Manuel d'utilisation

No du modèle
16007609000
CTSBS900

-Assemblage

-Fonctionnement

-Ajustements

-Pièces

-Garantie

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

SPIRIT



À conserver pour référence

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit 3

Consignes de sécurité importantes 5

Instructions électriques importantes 7

Instructions d'utilisation importantes 8

Monter et descendre de votre tapis roulant 10

Liste du matériel de montage 11

Caractéristiques 21

Fonctionnement de la console 24

Utilisation d'un émetteur de fréquence cardiaque 35

Cordon de sécurité 38

Entretien de l'appareil 39

Liste de contrôle d'entretien – Guide de diagnostic 44

Codes d'erreur 45

Mode maintenance 48

Schéma en vue éclatée 51

Liste des pièces 52

Directives en matière de formation 57

Garantie limitée du fabricant 63

Merci d'avoir acheté notre produit. Veuillez conserver ce manuel d'utilisation. Veuillez ne pas effectuer ni tenter d'effectuer des personnalisations, des réglages, des réparations ou d'entretien qui ne sont pas décrits dans ce manuel.

SPIRIT

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

Merci d'avoir acheté ce tapis roulant de qualité auprès de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau tapis roulant a été fabriqué par l'un des meilleurs fabricants d'équipements de conditionnement au monde et bénéficie de l'une des garanties les plus complètes du marché. Par l'intermédiaire de votre détaillant, Dyaco Canada Inc. mettra tout en œuvre pour que votre expérience d'utilisation soit la plus agréable possible pendant de nombreuses années. Le détaillant local auprès duquel vous avez acheté ce tapis roulant est votre interlocuteur pour toutes les questions relatives à la garantie et au service après-vente. Il a pour mission de vous fournir les connaissances techniques et le personnel de service nécessaires pour vous permettre de mieux comprendre votre appareil et de résoudre plus facilement tout problème éventuel.

Veuillez prendre un moment pour noter ci-dessous le nom du détaillant, son numéro de téléphone et la date d'achat afin de faciliter tout contact futur. Nous apprécions votre soutien et nous n'oublierons jamais que vous êtes la raison d'être de notre entreprise.
Rendez-vous sur www.dyaco.ca/warranty et remplissez le formulaire d'enregistrement de garantie en ligne.

Cordialement,
Dyaco Canada Inc.

Nom du détaillant_____
Numéro de téléphone du détaillant_____
Date d'achat_____

Enregistrement du produit

NOTEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE
Veuillez noter le numéro de série de cet appareil de conditionnement dans l'espace prévu à cet effet ci-dessous.

Numéro de série_____

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

Rendez-vous sur www.dyaco.ca/warranty pour enregistrer votre achat.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant SPIRIT CTSBS900. Nous sommes très fiers de fabriquer ce produit de qualité et espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'exercice de qualité pour vous sentir mieux, avoir une meilleure apparence et 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 trépidants limitent notre temps et nos possibilités de faire de l'exercice. Le tapis roulant SPIRIT CTSBS900 offre un moyen pratique et simple de vous lancer dans la remise en forme et d'adopter un mode de vie plus heureux et plus sain. Avant de poursuivre votre lecture, veuillez examiner le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces qui y sont indiquées.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant SPIRIT CTSBS900. Bien que Dyaco Canada Inc. fabrique ses produits avec les meilleurs matériaux et applique les normes les plus strictes en matière de fabrication et de contrôle qualité, il peut parfois arriver que des pièces manquent ou que certaines ne soient pas à la bonne taille. Si vous avez des questions ou des problèmes concernant les pièces fournies avec votre tapis roulant SPIRIT CTSBS900, veuillez ne pas renvoyer le produit. Contactez-nous **D'ABORD !** Si une pièce est manquante ou défectueuse, appelez-nous sans frais au 1-888-707-1880 ou envoyez un e-mail à customerservice@dyaco.ca. Notre service clientèle est à votre disposition pour vous aider de 8 h 30 à 16 h 30 (heure de l'Est), du lundi au vendredi. Veillez à avoir le nom et le numéro de modèle du produit à portée de main lorsque vous nous contactez.



POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR : 204 KG (450 LB)

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet équipement.
DANGER - Pour réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours ce tapis roulant de la prise électrique avant de procéder au nettoyage et/ou à toute intervention d'entretien.
AVERTISSEMENT - Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessures, installez le tapis roulant sur une surface plane et horizontale, à proximité d'une prise de courant de 120 V CA, 20 A avec mise à la terre.
AVERTISSEMENT - Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un effort physique excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice.

Le tapis roulant doit être le seul appareil branché sur le circuit électrique auquel il est raccordé**. NE TENTEZ PAS DE DÉSACTIVER LA PRISE AVEC TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS, NI DE MODIFIER DE QUELQUE MANIÈRE QUE CE SOIT LE CORDON D'ALIMENTATION.** Cela pourrait entraîner un risque grave de choc électrique ou d'incendie, ainsi que des dysfonctionnements de l'ordinateur.

Spécifications ASTM F2115-05 6.1.2.11 L'espace libre minimum recommandé autour de chaque tapis roulant pour l'accès, le passage et la descente d'urgence doit être indiqué. Les dimensions minimales sont les suivantes : 0,5 m (19,7 pouces) de chaque côté du tapis roulant et 1 m (39 pouces) derrière l'appareil.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE NE SOIT DE TYPE 12 AWG OU SUPÉRIEUR, ET QU'ELLE NE COMPORTE QU'UNE SEULE PRISE À SON EXTRÉMITÉ :

- Ne bloquez pas l'arrière du tapis roulant. Prévoyez un espace libre d'au moins 1 mètre entre l'arrière du tapis roulant et tout objet fixe.
- N'utilisez pas le tapis roulant sur un tapis épais, moelleux ou à poils longs. Cela pourrait endommager à la fois le tapis et le tapis roulant.
- Tenez les enfants de moins de 13 ans éloignés du tapis roulant. Il existe des points de pincement évidents et d'autres zones à risque pouvant causer des blessures.
- Gardez vos mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- N'utilisez jamais le tapis roulant si son cordon d'alimentation ou sa fiche est endommagé. Si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement, contactez votre détaillant.
- Éloignez le cordon des surfaces chaudes.
- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou où de l'oxygène est administré. Les étincelles provenant du moteur peuvent enflammer un environnement riche en gaz.
- Ne laissez jamais tomber et n'introduisez aucun 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.
- N'essayez pas d'utiliser votre tapis roulant à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Les capteurs de pouls manuels ne sont pas des dispositifs médicaux. Divers facteurs, notamment les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des mesures de fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont uniquement destinés à servir d'aide à l'exercice pour déterminer les tendances générales de la fréquence cardiaque.
- Utilisez les guidons fournis ; ils sont là pour votre sécurité.
- Portez des chaussures adaptées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation du tapis roulant. Il est recommandé de porter des chaussures de sport de qualité pour éviter la fatigue des jambes.
- Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Retirez le cordon de sécurité après utilisation pour empêcher toute utilisation non autorisée du tapis roulant.

- Branchez ce tapis roulant uniquement sur une prise correctement mise à la terre. Voir les instructions de mise à la terre.
- Veuillez vous assurer que le cordon d'alimentation et l'adaptateur sont placés dans un endroit sec et à l'écart de toute source de chaleur.
- Cet appareil de fitness n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient surveillées ou qu'elles aient reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil de fitness par une personne responsable de leur sécurité.
- Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit si elle ne s'adapte pas à la prise ; faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié.
- Retirez le cordon de sécurité après utilisation pour empêcher toute utilisation non autorisée du tapis roulant.

- Cet appareil de fitness 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 d'entraînement ou tout autre programme, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles souffrant de problèmes de santé préexistants.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil d'exercice est utilisé par, sur ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.
- Ne modifiez aucun composant vous-même, vous risqueriez de vous blesser ou d'endommager le tapis roulant
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).

■ AVERTISSEMENT

1. Inspectez régulièrement l'appareil pour vérifier si des réparations sont nécessaires ou si des pièces endommagées ou usées doivent être remplacées.
2. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou ne pas utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé.
3. Les composants les plus sensibles à l'usure sont : la courroie de course, le moteur d'entraînement et le moteur d'inclinaison.
4. Veuillez conserver la clé de sécurité dans un endroit sûr lorsque l'utilisateur arrête son entraînement afin d'empêcher les enfants d'utiliser le tapis roulant.
5. Si le tapis roulant présente un problème ou s'arrête (par exemple : changement de la courroie, de la plate-forme, de la console...), veuillez contacter le centre de service.

Retirez le cordon de sécurité après utilisation afin d'empêcher toute utilisation non autorisée du tapis roulant.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

INSTRUCTIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES

AVERTISSEMENT !

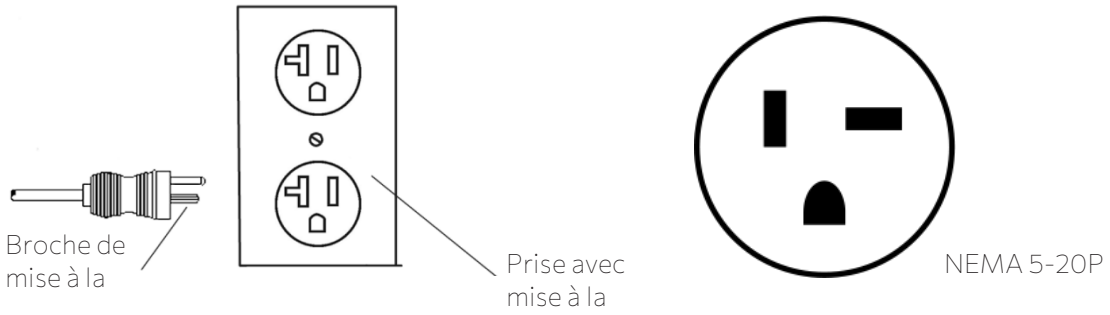
Éloignez le cordon d'alimentation de toute partie mobile de l'appareil, y compris le mécanisme de réglage de l'inclinaison et les roulettes de transport.
Ne retirez **JAMAIS** un capot sans avoir préalablement débranché l'alimentation. Si la tension varie de dix pour cent (10 %) ou plus, les performances de votre appareil peuvent être affectées. De telles conditions ne sont pas couvertes par votre garantie. Si vous soupçonnez que la tension est faible, contactez votre fournisseur d'électricité local ou un électricien agréé pour qu'il effectue les tests appropriés.
N'exposez **JAMAIS** cet appareil à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour une utilisation en extérieur, à proximité d'une piscine ou d'un spa, ni dans tout autre environnement à forte humidité. Les spécifications de température sont de 40 °C et d'humidité de 95 %, sans condensation (aucune goutte d'eau ne se formant sur les surfaces).
Disjoncteurs : Évitez si possible les disjoncteurs AFCI/GFCI. Ces disjoncteurs peuvent se déclencher occasionnellement pendant l'utilisation en raison des courants d'appel élevés générés par l'électronique de commande et le moteur de l'appareil. Ce problème concerne toutes les marques d'appareils. De nouvelles réglementations en vigueur dans votre région peuvent toutefois rendre ces disjoncteurs obligatoires.
Si vous disposez de ces disjoncteurs et prises chez vous et que vous constatez des déclenchements intempestifs, vérifiez si d'autres appareils sont branchés sur le même circuit.
Voici quelques exemples d'appareils pouvant également provoquer des déclenchements : lampes fluorescentes à ballast électronique, cafetière, radiateur d'appoint, sèche-cheveux.

INSTRUCTIONS DE MISE À 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 offre un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'une fiche avec mise à la terre. La fiche doit être branchée sur une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément à toutes les réglementations et ordonnances locales.

DANGER Un raccordement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute quant à la mise à la terre correcte du produit, consultez un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit si elle ne s'adapte pas à la prise ; faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié. Le câblage doit être conforme aux réglementations électriques locales. Les lignes à haute tension, les lignes à basse tension et les câbles souterrains doivent être acheminés séparément et ne doivent pas être connectés ou entrelacés avec d'autres lignes.

- Moteur : 4,0 CV CA
- Alimentation : 120 volts, 60 Hz, circuit dédié de 20 ampères (prise/prise standard NEMA 5-20P) recommandé



INSTRUCTIONS D'UTILISATION IMPORTANTES

• N'utilisez **JAMAIS** ce tapis roulant sans avoir lu et compris parfaitement les conséquences de toute modification de fonctionnement que vous demandez à partir de la console.

• Sachez que les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas instantanément. Réglez la vitesse souhaitée sur la console et relâchez la touchede réglage. La console appliquera la commande progressivement.

• N'utilisez **JAMAIS** votre tapis roulant pendant un orage. Des surtensions pourraient endommager les composants de l'appareil. Par mesure de précaution, débranchez l'appareil pendant un orage.

• Soyez prudent si vous pratiquez d'autres activités tout en marchant sur votre tapis roulant, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre ou vous faire dévier du centre de la courroie, ce qui pourrait entraîner des blessures graves.

• N'appuyez pas trop fort sur les touches de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une légère pression du doigt.

Si vous constatez que les boutons ne fonctionnent pas correctement lorsque vous appuyez dessus normalement, contactez votre détaillant.

REMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré ci-dessous a été apposé 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.



MONTER ET DESCENDRE DE VOTRE TAPIS ROULANT

IMPORTANT

Le tapis roulant est équipé de poignées.

Tenez-vous toujours aux poignées lorsque vous montez et descendez du tapis roulant.

Les utilisateurs novices doivent se familiariser avec l'utilisation du tapis roulant en s'aidant d'abord des poignées, 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 pour un entraînement complet du corps.

Il convient de toujours faire preuve de prudence lors de la montée et de la descente de tout appareil de fitness.
Veuillez suivre les consignes de sécurité ci-dessous :



Assurez-vous que la courroie est à l'arrêt et saisissez le guidon fixe avec vos mains.

Placez vos deux pieds sur la courroie de course.

Augmentez lentement la vitesse du tapis roulant. Trouvez votre équilibre et
commencez votre entraînement.

Important

Pour descendre du tapis roulant, arrêtez-vous complètement et inversez la procédure.

Portez toujours des chaussures à semelles en caoutchouc, comme des baskets.

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 effectuez un mouvement de marche avec vos bras, assurez-vous d'être bien en équilibre.

Tout l'équipement doit être installé et utilisé sur des surfaces solides et planes.

Position correcte

Votre corps doit être en position verticale afin que votre dos soit droit. Gardez la tête haute pour minimiser la tension au niveau du cou et du haut du dos.

Essayez toujours d'utiliser le tapis roulant avec des mouvements rythmés et fluides. Si vous vous sentez mal à l'aise ou si vous ressentez une sensation de secousse, la tension est probablement trop forte.

LISTE DU MATÉRIEL **DE MONTAGE**

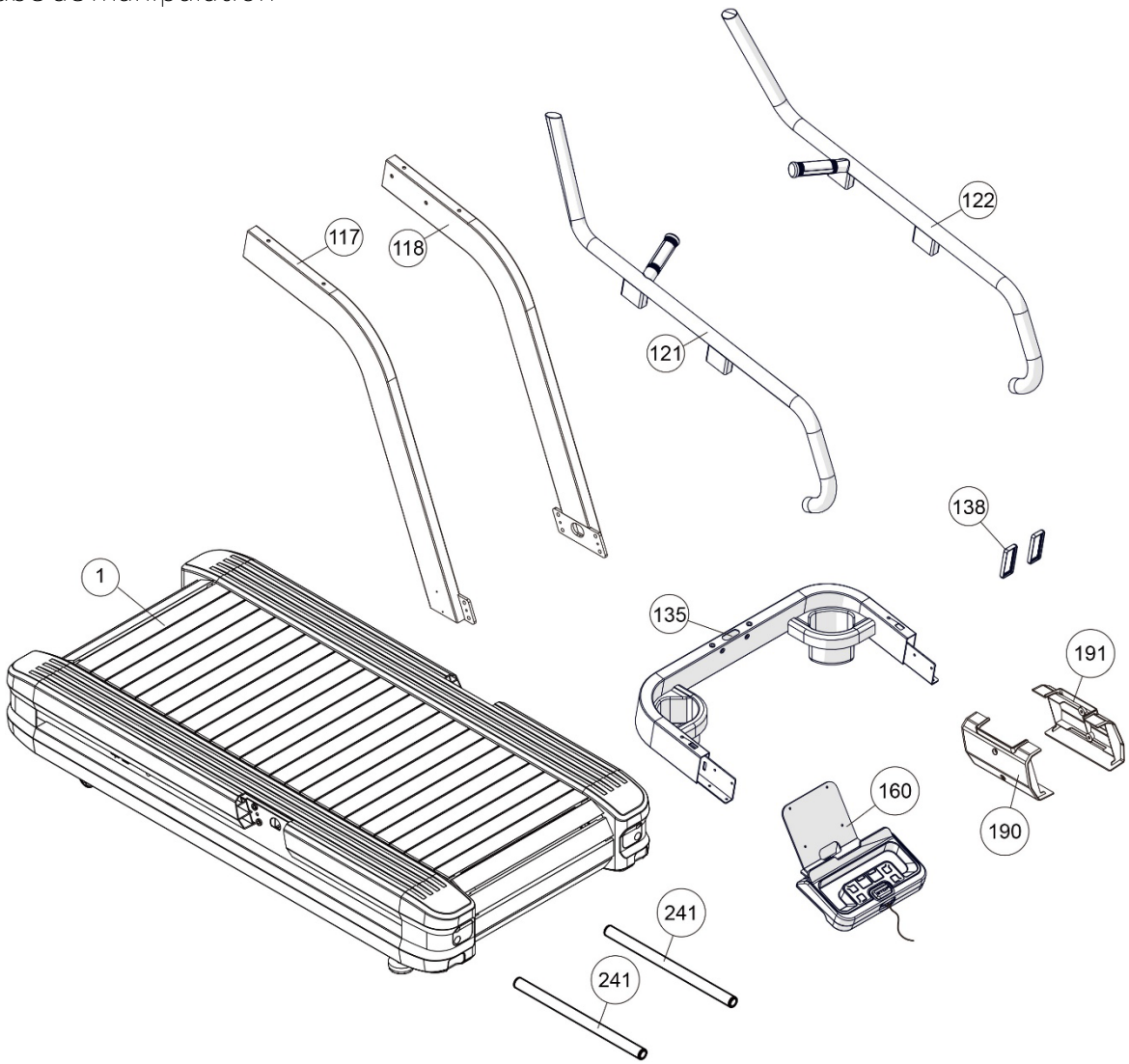
PIÈCES FOURNIES

OUTILS

- Clé Allen de 8 mm
- 2 tournevis cruciformes

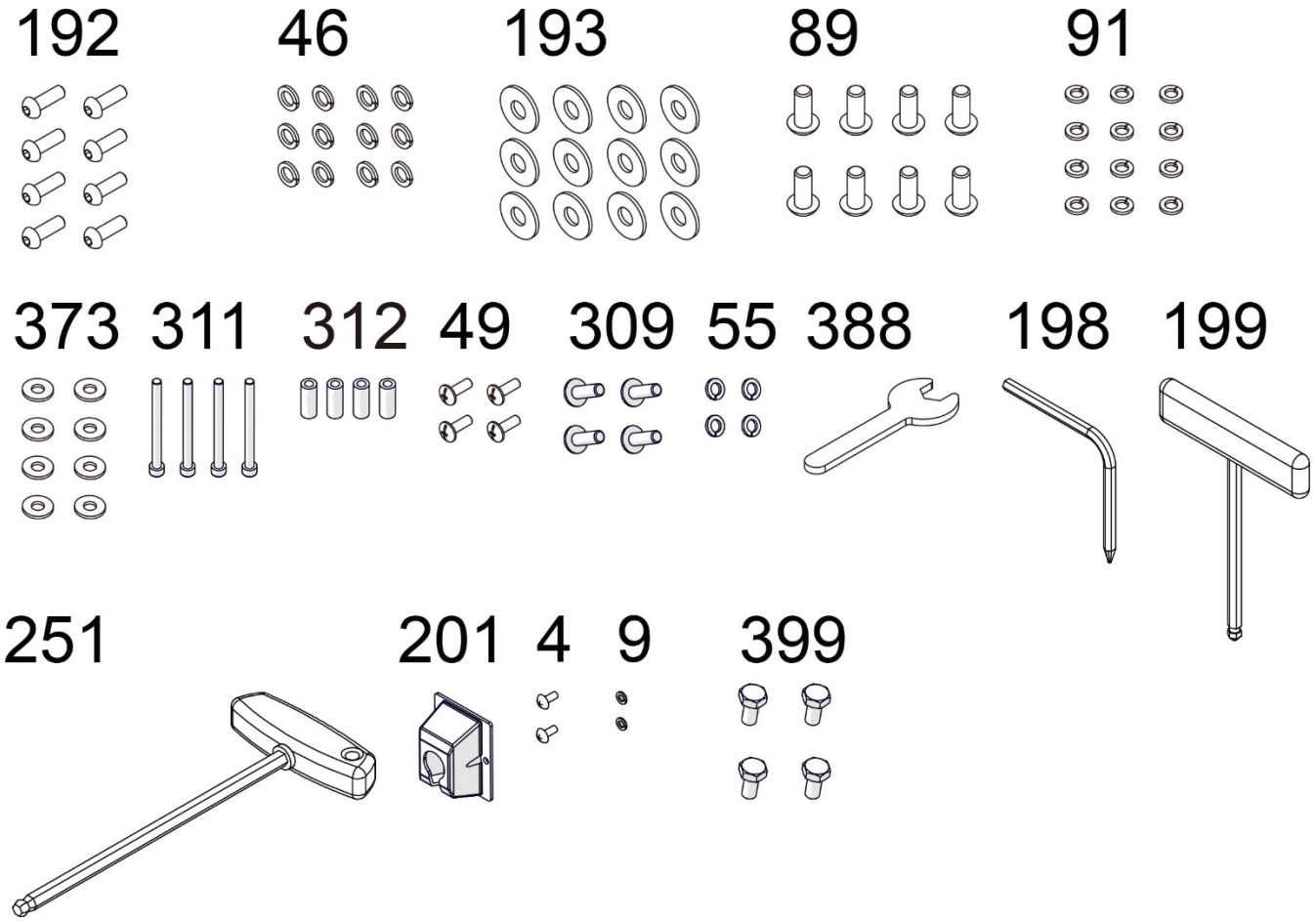
PIÈCES:

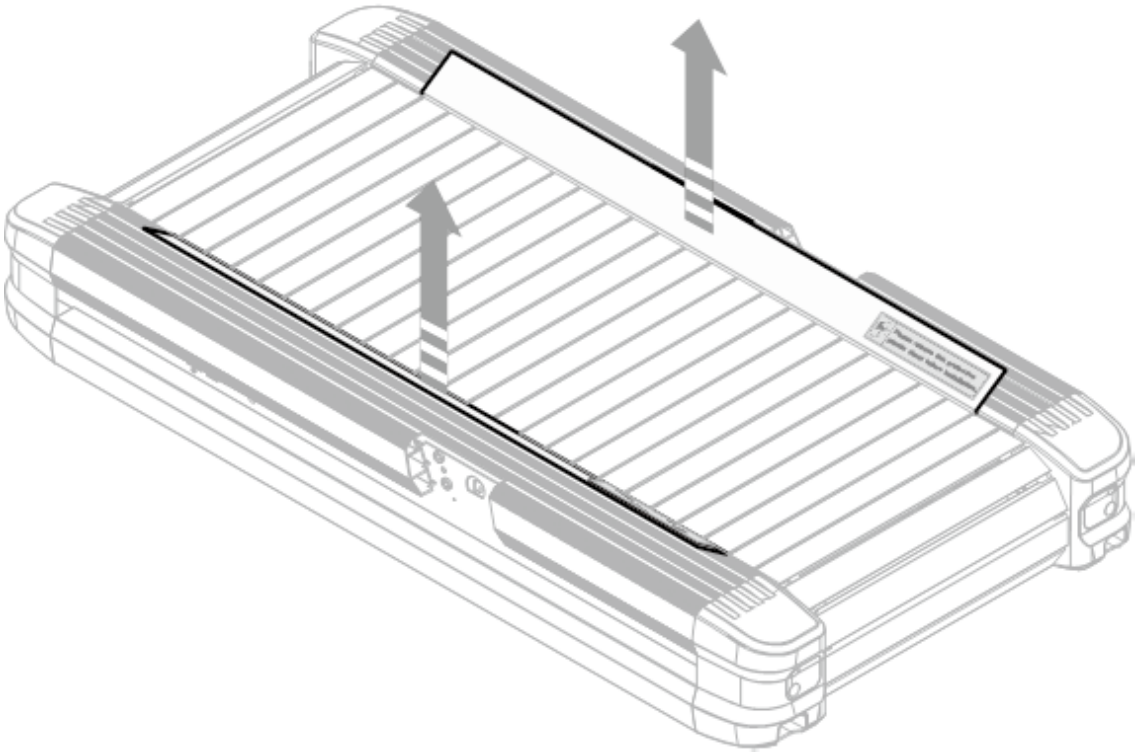
1. Ensemble du cadre
117. Tube vertical du guidon (gauche)
118. Tube vertical du guidon (droit)
121. Ensemble du tube de guidon (gauche)
122. Ensemble du tube de guidon (droit)
135. Ensemble porte-gobelet
138. Anneau décoratif
160. Support de console
190. Couvercle du guidon (gauche)
191. Couvercle du guidon (droit)
241. Tube de manipulation



QUINCAILLERIE

192. Vis à six pans creux M10x25 (acier)
46. Rondelle élastique M10
193. Rondelle φ10xφ25x2,0t
89. Vis à six pans creux M8x20 (acier)
91. Rondelle élastique M8
373. Rondelle plate 8x25x2,0 mm
311. Vis à six pans creux M8x100 (acier)
312. Douille
49. Vis cruciforme à empreinte creuse (queue coupée) - M5x15
309. Vis cruciforme à tête cylindrique M5x15
55. Rondelle élastique M5
388. Clé plate 17 mm
198. Clé hexagonale en L + tournevis cruciforme 5 mm
199. Clé en T 6 mm
251. Clé en T 8 mm
201. Cache-interrupteur pour cordon d'alimentation
4. Vis cruciforme à empreinte creuse (queue coupée) - M4x10
9. Rondelle élastique M4
399. Vis à tête hexagonale M10xP1,5x20

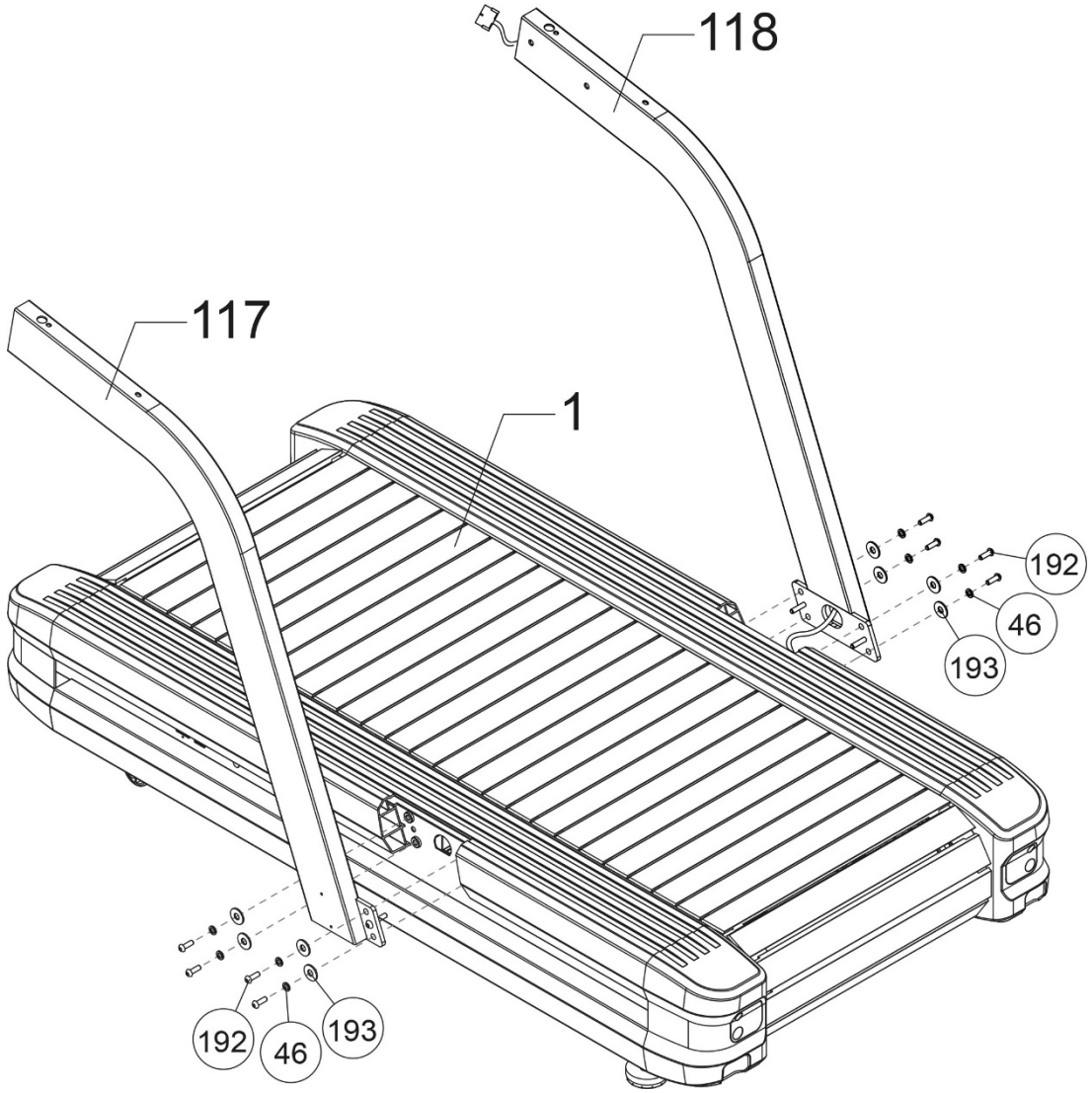




PRÉ-ASSEMBLAGE

1. Coupez les sangles, puis soulevez le carton pour le retirer de l'appareil et déballer le contenu.
2. Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et vérifiez qu'elles ne sont pas endommagées ou manquantes. Si des pièces sont endommagées ou manquantes, contactez immédiatement votre détaillant.
3. Repérez le paquet de quincaillerie. Retirez d'abord les outils.
4. Retirez la quincaillerie à chaque étape, au fur et à mesure, pour éviter toute confusion. Les numéros indiqués entre parenthèses (#) dans les instructions correspondent aux numéros des pièces du
   à titre de référence.
5. Retirez le film plastique de protection avant l'installation.

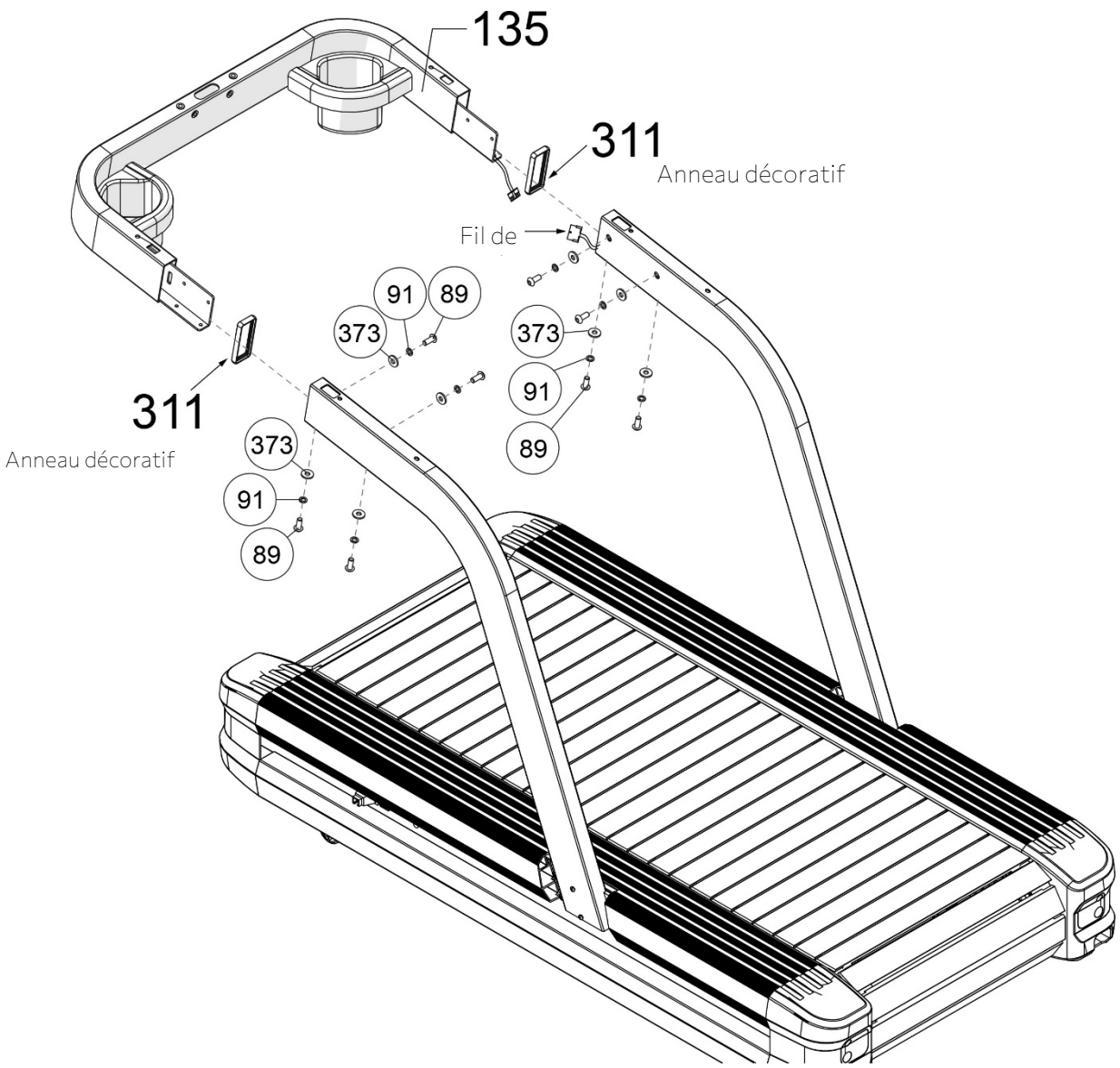
ASSEMBLAGE



ÉTAPE 1

1. Remarque : afin d'éviter tout risque potentiel, le montage de l'appareil doit être effectué par deux personnes ou plus ; n'essayez pas de le monter seul.
   Utilisez le ruban adhésif double face fixé à l'intérieur du tube vertical du guidon droit (118) pour maintenir fermement les câbles de la plate-forme, puis enfilez-les dans le tube vertical.
2. Utilisez les vis (192), les rondelles élastiques (46) et les rondelles (193) pour fixer les tubes verticaux du guidon gauche et droit (117, 118), mais ne les serrez pas à ce stade.

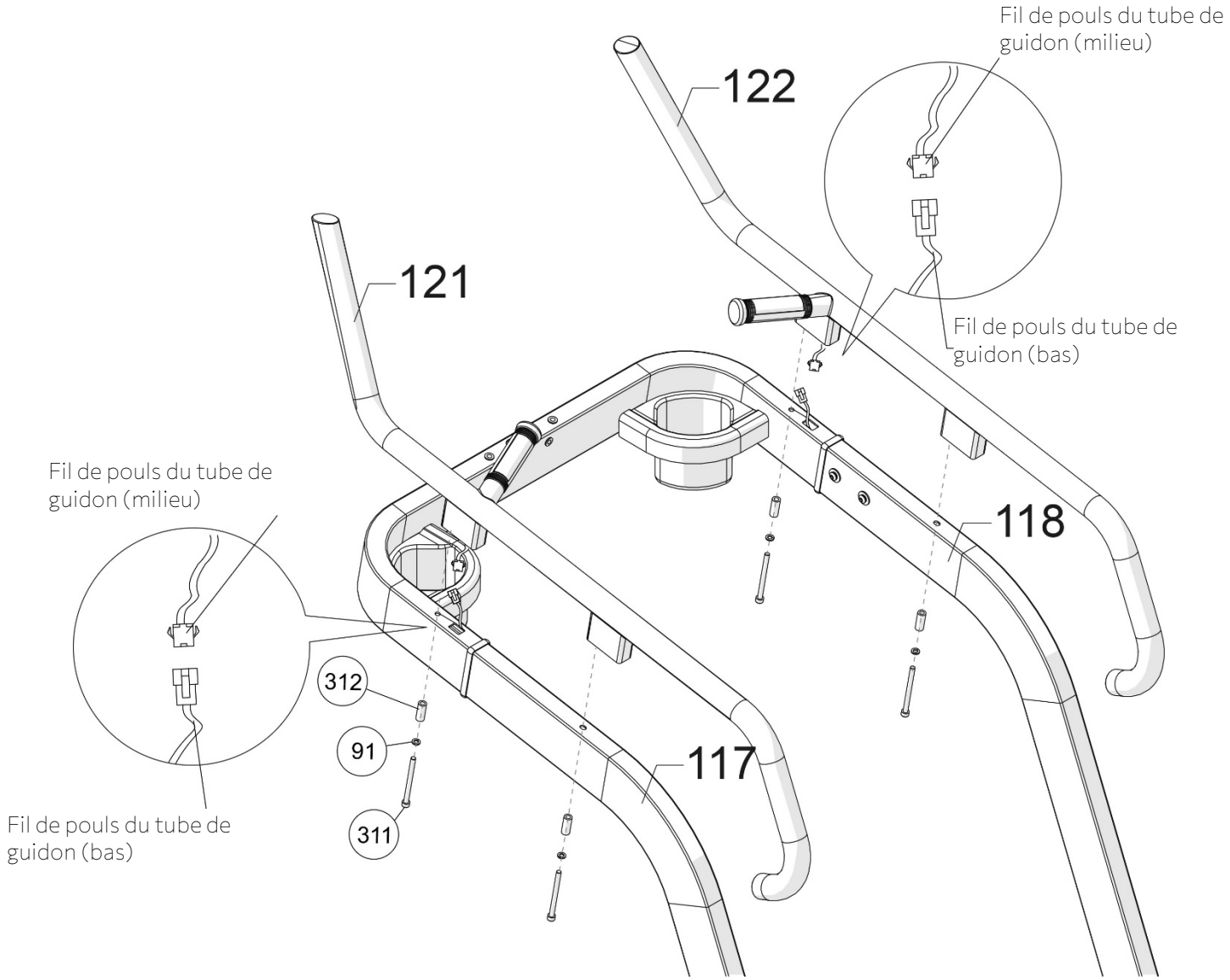
   Remarque : lors du montage, veillez à ne pincer aucun fil.



ÉTAPE 2

1. Commencez par installer les anneaux décoratifs (138) des deux côtés, comme illustré.
2. Positionnez l'ensemble porte-gobelet (135) sur les tubes verticaux gauche et droit du guidon , puis faites passer le fil de commande du rythme cardiaque de l'ensemble support de gobelet à travers le
   trou supérieur du tube vertical droit du guidon. Après avoir connecté les fils de commande, placez les fils à l'intérieur du tube vertical.
3. Fixez-le ensuite à l'aide des vis (89) et des rondelles (91, 373) sans les serrer.
   Assurez-vous que les vis de l'ensemble porte-gobelet (135) peuvent toutes être serrées simultanément avec les tubes verticaux gauche et droit du guidon avant d'utiliser un outil pour serrer complètement toutes les vis.

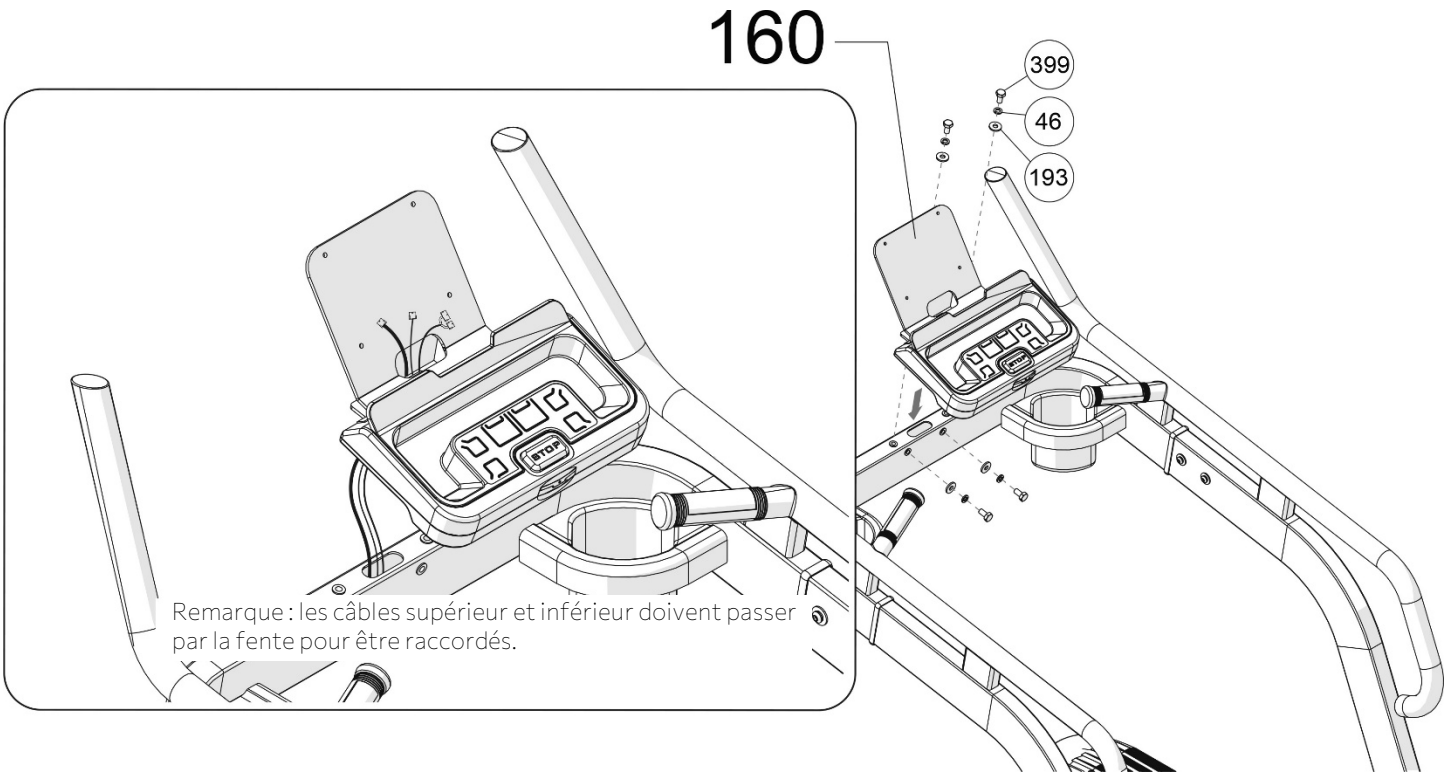
   Remarque : lors du montage, veillez à ne pincer aucun fil.



ÉTAPE 3

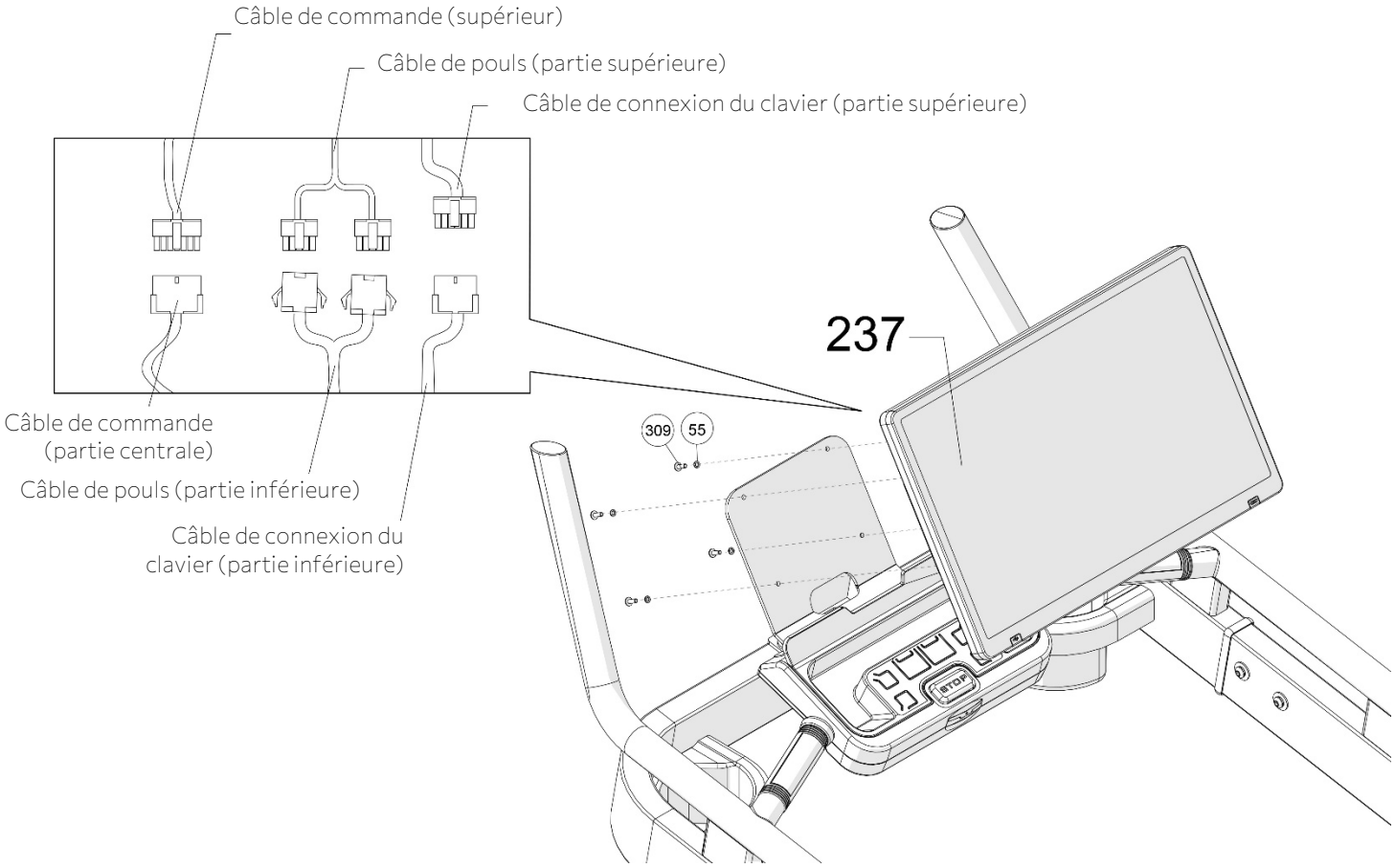
1. Raccordez le câblage de l'ensemble porte-gobelet au câblage de l'ensemble du tube de guidon droit (122), puis organisez les fils et glissez-les dans l'ensemble du tube de guidon droit (122). Répétez l'opération pour l'ensemble du tube de guidon gauche (121).
2. Utilisez les vis (311), les rondelles élastiques (91) et les douilles (312) pour fixer solidement les ensembles du tube de guidon gauche et droit (121, 122) aux tubes verticaux gauche et droit du guidon, comme illustré.

   Remarque : lors du montage, veillez à ne pincer aucun fil.



ÉTAPE 4

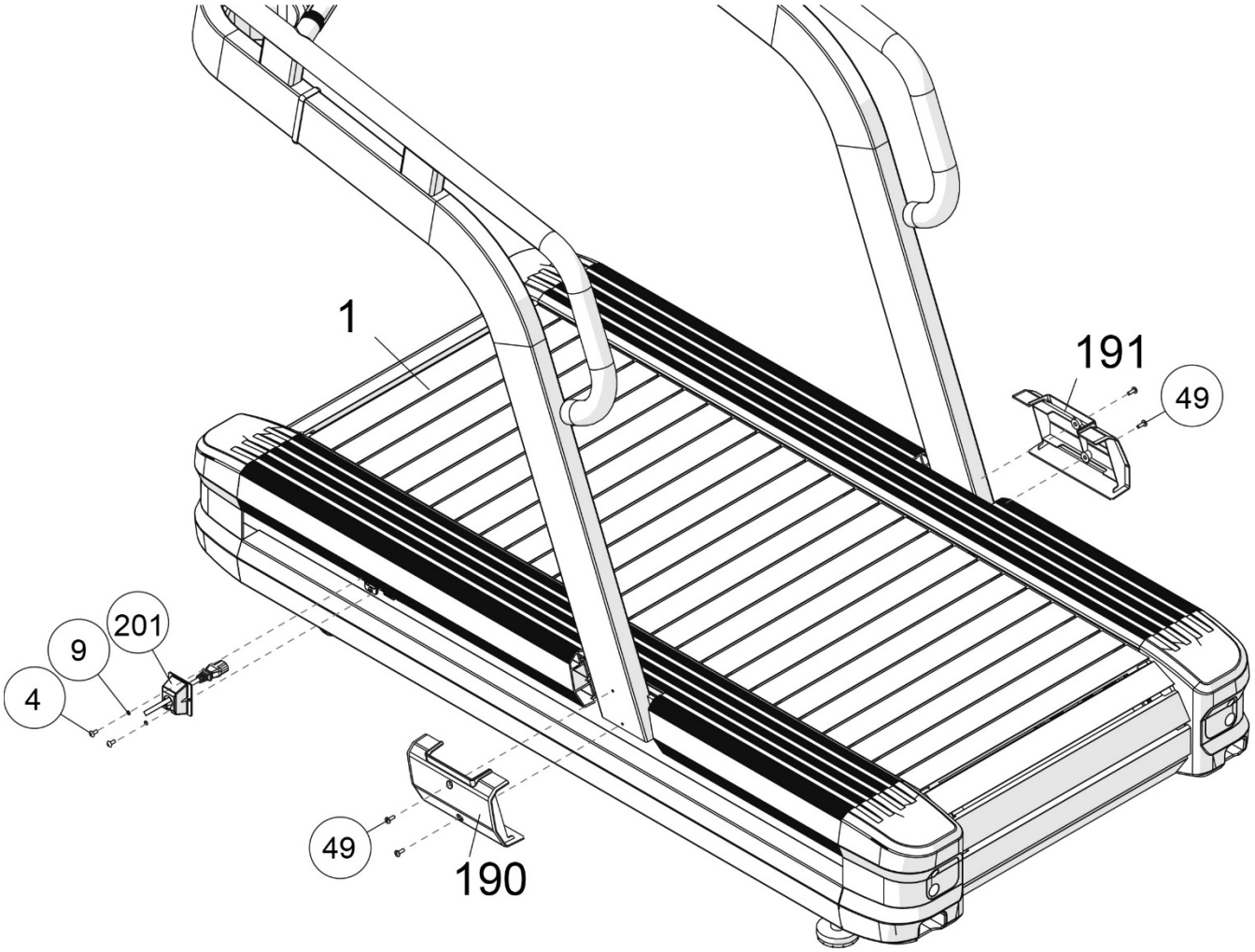
1. Placez le support de console (160) sur l'ensemble porte-gobelet préalablement assemblé, puis fixez-le à l'aide de vis (399) et de rondelles (46, 193) pour verrouiller le support de console sur l'ensemble porte-gobelet.



ÉTAPE 5

1. Raccordez le câblage du support de console au câblage de la console (237).
2. Placez la console (237) sur le support de console préalablement assemblé, puis fixez-la à l'aide de
   vis (309) et rondelles (55) pour fixer l'ensemble de la console sur le support de console.

   Remarque : lors du montage, veillez à ne pincer aucun fil. Le câble est réservé au système TV ; ce modèle et cette console n'en ont pas besoin et n'en sont pas équipés.



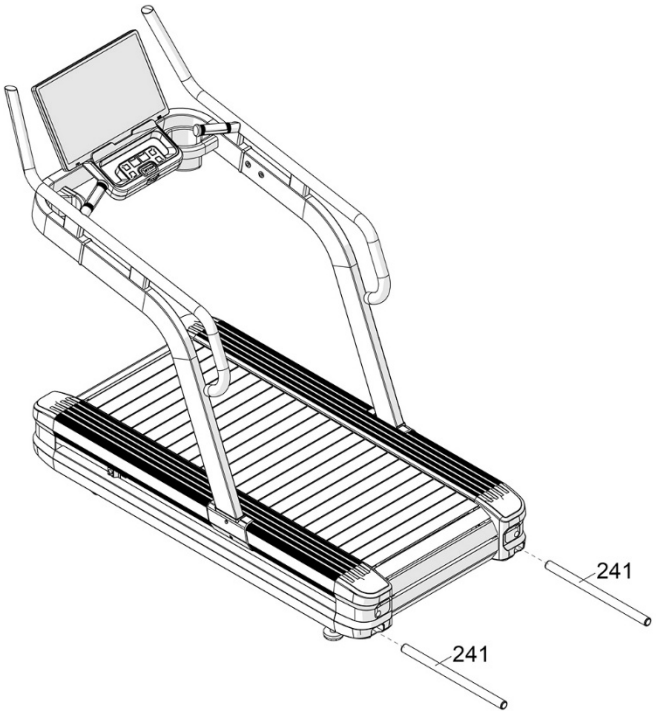
ÉTAPE 6

1. Recouvrez les couvercles du guidon gauche et droit (190, 191) et fixez-les à l'aide des vis (49). Ensuite, insérez le cache-interrupteur pour cordon d'alimentation dans la prise prévue à cet effet, comme indiqué par l'icône, puis recouvrez-le (201) et fixez-le à l'aide des vis (4) et des rondelles élastiques (9), en les serrant.

INSTALLATION DE VOTRE TAPIS ROULANT À COURROIE À LATTES

Déplacement de l'appareil

Pour déplacer l'appareil, vous pouvez insérer les tubes de manipulation (241) dans le trou du boîtier de réglage pour faciliter le déplacement de la machine.



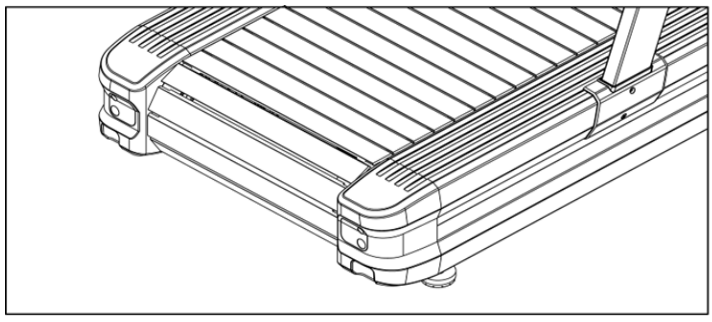
Mise sous tension

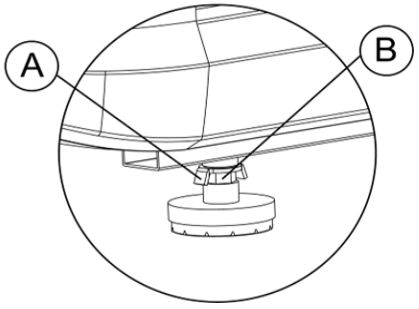
Mettez le tapis roulant sous tension en le branchant sur une prise murale appropriée, puis actionnez l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant du tapis roulant, sous le capot du moteur. Assurez-vous que la clé de sécurité est en place, car le tapis roulant ne s'allumera pas sans elle. Lorsque l'interrupteur d'alimentation sera activé, la console du tapis roulant mettra environ 10 secondes à s'allumer. La console passera ensuite en mode veille, qui constitue le point de départ de son fonctionnement.
L'interrupteur d'alimentation est situé sur le panneau au bas du tapis roulant. La position « 1 » de l'interrupteur correspond à l'état activé « ON », tandis que « 0 » correspond à l'état désactivé « OFF ».

Réglage de la hauteur

Placer le tapis roulant sur une surface inégale ou des supports instables peut provoquer des oscillations pendant l'utilisation, et le réglage de l'inclinaison peut également être affecté.
La méthode de mise à niveau est la suivante :

1. Tournez A dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le desserrer.
2. Réglez B à la hauteur appropriée.
3. Tournez A dans le sens des aiguilles d'une montre pour le serrer.
4. La méthode de réglage est la même pour les deux côtés.





DÉMARRAGE RAPIDE

1. Appuyez sur n'importe quelle touche pour allumer l'écran s'il n'est pas déjà allumé.
2. Appuyez sur la touche Démarrer « Start » pour démarrer le tapis à 0,5 mph / 0,8 km/h, puis réglez la vitesse souhaitée à l'aide des touches Vitesse « Speed » +/– ou en saisissant la vitesse souhaitée sur le pavé numérique. Une fois le réglage souhaité sélectionné, appuyez sur Entrer « Enter ».
3. Pour arrêter le tapis à lattes, appuyez brièvement sur la touche Arrêt « Stop ».

CARACTÉRISTIQUES

Comment se connecter via Bluetooth

Une fois allumé, l'appareil active automatiquement la fonctionnalité Bluetooth, restant prêt à se connecter et permettant un appairage simultané avec l'application et la ceinture thoracique Bluetooth
(vendue séparément).

1. Lorsque l'utilisateur revient en mode veille, si aucune connexion n'est détectée dans les 3 minutes suivant la mise en veille, l'application et le moniteur de fréquence cardiaque se déconnecteront automatiquement.
2. Lorsque l'utilisateur appuie sur pause, si aucune connexion n'est détectée dans les 3 minutes suivant la mise en veille, l'application et le moniteur de fréquence cardiaque se déconnecteront automatiquement.
3. Lorsque l'utilisateur met une séance d'entraînement en pause mais ne revient pas en mode veille, si aucune connexion n'est détectée dans les 3 minutes suivant la mise en veille, l'application et le moniteur de fréquence cardiaque se déconnecteront automatiquement
   .

FONCTIONNALITÉS – SUITE

Pause / Arrêt / Réinitialisation

Lorsque le tapis roulant est en marche, la fonction pause peut être activée en appuyant une fois sur le bouton rouge Arrêt « Stop ». Cela ralentira progressivement la courroie du tapis roulant jusqu'à l'arrêt. L'inclinaison reviendra à zéro pour cent. Les mesures de temps, de distance et de calories resteront affichées tant que l'appareil est en mode pause. Au bout de 5 minutes, l'écran se réinitialise et revient à l'écran de démarrage.

- Pour reprendre votre entraînement en mode Pause, appuyez sur le bouton Démarrer « Start ». La vitesse et l'inclinaison reviendront à leurs réglages précédents.
- Appuyez deux fois sur le bouton Arrêt « Stop » pour mettre fin au programme ; un résumé de la séance s'affichera. Si vous appuyez une troisième fois sur le bouton Arrêt « Stop », la console reviendra à l'écran de veille (démarrage).
- Si vous maintenez le bouton Arrêt « Stop » enfoncé pendant plus de 3 secondes, la console se réinitialisera.
- Lorsque vous configurez des données, telles que l'âge et l'heure, pour un programme, appuyer sur le bouton Stop vous permettra de revenir en arrière d'une étape à chaque pression sur le bouton.

Inclinaison

- L'inclinaison peut être réglée à tout moment une fois que le tapis a commencé à rouler.
- Appuyez sur les boutons de réglage de l'inclinaison (haut/bas) et maintenez-les enfoncés pour atteindre le niveau d'inclinaison souhaité.
- L'écran affiche les valeurs d'inclinaison en pourcentage de pente (comme pour une route) au fur et à mesure des réglages.

Centre de messages à matrice de points

• Dix lignes de points indiquent chaque niveau d'entraînement en mode manuel. Les points servent uniquement à indiquer un niveau approximatif (vitesse/inclinaison) d'effort. Ils n'indiquent pas nécessairement une valeur précise, mais seulement un pourcentage approximatif permettant de comparer les niveaux d'intensité. En mode manuel, le centre d'affichage à matrice de points de vitesse/inclinaison construit une « image » du profil à mesure que les valeurs changent pendant l'entraînement. Il y a vingt-quatre colonnes, indiquant le temps. Les 24 colonnes sont divisées en 1/24e du temps total du programme. Lorsque le temps s'écoule à partir de zéro (comme en démarrage rapide), chaque colonne représente 1 minute.

Piste de 1/4 de mile

La piste de 1/4 de mile (0,4 km) s'affiche autour de la fenêtre à matrice de points. Le point clignotant indique votre progression. Au centre de la piste se trouve un compteur de tours à titre de référence.

Fenêtre de fréquence cardiaque

La fenêtre de la fréquence cardiaque « Heart Rate » affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute pendant l'entraînement. Vous devez utiliser les deux capteurs en acier inoxydable, à gauche et droite, pour détecter votre pouls. Les valeurs de fréquence cardiaque s'affichent dès que l'ordinateur reçoit un signal. Vous pouvez utiliser la fonction du pouls lorsque vous êtes en mode de contrôle de la fréquence cardiaque.

CARACTÉRISTIQUES – SUITE

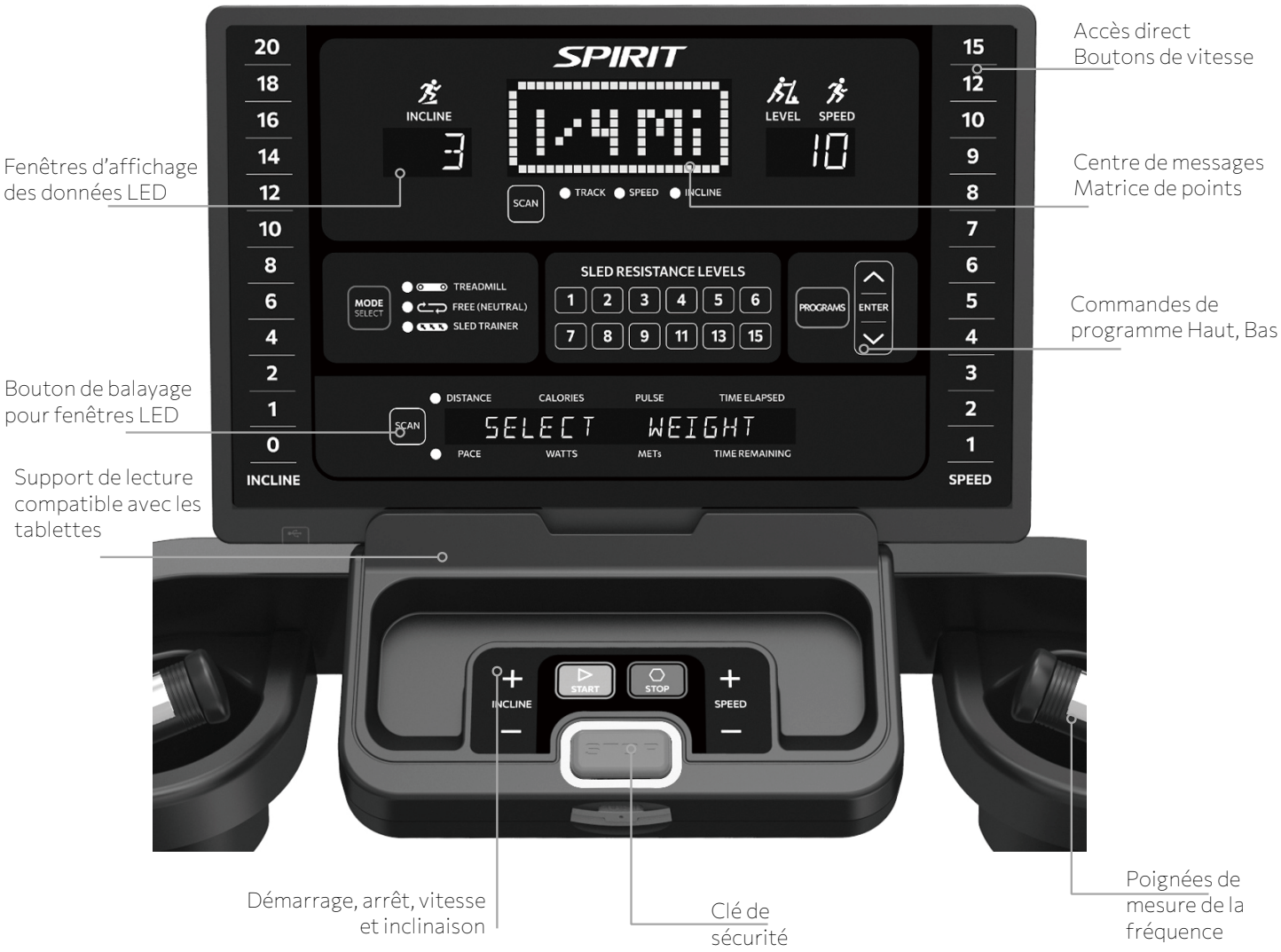
Graphique à barres de la fréquence cardiaque

Affiche une représentation graphique de votre fréquence cardiaque sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale estimée. Lorsque vous saisissez votre âge lors de la programmation, la console calcule votre fréquence cardiaque maximale, puis met en surbrillance le graphique pour indiquer le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale estimée que vous atteignez actuellement.

Affichage de la fenêtre de messages

Affiche des messages qui vous guident tout au long du processus de programmation. Pendant un programme, la fenêtre de messages affiche vos données d'entraînement.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



FONCTIONS PROGRAMMABLES

Le tapis roulant à courroie à lattes Spirit Fitness offre un large choix de programmes d'entraînement : Manuel, quatre programmes préréglés (Colline, Brûle-graisses, Cardio, Intervalle), Course 5 km/10 km, Contrôle de la fréquence cardiaque, Entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) et neuf protocoles de test de condition physique : Gerkin, WFI, Armée (pft), Marine (prt), Armée de l'air (prt), Marines (pft), Forces de l'ordre (peb), Garde côtière américaine et Pompiers de Chester (Royaume-Uni) (protocoles de performance et de prédiction).

En mode veille, appuyez sur la touche Mode pour choisir parmi les options suivantes :

- Mode Tapis roulant
- Mode Course libre
- Mode Entraîneur de luge

MODE COURSE LIBRE

En mode course libre, la courroie de course peut se déplacer librement.

1. Sélectionnez le mode course libre pour y accéder
2. La courroie de course peut se déplacer librement en mode course libre. Veuillez vous tenir au guidon et commencer à courir.
3. Pour des raisons de sécurité, le verrouillage de l'inclinaison variable s'enclenche. Choisissez l'option la plus confortable et continuez.
4. Appuyez sur Arrêt « Stop » et attendez que l'inclinaison revienne à 0 pour quitter le mode course libre.

MODE ENTRAÎNEUR DE LUGE

En mode entraîneur de luge, la courroie de course génère une résistance pour simuler la poussée d'un traîneau ou d'une luge par l'utilisateur.
Le niveau de résistance peut être réglé directement depuis la console.

Mode manuel

1. Sélectionnez le mode entraîneur de luge « Sled » pour y accéder.
2. Le niveau de résistance peut être réglé directement depuis la console.
3. Une fois les réglages du programme terminés, appuyez sur la touche Entrée « Enter » pour confirmer, puis sur la touche Démarrer « Start » pour démarrer le programme.
4. Appuyez une fois sur le bouton Arrêt « Stop » pour mettre en pause, deux fois pour afficher le résumé de l'entraînement et trois fois pour quitter le mode entraîneur de luge « Sled » et revenir à l'écran de veille.

Intervalle personnalisé

1. Réglez la DURÉE du mode entraîneur de luge (par défaut 20 secondes, plage de 5 secondes à 5 minutes)
2. Réglez le TEMPS DE REPOS (par défaut 20 secondes, plage de 5 secondes à 5 minutes)
3. Réglez la résistance du mode entraîneur de luge (par défaut 4, plage de 1 à 12) ; l'utilisateur peut également ajuster la résistance du mode entraîneur de luge à tout moment et celle-ci restera à ce niveau pendant toute la durée du programme d'intervalle.
4. L'écran affiche la DURÉE « SLED TIME » avec un compte à rebours pour l'exercice mode entraîneur de luge, puis affiche TEMPS DE REPOS « REST TIME » avec un compte à rebours pour le temps de repos.
5. L'utilisateur continuera à alterner entre la durée et le temps de repos jusqu'à ce qu'il appuie sur ARRÊT « STOP ».

FONCTIONS PROGRAMMABLES - SUITE

Pour sélectionner et démarrer un programme prédéfini

1. Sélectionnez un bouton de programme prédéfini, puis appuyez sur Entrée pour commencer à personnaliser le programme avec vos données personnelles, ou appuyez simplement sur le bouton Démarrer pour lancer le programme avec les paramètres par défaut.
2. Après avoir sélectionné un programme et appuyé sur Entrée pour définir vos données personnelles, la fenêtre de message vous guidera à travers les réglages en commençant par la durée. La valeur par défaut de 20 minutes s'affichera et vous pouvez appuyer sur Entrée pour l'accepter ou la modifier à l'aide du pavé numérique ou des boutons Haut/Bas, puis appuyer simplement sur Entrée pour passer à l'étape suivante.
3. La fenêtre de message affichera alors une valeur clignotante indiquant votre âge. La saisie de votre âge correct affectera la précision du graphique à barres de fréquence cardiaque et est également nécessaire pour les programmes de fréquence cardiaque. Utilisez le pavé numérique ou les boutons Haut/Bas pour régler, puis appuyez sur Entrée.
4. La fenêtre de message clignotera alors pour afficher une valeur indiquant votre poids. La saisie de votre poids correct influe sur la précision de l'affichage des calories. Utilisez le pavé numérique ou les boutons Haut/Bas pour régler, puis appuyez sur Entrée.
5. La fenêtre de message clignote désormais, affichant la vitesse maximale prédéfinie du programme sélectionné. Utilisez le pavé numérique ou les boutons Haut/Bas pour régler, puis appuyez sur Entrée. Chaque programme comporte divers changements de vitesse tout au long de la séance ; cela vous permet de limiter la vitesse maximale que le programme atteindra pendant votre entraînement.
6. Appuyez maintenant sur le bouton Démarrer « Start » pour commencer votre entraînement, ou sur le bouton Arrêt « Stop » pour revenir à l'écran précédent.
7. Une phase d'échauffement de 3 minutes va commencer. Vous pouvez appuyer sur le bouton Démarrer « Start » pour la passer et passer directement à l'entraînement.
   Pendant l'échauffement, le compte à rebours de trois minutes s'affiche.

PROGRAMMES PRÉDÉFINIS : RÉGLAGES DE VITESSE ET D'INCLINAISON

Les niveaux de vitesse et d'inclinaison des programmes préréglés sont indiqués dans le tableau ci-dessous. Les chiffres de vitesse indiqués dans le tableau correspondent à un pourcentage de la vitesse maximale du programme. Par exemple, le premier réglage de vitesse pour P1 (Programme 1, COLLINE) affiche le chiffre 20. Cela signifie que ce segment du programme aura une vitesse correspondant à 20 % de la vitesse maximale du programme (l'utilisateur définit la vitesse maximale dans la procédure ci-dessus).
Si l'utilisateur règle la vitesse maximale à 15,6 mph, le premier segment sera alors de 3 mph. Vous remarquerez que le segment 12 affiche 100, ce qui signifie que la vitesse sera réglée à 100 % de 15,6 mph, soit simplement 15,6 mph.

P1 = COLLINE ; P2 = BRÛLER LES GRAISSES ; P3 = CARDIO ; P4 = INTERVALLE

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

PROGRAMMES - SUITE

HIIT

Le programme HIIT, ou entraînement par intervalles à haute intensité, s'appuie sur la dernière tendance en matière de fitness. Au cours de ce programme, vous effectuerez de courtes séries de sprints à haute intensité suivies de courtes périodes de repos. Le HIIT est un programme d'entraînement par intervalles entièrement personnalisable.
Vous pouvez saisir le nombre d'intervalles, la durée de chaque intervalle (sprint et repos) ainsi que l'intensité de travail des niveaux.

1. À l'aide du bouton Programme « Program », sélectionnez le programme HIIT, puis appuyez sur Entrée « Enter ». Le centre de messages à matrice de points vous demandera d'entrer votre âge. Vous pouvez entrer votre âge à l'aide des touches Haut et Bas « Up » et « Down », puis appuyer sur la touche Entrée « Enter » pour valider le nouveau chiffre et passer à l'écran suivant.
2. Vous êtes maintenant invité à saisir votre poids. Vous pouvez modifier la valeur du poids à l'aide des touches Haut et Bas, puis appuyer sur Entrée pour continuer.
3. Ensuite, on vous demande le nombre d'intervalles que vous souhaitez effectuer. La valeur par défaut est 10 et la plage disponible va de 3 à 15. Un intervalle équivaut à 1 segment de sprint et 1 segment de repos.
4. Vous allez ensuite saisir la durée de l'intervalle. Le centre de messages à matrice de points affiche : Durée du sprint : 30 et Durée de repos : 30. La durée du sprint clignote. Vous pouvez utiliser les touches Haut/Bas pour régler la durée du sprint entre 30 et 60 secondes, puis appuyer sur Entrée. La durée de la période de repos clignote et vous pouvez la régler à l'aide des touches Haut/Bas, puis appuyer sur Entrée. Le centre de messages à matrice de points affiche la durée totale du programme.

5. Le centre de messages à matrice de points affiche désormais SPRINT SPD 6,0 MPH. Utilisez les boutons Haut/Bas pour régler la vitesse de sprint souhaitée, puis appuyez sur Entrée.
6. Le centre de messages à matrice de points affiche désormais REST SPEED 3.0 MPH. Utilisez les boutons Haut/Bas pour régler la vitesse de repos souhaitée, puis appuyez sur Entrée.
7. Vous pouvez maintenant appuyer sur Démarrer « Start » pour commencer le programme HIIT. Le programme commence par une période d'échauffement de 3 minutes avec une vitesse réglée à 50 % de la vitesse de sprint sélectionnée précédemment. Vous pouvez régler manuellement la vitesse pendant l'échauffement si vous le souhaitez.

COURSE DE 5K

Ce programme définit automatiquement une distance de 5 km comme objectif. L'écran de la piste affichera une boucle équivalente à 5 kilomètres et la fenêtre Distance affichera également 5 km au démarrage. Lorsque le programme commence, la distance s'affiche en compte à rebours ; une fois qu'elle atteint zéro, le
programme se termine.
*Veuillez noter que la vitesse s'affiche en MPH si la console n'est pas réglée sur le système métrique.

TEST DE CONDITION PHYSIQUE

Lorsque le programme « Test de condition physique » est sélectionné, le DM affiche « GERKIN ». Il s'agit du premier des 9 tests disponibles : Gerkin, WFI, Armée (PFT), Marine (PRT), Armée de l'air (PRT), Marines (PFT), Forces de l'ordre (PEB), Garde côtière américaine et Pompiers de Chester (Royaume-Uni) (protocoles de performance et de prédiction). Le test initial est GERKIN ; pour sélectionner un autre test, appuyez à nouveau sur le bouton du test de la condition physique « Fitness Test » et le test suivant s'affichera. Continuez d'appuyer sur le bouton du test de la condition physique « Fitness Test » jusqu'à ce que le test souhaité s'affiche dans la fenêtre de message
. Pour sélectionner le test de condition physique souhaité, appuyez sur Entrée.

FONCTIONNEMENT DU TEST DE CONDITION PHYSIQUE

1. Pour chaque programme, la fenêtre de message vous invitera à saisir vos données personnelles telles que l'âge, le poids, la taille et le sexe. Vous pouvez ajuster les paramètres à l'aide du clavier ou des boutons Haut et Bas, puis appuyer sur le bouton Entrée pour valider la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.

2. Une fois toutes les données requises saisies, vous pouvez appuyer sur Démarrer « Start » pour commencer le test.

PROGRAMMES - SUITE

ARMÉE

Course chronométrée de 2 miles / 3,2 km. Vous contrôlez la vitesse manuellement.
Temps maximum autorisé pour réussir le test.

Âge	Hommes	Femmes
17-21	16:36	19:42
22-26	17:30	20:36
27-31	17:54	21:42
32-36	18:48	23:06
37-41	19:30	24:06

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : http://bit.ly/SF-Army

ARMÉE DE L'AIR

Course chronométrée de 1,5 mile / 2,4 km/h. Vous contrôlez la vitesse manuellement.
Temps maximum autorisé pour réussir le test :

Âge	Hommes	Femmes
<30	13:36	16:22
30-39	14:00	16:57
40-49	14:52	18:14
50-59	16:22	19:43
60 ans et plus	18:14	22:28

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : http://bit.ly/SF-AirForce

MARINE

Course chronométrée de 1,5 mile (2,4 km). Vous contrôlez la vitesse manuellement.
Temps maximum autorisé pour réussir le test :

Âge	Homme	Femme
17-21	16:36	19:42
22-26	17:30	20:36
27-31	17:54	21:42
32-36	18:48	23:06
37-41	19:30	24:06

Âge	Hommes	Femmes
45-49	16:09	17:02
50-54	16:46	17:27
55-59	17:10	18:35
60-64	18:53	19:44
65 ans et plus	20:36	20:53

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : http://bit.ly/SF-Navy

MARINES

Une course chronométrée de 3 miles (4,8 km). Vous contrôlez la vitesse manuellement.
Temps maximum autorisé pour réussir le test :

Âge	Hommes	Femmes
17-26	28:00	31:00
27-39	29:00	32:00
40-45	30:00	33:00
46 ans et plus	33:00	36:00

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : http://bit.ly/SF-Marines

PEB

Course chronométrée de 1,5 mile (2,4 km). Vous contrôlez la vitesse manuellement.
Temps maximum autorisé pour réussir le test :

Âge	Homme	Femme
20-24	10:43	13:36
25-29	11:05	13:43
30-34	11:26	13:43
35-39	11:47	14:37
40-44	12:28	15:12

Âge	Hommes	Femmes
45-49	13:07	16:02
50-54	13:49	17:02
55-59	14:48	17:37
60 ans et plus	15:07	17:37

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : https://www.fletc.gov/peb-scores-age-andgender

GARDE CÔTIÈRE

Une course chronométrée de 1,5 mile (2,4 km). Vous réglez la vitesse manuellement.
Temps autorisé pour réussir le test :

Âge	Hommes	Femmes
<30	12:52	15:27
30-39	13:37	15:58
40-49	14:30	16:59
50-59	15:27	17:56
60 ans et plus	16:41	18:46

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : http://bit.ly/SF-CoastGuard

CONFIGURATION DES PROGRAMMES - SUITE

TEST DE GERKIN

Le protocole Gerkin, également appelé protocole du pompier, est un test de VO2 (volume d'oxygène) sous-maximal.
Le test augmente alternativement la vitesse et l'inclinaison jusqu'à ce que vous atteigniez 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Le temps nécessaire pour atteindre 85 % détermine le résultat du test (VO2max), comme indiqué dans le tableau ci-dessous.

Étape	Temps	Vitesse	Inclinaison	VO2 max
1	0 à 1 min	7,2 km/h	0 %	31,15
2,1	1:00	7,2 km/h	2 %	32,55
2,2	1:30	7,2 km/h	2 %	33,6
2,3	1:45	7,2 km/h	2	34,65
2,4	2:00	8,0 km/h	2 %	35,35
3,1	2:15	8,0 km/h	2 %	37,45
3,2	2:30	8,0 km/h	2 %	39,55
3,3	2:45	8,0 km/h	2 %	41,3
3,4	3:00	8,0 km/h	4 %	43,4
4,1	3:15	8,0 km/h	4 %	44,1
4,2	3:30	8,0 km/h	4 %	45,15
4,3	3:45	8,0 km/h	4 %	46,2
4,4	4:00	8,8 km/h	4 %	46,5
5,1	4:15	8,8 km/h	4 %	48,6
5,2	4:30	8,8 km/h	4 %	50
5,3	4:45	8,8 km/h	4 %	51,4
5,4	5:00	8,8 km/h	6 %	52,8
6,1	5:15	8,8 km/h	6 %	53,9
6,2	5:30	8,8 km/h	6 %	54,9
6,3	5: 45	8,8 km/h	6 %	56
6,4	6:00	9,6 km/h	6 %	57
7,1	6:15	9,6 km/h	6 %	57,7
7,2	6:30	9,6 km/h	6 %	58,8
7,3	6:45	9,6 km/h	6 %	60,2
7 h 4	7:00	9,6 km/h	8 %	61,2
8,1	7:15	9,6 km/h	8 %	62,3
8,2	7:30	9,6 km/h	8 %	63,3
8,3	7:45	9,6 km/h	8 %	64
8,4	8:00	10,4 km/h	8 %	65
9,1	8:15	10,4 km/h	8 %	66,5
9,2	8:30	10,4 km/h	8 %	68,2
9,3	8:45	10,4 km/h	8 %	69
9,4	9:00	10,4 km/h	10 %	70,7
10,1	9:15	10,4 km/h	10 %	72,1
10,2	9:30	10,4 km/h	10 %	73,1
10,3	9:45	10,4 km/h	10 %	73,8
10,4	10:00	11,2 km/h	10 %	74,9
11,1	10:15	11,2 km/h	10 %	76,3
11,2	10:30	11,2 km/h	10 %	77,7
11,3	10:45	11,2 km/h	10 %	79,1
11,4	11:00	11,2 km/h	10 %	80

Étape	Temps	Vitesse	Inclinaison	VO2 max
1	0 à 1 min	7,2 mi/h	0%	31,15
2,1	1:00	4,5 mi/h	2%	32,55
2,2	1:30	4,5 mi/h	2%	33,6
2,3	1:45	4,5 mi/h	2%	34,65
2,4	2:00	5,0 mi/h	2%	35,35
3,1	2:15	5,0 mi/h	2%	37,45
3,2	2:30	5,0 mi/h	2%	39,55
3,3	2:45	5,0 mi/h	2%	41,3
3,4	3:00	5,0 mi/h	4%	43,4
4,1	3:15	5,0 mi/h	4%	44,1
4,2	3:30	5,0 mi/h	4%	45,15
4,3	3:45	5,0 mi/h	4%	46,2
4,4	4:00	5,5 mi/h	4%	46,5
5,1	4:15	5,5 mi/h	4%	48,6
5,2	4:30	5,5 mi/h	4%	50
5,3	4:45	5,5 mi/h	4%	51,4
5,4	5:00	5,5 mi/h	6%	52,8
6,1	5:15	5,5 mi/h	6%	53,9
6,2	5:30	5,5 mi/h	6%	54,9
6,3	5: 45	5,5 mi/h	6%	56
6,4	6:00	6,0 mi/h	6%	57
7,1	6:15	6,0 mi/h	6%	57,7
7,2	6:30	6,0 mi/h	6%	58,8
7,3	6:45	6,0 mi/h	6%	60,2
7,4	7:00	6,0 mi/h	8%	61,2
8,1	7:15	6,0 mi/h	8%	62,3
8,2	7:30	6,0 mi/h	8%	63,3
8,3	7:45	6,0 mi/h	8%	64
8,4	8:00	6,5 mi/h	8%	65
9,1	8:15	6,5 mi/h	8%	66,5
9,2	8:30	6,5 mi/h	8%	68,2
9,3	8:45	6,5 mi/h	8%	69
9,4	9:00	6,5 mi/h	10%	70,7
10,1	9:15	6,5 mi/h	10%	72,1
10,2	9:30	6,5 mi/h	10%	73,1
10,3	9:45	6,5 mi/h	10%	73,8
10,4	10:00	7,0 mi/h	10%	74,9
11,1	10:15	7,0 mi/h	10%	76,3
11,2	10:30	7,0 mi/h	10%	77,7
11,3	10:45	7,0 mi/h	10%	79,1
11,4	11:00	7,0 mi/h	10%	80

CONFIGURATION DES PROGRAMMES – SUITE

WFI

Le test WFI est une version modifiée du protocole **de Gerkin**. Le test en lui-même est identique au tableau **de Gerkin** ci-dessus, mais le score est calculé différemment.

Avant le test de Gerkin/WFI :

- Assurez-vous d'être en bonne santé ; consultez votre médecin avant de faire tout exercice si vous avez plus de 35 ans ou si vous souffrez de problèmes de santé préexistants.
- Assurez-vous de vous être échauffé et d'avoir fait des étirements avant de passer le test.
- Ne consommez pas de caféine avant le test.
- Tenez les poignées doucement, ne vous crispez pas.

Pendant le test :

- La console doit recevoir un signal de fréquence cardiaque stable pour que le test puisse commencer. Vous pouvez utiliser les capteurs de pouls manuels ou porter une ceinture thoracique.
- Le test commencera par un échauffement de 3 minutes à 3 mph/5 km/h avant le début du test proprement dit.
- Les données affichées pendant le test sont les suivantes :
  a. Le temps indique la durée totale écoulée
  b. L'inclinaison en pourcentage
  c. La distance en miles ou en kilomètres, selon le paramètre prédéfini.
  d. La vitesse en miles ou en kilomètres, selon le paramètre prédéfini.
  e. La fréquence cardiaque cible et la fréquence cardiaque réelle s'affichent dans la **fenêtre de message.**

Après le test

- Effectuez un retour au calme pendant environ une à trois minutes.
  - ✧ Notez votre résultat, car la console reviendra automatiquement au mode de démarrage après quelques minutes.

CONFIGURATION DES PROGRAMMES - SUITE
QUE SIGNIFIE VOTRE SCORE
Tableau VO2max pour les hommes et les femmes en très bonne condition physique

	18-25 ans	26-35 ans	36-45 ans	46-55 ans	56-65 ans	65 ans et plus ans
excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
bon	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
supérieur à la moyenne	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
moyenne	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
inférieur à la moyenne	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Faible	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
très faible	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Tableau de VO2max pour les femmes et les hommes en mauvaise condition physique

	18-25 ans	26-35 ans	36-45 ans	46-55 ans	56-65 ans	65 ans et plus ans
excellent	56	52	45	40	37	32
bon	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
supérieur à la moyenne	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
moyenne	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
en dessous de la moyenne	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
faible	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Très faible	<28	<26	<22	<20	<18	<17

CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) utilise le système d'inclinaison de votre tapis roulant à courroie à lattes pour contrôler votre fréquence cardiaque à l'aide des informations fournies par les capteurs de pouls ou la ceinture thoracique sans fil (vendus séparément). Les augmentations et les diminutions de l'inclinaison affectent la fréquence cardiaque de manière beaucoup plus efficace que les changements de vitesse seuls. Le programme HRC modifie automatiquement l'inclinaison de manière progressive pour atteindre la fréquence cardiaque cible programmée.

Sélection d'un programme de contrôle de la fréquence cardiaque : En mode configuration, vous avez la possibilité de choisir entre le programme de contrôle du poids (HR 1) et le programme cardiovasculaire (HR 2). Le programme de contrôle du poids vise à maintenir votre fréquence cardiaque à 60 % de votre fréquence cardiaque maximale. Le programme cardiovasculaire vise à maintenir votre fréquence cardiaque à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale.
Votre fréquence cardiaque maximale est calculée à l'aide d'une formule qui soustrait votre âge d'une constante de 220. Votre réglage de fréquence cardiaque est automatiquement calculé en mode configuration lorsque vous saisissez votre âge.

Programmation du contrôle de la fréquence cardiaque :

1. À l'aide du bouton Programme, sélectionnez le programme de contrôle de la fréquence cardiaque, puis appuyez sur Entrée.
2. La fenêtre affiche alors « APPUYEZ SUR ENTRÉE POUR MODIFIER OU SUR DÉMARRER POUR COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT ». Vous pouvez soit appuyer sur le bouton Entrée pour accéder aux réglages, soit appuyer sur le bouton Démarrer pour lancer le programme.
3. Lorsque vous appuyez sur le bouton Entrée, la fenêtre de message affiche « APPUYEZ SUR 1 OU 2 POUR SÉLECTIONNER, PUIS APPUYEZ SUR ENTRÉE ». En même temps, la fenêtre à matrice de points affiche « 1 » et vous pouvez appuyer sur la touche numérique 1 ou 2, puis sur le bouton Entrée.
4. La fenêtre de message affiche alors « RÉGLEZ LE TEMPS, PUIS APPUYEZ SUR ENTRÉE » et la fenêtre de temps clignote. Utilisez les boutons Haut/Bas ou les touches numériques pour régler le temps. Une fois le temps réglé, appuyez à nouveau sur la touche Entrée.
5. La fenêtre de message affiche alors « RÉGLEZ L'ÂGE PUIS APPUYEZ SUR ENTRÉE » et la fenêtre d'inclinaison clignote. Utilisez les boutons Haut/Bas/Rapide/Lent ou les touches numériques pour régler. Le réglage de l'âge modifie la valeur de la FC (selon la formule de FC décrite précédemment). Une fois l'âge réglé, appuyez à nouveau sur la touche Entrée.
6. La fenêtre de message affiche alors « RÉGLEZ LE POIDS CORPOREL, PUIS APPUYEZ SUR ENTRÉE » et la fenêtre d'inclinaison clignote. Utilisez les boutons Haut/Bas ou les touches numériques pour régler. Une fois le poids réglé, appuyez à nouveau sur la touche Entrée.
7. La fenêtre de message affiche alors « RÉGLEZ LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PUIS APPUYEZ SUR ENTRÉE » et la fenêtre Vitesse clignote. Utilisez les boutons Haut/Bas ou les boutons numériques pour régler. Une fois la fréquence cardiaque cible définie, appuyez à nouveau sur le bouton Entrée.
8. La fenêtre de message affichera alors « APPUYEZ SUR DÉMARRER POUR COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT OU SUR ENTRÉE POUR MODIFIER ». Appuyez sur le bouton démarrer « Start » pour commencer l'entraînement ou sur le bouton Arrêt « Stop » pour revenir à l'écran précédent.

REMARQUE : lorsque la fenêtre de message affiche VÉRIFIEZ LE POULS « CHECK PULSE » , aucun signal de fréquence cardiaque n'est reçu et le programme ne peut pas être exécuté.
Vérifiez que la ceinture de fréquence cardiaque fonctionne normalement.

UTILISATION D'UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (EN OPTION)





Comment porter votre émetteur sans fil à sangle thoracique :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique à l'aide des attaches.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, sans qu'elle soit trop serrée pour rester confortable.
3. Positionnez l'émetteur de manière à ce que le logo soit centré au milieu de votre corps, dos à votre poitrine (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement à gauche du centre). Fixez l'extrémité de la sangle élastique en insérant l'embout rond et, à l'aide des attaches, maintenez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur juste en dessous des muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les signaux électriques très faibles du rythme cardiaque. Cependant, de l'eau claire peut également être utilisée pour pré-humidifier les électrodes (2 zones ovales nervurées au dos de la ceinture et de chaque côté de l'émetteur). Il est également recommandé de porter la sangle de l'émetteur quelques minutes avant votre entraînement. Certains utilisateurs, en raison de leur chimie corporelle, ont plus de mal à obtenir un signal fort et stable au début. Après un « échauffement », ce problème s'atténue. Comme indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la sangle n'affecte pas les performances.
6. Votre entraînement doit se dérouler à portée (distance entre l'émetteur et le récepteur) pour obtenir un signal puissant et stable. La portée peut varier légèrement, mais restez généralement suffisamment près de la console pour obtenir des mesures fiables, précises et de bonne qualité. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau nue garantit un fonctionnement optimal. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur par-dessus un t-shirt. Pour ce faire, humidifiez les zones du t-shirt sur lesquelles les électrodes viendront reposer.

Remarque : l'émetteur s'active automatiquement lorsqu'il détecte l'activité cardiaque de l'utilisateur. De plus, il se désactive automatiquement lorsqu'il ne détecte aucune activité. Bien que l'émetteur soit résistant à l'eau, l'humidité peut générer des signaux erronés ; vous devez donc prendre soin de bien sécher l'émetteur après utilisation afin de prolonger la durée de vie de la pile (durée de vie estimée de la pile de l'émetteur : 2 500 heures). La pile de rechange est une Panasonic CR2032.

FONCTIONNEMENT IRRÉGULIER

Attention! N'utilisez pas ce tapis roulant à courroie à lattes pour les programmes de fréquence cardiaque à moins qu'une valeur de fréquence cardiaque réelle stable et fiable ne s'affiche.
L'affichage de chiffres élevés, erratiques et aléatoires indique un problème.
Éléments à vérifier pour détecter les interférences susceptibles de provoquer une fréquence cardiaque irrégulière :

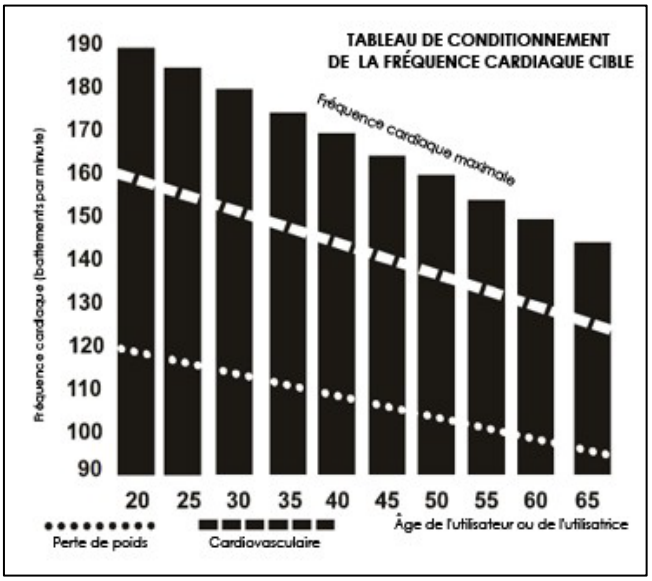
1. Le tapis roulant à courroie à lattes n'est pas correctement mis à la terre.
2. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers, etc.
3. Lampes fluorescentes.
4. Certains systèmes de sécurité domestiques.
5. Clôture de périmètre pour animal de compagnie.
6. Certaines personnes rencontrent des problèmes lorsque l'émetteur capte un signal provenant de leur peau. Si vous rencontrez des problèmes, essayez de porter l'émetteur à l'envers.
7. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit extérieure, tourner l'appareil de 90 degrés peut éliminer l'interférence.
8. Une autre personne portant un émetteur à moins d'un mètre de la console de votre appareil.

Si les problèmes persistent, contactez votre détaillant.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le vieil adage « pas de douleur, pas de résultat » est un mythe qui a été démenti par les bienfaits d'une pratique sportive agréable. Ce succès est en grande partie dû à l'utilisation des cardiofréquencemètres. En utilisant correctement un cardiofréquencemètre, beaucoup de gens se rendent compte que l'intensité de leur effort est soit trop élevée, soit trop faible, et qu'ils prennent beaucoup plus de plaisir à faire de l'exercice en maintenant leur fréquence cardiaque dans la plage optimale.

Pour déterminer la plage d'intensité dans laquelle vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord calculer votre fréquence cardiaque maximale. Pour ce faire, utilisez la formule suivante : 220 moins votre âge. Vous obtiendrez ainsi la fréquence cardiaque maximale (FCM) correspondant à 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 cardiaque se situe entre 50 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 65 % de votre FCM correspond à la zone de combustion des graisses, tandis que 85 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. C'est dans cette plage de 65 % à 85 % que vous devez rester pour obtenir un bénéfice maximal.



Pour une personne de 40 ans, la zone de fréquence cardiaque cible se calcule ainsi :

220 – 40 = 180 (fréquence cardiaque maximale)
180 x 0,65 = 117 battements par minute (65 % du maximum)
180 x 0,85 = 153 battements par minute (85 % du maximum)

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

Si vous saisissez votre âge lors de 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 santé cardiovasculaire (entraînement du cœur et des poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires du graphique 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, que ce soit pour la santé cardiovasculaire ou la perte de poids, est représentée par deux lignes différentes qui traversent le graphique en diagonale. La définition de l'objectif de ces lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre objectif est la santé cardiovasculaire ou la perte de poids, vous pouvez l'atteindre en vous entraînant respectivement à 85 % ou 65 % de votre fréquence cardiaque maximale, selon un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.

ATTENTION!

La valeur cible utilisée dans les programmes de fréquence cardiaque n'est qu'une suggestion destinée aux personnes en bonne santé. Ne dépassez pas vos limites ! Vous pourriez ne pas être en mesure d'atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé. En cas de doute, entrez une valeur d'âge plus élevée qui fixera un objectif plus bas.

TAUX D'EFFORT PERÇU

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

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

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

L'échelle est la suivante :

Échelle de perception de l'effort

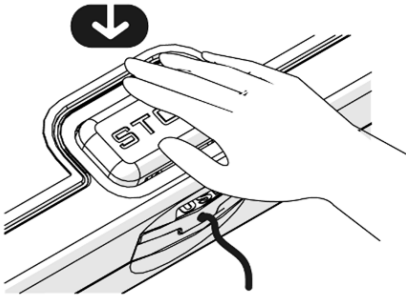
6 Minime
7 Très, très léger
8 Très, très léger +
9 Très léger
10 Très léger +
11 Assez léger
12 Confortable
13 Un peu dur
14 Un peu dur +
15 Dur
16 Dur +
17 Très difficile
18 Très difficile +
19 Très, très difficile
20 Maximum

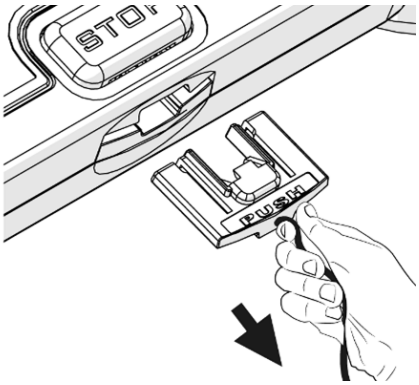
CORDON DE SÉCURITÉ



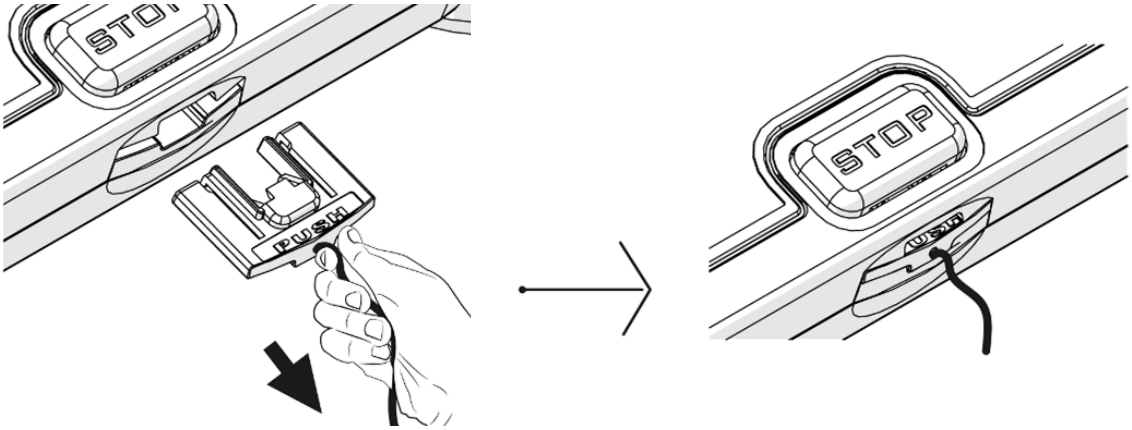
Ce tapis roulant est équipé d'un système de sécurité.
Il existe deux façons de faire un arrêt d'urgence :

1. Appuyez sur le bouton de sécurité vers le bas pour arrêter immédiatement le tapis roulant.
2. Tirez directement sur le cordon situé en dessous pour l'arrêter.





Remarque : lorsque l'interrupteur de sécurité est activé (en le heurtant ou en appuyant dessus), la pièce reliée par le cordon situé en dessous est tirée vers l'extérieur.
Pour remettre le tapis roulant en mode veille, veuillez repousser la pièce retirée.



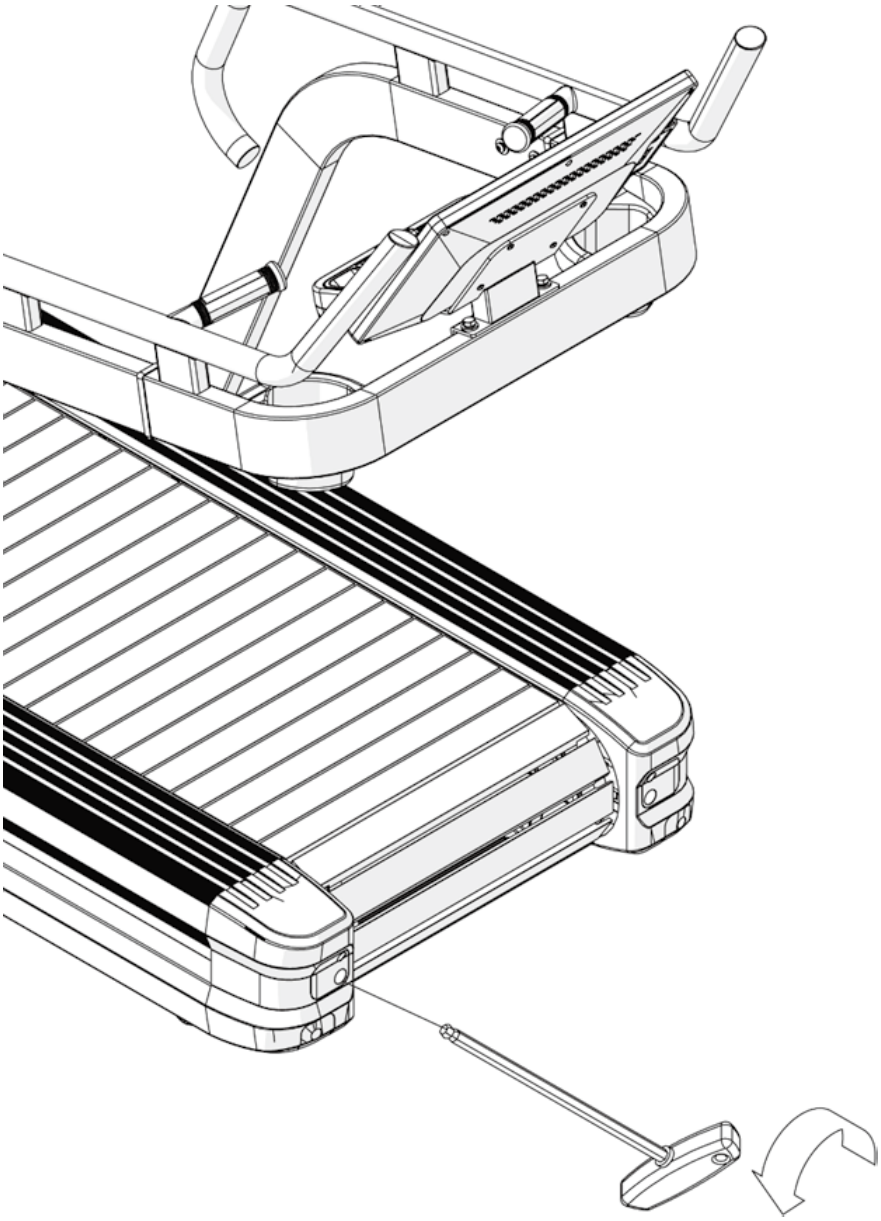
APRÈS L'ENTRAÎNEMENT - ENTRETIEN DE L'APPAREIL

RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA COURROIE DE COURSE

S'il est nécessaire de régler la tension de la courroie à lattes, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

1. Après avoir assemblé et stabilisé le tapis roulant, vérifiez si la courroie de course fonctionne normalement. Tout d'abord, assurez-vous que l'alimentation électrique répond aux exigences. Branchez le cordon d'alimentation, démarrez le tapis roulant en appuyant sur le bouton de démarrage rapide (START), puis appuyez sur le bouton d'augmentation de la vitesse pour atteindre 4,0 miles par heure (MPH), ce qui équivaut à 6,4 km par heure (KPH).

2. Pour tendre la courroie, tournez les deux côtés dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour.
   Pour desserrer la courroie, tournez les deux côtés d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



NE SERREZ PAS TROP FORT –

Un serrage excessif endommagera la courroie et provoquera une défaillance prématurée des roulements. Si vous serrez fortement la courroie et qu'elle continue de glisser, le problème pourrait en réalité provenir de la courroie d'entraînement – située sous le capot du moteur – qui relie le moteur au rouleau avant. Si cette courroie est détendue, la sensation est similaire à celle d'une courroie de course détendue. Le serrage de la courroie du moteur doit être effectué par un technicien de maintenance qualifié.

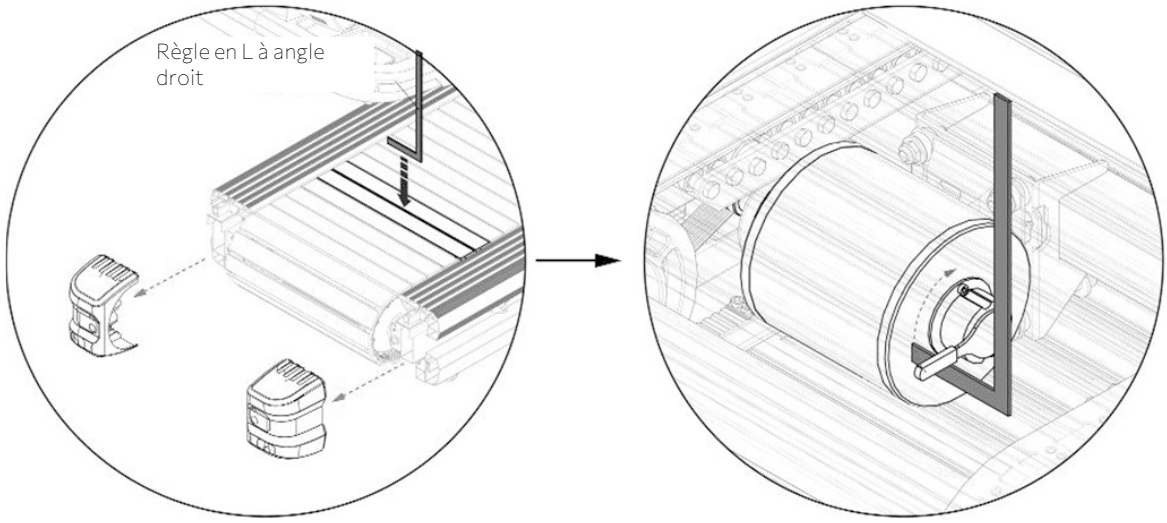
ENTRETIEN DE L'APPAREIL – SUITE

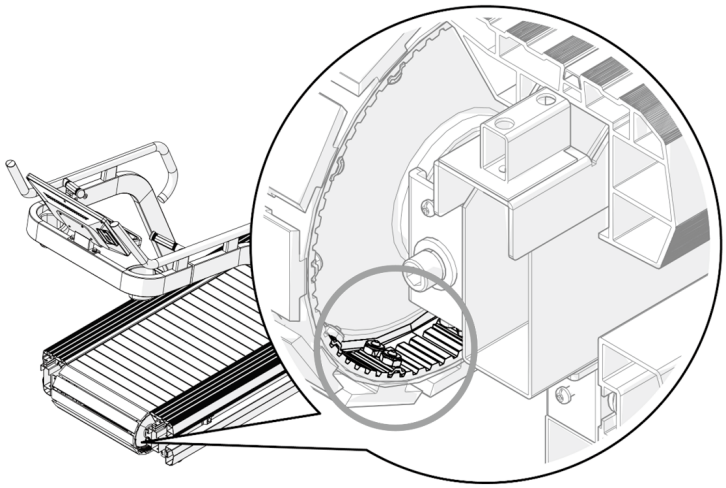
APPLICATION DE GRAISSE SUR LA SURFACE DES DENTS ET LE CÔTÉ DE LA COURROIE DE COURSE

Lorsque des bruits inhabituels sont détectés sur l'appareil, vérifiez d'abord si la surface dentée de la courroie d'entraînement est dépourvue d'huile de lubrification.

Si une lubrification est nécessaire, veuillez utiliser la graisse de lubrification SL-41031 spécifiée par le fabricant.

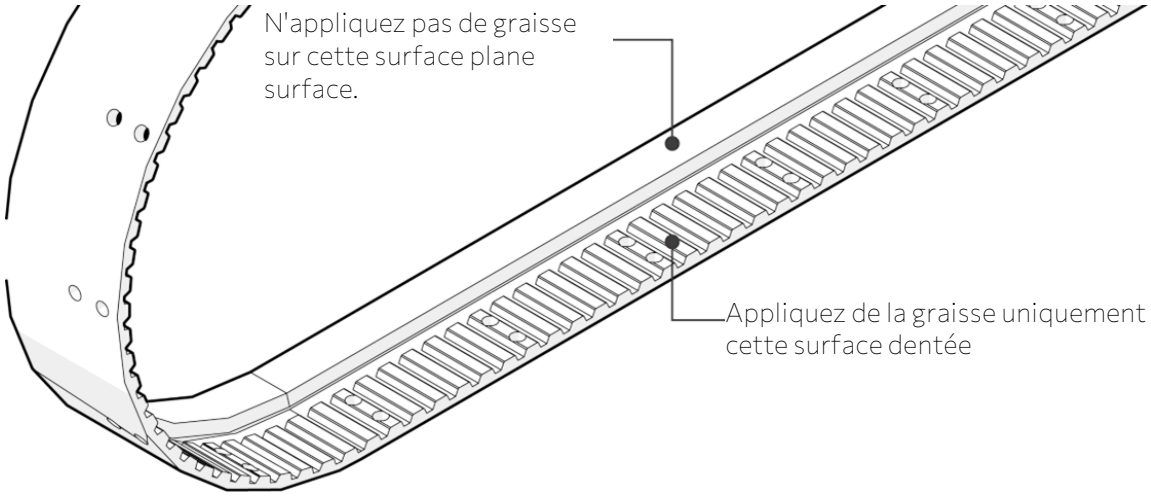
1. Retirez les boîtes de réglage des deux côtés avant, puis tirez sur la poignée rouge à l'arrière du moteur vers le haut pour desserrer la courroie.
2. Faites tourner lentement la courroie de course à la main et inspectez le profil des dents de la courroie au niveau du cercle rouge pour déterminer s'il reste de la graisse. S'il n'y a pas de graisse, veuillez appliquer de la graisse solide.

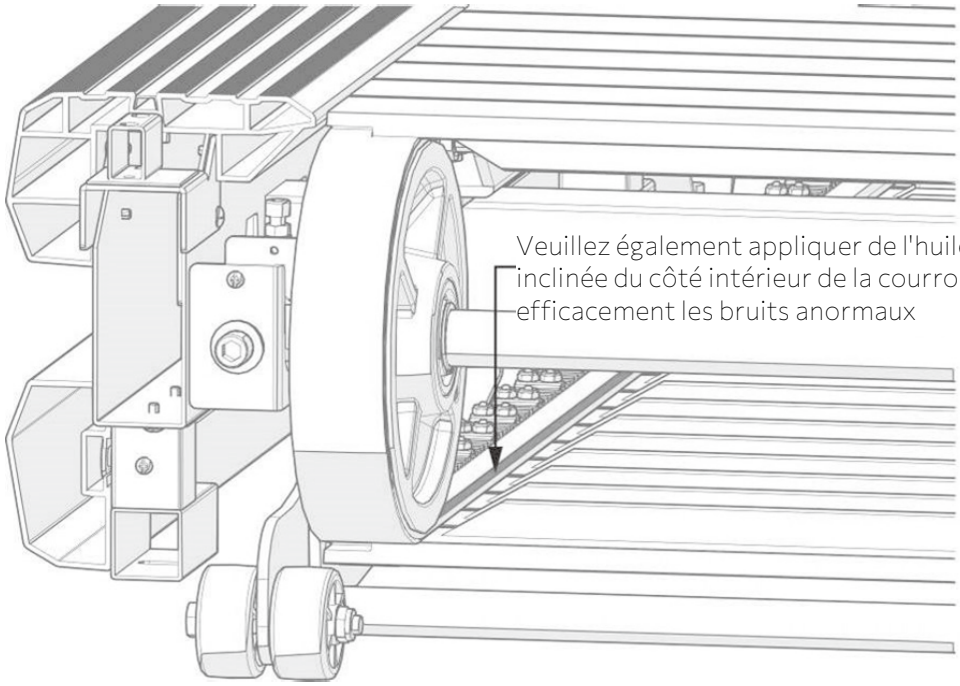




ENTRETIEN DE L’APPAREIL – SUITE

APPLICATION DE GRAISSE SUR LA SURFACE DES DENTS ET LE CÔTÉ DE LA COURROIE DE COURSE – SUITE





ENTRETIEN DE L'APPAREIL - SUITE – CALENDRIER

DÉBRANCHEZ LE TAPIS ROULANT AVANT D'EFFECTUER TOUTE OPÉRATION D'ENTRETIEN.

Élément	Hebdomadaire	Mensuel	Trimestriel	Deux fois par an	Annuel
Ferrures du produit		Inspecter			
Ferrures de la console			Inspecter		
Couvercle du moteur	Nettoyer	Aspirer / Nettoyer			
Compartiment électronique du moteur				Inspecter	
Plateforme				Inspecter	
Courroie d'entraînement				Inspecter	
Sous la courroie		Nettoyer avec une serviette ou passer l'aspirateur			
Niveleurs	Inspecter				
Rouleau avant / arrière				Inspecter	
Zone des marchepieds latéraux	Nettoyer		Inspecter		
Tension et alignement de la courroie	Inspecter				
Cadre, protège-orteils, embouts		Contrôle visuel / Inspection			
Guidons	Nettoyer			Inspecter	
Revêtement de la console	Nettoyer			Inspecter	
Port USB	Inspecter				
Compartiments pour accessoires	Nettoyer				Vérifier
L'interrupteur d'arrêt	Nettoyer			Inspecter	
Interrupteur d'urgence	Nettoyer			Inspecter	

ENTRETIEN DES APPAREILS – SUITE

Entretien de l’appareil après l’entraînement

Essuyez toutes les zones exposées à la transpiration avec un chiffon humide après chaque séance d'entraînement. Si vous constatez un grincement, un bruit sourd, un cliquetis ou une sensation de frottement, la cause principale est très probablement la suivante :

Les pièces de fixation n'ont pas été suffisamment serrées lors du montage. Tous les boulons installés lors du montage doivent être serrés autant que possible. Il peut être nécessaire d'utiliser une clé plus grande que celle fournie si vous ne parvenez pas à serrer suffisamment les boulons. Il est important de noter que 90 % des appels au service après-vente pour des problèmes de bruit sont dus à des pièces de fixation desserrées.

Entretien de l'appareil après l'entraînement

1. Rangez votre appareil conformément aux instructions lorsqu'il n'est pas utilisé.
2. Utilisez un chiffon légèrement humide pour nettoyer les zones de l'appareil qui ont été en contact avec de la sueur ou de l'huile.
3. Utilisez un chiffon en microfibre pour nettoyer l'écran et éliminer les traces de graisse et autres salissures susceptibles d'endommager l'écran.
4. Évitez de laisser du papier ou d'autres petits débris dans les porte-gobelets.

AVERTISSEMENT

Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement inspecté pour détecter tout dommage ou toute usure.

Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou ne pas utiliser l'équipement jusqu'à ce qu'il soit réparé.

Désinfection de votre équipement Spirit Fitness

- Les surfaces non rembourrées et fréquemment touchées (plastiques durs) peuvent être désinfectées à l'aide d'une solution d'alcool isopropylique à 75 % et d'un chiffon propre et sec. Vaporisez les surfaces à désinfecter, puis utilisez le chiffon sec pour essuyer. Laissez les surfaces sécher avant de les utiliser.
- Pour les surfaces rembourrées ou en plastique souple, utilisez un produit d'entretien après la désinfection. Veillez à suivre les instructions fournies par le fabricant du produit d'entretien afin de garantir une utilisation correcte de celui-ci.
- Vous pouvez également fabriquer votre propre spray en mélangeant de l'alcool isopropylique et de l'eau distillée dans les proportions adéquates pour obtenir une solution à 75 %.

Liste de contrôle d'entretien – Guide de diagnostic

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

PROBLÈME	SOLUTION/CAUSE
L'écran ne s'allume pas	1) Le cordon de sécurité n'est pas en place. 2) Le disjoncteur situé sur la grille avant s'est déclenché. Enfoncez le disjoncteur jusqu'à ce qu'il s'enclenche. 3) La fiche est débranchée. Assurez-vous que la fiche est bien enfoncée dans la prise murale 120 V CA. 4) Le disjoncteur du panneau électrique est peut-être déclenché. 5) Défaut du tapis roulant à courroie à lattes. Contactez votre détaillant.
La courroie de course ne reste pas centrée	L'utilisateur marche peut-être en favorisant ou en mettant plus de poids sur le pied gauche ou droit. Si cette façon de marcher est naturelle, décentrez légèrement la courroie vers le côté opposé au sens de déplacement de la courroie.
La courroie du tapis roulant à courroie à lattes **hésite lorsque l'on marche ou court dessus**	Consultez la section Entretien de l'appareil sur la tension de la courroie de course. Réglez si nécessaire.
Le moteur ne réagit pas après avoir appuyé sur le bouton de démarrage	Réinitialisez l'alimentation. Si le problème persiste, contactez le service après-vente.
Le tapis roulant à courroie à lattes n'atteint qu'environ 7 mph/10 km/h mais affiche une vitesse supérieure	Cela indique que le moteur devrait être alimenté pour fonctionner. Tension CA insuffisante sur le tapis roulant. N'utilisez pas de rallonge. Si une rallonge est nécessaire, elle doit être aussi courte que possible et de calibre 12 minimum pour usage intensif. Tension domestique insuffisante. Contactez un électricien ou votre détaillant. Une tension CA minimale de 120 volts est requise.
Le tapis roulant déclenche le disjoncteur sur un circuit de 120 V / 20 A	Frottement élevé entre la courroie et le plateau. Voir la section Entretien de l'appareil. Si le nettoyage ne permet pas d'éviter que ce problème ne se reproduise, vérifiez l'absorption de courant du moteur.
L'ordinateur s'éteint lorsque l'on touche la console (par temps froid) pendant la marche ou la course	Le tapis roulant à courroie à lattes n'est peut-être pas mis à la terre. L'électricité statique provoque un « plantage » de l'ordinateur. Reportez-vous aux instructions de mise à la terre
Le disjoncteur se déclenche, mais pas celui du tapis roulant à courroie à lattes	Vérifiez que le tapis roulant est le seul appareil branché sur le circuit. Consultez la section « Consignes électriques importantes » au début de ce manuel pour plus de détails.

CODES D'ERREUR

Code d'erreur	Description de l'erreur	Cause possible	Mesure corrective
Aucun code	La console n'est pas alimentée	1. L'interrupteur d'alimentation est en position OFF	Mettez l'interrupteur d'alimentation sur ON
		2. Le voyant de l'interrupteur d'alimentation n'est pas allumé	Vérifiez la prise à l'aide d'un multimètre
		3. L'onduleur ne fournit pas de tension de sortie 12 V CC	Remplacer l'onduleur
		4. Défaillance du câble de commande	Remplacer le câble de commande
		5. Panne de la console	Remplacer la console
		6. Panne de la petite carte ERP	Remplacer la petite carte ERP
LE1	Tension faible de l'onduleur	1. Tension trop faible	Vérifier si la tension répond aux demandes de l'onduleur
		2. Panne de l'onduleur	Remplacer l'onduleur
		3. Panne du filtre	Remplacer le filtre
		4. Panne de la bobine d'arrêt	Remplacer la bobine d'arrêt
NTCF	Défaut du capteur de température de l'onduleur	1. Défaillance du capteur de température de l'onduleur	Remplacer l'onduleur
OC	Surintensité du courant de sortie de l'onduleur	1. Vieillissement de la courroie de course/de la plateforme	Appliquer du lubrifiant sur la courroie de course
		2. Courroie de course/plateforme endommagés	Remplacer la plateforme et la courroie de course
		3. Panne de l'onduleur	Remplacer l'onduleur
OE	Surtension de l'onduleur	1. Fil de la résistance de freinage détaché	Vérifier le câblage
		2. Défaillance de la résistance de freinage	Remplacer la résistance de freinage
		3. Défaillance de l'onduleur	Remplacer l'onduleur

CODES D'ERREUR - SUITE

Code d'erreur	Description de l'erreur	Cause possible	Action corrective
GF	Défaut à la terre de l'onduleur	1. Défaut à la terre de l'onduleur	Remplacer l'onduleur
		2. Le coussin isolant sous le moteur à courant alternatif est fissuré, ce qui provoque un arc électrique entre le carter du moteur et le cadre	Remplacer le coussin isolant du moteur
OH	Surchauffe de l'onduleur	1. Ventilateur de l'onduleur encrassé par la poussière/ Mauvaise dissipation thermique	Nettoyer le ventilateur de l'onduleur
		2. Vieillissement de la courroie de course/de la plateforme	Appliquer du lubrifiant sur la courroie de course
		3. Courroie de course/plateforme endommagés	Remplacer la plateforme et la courroie de course
		4. Panne de l'onduleur	Remplacer l'onduleur
OL	Surcharge du moteur	1. Vieillissement de la courroie de course/de la plateforme	Appliquer du lubrifiant sur la courroie de course
		2. Courroie de course/plateforme endommagés	Remplacer la plateforme et la courroie de course
		3. Panne de l'onduleur	Remplacer l'onduleur
		4. Panne du moteur	Remplacer le moteur
OL1	Surcharge de l'onduleur	1. Vieillissement de la courroie de course/de la plateforme	Appliquer du lubrifiant sur la courroie de course
		2. Courroie de course/plateforme endommagés	Remplacer la plateforme et la courroie de course
		3. Panne de l'onduleur	Remplacer l'onduleur
OLO	Surcharge du système	1. Vieillissement de la courroie de course ou de la plateforme	Appliquer du lubrifiant sur la courroie de course
		2. Courroie de course/plateforme endommagés	Remplacer la plateforme et la courroie de course
		3. Panne de l'onduleur	Remplacer l'onduleur
LF	Détection de perte de phase du moteur	1. Fil du moteur détaché	Vérifier le câblage du moteur
		2. Panne de l'onduleur	Remplacer l'onduleur
		3. Panne du moteur	Remplacer le moteur

CODES D'ERREUR - SUITE

Code d'erreur	Description de l'erreur	Cause possible	Action corrective
DBUP	Détection d'un défaut de freinage	1. Défaillance de la résistance de freinage	Remplacer la résistance de freinage
		2. Panne de l'onduleur	Remplacer l'onduleur
PRER	Erreur EEPROM de l'onduleur	1. Panne de l'onduleur	Remplacer l'onduleur
EER	Erreur EEPROM de l'onduleur	1. Panne de l'onduleur	Remplacer l'onduleur
LP	Avertissement de basse tension de l'onduleur	1. Tension trop faible	Vérifier si la tension répond aux demandes de l'onduleur
		2. Panne de l'onduleur	Remplacer l'onduleur
		3. Panne du filtre	Remplacer le filtre
		4. Panne de la bobine d'arrêt	Remplacer la bobine d'arrêt
ESP	Arrêt d'urgence activé	1. Câble de la clé de sécurité déconnecté	Vérifier le câblage de la clé de sécurité
		2. Défaillance de l'interrupteur de la clé de sécurité	Remplacer l'interrupteur de la clé de sécurité
		3. Défaillance du câble de commande	Remplacer le câble de commande
		4. Défaillance de l'onduleur	Remplacer l'onduleur
		5. Panne de la carte mère de la console	Remplacer la carte mère de la console
HT	Température élevée de l'onduleur	1. Vieillissement de la courroie de course/de la plateforme	Appliquer du lubrifiant sur la courroie de course
		2. Courroie de course/plateforme endommagés	Remplacer la plateforme et la courroie de course
		3. Panne de l'onduleur	Remplacer l'onduleur

MODE MAINTENANCE

En appuyant simultanément sur les touches Démarrer, Arrêt et Entrée « Start, Stop et Enter » et en les maintenant enfoncées pendant 2 secondes, la console passe en mode Maintenance.

TEST DES TOUCHES	
TEST DE L'AFFICHAGE	
FONCTION >	
	UNITÉS – SYSTÈME ANGLAIS / MÉTRIQUE
	MODE PAUSE – ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ (ACTIVÉ)
	RÉINITIALISATION DU COMPTEUR KILOMÉTRIQUE
	MODE VEILLE – ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ (DÉSACTIVÉ)
	MODE SONNERIE – ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ (ACTIVÉ)
	MODE PENTE- MARCHE/ARRÊT (MARCHE)
	ACTIVATION/DÉSACTIVATION AUTOMATIQUE OTA (ACTIVÉ)
SERVICE >	
Mise à jour du logiciel via USB	MISE À JOUR USB MISE À JOUR OUI/NON
Mise à jour du logiciel par OTA	Mise à jour OTA MCU >101 PAS DE WIFI NOUVEAU CODE 102 (nouveau logiciel) : appuyez sur Entrée pour lancer la mise à jour PAS DE NOUVEAU CODE (pas de nouveau logiciel)
Mettre à jour le module Wi-Fi	OTA BLE >101 PAS DE WIFI NOUVEAU CODE 102 (nouveau logiciel) appuyez sur Entrée pour lancer la mise à jour 50 % PAS DE NOUVEAU CODE (pas de nouveau logiciel)
QUITTER	

MODE MAINTENANCE – SUITE

2. Le mode Maintenance s'utilise via un système de menus. Une fois en mode Maintenance, un long bip retentit et l'écran affiche : « MENU MODE MAINTENANCE – APPUYEZ SUR ENTRÉE ».

2.1 Appuyez sur la touche Entrée pour accéder au premier élément du menu principal, Test des touches, et l'écran affichera « TEST DES TOUCHES ».

2.2 Utilisez les touches Haut/Bas pour sélectionner chaque option du menu principal.

2.3 Lorsque « Test des touches » est sélectionné, l'écran affiche « TEST DES TOUCHES ». Appuyez sur la touche Entrée pour lancer le test des touches, et l'écran affiche « APPUYEZ SUR TOUTES LES TOUCHES ». Chaque touche enfoncée affiche son libellé correspondant. Une fois toutes les touches enfoncées, l'écran affiche « TEST RÉUSSI » pendant 3 secondes, puis revient au menu principal.

2.4 Si l'option « Display Test » (Test de l'écran) est sélectionnée, l'écran affiche « DISPLAY TEST ». Appuyez sur la touche Entrée pour lancer le test de l'écran ; un long bip retentit pour marquer le début du test.

2.4.1 Toutes les LED s'allument pendant 2 secondes.

2.4.2 Toutes les LED s'éteignent pendant 2 secondes.

2.4.3 L'écran affiche tous les caractères de « 0 » à « 9 » et de « A » à « Z », en changeant une fois par seconde. En même temps, la matrice à points change de ligne toutes les 0,5 secondes jusqu'à ce que les 8 lignes aient été affichées ; ensuite la matrice à points passe à une colonne toutes les 0,5 secondes jusqu'à ce que les 24 colonnes aient été affichées ; ensuite, toutes les LED s'allument une fois dans l'ordre.

2.5 Si la fonction > est sélectionnée, appuyez sur la touche Entrée pour accéder au sous-menu UNITÉS – SYSTÈME ANGLAIS / MÉTRIQUE, puis utilisez les touches Haut/Bas pour sélectionner chaque option du menu.

2.5.1 Si UNITÉS – SYSTÈME ANGLAIS / MÉTRIQUE est sélectionné, l'écran affiche « UNITS – ENGLISH » ou « UNITS – METRIC ». Appuyez sur la touche Entrée pour modifier le réglage. La valeur par défaut est « English ».

2.5.2 Si MODE PAUSE – ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ est sélectionné, l'écran affiche « MODE PAUSE – ACTIVÉ » ou « MODE PAUSE – DÉSACTIVÉ ». Appuyez sur la touche Entrée pour modifier le réglage. La valeur par défaut est ACTIVÉE.

2.5.3 Si l'option RÉINITIALISATION DU COMPTEUR KILOMÉTRIQUE est sélectionnée, l'écran affiche « RÉINITIALISATION DU COMPTEUR KILOMÉTRIQUE ». Appuyez sur la touche Entrée pour effacer la distance totale et le temps total.

2.5.4 Si MODE VEILLE – ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ est sélectionné, l'écran affiche « SLEEP MODE – ON » ou « SLEEP MODE – OFF ». Appuyez sur la touche Entrée pour modifier le réglage. La valeur par défaut est DÉSACTIVÉE.

2.5.5 Si MODE SONNERIE – ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ est sélectionné, l'écran affiche « BEEP MODE – ON » ou « BEEP MODE – OFF ». Appuyez sur la touche Entrée pour modifier le réglage. La valeur par défaut est ACTIVÉE.

2.5.6 Si RETOUR EN PENTE – MARCHE/ARRÊT est sélectionné, le MW affichera « RETOUR EN PENTE – MARCHE » ou « RETOUR EN PENTE – ARRÊT ». Appuyez sur la touche Entrée pour modifier ce paramètre. La valeur par défaut est « MARCHE ».

MODE MAINTENANCE - SUITE

2.5.7 Si OTA AUTO (mise à jour logicielle à distance) – ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ est sélectionnée, l'écran affiche « OTA AUTO – ON » ou « OTA AUTO – OFF ». Appuyez sur la touche Entrée pour modifier le réglage. La valeur par défaut est ACTIVÉE.

2.6 Si SERVICE > est sélectionné, appuyez sur la touche Entrée pour accéder au sous-menu USB UPDATE, puis utilisez les touches Haut/Bas pour sélectionner chaque option du menu.

2.6.1 MISE À JOUR USB Après avoir appuyé sur la touche Entrée, l'écran affiche « MISE À JOUR USB > NON ».
Appuyez sur la touche Haut pour passer à « USB UPDATE > YES ». Insérez la clé USB dans le port USB, puis appuyez sur la touche Entrée. L'écran affiche RÉINITIALISATION « CONSOLE RESET ».
Après quelques secondes, si un fichier de mise à jour est détecté, la mise à jour commence.
Une fois la mise à jour terminée, l'écran affiche SUCCÈS « UPDATE SUCCESS ».

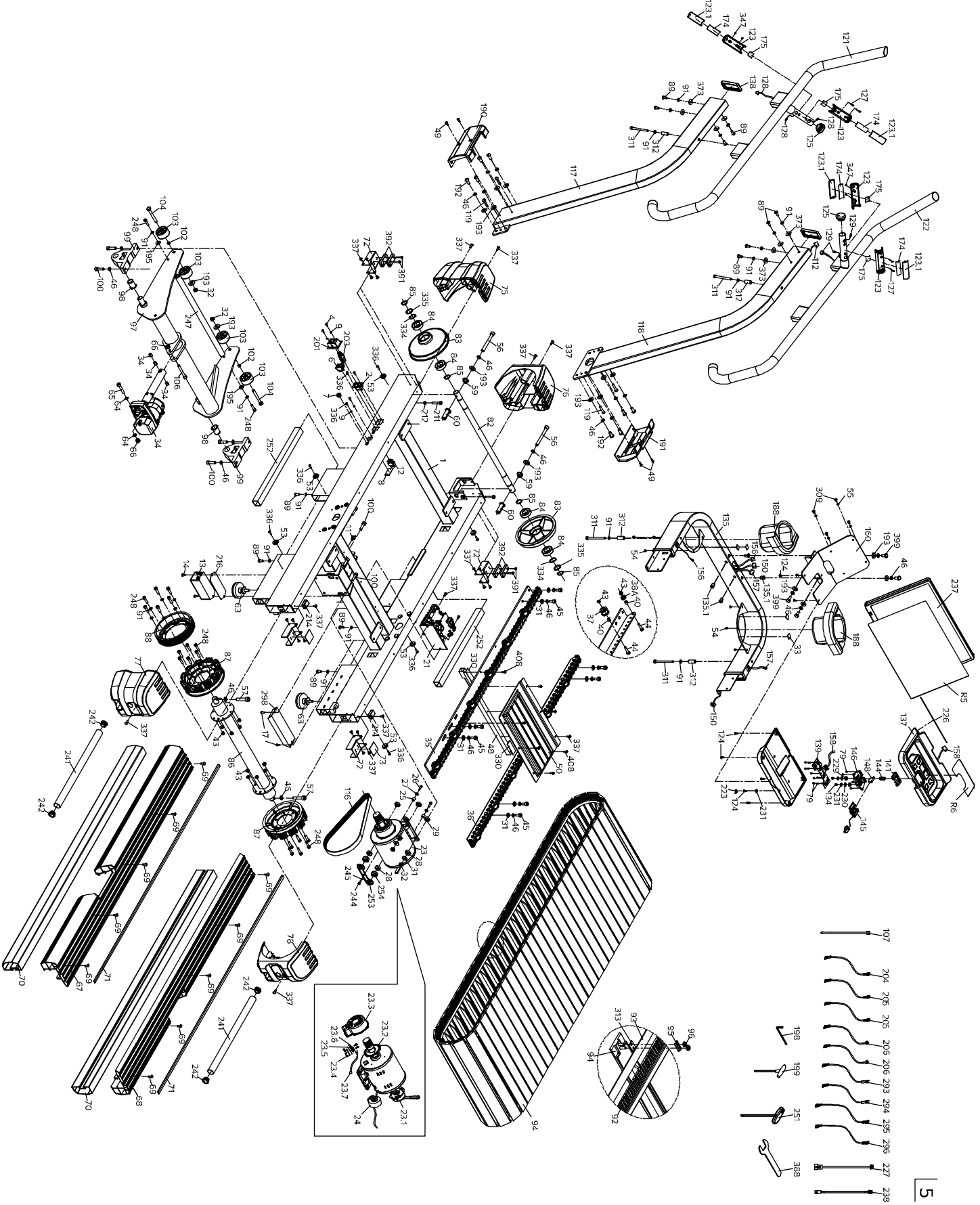
2.6.2 OTA MCU. L'écran affiche « OTA MCU > XXX (numéro de version) ». Appuyez sur Entrée :
- Si le Wi-Fi n'est pas disponible, l'écran affichera « NO WIFI ».
- Si aucune nouvelle version n'est disponible, l'écran affichera « NO NEW CODE ».
- Si une nouvelle version est disponible, l'écran affichera « HAVE NEW CODE XXX (numéro de version) ».

L'écran affichera ensuite « USB UPDATE > NO ». Appuyez sur la touche Haut pour passer à « USB UPDATE > YES », puis appuyez sur Entrée. L'écran affichera « SW UPDATE... » et commencera la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, l'écran affichera « UPDATE SUCCESS ».

2.6.3 OTA BLE L'écran affichera « OTA BLE > XXX (numéro de version) ».
) ». Appuyez sur Entrée :
- Si le Wi-Fi n'est pas disponible, l'écran affichera « NO WIFI ».
- Si aucune nouvelle version n'est disponible, l'écran affichera « NO NEW CODE ».
- Si une nouvelle version est disponible, l'écran affichera « HAVE NEW CODE XXX (numéro de version) ».

L'écran affichera ensuite « USB UPDATE > NO ». Appuyez sur la touche Haut pour passer à « USB UPDATE > YES », puis appuyez sur Entrée. L'écran affichera « SW UPDATE XXX PCT » et commencera la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le message « MISE À JOUR RÉUSSIE » s'affichera.
Mode usine :
1. Accès au mode usine : Lorsque la console effectue une réinitialisation à la mise sous tension, appuyez simultanément sur les touches Démarrer et Vitesse Haut « Start and Speed Up keys »pour accéder au mode usine.
2. Une fois en mode usine, l'écran affiche d'abord « FACTORY SETTING », puis « UNITS – ENGLISH » ou « UNITS – METRIC ». Utilisez les touches Haut/Bas pour basculer entre les unités anglaises et métriques, puis appuyez sur Entrée pour confirmer.
3. L'écran affichera « ADJUST MIN SPEED » (Régler la vitesse minimale) et la fenêtre SPEED (Vitesse) indiquera la valeur. Utilisez les touches Haut/Bas pour régler le paramètre.
   *Plage métrique : 0,8–1,0 km/h
   *Plage en miles : 0,5–0,6 MPH. Appuyez sur Entrée pour confirmer.
4. L'écran affichera « ADJUST MAX SPEED » (Régler la vitesse maximale) et la fenêtre SPEED (Vitesse) affichera la valeur. Utilisez les touches Haut/Bas pour régler le paramètre.
   *Plage métrique : 16,0–25,0 km/h
   *Plage en miles : 10,0–15,6 mph. Appuyez sur Entrée pour confirmer.
5. L'écran affichera « FINISHED », suivi du message défilant Réinitialisation « CONSOLE RESET ».

SCHÉMA EN VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

Nº	Description	Qté
1	Ensemble du cadre	1
2	Prise du cordon d'alimentation	1
4	Vis cruciforme à empreinte creuse (queue coupée) M4xP0,7x10	2
6	Interrupteur d'alimentation (sans voyant)	1
7	Protecteur de câble à encliqueter RSB-16 Noir	1
8	Clip de fixation RJ45	1
9	Rondelle élastique M4	4
11	Serre-câble mural	1
12	Interrupteur de protection contre les surcharges 88-20-PSR14	1
13	Filtre	1
14	Vis cruciforme pour rotule M5xP0,8x10	5
21	Onduleur (2,0 CV, 110 V)	1
23+24	Moteur à courant alternatif + anneau à noyau de fer	1
23	Moteur à courant alternatif	1
23.1	Frein électromagnétique	1
23.2	Plaque de détection - §80X75 dents	1
23.3	Couvercle de capteur optique du moteur (noir)	1
23.4	Clip de fixation de la carte du capteur optique	1
23.5	Feuille isolante en Mylar	1
23.6	Carte de capteur optique	1
23.7	Fil de connexion de la carte du capteur optique	1
24	Anneau à noyau de fer T35X23	1
25	Douille de vis de moteur (noire)	2
26	Vis à six pans creux en acier M6xP1,0x20	2
27	Rondelle plate ø6 x ø16 x 2,0 t	2
28	Entretoise (supérieure) (noire)	4
29	Entretoise (inférieure) (noire)	4
31	Rondelle plate ø10 x ø25 x 3,0 mm	10
32	Écrou en nylon M10xP1,5x8t	4
33	Moteur d'inclinaison	1
34	Roulement autolubrifiant ø12 x ø10 x 12 mm	3
35	Plaque de guidage de roulement (gauche)	1
36	Plaque de guidage du roulement (droite)	1
37	Poulie de guidage de courroie (avec roulement)	12
38A	Roulement 608VV	98
40	Douille de roulement	98
43	Écrou en nylon M8xP1,25	111
44	Vis à tête hexagonale en acier M8xP1,25x35	98
45	Vis à tête hexagonale creuse en acier M10xP1,5x20	8
46	Rondelle élastique M10	28
48	Tube de fixation pour pare-eau □25x25x2,0 mm x562	1
49	Vis cruciforme à empreinte creuse (queue coupée) M5xP0,8x15	4
50	Protection antiéclaboussures inférieure	1
53	Fixation de pédale en plastique (noire)	6

Nº	Description	Qté
54	Vis transversale pour treillis M4xP0,7x6	6
55	Rondelle élastique M5	4
56	Vis à six pans creux en acier M10xP1,5x110	2
57	Vis à six pans creux en acier M10xP1,5x45	2
59	Douille à vis (courte) noire	2
60	Manchon à vis (long) noir	2
63	Patte de pied réglable (M12x ø75) caoutchouc	2
64	Rondelle en plastique	2
65	Vis à tête hexagonale en acier M8xP1,25xø10 x35	1
66	Écrou en nylon M10xP1,5	1
67	Repose-pied en plastique (gauche)	1
68	Repose-pied en plastique (droite)	1
69	Vis cruciforme à tête bombée M5xP0,8x15, frein-filet bleu	10
70	Cache latéral de cadre	2
71	Bande décorative de pédale	2
72	Plaque de renfort du boîtier de réglage	4
73	Mousse anti-vibrations 50 mm x 50 mm x 1,5 mm, adhésive simple	2
75	Capuchon avant (gauche)	1
76	Capuchon avant (droite)	1
77	Capuchon arrière (gauche)	1
78	Capuchon arrière (droite)	1
79	Vis cruciforme à tête bombée M5 x P0,8 x 15 avec frein-filet bleu	13
82	Axe de rouleau avant (avec 2 rondelles plates ø25,1 x ø31 x 0,5 t)	1
84	Roulement 6205ZZ	4
85	Bague de retenue de type C pour arbre de ϕ25	4
86	Support de rouleau arrière	1
87	Poulie du rouleau arrière	2
88	Poulie à rainures multiples	1
89	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8xP1,25x20	12
91	Rondelle élastique M8	24
92	Courroie de distribution 3600 mm	2
93	Tampon en latex M01_ 900 mm x 25 mm x 3,0 t, adhésif simple face	8
94	Pédale <AAL621E0558-002>	60
	Support de pédale en aluminium	60
	Vis à tête cylindrique M5xP0,8x20, acier inoxydable	240
95	Entretoise AT10 (traitée thermiquement)	120
96	Écrou M5xP0,8 (zingué)	240
97	Siège de levage soudé CP14B	1
98	Douille en plastique (noire)	2
99	Base de siège relevable	2
100	Vis à tête cylindrique à six pans creux M10xP1,5x35	8
102	Roulement autolubrifiant ø12xø10x6 mm	2
103	Rouleau ø60 x ø10 x 33	4
104	Vis à tête hexagonale M10xP1,5x85, 10 filets	2
107	Attache-câble 4,8 x 430 mm, noir	5
112	Fil de commande (inférieur)	1
	Mousse antivibrations 180 mm x 35 mm x 1,5 mm, adhésif simple	1

Nº	Description	Qté
116	Ceinture élastique à nervures multiples	1
117	Tube vertical du guidon - gauche	1
118	Tube vertical du guidon – droit	1
119	Vis à six pans creux en acier M8xP1,25x40	4
120	Attache torsadée (1830 mm)	1
121	Ensemble du tube de guidon gauche	1
122	Ensemble du tube de guidon droit	1
123	Poignée de base en plastique pour cardiofréquencemètre	4
123.1	Plaque du capteur de fréquence cardiaque avec poignée	4
124	Vis auto taraudeuse à tête cruciforme ø4x16	8
125	Bouchon pour tube en plastique	2
127	Vis cruciforme à tête cylindrique M3xP0,5x30	4
128	Fil de capteur de fréquence cardiaque pour interrupteur de main	1
129	Fil de capteur de fréquence cardiaque pour interrupteur de main	1
134	Vis auto taraudeuse à empreinte cruciforme (queue plate) ø4x8	2
135	Ensemble porte-gobelet	1
135.1	Écrou d'accouplement hexagonal en acier M10xP1,5	4
137	Couvercle supérieur du boîtier de commande	1
138	Anneau décoratif	2
139	Circuit imprimé du boîtier de commande	1
141	Bouton de l'interrupteur de sécurité	1
144	Ressort de compression	1
145	Ensemble de clé de sécurité	1
146	Socle de clé de sécurité	1
148	Clé de sécurité (avec fil)	1
150	Fil de commande (central)	1
156	Interrupteur de main courante Fil de fréquence cardiaque (au milieu	1
157	Fil de capteur de fréquence cardiaque pour interrupteur de main	1
158	Fil de connexion de la carte de commande	1
159	Couvercle inférieur du boîtier de commande	1
160	Support de la console	1
174	Ruban adhésif double face 25 mm x 75 mm x 0,5 mm	4
175	Ruban adhésif double face 25 mm x 25 mm x 0,3 mm / Noir	4
178	Autocollant pour panneau – IO10094-A1	1
179	Autocollant pour boîtier de commande – 6 touches	1
188	Porte-gobelet (avec entretoise en cuivre M4 intégrée)	2
190	Couvercle du guidon gauche	1
191	Couvercle du guidon droit	1
192	Vis à tête cylindrique à six pans creux M10xP1,5x25	8
193	Rondelle ø10xø25x2,0 t	16
195	Rondelle ø8 x ø19 x 2,0 t	2
198	Clé hexagonale de type L + tournevis cruciforme 5 mm	1
199	Clé à poignée en T 6 mm	1
201	Cache-interrupteur pour cordon d'alimentation	1
203	Cordon d'alimentation	1

Nº	Description	Qté
204	Fil de borne (blanc) 14 AWG x 90 x 2T	1
205	Fil de borne (noir) 14 AWG x 90 x 2T	2
206	Fil de borne (jaune-vert) 14 AWG x 130 mm x 1T1R	2
211	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8 x P1,25 x 55	2
212	Écrou hexagonal M8xP1,25	2
214	□13x26x1,5t x35 Tube de renfort pour embout arrière	2
216	Coussin en EVA, adhésif simple face (2,0 mm, noir, ignifuge)	1
223	Couvercle à vis	1
226	Mousse antichoc 15 mm x 340 mm x 1,5 t / Adhésif simple face	1
227	Fil de raccordement pour cellule photoélectrique de moteur	1
229	Coussin en EVA ø8 x ø16 x 5t	2
230	Rondelle plate ø8 x ø16 x 1,0 mm	2
231	Rondelle ø4 x ø14 x 1,0 t	3
237	Ensemble de console - (LED 23")	1
238	Câble de raccordement du ventilateur et rallonge pour frein	1
241	Tube de manipulation	2
242	Embout pour tube plat ø1-1/4"	4
244	Vis à tête hexagonale M6xP1,0x10	1
245	Rondelle élastique M6	1
247	ø1" x 2,0 t x 654 Tube rond de renfort de levage	1
248	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8 x P1,25 x 25	20
251	Clé à poignée en T 8 mm	1
252	□33,4 x 33,4 x 2,0 t x 500 Tube de renfort latéral du châssis	2
	Écrou hexagonal en acier M8xP1,25	4
253	Plaque de fixation du moteur (noire)	1
254	Noyau de fixation du moteur	2
290	Attache-câble 3,5 x 200 mm, noir	3
293	Fil de raccordement (noir) 14 AWG x 550 x 2T	1
294	Fil de borne (blanc) 14 AWG x 550 x 2T	1
295	Fil de borne (noir) 14 AWG x 1 200 x 2T	1
296	Fil de borne (blanc) 14 AWG x 1 200 x 2T	1
298	Ensemble interrupteur thermique	1
309	Vis à tête cylindrique à cruciforme M5xP0,8x15	4
311	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8xP1,25x100	4
312	Douille Φ8xΦ14x35	4
313	Entretoise de pédale	120
330	Mousse antichoc (adhésif simple face)	2
334	Rondelle ondulée ø25,6 x ø33,7 x 0,3 mm	2
335	Rondelle plate ø25 x ø30 x 0,5 t, zinguée	2
336	Vis à tête bombée à cruciforme M4xP0,7x12	8
337	Vis cruciforme à tête bombée pour structure métallique	36
347	Écrou hexagonal (à chapeau) M3xP0,5	4
373	Rondelle plate ø8xø25x2,0t	8
388	Clé 17 mm	1
391	Vis cruciforme à tête bombée M5 x P0,8 x 30	4
392	□13x26x1,5t x60 Tube de renfort pour embout avant	4
398	Entretoise isolante	2
399	Vis à tête hexagonale M10xP1,5x20	4

Nº	Description	Qté
402	Kit de quincaillerie	1
405	Ensemble rouleau avant	1
	REMARQUE: HTAG010 (82, 83, 84, 85, 334, 335)	
406	Ensemble de rouleaux arrière	1
	REMARQUE: HTAG011 (43, 86, 87, 88, 91, 248)	
407	Ensemble de courroie à lamelles	1
	REMARQUE: HTAG004A (92, 93, 94, 95, 96, 313)	

DIRECTIVES EN MATIÈRE DE FORMATION

EXERCICE

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

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

LES COMPOSANTES FONDAMENTALES DE LA FORME PHYSIQUE

La condition physique comprend quatre composantes globales, qu'il convient de définir brièvement et dont il faut clarifier le 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 majorité des sportifs.

L'endurance musculaire est la capacité à exercer une force de manière répétée sur une certaine durée ; par exemple, c'est la capacité de vos jambes à vous porter sur une distance de 10 km sans s'arrêter.

La souplesse est l'amplitude de mouvement autour d'une articulation. Améliorer sa souplesse implique d'étirer les muscles et les tendons afin de maintenir ou d'accroître la souplesse et d'offrir une meilleure résistance aux blessures ou aux courbatures musculaires.

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

CONDITION AÉROBIQUE

La plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser par minute pendant l'exercice s'appelle votre consommation maximale d'oxygène (MVo2). On parle souvent de votre capacité aérobie.

L'effort que vous pouvez fournir sur une période prolongée est limité par votre capacité à acheminer l'oxygène vers les muscles sollicités. Une pratique régulière d'exercice intense produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une augmentation de la MVO2 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 d'entraînement
Il s'agit du niveau d'effort minimal requis pour obtenir des améliorations significatives de n'importe quel paramètre de condition physique.

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

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

Spécificité
Différentes formes d'exercice produisent des résultats différents. Le type d'exercice pratiqué est spécifique à la fois aux groupes musculaires sollicités et à la source d'énergie impliquée.
Les effets de l'exercice sont peu transférables, c'est-à-dire qu'ils ne passent pas de la musculation à l'endurance cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme d'exercice adapté à vos besoins spécifiques.

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

ÉCHAUFFEMENT
Tout programme d'exercice doit commencer par un échauffement qui prépare le corps à l'effort à venir. Il doit être doux et solliciter de préférence les muscles qui seront sollicités par la suite.
Les étirements doivent être inclus à la fois dans votre échauffement et dans votre récupération, et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercices de type callisthénique.

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

Fréquence cardiaque
Lorsque vous faites de l'exercice, la fréquence de vos battements cardiaques augmente également. Ce paramètre est souvent utilisé pour mesurer l'intensité requise de l'exercice. Vous devez vous entraîner suffisamment pour conditionner votre système circulatoire et augmenter votre fréquence cardiaque, mais sans pour autant surmener votre cœur.

Votre condition physique initiale est importante pour élaborer un programme d'exercice adapté à vos besoins. Si vous débutez, vous pouvez obtenir un bon effet d'entraînement avec une fréquence cardiaque de 110 à 120 battements par minute (BPM). Si vous êtes en meilleure forme, vous aurez

besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devriez vous entraîner à un niveau qui élève votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre maximum. Si vous trouvez cela trop facile, vous pouvez l'augmenter, mais il vaut mieux rester prudent.
En règle générale, la fréquence cardiaque maximale correspond à 220 moins votre âge. À mesure que vous vieillissez, votre cœur, comme les autres muscles, perd une partie de son efficacité. Une partie de cette perte naturelle est compensée par l'amélioration de votre condition physique.

Le tableau suivant sert de guide à ceux qui « débutent en fitness ».

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 du pouls
Le comptage du pouls (au poignet ou à l'artère carotide dans le cou, à l'aide des deux index) s'effectue pendant dix secondes, quelques secondes après avoir arrêté l'exercice. Il y a deux raisons à cela : (a) 10 secondes suffisent pour obtenir un résultat précis, (b) le comptage du pouls sert à estimer votre fréquence cardiaque au moment où vous faites de l'exercice. Comme la fréquence cardiaque ralentit à mesure que vous récupérez, un comptage plus long n'est pas aussi précis.

L'objectif n'est pas un chiffre magique, mais une indication générale. Si votre condition physique est supérieure à la moyenne, vous pouvez vous entraîner assez confortablement, à un rythme légèrement supérieur à celui recommandé pour votre tranche d'âge.

Le tableau suivant sert de guide à ceux qui souhaitent rester en forme. Ici, nous travaillons à environ 80 % de notre capacité maximale.

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

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

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT D'ENDURANCE

L'endurance cardiovasculaire, la masse musculaire, la force, la souplesse et la coordination sont toutes nécessaires pour une condition physique optimale. Le principe de l'entraînement en circuit consiste à fournir à la personne tous ces éléments essentiels en une seule fois, en enchaînant les

exercices de votre programme en passant le plus rapidement possible de l'un à l'autre. Cela augmente la fréquence cardiaque et la maintient à un niveau élevé, ce qui améliore la condition physique. N'introduisez pas cet effet d'entraînement en circuit avant d'avoir atteint un stade avancé de votre programme.

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

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

Courbatures
Pendant la première semaine environ, cela peut être le seul signe indiquant que vous suivez un programme d'exercice. Cela dépend bien sûr de votre condition physique générale. Une très légère douleur dans la plupart des principaux groupes musculaires confirme que vous suivez le bon programme. C'est tout à fait normal et cela disparaîtra en quelques jours.
Si vous ressentez une gêne importante, c'est peut-être que votre programme est trop avancé ou que vous l'avez intensifié trop rapidement.
Si vous ressentez une DOULEUR pendant ou après l'exercice, votre corps vous envoie un signal. Arrêtez l'exercice et consultez votre médecin.

QUOI PORTER
Portez des vêtements qui ne gênent en rien vos mouvements pendant l'exercice. Les vêtements doivent être suffisamment légers pour permettre au corps de se refroidir. Un excès de vêtements qui vous fait transpirer plus que d'habitude pendant l'exercice ne vous apporte aucun avantage. Le poids supplémentaire que vous perdez est constitué de liquide corporel et sera remplacé par le prochain verre d'eau que vous boirez. Il est conseillé de porter une paire de chaussures de sport ou de course à pied.

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 sollicités.

Périodes de repos
Une fois que vous avez commencé votre programme d'exercice, vous devez le mener à bien jusqu'au bout. N'interrompez pas en cours de route pour reprendre plus tard au même endroit sans refaire la phase d'échauffement.

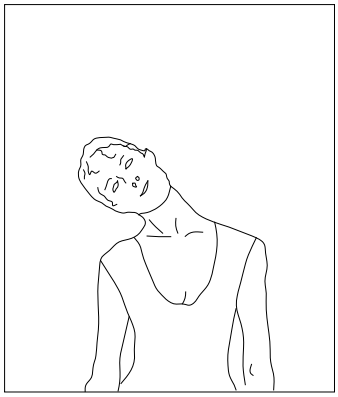
La durée de repos nécessaire entre les exercices de musculation peut varier d'une personne à l'autre. Cela dépendra principalement de votre condition physique et du programme que vous avez choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais ne dépassez pas deux minutes. La plupart des gens s'en sortent avec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

ÉTIREMENTS

Les étirements doivent être intégrés à la fois à votre échauffement et à votre récupération, et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobique de faible intensité ou d'exercices de type callisthénique. Les mouvements doivent être effectués lentement et en douceur, sans rebond ni à-coups. Effectuez l'étirement jusqu'à ressentir une légère tension (et non une douleur) dans le muscle, puis maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmée et contrôlée ; veillez à ne jamais retenir votre souffle.

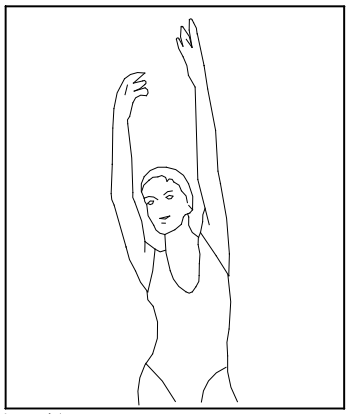
ROTATIONS DE LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite en comptant jusqu'à un, en sentant l'étirement sur le côté gauche de votre cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en comptant jusqu'à un, en étirant votre menton vers le plafond et en laissant votre bouche ouverte. Tournez la tête vers la gauche en comptant jusqu'à un, et enfin, penchez la tête vers votre poitrine en comptant jusqu'à un.



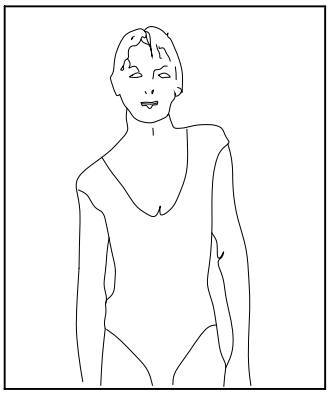
ÉTIREMENTS LATÉRAUX

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



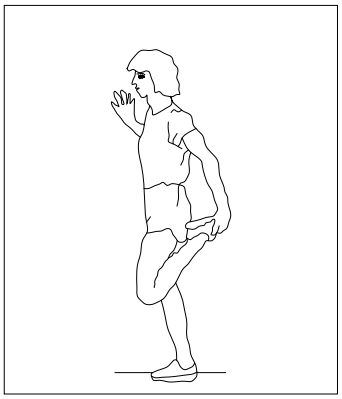
LEVÉES D'ÉPAULES

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



ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Appuyez-vous d'une main contre un mur pour garder l'équilibre, puis tendez le bras vers l'arrière et ramenez votre pied droit vers vous. Rapprochez votre talon le plus près possible de vos fesses. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis répétez l'exercice avec le pied gauche.



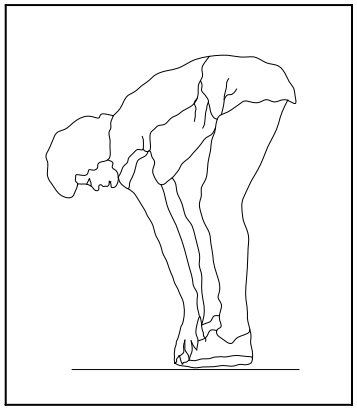
ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

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



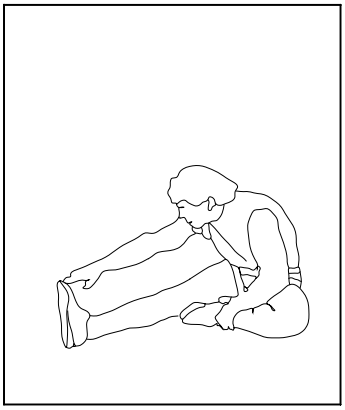
TOUCHES

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



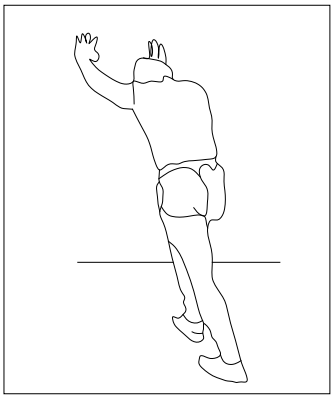
ÉTIREMENTS DES ISCHIO-JAMBERS

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



ÉTIREMENT DES MOLLETS ET DU TENDON D'ACHILLE

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



GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

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

Garantie commerciale (établissement ne percevant pas de cotisations)	
Cadre	10 ans
Moteur	5 ans
Pièces et main-d'œuvre	3 ans
Pièces d'usure	6 mois

Cette garantie n'est pas transférable et s'applique uniquement au propriétaire d'origine.

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

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les éléments suivants :

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

SERVICE

Le reçu de caisse détermine la durée de la garantie sur la main-d'œuvre en cas de réparation. Si une réparation 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 du service au titre de cette garantie, vous devez suivre les étapes suivantes, dans l'ordre :

1. Contactez votre détaillant Spirit agréé ou Dyaco Canada.
2. Si vous avez des questions concernant votre nouveau produit ou la garantie, veuillez contacter Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880 ou par courriel à l'adresse customerservice@dyaco.ca
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, à sa discrétion, pendant la période de garantie, sans frais pour les pièces. Tous les frais de transport, tant vers notre usine qu'au retour vers l'établissement, sont à la charge de l'établissement. L'établissement est responsable de l'emballage adéquat lors du retour vers Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages survenus pendant le transport. Veuillez adresser toutes les réclamations pour dommages liés au transport au transporteur concerné. N'EXPÉDIEZ AUCUNE UNITÉ À NOTRE USINE SANS NUMÉRO D'AUTORISATION DE RETOUR. Toutes les unités arrivant sans numéro d'autorisation de retour seront refusées.
4. Pour toute information complémentaire ou pour contacter notre service après-vente par courrier, veuillez adresser votre correspondance à :

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

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

Veuillez consulter notre site Web pour obtenir des informations sur nos autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.

SPIRIT
spiritfitness.ca

SOLE FITNESS
solefitness.ca

XTERRA FITNESS
xterrafitness.ca

EVERLAST
dyaco.ca/everlast.html

Cikada
cikada.ca

TRAINOR SPORTS
trainorsports.ca

Pour plus d'informations, veuillez contacter Dyaco Canada Inc.
Tél. : 1-888-707-1880 | 5955, rue Don Murie, Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca