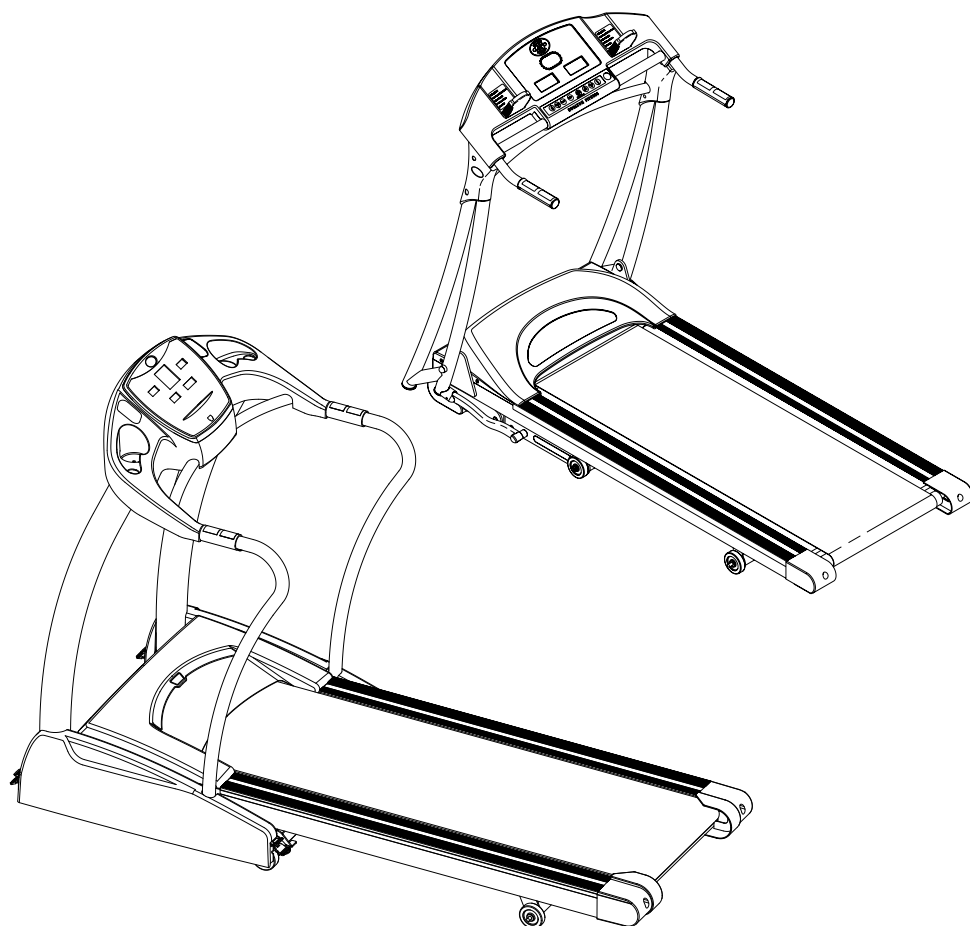


**SÉRIE ÉLITE**



**MODÈLES :**

**1.2T**

**2.2T**

**3.2T**

**4.2T**

**5.2T**



Designed for life.™

## ***GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT***



# INTRODUCTION

**FÉLICITATIONS** et **MERCI** d'avoir acheté ce tapis roulant de la série Élite.

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un tapis roulant de la série Élite, 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 soyez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que nous nous sommes engagés à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, nous n'utilisons que des composants de la plus haute qualité.

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 de la série Élite répondent aux attentes.**

## TABLE DES MATIÈRES

|                                              |                       |
|----------------------------------------------|-----------------------|
| <i>Précautions importantes</i>               | <i>4</i>              |
| <i>Assemblage</i>                            | <i>7</i>              |
| <i>Avant de commencer</i>                    | <i>14</i>             |
| <i>Fonctionnement du tapis roulant</i>       | <i>17</i>             |
| <i>Recommandations pour la mise en forme</i> | <i>29</i>             |
| <i>Dépannage et entretien</i>                | <i>35</i>             |
| <i>Garantie limitée</i>                      | <i>38</i>             |
| <i>Coordonnées</i>                           | <i>Verso du guide</i> |



Lire toutes les mesures de précaution et toutes les directives énoncées dans le présent guide avant d'utiliser l'appareil. Conserver ce guide pour référence ultérieure.

# 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 du tapis roulant sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture du guide, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du guide.



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

## INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

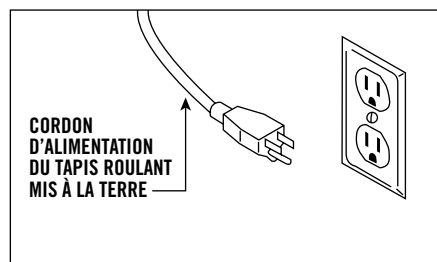
Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance du tapis roulant, la mise à la terre assure un trajet de résistance moindre pour le courant électrique et réduit le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon comportant un conducteur et une fiche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



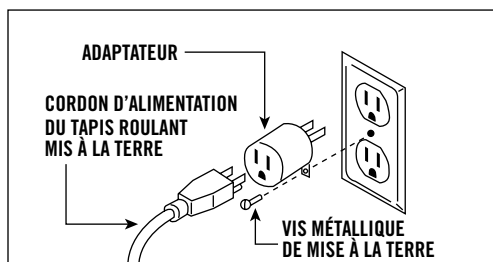
Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut entraîner une décharge électrique. Vérifier auprès d'un électricien ou d'un technicien compétent en cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil. Ne pas altérer la fiche fournie avec l'appareil. Si elle ne s'adapte pas 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 doivent être connectés à une mise à la terre permanente telle qu'un couvercle de boîtier 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





*Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure :*

- Ne jamais utiliser le tapis roulant sans avoir fixé la pince de la clé de sécurité à l'un de ses 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 de 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 125 kilos (275 lb) (1.2T); 135 kg (300 lb) (2.2T); 145 kg (325 lb) (3.2T); 170 kg (375 lb) (4.2T); et 180 kg (400 lb) (5.2T). Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de 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 les lieux où la température n'est pas régulée, tels que garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur.
- Utiliser le tapis roulant uniquement de la façon décrite dans ce guide.



*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 soit réservée, sans utiliser de rallonge complémentaire et/ou de 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.*

## IMPORTANT : LIRE LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.



Le processus d'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, 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 éviter les dommages au tapis roulant, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

### DÉBALLAGE

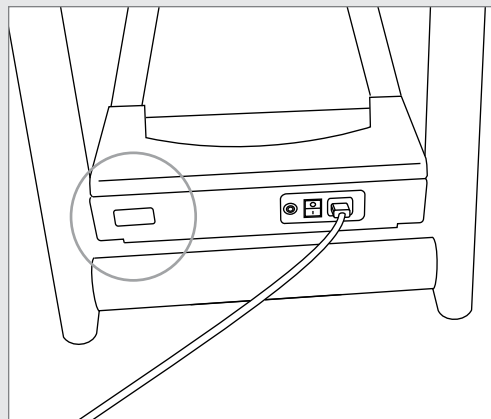
Poser l'emballage du tapis roulant sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prendre des PRÉCAUTIONS pour le maniement et le transport de cette unité. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc. Après avoir retiré les bandes de cerclage, ne pas soulever ni transporter l'unité tant qu'elle n'a pas été complètement assemblée en position verticale, repliée 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 CAUSE DE BLESSURES.

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

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

NUMÉRO DE SÉRIE :

MODÈLE :



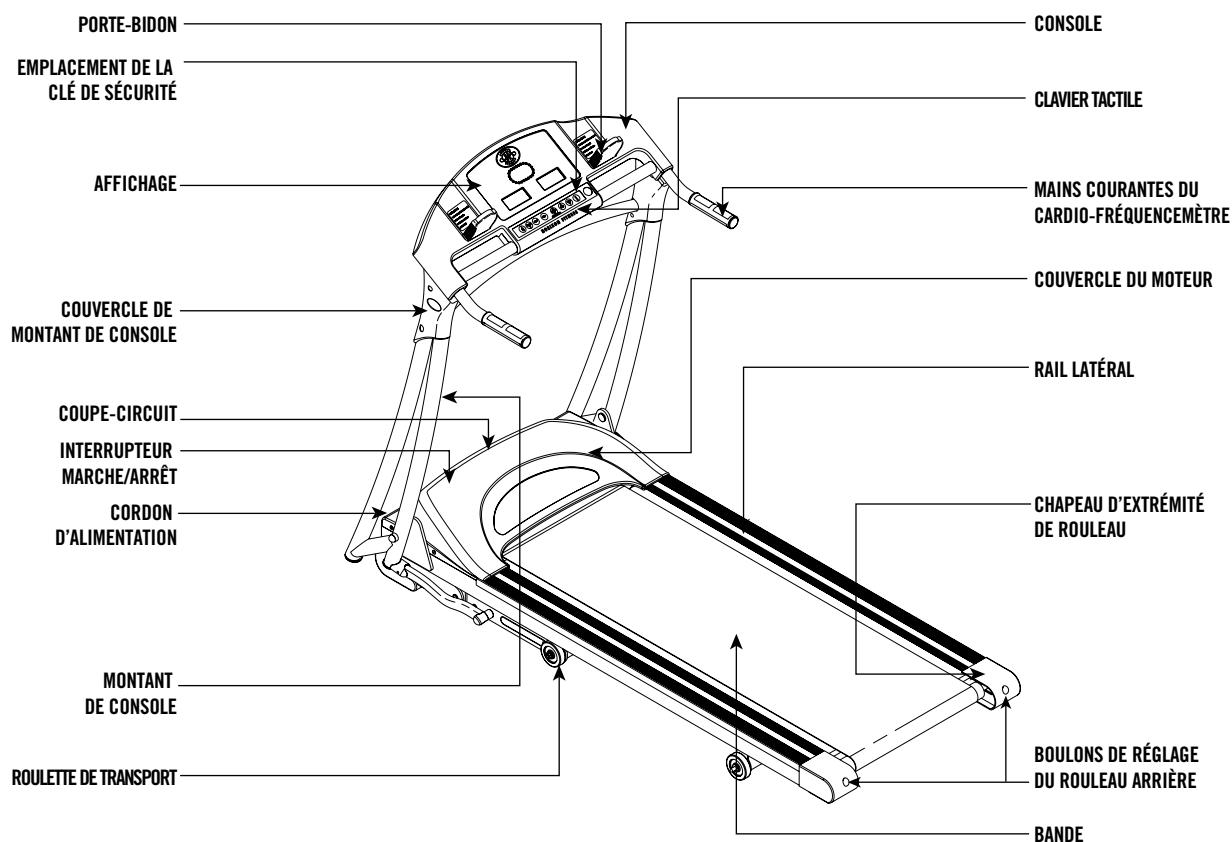
\* Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors de tout appel de service.

\* Inscire le numéro de série sur la carte de garantie.

### ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE

La carte de garantie doit être remplie et envoyée à Horizon Fitness dans les trente jours suivant la date d'achat ou enregistrée en ligne à l'adresse [www.horizonfitness.com](http://www.horizonfitness.com), avant que toute réclamation en garantie puisse être traitée. Conserver le reçu avec le guide d'utilisation car il peut être nécessaire pour formuler une réclamation en garantie. Veiller à envoyer la carte d'enregistrement de la garantie afin que la garantie soit validée.

# ASSEMBLAGE DU 1.2T



## PIÈCES

- ☐ 1 ensemble console
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 1 clé de sécurité
- ☐ 2 porte-bidons
- ☐ 3 sachets de visserie
- ☐ Couvercle des montants de console gauche et droit

## OUTILS INCLUS :

- ☐ Clé Allen de 5 mm
- ☐ Clé plate
- ☐ Clé à manche en T de 6 mm

**REMARQUE :** En cas de questions ou s'il manque des pièces, nous garantissons l'entière satisfaction de l'acheteur. Les informations pour communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle figurent au verso du guide.

# ASSEMBLAGE DU 1.2T

## PRÉ-ASSEMBLAGE



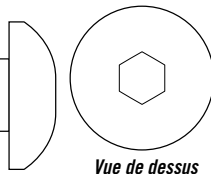
**AVERTISSEMENT**

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

**REMARQUE :** Il est recommandé de graisser 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 les serrer à fond.

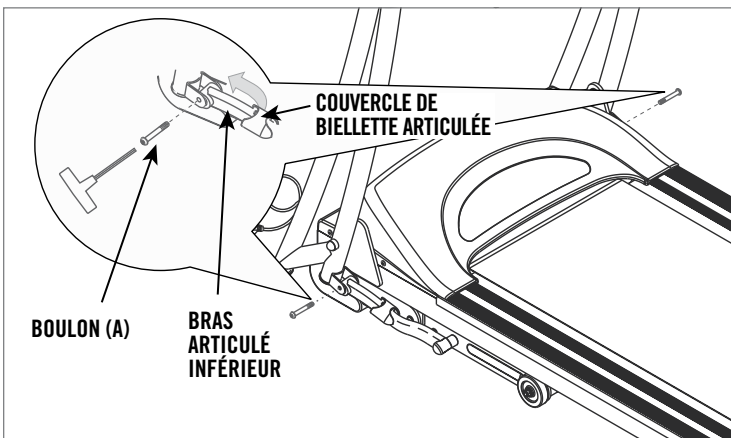
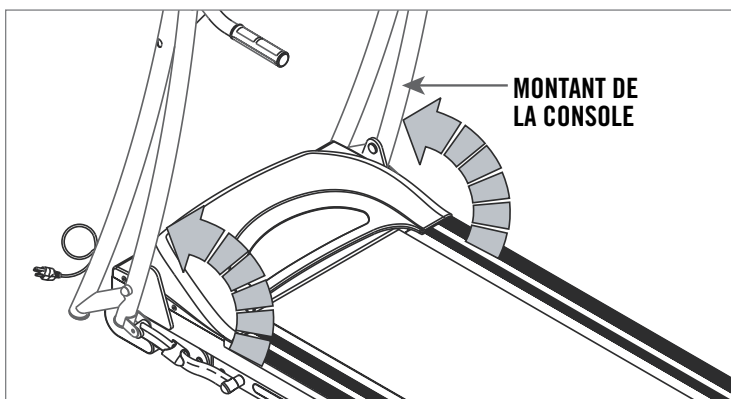
## ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE  
À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1 :



**BOULON (A)**  
45 mm  
Quantité : 2

Vue de dessus



**A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE** À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1.

**B** Mettre le **MONTANT GAUCHE DE LA CONSOLE** en position verticale. Veiller à tenir fermement ce montant, car il ne reste pas en position verticale.

**C** Mettre en place le **BRAS ARTICULÉ GAUCHE**. Insérer le **BOULON (A)** et serrer. Glisser le **COUVERCLE DE BIELLETTE ARTICULÉE** par-dessus le joint du **BRAS ARTICULÉ INFÉRIEUR**.

**D** Répéter du côté droit.

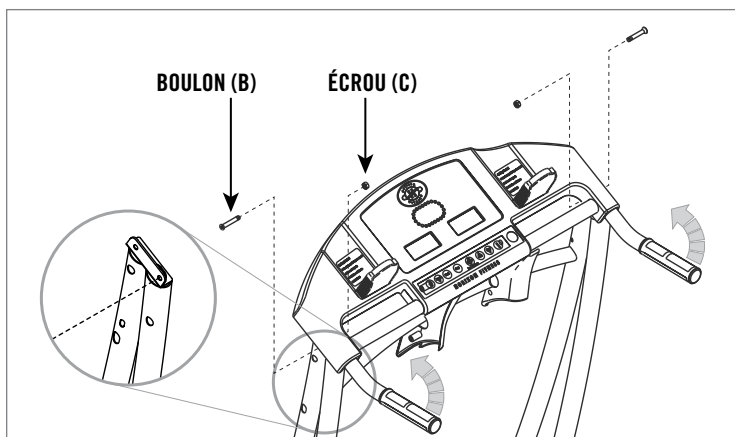
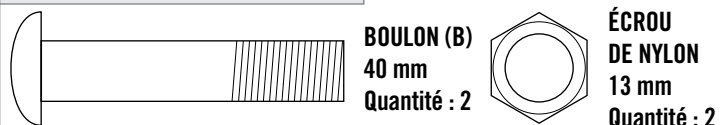
**E** À présent, couper les bandes de cerclage et enlever le matériau d'emballage.\*

\* **REMARQUE :** Si les bandes de cerclage ont été retirées avant de terminer l'étape 1-D et si les bras articulés ne peuvent pas être alignés, voir la section DÉPANNAGE (page 35) afin de remettre le tapis roulant dans sa position correcte.



## ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE  
À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2 :



**A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.

**B** Soulever la **CONSOLE** (voir l'illustration) pour la verrouiller en place.

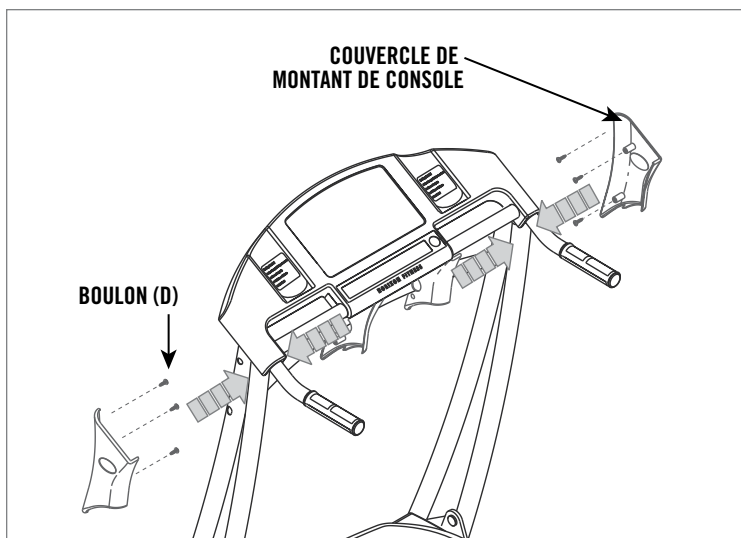
**C** Insérer le **BOULON (B)** dans le **MONTANT DE CONSOLE** et le fixer avec un **ÉCROU (C)**.

**D** Répéter de l'autre côté.

**REMARQUE :** Ne pas pincer les fils.

## ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE  
À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3 :

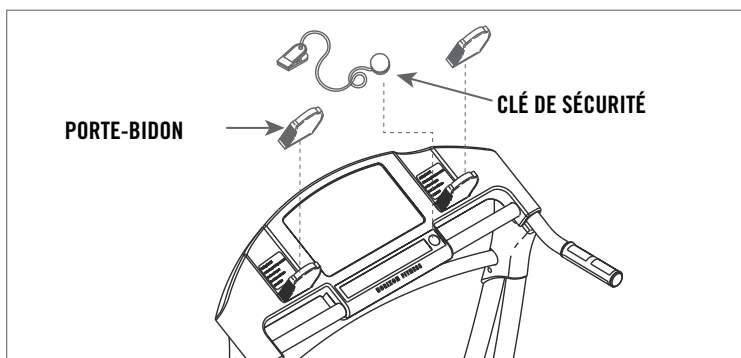


**A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3**.

**B** Placer les **COUVERCLES DE MONTANT DE CONSOLE** par-dessus les **MONTANTS DE CONSOLE** (voir l'illustration).

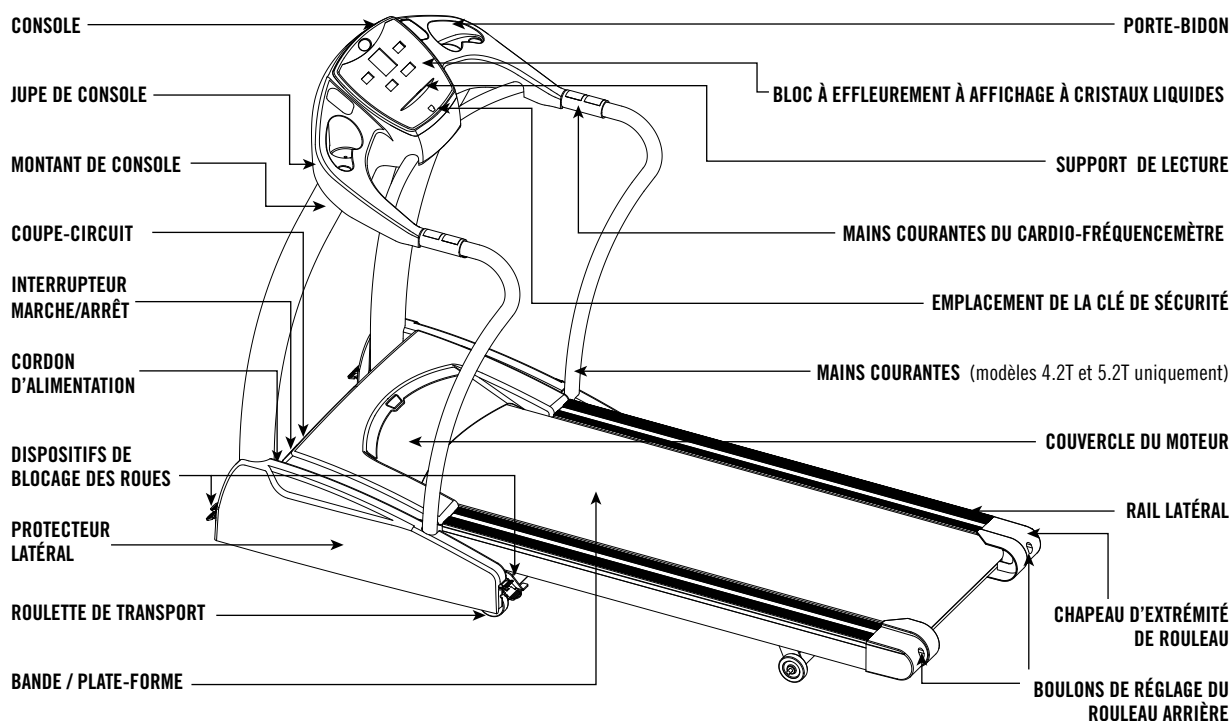
**C** Fixer **LES COUVERCLES DE MONTANT DE CONSOLE** avec 6 **BOULONS (D)**.

**D** Placer les **PORTE-BIDONS** et la **CLÉ DE SÉCURITÉ** à la position voulue. On peut maintenant brancher sûrement le tapis roulant.



FIN DE L'ASSEMBLAGE

## ASSEMBLAGE DES 2.2T – 5.2T



### PIÈCES

- ☐ 1 Cordon d'alimentation
- ☐ 1 Clé de sécurité
- ☐ 1 Jupe de console
- ☐ 1 Ensemble console
- ☐ Protecteurs latéraux gauche et droit
- ☐ Montants de console gauche et droit
- ☐ Mains courantes gauche et droite (4.2T et 5.2T uniquement)
- ☐ 4 Sachets de visserie (2.2T, 3.2T) / 5 Sachets de visserie (4.2T, 5.2T)

### OUTILS INCLUS :

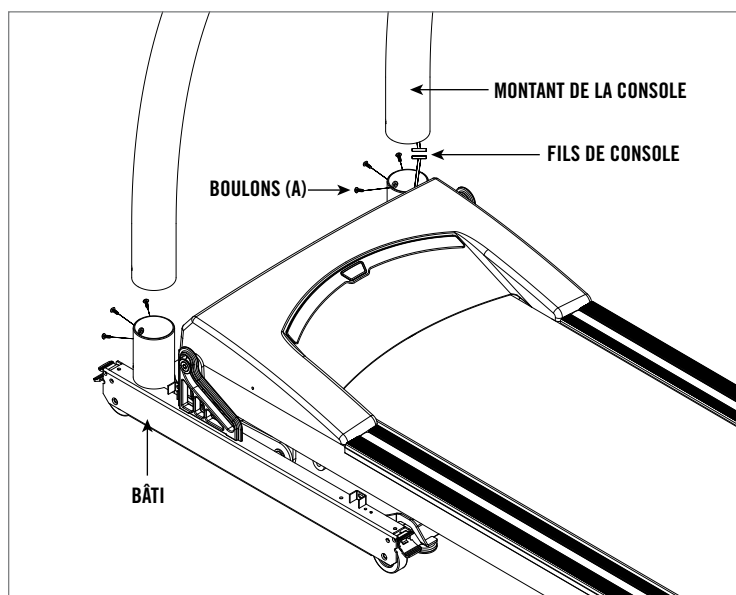
- ☐ Clé Allen de 5 mm
- ☐ Clé Allen de 8 mm
- ☐ Clé plate

**REMARQUE :** Il est recommandé de graisser 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 les serrer à fond.

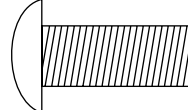
**REMARQUE :** En cas de questions ou s'il manque des pièces, nous garantissons l'entière satisfaction de l'acheteur. Les informations pour communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle figurent au verso du guide.

# ASSEMBLAGE DES 2.2T – 5.2T

## ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE



### CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1 :

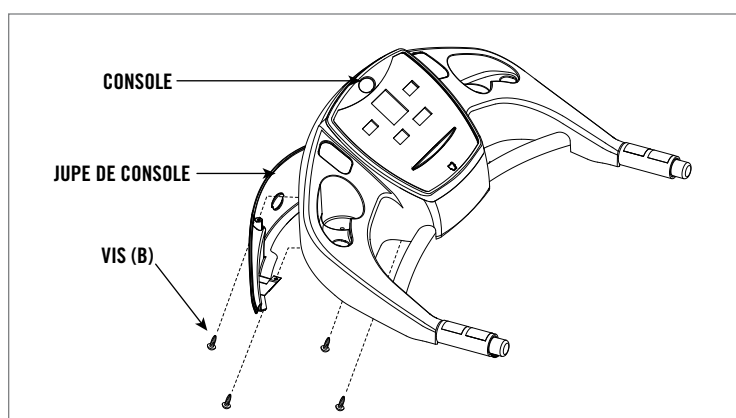


BOULON (A)  
20 mm  
Quantité : 6

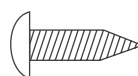
- A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1**.
- B** Connecter les **FILS DE LA CONSOLE**.
- C** Fixer les **MONTANTS DE CONSOLE** au **BÂTI** avec 6 **BOULONS (A)**.
- D** Fixer et serrer tous les boulons.

**REMARQUE :** Ne pas pincer les fils.

## ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE



### CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2 :

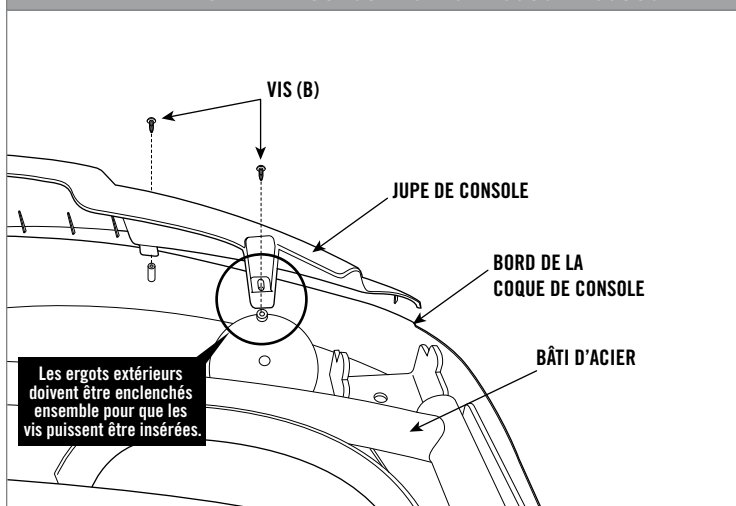


VIS (B)  
15 mm  
Quantité : 4

- A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.
- B** Poser la console sens dessus-dessous sur un plan rembourré.
- C** Fixer la **JUPE DE CONSOLE** en vissant partiellement 2 **VIS (B)** dans les deux trous de fixation intérieurs.
- D** Aligner la **JUPE DE CONSOLE** et le bord de la **COQUE DE CONSOLE**. Tout en tenant ces deux pièces l'une contre l'autre, enclencher l'ergot de la jupe de console dans le trou de vis extérieur de la console. Visser partiellement la **VIS (B)** et répéter de l'autre côté.
- E** Serrer à fond toutes les vis.

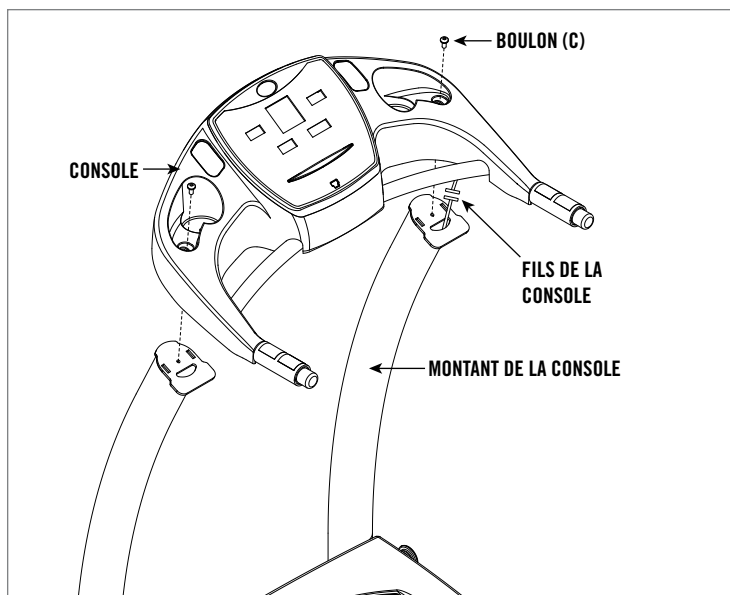
**REMARQUE :** Si la jupe et la coque de console ne sont pas adéquatement enclenchées, il est impossible de visser à fond les vis.

### ÉTAPE D : VUE DE LA CONSOLE SENS DESSUS-DESSOUS

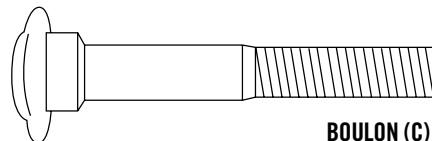


# ASSEMBLAGE DES 2.2T – 5.2T

## ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE



CONTENU DU SACHET DE VISSERIE  
À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3 :



BOULON (C)  
50 mm  
Quantité : 2

**A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3.**

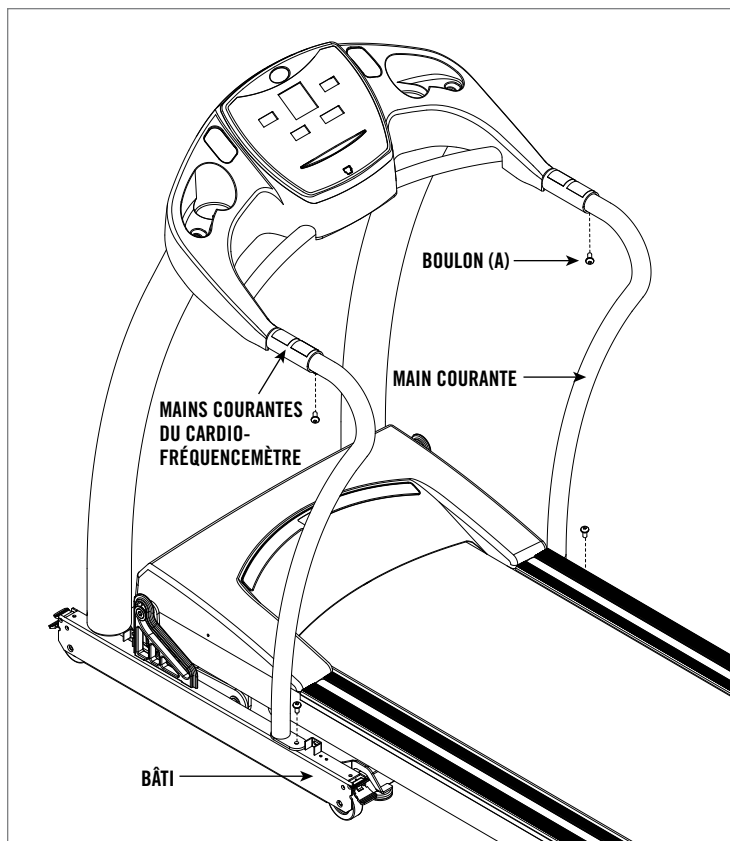
**B** Connecter les **FILS DE LA CONSOLE.**

**C** Fixer la **CONSOLE** aux **MONTANTS DE CONSOLE** avec 2 **BOULONS (C).**

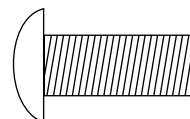
**D** Fixer et serrer tous les boulons.

**REMARQUE :** Ne pas pincer les fils.

## ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE



CONTENU DU SACHET DE VISSERIE  
À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4 :



BOULON (A)  
20 mm  
Quantité : 6

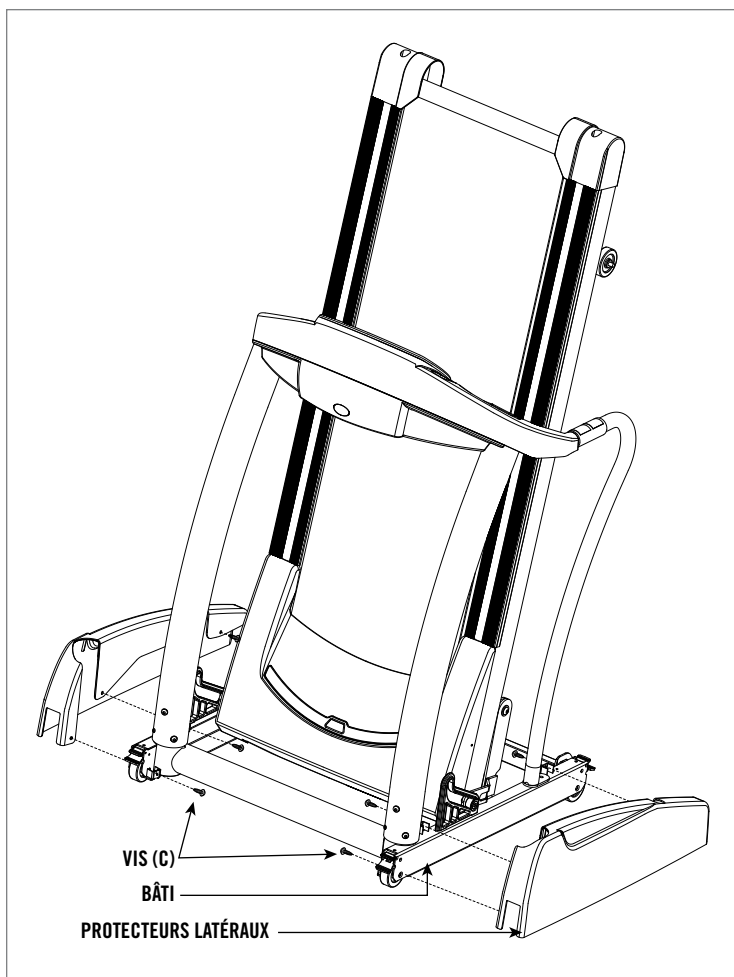
**Modèles 4.2T et 5.2T uniquement :**

**A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4.**

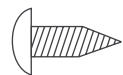
**B** Fixer les **MAINS COURANTES** gauche et droite aux **MAINS COURANTES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE** et au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (A).**

**REMARQUE :** Comme seuls les modèles 4.2T et 5.2T comportent des mains courantes, cette étape est omise pour les modèles 2.2T et 3.2T, qui sont livrés SANS SACHET DE VISSERIE pour l'étape 4.

## ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE



### CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5 :



**VIS (D)**  
12 mm  
Quantité : 6

- A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE**  
**À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5.**
- B** Mettre la **PLATE-FORME** à la  
verticale.
- C** Fixer les **PROTECTEURS**  
**LATÉRAUX** au **BÂTI** avec  
6 **VIS (D)**.

## FIN DE L'ASSEMBLAGE

# 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 mise en forme. Une utilisation régulière du tapis roulant peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.

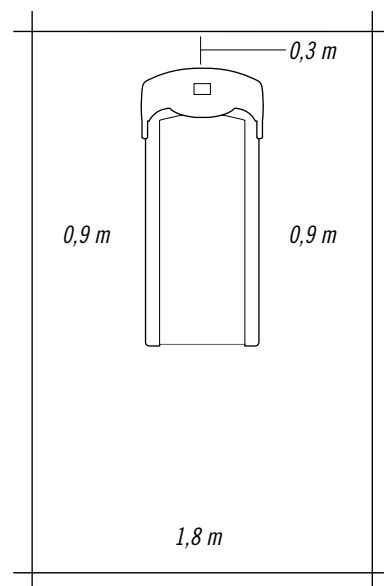
## VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :

- 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 auxquels vous pourriez faire face 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 tirer parti de votre nouvel appareil. Une connaissance plus approfondie du tapis roulant vous aidera à atteindre votre objectif de vie en bonne santé.

## 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 à un endroit où il bloque une quelconque bouche de 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

Lorsqu'on se prépare à utiliser le tapis roulant, ne pas se tenir debout sur la bande. Placer les pieds sur les rails latéraux avant de mettre le tapis roulant en marche. Commencer à marcher sur la bande une fois qu'elle défile. Ne jamais mettre le tapis roulant en marche à vitesse rapide ni tenter de sauter dessus.

## CLÉ DE SÉCURITÉ

Le tapis roulant ne démarre pas tant que la clé de sécurité n'est pas en place. Fixer l'extrémité de la pince à l'un de ses vêtements. Cette clé est conçue pour couper l'alimentation du tapis roulant en cas de chute de l'utilisateur. S'assurer du bon fonctionnement de la clé de sécurité tous les quinze jours.



**NE JAMAIS UTILISER LE TAPIS ROULANT SANS FIXER LA PINCE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ À L'UN DE SES VÊTEMENTS. TIRER D'ABORD SUR LA PINCE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ POUR QU'ELLE NE SE DÉTACHE PAS DU VÊTEMENT.**

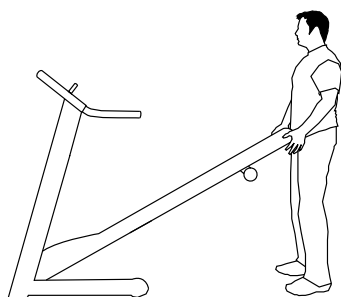


## UTILISATION CORRECTE

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. Veiller à suivre le programme d'ENTRETIEN de la page 37 du guide. Ne jamais poser le pied sur le tapis roulant lorsqu'il fonctionne à plus de 0,5 mi/h. 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. Avec précaution, mettre 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 la lâcher. 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 jusqu'au sol avec précaution.

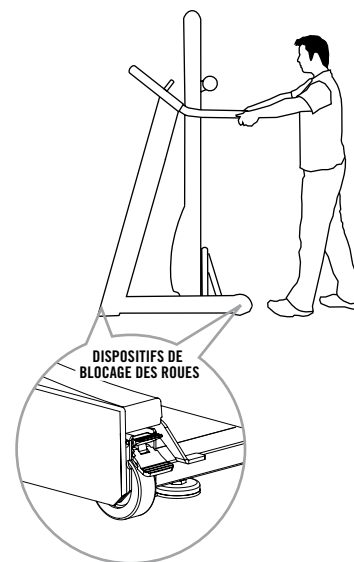
### DÉPLACEMENT – 1.2T

Le tapis roulant comporte une paire de roulettes de transport intégrée au 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.

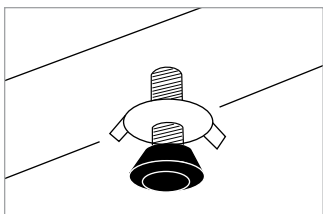
### DÉPLACEMENT – 2.2T-5.2T

Le châssis du tapis roulant comporte 4 roues permettant de le déplacer. Avant tout déplacement, s'assurer que le tapis roulant est replié et bien verrouillé. Pour débloquer les roues, appuyer sur le levier supérieur du dispositif de blocage de chaque roue, aux coins du bâti. Puis, saisir les poignées et déplacer lentement le tapis roulant. Après l'avoir mis à l'endroit voulu, abaisser le levier inférieur des 4 dispositifs de blocage des roues.

**REMARQUE :** Bloquer les quatre roues avant d'utiliser le tapis roulant.



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 pas en position relevée, plié et verrouillé. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.



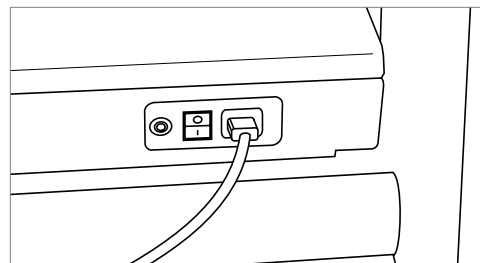
### MISE À NIVEAU

Le tapis roulant doit être à l'horizontale pour pouvoir être utilisé dans les meilleures conditions. Après l'avoir placé là où l'on veut l'utiliser, relever ou abaisser les vérins du bâti. Une fois l'appareil à l'horizontale, verrouiller les vérins en serrant les écrous contre le bâti.

**REMARQUE :** Aucune mise à niveau pour le 1.2T (il n'a pas de vérins).

## MISE SOUS TENSION

S'assurer que le tapis roulant est bien connecté à une prise électrique. L'interrupteur se trouve près du cordon d'alimentation. Mettre l'interrupteur sur ON (marche) afin que l'interrupteur s'allume. Un bip retentit et la console s'allume.

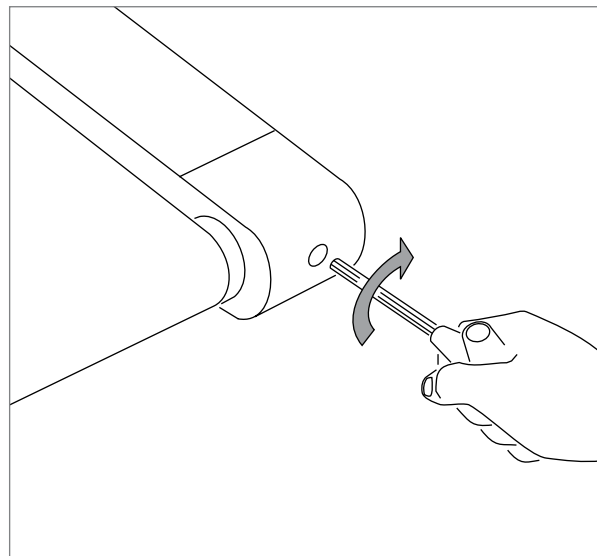
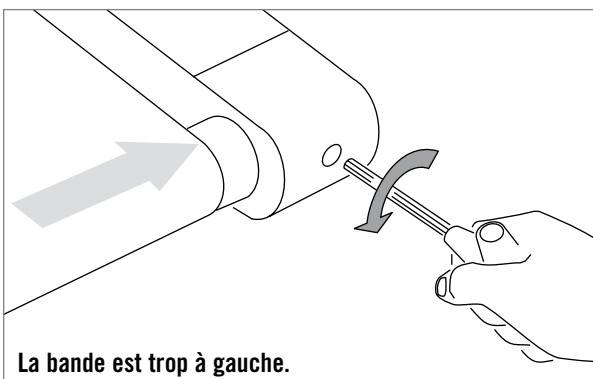
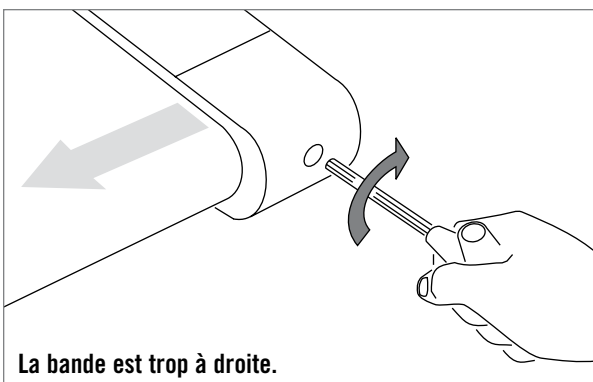


## TENSIONNEMENT DE LA BANDE

La bande a été correctement réglée avant le départ de l'usine. Il peut arriver que la bande se décentre au cours du transport.

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

Si la bande semble patiner lors d'un exercice de course sur le tapis, c'est le signe qu'elle 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 normal 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 de plus de 1/4 de tour à la fois. La bande est correctement retendue lorsqu'elle ne patine plus.



## CENTRAGE DE LA BANDE

La bande a été correctement réglée avant le départ de l'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 mi/h lors du centrage. Toujours garder les doigts, les cheveux et les vêtements à distance de la bande.

**Si la bande est trop à la droite :** Le tapis roulant fonctionnant à 1/2 mi/h, 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 est trop à la gauche :** Le tapis roulant fonctionnant à 1/2 mi/h, tourner le boulon de réglage droit dans le sens antihoraire de 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.

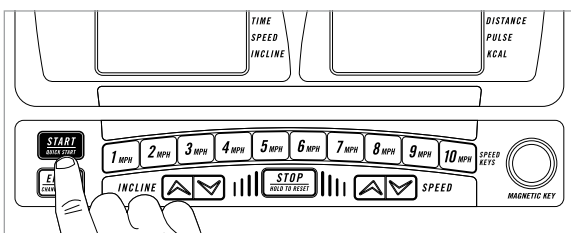


# FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

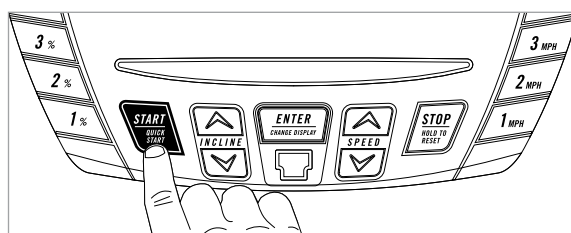
## FONCTIONS DE LA CONSOLE ET AFFICHAGE (1.2T, 2.2T)

### MISE EN MARCHÉ RAPIDE

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



1.2T



2.2T

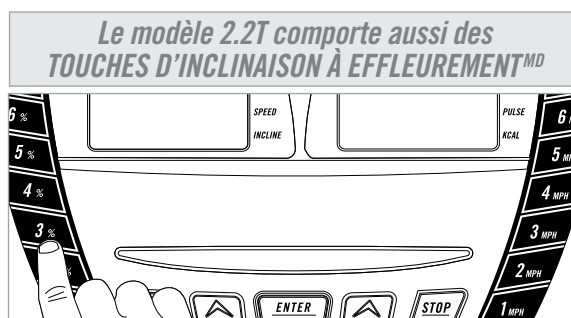
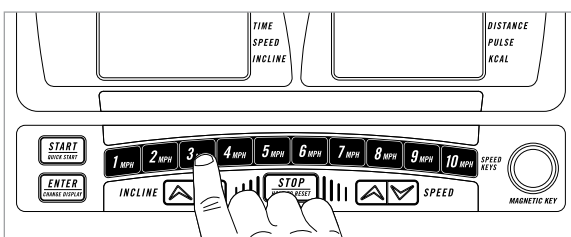
### PAUSE

Appuyer sur la touche **STOP** pour faire une pause dans la séance d'entraînement.

### RÉINITIALISATION

Appuyer sur la touche **STOP** et la tenir pour réinitialiser le tapis roulant.

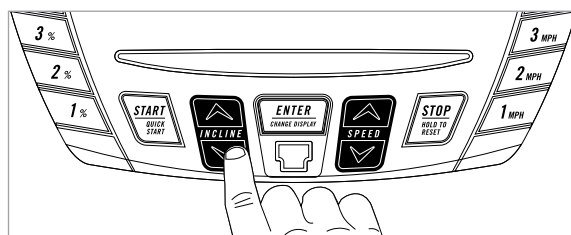
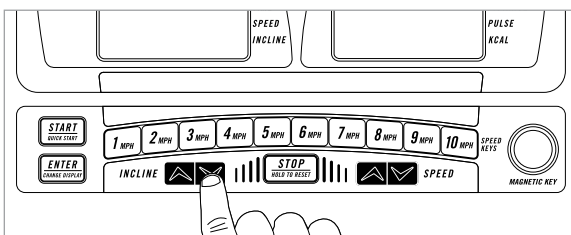
### TOUCHES DE VITESSE À EFFLEUREMENT<sup>MD</sup>



Le modèle 2.2T comporte aussi des  
TOUCHES D'INCLINAISON À EFFLEUREMENT<sup>MD</sup>

En cours de programme, l'utilisateur peut appuyer sur la **TOUCHE À EFFLEUREMENT<sup>MD</sup>** voulue pour obtenir plus rapidement la vitesse souhaitée. **REMARQUE** : En cours de programme à objectif de vitesse, si l'utilisateur appuie sur l'une quelconque des **TOUCHES DE VITESSE À EFFLEUREMENT<sup>MD</sup>**, tous les autres segments de vitesse du programme sont également modifiés. Par exemple, en P2, la vitesse implicite du premier segment est de 2,5 mi/h. Si l'utilisateur appuie sur la **TOUCHE DE VITESSE À EFFLEUREMENT<sup>MD</sup>** 4 mph, tous les autres segments augmentent aussi de 1,5 mi/h.

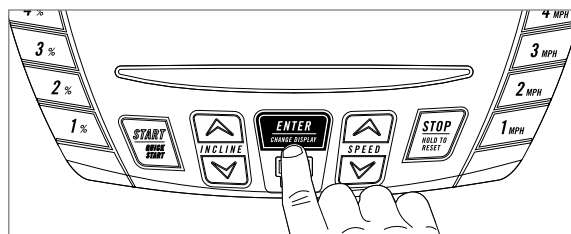
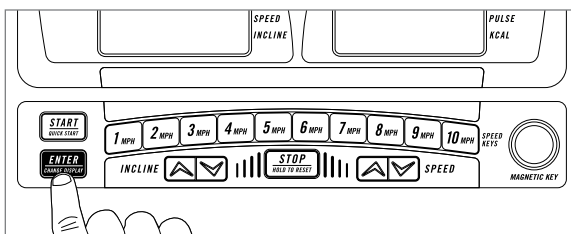
### CHANGEMENT DE VITESSE ET D'INCLINAISON



En cours de programme, l'utilisateur peut changer le degré de difficulté du programme en appuyant sur les touches **▲** ou **▼**, jusqu'au niveau souhaité. **REMARQUE** : L'utilisateur ne peut qu'augmenter ou réduire l'inclinaison ou la vitesse en cours de programme. En cours de programme, si l'utilisateur augmente ou réduit le niveau de difficulté dû à la vitesse ou à l'inclinaison, tous les segments de vitesse ou d'inclinaison restants sont également modifiés. Par exemple, en P2, la vitesse implicite du premier segment est de 2,5 mi/h. Si l'utilisateur augmente la vitesse, tous les autres segments augmentent aussi de 1 mi/h.

## BALAYAGE

Appuyer sur la touche **ENTER** pour afficher d'autres données comme la **VITESSE**, la **FRÉQUENCE CARDIAQUE**, l'**ÉLEVATION** et les **CALORIES** brûlées pendant la séance d'entraînement. **REMARQUE** : La console revient automatiquement à l'affichage de la durée et de la distance implicites.



## POUR COMMENCER / SÉLECTION D'UN PROGRAMME

Chaque programme comporte diverses options parmi lesquelles on peut choisir.

- 1) Choisir un **PROGRAMME** à l'aide des touches **FLÉCHÉES**; lorsqu'on a choisi le programme, appuyer sur la touche **ENTER**.

Pour un programme manuel :

- Choisir une **VITESSE** à l'aide des touches **FLÉCHÉES**; lorsqu'on a choisi la vitesse, appuyer sur la touche **ENTER**.
- Choisir un **POURCENTAGE D'INCLINAISON** à l'aide des touches **FLÉCHÉES**; lorsqu'on a choisi le pourcentage d'inclinaison, appuyer sur la touche **ENTER**.

Pour TOUS les autres programmes :

- Choisir un **NIVEAU** à l'aide des touches **FLÉCHÉES**; après avoir choisi le niveau, appuyer sur la touche **ENTER**.

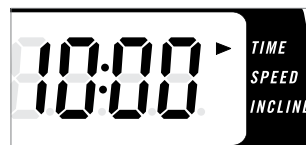
- 2) Choisir une **DURÉE** à l'aide des touches **FLÉCHÉES**; après avoir choisi la durée, appuyer sur la touche **ENTER**.
- 3) Appuyer sur la touche **START** pour lancer le programme.

## FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, la console du tapis roulant émet un bip et le mot **End** clignote dans la fenêtre de **DURÉE**. Les renseignements sur la séance d'entraînement restent affichés pendant 30 secondes avant d'être réinitialisés.

## **DURÉE (TIME)**

*Affiche la durée restante ou écoulée de l'exercice.  
Indiquée en minutes et secondes.*



## **VITESSE (SPEED)**

*Indique la vitesse de déplacement de la bande.  
Affichée en milles à l'heure (mi/h).*



## **INCLINAISON (INCLINE)**

*Indique l'inclinaison de la bande.  
Affichée sous forme de pourcentage.*



## **DISTANCE**

*Indique la distance parcourue pendant la séance d'entraînement.  
Indiquée en milles.*



## **FRÉQUENCE CARDIAQUE (PULSE)**

*La fréquence cardiaque s'affiche lorsqu'on tient les deux poignées du cardio-fréquencemètre. La fréquence cardiaque se mesure en battements par minute. Il faut de 15 à 20 secondes pour obtenir une lecture précise.  
Indiquée en battements par minute.*



## **CALORIES**

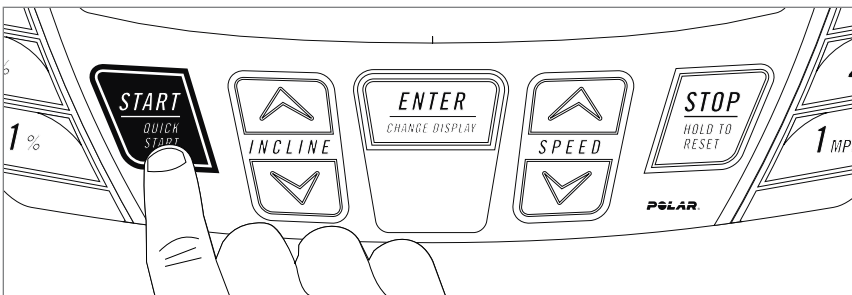
*Indique le nombre total de calories brûlées pendant la séance d'entraînement.*



## FONCTIONS DE LA CONSOLE ET AFFICHAGE – MODÈLES 3.2T, 4.2T, 5.2T

### MISE EN MARCHÉ RAPIDE

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

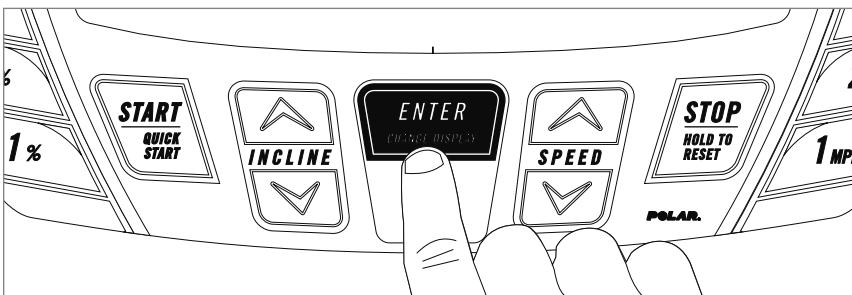


### PAUSE

Appuyer sur la touche **STOP** pour faire une pause dans la séance d'entraînement.

### RÉINITIALISATION

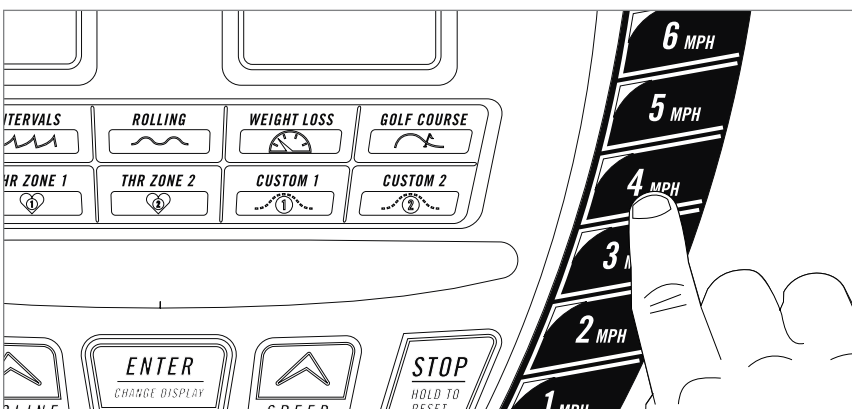
Appuyer sur la touche **STOP** et la tenir pour réinitialiser le tapis roulant.



### CHANGEMENT DE VITESSE

En cours de programme, l'utilisateur peut appuyer sur la **TOUCHE DE VITESSE À EFFLEUREMENT**<sup>MD</sup> voulue ou sur les touches d'augmentation ou de réduction pour obtenir plus rapidement la vitesse souhaitée.

**REMARQUE :** En cours de programme à objectif de vitesse, si l'utilisateur appuie sur l'une quelconque des **TOUCHES DE VITESSE À EFFLEUREMENT**<sup>MD</sup>, tous les autres segments de vitesse du programme sont également modifiés. Par exemple, en P2, la vitesse implicite du premier segment est de 2,5 mi/h. Si l'utilisateur



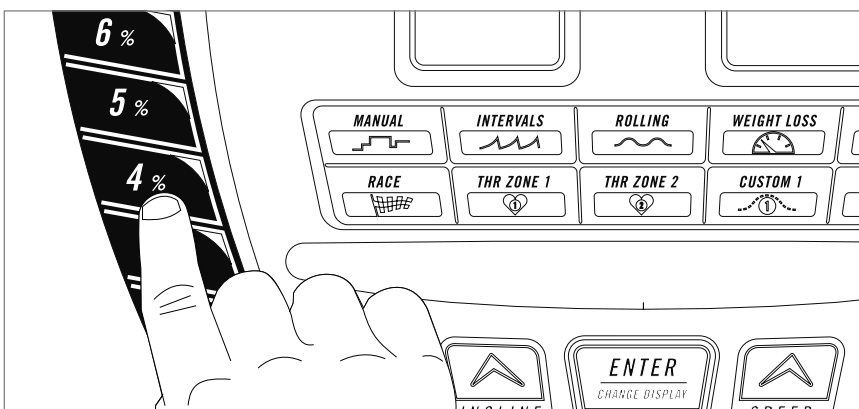
appuie sur la **TOUCHE DE VITESSE À EFFLEUREMENT**<sup>MD</sup> 4 mph, tous les autres segments augmentent aussi de 1,5 mi/h. Il en est de même pour les programmes basés sur l'inclinaison.

## CHANGEMENT DE L'INCLINAISON

En cours de programme, l'utilisateur peut changer l'inclinaison du tapis roulant en appuyant sur les **TOUCHES D'INCLINAISON À EFFLEUREMENT<sup>MD</sup>** ou sur les touches d'augmentation ou de réduction, jusqu'au niveau souhaité.

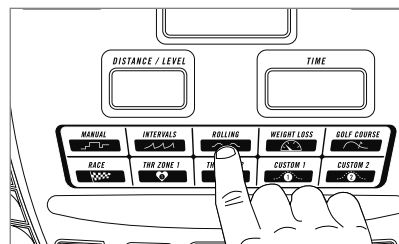
**REMARQUE** : L'utilisateur ne peut qu'augmenter ou réduire l'inclinaison ou la vitesse en cours de programme.

En cours de programme, si l'utilisateur augmente ou réduit le degré de difficulté (vitesse ou inclinaison), tous les autres segments de vitesse ou d'inclinaison du programme sont également modifiés.



## CHOIX D'UN PROGRAMME

Choisir un **PROGRAMME** en appuyant sur les touches programmables ou sur les touches d'augmentation ou de réduction. Après avoir choisi le programme, appuyer sur la touche **ENTER**.



## CHOIX DU NIVEAU

Choisir le niveau de difficulté du programme en appuyant sur les touches d'augmentation ou de réduction.

**REMARQUE** : Disponible uniquement dans certains programmes.

Une fois le niveau de programme choisi, appuyer sur la touche **ENTER**. En cours de programme, l'utilisateur peut en changer le degré de difficulté en appuyant sur les touches d'augmentation ou de réduction ou sur les **TOUCHES DE VITESSE À EFFLEUREMENT<sup>MD</sup>**.

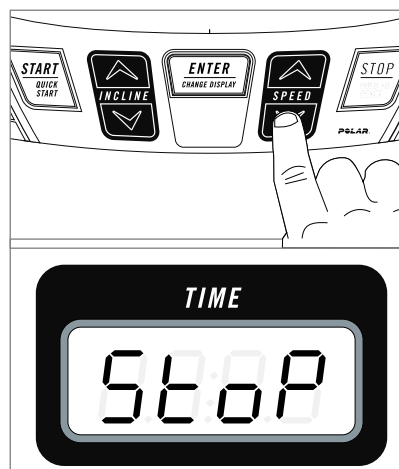
**REMARQUE** : Si un segment est changé, le programme au complet l'est aussi. Par exemple, en cours de programme, si l'utilisateur augmente la vitesse de 1 mi/h, tous les autres segments augmentent aussi de 1 mi/h.

## CHOIX DE LA DURÉE

Choisir la **DURÉE** en appuyant sur les touches d'augmentation ou de réduction ou utiliser la durée implicite. Après avoir choisi la durée souhaitée, appuyer sur la touche **START**.

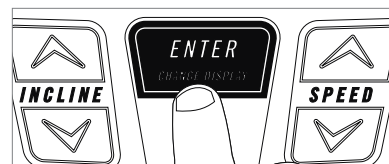
## FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, la console du tapis roulant émet un bip et le mot **STOP** clignote dans la fenêtre de **DURÉE**. Les renseignements sur la séance d'entraînement restent affichés pendant 30 secondes avant d'être réinitialisés.



**ENTER**

Utilisée pour afficher les calories brûlées et le nombre de tours lors de la séance d'entraînement.

**CALORIES**

Nombre total de calories brûlées pendant la séance d'entraînement.

**DISTANCE**

Distance parcourue pendant la séance d'entraînement. Indiquée en milles.

**NIVEAU** (non affiché)

Niveau de difficulté du programme en cours.

**DURÉE**

Affichage de la durée restante ou écoulée lors de la séance d'entraînement. Indiquée en minutes et secondes.

**VITESSE**

Affichage de la vitesse de déplacement de la bande. Indiquée en mi/h.

**FRÉQUENCE CARDIAQUE**

Permet de surveiller la fréquence cardiaque pendant la séance d'entraînement (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre ou, le cas échéant, la sangle de poitrine). Il faut de 15 à 20 secondes pour obtenir une lecture précise.

Indiquée en battements par minute.

**INCLINAISON**

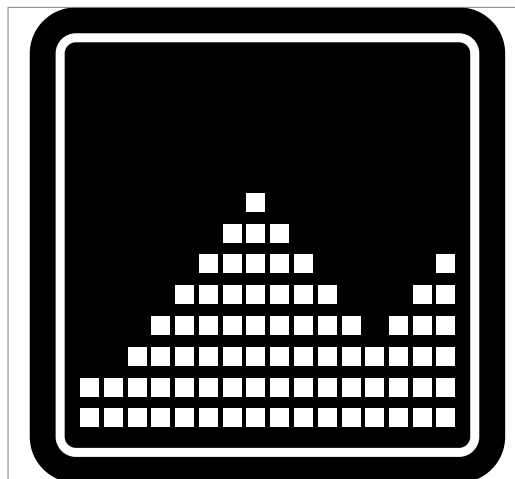
Indique l'inclinaison de la bande. Affichée sous forme de pourcentage.



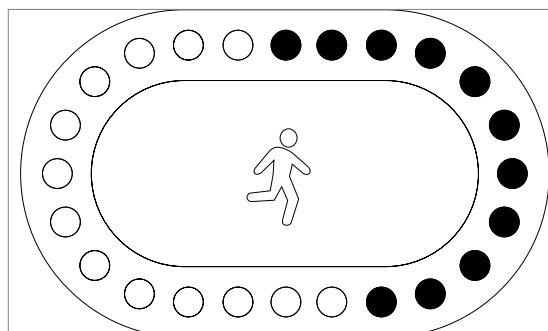


**PROFIL DU PROGRAMME**

Représente le profil du programme choisi (modèles 4.2T, 5.2T),

**PROFIL DE TOURS** (modèles 1.2T, 2.2T, 3.2T)

Le profil de tours avance à mesure que le programme se déroule. Un tour équivaut à la durée totale de la séance d'entraînement.



## PROFILS DES PROGRAMMES



### **MANUEL (MODÈLES 1.2T, 2.2T, 3.2T, 4.2T, 5.2T)**

Permet des changements manuels de vitesse et d'inclinaison en cours d'exercice. Objectifs de durée.



### **INTERVALLES (MODÈLES 1.2T, 2.2T, 3.2T, 4.2T, 5.2T)**

Marche ou course à des niveaux de vitesse alternés. Objectifs de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.



### **PERTE DE POIDS (MODÈLES 1.2T, 2.2T, 3.2T, 4.2T, 5.2T)**

Ensemble d'exercices comportant diverses combinaisons de montées et de descentes. Objectifs de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.



### **TERRAIN DE GOLF (MODÈLES 3.2T, 4.2T, 5.2T)**

Simule les diverses inclinaisons et distances des trous d'un terrain de golf, avec 4 tertres de départ et un choix de 9 ou 18 trous. Objectifs de distance.



### **COURSE (MODÈLES 3.2T, 4.2T, 5.2T)**

Compétition avec l'ordinateur, avec personnalisation du rythme (vitesse) de la distance. Le programme est conçu pour motiver l'utilisateur en lui permettant de se mesurer à un chrono-régulateur.



### **VARIATIONS DE VITESSE (MODÈLES 4.2T, 5.2T)**

Motive l'utilisateur grâce à diverses combinaisons de vitesses. Objectifs de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.



### **PERSONNALISATION 1 (PROGRAMME UTILISATEUR) (MODÈLES 2.2T, 3.2T, 4.2T, 5.2T)**

Permet de créer et de réutiliser un exercice parfait avec une combinaison personnalisée de vitesse, d'inclinaison et de durée. Le nec plus ultra en matière de programmation personnalisée. Objectifs de durée.



### **PERSONNALISATION 2 (PROGRAMME UTILISATEUR) (MODÈLE 5.2T UNIQUEMENT)**

Permet de créer et de réutiliser un exercice parfait avec une combinaison personnalisée de vitesse, d'inclinaison et de durée. Le nec plus ultra en matière de programmation personnalisée. Objectifs de durée.



### **PROGRAMME THR ZONE 1 (MODÈLES 4.2T, 5.2T)**

Règle automatiquement l'inclinaison pour maintenir la fréquence cardiaque cible. Parfait pour simuler l'intensité du sport favori ou l'activité quotidienne. Objectifs de durée (un capteur-émetteur de plastron sans fil est nécessaire).



### **PROGRAMME THR ZONE 2 (MODÈLE 5.2T)**

Règle automatiquement l'inclinaison pour maintenir la fréquence cardiaque cible. Parfait pour simuler l'intensité du sport favori ou l'activité quotidienne. Objectifs de durée (un capteur-émetteur de plastron sans fil est nécessaire).

## PROGRAMME : MANUEL

Permet des changements manuels de **VITESSE** et d'**INCLINAISON** en cours d'exercice. Objectifs de durée.

## PROGRAMME : INTERVALLES

Marche ou course à des niveaux de **VITESSE** alternés. Objectifs de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

### SEGMENTS DU PROGRAMME INTERVALLES

(les segments en montée durent 30 secondes; les segments en descente durent 90 secondes).

| MI/H      | ÉCHAUFFEMENT |     | 1   | 2   | 3   | 4   | LES SEGMENTS SONT RÉPÉTÉS JUSQU'À CE QUE LA DURÉE CHOISIE SOIT ATTEINTE. | RÉCUPÉRATION |     |
|-----------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|
| Niveau 1  | 1,0          | 1,5 | 2,0 | 4,0 | 2,0 | 4,0 |                                                                          | 1,5          | 1,0 |
| Niveau 2  | 1,0          | 1,5 | 2,0 | 4,5 | 2,0 | 4,5 |                                                                          | 1,5          | 1,0 |
| Niveau 3  | 1,3          | 1,9 | 2,5 | 5,0 | 2,5 | 5,0 |                                                                          | 1,9          | 1,3 |
| Niveau 4  | 1,3          | 1,9 | 2,5 | 5,5 | 2,5 | 5,5 |                                                                          | 1,9          | 1,3 |
| Niveau 5  | 1,5          | 2,3 | 3,0 | 6,0 | 3,0 | 6,0 |                                                                          | 2,3          | 1,5 |
| Niveau 6  | 1,5          | 2,3 | 3,0 | 6,5 | 3,0 | 6,5 |                                                                          | 2,3          | 1,5 |
| Niveau 7  | 1,8          | 2,6 | 3,5 | 7,0 | 3,5 | 7,0 |                                                                          | 2,6          | 1,8 |
| Niveau 8  | 1,8          | 2,6 | 3,5 | 7,5 | 3,5 | 7,5 |                                                                          | 2,6          | 1,8 |
| Niveau 9  | 2,0          | 3,0 | 4,0 | 8,0 | 4,0 | 8,0 |                                                                          | 3,0          | 2,0 |
| Niveau 10 | 2,0          | 3,0 | 4,0 | 8,5 | 4,0 | 8,5 |                                                                          | 3,0          | 2,0 |

(Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 5 minutes chacune et sont comprises dans la durée du programme.)

## PROGRAMME : VARIATIONS DE VITESSE

Motive l'utilisateur grâce à diverses combinaisons de **VITESSES**. Objectifs de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

### SEGMENTS DU PROGRAMME VARIATIONS DE VITESSE (chaque segment dure 30 secondes)

| MI/H      | ÉCHAUFFEMENT |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | LES SEGMENTS SONT RÉPÉTÉS JUSQU'À CE QUE LA DURÉE CHOISIE SOIT ATTEINTE. | RÉCUPÉRATION |     |
|-----------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|
| Niveau 1  | 1,0          | 1,5 | 2,0 | 2,5 | 3,0 | 3,5 | 4,0 | 3,5 | 3,0 | 2,5 |                                                                          | 2,3          | 1,5 |
| Niveau 2  | 1,3          | 1,9 | 2,5 | 3,0 | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 4,0 | 3,5 | 3,0 |                                                                          | 2,6          | 1,8 |
| Niveau 3  | 1,5          | 2,3 | 3,0 | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 4,5 | 4,0 | 3,5 |                                                                          | 3,0          | 2,0 |
| Niveau 4  | 1,8          | 2,6 | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 5,0 | 4,5 | 4,0 |                                                                          | 3,4          | 2,3 |
| Niveau 5  | 2,0          | 3,0 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 5,5 | 5,0 | 4,5 |                                                                          | 3,8          | 2,5 |
| Niveau 6  | 2,3          | 3,4 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 6,0 | 5,5 | 5,0 |                                                                          | 4,1          | 2,8 |
| Niveau 7  | 2,5          | 3,8 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 6,5 | 6,0 | 5,5 |                                                                          | 4,5          | 3,0 |
| Niveau 8  | 2,8          | 4,1 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 7,0 | 6,5 | 6,0 |                                                                          | 4,9          | 3,3 |
| Niveau 9  | 3,0          | 4,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 7,5 | 7,0 | 6,5 |                                                                          | 5,3          | 3,5 |
| Niveau 10 | 3,3          | 4,9 | 6,5 | 7,5 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 8,0 | 7,5 | 7,0 |                                                                          | 5,6          | 3,8 |

(Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 5 minutes chacune et sont comprises dans la durée du programme.)



## PROGRAMME : PERTE DE POIDS

Ensemble d'exercices comportant diverses combinaisons de montées et de descentes (degrés d'**INCLINAISON** et niveaux de **VITESSE**). Objectifs de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

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

|           |           | ÉCHAUFFEMENT |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | LES SEGMENTS SONT RÉPÉTÉS JUSQU'À CE QUE LA DURÉE CHOISIE SOIT ATTEINTE. | RÉCUPÉRATION |     |
|-----------|-----------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|
| Niveau 1  | 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 |
| Niveau 2  | 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 |
| Niveau 3  | 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 |
| Niveau 4  | 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 |
| Niveau 5  | 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 |
| Niveau 6  | 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 |
| Niveau 7  | 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 |
| Niveau 8  | 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 |
| Niveau 9  | 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 |
| Niveau 10 | 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 périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 5 minutes chacune et sont comprises dans la durée du programme.)



## PROGRAMME : TERRAIN DE GOLF

Simule les diverses **INCLINAISONS** et distances des trous d'un terrain de golf, avec 4 tertres de départ et un choix de 9 ou 18 trous. Objectifs de distance.

**SEGMENTS DU PROGRAMME TERRAIN DE GOLF**

| NOMBRE DE TROUS      |           | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | DISTANCE TOTALE |
|----------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------|
| Té rouge<br>9 trous  | Élévation | 0,0 | 1,0 | 2,0 | 3,0 | 2,5 | 1,0 | 2,0 | 2,5 | 1,5 |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 2482            |
|                      | Distance  | 309 | 359 | 283 | 256 | 113 | 387 | 91  | 351 | 333 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                 |
| Té blanc<br>9 trous  | Élévation | 0,0 | 1,0 | 2,0 | 3,0 | 2,5 | 1,0 | 2,0 | 2,5 | 1,5 |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 2875            |
|                      | Distance  | 331 | 427 | 330 | 295 | 129 | 466 | 91  | 369 | 431 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                 |
| Té bleu<br>9 trous   | Élévation | 0,0 | 1,0 | 2,0 | 3,0 | 2,5 | 1,0 | 2,0 | 2,5 | 1,5 |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 3003            |
|                      | Distance  | 345 | 460 | 337 | 308 | 142 | 484 | 97  | 389 | 441 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                 |
| Té noir<br>9 trous   | Élévation | 0,0 | 1,0 | 2,0 | 3,0 | 2,5 | 1,0 | 2,0 | 2,5 | 1,5 |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 3250            |
|                      | Distance  | 376 | 502 | 374 | 327 | 187 | 500 | 106 | 416 | 462 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                 |
| Té rouge<br>18 trous | Élévation | 0,0 | 1,0 | 2,0 | 3,0 | 2,5 | 1,0 | 2,0 | 2,5 | 1,5 | 3,5 | 2,5 | 2,0 | 4,0 | 2,5 | 3,0 | 2,0 | 5,0 | 2,0 | 5198            |
|                      | Distance  | 309 | 359 | 283 | 256 | 113 | 387 | 91  | 351 | 333 | 301 | 301 | 165 | 288 | 434 | 312 | 310 | 150 | 455 |                 |
| Té blanc<br>18 trous | Élévation | 0,0 | 1,0 | 2,0 | 3,0 | 2,5 | 1,0 | 2,0 | 2,5 | 1,5 | 3,5 | 2,5 | 2,0 | 4,0 | 2,5 | 3,0 | 2,0 | 5,0 | 2,0 | 6116            |
|                      | Distance  | 331 | 427 | 330 | 295 | 129 | 466 | 97  | 369 | 431 | 407 | 339 | 179 | 368 | 548 | 349 | 376 | 166 | 509 |                 |
| Té bleu<br>18 trous  | Élévation | 0,0 | 1,0 | 2,0 | 3,0 | 2,5 | 1,0 | 2,0 | 2,0 | 1,5 | 3,5 | 2,5 | 2,0 | 4,0 | 2,5 | 3,0 | 2,0 | 5,0 | 2,0 | 6348            |
|                      | Distance  | 345 | 460 | 337 | 308 | 142 | 484 | 97  | 389 | 441 | 413 | 349 | 187 | 376 | 560 | 373 | 383 | 383 | 532 |                 |
| Té noir<br>18 trous  | Élévation | 0,0 | 1,0 | 2,0 | 3,0 | 2,5 | 1,0 | 2,0 | 2,5 | 1,5 | 3,5 | 2,5 | 2,0 | 4,0 | 2,5 | 3,0 | 2,0 | 5,0 | 2,0 | 6737            |
|                      | Distance  | 376 | 502 | 374 | 327 | 187 | 500 | 106 | 416 | 462 | 430 | 373 | 201 | 393 | 572 | 396 | 401 | 178 | 543 |                 |

Distance = Nombre de yards



## PROGRAMME : COURSE

Compétition avec l'ordinateur, avec personnalisation du rythme (**VITESSE**) et de la **DISTANCE**. Le programme est conçu pour motiver l'utilisateur en lui permettant de se mesurer à un chrono-régulateur.

1. Lorsqu'on a choisi le **PROGRAMME COURSE**, appuyer sur **ENTER**.
2. Choisir le rythme souhaité (vitesse) à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES DE VITESSE** et appuyer sur **ENTER**. Le rythme souhaité est celui que l'on essaie de battre. L'utilisateur choisit sa vitesse après le début du programme et la fin de la période d'**ÉCHAUFFEMENT**.
3. Choisir la distance souhaitée (milles) à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES DE VITESSE** et appuyer sur **ENTER**.
4. Appuyer sur **START** pour commencer l'exercice.

**REMARQUE** : Il s'agit d'un programme à objectifs de distance. Le temps qu'il faut pour terminer la course dépend de la vitesse et de la distance choisies.

- Lorsqu'on appuie sur **START**, le programme est fractionné en 16 segments. Le premier segment correspond à une période d'**ÉCHAUFFEMENT** qui s'exécute à la moitié du rythme (vitesse) choisi. Les segments intermédiaires correspondent à la **COURSE**, et le dernier segment à une période de **RÉCUPÉRATION**, qui s'exécute à la moitié du rythme choisi (la vitesse de l'utilisateur est automatiquement réduite pendant le segment de récupération). **REMARQUE** : La durée de la course ne comprend pas les périodes d'**ÉCHAUFFEMENT** et de **RÉCUPÉRATION** (d'une durée fixe de 2,5 minutes chacune).
- L'utilisateur peut régler la vitesse choisie à n'importe quel moment du programme en appuyant sur les **TOUCHES DE VITESSE** ou à l'aide des **TOUCHES DE VITESSE À EFFLEUREMENT<sup>MD</sup>**.
- L'utilisateur peut régler le rythme (vitesse) de 1 mi/h à 12 mi/h (en incréments de 0,5 mi/h) et la distance de 1 à 10 milles (en incréments de 1 mille). **REMARQUE** : Le modèle 3.2T règle le rythme (vitesse) de 1 mi/h à 10 mi/h.
- Si l'utilisateur bat le chrono-régulateur à ligne d'arrivée, la console fait défiler le message clignotant **YOU WIN** (vous avez gagné) et fait passer à la période de récupération. Si c'est le chrono-régulateur qui gagne, la console fait défiler le message clignotant **PACER WINS** (le chrono-régulateur a gagné). L'utilisateur termine la course et passe à la période de récupération.



## PROGRAMME : THR ZONE 1 ET 2

Après avoir appuyé sur la touche programmatrice **THR ZONE 1** ou **THR ZONE 2** (zone FCC 1 ou 2) (modèles 4.2T, 5.2T), la **TARGET HEART RATE** (fréquence cardiaque cible) clignote dans la fenêtre **PULSE** (fréquence cardiaque). À l'aide du Tableau des zones d'effort cardio-vasculaire (page 30), l'utilisateur doit déterminer sa fréquence cardiaque cible. Il doit pouvoir tenir cette fréquence pendant l'essentiel de sa séance d'entraînement. Pour régler la fréquence cardiaque cible, appuyer sur les touches d'augmentation ou de réduction..

- Après avoir choisi la fréquence cardiaque cible, attendre cinq secondes pour que la durée clignote dans la fenêtre de durée. Appuyer sur les touches d'augmentation ou de réduction pour régler la durée. Après avoir choisi la durée, appuyer sur la touche **START** et commencer la séance d'entraînement.
- Le programme **THR ZONE 1** ou **THR ZONE 2** (zone FCC 1 ou zone FCC 2) offre une période d'échauffement de 5 minutes avant de faire passer à la 'zone d'effort cardio-vasculaire cible'.
- Après la période d'échauffement de 5 minutes, le niveau d'inclinaison augmente progressivement pour faire passer l'utilisateur à la 'zone d'effort cardio-vasculaire cible' entrée. Une fois que l'utilisateur est passé à la 'zone d'effort cardio-vasculaire cible', à plus ou moins 5 battements près, le niveau d'inclinaison reste le même.
- Les cinq dernières minutes du programme correspondent à la période de récupération. À ce stade, le programme réduit progressivement le niveau d'inclinaison afin que l'utilisateur puisse récupérer en douceur.

## FRÉQUENCE CARDIAQUE

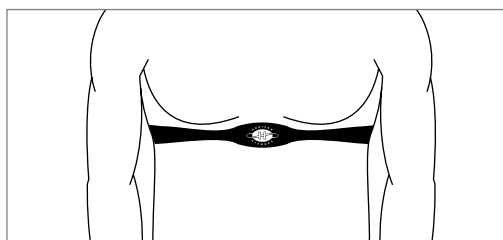
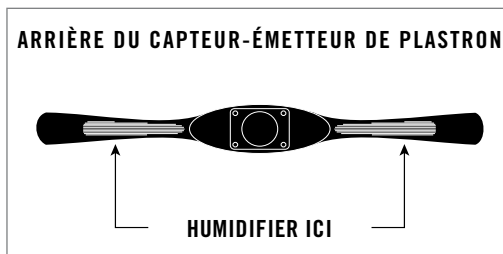
### POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placer la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Saisir les poignées des deux mains est nécessaire à l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 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 légère pression. 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.

### CAPTEUR-ÉMETTEUR DE PLASTRON SANS FIL

(fourni avec le 5.2T)

Avant de porter le capteur-émetteur de plastron sans fil, humidifier les deux électrodes caoutchoutées avec de l'eau. Centrer la sangle de poitrine juste en-dessous de la poitrine ou des muscles pectoraux, directement sur le sternum, le logo vers l'extérieur. **REMARQUE** : La sangle de poitrine doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des lectures précises et constantes. Si la sangle de poitrine est trop lâche ou mal placée, les lectures de la fréquence cardiaque peuvent être aberrantes ou erratiques. **AVERTISSEMENT** : Le cardio-fréquencemètre n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs peuvent influencer sur le degré de précision des lectures de la fréquence cardiaque. La lecture de la fréquence cardiaque n'a pour but que d'aider dans l'exécution des exercices.



**\*REMARQUE** : Le capteur-émetteur de plastron est nécessaire pour utiliser le programme THR ZONE 1 & 2 (zone FCC 1 et 2). La sangle de poitrine n'est pas fournie avec le modèle 4.2T mais elle est vendue séparément.

## 2 PROGRAMME : PERSONNALISATION 1 ET 2

Les programmes **PERSONNALISATION 1 ET 2** sont conçus pour permettre à l'utilisateur de créer sa propre programmation et de mettre en mémoire les paramètres pour de futures séances d'entraînement. Pour utiliser les programmes **PERSONNALISATION 1 ET 2**, procéder comme suit :

1. Lorsqu'on a choisi le programme **PERSONNALISATION 1** ou **2**, appuyer sur **ENTER**.
2. Choisir la **DURÉE** souhaitée à l'aide des touches d'augmentation ou de réduction ou les touches d'inclinaison et appuyer sur **ENTER**.
3. Choisir la **VITESSE** souhaitée en utilisant les touches d'augmentation ou de réduction ou les touches d'inclinaison et appuyer sur la touche **ENTER**. On doit choisir une vitesse pour chacun des 16 segments, et appuyer sur la touche **ENTER** après chaque segment. **REMARQUE** : Les modèles 2.2T et 3.2T comportent 15 segments.
4. Après avoir choisi les 16 segments de vitesse, l'utilisateur doit également choisir le niveau d'inclinaison souhaité pour chaque segment. Choisir le niveau d'inclinaison souhaité en utilisant les touches d'augmentation ou de réduction ou les touches d'inclinaison et appuyer sur la touche **ENTER**. Après avoir choisi le niveau d'inclinaison souhaité pour les 16 segments, appuyer sur la touche **START** pour lancer le programme. À ce stade, le programme choisi a été effectivement mis en mémoire, et peut être utilisé pour de futures séances d'entraînement.
5. Pour **RÉINITIALISER** les informations relatives au programme choisi et les effacer de la mémoire, appuyer sur la touche **ENTER** et la tenir pendant 5 secondes après avoir choisi les programmes **PERSONNALISATION 1 ET 2** dans le menu de démarrage.
6. Lorsqu'il utilise le programme mis en mémoire dans les programmes **PERSONNALISATION 1 ET 2**, l'utilisateur est en mesure de régler la vitesse ou l'inclinaison, mais aucun changement n'est sauvegardé.



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

## 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 trois jours ou six 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 mise en forme si une période spécifique de la journée lui est consacrée. Peu importe si c'est le matin avant le déjeuner, lors de la pause du midi 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 mise 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 DES EXERCICES

Pour des exercices d'aérobie, il est recommandé de travailler de 24 à 60 minutes par session. Commencer lentement et augmenter progressivement la durée des exercices. Si le mode de vie de l'année écoulée a été sédentaire, il peut être judicieux de maintenir les durées d'exercice à un niveau aussi bas que 5 minutes, pour commencer. Le corps a besoin de temps pour s'ajuster à la nouvelle activité. Si l'objectif est la perte de poids, une session d'exercice plus longue à une intensité moindre s'avère plus efficace. Une durée d'exercice de 48 minutes ou plus est recommandée pour de meilleurs résultats de perte de poids.

## 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 est plus intense que si l'objectif est simplement la mise 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 aérobiques n'ont pas besoin d'être douloureux pour être bénéfiques. Il existe deux façons de mesurer l'intensité d'un exercice. La première consiste à surveiller la fréquence cardiaque (à l'aide des poignées du cardio-fréquencemètre ou d'un capteur-émetteur de plastron sans fil, - peut être vendu séparément), l'autre consiste à évaluer le niveau d'effort perçu par l'individu (ce qui est plus simple que cela ne paraît).

## NIVEAU D'EFFORT PERÇU

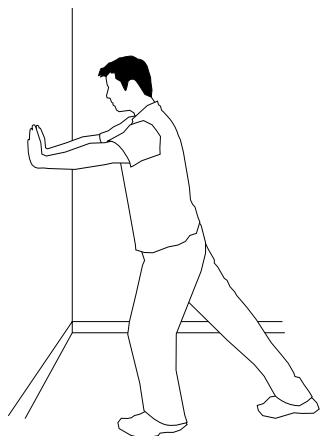
Une façon simple d'évaluer l'intensité d'un exercice consiste à évaluer le niveau d'effort perçu de l'individu. Si l'individu est trop hors d'haleine pour maintenir une conversation tout en s'exerçant, c'est que l'intensité de l'exercice est trop élevée. Le bon sens indique de s'exercer jusqu'à l'euphorie 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.



# ÉTIREMENT

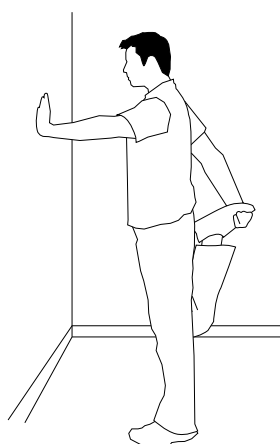
## ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD

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.



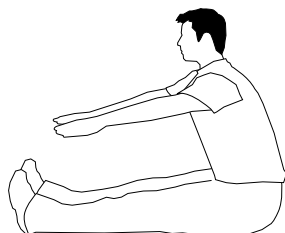
### 1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

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 de 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 afin d'abaisser 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 MISE  
EN FORME**

Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de mise 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
- Amélioration des performances sportives – exercices de haute intensité
- Amélioration de l'endurance cardiovasculaire – exercices de moindre intensité et de plus longue durée

Essayer autant que possible de définir ces objectifs en termes précis et mesurables et de les consigner. Plus les objectifs sont précis, plus il est facile 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 afficheurs 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 figurant aux pages suivantes ou les imprimer après les avoir téléchargées des sites :

[www.horizonfitness.com/guides/weeklylog.pdf](http://www.horizonfitness.com/guides/weeklylog.pdf)

[www.horizonfitness.com/guides/monthlylog.pdf](http://www.horizonfitness.com/guides/monthlylog.pdf)

À mesure que la condition physique s'améliore, il est possible de consulter le journal pour constater les progrès réalisés.

# FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

| SEMAINE N°             |      | OBJECTIF HEBDOMADAIRE |          |       |              |
|------------------------|------|-----------------------|----------|-------|--------------|
| JOUR                   | DATE | DISTANCE              | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
| DIMANCHE               |      |                       |          |       |              |
| LUNDI                  |      |                       |          |       |              |
| MARDI                  |      |                       |          |       |              |
| MERCREDI               |      |                       |          |       |              |
| JEUDI                  |      |                       |          |       |              |
| VENDREDI               |      |                       |          |       |              |
| SAMEDI                 |      |                       |          |       |              |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : |      |                       |          |       |              |

| SEMAINE N°             |      | OBJECTIF HEBDOMADAIRE |          |       |              |
|------------------------|------|-----------------------|----------|-------|--------------|
| JOUR                   | DATE | DISTANCE              | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
| DIMANCHE               |      |                       |          |       |              |
| LUNDI                  |      |                       |          |       |              |
| MARDI                  |      |                       |          |       |              |
| MERCREDI               |      |                       |          |       |              |
| JEUDI                  |      |                       |          |       |              |
| VENDREDI               |      |                       |          |       |              |
| SAMEDI                 |      |                       |          |       |              |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : |      |                       |          |       |              |

| SEMAINE N°             |      | OBJECTIF HEBDOMADAIRE |          |       |              |
|------------------------|------|-----------------------|----------|-------|--------------|
| JOUR                   | DATE | DISTANCE              | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
| DIMANCHE               |      |                       |          |       |              |
| LUNDI                  |      |                       |          |       |              |
| MARDI                  |      |                       |          |       |              |
| MERCREDI               |      |                       |          |       |              |
| JEUDI                  |      |                       |          |       |              |
| VENDREDI               |      |                       |          |       |              |
| SAMEDI                 |      |                       |          |       |              |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : |      |                       |          |       |              |

# FICHES MENSUELLES D'ENTRAÎNEMENT

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

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

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



# 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 bande sur les rouleaux, en particulier lorsque l'appareil est neuf. Ce bruit diminue d'intensité à la longue, quoiqu'il ne disparaisse jamais complètement. À l'usage, la bande 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 ?

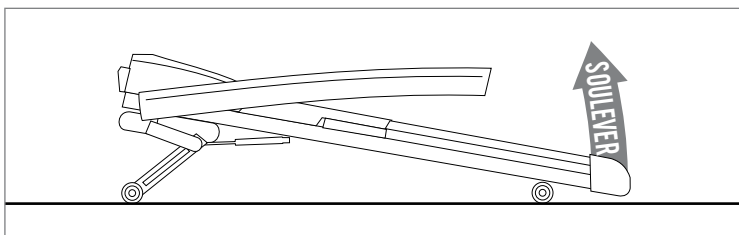
Les appareils de conditionnement physique semblent toujours être plus silencieux dans une grande salle d'exposition parce qu'en général le bruit de fond y est plus élevé que chez soi. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis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

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



### PROBLÈME : (1.2T UNIQUEMENT)

Les bandes de cerclage ont été retirées avant que l'ÉTAPE 1 DE L'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. Passer à l'ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE.

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

**SOLUTION :** Vérifier les points suivants :

### LE TÉMOIN ROUGE DE LA COMMANDE MARCHÉ/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.
- 2.2T - 5.2T : Augmenter la hauteur jusqu'à atteindre une inclinaison de 6 %.
- Mettre hors tension et attendre 60 secondes. Retirer le couvercle du moteur. Attendre que tous les témoins à DEL rouge 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 spécialisé 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 à 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 sur un circuit spécialisé de 20 A.
- Vérifier que la machine n'est pas 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 à DEL rouge du tableau de commande se soient éteints avant de continuer. Puis vérifier qu'aucun câble n'est desserré ou déconnecté.

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

**SOLUTION :** Vérifier les points suivants :

- S'assurer que le tapis roulant repose sur une surface plane.
- Vérifier que la bande 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 déceler la présence éventuelle de sources d'interférence telles que des lampes fluorescentes, ordinateurs, clôtures souterraines, circuits de sécurité résidentielle, ou appareils munis de gros moteurs. Ces articles peuvent être cause de lectures aberrantes de la fréquence cardiaque.

Une lecture aberrante peut se produire dans les cas suivants :

- Pression trop élevée sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Exercer une pression modérée sur les poignées du cardio-fréquencemètre.
- Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquencemètre. En cas d'obtention de lectures aberrantes de la 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 serrée.
- Mains sèches ou froides. Essayer d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant l'une contre l'autre.
- Symptômes d'arythmie aiguë.
- Symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.
- Peau des paumes particulièrement épaisse.

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

**APPELER LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE  
AU NUMÉRO FIGURANT AU VERSO DU GUIDE.**

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, le service de soutien technique à la clientèle 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 adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation de votre tapis roulant Horizon Fitness.

# 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 exécutant les étapes suivantes :

- 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, la plate-forme, le couvercle du moteur et le boîtier de la console avec un chiffon humide. Ne jamais utiliser de solvants qui pourraient endommager le tapis roulant.
- Inspecter le cordon d'alimentation. Communiquer avec Horizon Fitness si le cordon d'alimentation est endommagé.
- S'assurer que le cordon d'alimentation ne se trouve pas sous le tapis roulant ou à tout autre endroit où il risquerait d'être pincé voire sectionné.
- Vérifier la tension et l'alignement de la bande. Un alignement incorrect de la bande risque d'endommager d'autres pièces du tapis roulant.

## CHAQUE SEMAINE

Nettoyer en dessous du tapis roulant en exécutant 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 verticale et s'assurer que la pédale de verrouillage est bien enclenchée.
- 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

- Inspecter les vis de montage de la machine et vérifier leur serrage.
- Modèles 2.2T - 5.2T : Augmenter la hauteur jusqu'à atteindre une inclinaison de 6 %.
- Mettre le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de marche/arrêt puis débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale et attendre 60 secondes.
- Enlever le couvercle du moteur. Attendre que TOUS les témoins à 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.

## TOUS LES SIX MOIS

Il peut être nécessaire de lubrifier la plate-forme du tapis roulant tous les six mois afin de maintenir le rendement optimal du tapis roulant. N'utiliser que le lubrifiant fourni par Horizon Fitness. Communiquer avec Horizon Fitness en cas de questions sur la façon d'appliquer le lubrifiant.

- 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 de chaque côté 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. Serrer les deux boulons du rouleau arrière à leur position initiale (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 par vaporisation d'un produit à base de téflon.

# GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

## CADRE • GARANTI À VIE

Horizon Fitness garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matière pendant toute la durée de vie du propriétaire initial.

## MOTEURS D'ENTRAÎNEMENT / D'ÉLEVATION • 25 ANS

Horizon Fitness garantit les moteurs d'entraînement / d'élévation contre les vices de fabrication et de matière pendant 25 ans à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

## ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1.2T / 2.2T – 2 ANS

Horizon Fitness garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant 2 ans à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

## 3.2T / 4.2T / 5.2T – Jusqu'à 5 ANS

Pour pouvoir bénéficier de la prolongation de garantie (3.2T, 4.2T, 5.2T uniquement), on doit faire enregistrer le tapis roulant au plus tard 30 jours après la date de l'achat. Dès l'enregistrement, Horizon Fitness prolonge automatiquement la garantie sur les pièces et l'électronique de ces modèles de deux à CINQ ans – soit une prolongation de trois ans. Cette prolongation de garantie est limitée aux articles indiqués ci-dessous, et exclut le remplacement de la bande du tapis roulant, des rouleaux avant et arrière et de la plate-forme.

## MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN

Horizon Fitness prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant un an à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

## EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

### Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial; la garantie n'est pas transférable.

### Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électriques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

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

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la 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 ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Horizon Fitness.

- Les dommages accessoires ou immatériels. Horizon Fitness 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 Horizon Fitness.
- 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. Horizon Fitness 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 SES RISQUES ET PÉRILS. Horizon Fitness décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.

## ENTRETIEN/RETOURS

- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le centre de réparation agréé le plus proche. Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).
- Tout retour doit être pré-approuvé par Horizon Fitness.
- Les obligations de Horizon Fitness en vertu de cette garantie se limitent au remplacement ou à la réparation, à la discrétion de Horizon Fitness, de l'équipement dans l'un de ses services d'entretien agréés.
- Un service d'entretien agréé par Horizon Fitness 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 remis à neuf par Horizon Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une 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.



## ***SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE***

*Pour toute question ou commentaire, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés,  
par téléphone, courriel ou notre site Web.*

*Ligne d'assistance téléphonique du service de soutien technique à la clientèle :*

**1 (800) - 244 4192**

**Courriel : [comments@horizonfitness.com](mailto:comments@horizonfitness.com)**

**Site Web : [www.horizonfitness.com](http://www.horizonfitness.com)**

*Heures d'ouverture du service de soutien technique à la clientèle :*

*Du lundi au vendredi, de 08.00 à 17.00 HNC (jours fériés exclus)*

**REMARQUE :** Lire la section DÉPANNAGE avant d'appeler le service de soutien technique à la clientèle.



Designed for life.™

**800 Burton Blvd.**

**DeForest, WI 53532**

**Téléphone : 1 (800).244 4192**

**Télécopieur : 1 (608).842 1660**