

**Manuel du  
propriétaire**

**Numéro de  
modèle**

16011401000  
CT1000ENT

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

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

# **SPIRIT**



**Conserver pour l'avenir  
Référence**

# TABLE DES MATIÈRES

|   |    |
|---|----|
| Enregistrement du produit.....              | 3  |
| Instructions de sécurité importantes.....   | 5  |
| Instructions électriques importantes.....   | 8  |
| Instructions d'utilisation importantes..... | 9  |
| Instructions d'assemblage.....              | 12 |
| Fonctionnement de la console.....           | 18 |
| Programme d'exercices.....                  | 36 |
| Diagramme de la vue éclatée.....            | 52 |
| Liste des pièces.....                       | 53 |
| Entretien général.....                      | 56 |
| Service - Guide diagnostique.....           | 59 |
| Garantie limitée du fabricant.....          | 67 |

***Merci d'avoir acheté notre produit, veuillez conserver ces instructions. N'effectuez pas ou n'essayez pas d'effectuer des personnalisations, des ajustements, des réparations, ou l'entretien qui ne sont pas décrits dans le présent manuel.***

# ***SPIRIT***

**FÉLICITATIONS POUR VOTRE  
NOUVEAU TAPIS ROULANT ET  
BIENVENUE DANS LA FAMILLE SPIRIT**

Nous vous remercions d'avoir acheté ce tapis roulant de qualité auprès de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau tapis roulant a été fabriqué par l'un des principaux fabricants de matériel de conditionnement physique au monde et il est couvert par l'une des garanties les plus complètes qui soient. Par l'intermédiaire de votre détaillant, Dyaco Canada Inc. fera tout ce qui est en son pouvoir pour rendre votre expérience de propriétaire aussi agréable que possible pendant de nombreuses années. Le détaillant local où vous avez acheté ce tapis roulant est votre administrateur pour tous les besoins de garantie et de service. Sa responsabilité est de vous fournir les connaissances techniques et le personnel de service nécessaires pour que votre expérience soit plus éclairée et que les difficultés soient plus faciles à résoudre.

Veillez prendre le temps d'enregistrer le nom du détaillant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous afin de faciliter tout contact ultérieur. Nous apprécions votre soutien et nous nous souviendrons toujours que c'est grâce à vous que nous sommes en affaires.

Veillez-vous rendre sur le site [www.dyaco.ca/warranty.html](http://www.dyaco.ca/warranty.html) et compléter l'enregistrement de la garantie en ligne.

Bien à vous dans le domaine de la santé,  
Dyaco Canada Inc.

Nom du détaillant \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone du détaillant \_\_\_\_\_

Date d'achat \_\_\_\_\_

## ***Enregistrement du produit***

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

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

Numéro de série \_\_\_\_\_

### **ENREGISTREZ VOTRE ACHAT**

Veillez nous rendre visite à l'adresse [www.dyaco.ca/warranty.html](http://www.dyaco.ca/warranty.html) pour enregistrer votre achat.

## AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant SPIRIT CT1000ENT. Nous sommes très fiers de fabriquer ce produit de qualité et nous espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'exercice de qualité qui vous permettront de vous sentir mieux, d'avoir une meilleure apparence et de profiter pleinement de la vie. Il est prouvé qu'un programme d'exercice régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, nos modes de vie occupés limitent notre temps et nos possibilités de faire de l'exercice. Le tapis roulant SPIRIT CT1000ENT est une méthode pratique et simple pour commencer à mettre son corps en forme et à adopter un mode de vie plus heureux et plus sain. Avant de poursuivre la lecture, veuillez examiner le dessin ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées.

Lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant SPIRIT CT1000ENT. Bien que Dyaco Canada Inc. construise ses produits avec les meilleurs matériaux et utilise les normes les plus élevées de fabrication et de contrôle de la qualité, il peut parfois y avoir des pièces manquantes ou des pièces de taille incorrecte. Si vous avez des questions ou des problèmes avec les pièces incluses dans votre tapis roulant SPIRIT CT1000ENT, ne retournez pas le produit. Contactez-nous d'**abord** ! Si une pièce est manquante ou défectueuse, appelez-nous sans frais au 1-888-707-1880. Notre personnel du service à la clientèle est disponible pour vous aider de 8h30 à 17h00 (heure de l'Est) du lundi au vendredi. Veuillez à vous munir du nom et du numéro de modèle du produit lorsque vous nous contactez.

MAX. LIMITE DE POIDS DE L'UTILISATEUR **205** KG (450 LB)



# INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

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

**DANGER** - Pour réduire le risque d'électrocution, toujours 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 reliée à la terre

**AVERTISSEMENT** - Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. L'excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice.

Le tapis roulant doit être le seul appareil du circuit dans lequel il est branché. **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.** Il pourrait en résulter un grave risque d'électrocution ou d'incendie, ainsi que des dysfonctionnements de l'ordinateur.

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

**N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'IL NE S'AGISSE D'UNE RALLONGE DE 14 AWG OU MIEUX, AVEC UNE SEULE PRISE À L'EXTRÉMITÉ :**

- Ne pas bloquer l'arrière du tapis roulant. Prévoir un espace d'au moins 1 mètre entre l'arrière du tapis roulant et tout objet fixe.
- Ne pas utiliser le tapis roulant sur une moquette très rembourrée, pelucheuse ou à poils ras. La moquette et le tapis roulant risquent d'être endommagés.
- Tenir les enfants de moins de 13 ans à l'écart du tapis roulant. Il y a des points de pincement évidents et d'autres zones de précaution qui peuvent causer des blessures.
- Tenir les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- 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 détaillant.
- Tenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
- 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 laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objet dans les ouvertures.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise de courant.
- N'essayez pas d'utiliser votre tapis roulant à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- 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 la 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.
- Utilisez les guidons mis à votre disposition, ils sont là pour votre sécurité.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation du tapis roulant. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'équipement.

- Retirer le cordon d'attache après utilisation pour empêcher toute utilisation non autorisée du tapis roulant.
- Ne brancher le tapis roulant que sur une prise de courant correctement mise à la terre. Voir les instructions de mise à la terre.
- Veillez à ce que le cordon d'alimentation et l'adaptateur soient placés dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur.
- Cet équipement d'exercice n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient été surveillées ou instruites sur l'utilisation du matériel d'exercice par une personne responsable de leur sécurité.
- Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit si elle n'est pas adaptée à la prise ; faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.
- Retirer le cordon d'attache après utilisation pour empêcher toute utilisation non autorisée du tapis roulant.
  
- 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.
- 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.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement d'exercice est utilisé par, sur ou à proximité d'enfants, d'invalides ou de personnes handicapées.
- Ne changez aucun composant vous-même, vous risquez de vous blesser ou d'endommager le tapis roulant.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 450 livres (205 kg).

## ■ AVERTISSEMENT

1. Examinez régulièrement la machine pour vérifier si des réparations sont nécessaires ou si des pièces endommagées ou usées doivent être remplacées.
2. Remplacer immédiatement les composants défectueux et/ou mettre l'équipement hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
3. Les composants les plus sensibles à l'usure : courroie, moteur d'entraînement, moteur d'inclinaison.
4. Veuillez conserver la clé de sécurité dans un endroit sûr lorsque l'utilisateur arrête l'entraînement afin d'empêcher les enfants d'utiliser le tapis roulant.
5. En cas de problème ou d'arrêt du tapis roulant (ex : changement de la courroie, du plateau de course, de la console...), veuillez-vous adresser à un centre de service.

## ! WARNING

- **INGESTION HAZARD:** This product contains a button cell or coin battery.
- **DEATH** or serious injury can occur if ingested.
- A swallowed button cell or coin battery can cause **Internal Chemical Burns** in as little as **2 hours**.
- **KEEP** new and used batteries **OUT OF REACH** of **CHILDREN**
- **Seek immediate medical attention** if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.



## AVERTISSEMENT

- **RISQUE D'INGESTION** : Ce produit contient une pile bouton ou une pile style pièce de monnaie.
  - L'ingestion de cette pile peut entraîner la **MORT** ou des blessures graves.
  - Une pile bouton ou une pile style pièce de monnaie avalée peut provoquer des **brûlures**
  - **Chimiques internes** en moins de **2 heures**.
  - **GARDER** les piles neuves et usagées **HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS**
  - **Consulter immédiatement un médecin** en cas d'ingestion ou d'insertion d'une pile dans quelque partie du corps.
- a) Retirer et recycler immédiatement les piles usagées ou les mettre au rebut conformément aux réglementations locales et les tenir hors de portée des enfants. Ne PAS jeter les piles dans les ordures ménagères ni les incinérer.
- b) Des piles même usagées peuvent provoquer des blessures graves, voire mortelles.
- c) Appeler un centre antipoison local pour obtenir des informations sur le traitement.
- d) Type de batterie compatible : CR1220
- e) Tension nominale de la batterie : 3V
- f) Les piles non rechargeables ne doivent pas être rechargées.
- g) Ne pas décharger de force, recharger, démonter, chauffer à plus de 85°C ou incinérer. Vous risqueriez de vous blesser en raison d'un dégagement, d'une fuite ou d'une explosion entraînant des brûlures chimiques.
- h) Contient une batterie inamovible. Seuls les professionnels sont autorisés à la démonter.

**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

## ATTENTION !

**Ne JAMAIS** utiliser une prise murale munie d'un disjoncteur de fuite à la terre (GFCI) avec ce tapis roulant. Comme pour tout équipement doté d'un gros moteur, le DDR/disjoncteur de fuite à la terre se déclenchera souvent. Éloigner le cordon d'alimentation de toute partie mobile du tapis roulant, y compris 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

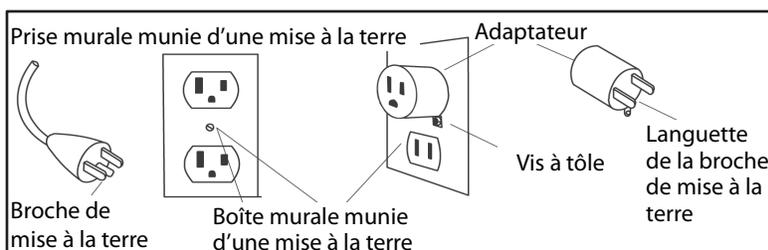
**Ne JAMAIS** exposer ce tapis roulant à la pluie ou à l'humidité. Ce produit **n'est PAS** conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine ou d'un spa, ou dans tout autre environnement à forte humidité. La température spécifiée est de 40 degrés c, et l'humidité de 95 %, sans condensation (pas de formation de gouttes d'eau sur les surfaces).

**Disjoncteurs** : Certains disjoncteurs ne sont pas conçus pour des courants d'appel élevés qui peuvent se produire lorsqu'un tapis roulant est mis en marche pour la première fois ou même lors d'une utilisation normale. Si le tapis roulant déclenche le disjoncteur (bien qu'il soit d'une intensité nominale appropriée et que le tapis roulant soit le seul équipement sur le circuit) mais que le disjoncteur du tapis roulant lui-même ne se déclenche pas, vous devrez remplacer le disjoncteur par un disjoncteur de type à fort courant d'appel. Il ne s'agit pas d'un défaut de garantie. Il s'agit d'une situation que nous ne pouvons pas contrôler en tant que fabricant. Cette pièce est disponible dans la plupart des magasins de matériel électrique.

## MISE A LA TERRE

**Ce produit doit être mis à la terre.** En cas de dysfonctionnement ou de panne du système électrique 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 ; faites installer une prise adéquate 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 correctement mise à la terre n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'à ce qu'une prise correctement mise à la terre (illustrée ci-dessous) puisse être installée par un électricien qualifié. La cosse 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.



# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

## IMPORTANTES

- **NE JAMAIS** utiliser ce tapis roulant sans avoir lu et compris complètement les résultats de toute modification opérationnelle demandée à la console informatique.
- Comprenez que les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez la vitesse souhaitée sur la console de l'ordinateur et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur obéira progressivement à la commande.
- N'utilisez **JAMAIS** votre tapis roulant pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire et endommager les composants du tapis roulant.
- Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités pendant que vous marchez sur votre tapis roulant, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre ou vous empêcher de marcher au centre de la courroie, ce qui peut entraîner des blessures graves.
- **Ne JAMAIS** monter ou descendre du tapis roulant lorsque la courroie est en mouvement. Les tapis roulants démarrent à une vitesse très faible et il n'est pas nécessaire de monter sur la courroie pendant le démarrage. Une fois que vous avez appris à utiliser l'appareil, vous pouvez vous tenir debout sur la courroie pendant l'accélération lente.
- Tenez-vous toujours à une barre d'appui ou à une poignée lorsque vous modifiez les commandes (inclinaison, vitesse, etc.).
- N'exercez pas une pression excessive sur les touches de contrôle de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une faible pression du doigt. Le fait d'appuyer plus fort ne va pas accélérer ou ralentir le fonctionnement de l'appareil. Si vous avez l'impression que les touches ne fonctionnent pas correctement avec une pression normale, contactez votre détaillant.

## CORDON D'ATTACHE DE SÉCURITÉ

Un cordon d'attache de sécurité est fourni avec cet appareil. Il s'agit d'une simple broche 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 de roulement. En tirant sur ce cordon de sécurité, on arrête le mouvement de la courroie de roulement.

A utiliser :

1. Placer la goupille en position sur la partie métallique rectangulaire fendue de la tête de commande de la console. Le tapis roulant ne démarre pas et ne fonctionne pas sans cette goupille. En retirant la goupille, 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.  
Remarque : la goupille est suffisamment solide pour éviter les arrêts accidentels et inattendus. Le clip doit être fixé solidement afin de s'assurer qu'il ne se détache pas. Familiarisez-vous avec sa fonction et ses limites. Le tapis roulant s'arrêtera, en fonction de la vitesse, avec une côte d'un ou deux pas chaque fois que la goupille est retirée de la console. Utiliser l'interrupteur rouge Stop/Pause en fonctionnement normal.

# REPLACEMENT DE L'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.

**! WARNING / AVERTISSEMENT**

Model/Modèle#: [REDACTED]  
Serial#/Numéro de série: [REDACTED]

**For consumer use only.  
Max user weight limit**  
[REDACTED]

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

**Usage à des fins  
personnelles seulement  
poids maximum de l'utilisateur**  
[REDACTED]

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

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

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

# MONTER / DESCENDRE DU TAPIS ROULANT

## IMPORTANT

Le tapis roulant est livré avec un guidon.

Tenez toujours le guidon lorsque vous montez et descendez du tapis roulant.

Les personnes qui utilisent le tapis roulant pour la première fois doivent se familiariser avec l'utilisation du tapis roulant en utilisant d'abord le guidon pour s'aider, puis en progressant.

**Une fois que vous vous êtes familiarisé avec l'utilisation du tapis roulant, vous pouvez passer à la course sans utiliser les poignées afin d'obtenir un entraînement complet du corps.**

*Il faut toujours être prudent lorsque l'on monte et descend d'un appareil d'exercice. Veuillez suivre les mesures de sécurité ci-dessous :*



*S'assurer que la courroie est immobile et saisir le guidon immobile avec les mains.*

*Placez vos deux pieds sur la courroie de course.*

*Veuillez augmenter lentement la vitesse du tapis roulant. Soyez équilibré et commencez votre séance d'entraînement.*

## Important

*Pour quitter le tapis roulant, arrêtez-vous complètement et inversez la procédure.*

*Portez toujours des chaussures à semelle en caoutchouc, comme des chaussures de tennis.*

*Il est recommandé de garder au moins une main sur le guidon fixe à tout moment, en particulier lorsque vous montez ou descendez. Si vous marchez avec les bras, assurez-vous que vous êtes bien équilibré.*

*Tous les équipements doivent être installés et utilisés sur des surfaces solides et planes.*

## Position correcte

*Votre corps doit être en position verticale de façon à ce que votre dos soit droit. Gardez la tête haute pour minimiser les tensions au niveau du cou et du haut du dos.*

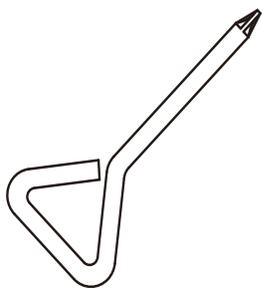
*Essayez toujours d'utiliser le tapis roulant dans un mouvement rythmique et régulier. Si vous vous sentez mal à l'aise ou si vous éprouvez une sensation de surcharge, il y a probablement trop de tension.*

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

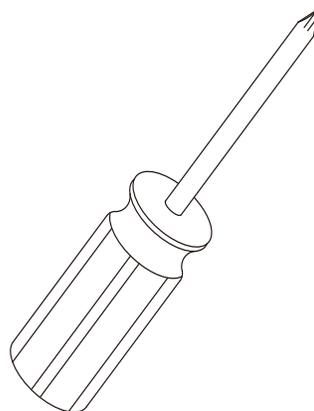
## PRÉ-ASSEMBLAGE

1. Couper les sangles et ouvrir la boîte.
2. Repérez l'ensemble du matériel. Le matériel est divisé en quatre étapes. Retirez d'abord les outils. Pour éviter toute confusion, retirez la quincaillerie de chaque étape selon les besoins. Les numéros entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros d'articles du plan d'assemblage, à titre de référence.
3. L'assemblage de la machine doit être effectué par un personnel qualifié, familiarisé avec les équipements électromécaniques et autorisé par la législation du pays concerné à effectuer des travaux d'assemblage, d'entretien et de réparation.

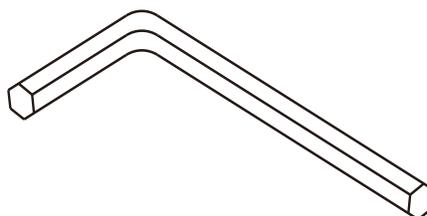
## OUTILS D'ASSEMBLAGE



#112. Tournevis à tête Phillips (1 pièce)



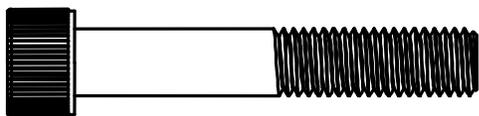
#111. Tournevis à tête Phillips (1 pièce)



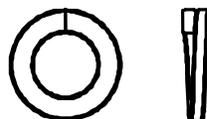
#110. Clé Allen 8mm L (1 pièce)

# LISTE DE CONTRÔLE DU PAQUET D'ASSEMBLAGE

## ÉTAPE 1

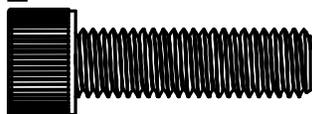


**#65** - M10 × 60mm  
Boulon à tête creuse  
(10pièces)

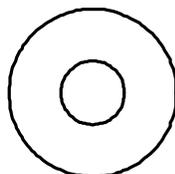


**#79** - Ø10 × 2T  
Rondelle élastique  
(10pièces)

## ÉTAPE 2



**#63** - Boulon à tête creuse M10 × 35mm  
(6pièces)



**#74** - Ø3/8" × 25 × 3T  
Rondelle plate  
(6pièces)



**#79** - Ø10 × 2T  
Rondelle élastique  
(6pièces)

## ÉTAPE 3



**#158** - Vis à tête cruciforme  
M5×10mm (8pièces)

## ÉTAPE 4



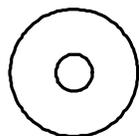
**#158** - M5 × 10mm  
Vis à tête cruciforme  
(4 pièces)



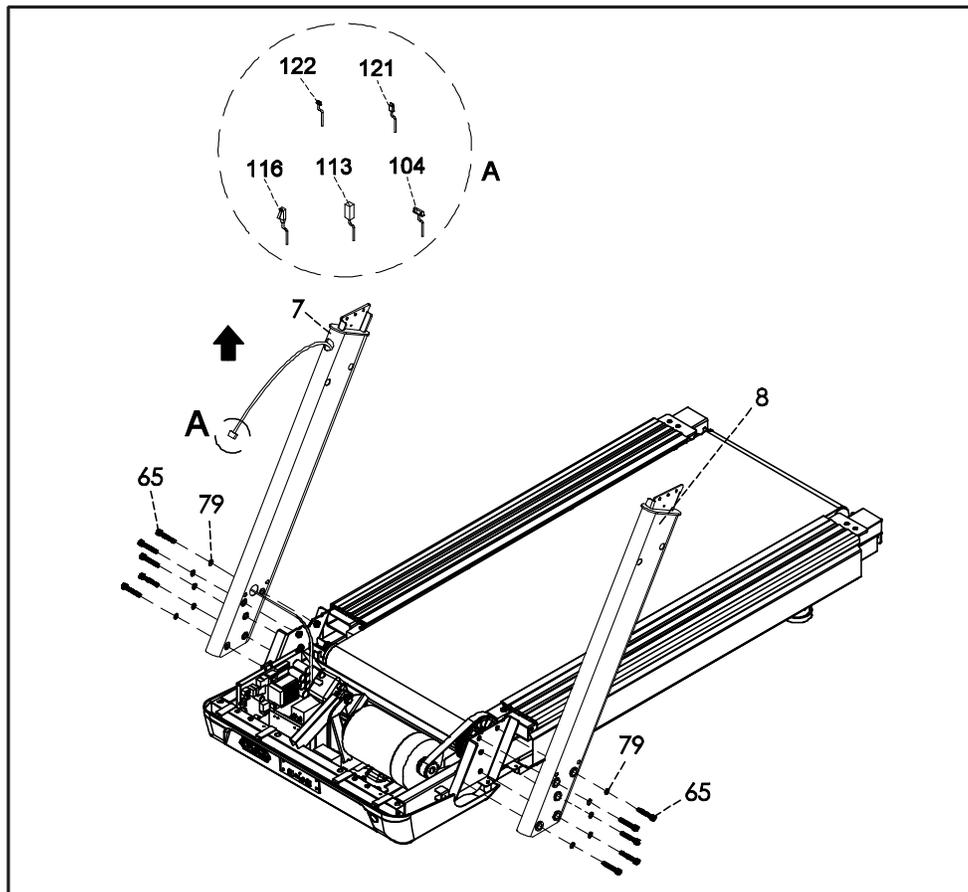
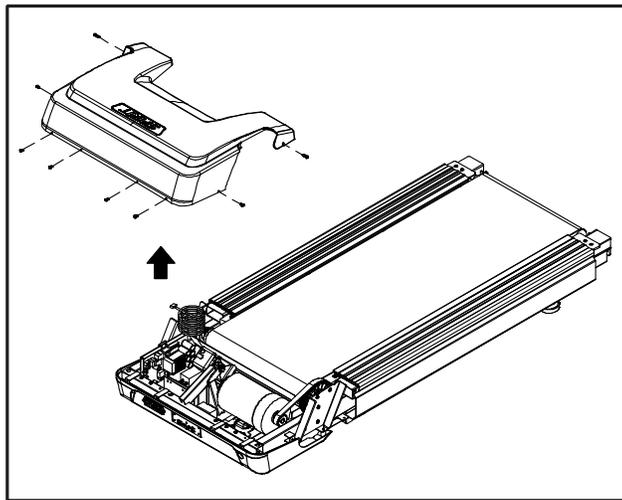
**#69** - M5 × 25m/m  
Vis à tête cruciforme  
(2pièces)



**#83**- 3.5 × 12m/m  
Vis à tête  
(18pièces)

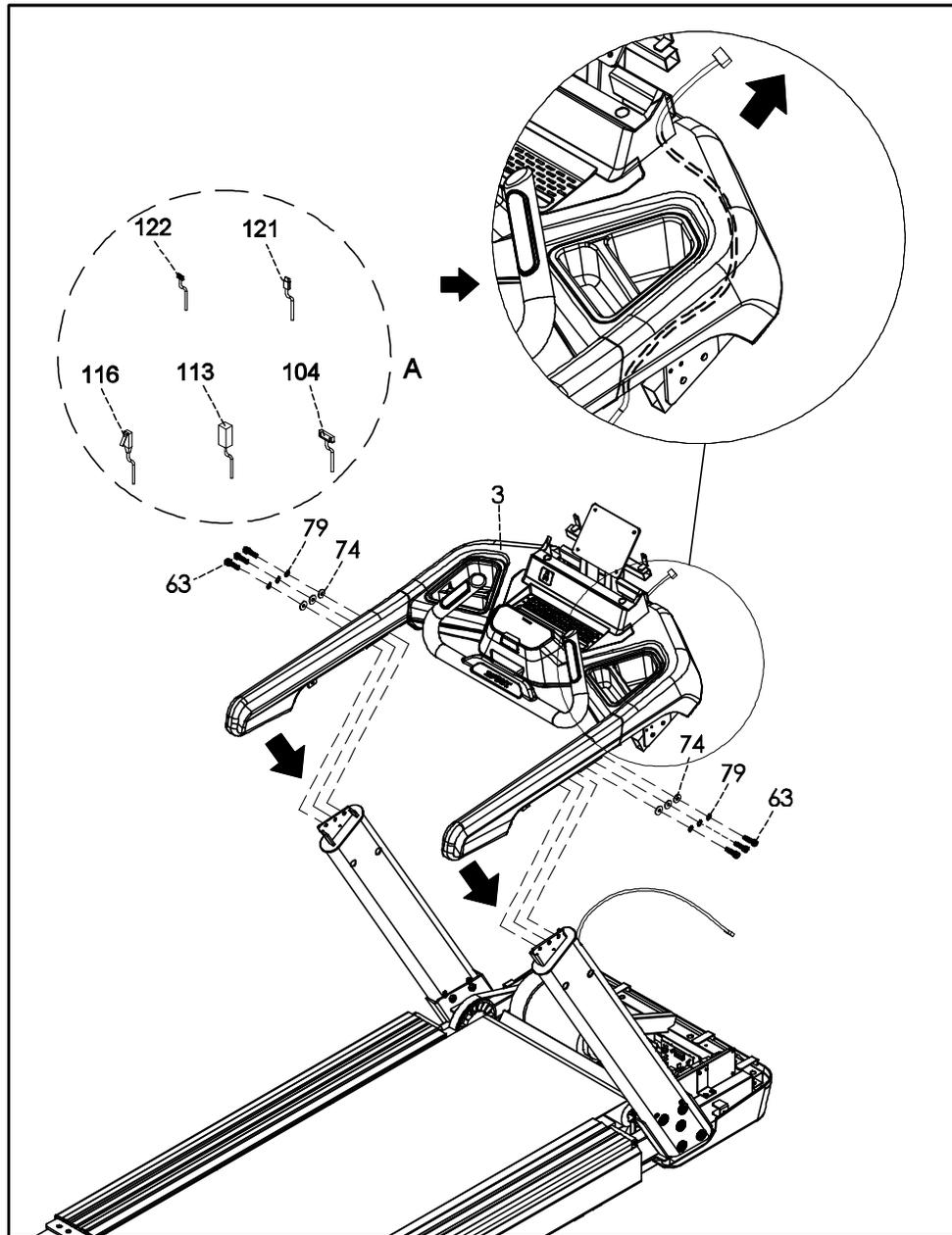


**#75** - Rondelle plate  
Ø5.5 × Ø19 × 1.5T  
(8pièces)



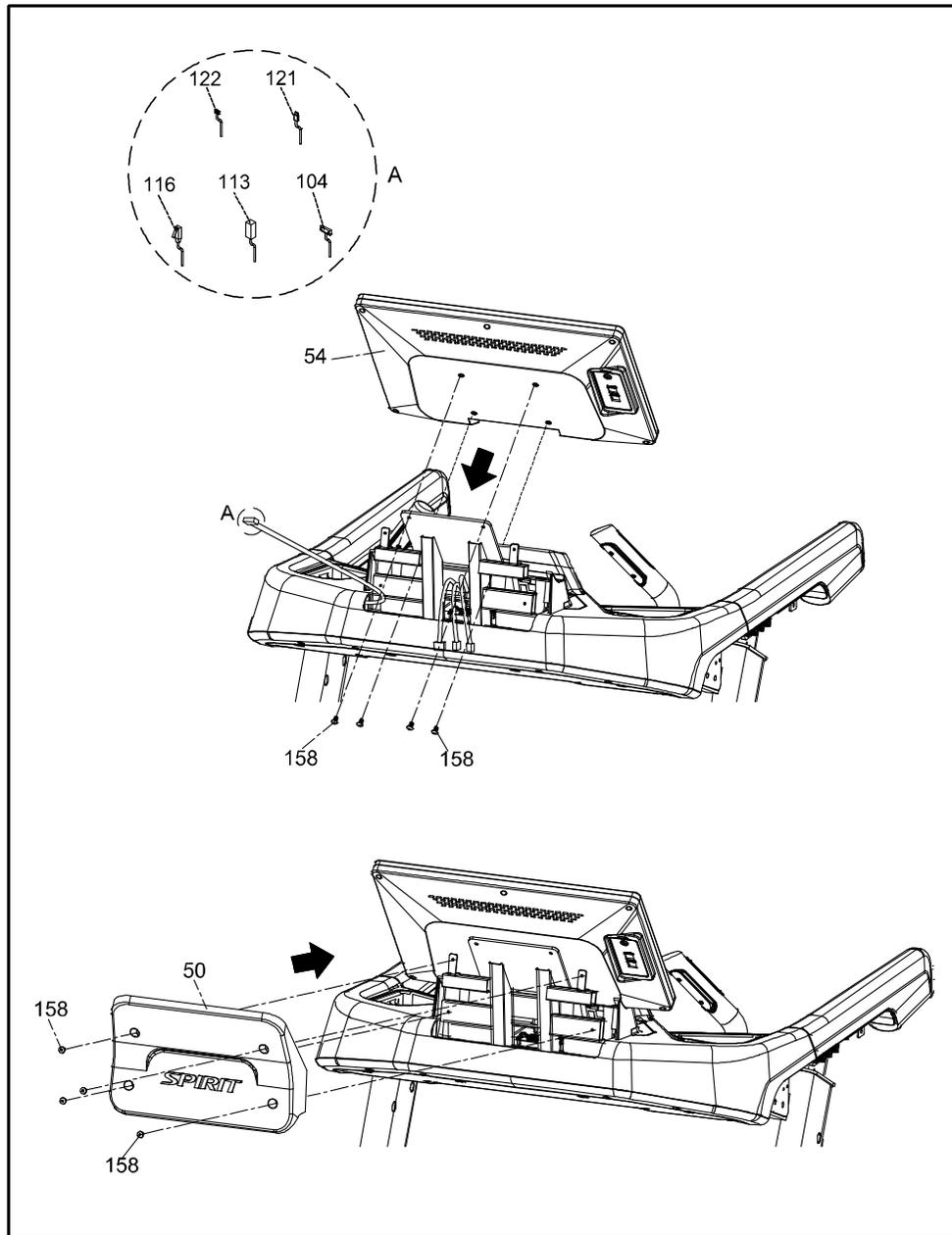
## ÉTAPE 1

1. Desserrez les 8 vis qui maintiennent en place le COUVERCLE DU MOTEUR (37) et retirez le couvercle.
2. Dérouler le faisceau de câbles et faire passer les fils dans le montant droit (7).
3. Utiliser 5 BOULONS (65) et 5 RONDELLES (79) pour fixer le MONTANT DROIT (7) au CADRE (1). Ne pas pincer les fils. Ne pas serrer avant d'avoir mis la console en place.
4. Utiliser 5 BOULONS (65) et 5 RONDELLES (79) pour fixer le montant gauche (8) au CADRE (1). Ne pas serrer avant d'avoir mis la console en place.



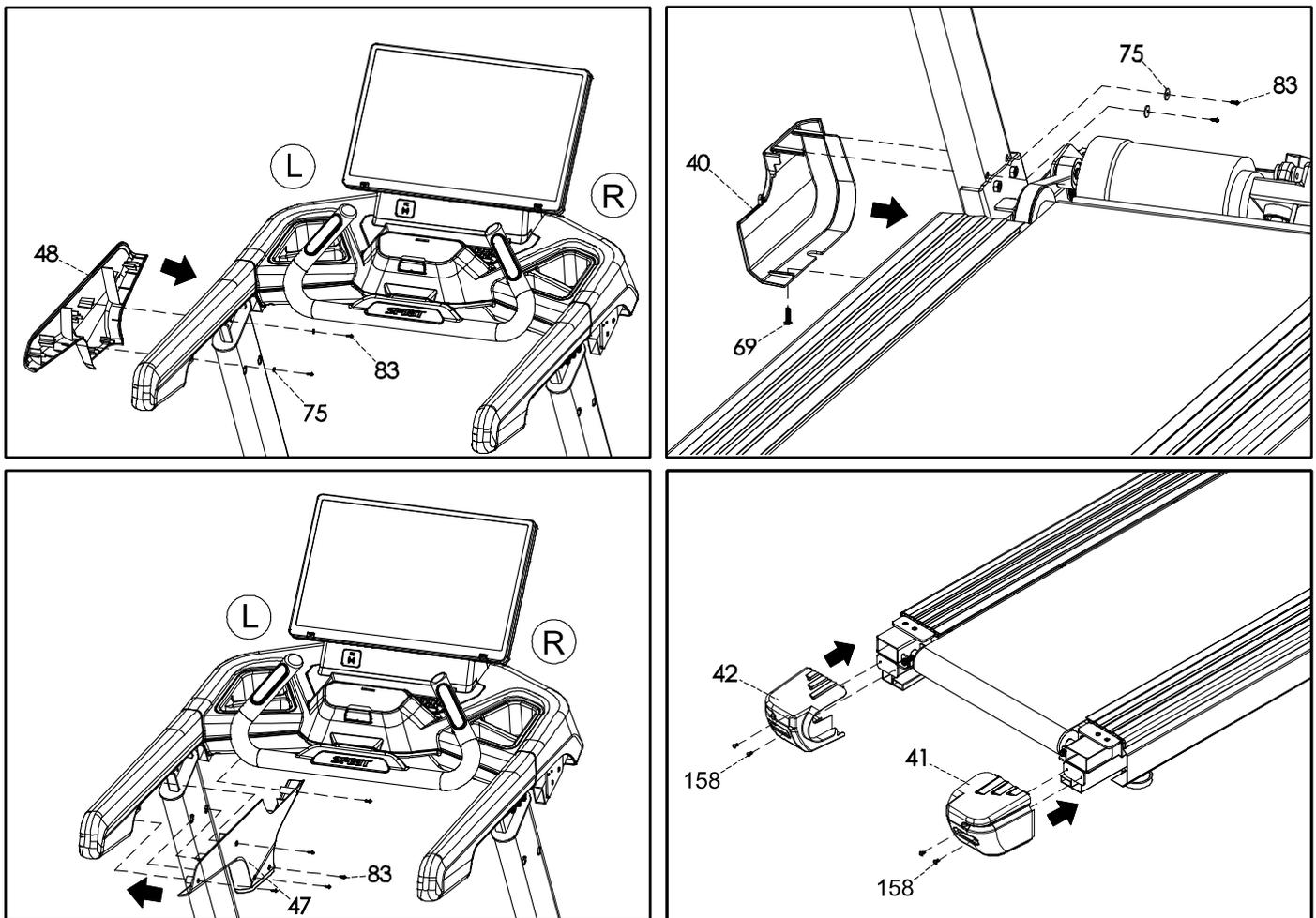
## ÉTAPE 2

1. Installer le PANNEAU PRINCIPAL DE LA CONSOLE (3) sur les montants à l'aide de 6 BOULONS (63), 6 RONDELLES (79) et 6 RONDELLES PLATES (74).
2. Faites passer le faisceau de câbles par le PANNEAU PRINCIPAL (3) comme indiqué sur l'illustration.
3. Serrer tous les boulons et rondelles sur les deux montants (7 et 8) de l'étape précédente.



## ÉTAPE 3

1. Les fils doivent être éloignés du support de montage de la console.
2. Installer la CONSOLE (54) à l'aide de 4 VIS (158).
3. Connecter le faisceau de câbles à la CONSOLE (54).
4. Fixer le COUVERCLE DE LA CONSOLE ARRIÈRE (50) au PANNEAU PRINCIPAL à l'aide de 4 VIS (158).



## ÉTAPE 4

1. Fixer le COUVERCLE DU MONTANT EXTÉRIEUR GAUCHE (48) au PANNEAU PRINCIPAL à l'aide de 2 VIS (83) et de 2 RONDELLES PLATES (75).
2. Fixer le COUVERCLE DU MONTANT INTÉRIEUR GAUCHE (47) au PANNEAU PRINCIPAL à l'aide de 5 VIS (83).
3. Fixer le COUVERCLE DU MONTANT INFÉRIEUR GAUCHE (40) au CADRE PRINCIPAL (1) à l'aide de 2 VIS (83), de 2 RONDELLES PLATES (75) ET UNE VIS LONGUE (69).
4. Fixer le CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ GAUCHE (42) au CADRE PRINCIPAL (1) à l'aide de 2 VIS (158).
5. Répéter l'opération pour installer les couvercles du côté droit (45, 46, 39, 41).
6. Réinstallez le COUVERCLE DU MOTEUR (37) à l'aide des boulons retirés à l'étape 1.

# FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

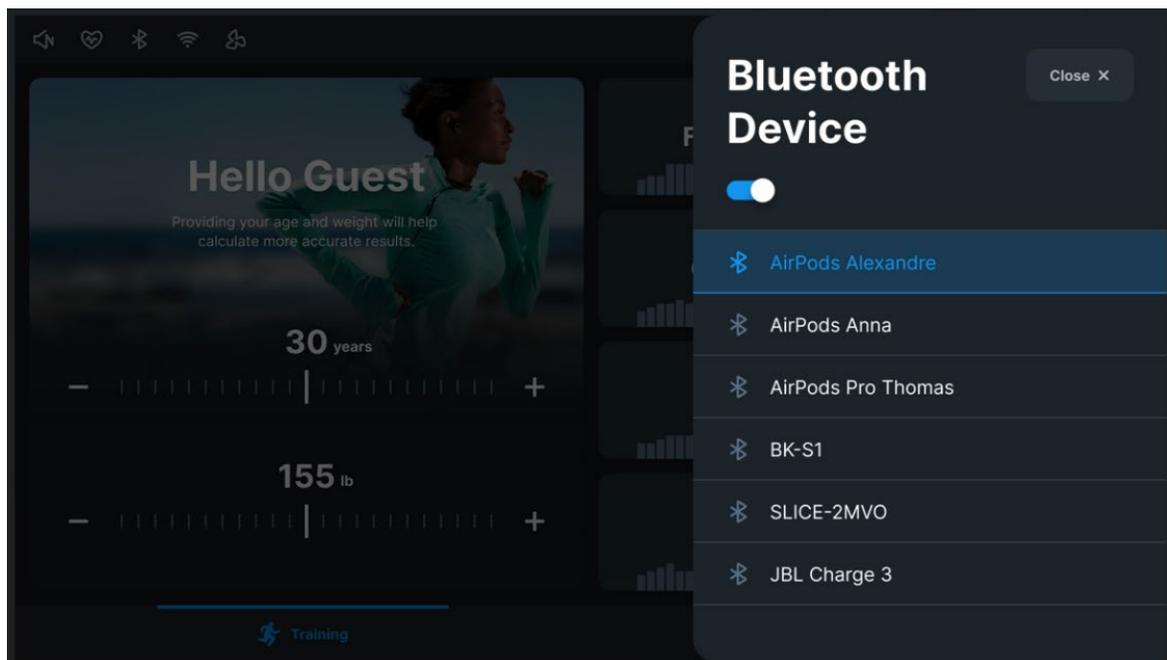


## Démarrage de l'opération

- Brancher le cordon d'alimentation et enclencher l'interrupteur principal situé à l'avant, sous le capot du moteur du tapis roulant et s'assurer que la clé de sécurité est mise en place car le tapis roulant ne peut pas fonctionner sans la clé de sécurité.
- Lorsque l'appareil est mis sous tension, l'écran affiche l'image initiale, puis passe en mode prêt, ce qui marque le début du fonctionnement du tapis roulant.

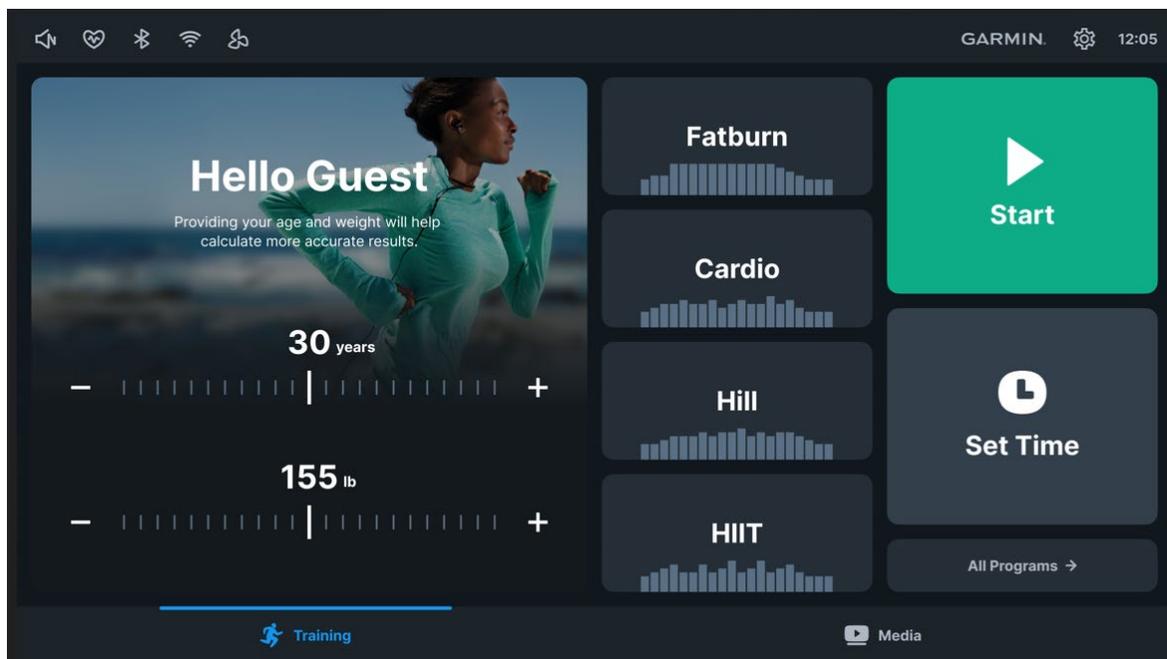
## Comment se connecter avec le Bluetooth

Touchez l'icône Bluetooth pour accéder à la page d'appairage. Le système commencera à rechercher les appareils à signal Bluetooth disponibles autour du tapis roulant. Sélectionnez ensuite l'appareil avec lequel vous souhaitez vous connecter.



## OPÉRATION DE DÉMARRAGE

- Brancher le cordon d'alimentation et enclencher l'interrupteur principal situé à l'avant du tapis roulant. S'assurer que la clé de sécurité est insérée (l'appareil ne fonctionnera pas sans la présence de la clé de sécurité).
- Lorsque l'appareil est mis sous tension, l'écran affiche un bref écran de chargement, puis l'écran d'accueil qui indique que l'appareil est prêt à fonctionner.



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

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



### **Opération de démarrage rapide :**

- Appuyez sur la touche DÉMARRER "START" et la vitesse de la courroie augmentera jusqu'à 0,8 km/h /0,5 MPH.
- Appuyez sur les boutons VITESSE "SPEED " + /-" pour régler la vitesse.
- Appuyez sur le bouton VITESSE "SPEED -" et maintenez-le enfoncé pour ralentir jusqu'à la vitesse souhaitée.
- Appuyez sur le bouton ARRÊT "STOP" pour arrêter la courroie.

### **FONCTIONS CARACTÉRISTIQUES DE CE TAPIS ROULANT :**

L'écran de contrôle tactile est utilisé pour commander toutes les fonctions du tapis roulant. Vous pouvez toucher directement n'importe quel bouton fonctionnel sur l'écran ou utiliser les boutons rapides situés en bas pour contrôler les fonctions. Sur la partie inférieure se trouvent les boutons Speed " + /-" pour contrôler la vitesse, le bouton " START " pour commencer l'entraînement, le bouton " STOP " pour faire une pause/arrêter la course et les boutons INCLINE " + /-" pour contrôler l'inclinaison du tapis roulant.

### **PAUSE/STOP**

Lorsque le tapis roulant est en marche, la fonction PAUSE peut être utilisée en appuyant une fois sur le bouton 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. Au bout de 5 minutes, l'affichage se réinitialise et revient à l'écran de démarrage.

- Pour reprendre l'exercice en mode PAUSE, appuyez sur le bouton Start.
- En appuyant deux fois sur le bouton Stop, le programme se termine et un résumé de la séance d'entraînement s'affiche. Si vous appuyez une troisième fois sur le bouton Stop, la console revient en mode inactif (écran de démarrage).

### **INCLINE**

- L'inclinaison est réglable à tout moment pendant l'entraînement.
- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton INCLINAISON "INCLINE + /-" sur l'écran pour modifier l'inclinaison au niveau souhaité.

### **FONCTION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE**

Le pouls (fréquence cardiaque) à l'écran indique la valeur actuelle de votre fréquence cardiaque en battements par minute. Vous devez utiliser les capteurs en acier inoxydable gauche et droit pour prendre votre pouls. Les valeurs de pouls sont affichées à chaque fois que l'ordinateur reçoit un signal de pulsation. Vous pouvez utiliser la fonction du signal de pulsation lorsque vous êtes en mode de contrôle de la fréquence cardiaque. La console capte également les émetteurs de fréquence cardiaque sans fil compatibles ANT+ et Bluetooth.

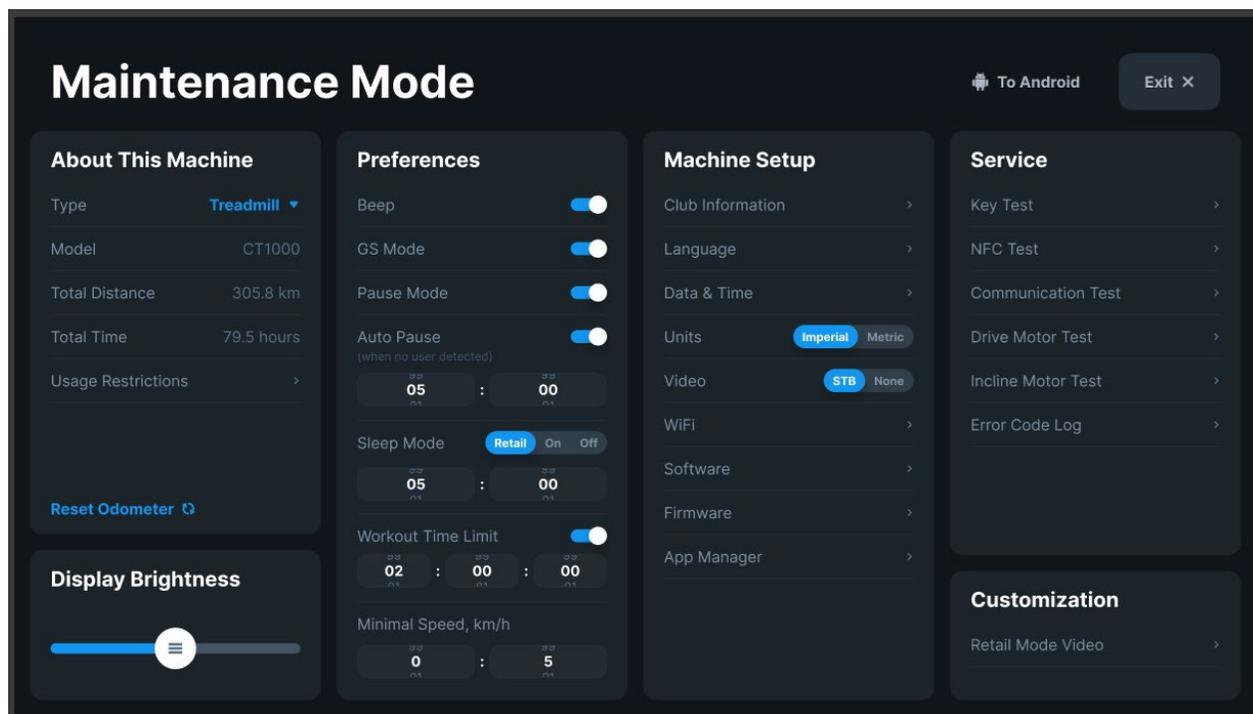
## PAS D'UTILISATEUR DÉTECTÉ

L'appareil se met automatiquement en pause si aucun utilisateur n'est détecté pendant 30 secondes. Lorsque le tapis roulant fonctionne à une vitesse supérieure à 0,8 km/heure, le mécanisme de protection est activé. Une fenêtre contextuelle demande à l'utilisateur s'il veut arrêter/reprendre le programme d'entraînement. Cette fenêtre reste affichée à l'écran pendant 5 minutes. Si aucune action n'est entreprise pendant 5 minutes, le tapis roulant termine automatiquement la séance d'entraînement.

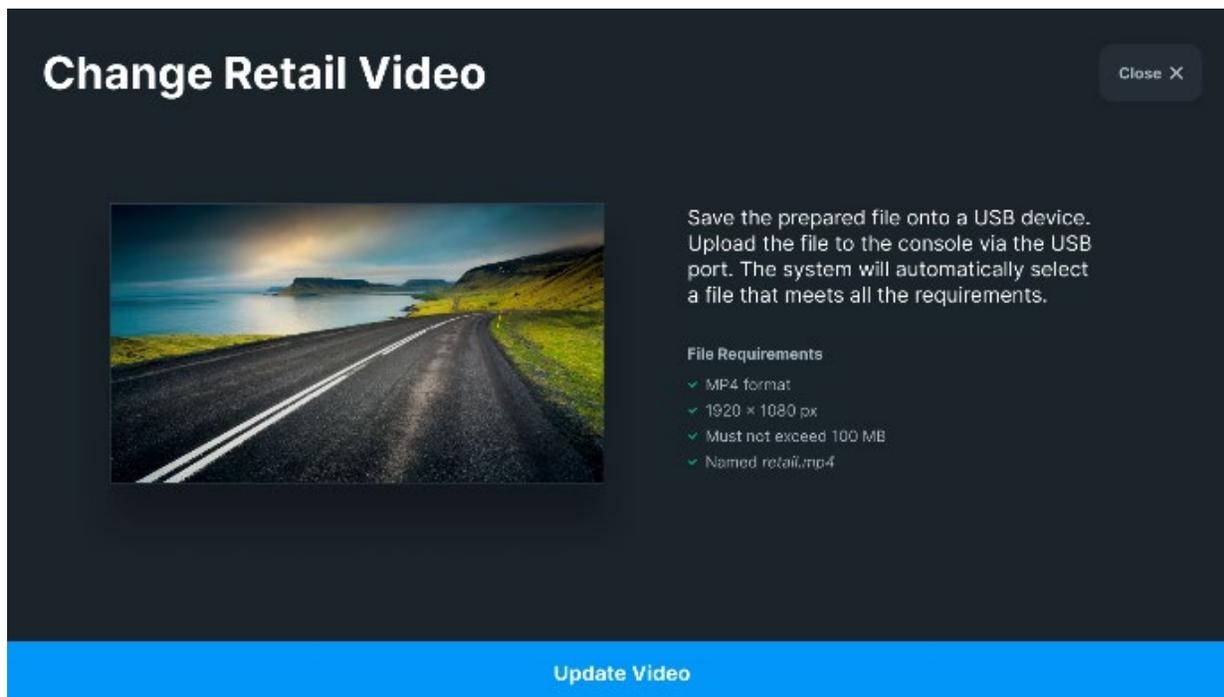
## FONCTIONNEMENT DE L'ECRAN TACTILE

### Mode maintenance

Entrez dans le mode de maintenance à partir de la page d'accueil en appuyant 10 sur **"Hello Guest"** pour accéder aux informations sur la machine, aux différents réglages et aux procédures d'entretien.

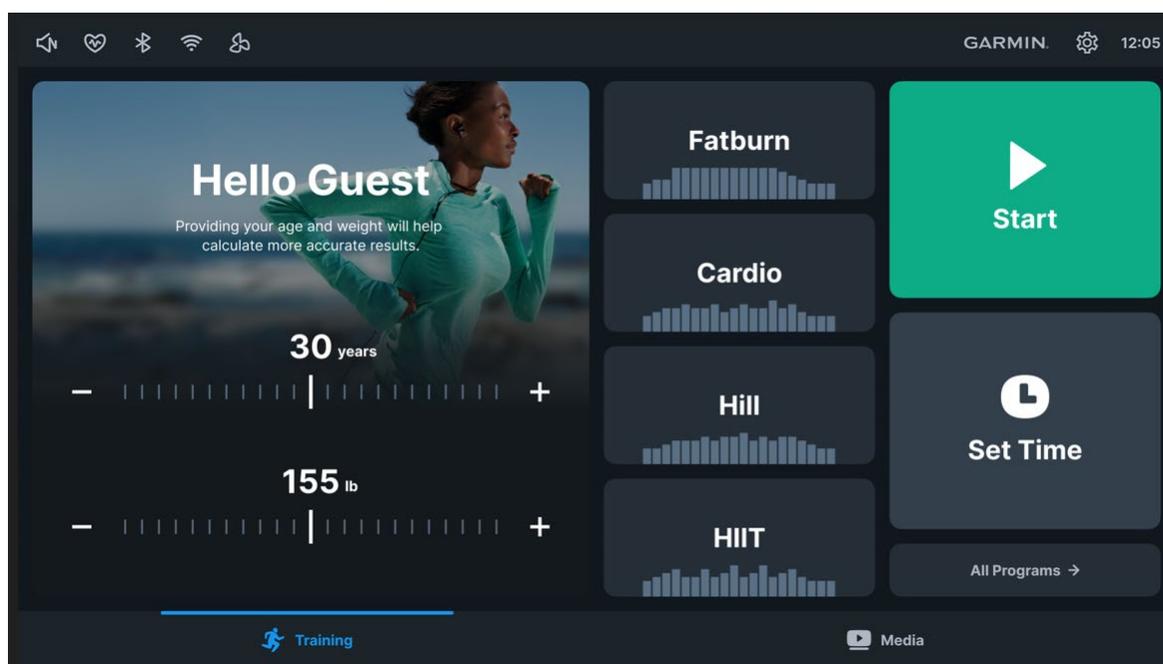


En mode maintenance, vous pouvez télécharger vos propres supports visuels via USB. Sélectionnez **Vidéo en mode vente** sous l'onglet Personnalisation et suivez les instructions pour modifier les vidéos lorsque la console passe en mode vente.



## Fonctionnement de base et page d'accueil

L'interface de la console est divisée en deux sections principales : **Entraînement** et **Médias**. La section **Entraînement** est axée sur les données et les commandes de la séance d'entraînement, tandis que la section **Médias** offre diverses options de divertissement à l'utilisateur qui fait de l'exercice. Utilisez la barre d'onglets en bas de l'écran pour passer d'une section à l'autre avant, pendant ou après la séance d'entraînement.



L'écran principal de la section **Entraînement** comprend une liste de classement et certains des choix d'entraînement les plus courants, tels que le démarrage immédiat, un entraînement chronométré ou des modèles d'entraînement populaires. Une séance d'entraînement peut être lancée en appuyant sur le bouton **Start** à l'écran ou en utilisant la touche physique **Start** sur la console.

Divers outils et paramètres sont disponibles dans la barre d'état située en haut de l'écran :

 appuyez sur l'icône **WiFi** pour ouvrir les paramètres WiFi

 appuyez sur l'icône de **la roue dentée** pour changer de langue ou d'unité de mesure

**GARMIN.** pour jumeler un appareil Garmin, appuyez sur le **logo Garmin** (voir détails dans **Jumelage Garmin**)

 pour coupler un appareil Bluetooth, appuyez sur l'icône **Bluetooth**

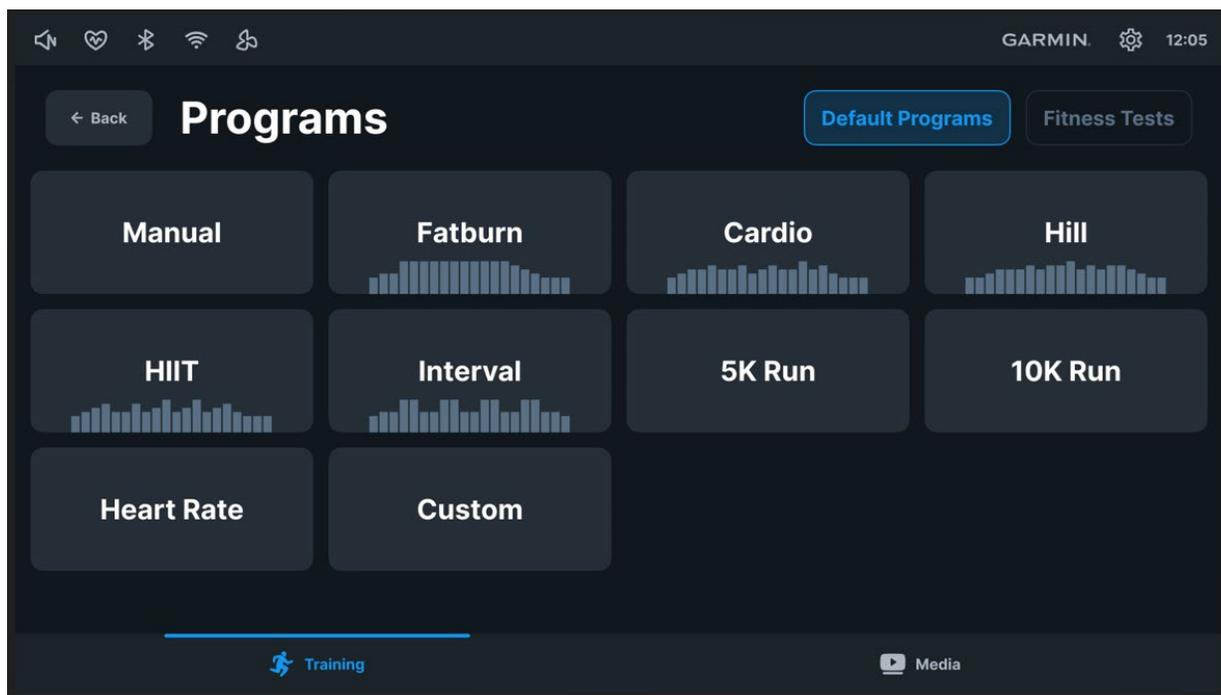
 pour coupler un appareil de mesure de la fréquence cardiaque, sélectionnez

l'icône **Fréquence cardiaque** ;

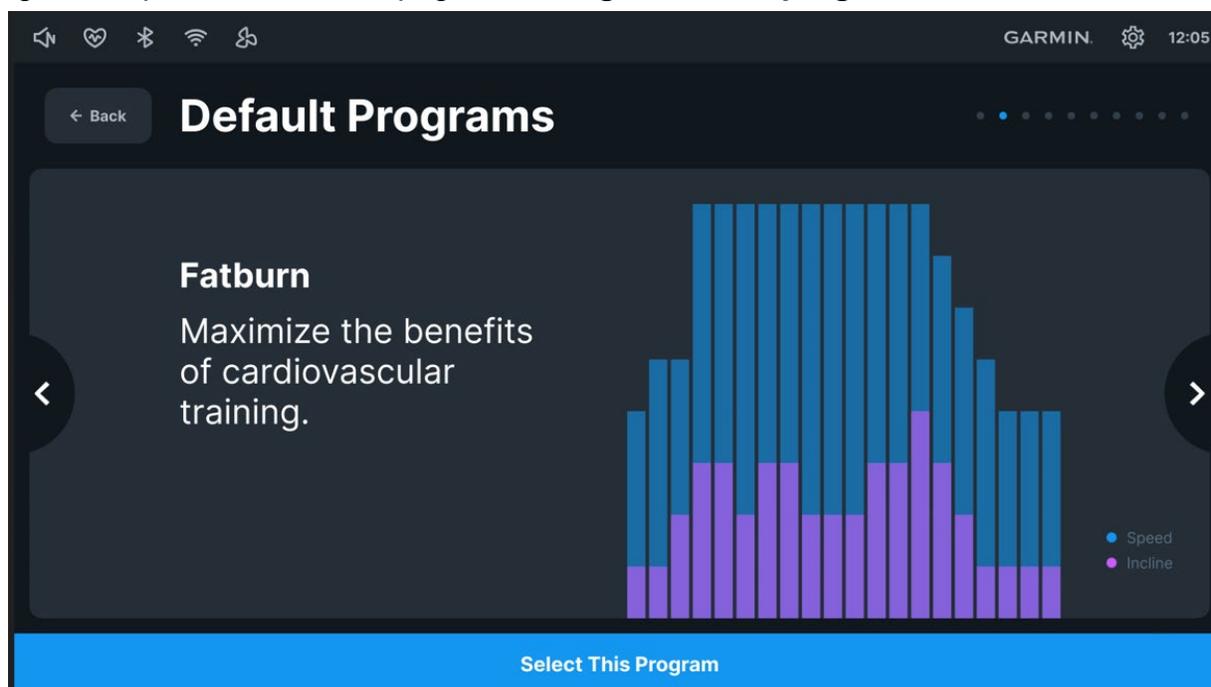
---

## Les programmes

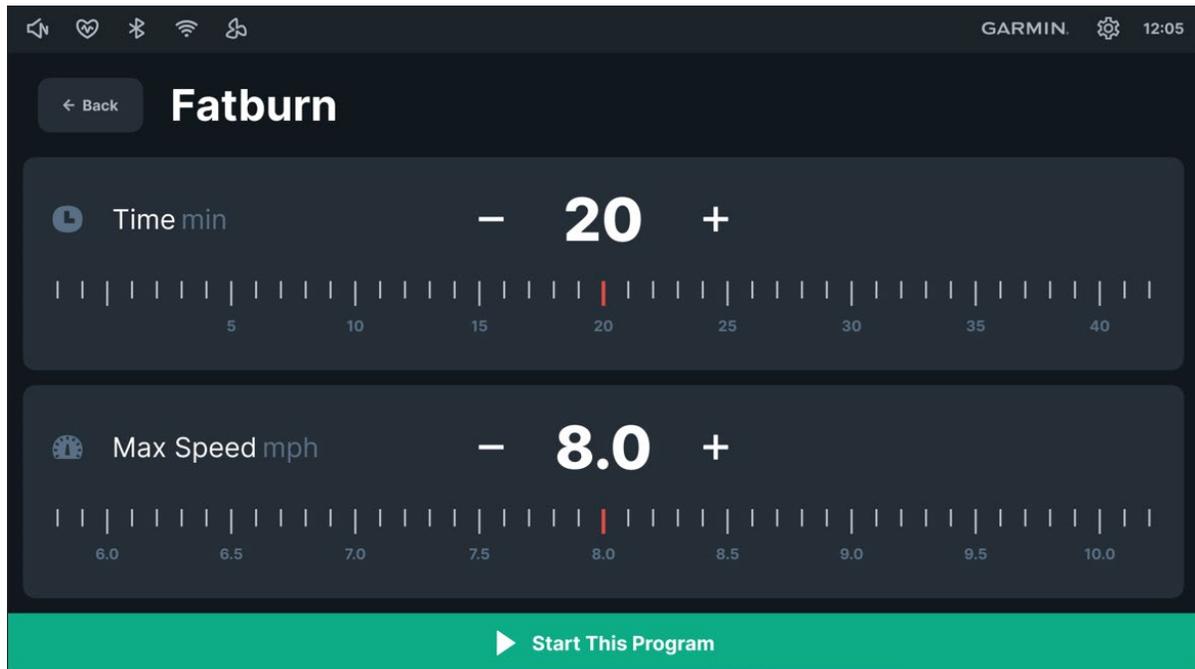
Appuyez sur **Tous les programmes** sur la page d'accueil pour ouvrir une sélection complète des programmes prédéfinis et des tests de condition physique.



Tapez sur un programme pour en savoir plus dans **le mode aperçu**. Ici, vous pouvez facilement passer d'un programme à l'autre dans la même catégorie en glissant vers la gauche ou la droite, ou en utilisant les icônes de flèches situées de part et d'autre de l'écran. Tapez à nouveau sur la carte du programme pour accéder à la page de **configuration du programme**.



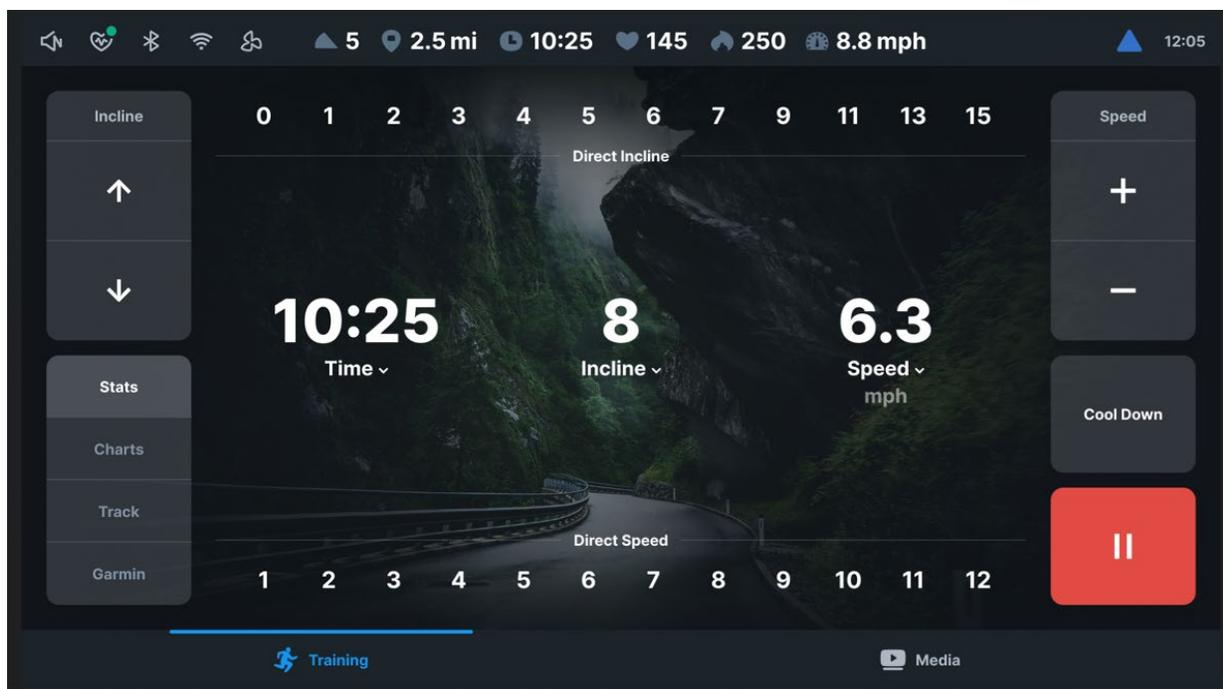
La page de **configuration du programme** permet aux utilisateurs de personnaliser leur entraînement. Pour modifier la valeur, faites glisser l'échelle, utilisez les boutons **Plus** et **Moins** ou tapez sur le chiffre pour une saisie directe. Les paramètres à régler varient selon les programmes.



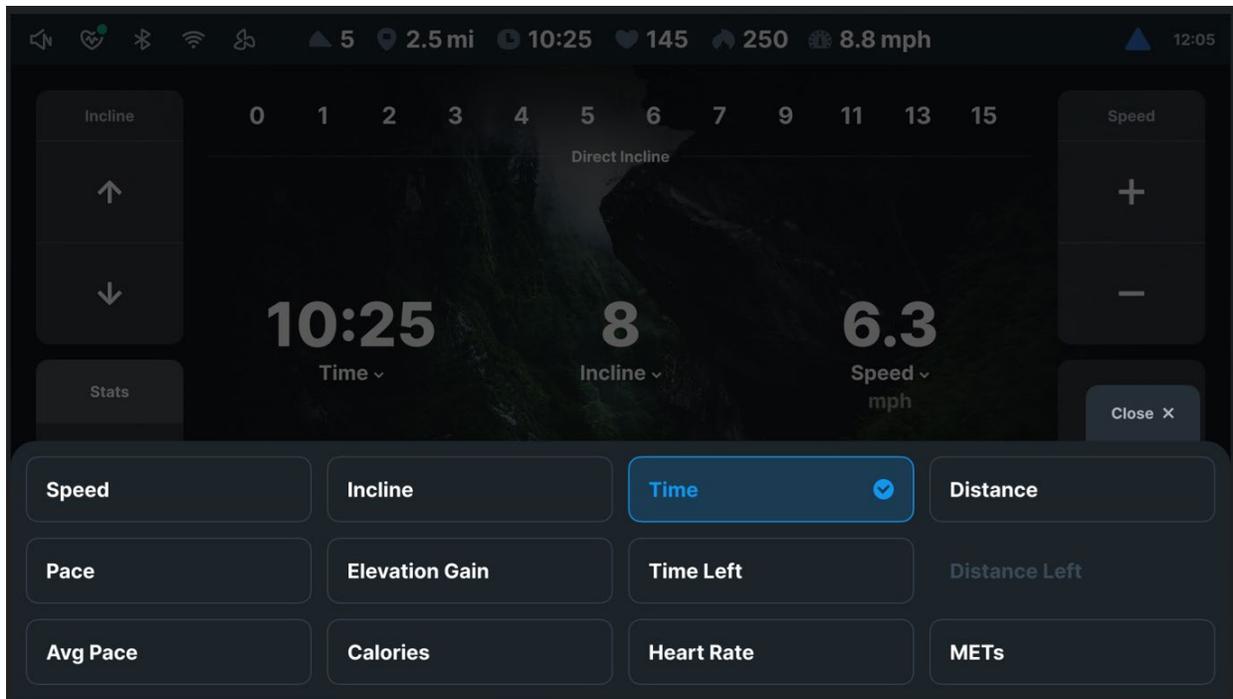
Appuyez sur le bouton **Start This Program** pour démarrer la séance d'entraînement avec les paramètres sélectionnés. Appuyez sur **la touche Retour** pour revenir à la sélection du programme.

## Mode entraînement

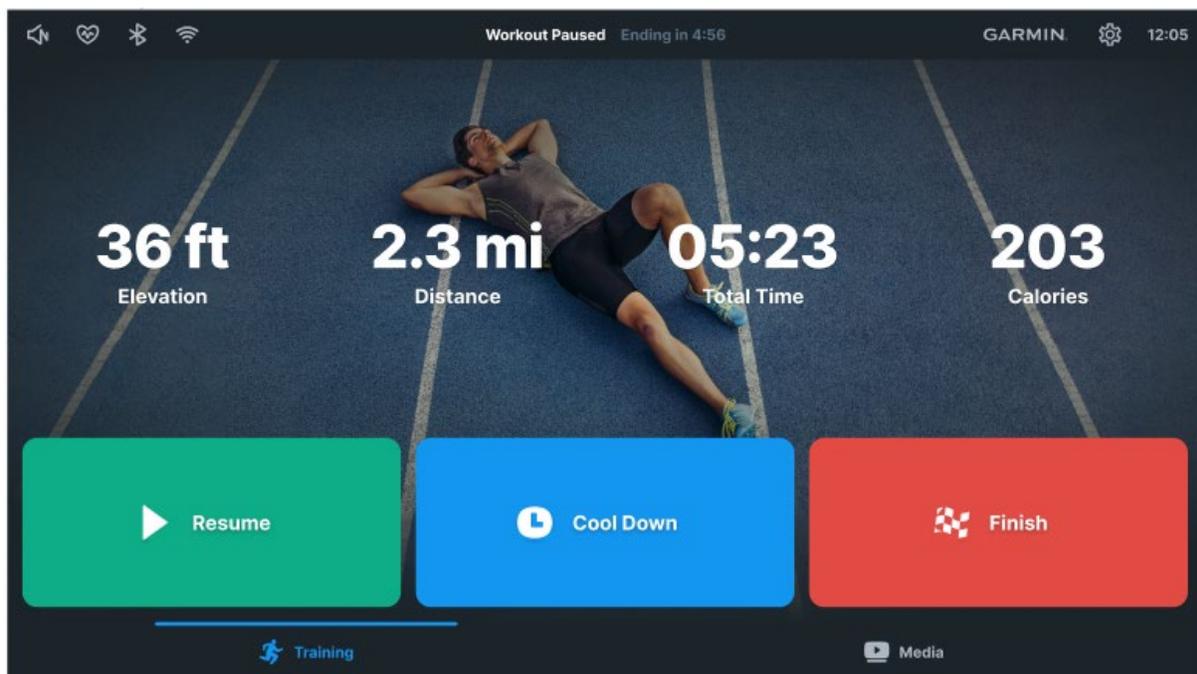
Commencez à vous entraîner une fois que la console est en mode entraînement et que le temps a commencé à s'écouler. Utilisez les panneaux situés à gauche et à droite de l'écran pour contrôler l'inclinaison et la vitesse. Choisissez entre trois vues d'entraînement (Statistiques "Stats", Graphiques "Charts" et Piste "Track"), ou passez à la section Media pour un contenu divertissant. Dans la section Médias, utilisez les touches physiques pour contrôler la vitesse et l'inclinaison.



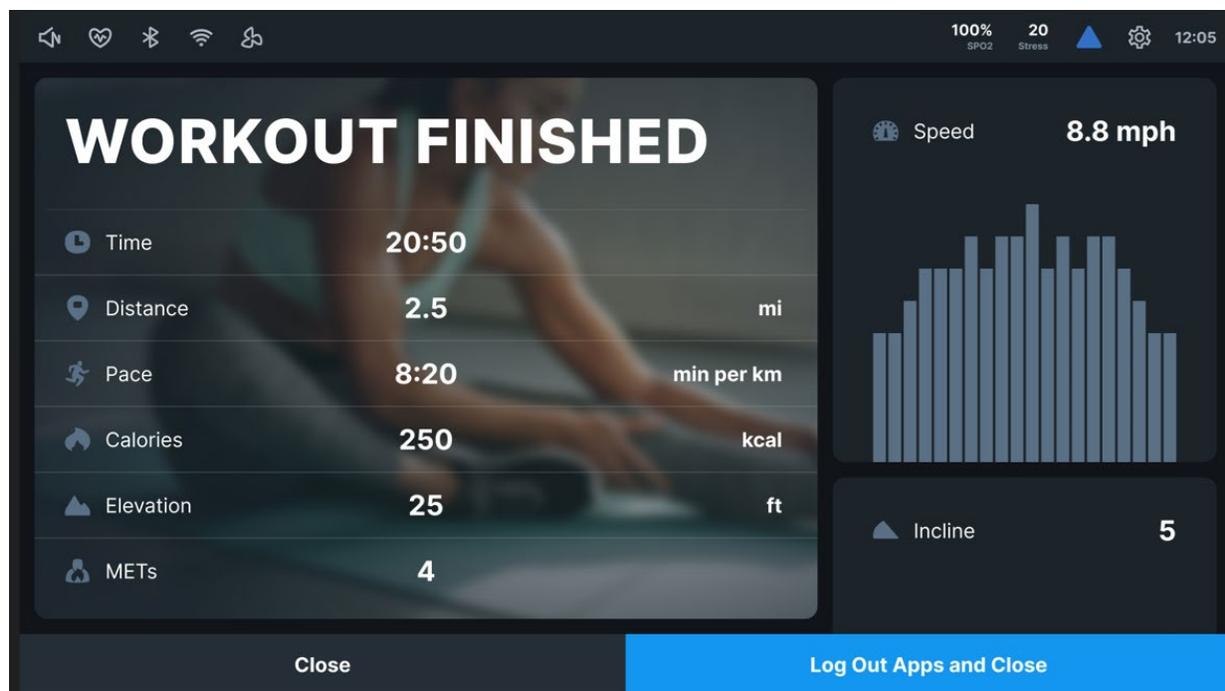
Les paramètres affichés dans la vue des **statistiques** peuvent être personnalisés : appuyez sur le numéro et sélectionnez l'option de votre choix.



Pour terminer votre séance d'entraînement, appuyez deux fois sur le bouton physique **STOP** de la console ou tapez sur l'icône **Pause** dans le coin inférieur droit de l'écran de la séance d'entraînement, puis appuyez sur **Finish**.

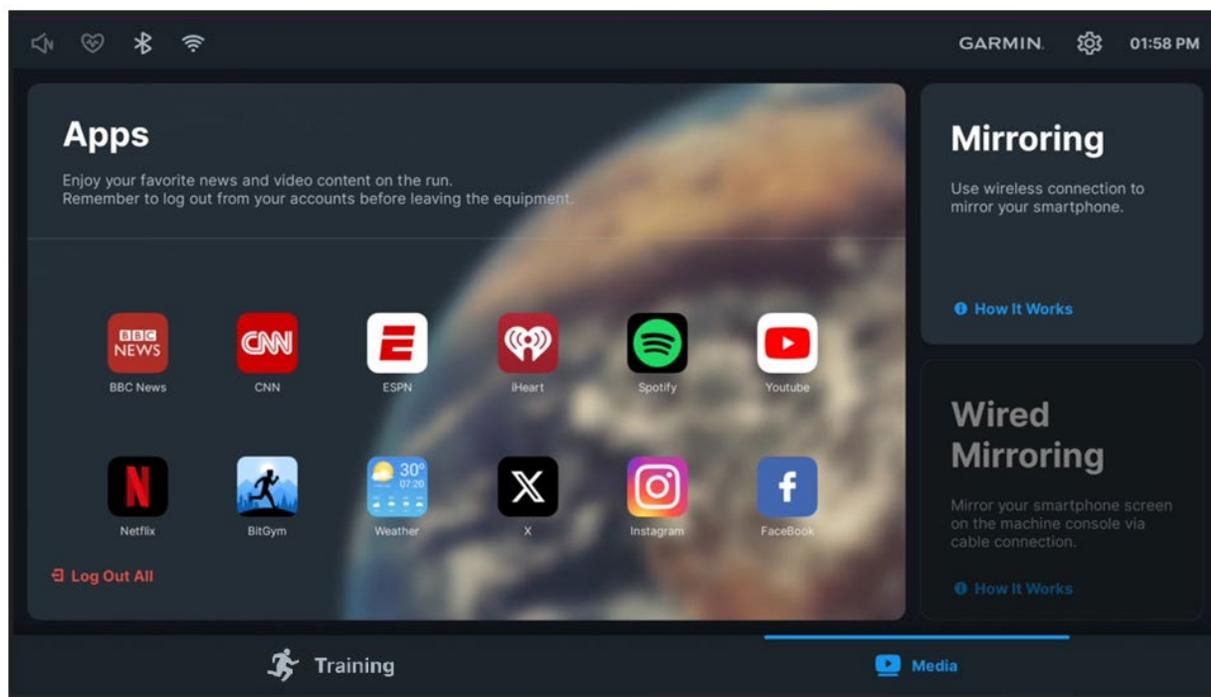


Lorsque la séance d'entraînement est terminée, le résumé de la séance s'affiche. Glissez vers haut et vers le bas sur le côté droit de l'écran pour voir tous les graphiques disponibles.



## Les médias

Appuyez sur l'onglet **Média** en bas de l'écran pour accéder à diverses applications et à la diffusion depuis votre smartphone. Une connexion internet stable est nécessaire pour toutes ces opérations,



Pour ouvrir une application, appuyez sur son icône. Choisissez parmi les actualités, les vidéos et d'autres contenus. Les utilisateurs n'ont pas besoin de se déconnecter lorsqu'ils ont terminé leur séance d'entraînement : cela se fait automatiquement. N'oubliez pas de vérifier régulièrement les mises à jour : accédez au **Mode maintenance / App Manager pour gérer toutes les applications tierces.**

Les clients peuvent choisir l'option **Miroir d'écran "Mirroring"** pour transférer leur propre contenu divertissant de leur smartphone à l'écran de la console. Pour vous familiariser avec la procédure, appuyez sur **Comment ça marche** et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

# How to Screen Mirror

Close X

**Step 1**

Scan the QR code to join the network:



... or open WiFi settings on your phone to connect manually:

ID  
EZCastCS-xxxxxxx

Password  
xxxxxxx

**Step 2**

On your phone, run the Screen Mirroring function (the name may vary depending on your phone's operating system) and select the same network to start mirroring.



**For Android Users**

If you have no built-in mirroring function on your phone, please scan the QR code below to download the EZCast app and join the network through the app.




# How to Use Wired Mirroring

Close X

**iPhone**

Use a Lightning to HDMI adapter and an HDMI cable to connect your phone to the machine console.

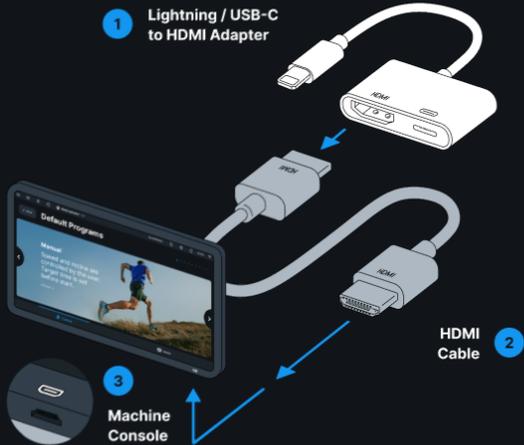
---

**Android Phone**

Use a USB-C to HDMI adapter and an HDMI cable, or a direct USB-C to HDMI cable to connect your phone to the machine console. Make sure your Android smartphone supports video output over USB-C.

---

The HDMI port is located in the right corner of the machine console's underside.



1 Lightning / USB-C to HDMI Adapter

2 HDMI Cable

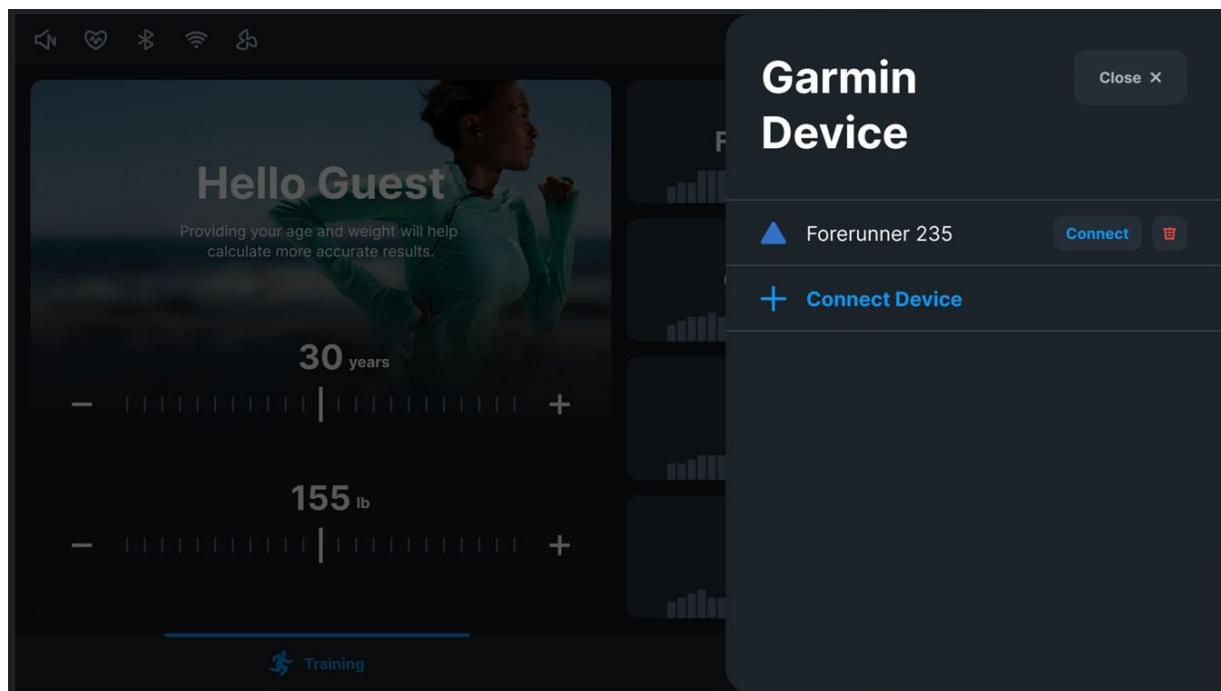
3 Machine Console

Une fois le contenu affiché, utilisez le **panneau flottant** pour naviguer et mettre en pause votre séance d'entraînement lorsque vous en avez besoin. Touchez le bord supérieur du panneau et faites-le glisser sur l'écran pour lui trouver un emplacement idéal, où il ne vous empêchera pas d'interagir avec le contenu. Appuyez sur **Masquer les panneaux** pour passer en mode plein écran sans les statistiques en haut et les onglets en bas, et sur **Afficher les panneaux** pour les faire réapparaître. Utilisez le bouton fléché sur le côté droit du panneau pour masquer et afficher les étiquettes de texte : il permet de réduire davantage la taille du panneau. Appuyez sur **Tous les médias** pour revenir à la sélection des sources de contenu.



## Appairage Garmin

Pour se connecter à un appareil Garmin, il faut d'abord l'appairer avec la console. Appuyez sur **Logo Garmin** dans la barre d'état, puis bouton **Connecter l'appareil** pour lancer le processus d'appairage.

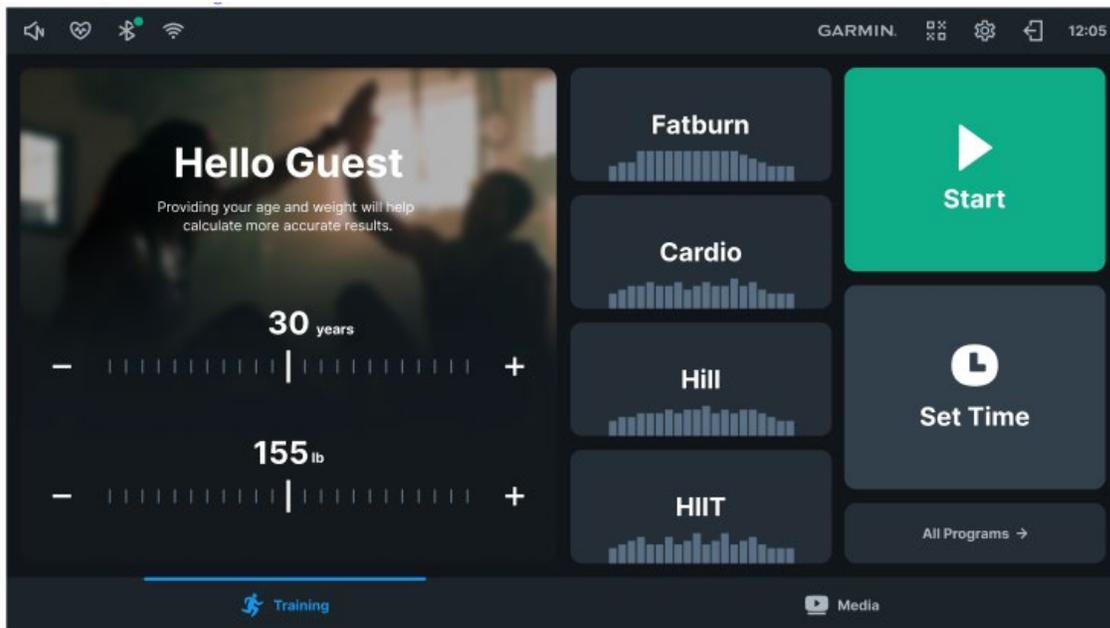


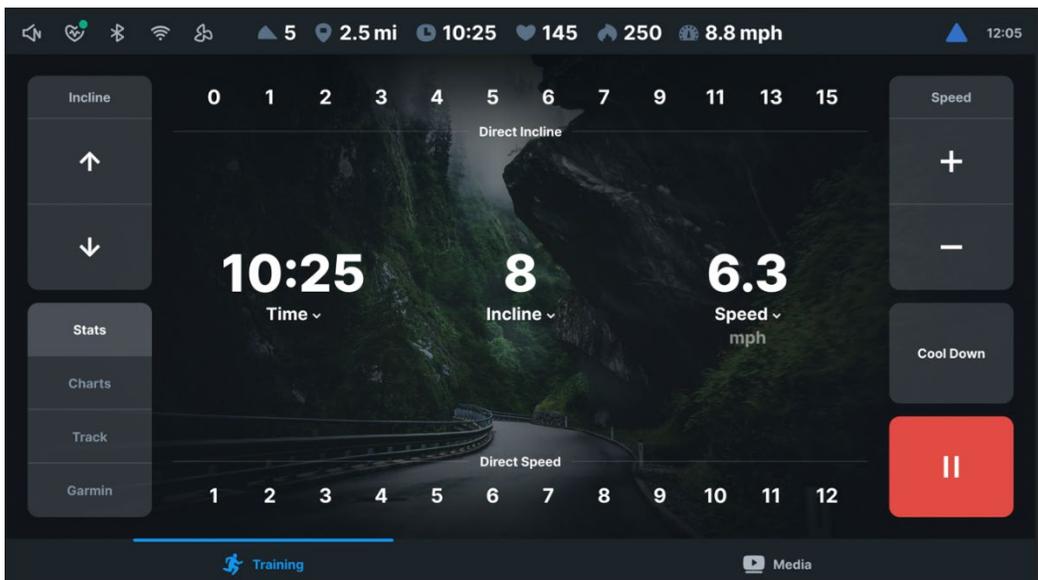
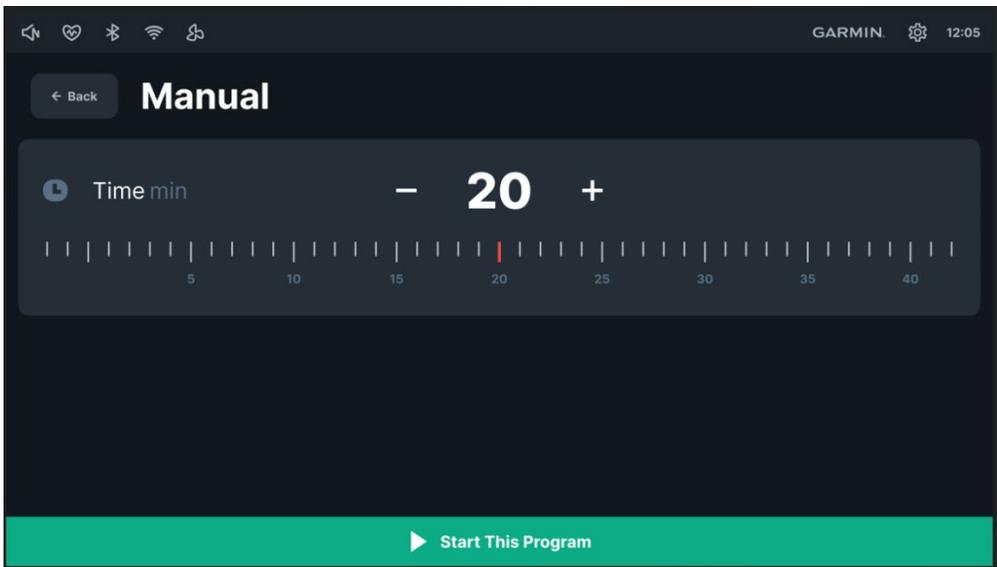
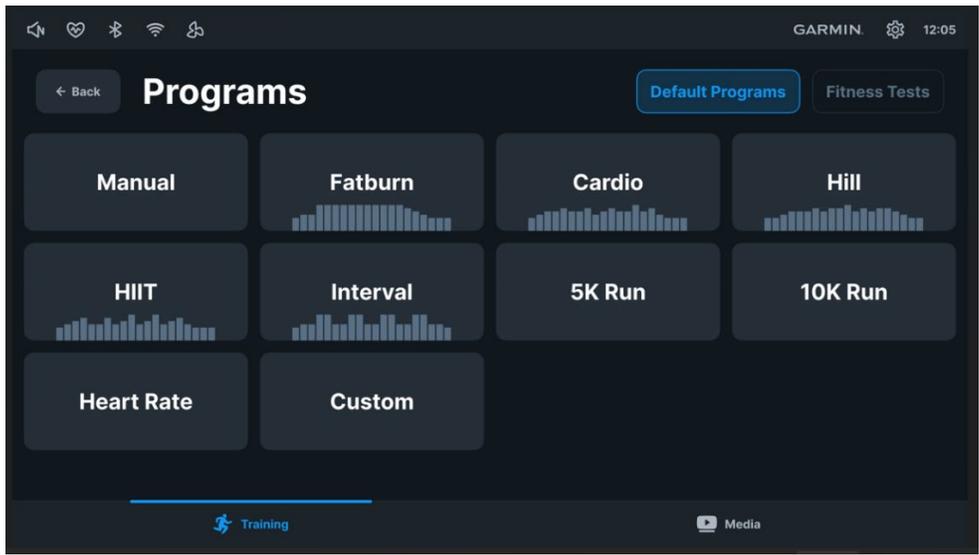
Étape par étape, suivez les instructions fournies sur l'écran : mettez votre appareil Garmin en mode d'appairage, puis sélectionnez-le sur l'écran de la console et entrez le code pin affiché sur votre appareil.

# ENTRER DANS UN PROGRAMME ET MODIFIER LES PARAMÈTRES

Lorsque vous appuyez sur **Tous les programmes** sur l'écran d'accueil, l'écran affiche un menu des différents programmes disponibles : Manuel, Colline, Brûler les graisses, Cardio, Intervalle, Fréquence cardiaque, Personnalisé, Course de 5 km, Course de 10 km, HIIT et Test de forme. Pour sélectionner et démarrer un programme prédéfini :

1. Sélectionnez un programme en le touchant à l'écran, puis appuyez sur Entrée pour commencer. Personnalisez le programme dans les écrans suivants en saisissant vos données, ou appuyez sur le bouton **Démarrer** pour lancer le programme en utilisant les paramètres par défaut.
2. Appuyez sur le bouton **Start** pour commencer votre entraînement ou sur le bouton **Stop** pour revenir à l'écran précédent.
3. Une fois la séance d'entraînement commencée, un échauffement de 3 minutes commence. Vous pouvez appuyer sur le bouton **Start** pour le contourner et passer directement à la séance d'entraînement. Pendant l'échauffement, l'horloge effectue un compte à rebours de trois minutes. Remarque : Les programmes Course de 5 km "5K Run", Course de 10 km "10K Run", Fréquence cardiaque "HR", Personnalisé "Custom", Test de forme "Fitness Tests" et les programmes manuels n'ont pas d'échauffement.



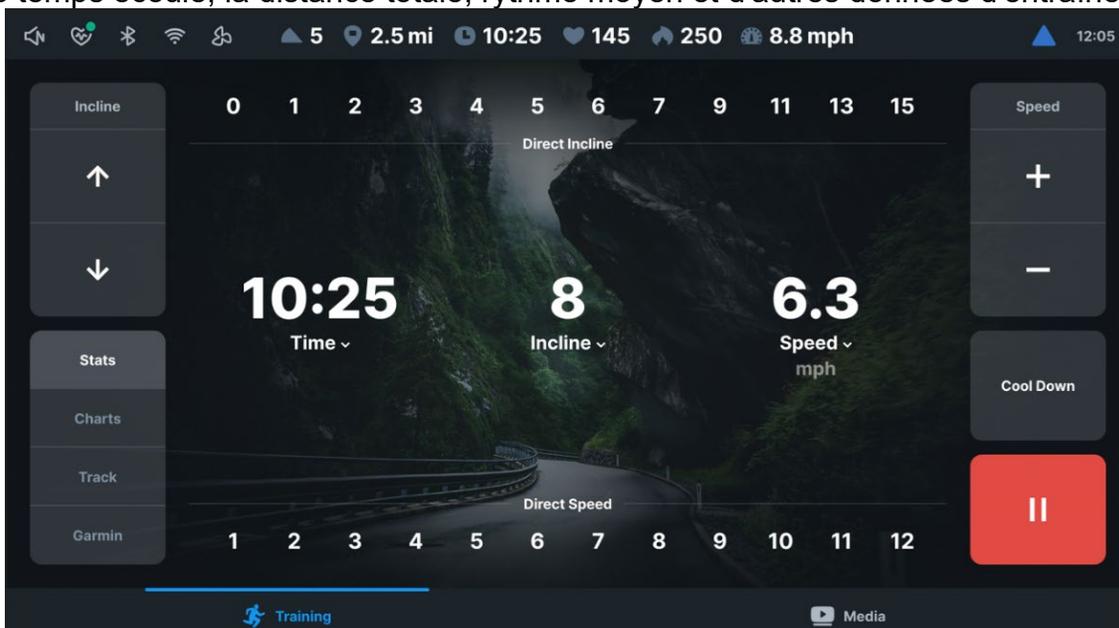


# PROGRAMME D'EXERCICES

## MODIFICATION DE L'AFFICHAGE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

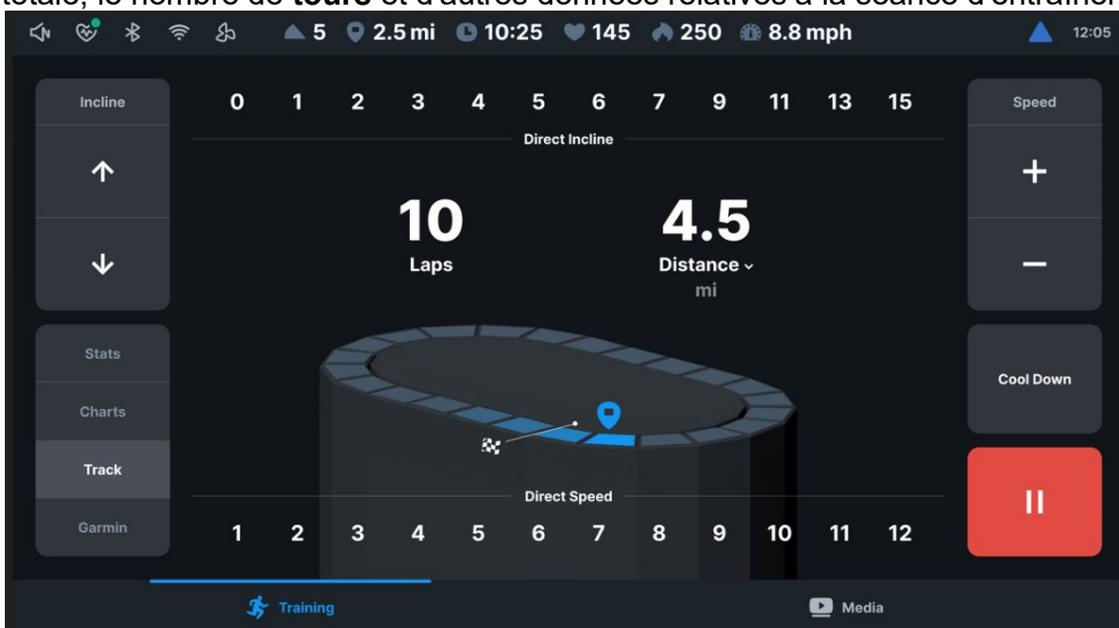
Pendant votre séance d'entraînement, vous pouvez modifier l'affichage en fonction de la vue qui vous convient le mieux. Une fois la séance d'entraînement commencée, vous verrez trois affichages prédéfinis disponibles au bas de l'écran : **Stats**, **Charts** et **Track**.

Pour passer à l'affichage **des statistiques**, il suffit de toucher le bouton **Stats** en haut de l'écran central. Cet affichage présente une vue d'ensemble des données d'entraînement en temps réel, y compris le temps écoulé, la distance totale, rythme moyen et d'autres données d'entraînement.



## PISTE

Pour passer à l'affichage de la  **piste**, il suffit de toucher le bouton **Piste** en haut de l'écran central. Cette vue affiche une piste virtuelle correspondant à la séance d'entraînement en cours, ainsi que la **distance** totale, le nombre de **tours** et d'autres données relatives à la séance d'entraînement.



# PROGRAMME D'EXERCICES

## Graphiques

Pour passer à l'affichage des **graphiques**, il suffit de toucher le bouton **Graphiques** en haut de l'écran central. Cette vue affiche le profil de vitesse et d'inclinaison pendant la séance d'entraînement en cours.



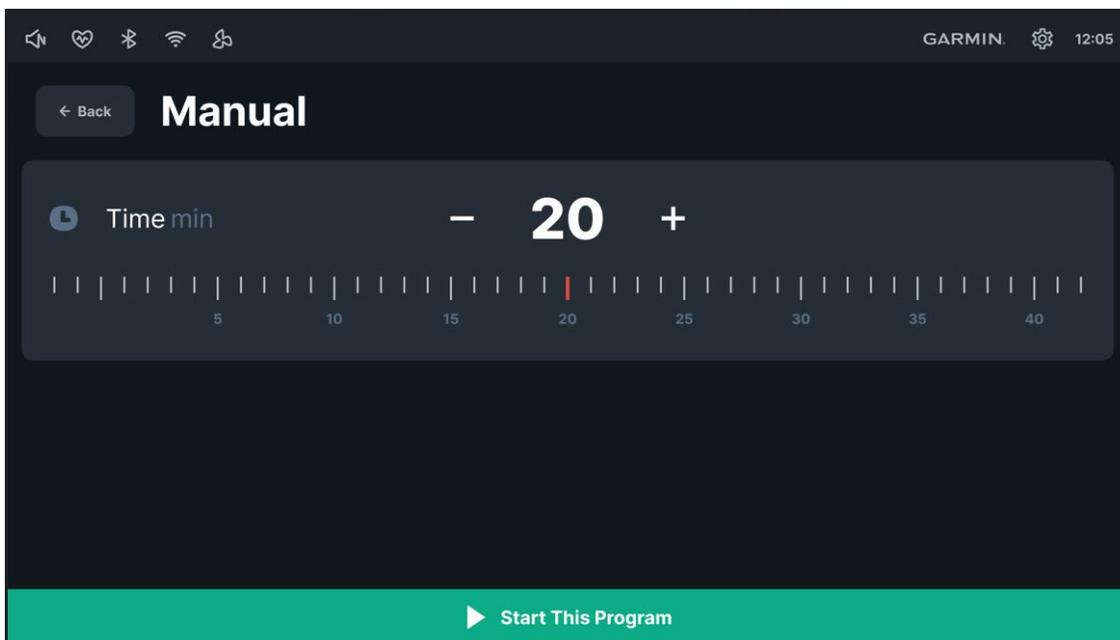
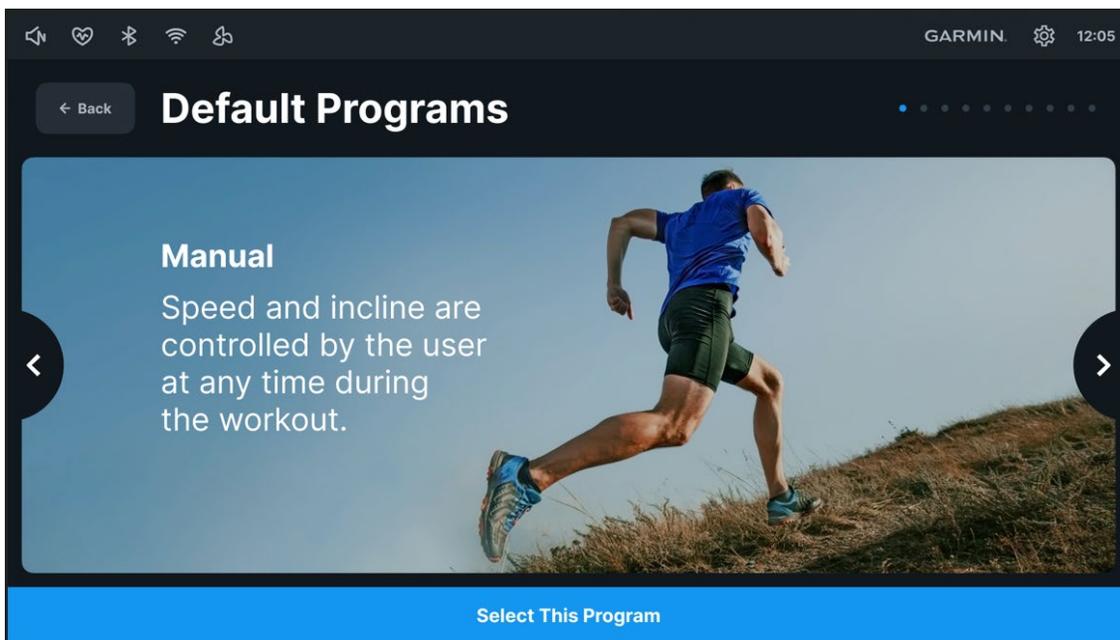
## PROGRAMMES PRÉDÉFINIS RÉGLAGES DE LA VITESSE ET DE L'INCLINAISON

Les niveaux de vitesse et d'inclinaison des programmes préréglés ou prédéfinis sont indiqués dans le tableau ci-dessous. Les numéros de vitesse indiqués dans le tableau correspondent à un pourcentage de la vitesse maximale du programme. Par exemple, le premier réglage de vitesse pour HILL (Programme 1, HILL) affiche le chiffre 20. Cela signifie que ce segment du programme aura une vitesse égale à 20 % de la vitesse maximale du programme (l'utilisateur règle la vitesse maximale dans la procédure ci-dessus). Si l'utilisateur fixe la vitesse maximale à 10 mph, le premier segment aura une vitesse de 2 mph. Vous remarquerez que le segment 12 indique 100, ce qui signifie que la vitesse sera réglée à 100 % de 10 mph ou simplement 10 mph.

| Prog               | SEG         | Échauffement |    |    |    |      |      |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     | Récupération |      |    |    |    |    |
|--------------------|-------------|--------------|----|----|----|------|------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|--------------|------|----|----|----|----|
|                    |             | 1            | 2  | 3  | 4  | 5    | 6    | 7   | 8   | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19  | 20  |              |      |    |    |    |    |
| COLLINES           | Vitesse     | 20           | 30 | 40 | 50 | 62.5 | 62.5 | 70  | 70  | 75   | 75   | 87.5 | 87.5 | 100  | 100  | 87.5 | 87.5 | 75   | 75   | 70  | 70  | 62.5         | 62.5 | 80 | 40 | 30 | 20 |
|                    | Inclinaison | 0            | 0  | 0  | 0  | 1    | 2    | 3   | 3   | 4    | 3    | 4    | 4    | 5    | 3    | 4    | 3    | 4    | 5    | 4   | 3   | 1            | 1    | 0  | 0  | 0  | 0  |
| BRÛLURE DE GRAISSE | Vitesse     | 20           | 30 | 40 | 50 | 62.5 | 75   | 100 | 100 | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100 | 100 | 75           | 50   | 40 | 30 | 20 |    |
|                    | Inclinaison | 0            | 0  | 0  | 0  | 1    | 2    | 3   | 3   | 4    | 5    | 3    | 4    | 4    | 3    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6   | 4   | 2            | 1    | 0  | 0  | 0  | 0  |
| CARDIO             | Vitesse     | 20           | 30 | 40 | 50 | 60   | 60   | 70  | 70  | 70   | 80   | 70   | 70   | 80   | 80   | 60   | 70   | 80   | 80   | 70  | 70  | 70           | 100  | 70 | 40 | 30 | 20 |
|                    | Inclinaison | 0            | 0  | 0  | 0  | 1    | 1    | 2   | 2   | 3    | 2    | 2    | 3    | 1    | 2    | 3    | 2    | 2    | 4    | 2   | 3   | 1            | 1    | 0  | 0  | 0  | 0  |
| INTERVALLE         | Vitesse     | 20           | 30 | 40 | 50 | 62.5 | 62.5 | 100 | 100 | 62.5 | 62.5 | 100  | 100  | 62.5 | 62.5 | 100  | 100  | 62.5 | 62.5 | 100 | 100 | 62.5         | 62.5 | 50 | 40 | 30 | 20 |
|                    | Inclinaison | 0            | 0  | 0  | 0  | 1    | 2    | 3   | 5   | 6    | 2    | 3    | 5    | 6    | 7    | 2    | 3    | 7    | 2    | 3   | 8   | 2            | 3    | 5  | 0  | 0  | 0  |

# MANUEL

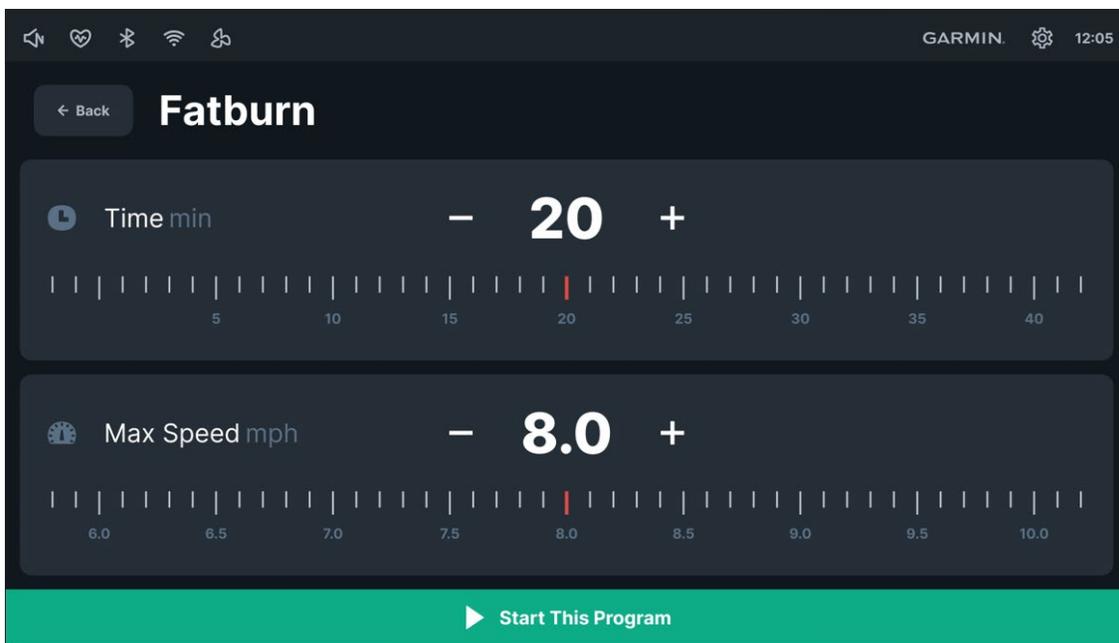
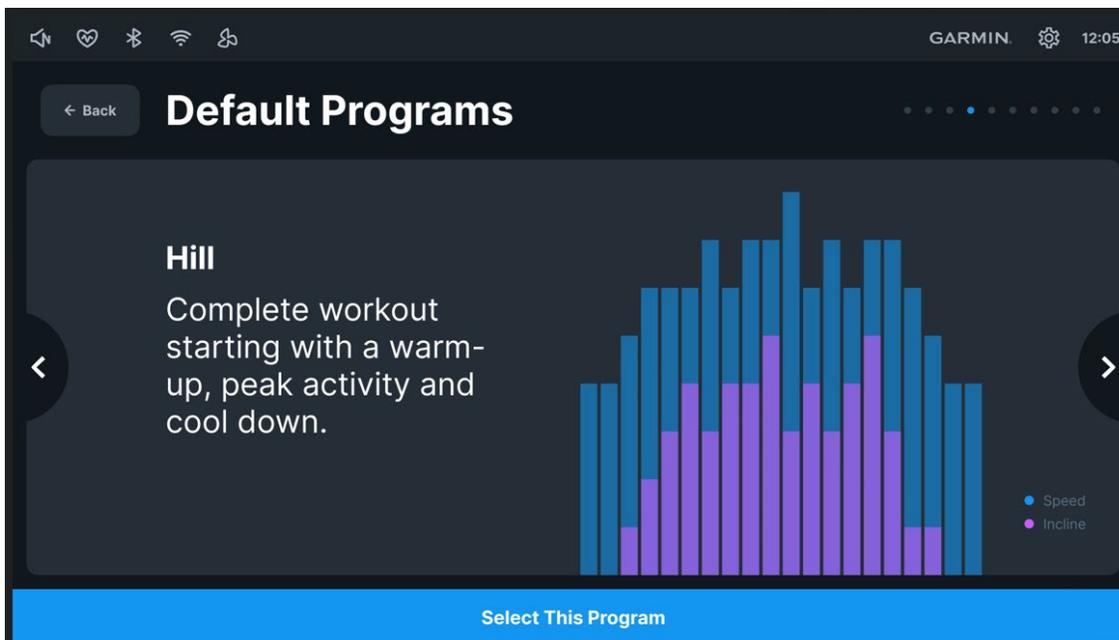
La vitesse et l'inclinaison sont contrôlées par l'utilisateur. Augmentez ou diminuez les niveaux à tout moment pendant votre entraînement.



## COLLINES

**Vitesse :** Ce programme suit une progression graduelle de type triangulaire ou pyramidal à partir d'environ 10% de l'effort maximum (le niveau que vous avez choisi avant de commencer ce programme) jusqu'à un effort maximum qui dure 10% du temps total de l'entraînement, puis une régression graduelle de la vitesse jusqu'à environ 10% de l'effort maximum.

**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.



## BRÛLURE DE GRAISSE

**Vitesse :** 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.



## CARDIO

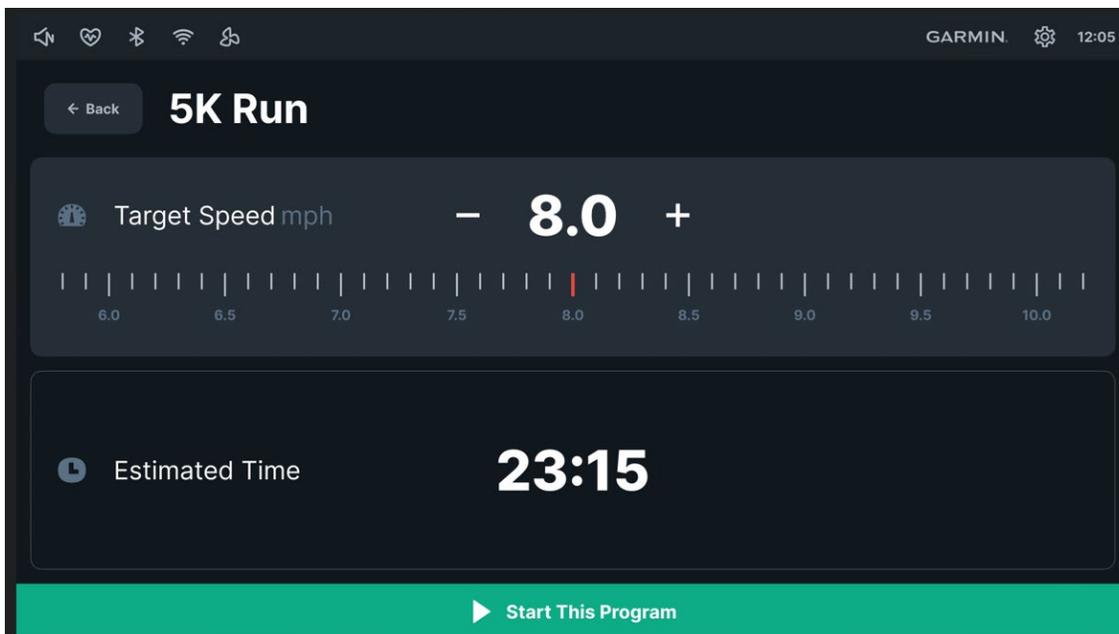
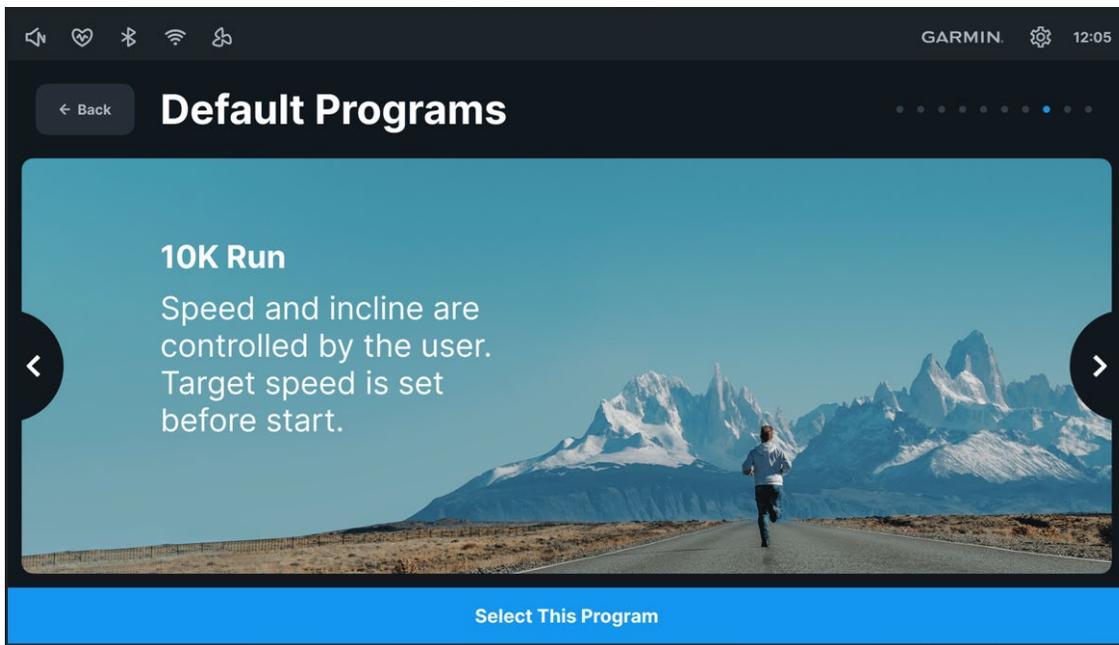
**Vitesse :** Ce programme présente une progression rapide jusqu'à un niveau de vitesse proche du maximum (niveau par défaut ou défini par l'utilisateur). Il comporte de légères fluctuations vers le haut et vers le bas pour permettre à la fréquence cardiaque de s'élever, puis de se rétablir à plusieurs reprises, avant d'entamer une phase de récupération rapide. Cela permet de renforcer le muscle cardiaque et d'augmenter la circulation sanguine et la capacité pulmonaire. **Inclinaison :** L'élévation dans ce programme est modérée. Il y a plusieurs pics d'élévation à différents moments de la séance d'entraînement.



## COURSE DE 5KM / 10KM

La vitesse et l'inclinaison sont contrôlées par l'utilisateur. Augmentez ou diminuez les niveaux à tout moment pendant votre séance d'entraînement. Lorsque le programme commence, la distance commence à se décompter ; lorsqu'elle atteint zéro, le programme se termine.

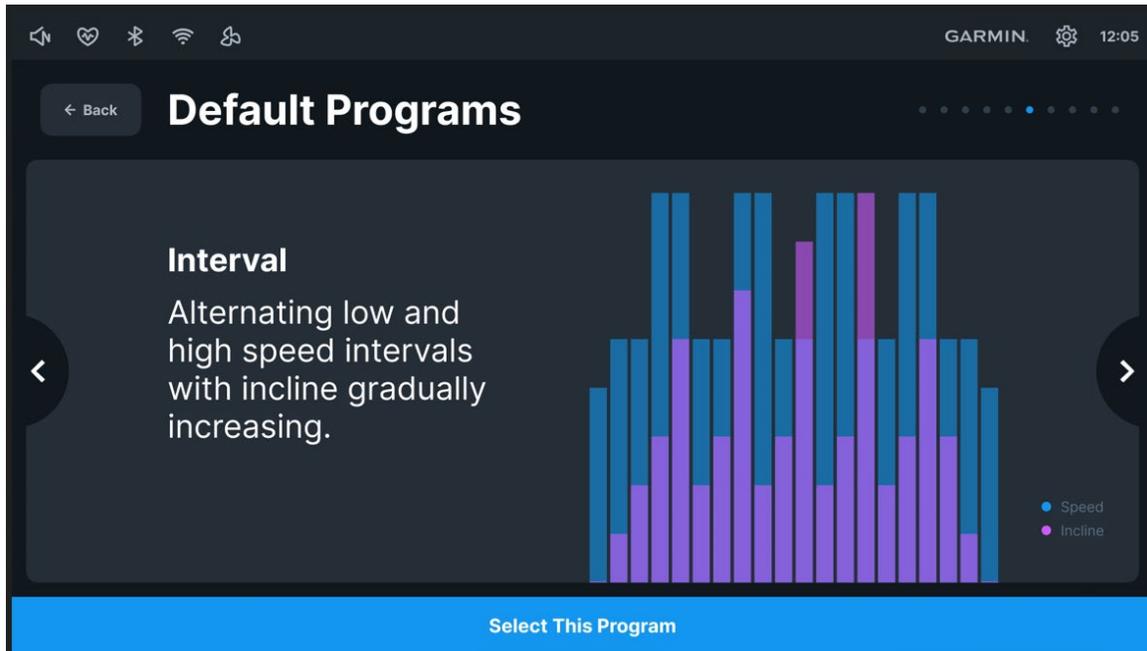
\*Veuillez noter que l'affichage de la vitesse est en KPH si la console n'est pas réglée pour afficher les mesures métriques.



## INTERVALLE

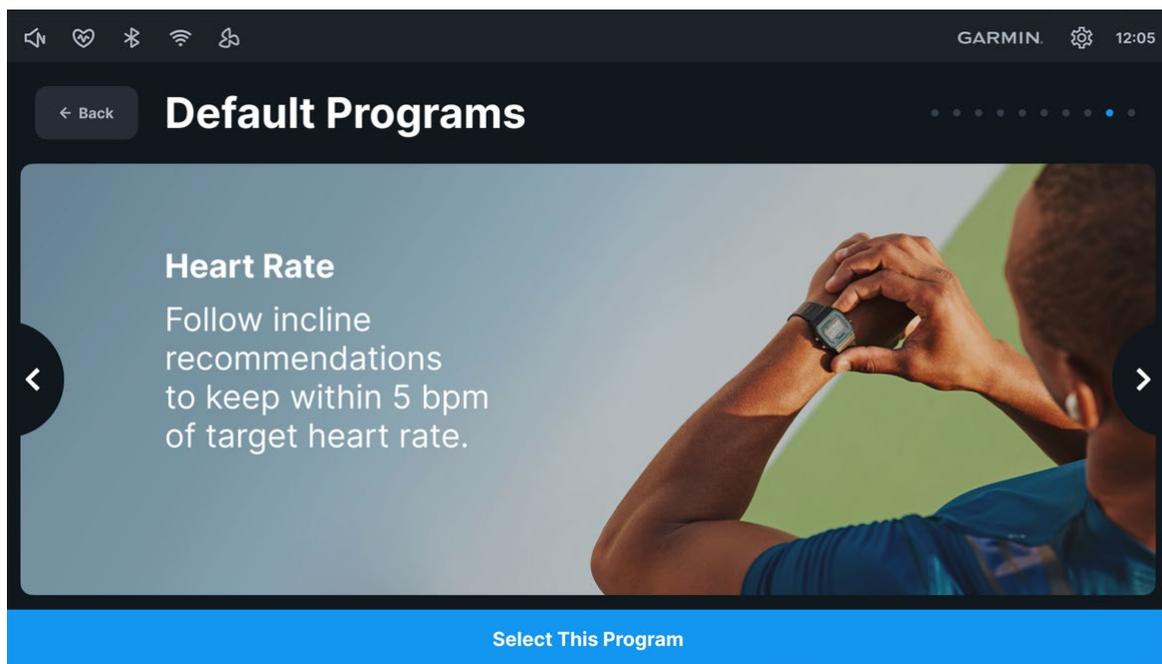
Vitesse : Ce programme vous fait passer par des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération de faible intensité. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à contraction rapide qui sont utilisées pour effectuer des tâches intenses et de courte durée. Ces tâches épuisent votre niveau d'oxygène et font monter votre fréquence cardiaque, suivies de périodes de récupération et de baisse de la fréquence cardiaque pour reconstituer l'oxygène.

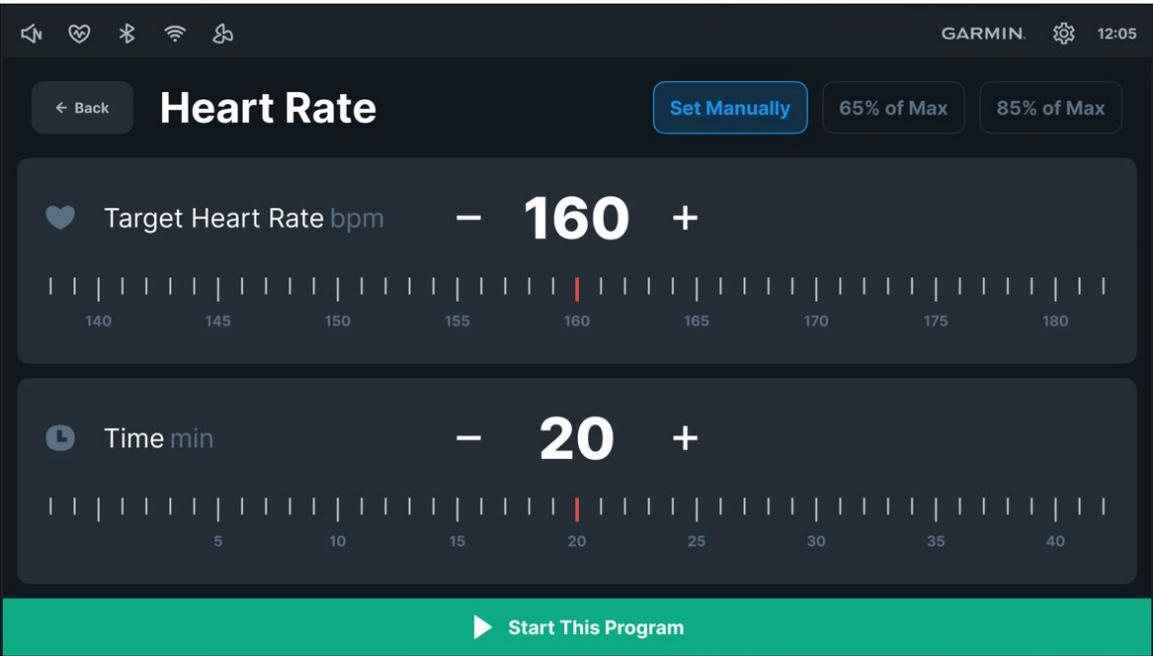
Inclinaison : Tous les muscles des membres inférieurs seront sollicités de la même manière tout au long de ce programme. L'inclinaison alterne entre 25 % et 65 % de l'élévation maximale.



## FRÉQUENCE CARDIAQUE

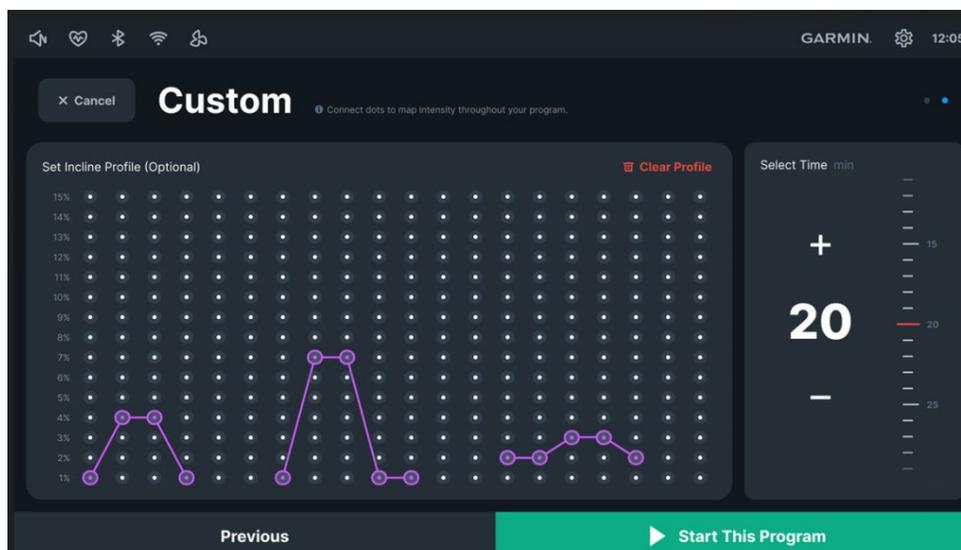
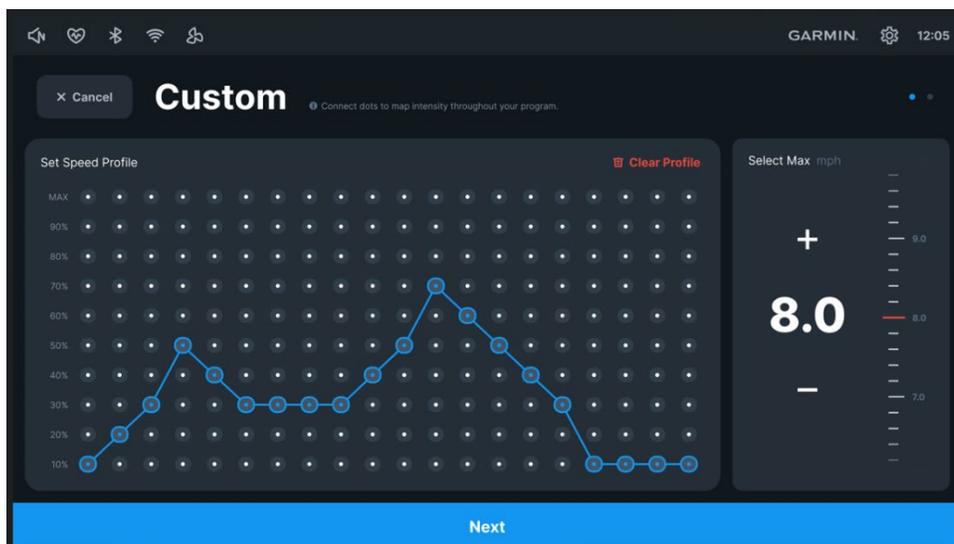
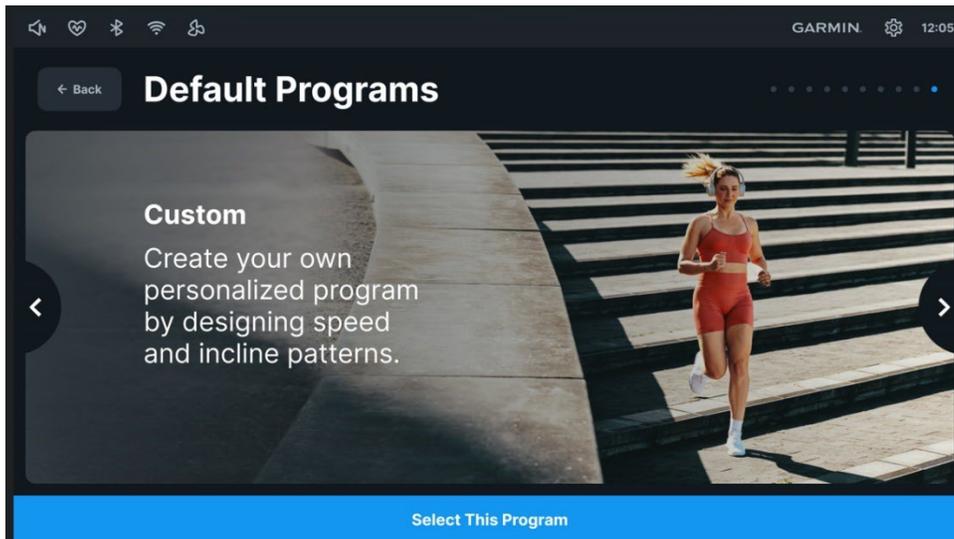
La valeur par défaut est de 65 % ou 85 % de la fréquence cardiaque maximale projetée. Vous avez la possibilité de modifier votre fréquence cardiaque cible. L'appareil s'efforce de vous maintenir à moins de cinq battements de votre fréquence cardiaque cible.





# PERSONNALISÉ

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

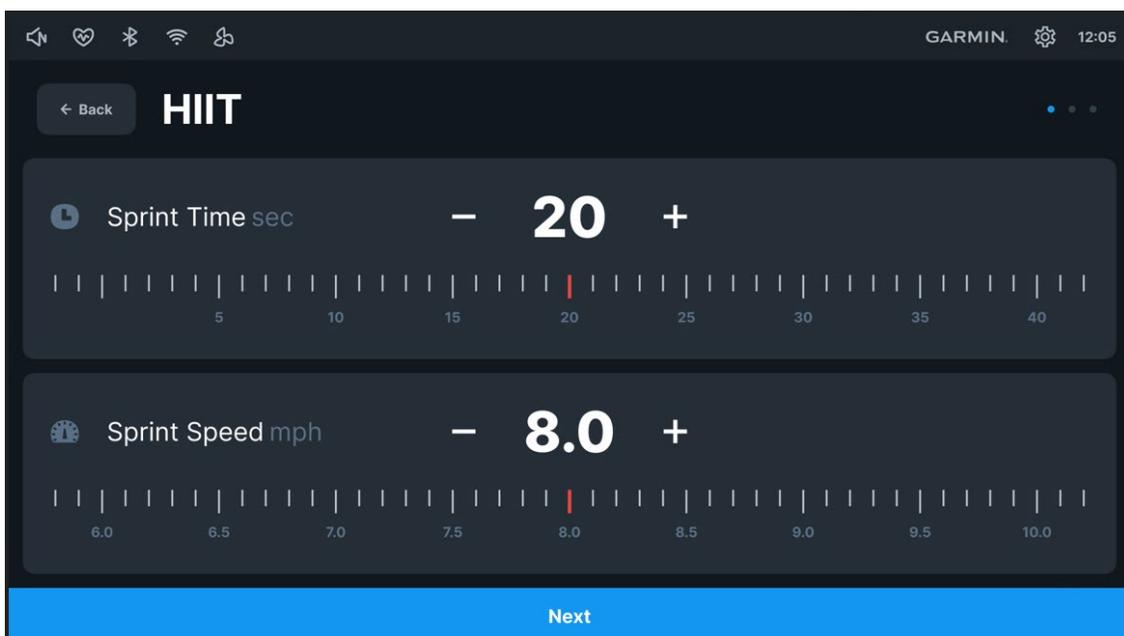


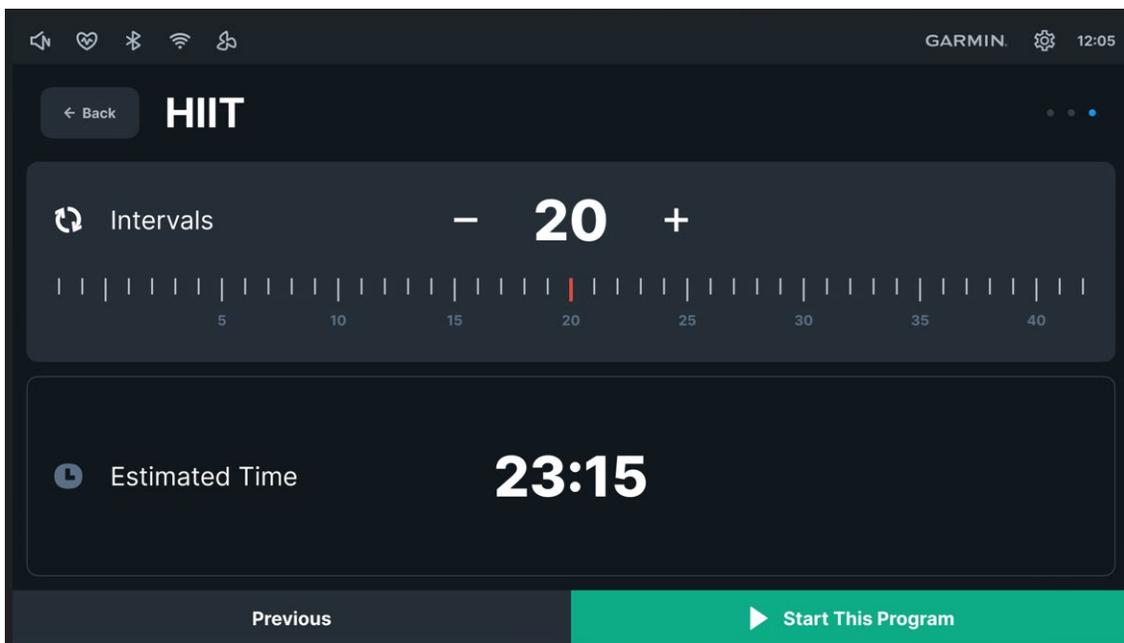
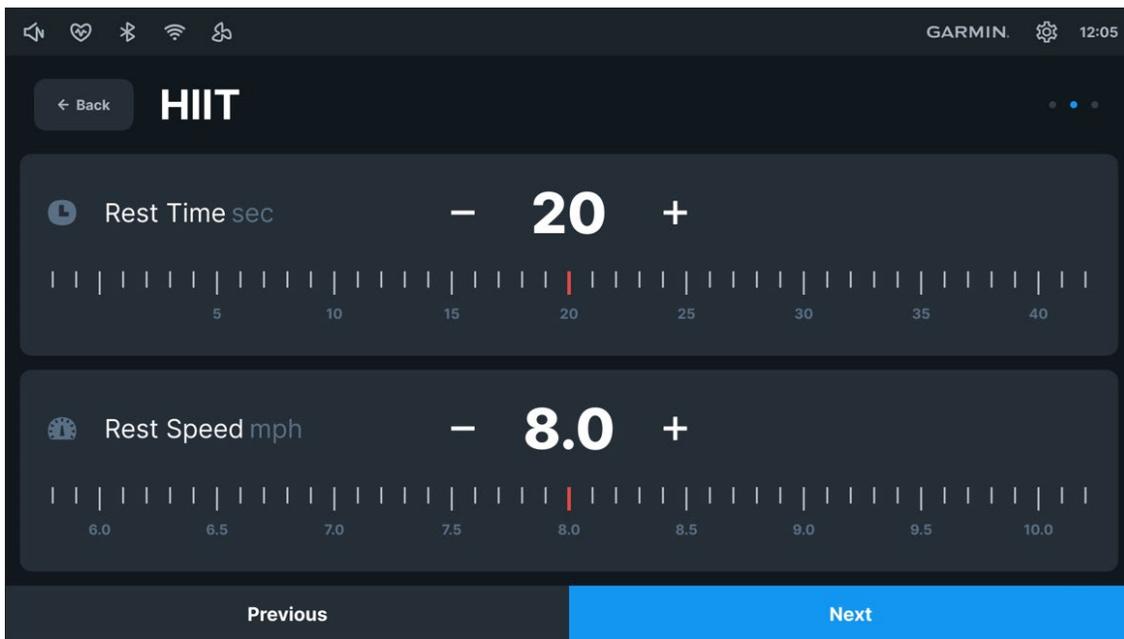
## POUR LANCER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ :

1. Sélectionnez le programme personnalisé pour commencer à personnaliser le programme avec vos données personnelles.
2. Pour régler les profils de vitesse et d'inclinaison, utilisez l'interface à l'écran pour compléter les profils d'entraînement souhaités. N'oubliez pas d'indiquer la vitesse maximale et la durée d'entraînement souhaitée. Une fois l'exercice terminé, appuyez sur **Démarrer ce programme**.

## PROGRAMME HIIT

Le programme HIIT “High Intensity Interval Training” tire parti de la dernière tendance en matière de mise en forme. Au cours de ce programme, vous effectuerez de courtes séries de sprint à haute intensité suivies de courtes périodes de repos. HIIT est un programme d'entraînement par intervalles entièrement personnalisable. Vous pouvez entrer le nombre d'intervalles, la durée de chaque intervalle, les périodes de sprint et de repos et l'intensité de travail des niveaux.





1. **Sélectionnez ce programme** pour commencer à le personnaliser avec vos données personnelles,
2. **Il faut ensuite** régler le temps de sprint/la vitesse de sprint et le temps de repos/la vitesse de repos.
3. Enfin, vous devez définir le nombre d'intervalles que vous souhaitez effectuer. Un intervalle correspond à un segment de sprint et un segment de repos.
4. Appuyez sur **Démarrer ce programme** pour commencer le programme HIIT. Le programme commence par une période d'échauffement de 3 minutes, la vitesse étant réglée à 50 % de la vitesse de sprint sélectionnée précédemment. Vous pouvez ajuster manuellement la vitesse pendant l'échauffement si vous le souhaitez.

## TEST DE FORME

Lorsque le bouton Test de condition physique est sélectionné dans l'écran Menu des programmes, les programmes de test de condition physique prédéfinis disponibles sont les suivants : Garde Côtière "Coast Guard", Marine "Navy", Forces aériennes "Air Force", Armée "Army", Gerkin, Corps des Marines "Marine Corps" et Batterie d'efficacité physique "Physical Efficiency Battery (PEB)". Appuyez sur le programme pour commencer.

### Avant le test :

- Assurez-vous d'être en bonne santé ; consultez votre médecin avant d'effectuer tout test si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants.
- Veillez à vous échauffer et à vous étirer avant de passer le test.
- Ne prenez pas de caféine avant le test.
- Si vous utilisez les capteurs de pouls, tenez les poignées doucement, sans vous crispier.

### Démarrer le test :

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

### Pendant le test GERKIN :

- La console doit recevoir une fréquence cardiaque régulière pour que le test commence. Vous pouvez utiliser les capteurs de pouls manuels ou porter une ceinture thoracique émettrice de fréquence cardiaque (vendue séparément).
- L'essai commence par un échauffement de 3 minutes à 1,5 MPH /2,4KPH avant le début de l'essai proprement dit (GERKIN uniquement).

### Après le test GERKIN :

- Laisser refroidir pendant une à trois minutes.
- Notez votre score car la console reviendra automatiquement en mode de démarrage après quelques minutes.

## FORCE AERIENNE

Une course chronométrée de 2,4 km. Vous contrôlez la vitesse manuellement. Le temps maximum autorisé pour réussir le test est indiqué dans le tableau :

Pour plus d'informations, voir : <http://bit.ly/SF-AirForce>

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

## ARMÉE

Une course chronométrée de 3,2 km. Vous contrôlez la vitesse manuellement. Le temps maximum autorisé pour réussir le test est indiqué dans le tableau.

Pour plus d'informations, voir : <https://bit.ly/SF-Army>

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

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

## MARINE

Une course chronométrée de 2,4 km. Vous contrôlez la vitesse manuellement. Le temps maximum autorisé pour réussir le test est indiqué dans le tableau :

Pour plus d'informations, voir : <https://bit.ly/SF-Navy>

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

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

## MARINES

Une course chronométrée de 4,8 km. Vous contrôlez la vitesse manuellement. Le temps maximum autorisé pour réussir le test est indiqué dans le tableau :

Pour plus d'informations, voir : <https://bit.ly/SF-Marines>

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

## GERKIN

Le protocole Gerkin, également connu sous le nom de protocole du pompier, est un test VO2 (volume d'oxygène) sous-maximal. Le test augmente alternativement la vitesse et l'élévation jusqu'à ce que vous atteigniez 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Le temps qu'il vous faut pour atteindre 85 % détermine le score du test (VO2max), comme le montre le tableau ci-dessous.

Remarque : utilisez une sangle de fréquence cardiaque pour obtenir les meilleurs résultats.

The screenshot shows the Garmin Fitness Tests app interface. At the top, there are navigation icons and the text "GARMIN 12:05". A red notification banner says "Heart rate monitor required!". Below this is a "Back" button and the title "Fitness Tests". The main content area displays the "Gerkin" test details. It includes a description: "Speed and incline change automatically until you reach 85% of max heart rate. Stop if you feel ill or distressed." To the right of the description is a vertical list of numbers: 33, 34, 35, 36 age, 37, 38, 39. To the right of these numbers is a vertical list of weights: 152, 153, 154, 155 lb, 156, 157, 158. At the bottom, there is a "Start This Test" button.

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

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

# PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

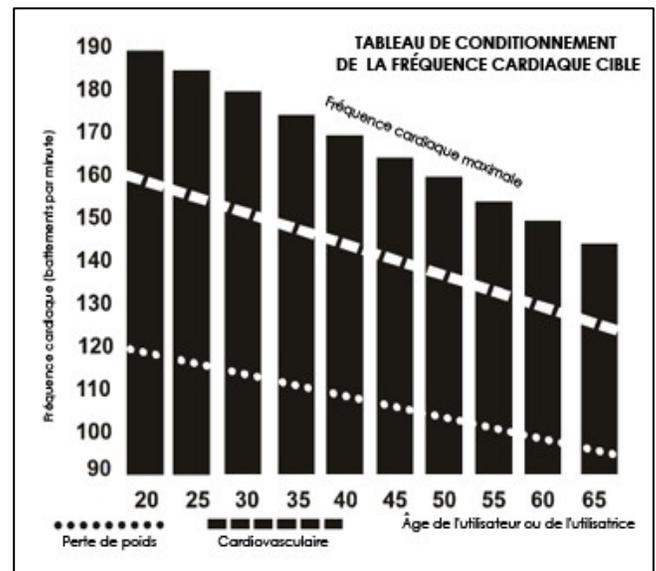
La vieille devise "pas de douleur, pas de gain" est un mythe qui a été dépassé par les avantages d'une activité physique confortable. L'utilisation des cardiofréquencemètres a largement contribué à ce succès. En utilisant correctement un cardiofréquencemètre, de nombreuses personnes découvrent que leur choix d'intensité d'exercice est 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) pour 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. 65 % de votre FCM est la zone qui brûle les graisses, tandis que 85 % sert à renforcer le système cardio-vasculaire. Cette zone de 65 % à 85 % est celle dans laquelle il faut rester pour en tirer le maximum d'avantages.

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

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

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement se situe entre 117 et 153 battements par minute.



Si vous entrez votre âge pendant la programmation, la console effectuera ce calcul automatiquement. La saisie de votre âge est utilisée pour les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider de l'objectif que vous souhaitez atteindre.

Les deux raisons ou objectifs les plus courants 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 fréquence cardiaque maximale 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 85 % ou 65 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale, selon un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer à un programme d'exercices.

## ATTENTION!

La valeur cible utilisée dans les programmes de fréquence cardiaque n'est qu'une suggestion pour des individus normaux et en bonne santé. Ne dépassez pas vos limites ! Il se peut que vous ne puissiez pas atteindre l'objectif que vous avez choisi. En cas de doute, entrez une valeur d'âge plus élevée qui fixera un objectif cible plus bas.

# TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. Il y a plus de variables que la seule fréquence cardiaque pour déterminer l'intensité de l'effort à. 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 développé 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.

L'échelle est la suivante :

Note Perception de l'effort

- 6 Minime
- 7 Très, très léger
- 8 Très, très léger +
- 9 Très léger
- 10 Très léger +
- 11 Assez léger
- 12 Confortable
- 13 Assez dur
- 14 Assez dur +
- 15 Dur
- 16 Dur +
- 17 Très dur
- 18 Très dur +
- 19 Très, très dur
- 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 le RPE 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.



# LISTE DES PIÈCES

| NO.   | DESCRIPTION                          | QTÉ |
|-------|--------------------------------------|-----|
| 1     | Cadre principal                      | 1   |
| 2     | Support d'inclinaison                | 1   |
| 3     | Panneau principal de la console      | 1   |
| 4     | Ensemble de pulsation manuelle       | 1   |
| 5     | Guidon (D)                           | 1   |
| 6     | Guidon (G)                           | 1   |
| 7     | Montant Droit                        | 1   |
| 8     | Montant gauche                       | 1   |
| 10    | Moteur à courant alternatif          | 1   |
| 11    | Rouleau avant avec poulie            | 1   |
| 12    | Rouleau arrière                      | 1   |
| 13    | Moteur incliné AC                    | 1   |
| 14    | Plate-forme                          | 1   |
| 15    | Courroie de course                   | 1   |
| 17    | Moteur de l'onduleur                 | 1   |
| 18    | Filtre d'alimentation AC             | 1   |
| 19    | Patin de mise à niveau               | 2   |
| 20    | Courroie d'entraînement              | 1   |
| 21    | Support de la carte d'interface      | 1   |
| 22    | Carte de l'onduleur                  | 1   |
| 23    | Douille en cuivre                    | 2   |
| 24    | Roue de transport                    | 4   |
| 29    | Rail latéral en aluminium            | 2   |
| 30    | Rail de marche                       | 2   |
| 31    | Support de l'onduleur                | 1   |
| 32    | Isolateur de moteur                  | 2   |
| 33    | Douille isolante du moteur           | 4   |
| 34    | Support d'interface                  | 1   |
| 35    | Coussin A                            | 2   |
| 35-01 | Coussin B                            | 4   |
| 36    | Support de plate-forme               | 2   |
| 37    | Couvercle supérieur du moteur        | 1   |
| 38    | Couvercle inférieur du moteur        | 1   |
| 39    | Couvercle du montant inférieur (D)   | 1   |
| 40    | Couvercle du montant inférieur (G)   | 1   |
| 41    | Capuchon d'extrémité (D)             | 1   |
| 42    | Capuchon d'extrémité (G)             | 1   |
| 43~01 | Couvercle du porte-boisson           | 1   |
| 43~02 | Couvercle intérieur du porte-boisson | 1   |
| 43~05 | 3,5 × 12m/m vis à tôle               | 4   |
| 44    | Couvercle du porte-boisson (en bas)  | 1   |
| 45    | Couvercle de guidon intérieur (D)    | 1   |
| 46    | Couvercle extérieur de guidon (D)    | 1   |
| 47    | Couvercle du montant intérieur (G)   | 1   |
| 48    | Couvercle du montant extérieur (G)   | 1   |

| <b>NO.</b> | <b>DESCRIPTION</b>                                   | <b>QTÉ</b> |
|------------|--|------------|
| 49         | Couvercle de la console (avant)                      | 1          |
| 50         | Couvercle de la console (arrière)                    | 1          |
| 51         | Vis à tête Phillips M3 × 5m/m                        | 7          |
| 52         | Clé de sécurité                                      | 1          |
| 53         | Plaque de support arrière du rail de marche          | 2          |
| 54         | Assemblage de la console                             | 1          |
| 55         | 30m/m_Assemblage à impulsion manuelle                | 2          |
| 56         | Fil de connexion (noir) 450m/m                       | 1          |
| 57         | Module d'entrée d'alimentation en courant alternatif | 1          |
| 58         | Plaque de recouvrement du moteur                     | 1          |
| 59         | Boulon à tête hexagonale M10 × 50m/m                 | 4          |
| 60         | Boulon à tête hexagonale 3/8" × 1"                   | 4          |
| 61         | Boulon à tête hexagonale M10 × 65m/m                 | 1          |
| 62         | M10 × P1.5 × 25m/m Boulon à tête creuse              | 4          |
| 63         | M10 × P1.5 × 35m/m Boulon à tête creuse              | 6          |
| 64         | M10 × P1.5 × 45m/m Boulon à tête creuse              | 1          |
| 65         | M10 × P1.5 × 60m/m Boulon à tête creuse              | 10         |
| 66         | M10 × P1.5 × 75m/m Boulon à tête creuse              | 2          |
| 67         | Boulon à tête plate M8 × P1.25 × 12m/m               | 8          |
| 68         | M5 × P0.8 × 12m/m_Vis à tête Phillips                | 48         |
| 69         | M5 × P0.8 × 25m/m_Vis à tête cruciforme longue       | 4          |
| 70         | Vis à tête cylindrique M4 × P0.7 × 12m/m             | 2          |
| 71         | Écrou Nyloc M10 × P1.25 × 8T                         | 6          |
| 72         | Écrou Nyloc M8 × P1.25 × 6.5T                        | 8          |
| 74         | Ø3/8" × Ø25 × 3T_Rondelle plate                      | 18         |
| 75         | Ø5.5 × Ø19 × 1.5T_Rondelle plate                     | 8          |
| 76         | Ø3/8" × Ø30 × 3T_Rondelle plate                      | 8          |
| 77         | Ø16.5 × Ø30 × 3T_Rondelle plate                      | 4          |
| 79         | Ø10 × 2T_Rondelle élastique                          | 25         |
| 80         | Ø8 × 1.5T_Rondelle élastique                         | 8          |
| 82         | Ø5 × 15m/m_Vis à tête                                | 6          |
| 83         | Ø3.5 × 12m/m_Vis à tête                              | 39         |
| 84         | Ø3 × 20m/m_Vis taraudeuse                            | 4          |
| 86         | Boulon à tête plate M6 × P1.0 × 35L                  | 8          |
| 88         | M16 × P2.0 × 55m/m Boulon à tête creuse              | 2          |
| 89         | M16 × 16T_Nyloc Écrou                                | 2          |
| 90         | M8 × P1.25 × 140m/m Boulon à tête creuse             | 8          |
| 92         | Écrou Nyloc M5 × 5T                                  | 2          |
| 93         | M5 × 12m/m_Vis à tête Phillips                       | 2          |
| 94         | Ø10 × Ø25 × 2.5T_Rondelle en nylon                   | 3          |
| 95         | M3 × 0,5 × 6L_Vis en plastique                       | 4          |
| 96         | Colonne d'isolement                                  | 4          |
| 97         | 450m/m_Fil de connexion (blanc)                      | 1          |
| 98         | 300m/m_Fil de mise à la terre                        | 1          |
| 99         | 800m/m_Fil à impulsion manuelle (SMP3)               | 1          |
| 100        | 800m/m_Câble à impulsion manuelle (SMR4)             | 1          |
| 101        | 500m/m_Fil de connexion                              | 1          |
| 102        | 350m/m_Fil de connexion (XHP-7)                      | 1          |

| <b>NO.</b> | <b>DESCRIPTION</b>                                | <b>QTÉ</b> |
|------------|---|------------|
| 103        | 350m/m_Fil de connexion (XHP-8)                   | 1          |
| 104        | 2300m/m_Câble pour ordinateur                     | 1          |
| 105        | Carte d'interface                                 | 1          |
| 107        | 800m/m_Câble à clavier                            | 1          |
| 109        | 300m/m_Fil de connexion                           | 1          |
| 110        | Clé Allen L                                       | 1          |
| 111        | Tournevis à tête Phillips                         | 1          |
| 112        | Tournevis à tête Phillips                         | 1          |
| 113        | 2500m/m_Fil de connexion                          | 1          |
| 116        | 2400m/m_Câble de connexion au réseau (inférieur)  | 1          |
| 118        | 2400m/m_CSAFE Fil de connexion                    | 1          |
| 121        | 2600mm_Câble HDMI                                 | 1          |
| 123        | Cordon d'alimentation                             | 1          |
| 126        | 500m/m_Fil de mise à la terre                     | 1          |
| 127        | Panneau   | 1          |
| 128        | 200m/m_Fil à impulsion manuelle                   | 1          |
| 130        | 400m/m_Cordon d'alimentation du moteur            | 1          |
| 131        | M10 × P1.5 × 50m/m_Boulon à tête hexagonale (15L) | 1          |
| 133        | M5_Rondelle étoile                                | 4          |
| 135        | M5 × P0.8 × 20L_Vis en plastique                  | 4          |
| 136        | Tampon  | 4          |
| 138        | Ø4 × Ø10 × 1T_Rondelle plate                      | 1          |
| 141        | Ø17 × Ø28 × 2T_Rondelle nylon                     | 2          |
| 143        | 200m/m_Câble à clavier                            | 1          |
| 144        | Tampon porte-boisson (supérieur)                  | 2          |
| 156        | Boulon à tête hexagonale M10 × P1.5 × 60m/m       | 4          |
| 157        | WFM-1012-06_Douille                               | 1          |
| 158        | M5 × P0.8 × 10m/m_Vis à tête cruciforme           | 12         |

# ENTRETIEN GÉNÉRAL

**AVERTISSEMENT :** La sécurité de l'équipement dépend de l'inspection régulière des dommages et de l'usure.

Les composants les plus sensibles à l'usure : La courroie, le rouleau, le plateau et la courroie de roulement.

**Courroie et plateau** - Votre tapis roulant utilise un plateau à très haut rendement et à faible frottement. Les performances sont optimisées lorsque le tapis est maintenu aussi propre que possible. Utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette en papier pour essuyer le bord de la courroie et la zone entre le bord de la courroie et le cadre. Passez également, autant que possible, directement sous le bord de la courroie. Cette opération doit être effectuée une fois par mois pour prolonger la durée de vie de la courroie et du lit. Utilisez uniquement de l'eau - pas de nettoyants ni d'abrasifs. Une solution d'eau et de savon doux ainsi qu'une brosse à récurer en nylon permettront de nettoyer le dessus de la courroie texturée. **Laissez la courroie sécher avant de l'utiliser.**

Le plateau de cire dure double face, qui nécessite peu d'entretien (nettoyage mensuel de routine), est conçu pour supporter jusqu'à 20 000 kilomètres de chaque côté. Si la face d'origine du plateau présente une usure importante, elle doit être retournée.

Contactez votre technicien pour obtenir de l'aide. N'appliquez aucun type de lubrifiant ou de cire sur la surface.

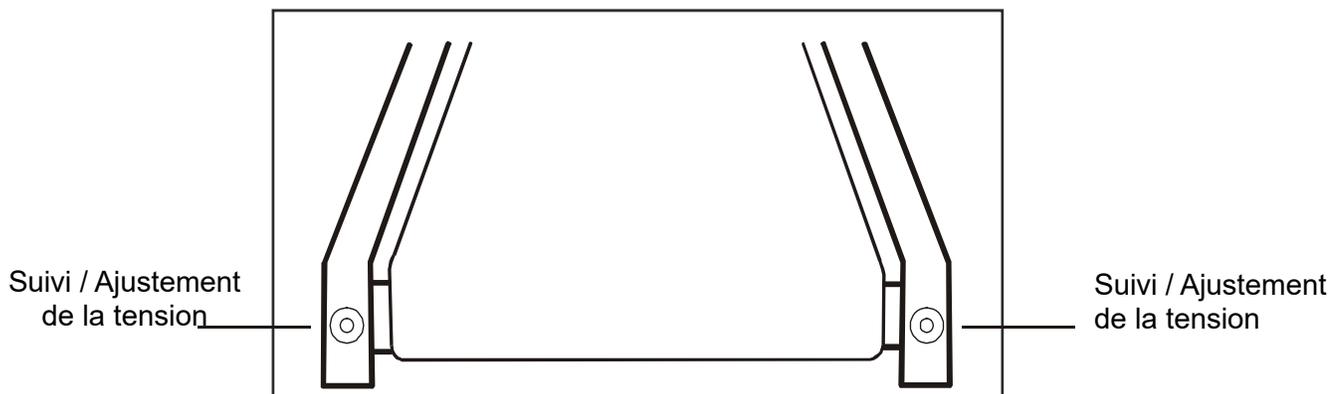
**Poussière de courroie** - Ce phénomène se produit pendant le rodage normal ou jusqu'à ce que la courroie se stabilise. L'essuyage de l'excédent avec un chiffon humide permet de minimiser l'accumulation.

**Nettoyage général** - La saleté, la poussière et les poils d'animaux peuvent bloquer les entrées d'air et s'accumuler sur le tapis roulant. Tous les mois, passez l'aspirateur sous le tapis roulant pour éviter l'accumulation de saletés. Une fois par an, retirez le capot du moteur et aspirez les saletés qui peuvent s'y accumuler. **DÉBRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION AVANT D'EFFECTUER CETTE TÂCHE.** **Ne tentez pas** d'effectuer des réparations ou des réglages autres que ceux décrits dans ce manuel. L'ouverture du capot du moteur doit être confiée à un personnel qualifié, familiarisé avec les équipements électromécaniques et autorisé par la législation du pays concerné à effectuer des travaux d'entretien et de réparation.

## LES RÉGLAGES DE LA COURROIE:

**Surface de roulement : 56x157.5cm (22 "x62")**

**Réglage de la tension de la courroie de roulement** - Le réglage doit être effectué à partir du rouleau arrière. Les boulons de réglage sont situés à l'extrémité des rails de marche dans les embouts, comme indiqué dans le diagramme ci-dessous.



**Remarque :** le réglage s'effectue par un petit trou dans l'embout.

Serrez les boulons du rouleau arrière juste assez pour éviter tout glissement au niveau du rouleau avant. Tournez les deux boulons de réglage de la tension de la courroie de roulement par incréments de 1/4 de tour chacun et vérifiez que la tension est correcte en marchant sur la courroie à faible vitesse, en vous assurant que la courroie ne glisse pas. Continuez à tendre les boulons jusqu'à ce que la courroie cesse de glisser.

- **Si vous estimez que la courroie est suffisamment tendue, mais qu'elle glisse toujours, le problème peut venir d'une courroie d'entraînement du moteur mal fixée sous le couvercle avant.**

**NE PAS TROP SERRER** - Un serrage excessif endommagera la courroie et provoquera une défaillance prématurée des roulements.

### **RÉGLAGE DE LA TRAJECTOIRE DE LA COURROIE DE ROULEMENT :**

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

Le tapis roulant est conçu pour garder la courroie de course raisonnablement centrée pendant l'utilisation. Il est normal que certaines courroies se rapprochent d'un côté lorsqu'elles fonctionnent sans personne dessus. Après quelques minutes d'utilisation, la courroie de course devrait avoir tendance à se centrer. Si, en cours d'utilisation, la courroie continue à se déplacer d'un côté, des réglages sont nécessaires.

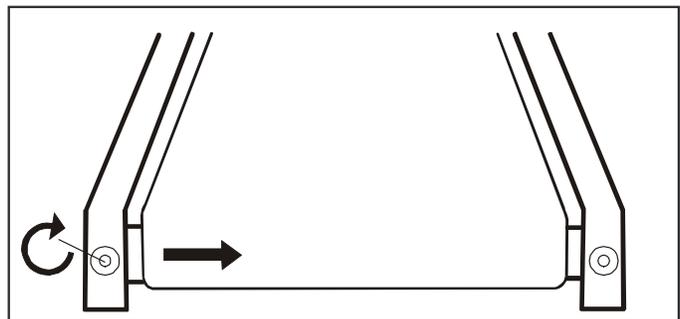
### **POUR RÉGLER LA TRAJECTOIRE DE LA COURROIE DE ROULEMENT :**

Une clé Allen de 8 mm est fournie pour régler le rouleau arrière. Effectuez les réglages de suivi du côté **gauche** uniquement. Régler la vitesse de la courroie à environ 3 à 5 km/h.

N'oubliez pas qu'un petit ajustement peut faire une grande différence !

Tournez le boulon dans le sens des aiguilles d'une montre pour déplacer la courroie vers la droite. Tournez le boulon d'un quart de tour seulement 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 soit stabilisée et que le bord se trouve entre les rails de la marche.



La courroie peut nécessiter un réglage périodique de la trajectoire en fonction de l'utilisation et des caractéristiques de marche/course. Certains utilisateurs affecteront différemment la trajectoire de la courroie. Il faut s'attendre à faire des ajustements au besoin pour centrer la courroie de roulement. 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.

### **ATTENTION :**

**LES DOMMAGES CAUSÉS À LA COURROIE DE ROULEMENT PAR UNE MAUVAISE TRAJECTOIRE OU MAUVAIS RÉGLAGE DE LA TENSION N'EST PAS COUVERT PAR LA GARANTIE DE SPIRIT.**

**Débrancher le tapis roulant avant d'effectuer toute opération d'entretien.**

| Tâche   | Comment faire                | Quotidien<br>nement | Hebdom<br>adaire | Mensuel | Semi<br>Annuelle<br>ment | Annuellem<br>ent |
|---|------------------------------|---------------------|------------------|---------|--------------------------|------------------|
| Essuyer l'unité                                     | Chiffon humide avec de l'eau | •                   |                  |         |                          |                  |
| Nettoyer sous la courroie                           | Serviette ou aspirateur      |                     |                  | •       |                          |                  |
| Vérifier la tension de la courroie / la trajectoire | Sensation/visuel             |                     | •                |         |                          |                  |
| Nettoyer le dessous du capot du moteur              | Aspirer avec précaution      |                     |                  |         | •                        |                  |
| Vérifier les ferrures                               | Clé                          |                     |                  | •       |                          |                  |
| Vérifier l'usure du plateau                         | Visuel                       |                     |                  |         | •                        |                  |
| Inspecter la courroie d'entraînement                | Visuel                       |                     |                  |         | •                        |                  |

## ENTRETIEN RECOMMANDÉ DE LA COURROIE ET DU PLATEAU

|                               |                                    |   |
|-------------------------------|------------------------------------|---|
| Distance totale d'utilisation | 20 000 Km/ 12 500 Miles            | 40 000 Km/ 25 000 Miles                   |
| Tâches                        | Tourner le plateau de l'autre côté | Remplacement de la courroie et du plateau |

### Remarque :

- Veuillez nettoyer la cire sur le rouleau lors du retournement du plateau ou du remplacement de la courroie/du tapis.
- Le plateau de cire dure double face, qui nécessite peu d'entretien (nettoyage mensuel de routine), est conçu pour supporter jusqu'à 20 000 kilomètres/12 500 miles de chaque côté. Si la face d'origine du plateau présente une usure importante, elle doit être retournée. Contactez votre technicien pour obtenir de l'aide. N'appliquez aucun type de lubrifiant ou de cire sur la surface.

# SERVICE - GUIDE DIAGNOSTIQUE

Avant de communiquer avec votre détaillant pour de l'aide, veuillez revoir l'information suivante. Cette liste comprend des problèmes communs qui ne sont pas nécessairement couverts par la garantie du tapis roulant.

| PROBLÈME  | SOLUTION/CAUSE  |
|---|---|
| <b>L'affichage n'allume pas.</b>  | <ol style="list-style-type: none"><li>1) Le cordon de retenue n'est pas inséré.</li><li>2) L'interrupteur du circuit sur la console déclenche. Poussez l'interrupteur du circuit jusqu'à ce qu'il bloque.</li><li>3) La fiche est débranchée. Assurez-vous que la fiche est fermement poussée dans la prise de courant murale 120 VAC et dans la prise du cadre du tapis.</li><li>4) L'interrupteur du circuit de la maison peut être déclenché.</li><li>5) Défaut du tapis roulant. Communiquez avec votre détaillant.</li></ol> |
| <b>Le tapis roulant ne demeure pas au centre.</b>   | <p>Un utilisateur ou une utilisatrice peut marcher en mettant plus de poids du pied gauche ou du pied droit. Si cette façon de marcher est naturelle, alignez le tapis légèrement décentré du côté opposé du mouvement du tapis.</p> <p>Consultez la section Entretien sur la tension du tapis. Réglez au besoin.</p>   |
| <b>Le tapis force lorsqu'une personne marche ou court sur celui-ci.</b>   |   |
| <b>Le moteur ne fonctionne pas après avoir appuyé sur le bouton START.</b>  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Réactivez le pouvoir. Si le problème n'est pas résolu, communiquez avec le Service à la clientèle.</li></ol>   |
| <b>Le tapis roulant ne tourne pas plus de 7 km/h, mais indique une vitesse supérieure à l'affichage.</b>                        | <p>Ceci indique que le moteur devrait recevoir le pouvoir nécessaire pour fonctionner. Il y a probablement une faible tension alternative au tapis roulant. N'utilisez pas de rallonge électrique. Si une rallonge électrique est nécessaire, elle doit être le plus court possible, et de calibre minimum de 14AWG. Communiquez avec un électricien ou votre détaillant. Un courant alternatif minimum de 120 volts est nécessaire.</p>  |
| <b>Le tapis roulant déclenche le circuit de 120 Volts / 10 ampères.</b>   | <p>Il y a une haute friction du tapis ou du plateau. Consultez la section Entretien général sur le nettoyage de la planche. Si le problème n'est pas résolu, vérifiez s'il y a une usure considérable de la planche. Si oui, renversez-la si elle est sur son côté original.</p>  |
| <b>L'ordinateur s'éteint en touchant à la console (par une journée froide), en marchant ou en courant sur le tapis roulant.</b> | <p>Le tapis roulant n'a peut-être pas de mise à la terre. L'électricité statique cause un incident à l'ordinateur. Se référer aux instructions de mise à la terre.</p>  |
| <b>L'interrupteur de circuit de la maison déclenche, mais l'interrupteur du tapis roulant ne déclenche pas.</b>                 | <p>Vérifiez que le tapis roulant est le seul appareil sur le circuit. Voir «Informations électriques importantes» au début de ce manuel pour plus de détails.</p>   |

# LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE DE FORMATION

## EXERCICE

L'exercice physique est l'un des facteurs les plus importants pour la santé globale d'un individu. Parmi ses avantages, citons

- Augmentation de la capacité de travail physique (force, endurance)
- Augmentation de l'efficacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire
- Diminution du risque de maladie coronarienne
- Changements dans le métabolisme du corps, par exemple perte de poids
- Retarder les effets physiologiques de l'âge
- Effets physiologiques, par exemple réduction du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

## LES ÉLÉMENTS DE BASE DE LA CONDITION PHYSIQUE

**Il existe quatre composantes globales de la condition physique et nous devons définir brièvement chacune d'entre elles et clarifier leur rôle.**

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

**L'endurance musculaire** est la capacité d'exercer une force de façon répétée pendant un certain temps, par exemple la capacité de vos jambes à vous porter sur le site 10 Km sans s'arrêter.

**La souplesse** est l'amplitude des mouvements d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité implique l'étirement des muscles et des tendons afin de maintenir ou d'augmenter la souplesse, et permet d'accroître la résistance aux blessures ou aux douleurs musculaires.

**L'endurance cardio-respiratoire** est la composante la plus essentielle de la condition physique. Il s'agit du fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

### L'AÉROBIC

La plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser par minute pendant l'exercice s'appelle votre absorption maximale d'oxygène (MVo<sub>2</sub>). C'est ce que l'on appelle souvent la capacité aérobie.

L'effort que vous pouvez fournir pendant une période prolongée est limité par votre capacité à fournir de l'oxygène aux muscles qui travaillent. La pratique régulière d'exercices vigoureux produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une augmentation de la MVO<sub>2</sub> indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à ventiler l'oxygène et des muscles à absorber l'oxygène.

### Entraînement anaérobie

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

## **Le seuil de formation**

**Il s'agit du niveau minimum d'exercice requis pour produire des améliorations significatives de n'importe quel paramètre de la condition physique.**

## **Progression**

Au fur et à mesure que la forme physique s'améliore, l'intensité de l'exercice doit être plus élevée pour créer une surcharge et permettre une amélioration continue.

## **Surcharge**

Il s'agit de faire de l'exercice à un niveau supérieur à celui que l'on peut atteindre confortablement. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être progressivement augmentées au fur et à mesure que le corps s'adapte aux exigences croissantes. Le seuil d'entraînement doit être relevé au fur et à mesure de l'amélioration de la condition physique.

Il est important de suivre votre programme et d'augmenter progressivement le facteur de surcharge.

## **Spécificité**

Différentes formes d'exercice produisent des résultats différents. Le type d'exercice effectué est spécifique à la fois aux groupes musculaires utilisés et à la source d'énergie impliquée.

Il y a peu de transfert des effets de l'exercice, c'est-à-dire de l'entraînement en force à la forme cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme d'exercices adapté à vos besoins spécifiques.

## **Réversibilité**

Si vous arrêtez de faire de l'exercice ou si vous ne suivez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les avantages que vous avez acquis. Des séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

# **ÉCHAUFFEMENT**

Tout programme d'exercices doit commencer par un échauffement qui prépare le corps à l'effort à venir. Cet échauffement doit être doux et solliciter de préférence les muscles qui seront sollicités ultérieurement.

Les étirements doivent faire partie de l'échauffement et de la récupération et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercice de type callisthène.

## **Échauffement ou refroidissement**

Il s'agit d'une diminution progressive de l'intensité de la séance d'exercice. Après l'exercice, une grande quantité de sang reste dans les muscles qui travaillent. S'il n'est pas renvoyé rapidement dans la circulation centrale, une accumulation de sang peut se produire dans les muscles.

## **Fréquence cardiaque**

Lorsque vous faites de l'exercice, la fréquence des battements de votre cœur augmente également. Ce rythme est souvent utilisé pour mesurer l'intensité de l'exercice. L'exercice doit être suffisamment intense pour conditionner le système circulatoire et augmenter le pouls, mais pas assez pour solliciter le cœur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour l'élaboration d'un programme d'exercices. Si vous débutez, vous obtiendrez un bon effet d'entraînement avec une fréquence cardiaque de 110-120 battements par minute (BPM). Si vous êtes plus en forme, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devriez faire de l'exercice à un niveau qui élève votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre maximum. Si vous trouvez que c'est trop facile, vous pouvez l'augmenter, mais il vaut mieux être prudent.

En règle générale, la fréquence cardiaque maximale est égale à 220 moins l'âge. Avec l'âge, le cœur, comme les autres muscles, perd de son efficacité. Une partie de cette perte naturelle est récupérée au fur et à mesure que la condition physique s'améliore.

Le tableau suivant est un guide pour ceux qui commencent à se mettre en forme.

| L'âge                     | 25  | 30  | 35  | 40  | 45  | 50  | 55  | 60  | 65  |
|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Fréquence cardiaque cible |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Compte de 10 secondes     | 23  | 22  | 22  | 21  | 20  | 19  | 19  | 18  | 18  |
| Battements par minute     | 138 | 132 | 132 | 126 | 120 | 114 | 114 | 108 | 108 |

### Comptage d'impulsions

Le comptage du pouls (sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou, avec deux index) est effectué pendant dix secondes, quelques secondes après l'arrêt de l'exercice. Il y a deux raisons à cela : (a) 10 secondes est une durée suffisante pour garantir la précision, (b) le comptage du pouls doit permettre d'obtenir une approximation de votre rythme cardiaque au moment où vous faites de l'exercice. Étant donné que la fréquence cardiaque ralentit lorsque vous récupérez, un décompte plus long n'est pas aussi précis.

L'objectif n'est pas un chiffre magique, mais un guide général. Si vous avez une condition physique supérieure à la moyenne, vous pouvez travailler confortablement en dépassant légèrement la limite suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour ceux qui se maintiennent en forme. Ici, nous travaillons à environ 80 % du maximum.

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

Ne faites pas trop d'efforts pour atteindre les chiffres de ce tableau. Cela peut être très inconfortable si vous en faites trop. Laissez les choses se faire naturellement au fur et à mesure que vous avancez dans votre programme. Rappelez-vous que l'objectif est un guide, pas une règle, et qu'un peu plus ou un peu moins est tout à fait acceptable.

Deux derniers commentaires : (1) ne vous préoccupez pas des variations quotidiennes de votre pouls, la pression ou le manque de sommeil peuvent l'affecter ; (2) votre pouls est un guide, n'en devenez pas l'esclave.

### ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE EN CIRCUIT

L'endurance cardiovasculaire, les muscles, la force, la flexibilité et la coordination sont tous nécessaires pour une forme physique maximale. Le principe de l'entraînement en circuit est de donner à une personne tous les éléments essentiels en une seule fois en parcourant votre programme d'exercices en bougeant aussi vite que possible entre chaque exercice. Cela permet

d'augmenter la fréquence cardiaque et de la maintenir, ce qui améliore la condition physique. N'introduisez pas cet effet d'entraînement en circuit avant d'avoir atteint un stade avancé du programme.

### **La musculation**

Il est souvent utilisé comme synonyme d'entraînement musculaire. Le principe fondamental est la SURCHARGE. Le muscle travaille contre des charges plus importantes que d'habitude. Cela peut se faire en augmentant la charge contre laquelle vous travaillez.

### **Patronage**

Il s'agit du terme utilisé pour varier votre programme d'exercices afin d'en tirer des avantages physiologiques et psychologiques. Dans votre programme global, vous devez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité. Le corps réagit mieux à la variété et vous aussi. En outre, lorsque vous sentez que vous êtes "fatigué", prévoyez des périodes d'exercice plus léger pour permettre à votre corps de récupérer et de reconstituer ses réserves. Vous apprécierez davantage votre programme et vous vous sentirez mieux.

### **Douleurs musculaires**

Pendant la première semaine environ, c'est peut-être la seule indication que vous avez que vous suivez un programme d'exercices. Bien entendu, cela dépend de votre condition physique générale. Une confirmation que vous suivez le bon programme est une très légère courbature dans la plupart des principaux groupes musculaires. C'est tout à fait normal et cela disparaîtra en quelques jours. Si vous ressentez une gêne importante, il se peut que votre programme soit trop avancé ou que vous l'ayez augmenté trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant ou après l'exercice, votre corps vous dit quelque chose. Arrêtez l'exercice et consultez votre médecin.

## **QUOI PORTER**

Portez des vêtements qui n'entravent en rien vos mouvements pendant l'exercice. Les vêtements doivent être suffisamment légers pour permettre au corps de se refroidir. Les vêtements excessifs qui vous font transpirer plus que vous ne le feriez normalement pendant l'exercice ne vous donnent aucun avantage. Le poids supplémentaire que vous perdez est du liquide corporel et sera remplacé par le prochain verre d'eau que vous boirez. Il est conseillé de porter une paire de chaussures de gymnastique ou de course ou des "baskets".

### **Respiration pendant l'exercice**

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

### **Périodes de repos**

Une fois que vous avez commencé votre programme d'exercices, vous devez le poursuivre jusqu'au bout. Ne vous arrêtez pas à mi-parcours pour reprendre au même endroit plus tard sans repasser par l'étape de l'échauffement.

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

# ÉTIREMENT

Les étirements doivent faire partie de l'échauffement et de la récupération et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercice de type callisthène. Les mouvements doivent être effectués lentement et sans à-coups, sans rebondissements ni secousses. L'étirement doit être effectué jusqu'à ce qu'une légère tension soit ressentie et qu'aucune douleur ne soit ressentie dans le muscle, puis maintenu pendant 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmée et contrôlée, en veillant à ne jamais retenir son souffle.

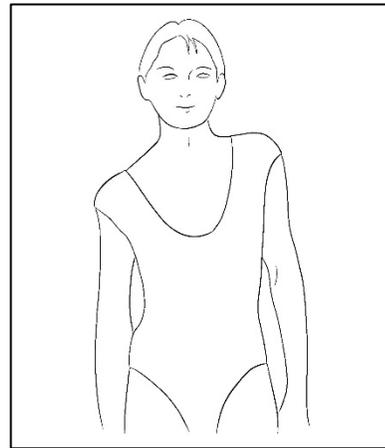
## ROTATIONS DE LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite pendant un compte, en sentant l'étirement du côté gauche de votre cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière pendant un compte, étirez votre menton vers le plafond et laissez votre bouche s'ouvrir. Tournez la tête vers la gauche pendant un compte et, enfin, laissez tomber la tête sur la poitrine pendant un compte.



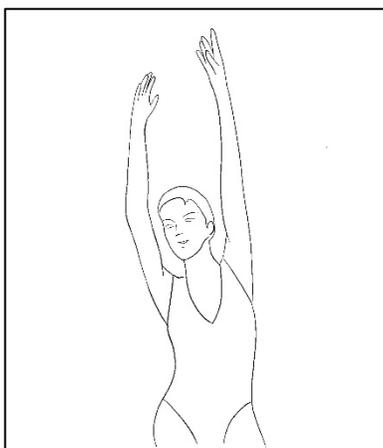
## LEVÉES D'ÉPAULES

Soulevez votre épaule droite vers votre oreille pendant un compte à rebours. Soulevez ensuite l'épaule gauche pendant un compte à rebours tout en abaissant l'épaule droite.



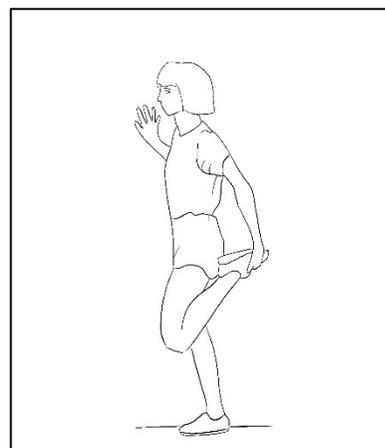
## ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Ouvrez les bras sur le côté et continuez à les lever jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi loin que possible vers le plafond pendant un compte à rebours. Sentez l'étirement de votre côté droit. Répétez l'opération avec le pied gauche et le bras gauche.



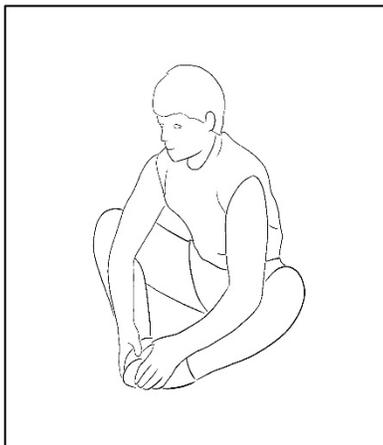
## ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

En gardant une main contre un mur pour garder l'équilibre, tendez la main derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Rapprochez votre talon le plus près possible de vos fesses. Maintenez la position pendant 15 minutes et répétez l'exercice en levant le pied gauche.



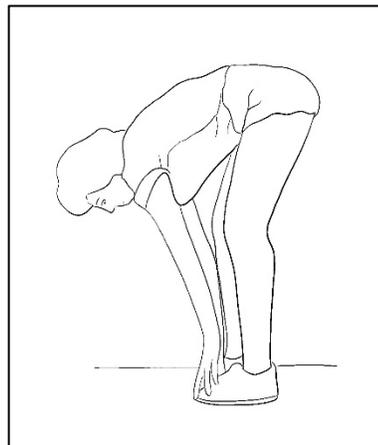
## ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous en joignant la plante de vos pieds et en orientant vos genoux vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez la position pendant 15 minutes.



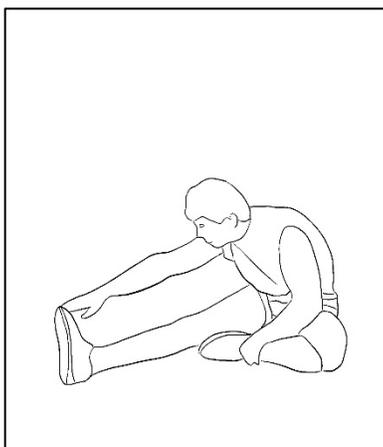
## TOUCHER DES ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Tendez le bras vers le bas aussi loin que possible et maintenez la position pendant 15 minutes.



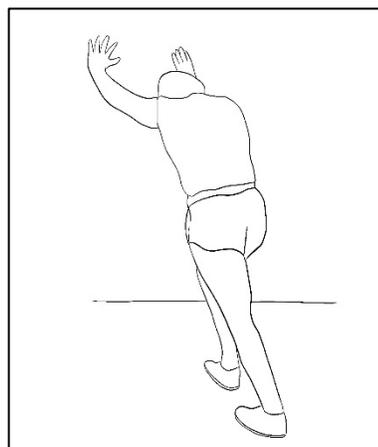
## ÉTIREMENTS DES ISCHIO-JAMBIERS

Asseyez-vous avec la jambe droite tendue. Posez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Tendez votre orteil aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 minutes. Détendez-vous et répétez l'exercice avec la jambe gauche tendue.



## ÉTIREMENT DU MOLLET ET DU TALON D'ACHILLE

Adossez-vous à un mur, la jambe gauche devant la droite et les bras vers l'avant. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez la position, puis répétez l'exercice de l'autre côté pendant 15 minutes.



# GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Dyaco Canada Inc. garantit tous ses tapis roulants Spirit pour la période de temps indiquée ci-dessous, à partir de la date de la vente au détail, tel que déterminé par un 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 détaillants indépendants et à nos organismes de service. En l'absence d'un détaillant ou d'un organisme de service, ces garanties seront administrées par Dyaco Canada Inc. directement à l'établissement. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

## Garantie commerciale (Établissements payants)

|                  |   |
|------------------|---|
| Cadre            | 10 ans                                  |
| Moteur           | 5 ans                                   |
| Plateau          | 3 ans                                   |
| Pièces           | 3 ans / Pièces de console 2 ans         |
| Main-d'oeuvre    | 3 ans / Main-d'oeuvre pour console 1 an |
| Articles d'usure | 6 mois                                  |

**Cette garantie n'est pas transférable et n'est accordée qu'au premier propriétaire.**

## RESPONSABILITÉS NORMALES DE L'ÉTABLISSEMENT

L'établissement est responsable des éléments énumérés ci-dessous :

1. L'enregistrement de la garantie peut être effectué en ligne. Visitez le site [www.dyaco.ca/warranty.html](http://www.dyaco.ca/warranty.html) et complétez l'enregistrement de la garantie.
2. Utilisation correcte du tapis roulant conformément aux instructions fournies dans le présent manuel.
3. L'installation doit se faire conformément aux instructions fournies avec le tapis roulant et à tous les codes électriques locaux.
4. Raccordement correct à une alimentation électrique mise à la terre de tension suffisante, remplacement des fusibles grillés, réparation des connexions lâches ou des défauts dans le câblage de l'installation.
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. Dommages causés à la finition du tapis roulant pendant le transport, l'installation ou après l'installation.
7. L'entretien courant de l'appareil, tel qu'il est 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 de l'appel de service à l'établissement. Remboursement au détaillant 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.
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, la mauvaise utilisation, 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 retiré ou modifié.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à un tiers.
6. Les produits qui n'ont pas 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. CETTE 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. Les garanties à l'extérieur du Canada peuvent varier. Veuillez contacter votre détaillant local ou Dyaco Canada Inc. pour plus de détails.

## SERVICE

Le reçu de caisse établit la période de garantie de la main d'oeuvre en cas d'intervention. Si une intervention est effectuée, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les reçus. Cette garantie écrite vous confère des droits légaux spécifiques. Pour bénéficier de cette garantie, vous devez suivre les étapes suivantes, dans l'ordre :

1. Contactez votre détaillant autorisé Spirit ou Dyaco Canada Inc.
2. Si vous avez des questions au sujet de votre nouveau produit ou de la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, au choix de Dyaco Canada Inc. pendant la période de garantie, sans frais pour les pièces. Tous les frais de transport, tant à notre usine qu'au retour à l'établissement, sont à la charge de l'établissement. L'établissement 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'UNITÉ À NOTRE USINE SANS UN NUMÉRO 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.

Service à la clientèle 1-888-707-1880  
Courriel : [customerservice@dyaco.ca](mailto:customerservice@dyaco.ca)

# 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](http://spiritfitness.ca)

**XTEERRA**  
FITNESS

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

**UFC**

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

**agio.**  
life begins  
outdoors.

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

**SOLE**  
FITNESS

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

**EVERLAST**

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

**Cikada**

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

**TRAINOR**  
**SPORTS**

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

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

T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | [sales@dyaco.ca](mailto:sales@dyaco.ca)