

**Manuel du
propriétaire**

**Numéro de
modèle**

16007303850

XT385

-Assemblage

-Fonctionnement

-Ajustements

-Pièces

-Garantie

ATTENTION :
Lire et
comprendre ce
manuel avant
d'utiliser
l'appareil

SPIRIT



Conserver pour référence future

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit	2
Instructions en matière de sécurité	3
Instructions électriques importantes	4
Instructions de mise à la terre	5
Instructions d'assemblage	8
Instructions de pliage et de transport	14
A propos de votre machine et de l'utilisation de l'application Spirit+	15
Fonctionnement du tapis roulant	16
Programmes pré réglés	27
Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque (en option).....	29
Maintenance et entretien	30
Guide de diagnostic	35
Diagramme de la vue éclatée	36
Liste des pièces	37
Garantie limitée du fabricant	42

Merci d'avoir acheté notre produit, veuillez conserver ces instructions. N'effectuez pas ou n'essayez pas d'effectuer des personnalisations, des réglages, des réparations ou des entretiens qui ne sont pas décrits dans ce manuel.

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR VOTRE NOUVEAU TAPIS ROULANT

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 commerçant, 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 commerçant 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 commerçant, 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/garantie et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.

Nom du commerçant : _____

Numéro de téléphone du commerçant : _____

Date d'achat : _____

Enregistrement du produit

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

Veuillez noter le numéro de série de ce produit de conditionnement dans l'espace prévu à cet effet.

Numéro de série : _____

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

Veuillez nous rendre visite à l'adresse www.dyaco.ca/garantie pour enregistrer votre achat.

Consignes de sécurité importantes

AVERTISSEMENT - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

DANGER - Pour réduire le risque d'électrocution, débrancher le tapis roulant de la prise électrique avant toute opération de nettoyage et/ou d'entretien.

AVERTISSEMENT - Pour réduire les risques de brûlure, d'incendie, d'électrocution ou de blessure, installer le tapis roulant sur une surface plane et horizontale, avec accès à une prise de courant de 120 volts, 15 ampères, reliée à la terre.

NE PAS UTILISER DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE NE SOIT DE CALIBRE 14AWG OU SUPÉRIEUR, AVEC UNE SEULE PRISE À L'EXTRÉMITÉ. Le tapis roulant doit être le seul appareil dans le circuit électrique. **NE PAS ESSAYER DE DÉSACTIVER LA PRISE DE TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS OU EN MODIFIANT DE QUELQUE MANIÈRE QUE CE SOIT LE CORDON D'ALIMENTATION.** Un grave risque d'électrocution ou d'incendie peut résulter d'un mauvais fonctionnement de l'ordinateur.

- Les appareils ne doivent jamais être laissés sans surveillance lorsqu'ils sont branchés. Débranchez-le de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou de retirer des pièces.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil sous une couverture ou un oreiller. Un échauffement excessif peut se produire et provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
- Cet appareil d'exercice n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances.
- N'utilisez cet appareil que pour l'usage auquel il est destiné, tel qu'il est décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- N'utilisez jamais cet appareil si le cordon ou la fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou a été endommagé, ou s'il est tombé dans l'eau. Contactez un centre de service pour l'examen et la réparation de l'appareil.
- Ne portez pas cet appareil par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- Tenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
- Ne jamais faire fonctionner l'appareil lorsque les ouvertures d'air sont obstruées. Veillez à ce que les ouvertures d'air soient exemptes de peluches, de cheveux et d'autres éléments similaires.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objet dans une ouverture.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Les étincelles produites par le moteur peuvent enflammer un environnement hautement gazeux.
- Ne branchez cet appareil que sur une prise de courant correctement mise à la terre. Voir les instructions de mise à la terre.
- L'appareil est destiné à un usage domestique.
- Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise de courant.
- N'utilisez pas l'appareil sur une moquette très rembourrée, pelucheuse ou à poils ras. La moquette et l'appareil risquent d'être endommagés.
- Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Tenir les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Les capteurs de pouls ne sont pas des appareils médicaux. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement comme des aides à l'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.

- N'essayez pas d'utiliser votre équipement à d'autres fins que celles pour lesquelles il est prévu.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation de votre équipement. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Ne pas bloquer l'arrière du tapis roulant. Prévoir un espace minimum de 6 pieds entre l'arrière du tapis roulant et tout objet fixe.
- Tenir les enfants à l'écart du tapis roulant. Il y a des points de pincement évidents et d'autres zones de prudence qui peuvent causer des dommages.
- Ne jamais faire fonctionner le tapis roulant si le cordon ou la fiche est endommagé. Si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement, appelez votre commerçant.
- Utilisez les mains courantes mises à votre disposition, elles sont là pour votre sécurité.
- Le tapis roulant n'est pas un dispositif médical.

Veillez à lire et à respecter les restrictions de poids et les besoins en énergie de votre nouvelle machine. Dans le cas contraire, vous risquez de vous blesser gravement ou d'endommager votre machine.

**Retirer le cordon d'attache après utilisation pour empêcher toute utilisation non autorisée du tapis roulant.
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !**

Instructions électriques importantes

MISE EN GARDE !

Acheminer le cordon d'alimentation loin de toute partie mobile du tapis roulant, y compris le mécanisme d'élévation et les roues de transport.

Ne JAMAIS retirer un couvercle sans avoir d'abord débranché l'alimentation en courant alternatif. Si la tension varie de dix pour cent (10 %) ou plus, les performances du tapis roulant peuvent être affectées. De **telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie**. Si vous pensez que la tension est basse, contactez votre compagnie d'électricité locale ou un électricien agréé pour effectuer les tests nécessaires.

Ne JAMAIS exposer ce 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 ou d'un spa, ou dans tout autre environnement à forte humidité. La température de fonctionnement est comprise entre 5 et 48 degrés Celsius (40 et 120 degrés Fahrenheit) et l'humidité est de 95 % sans condensation (pas de formation de gouttes d'eau sur les surfaces).

Disjoncteurs : Éviter autant que possible les disjoncteurs AFCI/GFCI. Ces disjoncteurs peuvent se déclencher occasionnellement pendant l'exercice en raison des courants d'appel élevés de l'électronique d'entraînement et du moteur du tapis roulant. Ce problème concerne toutes les marques de tapis roulant.

De nouvelles lois dans votre région peuvent exiger ces disjoncteurs. Si vous disposez de ces disjoncteurs et de ces prises dans votre maison et que vous êtes confronté à des déclenchements intempestifs, vous devez vérifier si d'autres appareils sont branchés sur le même circuit. Les lampes fluorescentes à ballast électronique, les cafetières, les chauffages d'appoint et les sèche-cheveux sont autant d'exemples d'appareils susceptibles de provoquer des déclenchements.

Dans l'idéal, le tapis roulant devrait être le seul appareil branché sur le circuit.

Nos tapis roulant sont équipés de parasurtenseurs afin d'éviter les déclenchements intempestifs. Nous avons testé plusieurs disjoncteurs et prises AFCI/GFCI avec nos produits.

Les marques que nous avons testées sont Eaton (série Cutler Hammer), Leviton (Smart lock pro) et Schneider Electric (série Canadian home). Ces disjoncteurs ne se déclenchent pas lors de nos tests, lorsqu'ils sont connectés à nos tapis roulant, tant qu'aucun autre appareil n'est branché sur le même circuit.

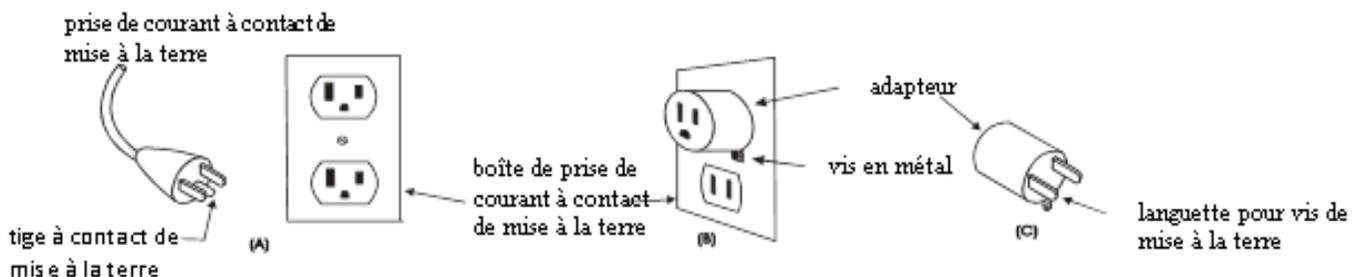
- **N'utilisez JAMAIS** cet appareil sans avoir lu et compris les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez à l'ordinateur.
- Il faut savoir que les changements de vitesse et d'inclinaison ne sont pas immédiats. Réglez le niveau de travail souhaité sur la console de l'ordinateur et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur obéira progressivement à la commande.
- N'utilisez JAMAIS votre appareil pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans votre alimentation électrique domestique et endommager les composants de l'appareil. Par mesure de précaution, débranchez l'appareil pendant un orage électrique.
- Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités pendant que vous marchez sur votre appareil, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et entraîner des blessures graves.
- N'exercez pas une pression excessive sur les touches de commande de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une faible pression du doigt.

Instructions de mise à la terre

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne du tapis roulant, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise de courant appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

DANGER - Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque d'électrocution. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un technicien qualifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil si elle n'est pas adaptée à la prise de courant ; faites installer une prise de courant appropriée 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 ressemblant à l'adaptateur illustré ci-dessous peut être utilisé pour connecter cette fiche à une prise bipolaire comme indiqué ci-dessous si une prise de terre appropriée 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 rigide de couleur verte, ou autre, qui sort de l'adaptateur doit être reliée à une terre permanente telle qu'un couvercle de boîte de sortie correctement mis à la terre. Chaque fois que l'adaptateur est utilisé, il doit être maintenu en place par une vis métallique.



Cordon d'attache de sécurité

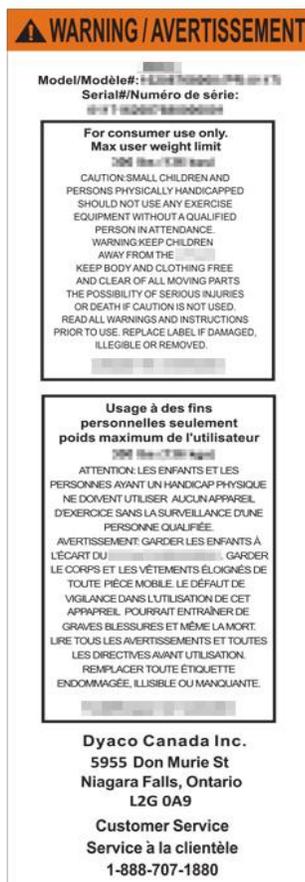
Un cordon d'attache de sécurité est fourni avec cet appareil. Il s'agit d'une conception simple qui doit être utilisée à tout moment. Il est destiné à assurer votre sécurité en cas de chute ou de recul trop important de la courroie. En tirant sur ce cordon de sécurité, on arrête le mouvement de la courroie.

Pour utiliser :

1. Placer la clé de sécurité sur la partie métallique oblongue de la tête de commande de la console. Le tapis roulant ne démarre pas et ne fonctionne pas sans cette clé. En retirant la clé de sécurité, vous protégez également le tapis roulant contre toute utilisation non autorisée.
2. Fixez solidement le clip en plastique sur votre vêtement afin d'assurer une bonne tenue.
Note : Le mécanisme est suffisamment puissant pour minimiser les arrêts accidentels et inattendus. Le clip doit être fixé solidement pour éviter qu'il ne se détache. Familiarisez-vous avec sa fonction et ses limites. Le tapis roulant s'arrête, en fonction de la vitesse, en une ou deux enjambées, chaque fois que la clé de sécurité est retirée de la console. Utiliser l'interrupteur Stop / Pause en fonctionnement normal.

AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

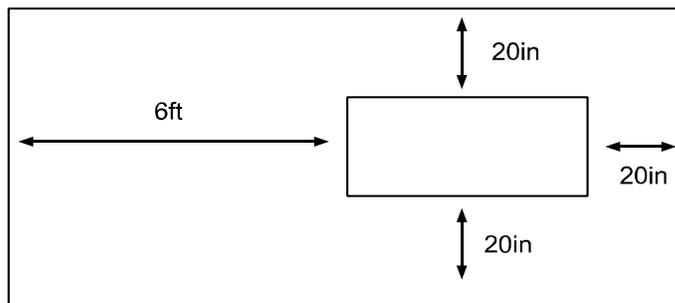
L'autocollant illustré ci-dessous a été placé sur le tapis roulant. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez appeler notre service clientèle au numéro sans frais 1-888-707-1880 pour commander un autocollant de remplacement.



Exigences en matière de localisation

Après avoir assemblé votre tapis roulant, vous devez vous assurer que vous l'avez installé dans un endroit sûr.

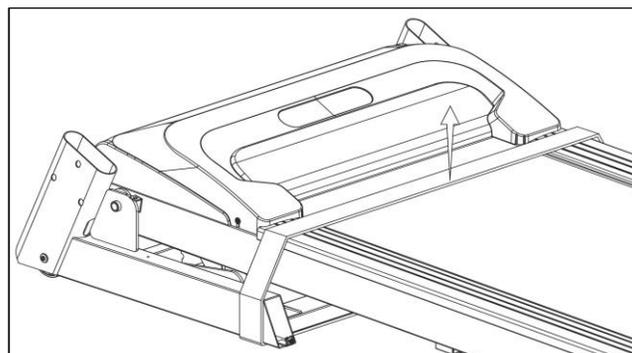
- Nous vous recommandons de laisser une zone d'au moins 20 pouces à l'avant et sur les côtés de votre machine. C'est à l'avant de l'appareil que se trouve le moteur.
- Nous vous recommandons de laisser un espace d'au moins 1,5 m derrière le tapis roulant.
- Installez votre tapis roulant dans un endroit où les enfants et les animaux domestiques ne peuvent pas y accéder.
- La zone autour du tapis roulant doit toujours être exempte de meubles, d'appareils d'exercice et d'autres débris.
- N'installez pas votre tapis roulant sur une moquette très rembourrée, pelucheuse ou à poils longs.



PRÉ-ASSEMBLAGE

!ATTENTION : INSTRUCTIONS IMPORTANTES POUR LE DEBALLAGE. VEUILLEZ LIRE AVANT DE DEBALLER VOTRE TAPIS ROULANT PLIANT !!!

AVERTISSEMENT : Une bande Velcro est installée autour de la base du tapis roulant pour empêcher l'appareil de se déplier accidentellement pendant le transport. Si cette bande n'est pas retirée correctement, le tapis roulant peut s'ouvrir inopinément et provoquer des blessures si quelqu'un se trouve à proximité de l'appareil au moment où la bande est retirée.



Pour garantir votre sécurité personnelle lors du retrait de la sangle d'expédition, assurez-vous que le tapis roulant est placé à plat sur le sol, dans l'orientation qu'il aurait si vous l'utilisiez. Ne pas tourner le tapis roulant sur le côté pendant le retrait de la sangle d'expédition. Le mécanisme de pliage de l'appareil pourrait alors s'ouvrir. Si l'extrémité de la bande Velcro (que vous devez saisir pour la retirer) se trouve sous la plate-forme du tapis roulant, passez la main sous la plate-forme pour la saisir, mais n'inclinez pas le tapis roulant vers le haut pour accéder à l'extrémité de la bande.

1. Coupez les sangles, puis soulevez la boîte au-dessus de l'appareil et déballez-la.
2. Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et vérifiez qu'elles ne sont pas endommagées ou manquantes. Si des pièces sont endommagées ou manquantes, contactez immédiatement votre commerçant.
3. Repérez l'ensemble du matériel. Retirez d'abord les outils.
4. Pour éviter toute confusion, retirez la quincaillerie de chaque étape si nécessaire. Les numéros entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros d'articles du plan d'assemblage à titre de référence.

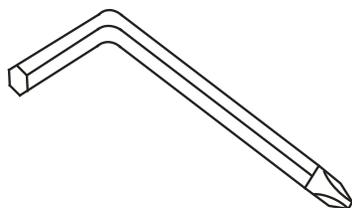
Note : Une fois le tapis roulant entièrement assemblé, assurez-vous de vérifier la lubrification de la courroie avant la première utilisation en effectuant les étapes suivantes :

1. S'assurer que le tapis roulant est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché pour minimiser le risque de blessure.
2. Utilisez une main pour maintenir la courroie du tapis roulant juste assez haut pour pouvoir utiliser l'autre main pour passer la main entre la courroie et la planche. Vérifier que la lubrification est présente.

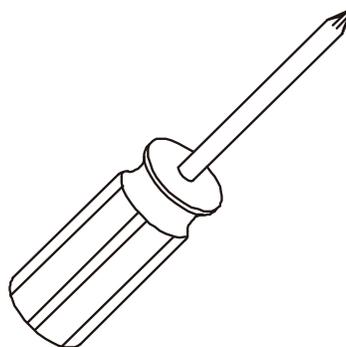
Si la lubrification est présente, vous pouvez continuer à l'utiliser normalement. S'il n'y a pas de lubrification, veuillez suivre les étapes pour lubrifier la courroie du tapis roulant à l'aide d'un lubrifiant approuvé pour courroie de tapis roulant.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

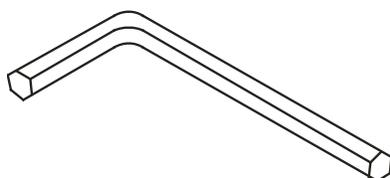
OUTILS D'ASSEMBLAGE



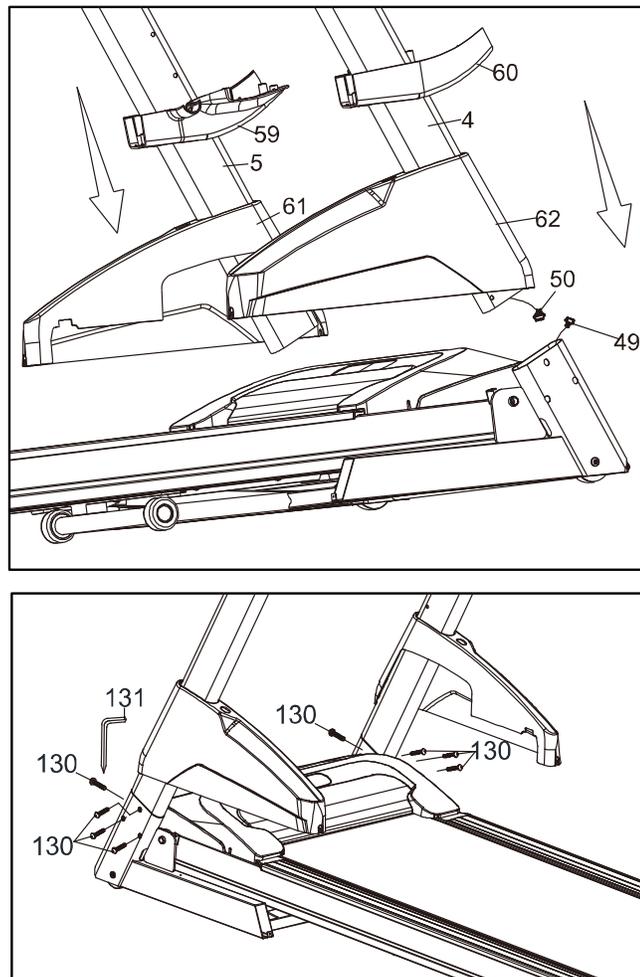
#131. Clé Allen M5 et tournevis Phillips combinés



#148. Tournevis à tête Phillips



#132. Clé Allen M6



ÉTAPE 1

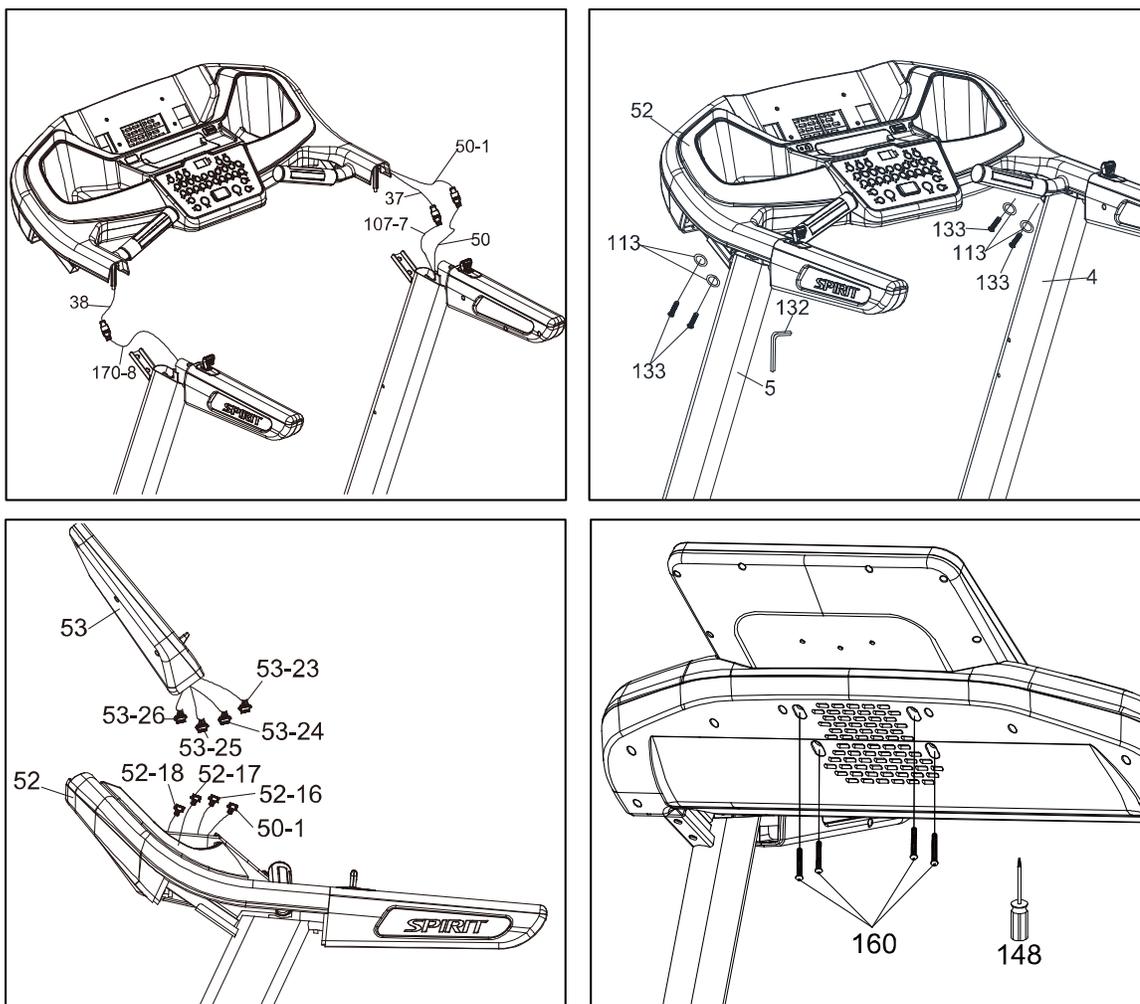
Installer les **montants droit et gauche (4, 5)** dans le **couvercle du montant G, D (59, 60)** et le **couvercle de la base du cadre (G et D) (61, 62)**. Connecter le **câble de l'ordinateur (inférieur) (49)** et le **câble de l'ordinateur (central) (50)**.

Insérez les **montants droit et gauche (4) et (5)** dans la **base du cadre (2)** et utilisez la **combinaison clé Allen et tournevis cruciforme (131)** pour serrer 8 **boulons à tête ronde 5/16 " x 15 mm (130)**.

MATÉRIEL



#130. Boulon à tête ronde
5/16" x 15mm (8 pièces)



ÉTAPE 2

Connecter le **câble de vitesse (170-7)** au **câble de vitesse (supérieur) (37)**.

Connecter le **câble d'inclinaison (170-8)** au **câble d'inclinaison (supérieur) (38)**.

Connecter le **câble d'ordinateur (milieu) (50)** et le **câble d'ordinateur (milieu et supérieur) (50-1)**.

Insérer la **partie inférieure de la console (52)** dans les **montants droit et gauche (4) et (5)** et la fixer avec 4 **boulons à tête ronde 3/8" x 1-1/2" (133)** avec 4 **Rondelles à tête fendue Ø 10 x 2.0T (113)** à l'aide de la **clé Allen (132)**.

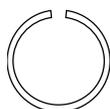
REMARQUE : Ne pas serrer toutes les vis.

Connectez le **câble de l'ordinateur (53-23)** au **câble de l'ordinateur (moyen supérieur) (50-01)** et connectez le **câble de connexion (53-24)** au **câble de connexion (52-16)** et

connectez le **câble de connexion (supérieur) (53-25)** au **câble de connexion (inférieur) (52-17)** et connectez le **câble de connexion (rouge) (53-26)** au **câble de connexion (52-18)**.

Placez la **console (supérieure) (53)** sur la **console (inférieure) (52)** et utilisez le **tournevis cruciforme (148)** pour serrer 4 **vis à tête cruciforme M5 x 45 mm (160)**.

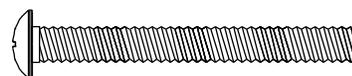
MATÉRIEL



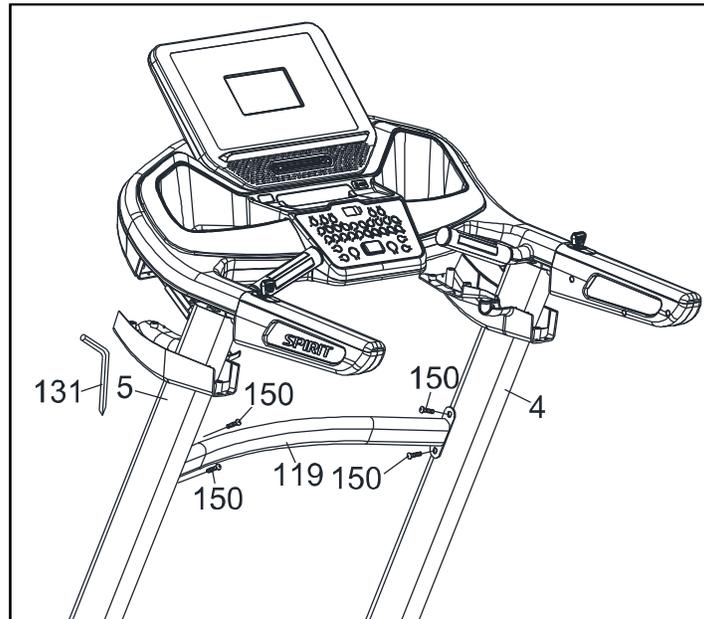
#113. Ø10 x 2.0T
Rondelle fendue (4 pièces)



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



#160. M5 x 45L Phillips
Vis à tête (4 pièces)

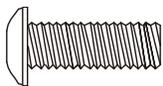


ÉTAPE 3

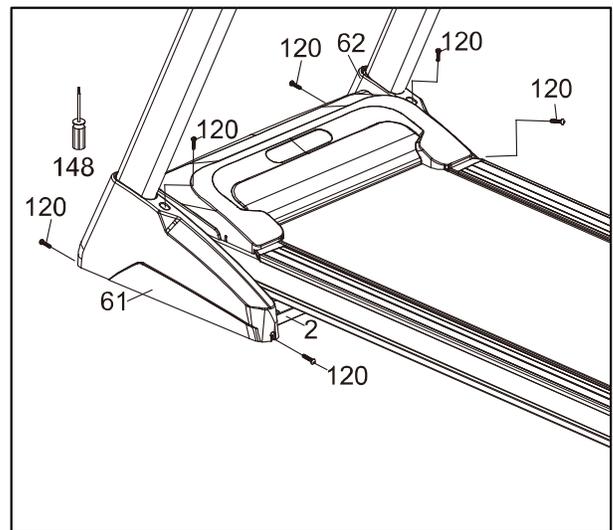
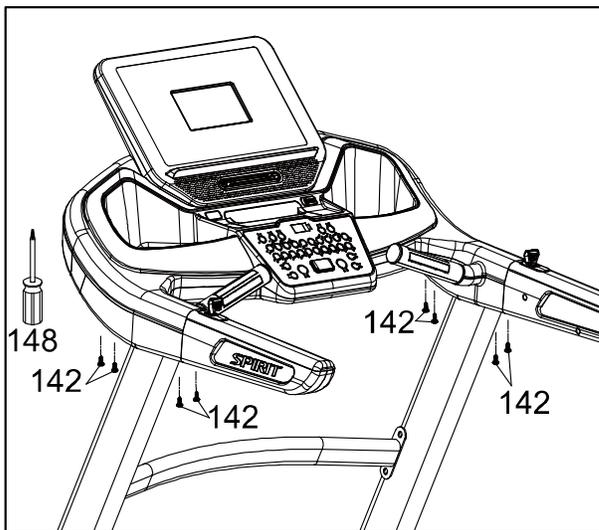
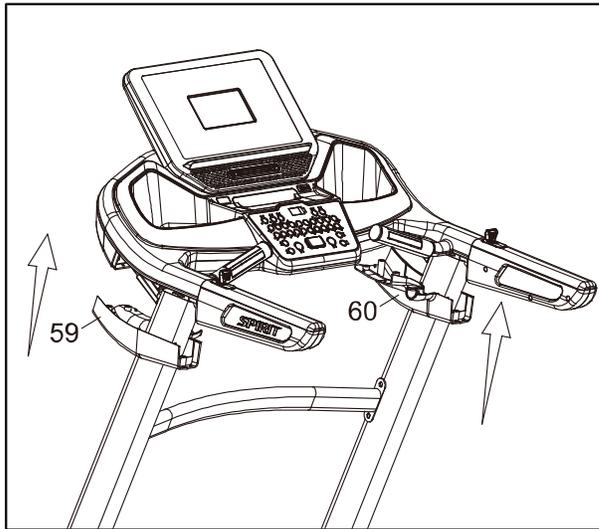
Installer le **support (119)** entre les **montants droit et gauche (4,5)** à l'aide des 4 pièces de **Boulons à tête ronde 5/16" x 3/4" (150)** à l'aide de la **clé Allen combinée**.
Clé à vis (131) et **tournevis cruciforme (148)**.

REMARQUE : Veuillez serrer toutes les vis après l'assemblage de tous les composants.

MATÉRIEL



#150. Bouton 5/16" x 3/4".
Boulon à tête creuse (4 pièces)

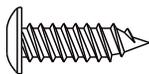


ÉTAPE 4

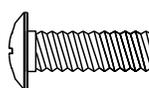
Installer le **couvrete du montant (D) et (G), (60) et (59)**, sur les **montants droit et gauche (4) et (5)** et le **support de la console (6)** à l'aide de **8 vis à tôle de 3,5 x 16 mm (142)** en utilisant le **tournevis à tête cruciforme (148)**.

Installer les **couvrete de la base du cadre (G) et (D), (61) et (62)**, sur la **base du cadre (2)** et les fixer avec **6 vis à tête Phillips M5 x 15mm (120)** à l'aide du **tournevis à tête Phillips (148)**.

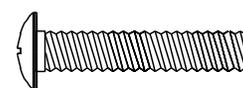
MATÉRIEL



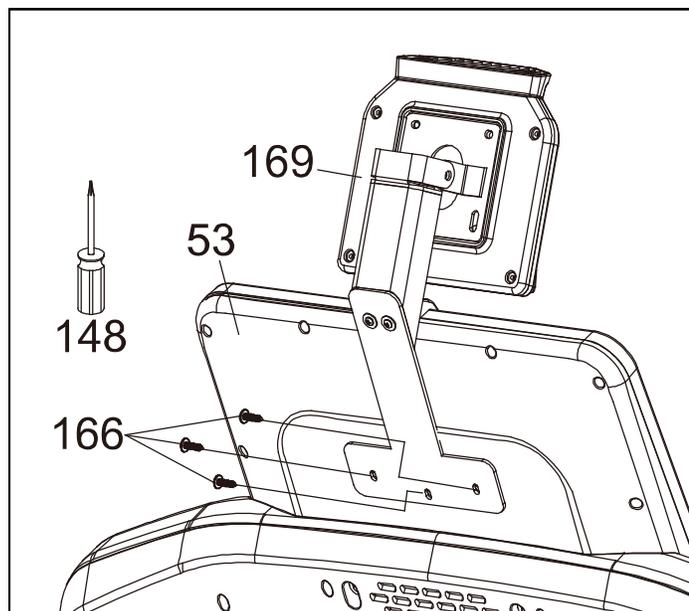
#142. Vis à tôle 3,5 x 16L
(8 pièces)



#120. M5 x 15L Phillips
Vis à tête (6 pièces)



#166. M5 x 25L Phillips
Vis à tête (3 pièces)



ÉTAPE 5

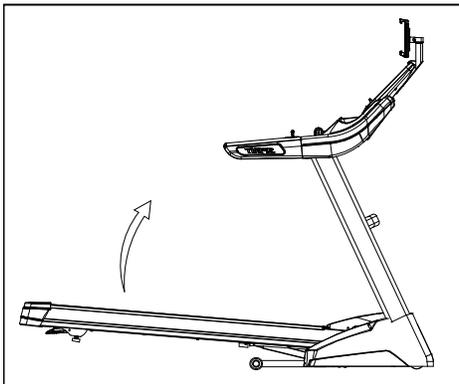
Placez le **support de tablette (169)** sur la **console (supérieure) (53)** et utilisez le **tournevis cruciforme (148)** pour serrer 3 **vis à tête cruciforme M5 x 25 mm (166)**.

REMARQUE : Veuillez serrer toutes les vis après l'assemblage de tous les composants.

Instructions de pliage

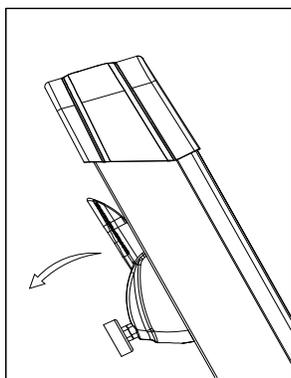
■ Plier le tapis roulant

Soulevez la planche du tapis jusqu'à ce que le loquet soit en place.

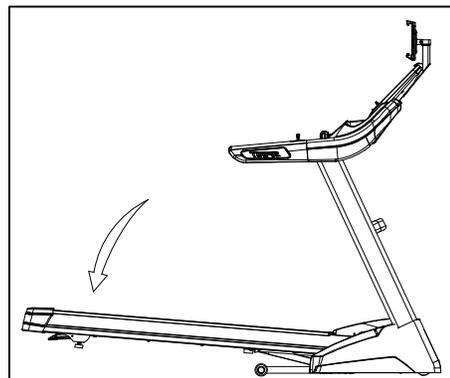


■ Déplier le tapis roulant

Pousser la planche vers l'avant avec la main gauche et tirer le levier de déverrouillage vers le bas avec la main droite.

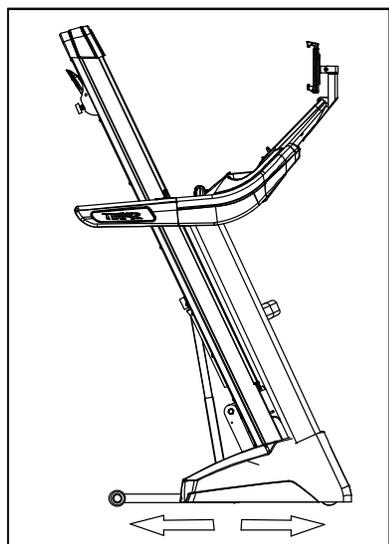


Abaissez délicatement la planche au sol, en la soutenant d'une main.



Instructions de transport

Le tapis roulant est équipé de quatre roues de transport. Une fois plié, il suffit de le faire rouler pour le ranger. Il n'est pas nécessaire de l'incliner.



À PROPOS DE VOTRE TAPIS ROULANT

Soyez toujours prudent et attentif lorsque vous utilisez votre tapis roulant. Suivez les instructions de ce manuel pour assurer le fonctionnement et l'entretien de votre tapis roulant en toute sécurité.

Votre nouveau tapis roulant Spirit Fitness est équipé de la connectivité Bluetooth pour vous permettre d'accéder aux expériences d'entraînement les plus avancées. Suivez les instructions ci-dessous pour en savoir plus sur l'utilisation optimale des capacités Bluetooth.



Le téléchargement de l'application Spirit+ permet de débloquer d'autres fonctionnalités, telles que le suivi des séances d'entraînement et le partage des données via Google Fit et Apple Fitness. Il vous suffit de rechercher "Spirit+" dans l'app store de votre smartphone ou de votre tablette ou de scanner le code QR ci-dessous.

Saviez-vous que vous pouviez personnaliser votre expérience avec votre nouveau tapis roulant? Créez un profil et enregistrez des programmes d'entraînement personnalisés en suivant les instructions ci-dessous.

UTILISATION DE L'APPLICATION SPIRIT+

Afin de vous aider à atteindre vos objectifs d'exercice, votre nouveau tapis roulant est équipé d'un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permet d'interagir avec certains téléphones ou tablettes via l'application Spirit+. Il vous suffit de télécharger l'application gratuite Spirit+ sur l'Apple Store ou Google Play, puis de suivre les instructions de l'application pour la synchroniser avec votre tapis roulant.

Appuyez sur le bouton "DISPLAY" de l'APP pour afficher les données de la séance d'entraînement en cours. Lorsque votre exercice est terminé, choisissez "END & SAVE WORKOUT" pour enregistrer les données de l'entraînement. L'application Spirit + vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement avec l'un des nombreux sites de fitness en nuage que nous prenons en charge : Apple Health, Google Fit, MapMyFitness ou Fitbit, et bien d'autres encore à venir.

1. Téléchargez l'application en scannant le code QR à droite.
2. Ouvrez l'application sur votre appareil (téléphone ou tablette) et assurez-vous que le Bluetooth® est activé sur votre appareil (téléphone ou tablette).
3. Dans l'application, cliquez sur l'icône Bluetooth® pour rechercher votre équipement Spirit +.
4. Dans la liste des résultats de l'analyse Bluetooth®, sélectionnez le tapis roulant à connecter. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur l'écran de la console de l'équipement. Cliquez sur "DISPLAY", vous pouvez maintenant commencer à utiliser votre Spirit + App.
5. Une fois l'exercice terminé, choisissez "END & SAVE WORKOUT" pour enregistrer les données de l'entraînement. Vous serez invité à synchroniser vos données avec chaque site de cloud fitness disponible. Veuillez noter que vous devrez télécharger l'application de fitness compatible applicable, telle que Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit, etc. pour que l'icône soit active et disponible.



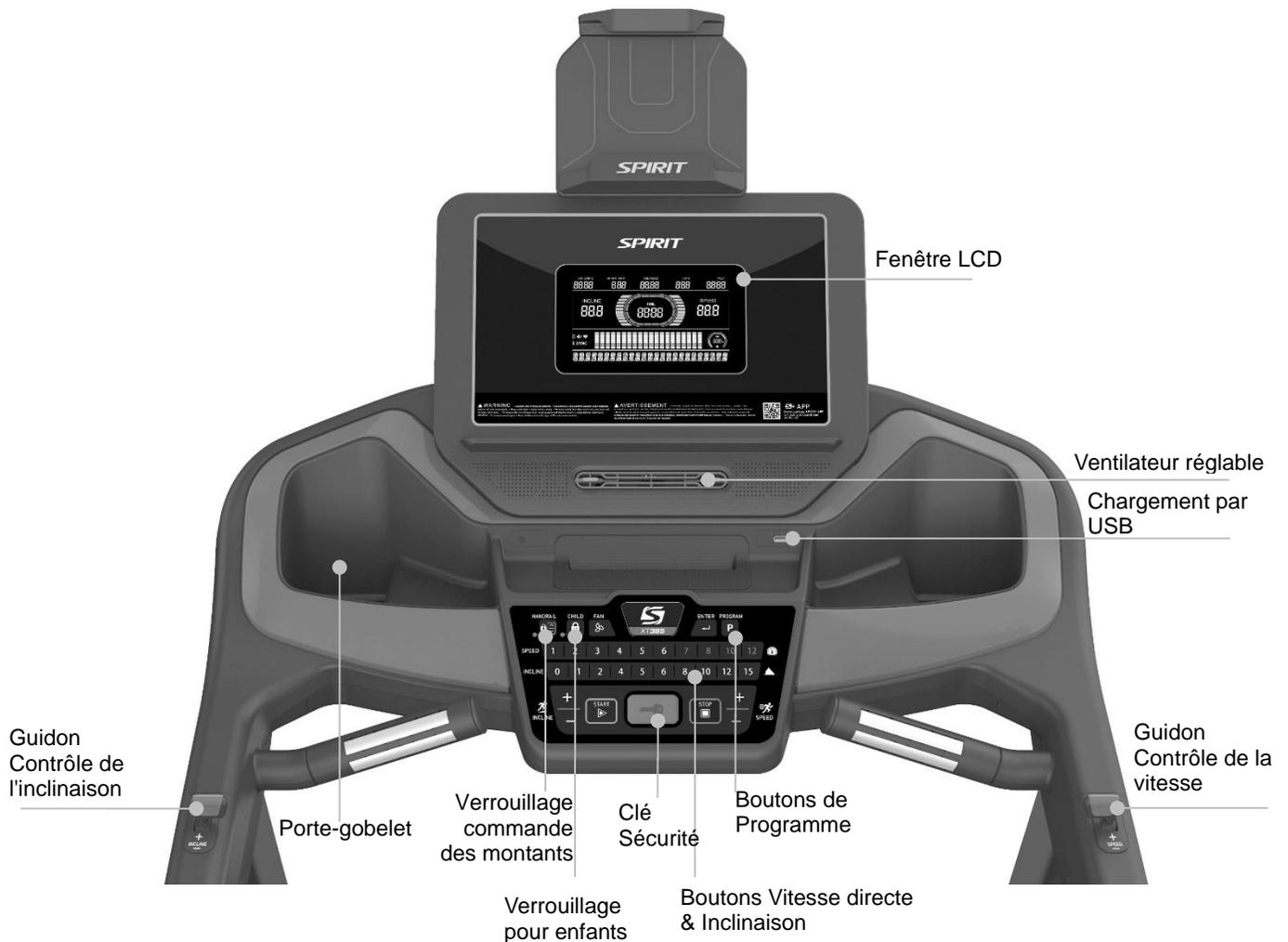
Remarque : votre appareil doit fonctionner avec un système d'exploitation minimum IOS 13.1 ou Android 8.0 pour que l'application Spirit + fonctionne correctement.

L'appareil d'entraînement peut également lire de la musique sans fil via Bluetooth®. Activez la fonction Bluetooth® de votre téléphone portable ou de votre tablette. Recherchez le nom "Bt-speaker" dans le menu Bluetooth® de votre appareil. Appuyez sur pour vous connecter. Votre appareil peut maintenant transmettre de la musique à l'équipement d'entraînement.

L'icône  s'allume et la fréquence cardiaque s'affiche lorsque la connexion à une ceinture cardiaque Bluetooth® est réussie. L'icône s'éteint lorsque la ceinture cardiaque Bluetooth® est déconnectée.

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

SE FAMILIARISER AVEC LE PANNEAU DE CONTRÔLE



Démarrage rapide

1. Appuyez et relâchez la **touche Start** pour réveiller l'écran (s'il n'est pas déjà allumé).
Remarque : l'installation de la clé d'attache réveillera également la console.
2. Appuyez et relâchez la **touche Start** pour commencer le mouvement de la courroie, à 0,5 mph, puis réglez à la vitesse souhaitée à l'aide des touches **Speed + / -** ou **Fast/Slow** (console ou guidon). Vous pouvez également choisir le niveau de vitesse souhaité en appuyant sur les touches 1 à 12 de la console.
3. Pour régler la vitesse, appuyez sur les **touches Speed + / -** (boutons de la console ou du guidon) et maintenez-les enfoncées jusqu'à ce que vous atteigniez la vitesse souhaitée. Vous pouvez également régler la vitesse souhaitée en appuyant sur les touches 1 à 12 de la console.
4. Pour régler le niveau d'**inclinaison**, appuyez sur les **touches Incline Up/ Down** (boutons de la console ou du guidon) et maintenez-les enfoncées pour obtenir l'inclinaison souhaitée. Vous pouvez également régler l'inclinaison souhaitée en appuyant sur la **touche Direct Incline**, puis sur les touches 0 à 15 de la console.
5. Pour arrêter la courroie, appuyez et relâchez la touche **Stop**.

CARACTÉRISTIQUES

Commandes de vitesse et d'inclinaison des montants

Le tapis roulant vous permet de modifier la vitesse et l'inclinaison à l'aide des commandes de vitesse et d'inclinaison situées sur les montants. Vous pouvez également choisir de les désactiver si vous vous y accrochez fréquemment. Pour ce faire, il suffit d'appuyer sur le bouton de désactivation situé sur le côté gauche de la partie inférieure de la console à côté du bouton de verrouillage pour enfants. Lorsque le voyant est allumé, les commandes de vitesse et d'inclinaison du montant sont désactivées. Cela vous permet d'utiliser toute la longueur des montants sans craindre d'activer les commandes de vitesse ou d'inclinaison.

Boutons de vitesse directe et d'inclinaison

Vous pouvez régler rapidement la vitesse et l'inclinaison en appuyant sur les boutons de la console. Il suffit de choisir la vitesse et/ou le niveau d'inclinaison souhaités sur la console et le tapis roulant s'ajuste automatiquement à ce niveau. Cela permet de gagner du temps car il n'est pas nécessaire d'appuyer sur un bouton et de le maintenir enfoncé jusqu'à ce que la valeur souhaitée soit atteinte.

Console

La console affiche l'allure, les calories brûlées, le temps (écoulé ou décompté), la distance parcourue, le pouls, la vitesse, l'inclinaison, le nom du programme, le nombre de tours effectués et la durée du segment. Un graphique de profil de vitesse et d'inclinaison vous permet de voir l'effort fourni et le défi que représentent les segments à venir.

Pause / Stop / Preset

1. Lorsque le tapis roulant est en marche, la fonction de pause peut être utilisée en appuyant une fois sur la touche rouge Stop. Le tapis roulant décélère alors lentement jusqu'à l'arrêt. L'inclinaison passe à zéro pour cent. Les relevés de temps, de distance et de calories sont maintenus pendant que l'appareil est en mode pause. Après 5 minutes, l'écran se réinitialise et revient à l'écran de démarrage.
2. Pour reprendre l'exercice, en mode Pause, appuyez sur la touche Start. La vitesse et l'inclinaison reviendront à leurs réglages antérieurs.

Remarque : La pause est exécutée lorsque l'on appuie une fois sur la touche Stop. Si l'on appuie une deuxième fois sur la touche Stop, le programme se termine et un résumé de la séance d'entraînement s'affiche. Si l'on appuie une troisième fois sur la touche Stop, la console revient à l'écran du mode inactif (démarrage). Si la touche Stop est maintenue enfoncée pendant plus de 3 secondes, la console se réinitialise.

Verrouillage pour enfants

Votre machine est équipée d'une fonction de verrouillage enfant qui désactive les boutons de la console afin d'empêcher toute utilisation non autorisée. Pour l'activer, appuyez sur Child Lock, puis le voyant s'allume. Le tapis roulant sera en mode inactif et ne pourra pas être utilisé. Vous devez maintenir la touche Child Lock pendant 3 secondes pour la déverrouiller. Une fois que le voyant DEL s'est éteint, appuyer sur START pour faire fonctionner l'appareil.

Ventilateur intégré

La console comprend un ventilateur intégré pour vous aider à rester au frais. Pour activer le ventilateur, appuyez sur la touche située sur le côté gauche de la console.

Écran central matriciel

Vingt colonnes de cases (10 en hauteur) indiquent chaque segment d'une séance d'entraînement. Les cases n'indiquent qu'un niveau approximatif (résistance) de l'effort. Elles n'indiquent pas nécessairement une valeur spécifique, mais seulement un pourcentage approximatif pour comparer les niveaux d'intensité. En mode manuel, la fenêtre de la matrice de points de résistance établit une image du profil au fur et à mesure que les valeurs sont modifiées au cours d'une séance d'entraînement.

Les profils de vitesse et d'inclinaison affichent la moitié du programme à la fois (10 colonnes). Ils défilent tous deux de droite à gauche.

Piste de 1/4 de mille

La piste d'un quart de mille (un tour) est affichée autour de la fenêtre de la matrice de points. Le segment clignotant indique votre progression. Une fois que le 1/4 de mille (0,4 km) est terminé, cette fonction recommence. La piste se déplace dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Un compteur de tours est affiché dans la fenêtre de message pour vous permettre de contrôler votre distance.

Inclinaison

- L'inclinaison peut être réglée à tout moment après le déplacement de la courroie.
- Appuyez sur les touches +/- ou Up/Down (console ou montant) et maintenez-les enfoncées pour atteindre le niveau d'effort souhaité. Vous pouvez également choisir une augmentation/diminution plus rapide en appuyant simplement sur le niveau souhaité sur la console.
- L'écran indique les pourcentages d'augmentation de l'inclinaison par incréments de 0,5 au fur et à mesure que les réglages sont effectués.
- L'inclinaison revient à zéro si l'interrupteur principal ou la clé de sécurité n'est pas désactivé lorsque l'appareil est réglé sur une valeur plus élevée.

Affichage des calories

Affiche le nombre cumulé de calories brûlées à tout moment de la séance d'entraînement.

Remarque : Il ne s'agit que d'un guide approximatif utilisé pour comparer différentes séances d'exercice et qui ne doit pas être utilisé à des fins médicales.

Caractéristique de la prise d'impulsion

La fenêtre Pulse (fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute pendant la séance d'entraînement. Vous devez utiliser les deux capteurs en acier inoxydable sur les poignées fixes pour que la fréquence cardiaque s'affiche.

La valeur du pouls s'affiche chaque fois que l'écran supérieur reçoit un signal de pouls. La valeur du pouls s'affiche à chaque fois que l'écran supérieur reçoit un signal de pouls. Vous ne pouvez pas utiliser la fonction de prise de pouls pendant les programmes de fréquence cardiaque.

Remarque : voir les instructions importantes en matière de sécurité (page 5) concernant les capteurs de pouls.

Chargement des appareils portables grâce au port USB

Chargez votre appareil personnel pendant votre séance d'entraînement en utilisant le port USB de la console de l'appareil de fitness. Pour charger votre appareil électronique mobile, assurez-vous que l'appareil de fitness est sous tension.

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

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

NOTE :

- Le câble de chargement USB n'est pas inclus, assurez-vous d'utiliser un câble de chargement USB compatible.
- Le port USB de la console est capable d'alimenter des dispositifs USB. Il fournit jusqu'à 5Vdc/1,0 ampère de puissance et répond aux normes USB 2.0. Vous ne pourrez pas enregistrer vos données d'entraînement sur une clé USB via ce port ; il est utilisé uniquement à des fins de chargement.



Profil du pourcentage de la fréquence cardiaque

L'écran LCD de la console affiche votre fréquence cardiaque actuelle chaque fois qu'un pouls est détecté. Le graphique, situé à droite de l'écran LCD, affiche votre fréquence cardiaque actuelle en % par rapport à votre fréquence cardiaque maximale projetée, qui est déterminée par l'âge que vous avez saisi lors de la phase de programmation de tout programme. La signification des couleurs du graphique est la suivante :

- 0-60% du maximum est blanc
- 61-70% du maximum est bleu
- 71-80% du maximum est vert
- 81-90% du maximum est jaune
- 91% ou plus est rouge

Programmation de la console

Chacun des programmes peut être personnalisé avec vos informations personnelles et modifié pour répondre à vos besoins. Certaines de ces informations sont nécessaires pour garantir l'exactitude des résultats.

On vous demandera votre âge et votre poids. La saisie de votre âge est nécessaire pendant les programmes de fréquence cardiaque pour garantir la zone de fréquence cardiaque cible prédite correcte. La saisie de votre poids permet de calculer un nombre calorique plus correct. Bien que nous ne puissions pas fournir un nombre exact de calories, nous souhaitons nous en rapprocher le plus possible.

NOTE SUR LA CALORIE : Les valeurs caloriques indiquées sur chaque appareil d'exercice, que ce soit dans une salle de sport ou à la maison, ne sont qu'une estimation et ont tendance à varier considérablement. Elles ne sont données qu'à titre indicatif pour suivre vos progrès d'une séance d'entraînement à l'autre.

Entrer dans un programme et modifier les réglages

Lorsque vous entrez dans un programme en appuyant sur la touche **Program** puis sur la touche **Enter**, vous avez la possibilité d'entrer vos paramètres. Si vous souhaitez vous entraîner sans entrer de nouveaux paramètres, il vous suffit d'appuyer sur la touche **Start**. Vous éviterez ainsi la programmation des données et commencerez directement votre séance d'entraînement. Si vous souhaitez modifier vos paramètres personnels, il suffit de suivre les instructions du Centre de messages. Si vous démarrez un programme sans modifier les paramètres, les paramètres par défaut ou enregistrés seront utilisés.

REMARQUE : Les paramètres par défaut de l'âge et du poids changent lorsque vous entrez un nouveau nombre. Ainsi, le dernier âge et le dernier poids entrés seront sauvegardés comme nouveaux paramètres par défaut. Si vous entrez votre âge et votre poids lors de votre première utilisation du tapis roulant, vous n'aurez pas à les entrer à chaque fois que vous vous entraînerez, à moins que votre âge ou votre poids ne change ou que quelqu'un d'autre n'entre un âge et un poids différents. Chaque programme pré-réglé a une vitesse et une inclinaison maximales qui s'affichent lorsqu'une séance d'entraînement est choisie. La vitesse et l'inclinaison maximales que le programme en question peut atteindre s'affichent dans le centre de messages.

PROGRAMMES SÉLECTION ET DÉMARRAGE

Le tapis roulant propose huit programmes pré-réglés en usine, deux programmes personnalisés définis par l'utilisateur, trois programmes cibles et un programme manuel. Chaque programme pré-réglé possède un niveau de vitesse maximale qui s'affiche lorsqu'une séance d'entraînement est choisie. La vitesse maximale atteinte par le programme en question est affichée dans la fenêtre Vitesse. Deux programmes utilisateur (**CUSTOM 1** et **CUSTOM 2**) sont également inclus pour les séances d'entraînement personnalisées.

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le programme souhaité (**Colline, Brûleur de graisse, Cardio, Force ou HIIT**). Appuyez sur **Enter** pour définir le programme. L'écran vous invite à suivre la programmation ou vous pouvez simplement appuyer sur **Start** pour commencer le programme avec les valeurs par défaut.
2. Si vous avez appuyé sur **Enter**, le **centre de messages** fait clignoter une valeur indiquant votre **âge** (35 par défaut). La saisie de votre âge correct affecte l'affichage du graphique de la fréquence cardiaque et les programmes de fréquence cardiaque. Utilisez les **touches + ou -** pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**. Votre âge détermine votre fréquence cardiaque maximale recommandée. L'affichage du graphique de la FC et les fonctions de fréquence cardiaque étant basés sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale, il est important d'entrer l'âge correct pour que ces fonctions fonctionnent correctement.
3. Le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre poids corporel (150 lbs/ 70kgs par défaut). La saisie du poids corporel correct aura une incidence sur le décompte des calories. Utilisez les **touches + ou -** pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**.
Remarque concernant l'affichage des calories : Aucun appareil d'entraînement ne peut vous donner un nombre exact de calories, car il y a trop de facteurs qui déterminent la dépense calorique exacte d'une personne donnée. Même si une personne a le même poids, le même âge et la même taille, sa dépense calorique peut être très différente de la vôtre. L'affichage des calories ne doit être utilisé qu'à titre de référence pour surveiller l'amélioration d'une séance d'entraînement à l'autre.
4. Le **centre de messages** fait clignoter une valeur indiquant le temps (la valeur par défaut est de 30 minutes).
Vous pouvez utiliser n'importe quelle touche + ou - pour régler le temps. Après le réglage ou l'acceptation de la valeur par défaut, appuyez sur **Enter**. (Note : Vous pouvez appuyer sur start à tout moment pendant la programmation pour démarrer le programme).
Le **centre de messages** fait clignoter la vitesse maximale pré-réglée du programme sélectionné. Utilisez les **touches de vitesse + ou -** pour régler, puis appuyez sur **Enter**. Chaque programme comporte plusieurs changements de vitesse, ce qui vous permet de limiter la vitesse maximale que le programme peut atteindre.
6. Le **centre de messages** clignote l'inclinaison maximale pré-réglée du programme sélectionné. Utilisez les **touches d'inclinaison + / -** pour régler, puis appuyez sur **Enter**. Vous avez maintenant fini de programmer les données et vous pouvez appuyer sur Start pour commencer votre séance d'entraînement ou sur **Stop** pour revenir à un niveau pour modifier les données entrées pendant la phase de programmation.

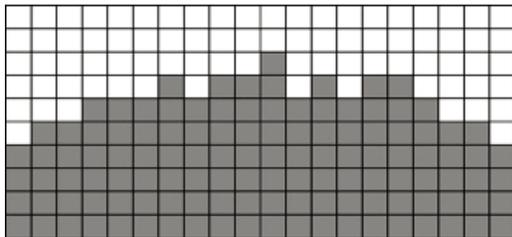
PROGRAMMES - PRÉRÉGLÉS

Le tapis roulant dispose de huit programmes différents conçus pour une grande variété d'entraînements. Six de ces programmes ont des profils de vitesse et d'inclinaison préréglés en usine ou permettent d'atteindre différents objectifs.

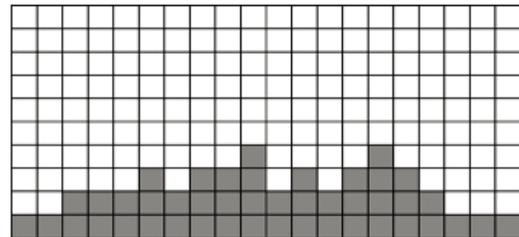
Colline

Ce programme suit une progression graduelle de type triangle ou pyramide, allant d'environ 10 % de l'effort maximal (le niveau que vous avez choisi avant de commencer ce programme) jusqu'à un effort maximal qui dure 10 % de la durée totale de l'entraînement, puis une régression graduelle de la résistance jusqu'à environ 10 % de l'effort maximal.

Inclinaison : L'élévation de la plate-forme est une progression plus graduelle et plus soutenue. L'élévation maximale se situe au milieu de l'entraînement et dure 10 % de la durée.



Vitesse

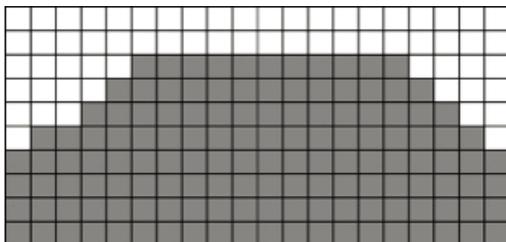


Inclinaison

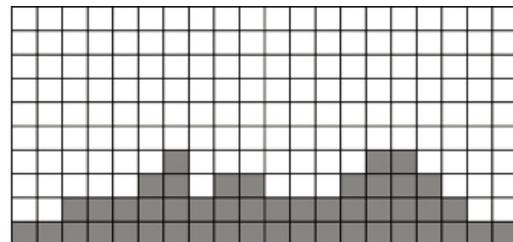
Brûler les graisses

Ce programme suit une progression rapide jusqu'au niveau de vitesse maximum (par défaut ou défini par l'utilisateur) qui est maintenu pendant les 2/3 de la séance d'entraînement. Ce programme met à l'épreuve votre capacité à maintenir votre niveau d'énergie pendant une période prolongée.

Inclinaison : L'élévation de la plate-forme est une progression rapide et soutenue jusqu'à la valeur maximale (par défaut ou saisie par l'utilisateur) pendant 90 % de la durée de l'entraînement.



Vitesse

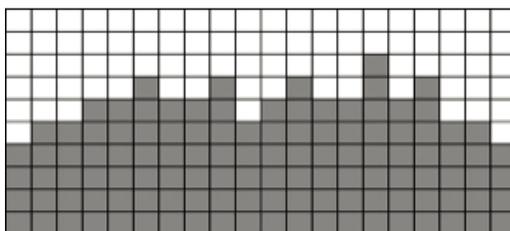


Inclinaison

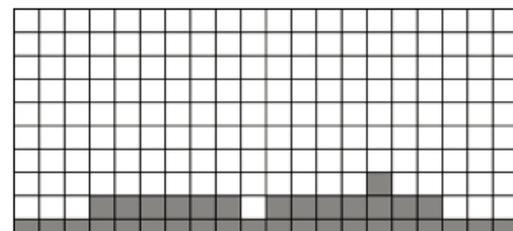
Cardio

Ce programme présente une progression rapide jusqu'à un niveau de vitesse proche du maximum (niveau par défaut ou défini par l'utilisateur). Il comporte de légères fluctuations vers le haut et vers le bas pour permettre à votre rythme cardiaque de s'élever, puis de récupérer à plusieurs reprises, avant d'entamer une rapide phase de récupération. Cela permet de renforcer le muscle cardiaque et d'augmenter le flux sanguin et la capacité pulmonaire.

Inclinaison : L'élévation dans ce programme est modérée. Il y a plusieurs pics d'élévation à différents moments de l'entraînement.



Vitesse

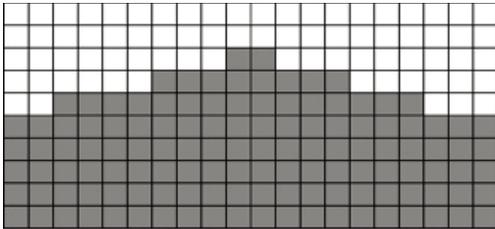


Inclinaison

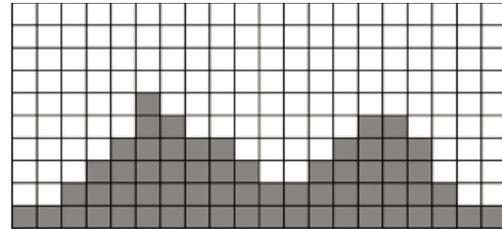
La force

Ce programme comporte une progression graduelle de la vitesse jusqu'à 100 % de l'effort maximal qui est maintenu pendant 25 % de la durée de la séance d'entraînement. Cela permet de développer la force et l'endurance musculaire du bas du corps et des fessiers. Une brève période de récupération suit.

Inclinaison : Il y a une montée rapide jusqu'à une élévation modérée et soutenue qui dure la majeure partie de la durée de l'entraînement.



Vitesse

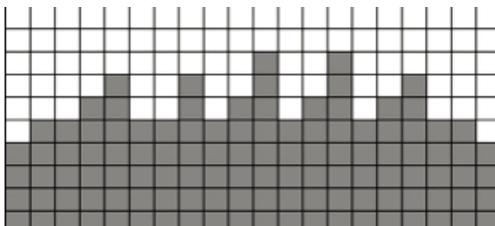


Inclinaison

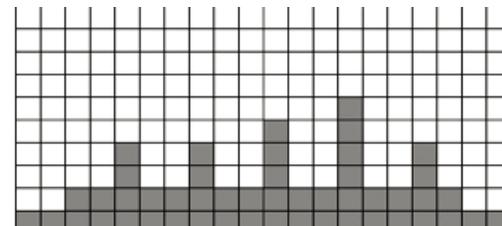
HIIT

Le programme HIIT vous fait passer par des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de faible intensité. Ce programme augmente votre endurance en épuisant votre niveau d'oxygène, suivi de périodes de récupération pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est ainsi programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement. Ce programme oblige également votre corps à devenir plus efficace grâce à des pics de fréquence cardiaque entre les périodes de récupération. Cela facilite la récupération de la fréquence cardiaque après des activités intenses.

Inclinaison : Ce programme est similaire au profil de vitesse, mais avec des segments (colonnes) différents, ce qui signifie que tous les muscles des membres inférieurs seront sollicités de la même manière tout au long du programme. L'inclinaison alterne entre 25 et 65 % de l'élévation maximale.



Vitesse



Inclinaison

Fusion

Résistance : Ce programme vous fait passer par des niveaux élevés d'intensité de cardio et de force, suivis de périodes de récupération de faible intensité. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à contraction rapide qui sont utilisées lors de l'exécution de tâches intenses et de courte durée. Ces tâches épuisent votre niveau d'oxygène et font monter votre rythme cardiaque, suivies de périodes de récupération et de baisse du rythme cardiaque pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement.

Inclinaison : Ce programme est similaire au profil de vitesse, mais avec des segments (colonnes) différents, ce qui signifie que tous les muscles des membres inférieurs seront sollicités de la même manière tout au long du programme. L'inclinaison alterne entre 25 et 65 % de l'élévation maximale.

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le programme FUSION. L'écran vous invite à suivre les étapes suivantes pour la programmation.
2. Le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre **âge** (35 par défaut). La saisie de votre âge correct affecte l'affichage du graphique de la fréquence cardiaque et les programmes de fréquence cardiaque. Utilisez les touches de **vitesse + ou -** pour ajuster, puis appuyez sur Enter. Votre âge détermine votre fréquence cardiaque maximale recommandée. Comme l'affichage du graphique de la FC et les fonctions de fréquence cardiaque sont basés sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale, il est important d'entrer l'âge correct pour que ces fonctions fonctionnent correctement.
3. Le centre de messages fait clignoter une valeur, en indiquant votre **poids corporel** (150 lbs/ 70kgs par défaut). La saisie du poids corporel correct aura une incidence sur le décompte des calories. Utilisez les **touches + ou -** pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**.
Remarque : en moyenne, vous effectuerez 15 à 20 répétitions de l'exercice de musculation dans un intervalle de 0:30.
En règle générale, plus l'intervalle est long, moins il faut de poids (haltères) et de vitesse (tapis roulant) ; utilisez les **touches + ou -** pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**.
4. Le centre de messages clignote alors la vitesse maximale pré réglée du programme sélectionné. Utilisez les **touches + ou -** pour régler la **vitesse**, puis appuyez sur **Enter**. Chaque programme comporte plusieurs changements de vitesse, ce qui vous permet de limiter la vitesse maximale que le programme peut atteindre.
5. Le centre de messages fait clignoter l'inclinaison maximale pré réglée du programme sélectionné (1,0 %). Utilisez les **touches de vitesse + ou -** pour régler, puis appuyez sur **Enter**.
6. Le centre de messagerie clignote le nombre d'intervalles souhaité (10 par défaut ; vous pouvez sélectionner 10, 20 ou 30). Utilisez les **touches de vitesse + ou -** pour régler, puis appuyez sur **Enter**.
7. Le centre de messages fait clignoter la durée d'intervalle souhaitée (1:00 par défaut). La durée sélectionnée correspond à la durée des intervalles de cardio et de musculation.
8. Le centre de messages clignotera le temps de récupération souhaité - le réglage par défaut est de 0:30 - après avoir terminé les intervalles de cardio et de force. Utilisez les **touches + ou -** pour régler, puis appuyez sur **Enter**.
9. Vous avez maintenant terminé la programmation des données et vous pouvez appuyer sur **Start** pour commencer votre séance d'entraînement.

Programme 5K ou 10K

Les programmes 5K Run et 10K Run définissent automatiquement une distance cible pour votre entraînement (5 km et 10 km, respectivement). Lorsque le programme commence, la distance compte à rebours ; lorsqu'elle atteint zéro, le programme se termine. Le programme se termine lorsque la distance cible est atteinte.

*Veuillez noter que l'affichage de la vitesse est en MPH si la console n'est pas réglée sur les mesures métriques.

1. Appuyer sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le programme 5K ou 10K. Appuyez sur **Enter** pour définir le programme. L'écran vous invite à effectuer la programmation ou vous pouvez simplement appuyer sur **Start** pour commencer le programme avec les valeurs par défaut.
2. Si vous avez appuyé sur **Enter**, le **centre de messages** fait clignoter une valeur indiquant votre **âge** (35 par défaut). Utilisez les **touches +** ou **-** pour ajuster la valeur, puis appuyez sur **Enter**.
3. Le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre poids corporel (150 lbs/ 70kgs par défaut). Utilisez les **touches +** ou **-** pour régler, puis appuyez sur **Enter**.
4. Le **centre de messages** fait clignoter une valeur indiquant la vitesse (la valeur par défaut est de 0,5 mph). Vous pouvez utiliser l'une des **touches +** ou **-** pour régler la vitesse. Après avoir effectué le réglage ou accepté la valeur par défaut, appuyez sur **Entrée**.
5. Vous avez maintenant fini de programmer les données et vous pouvez appuyer sur **Start** pour commencer votre séance d'entraînement ou sur **Stop** pour revenir à un niveau pour modifier les données entrées dans la phase de programmation.

Mode compte à rebours

Les programmes cibles permettent de définir une **durée cible, une distance cible ou des calories cibles** pour votre séance d'entraînement. Lorsque le programme commence, l'élément cible compte à rebours ; lorsqu'il atteint zéro, le programme se termine.

1. Appuyez sur la **touche PROGRAM** pour sélectionner le programme cible, puis appuyez sur **Enter**.
2. Appuyez sur la **touche PROGRAM** pour sélectionner le programme Temps cible, le programme Distance cible ou le programme Temps cible. Programme Calories. Appuyez sur **Enter** pour définir le programme. L'écran vous invite à suivre les étapes suivantes ou vous pouvez simplement appuyer sur **Start** pour commencer le programme avec les valeurs par défaut.
3. Si vous avez appuyé sur **Enter**, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre **âge** (35 par défaut). Utilisez les **touches +** ou **-** pour ajuster la valeur, puis appuyez sur **Enter**.
4. Le centre de messages fait clignoter une valeur, indiquant votre **poids corporel** (la valeur par défaut est de 150 lbs/ 70kgs.). La saisie du poids corporel correct aura une incidence sur le nombre de calories. Utilisez les **touches +** ou **-** pour ajuster la valeur puis appuyez sur **Enter**.
5. Dans le programme de durée cible, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant la **durée** (la valeur par défaut est de 5 minutes) Dans le programme de distance cible, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant la **distance** (la valeur par défaut est de 1,0 mile) Dans le programme de calories cibles, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant les calories (la valeur par défaut est de 300). Vous pouvez utiliser l'une des **touches +** ou **-** pour régler l'élément cible. Après avoir effectué le réglage ou accepté la valeur par défaut, appuyez sur **Enter**.
6. Vous avez maintenant terminé la programmation des données et vous pouvez appuyer sur **Start** pour commencer votre séance d'entraînement.

Programme d'entraînement personnalisé

1. Appuyez sur le bouton **PROGRAM** pour sélectionner le **programme personnalisé**, puis appuyez sur **Enter**.
2. Appuyez sur le bouton **PROGRAM** pour sélectionner **CUSTOM 1** ou **CUSTOM 2**, puis appuyez sur **Enter**. Notez que la partie de l'écran à matrice de points aura une seule rangée de segments en bas (à moins qu'il n'y ait un programme précédemment stocké).
3. Si un programme est enregistré sous le bouton pressé, il sera récupéré. Sinon, vous avez la possibilité de programmer votre prénom. La lettre "A" s'affiche et clignote dans la fenêtre de message. Pour la modifier, appuyez sur la **touche Speed +**, puis "B" s'affichera ; si vous appuyez sur la **touche Speed -**, la lettre "Z" s'affichera. Après avoir sélectionné la lettre appropriée, appuyez sur la touche Entrée. La lettre "A" s'affiche à nouveau et clignote. Répétez la procédure jusqu'à ce que toutes les lettres de votre prénom soient programmées (7 caractères maximum). Lorsque votre nom est affiché, appuyez sur **Stop** et il sera mémorisé sous **CUSTOM 1** ou **CUSTOM 2**.
4. Le centre de messages fait clignoter une valeur d'âge. Utilisez les **touches d'inclinaison +/- ou de vitesse +/-** pour effectuer le réglage. Appuyez sur Enter. Cette étape est indispensable pour continuer, même si l'âge n'est pas ajusté.
5. Le centre de messages fait clignoter une valeur de poids corporel. Saisissez votre poids et appuyez sur **Enter**.
6. Notez que l'horloge/le centre de messages clignote. Utilisez les touches+ / - pour régler jusqu'à 30 minutes (si vous le souhaitez). Appuyez sur la touche Entrée. Cette étape est indispensable pour continuer, même si l'heure n'est pas réglée.
7. La première colonne (segment) clignote. A l'aide des **touches de vitesse +/-** ou des **touches d'accès direct**, réglez le niveau de vitesse à l'effort souhaité pour le premier segment, puis appuyez sur **Enter**. La deuxième colonne clignote. Répétez le processus ci-dessus jusqu'à ce que tous les segments aient été programmés. La première colonne clignote à nouveau. Il s'agit de la programmation de l'inclinaison. Répétez le processus ci-dessus pour programmer tous les segments pour l'inclinaison.

Remarque : dans un programme utilisateur, si vous modifiez la vitesse, toutes les vitesses des segments à partir de là seront également modifiées.

Exemples : Si vous augmentez votre vitesse actuelle de 1 mph (1,6 kmph), les vitesses des segments restants augmenteront de 1 mph (1,6 kmph). Si vous diminuez votre vitesse actuelle de 0,5 mph (0,8 kmph), les vitesses des segments restants diminueront de 0,5 mph (0,8 kmph), etc.

8. Appuyez sur le bouton Start pour commencer la séance d'entraînement et enregistrer le programme dans la mémoire.
9. L'image du profil sera redimensionnée pour tenir dans la fenêtre, mais les réglages de vitesse et d'inclinaison resteront les mêmes que ceux programmés.

Fonctionnement du programme de fréquence cardiaque

Vous devez utiliser une ceinture thoracique sans fil pour utiliser le programme de fréquence cardiaque. Les programmes de fréquence cardiaque fonctionnent de la même manière, la seule différence étant que la **FC1 est réglée sur 55 %**, la **FC2 sur 65 %**, la **FC3 sur 75 %** et la **FC4 sur 85 %** de la fréquence cardiaque maximale. Ils sont programmés de la même manière. Pour lancer un programme de FC, suivez les instructions ci-dessous ou sélectionnez simplement le programme **FC 55 %**, **FC 65 %**, **FC 75 %** ou **FC 85 %**, puis appuyez sur le bouton Enter et suivez les instructions du **centre de messages**.

Après avoir sélectionné votre cible de fréquence cardiaque, le programme tentera de vous maintenir à 3 - 5 battements de cœur par minute de cette valeur. Suivez les instructions du **centre de messages** pour maintenir la valeur de fréquence cardiaque sélectionnée.

1. Appuyez sur la TOUCHE DE **PROGRAMMATION** pour sélectionner le PROGRAMME RH, puis appuyez sur la touche ENTER.
2. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner la FC cible 55%, la FC cible 65%, la FC cible 75% ou la FC cible 85%, puis appuyez sur la touche **Enter**.
3. Le centre de messagerie vous demandera de saisir votre **âge**. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide de la touche **Speed + ou -**, puis appuyez sur la touche **Enter** pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.
4. Il vous est maintenant demandé d'entrer votre **poids**. Vous pouvez ajuster la valeur du poids à l'aide de la touche **Speed + ou -**, puis appuyez sur **Entrée** pour continuer.
5. L'étape suivante est l'heure. Vous pouvez ajuster l'heure à l'aide des **touches Speed + ou -** et appuyer sur **Enter** pour continuer.
6. Il vous est maintenant demandé de régler l'objectif de fréquence cardiaque. Il s'agit du niveau de fréquence cardiaque que vous vous efforcerez de maintenir pendant le programme. Réglez le niveau à l'aide des **touches Speed + ou -**, puis appuyez sur Enter
Remarque : La fréquence cardiaque qui s'affiche est basée sur le % que vous avez accepté à l'étape 1. Si vous modifiez ceci augmentera ou diminuera le % de l'étape 1.
7. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche **Start**.
Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche **Entrée**.
Remarque : à tout moment pendant l'édition des données, vous pouvez appuyer sur la touche **Stop** pour revenir à l'écran précédent.
8. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à tout moment du programme, appuyez sur la **touche Incline + ou -** sur la console ou sur le guidon gauche. Cela vous permettra de modifier votre fréquence cardiaque cible à tout moment du programme.

PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

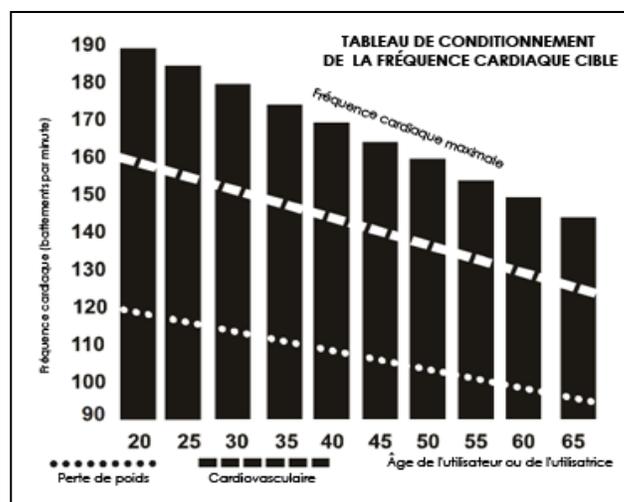
La vieille devise "pas de douleur, pas de gain" est un mythe qui a été dépassé par les avantages d'une activité physique confortable. L'utilisation des cardiofréquencemètres a largement contribué à ce succès. En utilisant correctement un cardiofréquencemètre, de nombreuses personnes découvrent que leur choix habituel d'intensité d'exercice était soit trop élevé, soit trop faible, et que l'exercice est beaucoup plus agréable en maintenant leur fréquence cardiaque dans la plage de bénéfices souhaitée.

Pour déterminer la plage de bénéfices dans laquelle vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Pour ce faire, vous pouvez utiliser la formule suivante : 220 moins votre âge. Vous obtiendrez ainsi la fréquence cardiaque maximale (FCM) d'une personne de votre âge. Pour déterminer la plage de fréquence cardiaque efficace pour des objectifs spécifiques, il vous suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Votre zone d'entraînement à la fréquence cardiaque est comprise entre 50 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre FCM est la zone qui brûle les graisses, tandis que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette zone de 60 % à 80 % est celle dans laquelle il faut rester pour en tirer le maximum de bénéfices.

Pour une personne de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée :

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

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement se situe entre 108 et 144 battements par minute.



Si vous entrez votre âge pendant la programmation, la console effectuera ce calcul automatiquement. La saisie de l'âge est utilisée pour les programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider de l'objectif que vous souhaitez atteindre. Les deux raisons ou objectifs les plus populaires de l'exercice physique sont la forme cardiovasculaire (entraînement du cœur et des poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires du tableau ci-dessus représentent la FCM d'une personne dont l'âge est indiqué au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque d'entraînement, pour la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, est représentée par deux lignes différentes qui traversent le graphique en diagonale. Une définition de l'objectif de ces lignes figure dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre objectif est la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, vous pouvez l'atteindre en vous entraînant à 80 % ou 60 % de votre FCM, selon un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer à un programme d'exercices.

Sur tous les tapis roulant à programme de fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser la fonction de surveillance de la fréquence cardiaque sans utiliser le programme de fréquence cardiaque. Cette fonction peut être utilisée en mode manuel ou pendant l'un des neuf programmes différents. Le programme de fréquence cardiaque contrôle automatiquement l'inclinaison.

TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. L'intensité de l'entraînement ne dépend pas uniquement de la fréquence cardiaque. Votre niveau de stress, votre santé physique, votre santé émotionnelle, la température, l'humidité, l'heure de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, tout cela contribue à l'intensité à laquelle vous devez vous entraîner. Si vous écoutez votre corps, il vous dira tout cela.

Le taux de perception de l'effort (RPE), également connu sous le nom d'échelle de Borg, a été mis au point par le physiologiste suédois G.A.V.Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'exercice de 6 à 20 en fonction de la façon dont vous vous sentez ou de la perception de votre effort.

Le barème est le suivant :

Evaluation de la perception de l'effort

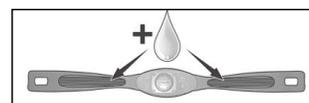
- 6 Minimal
- 7 Très, très léger
- 8 Très, très léger +
- 9 Très léger
- 10 Très léger +
- 11 Assez léger
- 12 Confortable
- 13 Assez difficile
- 14 Assez difficile +
- 15 Dur
- 16 Hard +
- 17 Très difficile
- 18 Très dur +
- 19 Très, très difficile
- 20 Maximal

Vous pouvez obtenir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque note en ajoutant simplement un zéro à chaque note. Par exemple, une note de 12 correspond à une fréquence cardiaque approximative de 120 battements par minute. Votre RPE variera en fonction des facteurs évoqués précédemment. C'est le principal avantage de ce type d'entraînement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre rythme sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous êtes en mesure de vous entraîner plus intensément et l'EPR le confirme. Si vous vous sentez fatigué et léthargique, c'est que votre corps a besoin d'une pause. Dans cet état, votre rythme sera plus difficile. Encore une fois, cela se verra dans votre RPE et vous vous entraînerez au niveau approprié pour ce jour-là.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (EN OPTION)

Comment porter l'émetteur sans fil de la ceinture thoracique :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique à l'aide des pièces de verrouillage.
2. Ajustez la sangle aussi fermement que possible, tant qu'elle n'est pas trop serrée pour rester confortable.
3. Positionnez l'émetteur centré au milieu de votre torse, face à votre poitrine (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement à gauche du centre). Fixez la dernière extrémité de la sangle élastique en insérant l'extrémité ronde et, à l'aide des pièces de verrouillage, fixez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Positionnez l'émetteur directement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer chaque minute des signaux électriques des battements du cœur.



- Toutefois, vous pouvez également utiliser de l'eau ordinaire pour pré-mouiller les électrodes (2 zones ovales nervurées au dos de la ceinture et des deux côtés de l'émetteur). Il est également recommandé de porter la ceinture de l'émetteur quelques minutes avant l'entraînement. Certains utilisateurs, en raison de la chimie de leur corps, ont plus de difficultés à obtenir un signal fort et régulier au début. Après l'échauffement, ce problème s'atténue. Comme indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la sangle n'affecte pas les performances.
6. Votre séance d'entraînement doit être à portée - la distance entre l'émetteur et le récepteur - pour obtenir un signal fort et régulier. La longueur de la portée peut varier quelque peu, mais en général, restez suffisamment près de la console pour maintenir des relevés fiables, forts et de bonne qualité. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau nue garantit un fonctionnement correct. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur sur une chemise. Pour ce faire, mouillez les parties de la chemise sur lesquelles les électrodes reposeront.

Remarque : l'émetteur est automatiquement activé lorsqu'il détecte une activité du cœur de l'utilisateur. En outre, il se désactive automatiquement lorsqu'il ne reçoit aucune activité. Bien que l'émetteur soit résistant à l'eau, l'humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux. Vous devez donc prendre la précaution de sécher complètement l'émetteur après utilisation afin de prolonger la durée de vie de la pile (la durée de vie de la pile de l'émetteur est estimée à 2 500 heures). La pile de remplacement est une pile Panasonic CR2032.

Fonctionnement erratique

Attention ! N'utilisez pas ce tapis roulant pour les programmes de fréquence cardiaque à moins qu'une valeur de fréquence cardiaque réelle stable et solide ne soit affichée. L'affichage de nombres élevés et aléatoires indique un problème.

Zones de recherche d'interférences susceptibles de provoquer une irrégularité du rythme cardiaque :

1. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers, etc.
2. Lampes fluorescentes.
3. Certains systèmes de sécurité domestique.
4. Clôture périphérique pour un animal de compagnie.
5. Certaines personnes ont des difficultés à ce que l'émetteur capte le signal de leur peau. Si c'est le cas, essayez de porter l'émetteur à l'envers.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit extérieure, le fait de tourner l'appareil de 90 degrés peut désaccorder les interférences. Une autre personne portant un émetteur à moins de 3' de la console de votre tapis roulant. Si le problème persiste, contactez votre commerçant.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

ENTRETIEN DU PRODUIT APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

1. Rangez votre produit conformément aux instructions de pliage lorsqu'il n'est pas utilisé.
2. Utiliser un chiffon légèrement humide pour nettoyer les zones où la sueur ou l'huile sont entrées en contact avec le tapis roulant.
3. Utilisez un chiffon en microfibre pour nettoyer l'écran tactile et enlever les huiles indésirables et autres éléments susceptibles d'endommager l'écran.
4. Évitez de laisser du papier ou d'autres petits débris dans les porte-gobelets.

NETTOYAGE GÉNÉRAL

La saleté, la poussière et les poils d'animaux peuvent bloquer les entrées d'air et s'accumuler sur le tapis roulant. Passez l'aspirateur sous votre tapis roulant tous les mois pour éviter l'accumulation excessive de saletés qui peuvent être aspirées et pénétrer dans les rouages internes sous le capot du moteur. Tous les deux mois, vous devez retirer le couvercle du moteur et aspirer soigneusement la saleté et les cheveux qui peuvent s'y accumuler.

! DÉBRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION AVANT D'EFFECTUER CETTE TÂCHE.

L'ASSAINISSEMENT DE VOTRE ÉQUIPEMENT

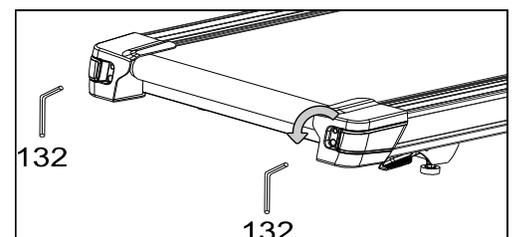
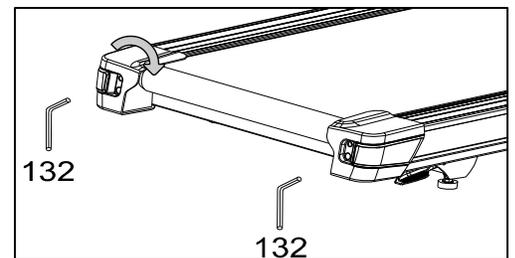
- Les surfaces non rembourrées à fort contact (plastiques durs) peuvent être désinfectées à l'aide d'une solution d'alcool isopropylique à 75 % et d'un chiffon propre et sec. Vaporisez les surfaces à désinfecter et utilisez un chiffon sec pour les nettoyer. Laissez les surfaces sécher avant de les utiliser.
- Pour les surfaces tapissées ou en plastique souple, utilisez un conditionneur après la désinfection. Veillez à suivre les instructions fournies par le fabricant du conditionneur pour garantir une utilisation correcte du produit.
- Vous pouvez également fabriquer votre propre vaporisateur en mélangeant la proportion adéquate d'alcool isopropylique et d'eau distillée pour obtenir une solution à 75 %.

RÉGLAGE DE LA TRAJECTOIRE DE LA COURROIE

Le tapis roulant est conçu de manière à ce que la courroie reste raisonnablement centrée pendant l'utilisation. Il est normal que certaines courroies se déplacent d'un côté pendant l'utilisation, selon la démarche de l'utilisateur et s'il privilégie une jambe. Mais si, pendant l'utilisation, la courroie continue à se déplacer d'un côté, des ajustements sont nécessaires.

RÉGLAGE DU SUIVI DE LA COURROIE

Une clé Allen de 6 mm est fournie pour ce réglage. Effectuez les réglages de suivi sur le boulon de gauche. Régler la vitesse de la courroie à 3 mph. Sachez qu'un petit réglage peut entraîner une différence considérable qui n'est pas forcément visible immédiatement.



Si la courroie est trop proche du côté gauche, tournez le boulon d'un quart de tour seulement vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) et attendez quelques minutes pour que la courroie s'ajuste d'elle-même. Continuez à tourner d'un quart de tour jusqu'à ce que la courroie se stabilise au centre de la planche de roulement.

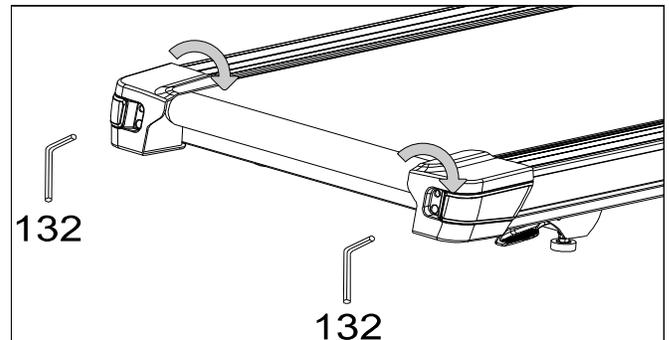
Si la courroie est trop proche du côté droit, tournez le boulon dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. La courroie peut nécessiter un réglage périodique de la trajectoire en fonction de l'utilisation et des caractéristiques de marche/course. Certains utilisateurs peuvent avoir un effet différent sur la trajectoire de la courroie. Il faut s'attendre à faire des ajustements au fur et à mesure pour centrer la courroie. Les ajustements deviendront moins importants au fur et à mesure de l'utilisation de la courroie. Le bon centrage de la courroie est une responsabilité du propriétaire commune à tous les tapis roulants.



LA GARANTIE NE COUVRE PAS LES DOMMAGES CAUSÉS À LA COURROIE PAR UN MAUVAIS RÉGLAGE DE LA TRAJECTOIRE ET DE LA TENSION.

RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA COURROIE

Réglage de la tension de la courroie - La tension de la courroie n'est pas essentielle pour la plupart des utilisateurs. Elle est cependant très importante pour les joggeurs et les coureurs afin de fournir une surface de course lisse et stable. Les réglages doivent être effectués à partir du rouleau arrière à l'aide de la clé Allen de 6 mm fournie dans l'emballage des pièces. Les boulons de réglage sont situés à l'extrémité des rails de marche, comme le montre le schéma ci-dessous.



Serrez le rouleau arrière suffisamment pour éviter tout glissement au niveau du rouleau avant. Tournez les boulons de réglage de la tension de la courroie d'un quart de tour chacun et vérifiez que la tension est correcte en marchant sur la courroie et en vous assurant qu'elle ne glisse pas ou n'hésite pas à chaque pas. Lorsque vous réglez la tension de la courroie, veillez à tourner les boulons des deux côtés de manière égale, sinon la courroie risque de se déplacer d'un côté au lieu de rouler au milieu du plateau de coupe.

NE PAS TROP SERRER - Un serrage excessif endommagera la courroie et provoquera une défaillance prématurée des roulements. Si vous serrez beaucoup la courroie et qu'elle glisse toujours, le problème pourrait en fait venir de la courroie d'entraînement - située sous le couvercle du moteur - qui relie le moteur au rouleau avant. Si cette courroie est lâche, la sensation est similaire à celle de la courroie de marche. Le serrage de la courroie du moteur doit être effectué par un technicien qualifié.

PROCÉDURE DE LUBRIFICATION DE LA PLANCHE DU TAPIS

Pour garantir la longévité et le bon fonctionnement de votre tapis roulant, il est nécessaire d'entretenir correctement la courroie. Il convient de vérifier régulièrement que la courroie du tapis roulant est bien lubrifiée et qu'il n'y a pas de saletés ou de débris coincés entre la courroie et la partie supérieure de la base du tapis roulant. Le fait de maintenir la planche propre et lubrifiée aux intervalles recommandés permet de prolonger la durée de vie de l'appareil. Si la lubrification s'épuise ou si des saletés s'accumulent, la friction entre la courroie et le plateau augmente. L'augmentation du frottement soumet le moteur d'entraînement, la courroie d'entraînement et la carte électronique de commande du moteur à des contraintes excessives, ce qui peut entraîner une défaillance catastrophique de ces composants essentiels et coûteux.

Le fait de ne pas nettoyer et lubrifier le plateau de coupe à intervalles réguliers peut entraîner l'annulation de la garantie.

Dans le cadre de votre programme d'entretien de routine, la lubrification et le nettoyage de la courroie doivent être effectués tous les 90 jours, après 90 heures d'utilisation, ou plus tôt si vous remarquez que le plateau est sec ou sale. Veuillez également à vérifier la lubrification de la courroie avant la première utilisation.

Ne pas utiliser d'autre lubrifiant que celui approuvé par Spirit Fitness. Votre tapis roulant est livré avec un tube de lubrifiant pour courroie de tapis roulant.

Pour lubrifier la courroie du tapis roulant :

1. Veillez à ce que votre tapis roulant soit éteint et débranché afin de minimiser le risque de blessure.
 2. Passer la main entre la courroie et le haut de la base du tapis roulant pour vérifier qu'il y a bien une lubrification.
 3. En vous agenouillant à côté de la planche du tapis roulant, utilisez une main pour maintenir la courroie du tapis roulant vers le haut et l'éloigner de la base du tapis roulant juste assez pour que vous puissiez utiliser votre autre main pour atteindre le lubrifiant situé en dessous.
 4. En commençant à environ 1 pied du couvercle du moteur, commencez à appliquer ½ de votre bouteille de lubrifiant en formant un long "S" à environ 4-6" d'un bord.
 5. Répétez les étapes 3 et 4 sur le côté opposé en utilisant le ½ restant du flacon de lubrifiant.
1. Rebranchez le cordon d'alimentation de l'appareil et remettez l'interrupteur en position marche.
 2. Marchez sur la courroie à une vitesse modérée pendant 5 minutes pour répartir uniformément le lubrifiant sur la courroie et la planche du tapis roulant.
 3. La courroie du tapis roulant est maintenant lubrifiée. L'utilisation normale peut reprendre.

Vérifiez régulièrement la lubrification de la courroie en suivant les étapes suivantes :

1. S'assurer que le tapis roulant est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché pour minimiser le risque de blessure.
2. Passer la main entre la courroie et le haut de la base du tapis roulant pour vérifier qu'il y a bien une lubrification.

NETTOYAGE DE LA COURROIE ET PLANCHE ET PROCÉDURE D'ÉTALONNAGE

Nettoyage de la courroie et de la planche

Pour nettoyer la courroie du tapis roulant:

1. S'assurer que le tapis roulant est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché pour minimiser le risque de blessure.
2. Saisir un bord de la courroie du tapis roulant et le soulever légèrement pour exposer la zone située entre le haut de la base du tapis roulant et la courroie.
3. Vérifier visuellement qu'il n'y a pas d'accumulation de saletés ou de débris.
4. Si des saletés et des débris sont présents, glisser une serviette ou un chiffon de nettoyage entre la courroie du tapis roulant et le haut de la base du tapis roulant jusqu'à ce que vous puissiez saisir une extrémité de chaque côté. (Pour ce faire, le chiffon de nettoyage doit être plus long que la largeur de la courroie).
5. Avec les deux mains, faire glisser le chiffon de nettoyage de haut en bas sur la longueur de la base du tapis roulant 1 à 2 fois.
6. En cas d'accumulation excessive de saletés, faites pivoter la courroie de moitié et répétez l'étape 5. Continuez jusqu'à ce que votre chiffon de nettoyage ne ramasse plus de saletés.
7. Retirer le chiffon de nettoyage du tapis roulant avant de le rebrancher.

Procédure d'étalonnage

1. Retirer la clé de sécurité.
2. Appuyez sur les touches **Start** et **Speed +** et maintenez-les enfoncées, tout en remettant la clé de sécurité en place. Maintenez les touches **Start** et **Speed enfoncées** jusqu'à ce que la fenêtre affiche "Factory settings", puis appuyez sur la touche **Enter**.
3. Vous pouvez maintenant régler l'écran pour qu'il affiche les paramètres métriques ou anglais (Miles ou Kilomètres). Pour ce faire, appuyez sur la touche d'**inclinaison +/-** pour afficher ce que vous voulez, puis appuyez sur **Enter** (la valeur de la vitesse maximale est affichée dans la fenêtre de vitesse, et la valeur de l'élévation maximale est affichée dans la fenêtre d'inclinaison).
4. Retour à l'inclinaison - Activé (permet à l'inclinaison de revenir à zéro lorsque l'on appuie sur le bouton **Stop**. Pour les ventes en Europe, les normes de l'UE exigent que cette fonction soit désactivée.)
5. Appuyez sur le bouton **Start** pour commencer l'étalonnage. Le processus est automatique ; la vitesse se met en marche sans avertissement, il ne faut donc pas se tenir sur la courroie.

Menu du mode ingénierie

La console est équipée d'un logiciel de maintenance/diagnostic intégré. Le logiciel vous permettra de modifier les paramètres de la console de l'anglais au métrique et de désactiver le signal sonore du haut-parleur lorsqu'une touche est enfoncée, par exemple. Pour entrer dans le menu du mode ingénierie, appuyez sur les touches **Start**, **Stop** et **Enter** et maintenez-les enfoncées. Maintenez les touches enfoncées pendant environ 5 secondes et le centre de messages affichera Engineering Mode Menu.

Appuyez sur la touche **Enter** pour accéder au menu ci-dessous :

1. Test des touches (permet de tester toutes les touches pour s'assurer qu'elles fonctionnent)
2. Test d'affichage (teste toutes les fonctions d'affichage)
3. Fonctions (Appuyer sur Enter pour accéder aux paramètres et sur Speed + ou - pour faire défiler)
 - Mode veille (activer pour que la console s'éteigne automatiquement après 15 minutes d'inactivité)
 - Mode pause (activer pour permettre une pause de 5 minutes, désactiver pour mettre la console en pause indéfiniment)
 - Entretien (réinitialisation du message de lubrification et des relevés du compteur kilométrique)
 - Unités (Définit l'affichage en mesures anglaises ou métriques)
 - Tonalité des touches (Désactive le haut-parleur afin qu'aucun signal sonore ne soit émis)
 - BIP (Après la fermeture, il n'y a pas de son pour l'utilisation des touches)
4. Verrouillage enfant (Permet de verrouiller le clavier afin d'empêcher toute utilisation non autorisée de l'appareil. Lorsque le verrouillage enfant est activé, la console ne permet pas au clavier de fonctionner à moins que vous n'appuyiez sur les touches de verrouillage enfant pendant 3 secondes pour déverrouiller la console).
5. Sortie

GUIDE DE DIAGNOSTIC

Avant de contacter votre commerçant pour obtenir de l'aide, veuillez lire les informations suivantes. Elles peuvent vous faire gagner du temps et de l'argent. Cette liste comprend les problèmes courants qui peuvent ne pas être couverts par la garantie du tapis roulant.

SOLUTION/CAUSE DU PROBLÈME

L'écran ne s'allume pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le disjoncteur de la grille avant s'est déclenché. Pousser le disjoncteur jusqu'à ce qu'il s'enclenche. 2. La fiche est déconnectée. Assurez-vous que la fiche est fermement enfoncée dans la prise murale de 120 VAC et dans celle du tapis. 3. Le disjoncteur du panneau de distribution peut être déclenché. 4. Défaut du tapis roulant. Contactez votre commerçant Spirit Fitness.
La courroie ne reste pas centrée La courroie du tapis roulant hésite lors de la marche ou de la course	L'utilisateur peut marcher en privilégiant ou en mettant plus de poids sur le pied gauche ou le pied droit. Si ce schéma de marche est naturel, décentrer légèrement la courroie du côté opposé au mouvement de la courroie. Voir la section Entretien général sur la tension de la courroie.
Le moteur ne répond pas après en appuyant sur le bouton de démarrage	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si la courroie se déplace mais s'arrête après un court laps de temps et que l'écran affiche "E1", procéder à l'étalonnage. 2. Si vous appuyez sur Start et que la courroie ne bouge pas, l'écran affiche alors E1, contactez le service après-vente.
Le tapis roulant n'atteindra que environ 7 mph mais montre vitesse plus élevée sur l'écran	Cela indique que le moteur doit être alimenté pour fonctionner. Faible tension c.a. sur le tapis roulant. Ne pas utiliser de rallonge. Si une rallonge est nécessaire, elle doit être aussi courte que possible et de calibre 16 au minimum. Faible tension. Contacter un électricien ou votre commerçant Spirit Fitness. Un courant alternatif de 120 volts au minimum est nécessaire.
La courroie s'arrête rapidement/soudainement lorsque la corde d'attache est tirée	Frottement élevé entre la courroie et le plateau. Reportez-vous à la section Entretien et maintenance pour le nettoyage de la planche.
Le tapis roulant se déclenche sur un circuit de 15 ampères	Frottement élevé entre la courroie et la planche. Voir la section Maintenance et entretien.
L'ordinateur s'éteint lorsque l'on touche la console (par temps froid) en marchant ou en courant.	Le tapis roulant n'est peut-être pas mis à la terre. L'électricité statique fait "planter" l'ordinateur. Se reporter aux instructions de mise à la terre.
Le disjoncteur de la maison se déclenche, mais pas le disjoncteur du tapis roulant	Vérifier que le tapis roulant est le seul objet dans le circuit. Voir "Informations électriques importantes" au début de ce manuel pour plus de détails.

LISTE DES PIÈCES

Clé	Description de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1
2	Base du cadre	1
3	Support d'inclinaison	1
4	Montant droit	1
5	Montant gauche	1
6	Support de la console	1
8	Coulisseau intérieur	1
9	Glissière extérieure	1
10	Lien	1
11	Arbre de liaison	1
12	Douille d'arbre	2
13	Support de fixation	2
14	Axe de chape	1
15	Douille de fixation	1
16	Ressort de torsion double	1
17	Levier de déverrouillage	1
18	Ressort de torsion ChenChin	1
19	Cylindre	1
20	Courroie d'entraînement	1
21	Rouleau avant avec poulie	1
22	Rouleau arrière	1
23	Planche du tapis	1
24	Courroie de course	1
26	Traverse de la planche	1
27	Ressort de traction à câble d'acier	1
28	Pince à fil	1
29	Montage sur fil de fer	8
31	Câble d'acier 955m/m	1
32	Couvercle du cadre supérieur	1
33	Couvercle du cadre inférieur	1
34	Moteur d'entraînement	1
35	Moteur d'inclinaison	1
36	Contrôleur de moteur	1
37	Câble vitesse 800m/m (supérieur)	1
38	Câble inclinaison 800m/m (supérieur)	1
39-01	Plaque d'impulsion	4
39-02	1100m/m_Fil à impulsion manuelle-XHP-2(BLANC)	1
39-03	1100m/m_Fil à impulsion manuelle-XHP-2(ROUGE)	1
39-04	Couvercle supérieur poulis	2
39-05	Couvercle inférieur poulis	2
40	Capteur avec câble 1200m/m	1
41	Disjoncteur	1
42	Prise de courant	1
43	Interrupteur marche/arrêt	1

Clé	Description de la pièce	Qté
44	Cordon d'alimentation	1
45	70m/m_Fil de connexion (noir)	1
46	150m/m_Fil de connexion (blanc)	1
47	150m/m_Fil de connexion (noir)	1
48	Tableau d'affichage de la console	1
49	1200m/m_Câble informatique (inférieur)	1
50	1250m/m_Câble informatique (milieu)	1
50-01	800m/m_Câble informatique (moyen supérieur)	1
51	Fil de mise à la terre 1000m/m	1
52	Couvercle de la console (grand)	1
53	Assemblage de la console (supérieur)	1
54	Couvercle supérieur du moteur	1
55	Couvercle de fond de console (grand)	1
56	Coussin	6
57	Ø75x35L_Roue de transport (A)	2
58	Ø62xØ32x30L_Roue de transport (B)	2
59	Couvercle vertical (G)	1
60	Couvercle de verticalité (D)	1
61	Couvercle de la base du cadre (G)	1
62	Couvercle de la base du cadre (D)	1
63	Ancre	2
64	Capuchon d'extrémité de pouls	2
65	Capuchon de rail de pied (G)	1
66	Capuchon de pied de rail (D)	1
67	Coussin de pied en caoutchouc	2
68	Base de réglage (G)	1
69	Base de réglage (D)	1
70	Ancrage du couvercle du moteur (D)	2
71	Ø25 x Ø10 x 3T_Nylon Rondelle (A)	2
72	Ø50 x Ø13 x 3T_Nylon Rondelle (B)	4
73	Pied de réglage	2
75	Clé de sécurité carrée	1
77	Manchon de roue	2
79	Rail de pied en aluminium	2
80	1/2" x 1-1/4"_Boulon	2
81	1/2" x 1" _Boulon à tête hexagonale	2
82	Boulon à tête cylindrique 3/8" x 4-1/2" _Socket Head Cap Bolt	1
83	3/8" x 3-3/4" _Boulon à douille à tête ronde	1
84	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 1-1/2	1
85	Boulon à tête hexagonale 3/8" x 1-1/4	4
86	Boulon à douille à tête plate 3/8" x 2	2
87	5/16" x 1" _Boulon à douille à tête bombée	2
88	5/16" x 2-3/4" _Boulon à douille à tête bombée	2
89	Boulon à tête hexagonale M8 x 60mm	1
90	Boulon à tête cylindrique M8 x 80mm	2
92	Boulon à tête plate à tête fraisée M8 x 35mm	6

Clé	Description de la pièce	Qté
93	Vis à tête Phillips M3 x 10 mm	1
94	Vis à tête Phillips M5 x 20mm	1
95	Boulon à tête plate à tête fraisée M8 x 55mm	2
96	Boulon à tête creuse 5/16" x 42mm	1
97	M5 x 5T_Nylon Écrou	1
98	1/2" x UNC12 x 8T_Nylon Écrou	4
99	3/8" x 7T_Nylon Écrou	4
100	Écrou 5/16" x 6T_Nylon	3
101	M8 x 7T_Nylon Écrou	1
102	3/8" x 7T_écrou	3
103	Ecrou M3 x 2,5T	1
104	Ø5/16" x Ø35 x 1.5T_Rondelle plate	2
105	Ø3/8" x Ø25 x 2.0T_Rondelle plate	4
106	Ø3/8" x Ø19 x 1.5T_Rondelle plate	4
107	Ø5 x Ø10 x 1.0T_Rondelle plate	2
108	Ø5/16" x Ø18 x 1.5T_Rondelle plate	1
109	Ø5 x Ø12 x 1.0T_Rondelle plate	1
111	Ø6 x Ø23 x Ø13 x 5,5T x 3T_Nylon bombé	4
112	Ø5.5 x 27 x 60 x 1.5T x 3H_Rondelle concave	4
113	Ø10 x 2.0T_Rondelle fendue	8
114	M3_Rondelle fendue	1
115	M5_Rondelle étoile	8
117	Ø5 x 16L_vis taraudeuse	56
118	Ø5 x 32L_vis taraudeuse	4
119	Support	1
120	Vis à tête Phillips M5 x 15mm	6
121	5 x 16mm_vis taraudeuse	5
122	3.5 x 16mm_vis à tôle	38
124	3 x 10mm_vis taraudeuse	4
126	3.5 x 16mm_vis taraudeuse	8
127	3 x 10mm_vis à tôle	2
130	Boulon à tête creuse 5/16" x 15mm	8
131	Clé Allen et tournevis Phillips combinés	1
132	Clé Allen L	1
133	3/8" x 1-1/2" _Boulon à douille à tête bombée	4
134	Vis à tête Phillips M5 x 10mm	4
135	3 x 10mm_vis à tôle	15
136	Plaque arrière du contrôleur	1
139	Couvercle avant du moteur	1
141	Ø5 x 1.5T_Rondelle fendue	4
142	Ø3.5 x 16L_vis à tôle	8
148	Tournevis à tête Phillips	1
150	5/16" x 3/4" _Boulon à douille à tête bombée	4
151	Filtre	1
152	250m/m_Fil de connexion (blanc)	1
153	250m/m_Fil de connexion (noir)	1
160	Vis à tête Phillips M5 x 45mm	4

Clé	Description de la pièce	Qté
163	2 x 10mm vis à tête	8
166	Vis à tête Phillips M5 x 25mm	3
168	Ø8.5 x Ø16 x 1.5T_Rondelle plate	2
169-01	Couvercle avant de l'IPAD	1
169-02	Couvercle arrière de l'IPAD	1
169-03	Couvercle de l'IPAD (clip supérieur)	1
169-04	Couvercle de l'IPAD (clip inférieur)	1
169-05	Ressort	2
169-06	Colonne de ressort	2
169-07	Assemblage du support de tablette IPAD	1
169-08	Rotation du support d'essieu	1
169-09	Assemblage du support de console	1
169-11	3.5 x 12mm_vis à tête	9
169-12	5/16" x 2-1/2" _Boulon à tête hexagonale	1
169-13	Écrou 5/16" x 6T_Nylon	2
169-14	Ø5/16" x 16 x 1.5T_Rondelle plate	2
169-15	Ø8 x 1,5T_Rondelle fendue	1
169-16	Vis à tête Phillips M5 x 12mm	4
169-17	Boulon à tête hexagonale 5/16" x 15mm	1
169-18	Bloc fixe	1
169-19	8,2 x 16 x 0,6T_Rondelle plate	2
169-20	Ø4 x 14 x 1T_Rondelle plate	2
169-21	Colle mousse unilatérale (28mmx9mmx4T)	1
169-22	Colle mousse unilatérale (25mmx25mmx4T)	1
169-23	Tampon	1
170	Assemblage du guidon	1
171	Couvercle extérieur du guidon (G)	1
172	Couvercle intérieur du guidon (G)	1
173	Couvercle extérieur du guidon (D)	1
174	Couvercle intérieur du guidon (D)	1
178	Ancre	2
300	Joint en caoutchouc	6

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

GARANTIE DU TAPIS ROULANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes les pièces de ses tapis roulants SPIRIT, pour la période de temps indiquée ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, telle que déterminée par le reçu de vente. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou remises à neuf, au choix de Dyaco Canada Inc. et le soutien technique à nos concessionnaires indépendants et à nos organismes de service. En l'absence d'un concessionnaire ou d'un organisme de service, ces garanties seront administrées par Dyaco Canada Inc. directement au consommateur. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

Soudures du cadre	Durée de vie
Moteur d'entraînement	Durée de vie
Planche	Durée de vie
Tous les autres composants	10 ans
Main-d'oeuvre	1 an
Articles cosmétiques *	90 jours

*Les éléments cosmétiques, y compris, mais sans s'y limiter, les poignées, les revêtements de console et les étiquettes/décalcomanies.

RESPONSABILITÉS NORMALES DU CONSOMMATEUR

Cette garantie ne s'applique qu'aux produits destinés à un usage domestique ordinaire, et le consommateur est responsable des éléments énumérés ci-dessous :

1. L'enregistrement de la garantie peut être effectué en ligne : Allez sur www.dyaco.ca/garantie et remplissez le formulaire d'enregistrement de la garantie en ligne.
2. L'utilisation correcte du tapis roulant conformément aux instructions fournies dans le présent manuel, y compris les ajustements de la courroie.
3. L'installation correcte conformément aux instructions fournies avec le tapis roulant et à tous les codes électriques locaux.
4. Le raccordement correct à une alimentation électrique mise à la terre et de tension suffisante, le remplacement des fusibles grillés, la réparation des connexions lâches ou des défauts dans le câblage de l'habitation.
5. Les dépenses engagées pour rendre le tapis roulant accessible en vue de son entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie du tapis roulant au moment où il a été expédié de l'usine.
6. Les dommages causés à la finition du tapis roulant pendant le transport, l'installation ou après l'installation.
7. L'entretien et la maintenance de l'appareil, tel que spécifié dans le présent manuel.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les éléments suivants :

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU ACCESSOIRES TELS QUE LES DOMMAGES MATÉRIELS ET LES FRAIS ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE VIOLATION DE LA PRÉSENTE GARANTIE ÉCRITE OU DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE.

Note : Certaines régions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects, de sorte que cette limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.

2. Remboursement des appels de service au consommateur. Remboursement au commerçant des appels de service qui n'impliquent pas de dysfonctionnement ou de défaut de fabrication ou de matériau, pour les appareils qui sont au-delà de la période de garantie, pour les appareils qui sont au-delà de la période de remboursement des appels de service, pour les tapis roulants qui ne nécessitent pas le remplacement de composants, ou pour les tapis roulants qui ne sont pas utilisés dans le cadre d'un usage domestique ordinaire.
3. Les dommages causés par des services effectués par des personnes autres que les entreprises de service autorisées de Dyaco Canada Inc. ; l'utilisation de pièces autres que les pièces d'origine de Dyaco Canada Inc. ou des causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, le mauvais usage, l'accident, l'entretien inadéquat, l'alimentation électrique inadéquate ou les cas de force majeure.
4. Les produits dont le numéro de série d'origine a été enlevé ou modifié.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à un tiers.
6. Les produits qui n'ont pas de carte d'enregistrement de garantie dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun enregistrement de garantie n'existe pour le produit.
7. LA PRÉSENTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. L'utilisation du produit dans un environnement autre que résidentiel.
9. Les garanties en dehors de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez contacter votre commerçant local pour plus de détails.

SERVICE

Conservez votre acte de vente. La période de travail est de douze (12) mois à compter de la date de l'acte de vente. Si des travaux d'entretien sont effectués, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les reçus. Cette garantie écrite vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également bénéficier d'autres droits qui varient selon les régions. Les services prévus par cette garantie doivent être obtenus en suivant les étapes suivantes, dans l'ordre :

1. Contactez votre commerçant agréé SPIRIT.
2. Si vous avez des questions sur votre nouveau produit ou sur la garantie, contactez Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera les pièces, au choix de Dyaco Canada Inc. pendant la période de garantie, sans frais pour les pièces. Tous les frais de transport, tant à notre usine qu'au retour chez le propriétaire, sont à la charge de ce dernier. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat lors du retour à Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages survenus pendant le transport. Faites toutes les réclamations pour les dommages causés par le transport auprès du transporteur approprié. NE PAS ENVOYER D'APPAREIL A NOTRE USINE SANS NUMERO D'AUTORISATION DE RETOUR. Tout appareil arrivant sans numéro d'autorisation de retour sera refusé.

4. Pour toute information complémentaire, ou pour contacter notre service après-vente par courrier, envoyez votre correspondance à l'adresse suivante

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

Les caractéristiques ou spécifications du produit telles que décrites ou illustrées peuvent être modifiées sans préavis. Toutes les garanties sont données par Dyaco Canada Inc.

dyaco

Visitez-nous en ligne pour obtenir de l'information sur nos autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.

SPIRIT

spiritfitness.ca

X XTERRA

xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/products/everlast.html

 Johnny G
by **SPIRIT**

spiritfitness.ca/johnnyg.html

TRAINOR
SPORTS

trainorsports.ca

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

Dyaco Canada Inc. dyaco.ca