



---

**30517**

---

***GUIDE DE L'UTILISATEUR  
DU TAPIS ROULANT***





# INTRODUCTION

## **FÉLICITATIONS** et **MERCI** d'avoir acheté ce tapis roulant Freespirit !

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un tapis roulant Freespirit de qualité professionnelle peut vous aider à l'atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires qu'il apporte à vos exercices pour que vous deveniez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que nous nous sommes engagés à la conception des équipements de conditionnement physique de bout en bout, nous n'utilisons que des composants de la plus haute qualité. C'est un engagement que nous soutenons avec l'ensemble de garanties du châssis au moteur le plus étendu du secteur.

Vous souhaitez l'équipement d'exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et le niveau de qualité le plus élevé de sa catégorie.

**Les tapis roulants Freespirit répondent à votre attente.**

## TABLE DES MATIÈRES

<i>Précautions importantes</i>	3
<i>Montage</i>	5
<i>Avant de commencer</i>	11
<i>Fonctionnement du tapis roulant</i>	14
<i>Recommandations pour la mise en forme</i>	22
<i>Dépannage et entretien</i>	28
<i>Garantie limitée</i>	31
<i>Liste de pièces</i>	32
<i>Schéma éclaté</i>	34
<b>CONTACT</b>	<i>Verso du manuel</i>

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

## CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Lire toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis roulant. Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis roulant. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis roulant sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture de ce manuel, contacter Sears en composant le numéro de téléphone indiqué au verso de ce manuel.



Ne brancher cet appareil d'exercice qu'à une prise correctement reliée à la terre. Voir les instructions de mise à la terre.

## INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

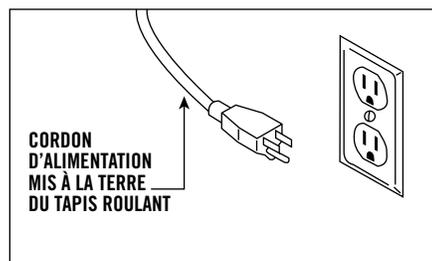
Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance du tapis roulant, la mise à la terre assure un trajet de résistance moindre pour le courant électrique et réduit le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon comportant un conducteur et une fiche de mise à la terre. La prise doit être branchée à une prise murale appropriée, laquelle prise doit être correctement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux.



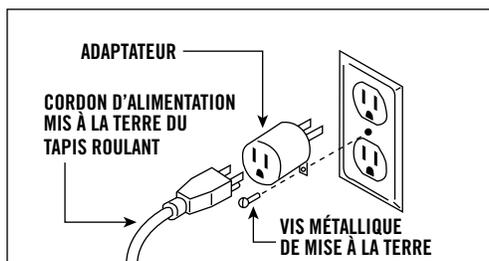
Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut entraîner une décharge électrique. Vérifier avec un électricien ou un dépanneur compétent en cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil. Ne pas altérer la prise fournie avec l'appareil. Si elle ne s'adapte pas à la prise murale, faire poser une prise femelle appropriée par un électricien compétent.

Cet appareil est conçu pour être utilisé avec une alimentation secteur de 120 V et sa prise de terre ressemble à la prise illustrée ci-dessous. Un adaptateur provisoire tel que celui illustré plus bas peut être utilisé pour brancher cette prise à une prise femelle à 2 fiches (illustration) si une prise correctement mise à la terre n'est pas disponible. L'adaptateur provisoire ne doit être utilisé qu'en attente de la pose d'une prise correctement mise à la terre par un électricien compétent. La patte ou l'ergot vert de l'adaptateur doit être connecté à une mise à la terre permanente telle qu'un couvercle correctement mis à la terre. L'adaptateur doit être fixé en place par une vis métallique lorsqu'il est utilisé.

Prise murale à 3 fiches et mise à la terre



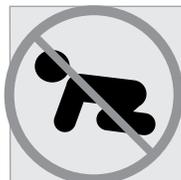
Prise à deux fiches dans boîtier mis à la terre





**AVERTISSEMENT** Pour réduire le risque de brûlures, de décharge électrique ou de blessure :

- Ne jamais utiliser le tapis roulant sans avoir attaché la pince de la clé de sécurité à vos vêtements.
- En cas de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une pièce du tapis roulant.
- Toujours porter des chaussures de sport lors de l'utilisation de cet équipement.
- Ne pas sauter sur le tapis roulant.
- Garder le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées.
- Ne pas insérer ou laisser tomber quelque objet que ce soit dans une quelconque ouverture.
- Débrancher le tapis roulant avant de le déplacer ou le nettoyer. Pour nettoyer, essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide uniquement ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).
- Le tapis roulant ne doit jamais porter plus d'une personne lorsqu'il est en fonctionnement.
- Le tapis roulant ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 147 kilos (325 lb). Le non-respect de cette consigne annule la garantie.
- Le tapis roulant est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser ce tapis roulant dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne annule la garantie.
- Ne pas utiliser le tapis roulant dans des lieux où la température n'est pas contrôlée, tels que garages, vérandas, centres nautiques, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut annuler la garantie.
- Utiliser le tapis roulant uniquement de la façon décrite dans ce manuel.



Tenir les enfants de moins de 12 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) du tapis roulant **EN TOUT TEMPS**.

Les enfants de moins de 12 ans ne doivent **JAMAIS** utiliser le tapis roulant.

Les enfants de plus de 12 ans peuvent utiliser le tapis roulant sous la surveillance d'un adulte.

## AUTRES CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LE TAPIS ROULANT



### FONCTIONNEMENT

Afin de réduire le risque de dégâts importants aux composants du tapis roulant, il est fortement recommandé de le brancher à une prise 20 A qui lui est réservée, sans utiliser de rallonge complémentaire et/ou une plaquette multiprises.

**IMPORTANT** : Le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises munies d'un disjoncteur de fuite à la terre.

Il est essentiel de n'utiliser le tapis roulant qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si le tapis roulant a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois pour éviter une défaillance électronique prématurée.

# MONTAGE

## IMPORTANT : LIRE LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ AVANT L'USAGE !



Le processus de montage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions de montage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions de montage, certaines parties du cadre du tapis roulant pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Il ne devrait pas y avoir de mouvement latéral dans les montants de console ni de mouvement d'avant en arrière dans la console ou les poignées. S'il y a du mouvement à ces endroits, cela signifie que le tapis roulant n'a pas été bien monté. Pour empêcher les dommages au tapis roulant, il faut relire les instructions de montage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

## DÉBALLAGE DU CARTON

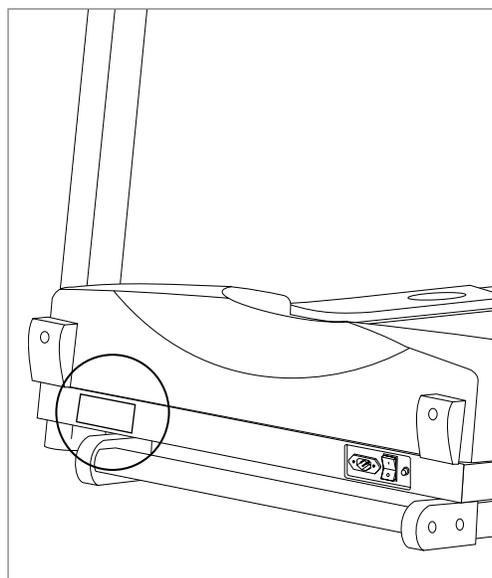
Mettre le carton du tapis roulant sur une surface plate. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prendre des PRÉCAUTIONS au maniement et au transport de cette unité. Ne jamais ouvrir le carton d'expédition s'il repose sur le flanc. Après avoir retiré les bandes de cerclage, ne pas soulever ni transporter cette unité tant que l'unité n'a pas été complètement assemblée en position debout, pliée et verrouillée. Déballer l'unité là où elle sera mise en service. Ce tapis roulant est équipé d'amortisseurs haute pression et peut se déployer soudainement en cas de manutention défectueuse. Ne jamais saisir une partie quelconque du cadre d'inclinaison ni tenter de soulever ou de déplacer le tapis roulant. L'INOBSERVATION DE CES INSTRUCTIONS PEUT ÊTRE LA CAUSE DE BLESSURES.

Avant de continuer, rechercher le numéro de série et le modèle du tapis roulant vers le côté gauche de l'interrupteur de marche/arrêt et le cordon d'alimentation et les écrire dans l'espace réservé ci-dessous.

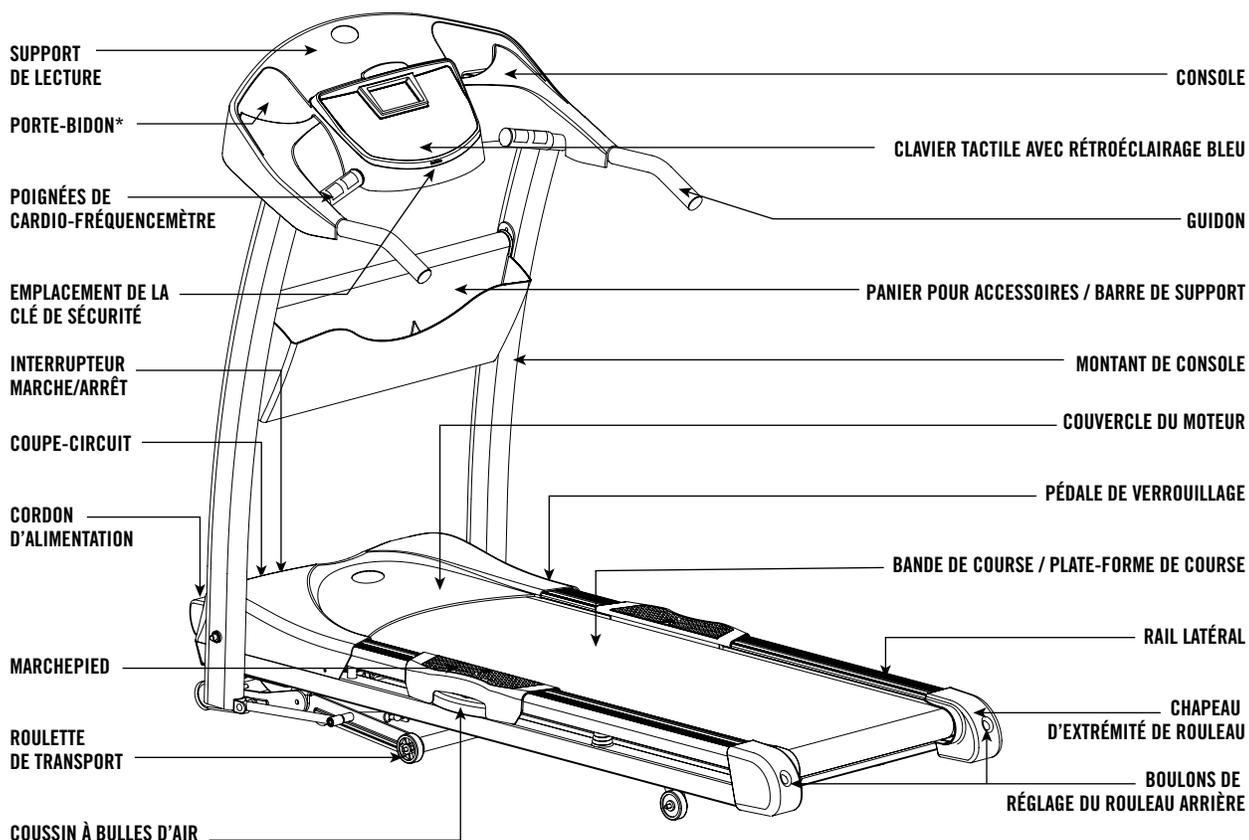
### NOTER LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES ENCADRÉS CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

MODÈLE :



\* Utiliser le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors d'un appel de service.



## OUTILS (INCLUS) :

- Clé Allen 4 mm
- Clé Allen 5 mm
- Clé à manche en T 6 mm

## PIÈCES INCLUSES :

- 1 clé de sécurité
- 1 ensemble console (situé sous la plate-forme du tapis roulant)
- 1 cordon d'alimentation
- 1 podomètre sans fil
- 1 barre de support
- 2 guidons
- 1 panier pour accessoires
- 4 sachets de visserie

**REMARQUE :** En cas de questions ou s'il manque des pièces, nous garantissons l'entière satisfaction de l'acheteur. Les informations pour contacter le service assistance à la clientèle de Sears figurent au verso de ce manuel.

## PRÉ-MONTAGE

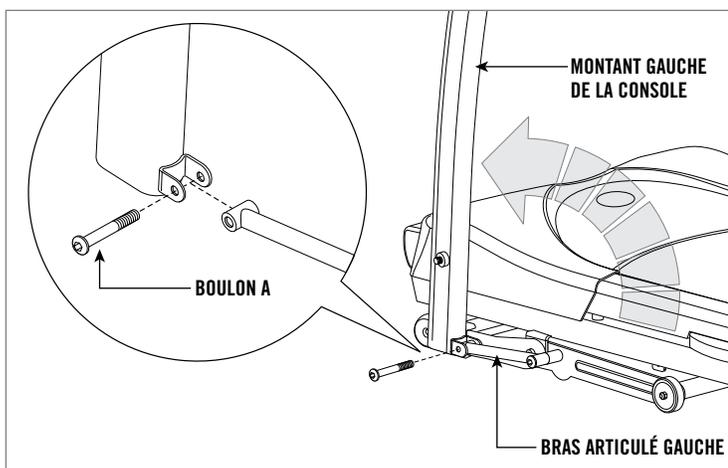
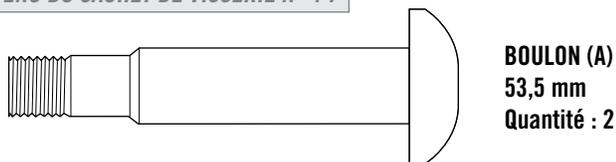


**NE PAS COUPER LES BANDES DE CERCLAGE AVANT D'ARRIVER À L'ÉTAPE 1-E !\***  
Ouvrir le carton et enlever le matériau d'emballage qui ne se trouve pas sous le tapis roulant. Ne pas essayer de soulever le tapis roulant à ce stade. Enlever le film étirable qui entoure les montants de la console.

**REMARQUE :** Il est recommandé d'appliquer de la graisse sur le filetage des vis au cours de l'installation du tapis roulant, afin d'empêcher le bruit et le desserrement des vis. S'assurer également qu'à chaque étape de l'installation **TOUTES** les vis et **TOUS** les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de serrer à fond une vis **QUELCONQUE**.

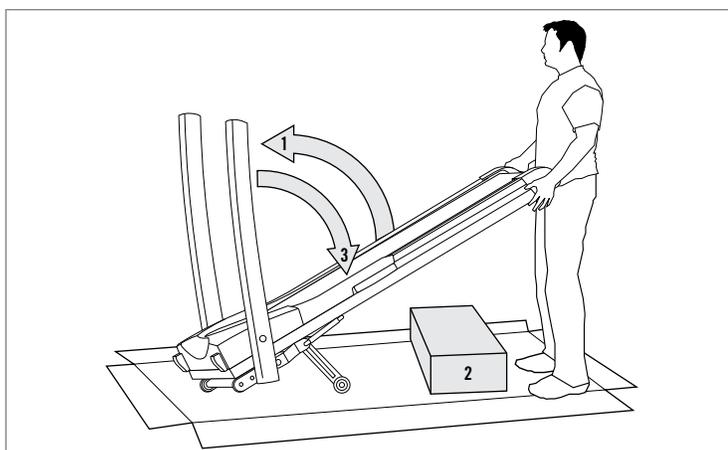
## ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE N° 1 :



- A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE N° 1**.
- B** Soulever le **MONTANT GAUCHE DE LA CONSOLE** en position verticale. S'assurer de tenir fermement le montant de console, car il ne restera pas dans la position verticale.
- C** Mettre en place le **BRAS ARTICULÉ GAUCHE**. Insérer le **BOULON (A)** et serrer.
- D** Répéter du côté droit.
- E** À présent, couper les bandes de cerclage et enlever le matériau d'emballage.\*

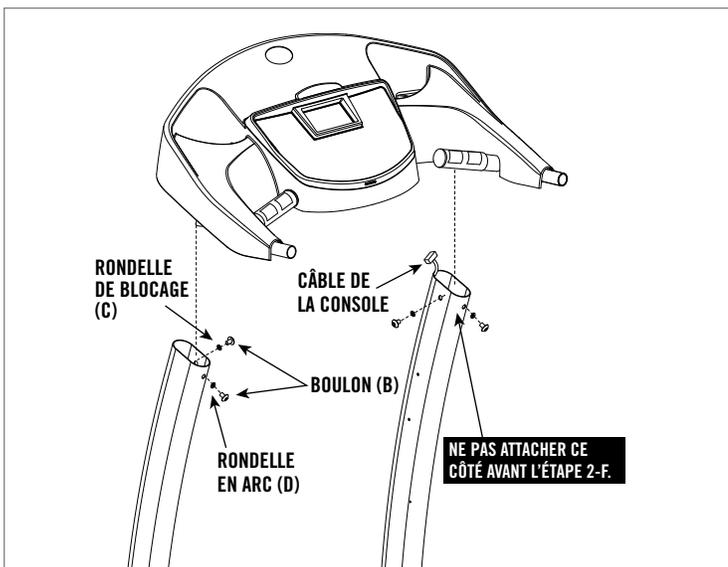
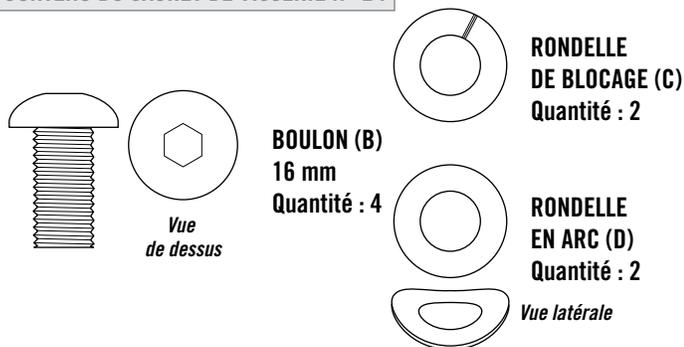
\* **REMARQUE :** Si les bandes de cerclage ont été retirées avant de terminer l'étape 1-D et que les bras articulés ne peuvent pas être alignés, voir la section **DÉPANNAGE** (page 28) afin de remettre le tapis roulant dans sa position correcte.



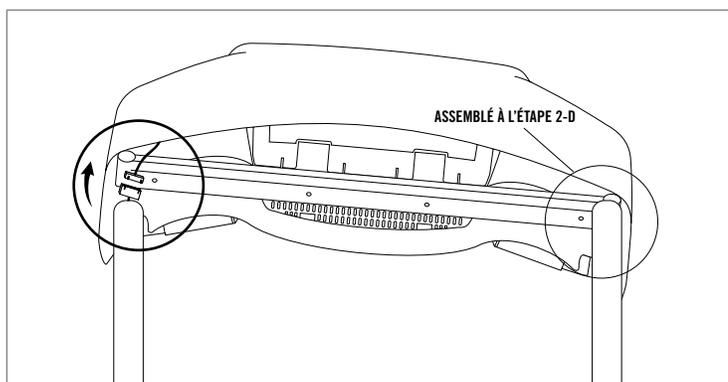
- F** Soulever la **PLATE-FORME DE COURSE** jusqu'à ce que la pédale de verrouillage sur le côté du tapis roulant soit entièrement enclenchée.
- G** Retirer la **CONSOLE** du carton du tapis roulant et mettre de côté.
- H** Abaisser la **PLATE-FORME DE COURSE** du tapis roulant depuis la position pliée en appuyant sur la **PÉDALE DE VERROUILLAGE** sur le côté inférieur droit.

## ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

### CONTENU DU SACHET DE VISSERIE N° 2 :



\* S'assurer de serrer les boulons après les avoir tous alignés.



**A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE N° 2**.

**B** Avec la plate-forme de course en position abaissée, placer la **CONSOLE** sur les montants verticaux. Faire glisser les supports situés sous la console dans les trous supérieurs des montants verticaux.

**C** Placer la **RONDELLE DE BLOCAGE (C)** et le **BOULON (B)** dans le méplat du **MONTANT** vertical **GAUCHE** et les serrer légèrement.

**D** Placer la **RONDELLE EN ARC (D)** et le **BOULON (B)** dans le côté incurvé du **MONTANT** vertical **GAUCHE** et les serrer légèrement.

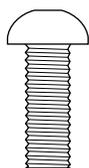
**E** Soulever délicatement le côté **DROIT** de la console pour connecter le **CÂBLE DE LA CONSOLE**. Introduire avec précaution les câbles dans le montant pour éviter tout dommage. **REMARQUE** : Ne pas pincer le câble de la console ou les câbles du cardio-fréquencemètre.

**F** Répéter les étapes C et D ci-dessus pour assembler le montant vertical droit et la console.

**G** Serrer tous les boulons à fond.

## ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

### CONTENU DU SACHET DE VISSERIE N° 3 :



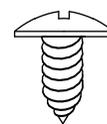
**BOULON (E)**  
16 mm  
Quantité : 4



**RONDELLE ÉLASTIQUE (F)**  
10 mm  
Quantité : 4



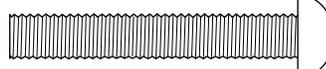
**RONDELLE PLATE (G)**  
12 mm  
Quantité : 4



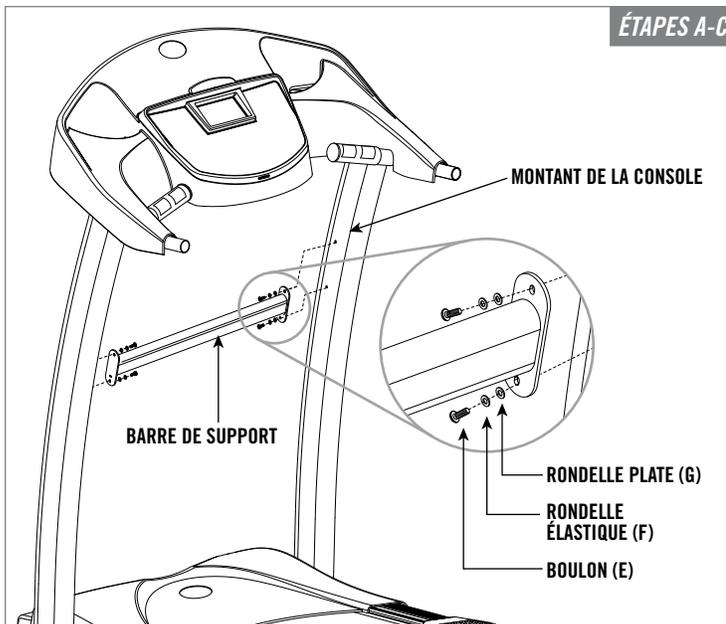
**VIS (H)**  
12 mm  
Quantité : 5



**MANCHON (I)**  
26,5 mm  
Quantité : 2



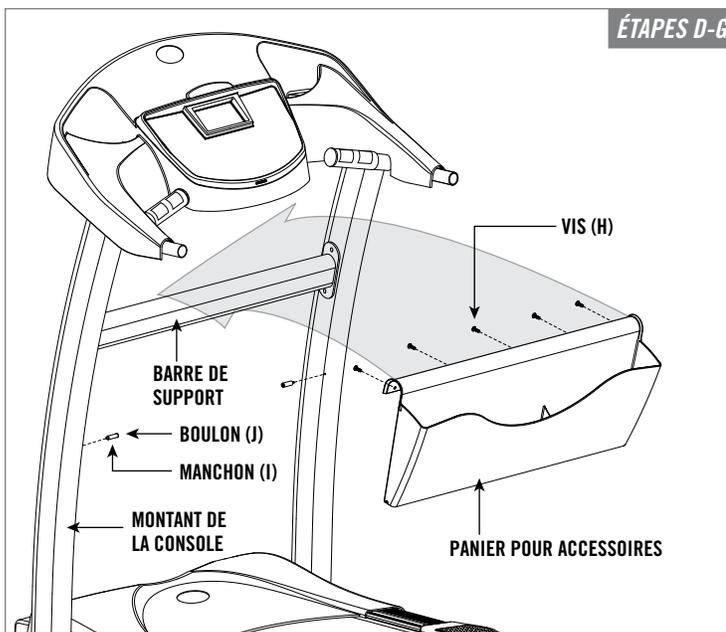
**BOULON (J)**  
38 mm  
Quantité : 2



### ÉTAPES A-C

- A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE N° 3**.
- B** Aligner la **BARRE DE SUPPORT** avec les trous du **MONTANT DE LA CONSOLE**.
- C** Insérer 1 **BOULON (E)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (F)** et 1 **RONDELLE (G)** dans les trous inférieurs de la **BARRE DE SUPPORT**.

**REMARQUE :** Ne pas insérer les boulons supérieurs avant l'étape 3-F, après la fixation du **PANIER POUR ACCESSOIRES**.

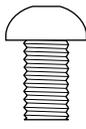


### ÉTAPES D-G

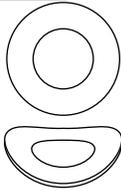
- D** Fixer 2 **MANCHONS (I)** aux **BOULONS (J)**. Insérer 2 **BOULONS (J)** dans les **MONTANTS DE LA CONSOLE**.
- E** Faire glisser le **PANIER POUR ACCESSOIRES** sur la **BARRE DE SUPPORT** et enclencher le bas du **PANIER POUR ACCESSOIRES** sur les **BOULONS (J)**.
- F** Les 2 **BOULONS (E)** supérieurs peuvent à présent être insérés dans la **BARRE DE SUPPORT**. Serrer les 4 **BOULONS (E)**.
- G** Fixer le **PANIER POUR ACCESSOIRES** à la **BARRE DE SUPPORT** en utilisant 5 **VIS (H)**.

## ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE

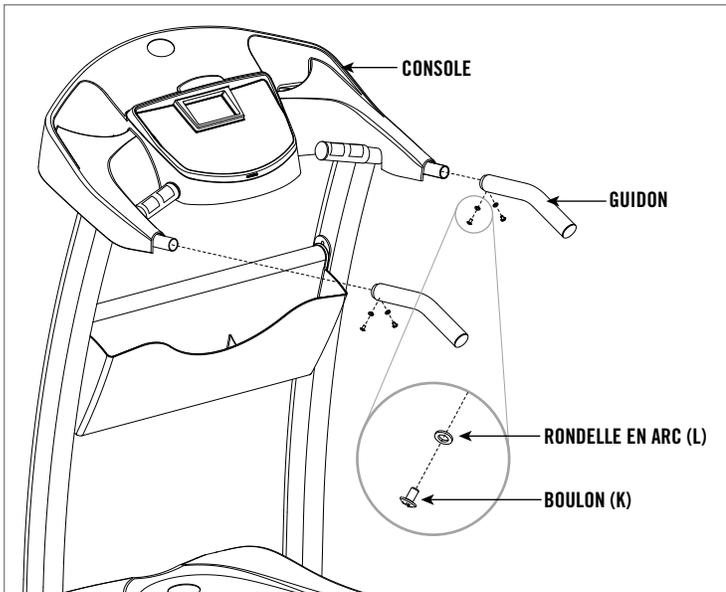
### CONTENU DU SACHET DE VISSERIE N° 4 :



**BOULON (K)**  
10 mm  
Quantité : 4



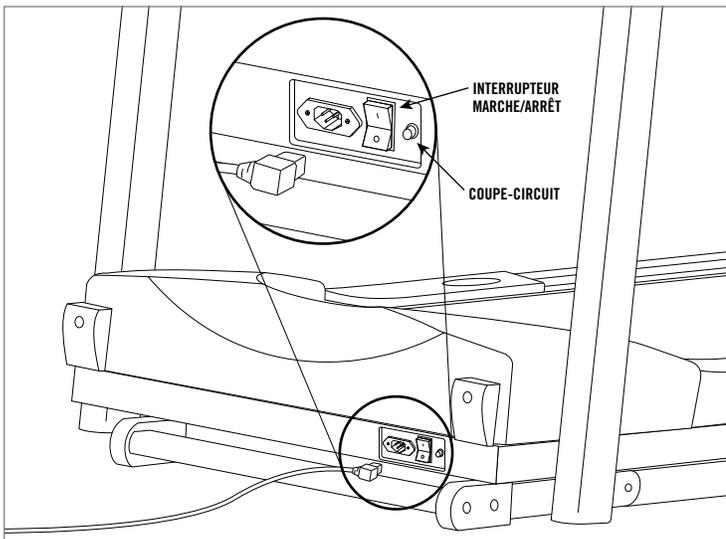
**RONDELLE  
EN ARC (L)**  
Quantité : 4  
*Vue oblique*



**A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE N° 4**.

**B** Faire glisser le **GUIDON** sur la **CONSOLE**.

**C** Fixer le **GUIDON** à la **CONSOLE** en utilisant 4 **BOULONS (K)** et 4 **RONDELLES EN ARC (L)**.



**D** Connecter la fiche d'alimentation au tapis roulant et connecter le cordon d'alimentation à une prise. L'interrupteur est situé près du cordon d'alimentation. Mettre l'interrupteur sur **ON (marche)** de sorte que l'interrupteur s'allume. Un bip retentit et la console s'allume.

**C'EST TERMINÉ !**

# AVANT DE COMMENCER

**FÉLICITATIONS** d'avoir choisi ce tapis roulant. Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice ! Votre tapis roulant est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. Une utilisation régulière du tapis roulant peut améliorer votre qualité de vie de différentes façons.

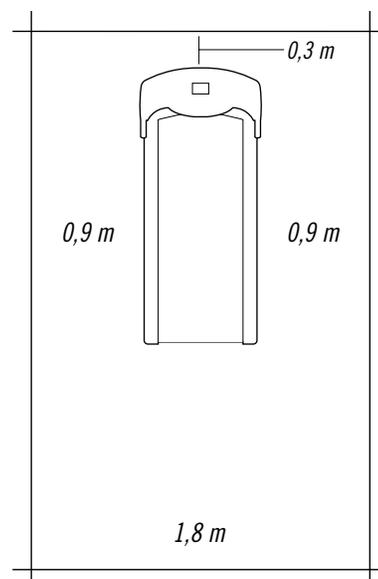
**VOICI QUELQUES BÉNÉFICES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :**

- Perte de poids
- Plus grande tonicité musculaire
- Cœur plus sain
- Niveaux d'énergie supérieurs

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Votre nouveau tapis roulant vous aidera à franchir les obstacles que vous pourriez rencontrer en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous entraîner si vous utilisez votre tapis roulant dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser et bénéficier de votre nouvel appareil.

## EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT

Placer le tapis roulant sur une surface plane. Un espace de 1,8 m derrière le tapis roulant et de 0,9 m de chaque côté doit être respecté, ainsi qu'un espace de 0,3 m devant pour le pliage et le cordon d'alimentation. Ne pas placer le tapis roulant dans un endroit où il bloquera une quelconque ventilation ou des ouvertures d'aération. Le tapis roulant ne doit pas être placé dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.



### NE PAS SE TENIR DEBOUT SUR LA BANDE DE COURSE

Lors de la préparation à l'utilisation du tapis roulant, ne pas se tenir debout sur la bande de course. Placer ses pieds sur les rails latéraux avant de mettre le tapis roulant en marche. Commencer de marcher sur la surface de marche une fois qu'elle défile. Ne jamais mettre le tapis roulant en marche à une vitesse rapide de course et tenter de sauter dessus !

## CLÉ DE SÉCURITÉ

Le tapis roulant ne démarre pas tant que la clé de sécurité n'est pas en place. Attacher l'extrémité de la pince aux vêtements. Cette clé de sécurité est conçue pour couper l'alimentation au tapis roulant en cas de chute de la personne. Contrôler le fonctionnement de la clé de sécurité tous les quinze jours.



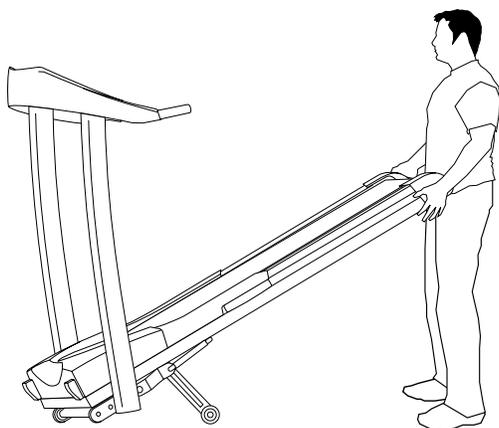
**NE JAMAIS UTILISER LE TAPIS ROULANT SANS ATTACHER LA PINCE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ AUX VÊTEMENTS. TIRER D'ABORD SUR LA PINCE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ POUR S'ASSURER QU'ELLE NE TOMBERA PAS DES VÊTEMENTS.**

## UTILISATION CORRECTE

Le tapis roulant peut atteindre des vitesses élevées. Toujours commencer en utilisant une vitesse plus lente et régler la vitesse par petits incréments pour atteindre un niveau de vitesse plus élevé. Ne jamais laisser le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il fonctionne. Lorsqu'il n'est pas utilisé, retirer la clé de sécurité, mettre l'interrupteur sur arrêt et débrancher le cordon d'alimentation. S'assurer de suivre le programme d'ENTRETIEN de la page 30 de ce manuel. Ne jamais poser le pied sur le tapis roulant lorsqu'il fonctionne à plus de 0,5 mph. Maintenir le corps et la tête face à l'avant. Ne pas tenter de se tourner ou de regarder vers l'arrière lorsque le tapis roulant est en marche. Arrêter tout exercice en cas de douleur, de faiblesse, de vertige ou d'essoufflement.



**NE PAS UTILISER LE TAPIS ROULANT SI LE CORDON D'ALIMENTATION OU LA FICHE SONT ENDOMMAGÉS. SI LE TAPIS ROULANT SEMBLE NE PAS FONCTIONNER CORRECTEMENT, NE PAS L'UTILISER.**

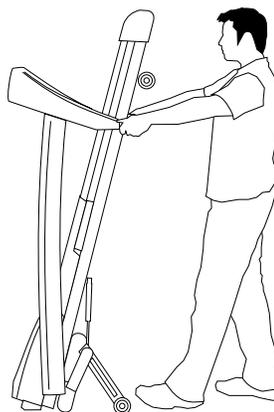


## PLIAGE

Saisir fermement l'extrémité arrière du tapis roulant. Soulever avec précaution l'extrémité de la plate-forme du tapis à la verticale, jusqu'à ce que la pédale s'enclenche et verrouille la plate-forme en place. S'assurer que la plate-forme est verrouillée avant de relâcher. Pour déplier, saisir fermement l'extrémité arrière du tapis roulant. Déverrouiller en appuyant doucement sur la pédale de verrouillage du tapis. Abaisser la plate-forme au sol avec précaution.

## DÉPLACEMENT

Le tapis roulant comporte une paire de roulettes de transport intégrée dans le bâti. Pour le déplacement, s'assurer que le tapis roulant est plié et correctement verrouillé. Saisir fermement les poignées, incliner le tapis roulant vers l'arrière et le faire rouler.



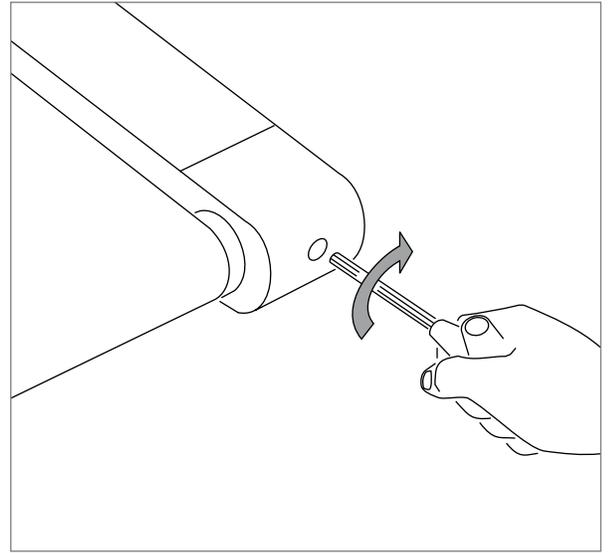
Les tapis roulants sont lourds ; prendre des précautions et se faire aider si nécessaire lors du déplacement. Ne pas tenter de déplacer ou de transporter le tapis roulant s'il n'est en position relevée, plié et verrouillé. Le non respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

## TENSIONNEMENT DE LA BANDE DE COURSE

La bande de course a été correctement réglée avant le départ d'usine. Il peut arriver que la bande se décentre lors du transport.

**ATTENTION** : La bande de course **NE** doit **PAS** être en mouvement lors du réglage. Un serrage excessif de la bande de course use le tapis roulant et ses composants. Ne jamais tendre la bande de façon excessive.

Si la bande de course semble patiner lors d'un exercice de course sur le tapis, c'est le signe que la bande doit être retendue. Dans la plupart des cas, il se produit un étirement de la bande à l'usage, d'où un certain patinage. Il s'agit d'un réglage ordinaire et courant. Pour éliminer le patinage, mettre le tapis roulant hors tension et resserrer **LES DEUX VIS DU ROULEAU ARRIÈRE** à l'aide de la clé Allen fournie, en tournant les vis de 1/4 DE TOUR vers la droite comme illustré. Essayer le tapis de nouveau pour



vérifier si la bande patine encore. Répéter la procédure si nécessaire mais **NE JAMAIS** tourner les vis du rouleau plus de 1/4 de tour à la fois. La bande de course est correctement retendue lorsqu'elle ne patine plus.

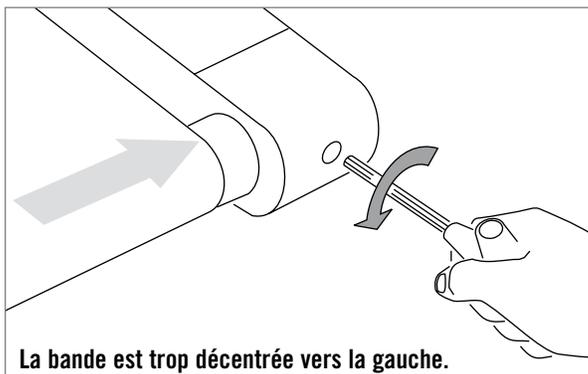
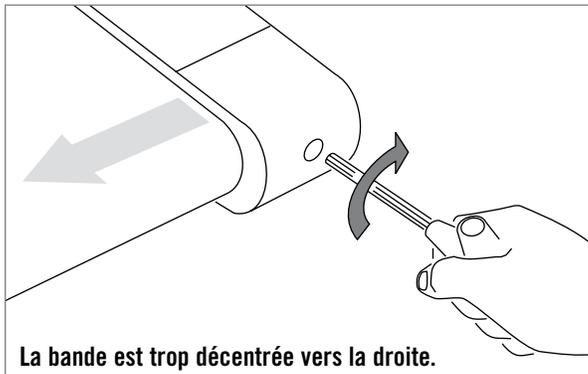
## CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE

La bande de course a été correctement réglée avant le départ d'usine. Il peut arriver que la bande se décentre lors du transport. Avant d'utiliser le tapis roulant, vérifier que la bande est centrée et le reste pour assurer un fonctionnement sans à-coup.

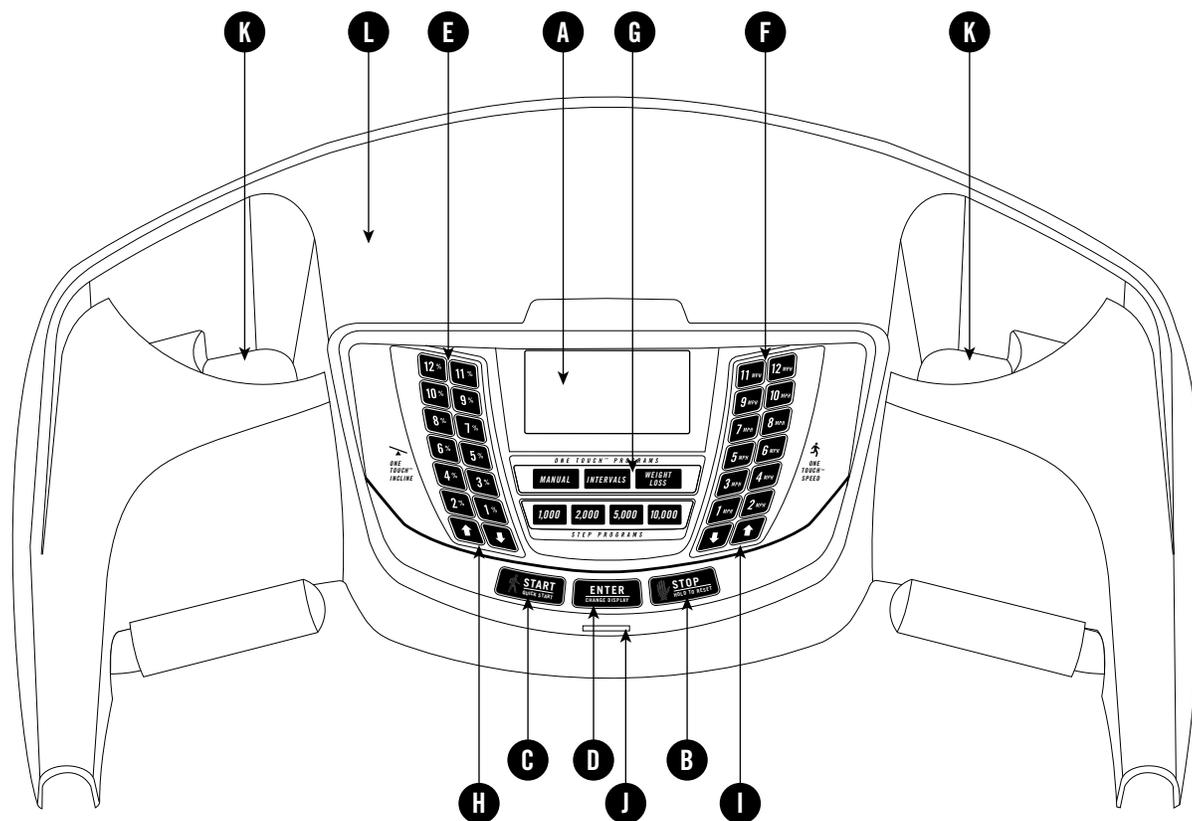
**ATTENTION** : Ne pas faire tourner la bande à plus de 1/2 mph lors du centrage. Éloigner toujours les doigts, les cheveux et les vêtements de la bande.

**Si la bande de course se trouve trop vers la droite** : Le tapis roulant fonctionnant à 1/2 mph, tourner le boulon de réglage droit dans le sens horaire DE 1/4 DE TOUR à la fois (à l'aide de la clé Allen fournie). Vérifier l'alignement de la bande. Laisser la bande fonctionner pendant un cycle complet pour déterminer si un réglage supplémentaire est nécessaire. Répéter au besoin jusqu'à ce que la bande demeure centrée lors de l'utilisation du tapis.

**Si la bande de course se trouve trop vers la gauche** : Le tapis roulant fonctionnant à 1/2 mph, tourner le boulon de réglage droit dans le sens antihoraire D'1/4 DE TOUR à la fois (à l'aide de la clé Allen fournie). Vérifier l'alignement de la bande. Laisser la courroie fonctionner pendant un cycle complet pour déterminer si un réglage supplémentaire est nécessaire. Répéter au besoin jusqu'à ce que la bande demeure centrée lors de l'utilisation du tapis.



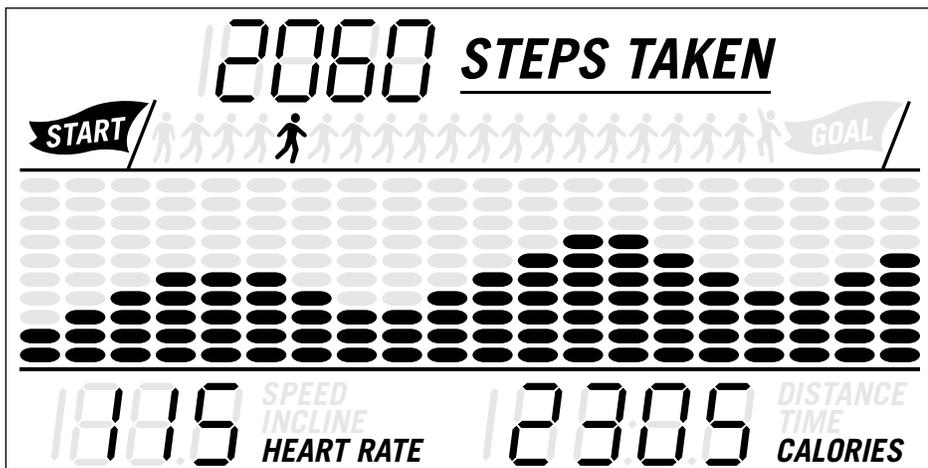
# FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



Remarque : Il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui recouvre la console.

- A) AFFICHAGE ÉCRAN LARGE :** Vitesse, durée, fréquence cardiaque, distance, inclinaison, calories et programmes.
- B) STOP :** Appuyer sur cette touche pour faire une pause ou arrêter la séance d'exercice. La tenir enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser le tapis roulant.
- C) START :** Appuyer sur cette touche pour commencer la séance d'exercice ou un programme.
- D) ENTER :** Utiliser cette touche pour choisir le programme, le niveau, et la durée. Appuyer sur cette touche pour modifier l'affichage du feedback au cours d'un exercice, appuyer sans relâcher pour balayer.
- E) TOUCHES D'INCLINAISON UNIQUES :** Utiliser ces touches pour atteindre l'inclinaison souhaitée plus rapidement.
- F) TOUCHES DE VITESSE UNIQUES :** Utiliser ces touches pour atteindre la vitesse souhaitée plus rapidement.
- G) TOUCHES DE PROGRAMME UNIQUES :** Utiliser ces touches pour sélectionner parmi 7 programmes PRÉDÉFINIS.
- H) TOUCHES FLÉCHÉES D'INCLINAISON :** Utiliser ces touches pour régler l'inclinaison par petits incréments (incrément de 0,5 %).
- I) TOUCHES FLÉCHÉES DE VITESSE :** Utiliser ces touches pour régler la vitesse par petits incréments (incrément de 0,1 mph).
- J) POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ :** Permet au tapis roulant de fonctionner lorsque la clé de sécurité y est insérée.
- K) PORTE-BOUTEILLE D'EAU / CD / MP3 :** Contient le matériel d'exercice.
- L) SUPPORT DE LECTURE :** Pour mettre un magazine ou un livre. (Retirer les étiquettes commerciales avant toute utilisation)

## AFFICHAGE



**SPEED** • Illustrée en MPH. Indique la vitesse de déplacement de la surface de marche ou de course.

**TIME** • Indique les Minutes:Secondes. Affiche la durée restante ou écoulée de l'exercice.

**HEART RATE** • Indique les battements par minute. Permet de surveiller la fréquence cardiaque durant la séance (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées de cardio-fréquencemètre).

**DISTANCE** • Illustrée en milles. Distance parcourue durant la séance.

**INCLINE** • Affichée sous forme de pourcentage. Indique l'inclinaison de la surface de marche ou de course.

**CALORIES** • Nombre total de calories brûlées pendant la séance.

**STEPS TAKEN** • Indique le nombre de pas parcouru lors de l'exercice.

**INDICATEUR DE PROGRÈS** • L'icône du coureur représente la distance à parcourir pour atteindre la fin du programme.

**PROFILS DES PROGRAMMES** • Représente le profil du programme utilisé (il indiquera la vitesse lors de l'utilisation de programmes basés sur la vitesse et l'inclinaison lors de l'utilisation de programmes basés sur l'inclinaison).

## FRÉQUENCE CARDIAQUE

### POIGNÉES DE CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placer les paumes des mains directement sur les poignées de cardio-fréquencemètre. Saisir les poignées des deux mains est nécessaire à l'enregistrement de la fréquence cardiaque. 5 battements cardiaques (15-20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne pas trop serrer les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenir une pression enveloppante molle. Les résultats risquent d'être aberrants en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veiller à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d'un contact correct (voir page 29).

## POUR COMMENCER / SÉLECTION D'UN PROGRAMME

- 1) S'assurer que rien n'est sur le tapis roulant ou en affectera le mouvement.
- 2) Brancher le cordon d'alimentation et mettre le tapis roulant sous tension.
- 3) Se tenir sur les rails latéraux du tapis roulant.
- 4) Fixer l'attache de la clé de sécurité à un vêtement.
- 5) Insérer la clé de sécurité dans la serrure de la clé de sécurité de la console.
- 6) Il existe deux options pour commencer un exercice :

### A) MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Appuyer sur la touche **START** pour commencer la séance d'exercice. OU...

### B) CHOISIR UN PROGRAMME

Choisir un **PROGRAMME** à l'aide des touches **FLÉCHÉES DE VITESSE**  
Une fois le **PROGRAMME** choisi, appuyer sur **ENTER**.

### CHOISIR UN NIVEAU

Choisir un **NIVEAU DE PROGRAMME** à l'aide des touches **FLÉCHÉES**.  
Une fois le **NIVEAU DE PROGRAMME** choisi, appuyer sur **ENTER**.

### CHOISIR UNE DURÉE

Choisir une **DURÉE** à l'aide des touches **FLÉCHÉES** ou utiliser la durée par défaut.  
Une fois la **DURÉE** choisie, appuyer sur **START**.

### TERMINER LA SÉANCE

Lorsque la séance d'exercice est terminée, **L'AFFICHAGE** clignote et émet un signal sonore. L'information sur la séance d'exercice demeurera affichée sur la console pendant 30 secondes, puis la console se réinitialisera.

### ANNULER LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour annuler la sélection du programme ou l'écran actuel, appuyer sur la touche **STOP** pendant 4 à 5 secondes.

### ÉCRANS DE VISUALISATION DE BALAYAGE

Pour que l'écran d'affichage balaie continuellement les fonctions (Speed et Time, Pulse et Distance, Incline et Calories [vitesse et durée, fréquence cardiaque et distance, inclinaison et calories]), enfoncer la touche **ENTER** pendant 4 à 5 secondes.

## INFORMATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES

### PROGRAMME : MANUEL

Permet de changer manuellement la **VITESSE** et l'**INCLINAISON** en tout temps. Pour objectif basé sur le temps.

## UTILISATION DES PROGRAMMES DE PAS

Le tapis roulant est livré avec un podomètre sans fil et une programmation spécialement conçue pour aider l'utilisateur à atteindre les objectifs de pas quotidiens. Pour atteindre les objectifs, il est recommandé de suivre ces étapes.

- Choisir un objectif de pas quotidien compris entre 1 000 et 10 000.
- Porter le podomètre sans fil toute la journée afin d'enregistrer les pas.
- À la fin de la journée, transmettre les pas accumulés au tapis roulant.
- Le tapis roulant ajuste automatiquement l'exercice pour tenir compte des pas accumulés.  
Par exemple... l'objectif étant de parcourir 5 000 pas par jour et 1 000 pas ont été enregistrés pendant la journée ; le tapis roulant ajuste automatiquement le décompte de pas pour n'avoir plus que 4 000 pas à parcourir pour atteindre l'objectif.

**REMARQUE :** Si le podomètre sans fil n'est pas utilisé avec le tapis roulant, les segments du programme progressent automatiquement chaque minute et n'affichent pas le décompte des pas.

1000

### PROGRAMME : 1 000 PAS

Marcher pendant une série de niveaux d'**INCLINAISON** alternés. Objectif par pas avec 4 courses parmi lesquelles choisir.

#### SEGMENTS DU PROGRAMME DE 1 000 PAS (chaque segment égale 50 pas)

	ÉCHAUFFEMENT				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	RÉCUPÉRATION			
	LES SEGMENTS SE RÉPÈTENT JUSQU'À CE QUE LE NOMBRE DE PAS SÉLECTIONNÉS SOIT ATTEINT.																			
<b>PLAT</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>ROULANT</b>	0,0	0,0	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	0,5	2,0	3,0	2,0	2,0	4,0	2,0	3,0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0
<b>COLLINES</b>	0,5	0,5	1,0	1,0	1,5	1,0	3,0	2,5	4,0	5,0	4,0	6,0	4,0	5,0	4,0	2,5	1,0	1,0	0,5	0,5
<b>MONTAGNE</b>	1,5	1,5	2,0	2,0	2,5	3,5	5,0	4,5	6,0	7,0	6,0	8,0	6,0	7,0	6,0	4,5	2,0	2,0	1,5	1,5

(Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 200 pas chacune [50 par segment] et sont incluses dans le décompte de pas du programme.)

REMARQUE : 1 000 pas = 0,5 mille en se basant sur une enjambée moyenne. La distance réelle peut varier.

2000

## PROGRAMME : 2 000 PAS

Marcher pendant une série de niveaux d'**INCLINAISON** alternés. Objectif par pas avec 4 courses parmi lesquelles choisir.

## SEGMENTS DU PROGRAMME DE 2 000 PAS (chaque segment égale 100 pas)

	ÉCHAUFFEMENT				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	RÉCUPÉRATION			
	LES SEGMENTS SE RÉPÈTENT JUSQU'À CE QUE LE NOMBRE DE PAS SÉLECTIONNÉS SOIT ATTEINT.																			
<b>PLAT</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>ROULANT</b>	0,0	0,0	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	0,5	2,0	3,0	2,0	2,0	4,0	2,0	3,0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0
<b>COLLINES</b>	0,5	0,5	1,0	1,0	1,5	1,0	3,0	2,5	4,0	5,0	4,0	6,0	4,0	5,0	4,0	2,5	1,0	1,0	0,5	0,5
<b>MONTAGNE</b>	1,5	1,5	2,0	2,0	2,5	3,5	5,0	4,5	6,0	7,0	6,0	8,0	6,0	7,0	6,0	4,5	2,0	2,0	1,5	1,5

(Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 400 pas chacune [100 par segment] et sont incluses dans le décompte de pas du programme.)

REMARQUE : 2 000 pas = 1,0 mille en se basant sur une enjambée moyenne. La distance réelle peut varier.

5000

## PROGRAMME : 5 000 PAS

Marcher pendant une série de niveaux d'**INCLINAISON** alternés. Objectif par pas avec 4 courses parmi lesquelles choisir.

## SEGMENTS DU PROGRAMME DE 5 000 PAS (chaque segment égale 100 pas)

	ÉCHAUFFEMENT				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	RÉCUPÉRATION			
	LES SEGMENTS SE RÉPÈTENT JUSQU'À CE QUE LE NOMBRE DE PAS SÉLECTIONNÉS SOIT ATTEINT.																			
<b>PLAT</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>ROULANT</b>	0,0	0,0	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	0,5	2,0	3,0	2,0	2,0	4,0	2,0	3,0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0
<b>COLLINES</b>	0,5	0,5	1,0	1,0	1,5	1,0	3,0	2,5	4,0	5,0	4,0	6,0	4,0	5,0	4,0	2,5	1,0	1,0	0,5	0,5
<b>MONTAGNE</b>	1,5	1,5	2,0	2,0	2,5	3,5	5,0	4,5	6,0	7,0	6,0	8,0	6,0	7,0	6,0	4,5	2,0	2,0	1,5	1,5

(Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 400 pas chacune [100 par segment] et sont incluses dans le décompte de pas du programme.)

REMARQUE : 5 000 pas = 2,5 mille en se basant sur une enjambée moyenne. La distance réelle peut varier.

10000

## PROGRAMME : 10 000 PAS

Marcher pendant une série de niveaux d'**INCLINAISON** alternés. Objectif par pas avec 4 courses parmi lesquelles choisir.

## SEGMENTS DU PROGRAMME DE 10.000 PAS (chaque segment égale 100 pas)

	ÉCHAUFFEMENT				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	RÉCUPÉRATION			
	LES SEGMENTS SE RÉPÈTENT JUSQU'À CE QUE LE NOMBRE DE PAS SÉLECTIONNÉS SOIT ATTEINT.																			
<b>PLAT</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>ROULANT</b>	0,0	0,0	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	0,5	2,0	3,0	2,0	2,0	4,0	2,0	3,0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0
<b>COLLINES</b>	0,5	0,5	1,0	1,0	1,5	1,0	3,0	2,5	4,0	5,0	4,0	6,0	4,0	5,0	4,0	2,5	1,0	1,0	0,5	0,5
<b>MONTAGNE</b>	1,5	1,5	2,0	2,0	2,5	3,5	5,0	4,5	6,0	7,0	6,0	8,0	6,0	7,0	6,0	4,5	2,0	2,0	1,5	1,5

(Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 400 pas chacune [100 par segment] et sont incluses dans le décompte de pas du programme.)

REMARQUE : 10.000 pas = 5,0 mille en se basant sur une enjambée moyenne. La distance réelle peut varier.


**PROGRAMME : INTERVALLES**

L'utilisateur définit les **VITESSES** maximale et minimale. Le programme passe entre les **VITESSES** maximale et minimale lors des exercices. Objectifs de durée. Échauffement de 4 minutes et récupération de 4 minutes.


**PROGRAMME : PERTE DE POIDS**

Difficultés intégrant diverses combinaisons de collines et de vallées (niveaux **ÉLEVATION** et **VITESSE**). Objectif de durée avec 10 niveaux de difficultés parmi lesquels choisir.

**SEGMENTS DE PROGRAMME DE PERTE DE POIDS (chaque segment égale 30 secondes)**

		ÉCHAUFFEMENT		1	2	3	4	5	6	7	8	RÉCUPÉRATION	
<b>Niveau 1</b>	Élévation	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Vitesse	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,3	1,5
<b>Niveau 2</b>	Élévation	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Vitesse	1,3	1,9	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,6	1,8
<b>Niveau 3</b>	Élévation	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Vitesse	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0
<b>Niveau 4</b>	Élévation	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Vitesse	1,8	2,6	3,5	4,5	4,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,5	3,4	2,3
<b>Niveau 5</b>	Élévation	1,5	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Vitesse	2,0	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	3,8	2,5
<b>Niveau 6</b>	Élévation	1,5	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Vitesse	2,3	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,1	2,8
<b>Niveau 7</b>	Élévation	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Vitesse	2,5	3,8	5,0	5,5	6,0	6,5	7,5	6,5	6,0	5,5	4,5	3,0
<b>Niveau 8</b>	Élévation	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Vitesse	2,8	4,1	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,0	4,9	3,3
<b>Niveau 9</b>	Élévation	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Vitesse	3,0	4,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	7,5	7,0	6,5	5,3	3,5
<b>Niveau 10</b>	Élévation	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Vitesse	3,3	4,9	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	7,5	7,0	5,6	3,8

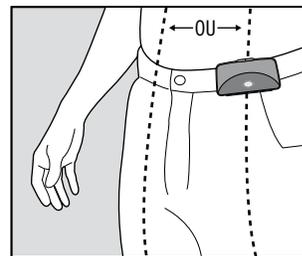
LES SEGMENTS SONT RÉPÉTÉS JUSQU'À CE QUE LA DURÉE CHOISIE SOIT ATTEINTE.

(Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 4 minutes chacune et sont comprises dans la durée du programme)

## INSTRUCTIONS RELATIVES AU PODOMÈTRE SANS FIL

### POSITIONNEMENT DU PODOMÈTRE

Attachez le podomètre à votre ceinture, à votre jupe, à votre taille, etc. avec la pince située au dos du podomètre. N'alignez PAS le podomètre avec l'axe central de votre corps. Placez le podomètre à droite ou à gauche de l'axe de votre corps pour assurer un décompte correct des pas lors de votre exercice. Assurez-vous d'attacher le podomètre horizontalement et assez fermement pour éviter qu'il ne se détache lors de l'exercice.



## POUR COMPTER VOS PAS



### MISE EN MARCHÉ/AFFICHAGE DU DÉCOMPTE DES PAS

- Appuyez sur **Send** (envoyer).
- Affiche le décompte des pas accumulé depuis la dernière réinitialisation de l'unité.



### AFFICHAGE DE LA DURÉE ACCUMULÉE

- Appuyez à nouveau sur **Send** (envoyer).
- Affiche la durée accumulée depuis la dernière réinitialisation de l'unité.
- Indiquée en heures-minute



### RETOUR AU DÉCOMPTE DES PAS

- L'affichage retourne automatiquement au décompte des pas après 5 secondes.



### RÉINITIALISATION DU DÉCOMPTE DES PAS ET DE LA DURÉE ACCUMULÉE

- Appuyez sur **Clear** (effacer) pendant 2 secondes.



## POUR TRANSMETTRE VOS PAS



### TRANSMISSION DU DÉCOMPTE DE PAS

- Appuyez sur **Send** (envoyer) pendant 2 secondes.
- L'affichage indique « Send » (envoyer) lors de la transmission.
- Le décompte de pas est automatiquement mis à jour lors de l'exercice.
- Le programme s'arrête lorsque l'objectif de décompte de pas est atteint.

**REMARQUE :** La transmission peut prendre jusqu'à 15 secondes.  
La transmission du podomètre peut s'effectuer en mode de décompte des pas ou en mode de temps accumulé.

# INSTRUCTIONS RELATIVES AU PODOMÈTRE SANS FIL

## PERSONNALISATION DES RÉGLAGES DU PODOMÈTRE

- **POUR ACCÉDER AU MODE DE RÉGLAGE** : Alors que l'affichage indique Step Count (décompte des pas) appuyez sur **Send** (envoyer) et **Clear** (effacer) pendant 3 secondes.
- **POUR NAVIGUER ENTRE LES MODES** : Appuyez sur **Send** (envoyer) pour avancer d'un mode et sur **Clear** (effacer) pour reculer d'un mode.
- **POUR ACCÉDER À UN MODE** : Appuyez sur **Send** (envoyer) pendant 3 secondes pour accéder au mode souhaité.
- **POUR NAVIGUER ENTRE LES OPTIONS** : Appuyez sur **Send** (envoyer) pour avancer d'un réglage et sur **Clear** (effacer) pour reculer d'un réglage.
- **POUR ENREGISTRER UNE OPTION** : Appuyez sur **Send** (envoyer) pendant 3 secondes pour enregistrer un réglage et quitter un mode.
- **POUR QUITTER UNE OPTION (SANS ENREGISTREMENT)** : Appuyez sur **Clear** (effacer) pendant 3 secondes pour quitter le mode sans enregistrer de changement.
- **POUR QUITTER LE MODE DE RÉGLAGE** : Appuyez sur **Clear** (effacer) pendant 3 secondes.

**P-0 : VERSION DU LOGICIEL** – Ne peut pas être modifiée.

**P-1 : LUMINOSITÉ DE L’AFFICHAGE** – Huit niveaux de luminosité sont offerts.

**P-2 : MISE À JOUR DU DÉCOMPTE DES PAS (PAS)** – Règle la fréquence (en pas) de la transmission du podomètre vers le tapis roulant. Le réglage par défaut du podomètre ne doit pas être modifié car il est pré-réglé pour maximiser la longévité des piles.

**P-3 : MISE À JOUR DU DÉCOMPTE DES PAS (SECONDES)** – Règle la fréquence (en secondes) de la transmission du podomètre vers le tapis roulant. Le réglage par défaut du podomètre ne doit pas être modifié car il est pré-réglé pour maximiser la longévité des piles.

**P-4 : MODE VEILLE** – L'affichage s'éteint automatiquement en l'absence d'activité pendant 30 secondes. Le réglage par défaut du podomètre ne doit pas être modifié car il est pré-réglé pour maximiser la longévité des piles.

**P-5 : RÉGLAGE DE LA SENSIBILITÉ** – Trois niveaux de sensibilité sont offerts. Utilisez le guide suivant pour personnaliser vos besoins de sensibilité :

- L1 = Bas pour course/marche rapide
- L2 = Moyen pour course à pied légère ou marche moyenne (réglage par défaut)
- L3 = Élevé pour marche légère

## DÉPANNAGE

### REPLACEMENT DE LA PILE

La pile de votre podomètre a une durée de vie de six mois pour une personne qui parcourt 10 000 pas par jour. Les résultats peuvent varier selon l'utilisation. Votre podomètre utilise une (1) pile CR1225 au lithium. Si votre affichage faiblit ou si le signal du transmetteur n'est saisi qu'à très courte distance, il peut être temps de remplacer la pile. Remarque : Le remplacement de la pile relève de la responsabilité du client et n'est pas couvert par la garantie limitée pour une utilisation domestique de Sears.

### PAS D’AFFICHAGE

- L'affichage ACL est conçu pour être utilisé à des températures comprises entre 0 et 40 °C (32 et 104 °F). Si le podomètre est utilisé en dehors de cette plage, ramenez-le à température ambiante pour restaurer son fonctionnement.
- Évitez d'exposer l'écran ACL à la lumière directe du soleil pendant de longues périodes. Ramenez-le à température ambiante pour restaurer le fonctionnement.
- Le podomètre peut être en mode VEILLE. Appuyez sur la touche SEND (envoyer) pour activer le podomètre.
- La pile doit être remplacée. Votre podomètre utilise une (1) pile CR1225 au lithium.

### AFFICHAGE ERRATIQUE OU INCONSTANT

- Le podomètre peut ne pas être placé correctement sur votre corps. Voir « Mise en place du podomètre » dans la Section 1 pour plus de détails.
- La pile doit être remplacée. Votre podomètre utilise une (1) pile CR1225 au lithium.
- Si l'affichage du tapis roulant est erratique : Contrôlez votre environnement d'exercice pour détecter une source d'interférence éventuelle tels que : éclairage fluorescent, ordinateur, clôture électrique, système de sécurité domestique ou appareil ménager à gros moteur. Ces objets peuvent causer des interférences entre le podomètre et le récepteur du tapis roulant.

### DÉCOMPTE DE PAS INEXACT

- Comptez 100 pas et comparez la précision du podomètre. Procéder aux modifications nécessaires de la sensibilité (Mode option : P-5).

**TOUJOURS CONSULTER VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.**

## **FRÉQUENCE (Fréquence des exercices)**

L'American Heart Association recommande des exercices réguliers trois ou quatre jours par semaine au moins pour maintenir la santé cardiovasculaire. À ceux qui ont d'autres objectifs, tels que la perte de poids ou de graisses, il est recommandé de s'entraîner plus souvent. Que ce soit 3 jours ou 6 jours d'exercice par semaine, se rappeler que l'objectif ultime est d'en faire une habitude, à tout âge. Il est en général plus facile de maintenir un programme de remise en forme si une période spécifique de la journée lui est consacrée. Peu importe si c'est le matin avant la douche, lors de la pause du petit déjeuner ou en regardant les nouvelles télévisées le soir. L'important est que la période de la journée choisie soit toujours disponible sans risque d'interruption. Enfin, pour qu'un programme de remise en forme soit couronné de succès, il faut en faire l'une des priorités de la vie quotidienne. C'est pourquoi il faut dès maintenant sortir l'agenda et y écrire les dates et heures des séances d'entraînement pour le mois à venir.

## **DURÉE (Durée des exercices)**

Alors qu'une idée reçue a encouragé à maintenir une fréquence cardiaque élevée pendant trente minutes au maximum, de nouvelles découvertes suggèrent de plutôt compter le nombre de pas parcouru chaque jour. Et quel est le nombre magique ? 10 000. Des études ont démontré que le décompte des pas est plus motivant et plus efficace lors de la réalisation des objectifs d'exercice. Mais il faut commencer lentement et augmenter progressivement le décompte des pas. Le corps a besoin de temps pour s'ajuster à la nouvelle activité.

## **INTENSITÉ (Intensité des exercices)**

L'intensité de l'entraînement est également fonction des objectifs. Le conditionnement sur tapis roulant en préparation d'un 5 000 mètres sera plus intense que si l'objectif est simplement la remise en forme. Mais quels que soient les objectifs à long terme, toujours commencer un programme d'entraînement avec une intensité d'effort faible. Les exercices aérobies n'ont pas besoin d'être douloureux pour être bénéfiques ! Il existe deux façons de mesurer l'intensité d'un exercice. La première est de surveiller la fréquence cardiaque (à l'aide des poignées de cardio-fréquencemètre ou de la sangle de poitrine sans fil, - peut être vendue séparément), l'autre consiste à évaluer le niveau d'effort perçu par l'individu (et c'est plus simple que cela ne paraît !).

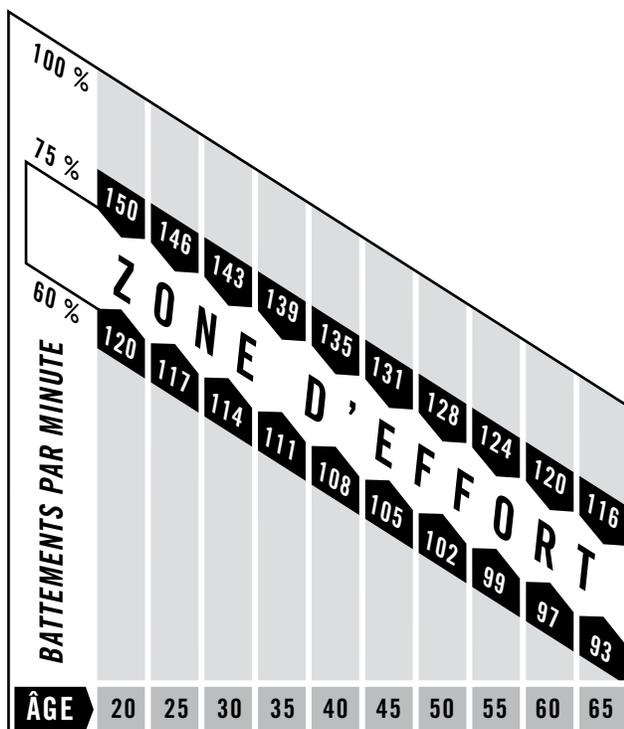
## **NIVEAU D'EFFORT PERÇU**

Une façon simple d'évaluer l'intensité d'un exercice consiste à évaluer le niveau d'effort perçu de l'individu. Si l'individu est trop hors d'haleine pour maintenir une conversation tout en s'exerçant, c'est que l'intensité de l'exercice est trop élevée. Le bon sens indique de s'exercer jusqu'à l'euphorie et non pas l'épuisement. S'il devient difficile de reprendre haleine, il est grand temps de ralentir. Être toujours conscient des signes d'un effort excessif.

## TABLEAU DE ZONES D'EFFORT CARDIO-VASCULAIRE

### Qu'est-ce qu'une zone d'effort cardio-vasculaire ?

Une zone d'effort cardio-vasculaire informe du nombre de fois par minute que le cœur doit battre pour atteindre un effet d'exercice souhaité. Elle est représentée sous la forme de pourcentage du nombre maximal de fois que le cœur peut battre par minute. La zone d'effort varie d'un individu à l'autre, selon l'âge, le niveau actuel d'entraînement et les objectifs de conditionnement physique personnels. L'American Heart Association recommande que les exercices s'inscrivent dans une zone d'effort comprise entre 60 % et 75 % de la fréquence cardiaque maximale de l'individu considéré. Un novice voudra travailler à 60 % de la plage alors qu'une personne plus entraînée voudra travailler entre 70 et 75 % de la plage. Voir le tableau pour référence.



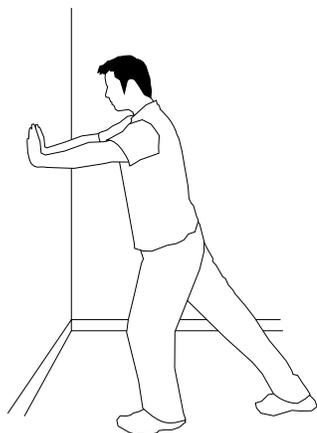
### EXEMPLE :

Pour un utilisateur de 42 ans : trouver l'âge en bas du tableau (arrondir à 40), remonter la colonne ÂGE jusqu'à la BARRE DE ZONE D'EFFORT. RÉSULTATS : 60 % de la fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75 % de la fréquence cardiaque maximale = 135 battements par minute.

**TOUJOURS CONSULTER VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.**

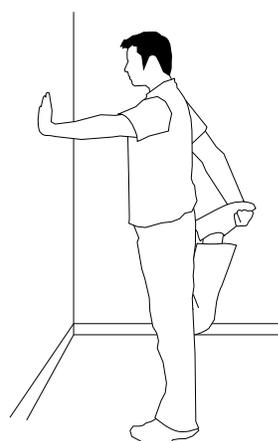
## ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD

Avant d'utiliser le tapis roulant, il convient de consacrer quelques minutes à pratiquer quelques exercices d'étirement de basse intensité. L'étirement avant l'entraînement augmente la flexibilité musculaire et réduit les risques de blessures connexes. Débuter chacun de ces exercices d'étirement d'un mouvement lent et doux. Ne pas s'étirer au point de ressentir de la douleur. Veiller à ne pas sautiller lors des exercices d'étirement.



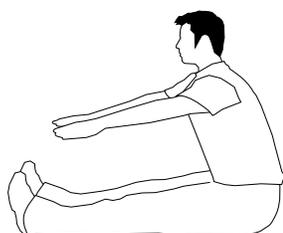
### 1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

Se tenir debout près d'un mur, les orteils du pied gauche à environ 45 cm du mur, le pied droit à environ 30 cm derrière. S'incliner vers l'avant en poussant contre le mur avec les paumes. Garder les talons à plat et maintenir cette position pendant 15 secondes environ. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Répéter l'autre côté.



### 2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

En s'aidant d'un mur pour garder l'équilibre, saisir la cheville gauche de la main gauche et maintenir le pied contre le dos de la cuisse pendant 15 secondes. Répéter l'exercice avec la cheville et la main droites.



### 3. ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES MUSCLES DU BAS DU DOS

S'asseoir sur le sol, jambes rapprochées et étendues devant soi. Ne pas serrer les genoux. Étirer les doigts vers les orteils et maintenir la position pendant 15 secondes. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Retourner à la position assise, dos droit. Répéter l'exercice une fois.

## CONSEILS

### L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

#### ÉCHAUFFEMENT

Les deux à cinq premières minutes d'une séance d'entraînement doivent être consacrées à l'échauffement. L'échauffement a pour objet d'assouplir les muscles et de les conditionner pour un effort plus intensif. Exécuter l'exercice d'échauffement à un rythme lent. L'échauffement doit porter progressivement la fréquence cardiaque dans la zone de fréquence cardiaque cible.

#### RÉCUPÉRATION

Ne jamais arrêter l'entraînement abruptement. Une période de récupération de 3 à 5 minutes permet au muscle cardiaque de s'ajuster à une sollicitation moindre. Veiller à ce que la période de récupération se déroule à un rythme très lent aux fins d'ajuster la fréquence cardiaque. La période de récupération achevée, répéter les exercices d'étirement susmentionnés afin de relâcher la tension musculaire.

## CONSEILS

### RÉALISATION DES OBJECTIFS DE REMISE EN FORME

Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de remise en forme à long terme est d'en déterminer les objectifs. L'objectif principal des exercices est-il de perdre du poids ? De développer la musculature ? De réduire le stress ? De se préparer en vue des courses du printemps ? Une fois les objectifs déterminés, il devient plus facile d'élaborer un programme d'exercices efficace. Voici quelques objectifs courants d'un programme de conditionnement :

- Perte de poids – exercices de moindre intensité et de plus longue durée
- Amélioration de la forme et du tonus – exercices à intervalles, alterner entre des intensités élevées et basses
- Niveau d'énergie supérieur – exercices quotidiens plus fréquents
- Performances sportives améliorées – exercices de haute intensité
- Endurance cardiovasculaire améliorée - exercices de moindre intensité et de plus longue durée

Essayer autant que possible de définir ces objectifs en termes précis et mesurables et les écrire. Plus précis sont les objectifs, plus facile est-il de mesurer les progrès accomplis. Si les objectifs sont à long terme, les diviser par mois et par semaine. La raison en est qu'il est souvent difficile de se garder motivé pour des objectifs à long terme. Il est plus facile également d'atteindre des objectifs à court terme. La console offre plusieurs formulaires permettant de suivre les progrès accomplis. Il est possible de mesurer la distance, les calories et la durée.

#### JOURNAL D'EXERCICES

Pour faire un journal d'exercice personnel, photocopier les feuilles de journal hebdomadaires et mensuelles, situées aux pages suivantes.

Au fur et à mesure que la condition physique s'améliore, il est possible de consulter le journal pour voir les progrès réalisés !

# FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE N°		OBJECTIF HEBDOMADAIRE			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
<b>TOTAUX HEBDOMADAIRES :</b>					

SEMAINE N°		OBJECTIF HEBDOMADAIRE			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
<b>TOTAUX HEBDOMADAIRES :</b>					

SEMAINE N°		OBJECTIF HEBDOMADAIRE			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
<b>TOTAUX HEBDOMADAIRES :</b>					

# FICHES MENSUELLES D'ENTRAÎNEMENT

<i>MOIS</i> _____		<i>OBJECTIF MENSUEL</i> _____	
<i>SEMAINE N°</i>	<i>DISTANCE</i>	<i>CALORIES</i>	<i>DURÉE</i>
<b>TOTAUX MENSUELS :</b>			

<i>MOIS</i> _____		<i>OBJECTIF MENSUEL</i> _____	
<i>SEMAINE N°</i>	<i>DISTANCE</i>	<i>CALORIES</i>	<i>DURÉE</i>
<b>TOTAUX MENSUELS :</b>			

<i>MOIS</i> _____		<i>OBJECTIF MENSUEL</i> _____	
<i>SEMAINE N°</i>	<i>DISTANCE</i>	<i>CALORIES</i>	<i>DURÉE</i>
<b>TOTAUX MENSUELS :</b>			

INTRODUCTION

PRÉCAUTIONS  
IMPORTANTES

MONTAGE

AVANT DE  
COMMENCER

FONCTIONNEMENT  
DU TAPIS ROULANT

RECOMMANDATIONS  
POUR LA MISE EN  
FORME

DÉPANNAGE ET  
ENTRETIEN

GARANTIE  
LIMITÉE

# DÉPANNAGE

## QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

### LES BRUITS ÉMIS PAR CE TAPIS ROULANT SONT-ILS NORMAUX ?

Les tapis roulants émettent un bruit sourd dû au passage de la surface de marche sur les rouleaux, en particulier lorsque l'appareil est neuf. Ce bruit diminuera d'intensité à la longue, quoiqu'il ne disparaisse jamais complètement. À l'usage, la surface de marche s'étire et son passage sur les rouleaux s'effectue avec plus de douceur.

### POURQUOI LE TAPIS ROULANT LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN ?

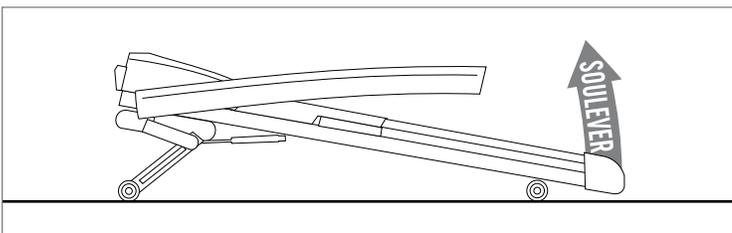
Les appareils de conditionnement physique semblent toujours être plus silencieux dans une grande salle d'exposition parce qu'en général le bruit de fond y est moindre que chez soi. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en caoutchouc peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. De même, le réfléchissement du bruit est plus important si l'appareil est placé près d'un mur.

### DANS QUELLES CIRCONSTANCES FAUT-IL S'INQUIÉTER DU BRUIT ?

Pour autant que le tapis roulant livré ne soit pas plus bruyant que le bruit d'une conversation normale, le bruit émis par l'appareil est considéré comme normal.

## DÉPANNAGE DU TAPIS ROULANT

Votre tapis roulant est conçu pour être fiable et d'usage facile. Toutefois, en cas de problème, consulter le guide de dépannage ci-dessous.



**PROBLÈME :** Les bandes de cerclage ont été retirées avant que l'**ÉTAPE 1 D'ASSEMBLAGE** ne soit terminée et la machine s'est ouverte et ne peut pas être assemblée.

**SOLUTION :** Les amortisseurs pneumatiques ont été enclenchés prématurément. Pour corriger cette situation, basculer la machine vers l'avant en relevant la plate-forme (extrémité légère) vers le haut. Appuyer sur la pédale de verrouillage et déplier la plate-forme de sorte qu'elle soit horizontale. Continuer à présent avec l'**ÉTAPE 1 D'ASSEMBLAGE**.

**PROBLÈME :** La console ne s'allume pas.

**SOLUTION :** Vérifier les points suivants :

### LE TÉMOIN ROUGE SUR LA COMMANDE MARCHE/ARRÊT S'ALLUME-T-IL ?

**SI OUI :**

- S'assurer que toutes les connexions sont établies, particulièrement celle du câble de la console. Débrancher et reconnecter le câble de la console pour le vérifier.
- S'assurer que le câble de la console n'est pas pincé ou endommagé de quelque manière que ce soit.
- Mettre hors tension et attendre 60 secondes. Retirer le couvercle du moteur. Attendre que tous les témoins DEL rouges du tableau de commande du moteur se soient éteints avant de continuer. Puis vérifier qu'aucun câble n'est desserré ou déconnecté.

**SI NON :**

- Vérifier que la prise assignée à la machine est opérationnelle. Vérifier que le coupe-circuit ne s'est pas déclenché, que l'appareil est sur un circuit dédié de 20 A, qu'il n'est pas sur une prise équipée d'un disjoncteur de fuite de terre et qu'il n'est pas branché sur un limiteur de surtension ou une rallonge électrique.
- Le cordon d'alimentation n'est pas pincé ou endommagé et est correctement branché dans la prise ET à la machine.
- L'interrupteur est sur ON (marche).

**PROBLÈME :** Le coupe-circuit du tapis roulant se déclenche lors d'un exercice.

**SOLUTION :** Vérifier les points suivants :

- S'assurer que le tapis roulant est branché dans un circuit dédié de 20 A.
- Vérifier que la machine n'est branchée sur une rallonge électrique ou sur un limiteur de surtension.
- Confirmer que la machine n'est pas branchée sur une prise équipée d'un disjoncteur de fuite de terre ou sur un circuit équipé d'une prise avec disjoncteur de fuite de terre.

**PROBLÈME :** Le tapis s'arrête lors de l'élévation.

**SOLUTION :** Vérifier les points suivants :

- S'assurer que le cordon d'alimentation a assez de mou pour atteindre le mur lors de l'élévation.
- Vérifier que le câble de la console n'est pas pincé entre le guidon et les montants de la console.
- Mettre hors tension et attendre 60 secondes. Retirer le couvercle du moteur. Attendre que tous les témoins DEL rouges du tableau de commande se soient éteints avant de continuer. Puis vérifier qu'aucun câble n'est desserré ou déconnecté.

**PROBLÈME :** La bande de course ne reste pas centrée durant une séance d'entraînement.

**SOLUTION :** Vérifier les points suivants :

- S'assurer que le tapis roulant repose sur une surface plate.
- Vérifier que la bande de course est correctement tendue et centrée (se reporter à la section RÉGLAGES pour des instructions détaillées).

## DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Vérifier l'environnement immédiat de la machine pour la présence éventuelle de sources d'interférence telles que lampes fluorescentes, ordinateurs, clôtures souterraines, circuits de sécurité résidentielle, ou appareils munis de gros moteurs. Ces articles peuvent être la cause de lectures aberrantes de fréquence cardiaque.

Une lecture aberrante peut se produire dans les conditions suivantes :

- Pression trop élevée sur les poignées de cardio-fréquence-mètre. Exercer une pression modérée sur les poignées de cardio-fréquence-mètre.
- Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées de cardio-fréquence-mètre. En cas d'obtention de lectures aberrantes de fréquence cardiaque, ne saisir les poignées que pendant un laps de temps suffisant à la capture de la fréquence cardiaque par le moniteur.
- Halètements lors d'un exercice.
- Port d'une bague trop étroite.
- Mains sèches ou froides. Essayer d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant.
- Quiconque présentant les symptômes d'arythmie aiguë.
- Quiconque présentant les symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.
- Quiconque dont la peau des paumes est particulièrement épaisse.

Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêter d'utiliser et débrancher la machine.

**APPELER SEARS AU NUMÉRO FIGURANT AU VERSO.**

Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :

- Désignation du modèle
- Numéro de série
- Date d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)

Afin d'entretenir le tapis roulant, Sears peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

- Depuis combien de temps le problème se produit-il ?
- Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?
- Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant ou de l'arrière ? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.) ?
- La machine a-t-elle été lubrifiée et entretenue selon le calendrier d'entretien ?

Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange correctes et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation de votre tapis roulant Sears !

# ENTRETIEN

La propreté du tapis roulant et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage au minimum. C'est pourquoi il est recommandé d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant :

## APRÈS CHAQUE USAGE (QUOTIDIENNEMENT)

Nettoyer et inspecter en suivant ces étapes :

- Mettre le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de marche/arrêt et débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Essuyer la bande de course, la plate-forme, le couvercle du moteur et le boîtier de la console avec un torchon humide. Ne jamais utiliser de solvants qui pourraient endommager le tapis roulant.
- Inspecter le cordon d'alimentation. Contacter Sears si le cordon d'alimentation est endommagé.
- S'assurer que le cordon d'alimentation ne se trouve pas sous le tapis roulant ou dans tout autre endroit où il risquerait d'être pincé voire sectionné.
- Vérifier la tension et l'alignement de la bande de course. Un alignement incorrect de la bande de course risque d'endommager d'autres pièces du tapis roulant.

## CHAQUE SEMAINE

Nettoyer en dessous du tapis roulant en observant les étapes suivantes :

- Mettre le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de marche/arrêt puis débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Plier le tapis roulant en position debout et s'assurer que le verrou de position est bien enclenché.
- Écarter le tapis roulant de l'aire de nettoyage.
- Essuyer ou enlever à l'aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s'accumuler sous le tapis roulant.
- Remettre le tapis roulant dans sa position initiale.

## CHAQUE MOIS – IMPORTANT !

- Mettre le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de marche/arrêt puis débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Inspecter les vis de montage de la machine et vérifier leur serrage.
- Mettre le tapis roulant hors tension et attendre 60 secondes.
- Enlever le couvercle du moteur. Attendre que TOUS les témoins DEL s'éteignent.
- Nettoyer le moteur et la zone du panneau électrique inférieur pour éliminer les peluches et les poussières qui ont pu s'y accumuler. Le non-respect de ces instructions risque d'entraîner la défaillance prématurée de composants électriques clés.

## AUX SIX MOIS

Il pourrait s'avérer nécessaire de lubrifier la plate-forme de course du tapis roulant aux six mois afin de maintenir la performance optimale du tapis roulant. N'utiliser que le lubrifiant fourni par Sears ! Communiquer avec Sears en cas de questions sur la façon d'appliquer le lubrifiant sur le tapis roulant.

- Mettre le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de marche/arrêt puis débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Desserrer les deux boulons du rouleau arrière. (Pour de meilleurs résultats, placer deux marques amovibles sur les deux côtés du cadre pour noter la position du rouleau.) Une fois la bande desserrée, prendre la bouteille de lubrifiant et appliquer le lubrifiant sur toute la surface supérieure de la plate-forme de course. Serrer les deux boulons du rouleau arrière dans leur position d'origine (en se servant des marques pour un bon positionnement). Une fois le lubrifiant appliqué, brancher le cordon d'alimentation, insérer la clé de sécurité, mettre le tapis roulant sous tension et marcher sur la bande pendant deux minutes pour étendre le lubrifiant.
- Lubrifier les amortisseurs pneumatiques avec un vaporisateur à base de téflon.

# GARANTIE LIMITÉE À USAGE DOMESTIQUE

## **CADRE • 10 ANS**

Sears garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pour une période de 10 ans à compter de la date de l'achat, tant que l'appareil demeure dans la possession du propriétaire initial.

## **MOTEURS D'ENTRAÎNEMENT / D'ÉLÉVATION • 3 ANS**

Sears garantit les moteurs d'entraînement / d'élévation contre les vices de fabrication et de matériau pour une période de 3 ans à compter de la date de l'achat, tant que l'appareil demeure dans la possession du propriétaire initial.

## **ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN**

Sears garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces originales pour une période d'un an à compter de la date de l'achat, tant que l'appareil demeure dans la possession du propriétaire initial.

## **MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN**

Sears prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pour une période d'un an à compter de la date de l'achat originale, tant que l'appareil demeure dans la possession du propriétaire initial.

## **EXCLUSIONS ET LIMITATIONS**

Qui EST couvert :

- Le propriétaire d'origine et la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, des composants électriques défectueux ou des pièces défectueuses. Ils constituent les seuls modes de réparation dans le cadre de la garantie.

Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- Usure normale, assemblage ou entretien incorrects ou installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Dommages ou défaillance dus à un accident, une utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, un incendie, une inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles de quelle que soit leur nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité fermée ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Sears.
- Dommages accessoires ou immatériels. Sears n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Sears.

- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.

- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.

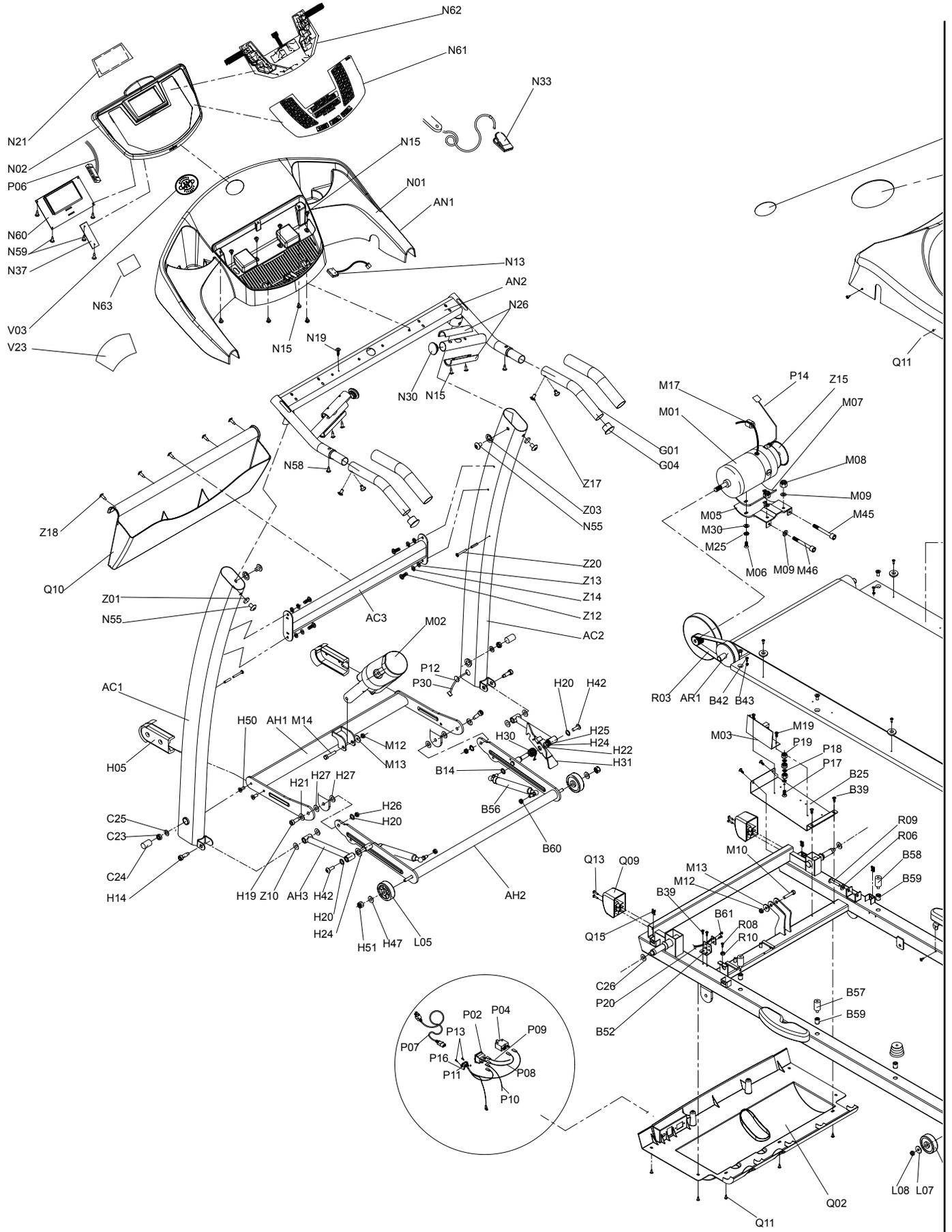
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Sears n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À LEURS PROPRES RISQUES et SEARS ne saurait être responsable de quelque blessure ou dommage que ce soit causé par de telles réparations.

## **ENTRETIEN/RETOURS**

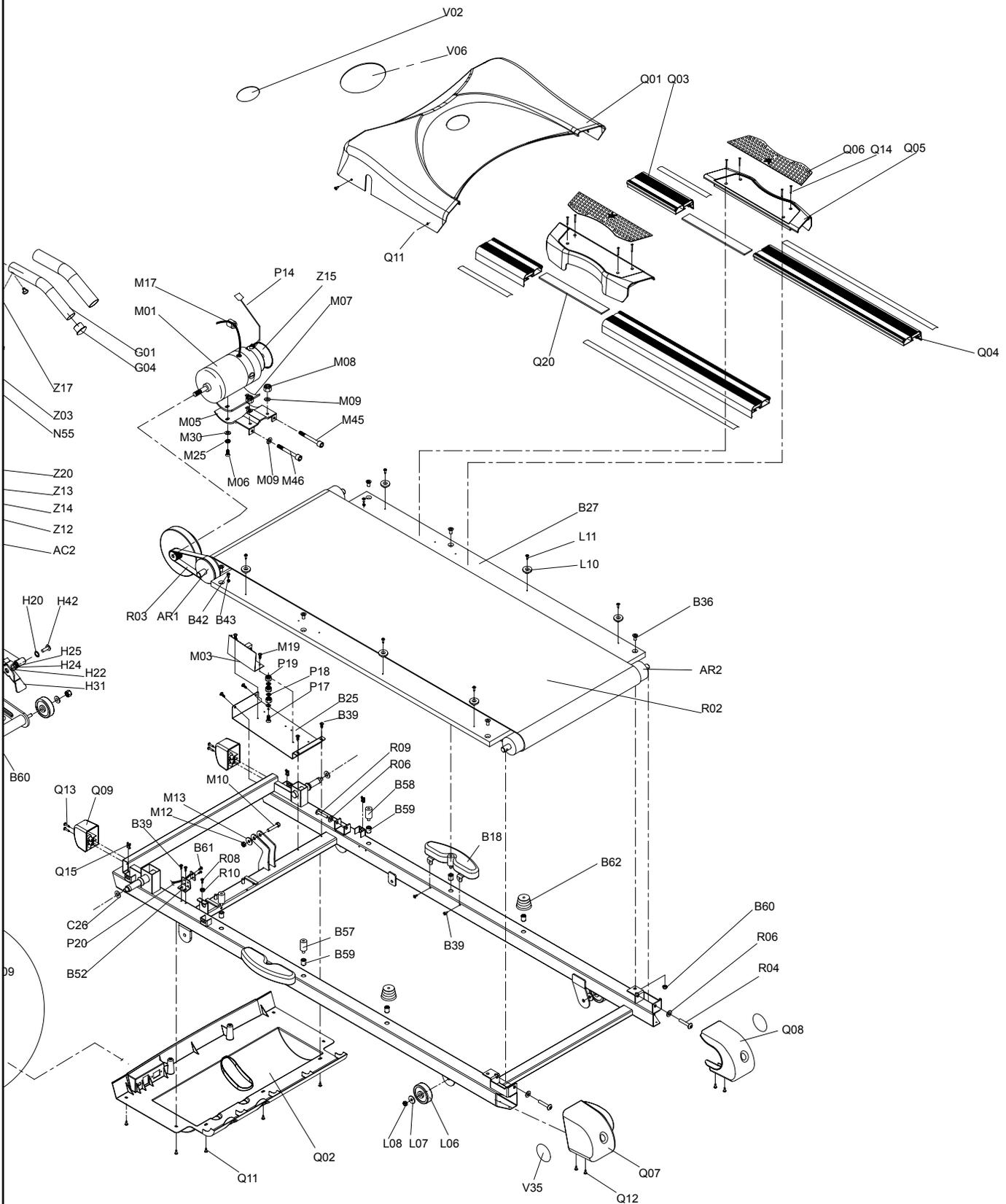
- Tout retour doit être pré-approuvé par Sears.
- Les obligations de Sears en vertu de cette garantie sont limitées au remplacement ou à la réparation, à la discrétion de Sears, de l'équipement auprès d'un centre d'entretien agréé.
- Un centre d'entretien agréé par Sears doit recevoir tout l'équipement pour lequel la demande de garantie est formulée. Cet équipement doit être expédié en port payé, accompagné d'une preuve d'achat suffisante.
- Les pièces et les composants électroniques refaits à neuf par Sears ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et valent parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.

# LISTE DE PIÈCES

AC1	SP0003081AB	Tube de support gauche	N13	MC0403014A	Commutateur à lames
AC2	SP0004066AB	Tube de support droit	N15	MZE0107023	Vis
AC3	SP0016004AB	Barre transversale	N19	MZE0107021AB	Vis auto-taraudeuse ovale
AH1	SP0017009BF	Bâti de moteur d'inclinaison	N21	MB1124011AA	Écran ACL
AH2	SP0018022AE	Cadre pliant	N26	MC0712021B	Poignée de cardio-fréquencemètre, simple
AH3	SP0022013AE	Biellette articulée inférieure	N30	MB0609092AB	Bouchon de poignée de cardio-fréquencemètre
AN1	SZTM189CNS	Console	N33	S140115001	Clé de sécurité
AN2	SZTM153CNC	Cadre de console	N37	SJED06003BB	Récepteur de fréquence cardiaque
AR1	SM0907028B	Rouleaux avant	N55	MZE0112136	Boulon de tube de support
AR2	SM0908016A	Rouleaux arrière	N58	MZE0107058A	Vis de guidon
AZ1	SM0039075A	Kit de quincaillerie	N59	MZE0107049A	Vis de tableau de commande supérieur
B14	MZE0502025	Rondelle plate d'amortisseur pneumatique	N60	SJED01193AA	Tableau de commande supérieur
B18	MB0657003A	Matériau à alvéoles d'air	N61	MC0601490A	Clavier de commande
B25	MJ1017028C	Support de tableau de commande de moteur	N62	MC0602237B	Touche sensitive
B27	MD0701078A	Plate-forme de course	N63	SM0017010A	Récepteur
B36	MZE0105005	Boulon de plate-forme de course	P02	MC0701002	Interrupteur d'alimentation
B39	MZE0121004	Vis auto-taraudeuse ovale	P04	MC0702011	Coupe-circuit
B42	ML0000092	Vis auto-taraudeuse ovale de plate-forme de course	P06	MC0501136A	Câble de console (tableau de commande supérieure)
B43	MZE0201010	Écrou	P07	MC0504054A	Cordon d'alimentation
B52	MJ1040005C	Support du capteur de vitesse	P08	MC0503001B	Câble de connexion à douille de coupe-circuit
B56	ML0211057A	Amortisseur pneumatique	P09	MC0525033B	Câble d'alimentation pour tableau de commande
B57	MB0502016D	Élastomère orange	P10	MC0525034B	Câble pour tableau de commande
B58	MB0502017D	Élastomère bleu	P11	MC0703023	Douille d'alimentation
B59	ME0301014	Rivet	P12	MB0716010AA	Manchon de câble de console
B60	MZE0204006	Écrou en nylon d'amortisseur pneumatique	P13	MZE0103001	Vis de douille d'alimentation
B61	MZE0107010	Vis auto-taraudeuse ovale de capteur de vitesse	P14	SSED080434BA	Capteur de moteur à contrôle numérique
B62	MB0502022A	Élastomère	P16	ME0201001	Écrou de douille d'alimentation
C23	ME0204030	Écrou en nylon de tube de support	P17	ME0102042	Vis
C24	MB0653004	Bouchon de tube de support	P18	MZE0504014	Rondelle
C25	MZE0502045	Rondelle plate de tube de support	P19	MZE0201010	Écrou
C26	ME0505062A	Rondelle en téflon	P20	MC0510031D	Capteur de vitesse
G01	SZTM153HDB	Guidon avec mousse	P30	MC0502060B	Câble de console de tableau de commande de moteur (1.500 mm)
G04	MB0609018	Bouchon de guidon	Q01	MB0236062AC	Couvercle de moteur uniquement - Commander MG0215071A (V02) et MG0215160A (V06) séparément
H05	MB0657002B	Couvercle de cadre pliant	Q02	MB0236039DC	Couvercle inférieur de moteur
H14	MJ3022015B	Boulon de base de tube de support	Q03	SZTM153RAL-F	Rails latéraux avec autocollants avant gauche et droite
H19	MJ3022007B	Boulon de support d'inclinaison	Q04	SZTM153RAL-H	Rails latéraux avec autocollants arrière gauche et droite
H20	MZE0502014	Rondelle plate de bielle articulée inférieure	Q05	MB0238029BA	Repose-pied de rail latéral
H21	MZE0503019A	Rondelle plate de support d'inclinaison	Q06	MB0304067BA	Repose-pied en caoutchouc
H22	MZE0506020A	Rondelle ondulée de pédale de verrouillage	Q07	MB0665019DB	Bouchon d'extrémité de pied de rail gauche
H24	ME0505064A	Rondelle en téflon de pédale de verrouillage	Q08	MB0666019DB	Bouchon d'extrémité de pied de rail droit
H25	MZE0502186A	Rondelle plate de pédale de verrouillage	Q09	MB0609124BB	Bouchon d'extrémité de bâti
H26	MZE0204005	Écrou en nylon de cadre pliant	Q10	MB0608011BA	Plateau pour accessoires
H27	MZE0505033	Rondelle en téflon de support d'inclinaison	Q11	MZE0121003	Vis auto-taraudeuse ovale de couvercle moteur
H30	MZE1117004D	Ressort de pédale de verrouillage	Q12	MZE0121006A	Vis auto-taraudeuse ovale de bouchon d'extrémité
H31	SP0027028AE	Pédale de verrouillage	Q13	MZE0107040	Vis auto-taraudeuse ovale de bouchon d'extrémité
H42	MZE0112034	Boulon de bielle articulée inférieure	Q14	MZE0123011A	Vis auto-taraudeuse ovale de repose-pied
H47	MZE0502054	Rondelle plate de roue mobile	Q15	ME0902011	Écrou Tinnamen
H50	MZE0105009	Vis de support d'inclinaison	Q20	MB0403059AA	Ruban mousse pour rail latéral
H51	ME0204025	Écrou en nylon de roue mobile	R02	MD0610071A	Bande de course
L05	MB0103040CA	Roue mobile de cadre pliant	R03	MD0602022	Courroie d'entraînement
L06	MB0103040CA	Roue mobile (arrière de la plate-forme)	R04	MZE0104203	Boulon de tendeur de courroie
L07	MZE0502054	Rondelle plate de roue mobile	R06	MZE0502025	Rondelle plate
L08	ME0204025	Écrou en nylon de roue mobile	R08	MZE0104029	Boulon de galet avant
L10	MB0643001	Verrou de rail	R09	MZE0104168	Boulon de galet avant
L11	ME0103014B	Vis 15 mm de verrou de rail	R10	MZE0201038	Écrou de galet avant
M01	SZTM114MTR	Moteur d'entraînement (contrôle numérique, 2,25 ch)	V02	MG0215071A	Autocollant pour logo du capot moteur
M02	SCA302017	Moteur d'inclinaison	V03	MG0209009A	Autocollant du logo Horizon de console
M03	SZTM113MCB	Tableau de commande de moteur à contrôle numérique (2,25 ch)	V06	MG0215160A	Autocollant d'information lieu de vente pour couvercle moteur
M05	SP0026037A	Support de moteur d'entraînement	V07	MG0272017A	Autocollant d'information lieu de vente pour console
M06	MZE0104112	Boulon de support de moteur d'entraînement	V22	MG0256177A	Autocollant programmes
M07	MB0607001B	Tampon en caoutchouc de moteur d'entraînement	V23	MG0256181A	Autocollant d'instructions
M08	MZE0204005	Écrou en nylon de support de moteur d'entraînement	V35	MG0215159A	Autocollant
M09	MZE0502025	Rondelle plate de support de moteur d'entraînement	V43	MH0207223A	Manuel du propriétaire (anglais)
M10	ME0106026B	Vis de support d'inclinaison	V48	MH0207224A	Manuel du propriétaire (français)
M12	MZE0204013	Écrou en nylon de support de moteur d'inclinaison	Z01	ME0503001	Rondelle courbe pour tube de support
M13	MZE0502197A	Rondelle plate de support d'inclinaison	Z03	MTK68112	Rondelle élastique pour tube de support
M14	MZE0106018	Boulon de moteur d'inclinaison	Z10	MZE1007001	Clé en L
M17	MC0704005	Noyau magnétique	Z12	MZE0112013	Vis de barre transversale
M19	MZE0107023	Vis de tableau de commande de moteur	Z13	ME0502079	Rondelle de barre transversale
M25	MZE0501007	Rondelle élastique de support de moteur d'entraînement	Z14	MZE0501029	Rondelle élastique de barre transversale
M30	MZE0502033	Rondelle plate de support de moteur d'entraînement	Z15	SM0018005A	Disque optique pour moteur d'entraînement
M45	MZE0104073	Boulon de support de moteur d'entraînement	Z17	MZE0102008	Vis de guidon
M46	ME0104164	Boulon de support de moteur d'entraînement	Z18	MZE0107023	Vis de plateau pour accessoires
N01	MB0617081AB	Cartier de console uniquement	Z20	ME0112233A	Vis
N02	MB0663031BB	Couvercle de clavier de commande	Z21	SM0055001AA	Podomètre



# SCHÉMA ÉCLATÉ



INTRODUCTION

PRÉCAUTIONS  
IMPORTANTES

MONTAGE

AVANT DE  
COMMENCER

FONCTIONNEMENT  
DU TAPIS ROULANT

RECOMMANDATIONS  
POUR LA MISE EN  
FORME

DÉPANNAGE ET  
ENTRETIEN

GARANTIE  
LIMITÉE

# Faites-le réparer, à domicile ou en atelier

Composez le:

**1-800-LE-FOYER<sup>MD</sup>**  
(1-800-533-6937)

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Pour la réparation, à **votre domicile**, des appareils électroménagers de grandes marques, peu importe le fabricant ou le détaillant!

Pour connaître l'emplacement du **Service des pièces et de l'entretien Sears** le plus proche afin d'apporter à l'atelier des produits tels que des aspirateurs, tondeuses à gazon ou appareils électroniques.

Pour connaître le n° de téléphone du **Service des pièces et de l'entretien Sears** pour commander les pièces de rechange, accessoires et manuels d'instruction requis pour effectuer vous-même les réparations.

[www.sears.ca](http://www.sears.ca)

---

Pour acheter ou pour obtenir des renseignements concernant un contrat d'entretien Sears, composez le:

**1-800-361-6665**

de 9h à 20h du lundi au vendredi (HNE), de 9h à 16h le samedi

---

For service in English:

**1-800-4-MY-HOME<sup>®</sup>**  
(1-800-469-4663)

[www.sears.ca](http://www.sears.ca)



© Marque déposée/ <sup>MC</sup> Marque de Commerce de Sears, Roebuck and Co. utilisée en vertu d'une licence de Sears Canada  
© / <sup>TM</sup> Trademarks of Sears, Roebuck and Co. used under license by Sears Canada