas.</b>	<p>Vérifiez que le tapis roulant est le seul appareil sur le circuit. Voir «Informations électriques importantes» au début de ce manuel pour plus de détails</p>
<b>Bruits pendant les utilisations (grincements, bosses, cliqueter, etc.)</b>	<p>Serrez tous les boulons. Vérifiez que la machine est de niveau. Ajuster les niveleurs si nécessaire à l'aide d'une clé</p>

# 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 aérobie 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.

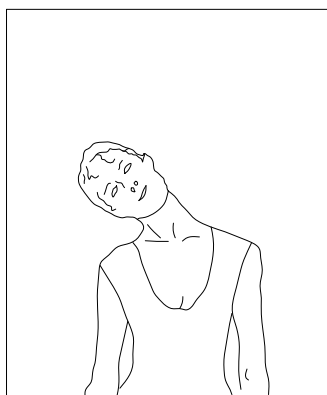
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

# 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.

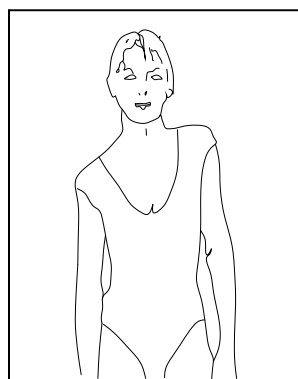
## Rotation de la tête

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.



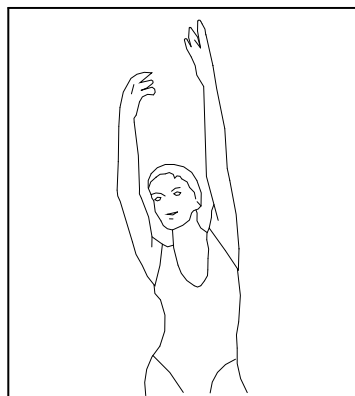
## Haussement des épaules

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



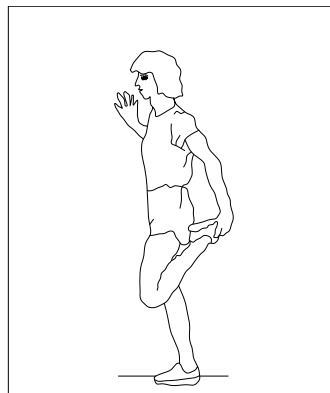
## Étirements latéraux

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.



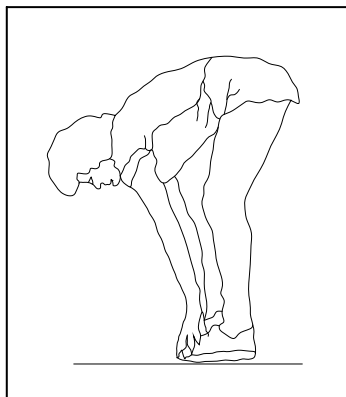
### **Étirement des muscles intérieurs des cuisses**

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.



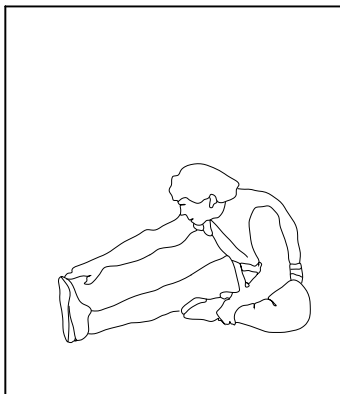
### **Flexion avant**

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.



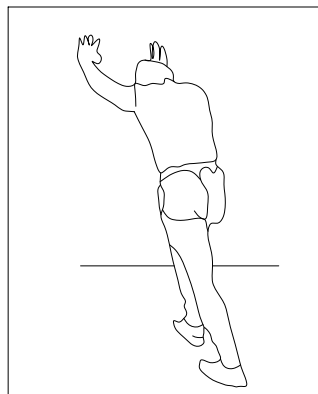
### **Étirement des tendons du jarret**

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 :

<b>Commerciale (installation sans cotisation)</b>	<b>Résidentielle</b>
Cadre: À vie	Cadre: À vie
Moteur: 5 ans	Moteur: À vie
Planche: 5 ans	Planche: À vie
Pièces: 5 ans	Pièces: 10 ans
Main d'oeuvre: 2 ans	Main d'oeuvre: 2 ans

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

## EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU INDIRECTS TELS QUE LES DOMMAGES AUX BIENS OU LES DÉPENSES ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE INTRUSION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE.  
Note : Puisque certains 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)

**TRAINOR**  
**SPORTS**

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

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)