



123 30410-0



Guide de l'utilisateur du tapis roulant

Table des matières

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	2
MONTAGE	4
AVANT DE COMMENCER	8
FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT	11
VUE ÉCLATÉE.....	14
LISTE DES PIÈCES	19
DÉPANNAGE	20
RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME	23
GARANTIE LIMITÉE	30

Précautions importantes

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Lire toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis roulant. Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis roulant. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis roulant sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.



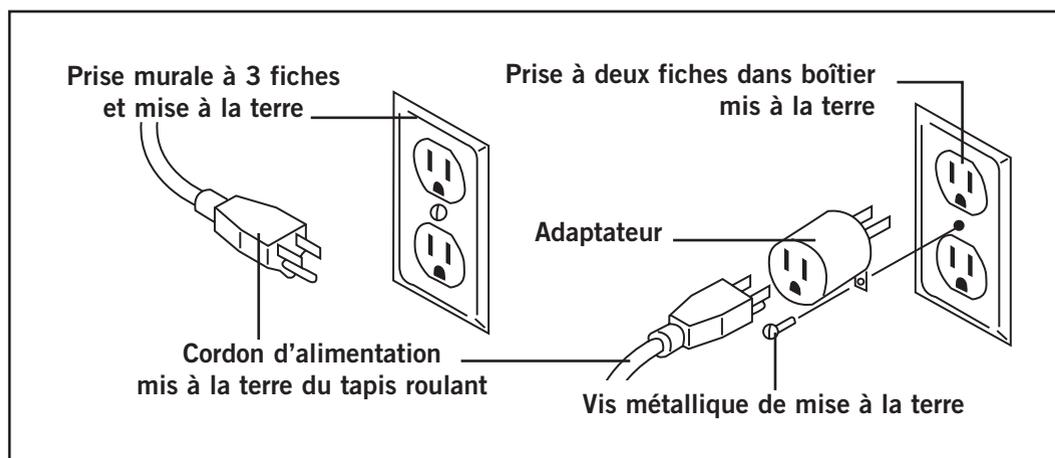
AVERTISSEMENT ! Ne brancher cet appareil d'exercice qu'à une prise correctement reliée à la terre. Voir les instructions de mise à la terre.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

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

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

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





AVERTISSEMENT !

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

- Ne jamais utiliser le tapis roulant sans avoir attaché la pince de la clé de sécurité à vos vêtements.
- En cas de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une pièce du tapis roulant.
- Garder le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées.
- Toujours garder les enfants à l'écart du tapis roulant.
- Ne pas utiliser le tapis roulant dans un garage, sur une véranda, dans un abri à voitures ou à l'extérieur.
- Le tapis roulant est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser ce tapis roulant dans un environnement commercial, de location ou institutionnel.
- Débrancher le tapis roulant avant de le déplacer.
- Ne pas retirer les couvercles du moteur ou des rouleaux du tapis roulant. Seul un fournisseur de services autorisé doit effectuer le service.
- Le tapis roulant ne doit jamais porter plus d'une personne lorsqu'il est en fonctionnement.
- 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.
- Le tapis roulant ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kilos (250 lb).
- Nettoyer avec du savon et un chiffon légèrement humide uniquement, ne jamais utiliser de solvants.

AUTRES CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LE TAPIS ROULANT



ATTENTION !

Afin de réduire le risque de dégâts importants aux composants du tapis roulant, il est fortement recommandé de le brancher à **une prise 20 A qui lui est réservée, sans utiliser de rallonge complémentaire. IMPORTANT : Le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises munies d'un disjoncteur de fuite à la terre.**

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

Montage

IMPORTANT : LIRE AVANT L'USAGE !



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

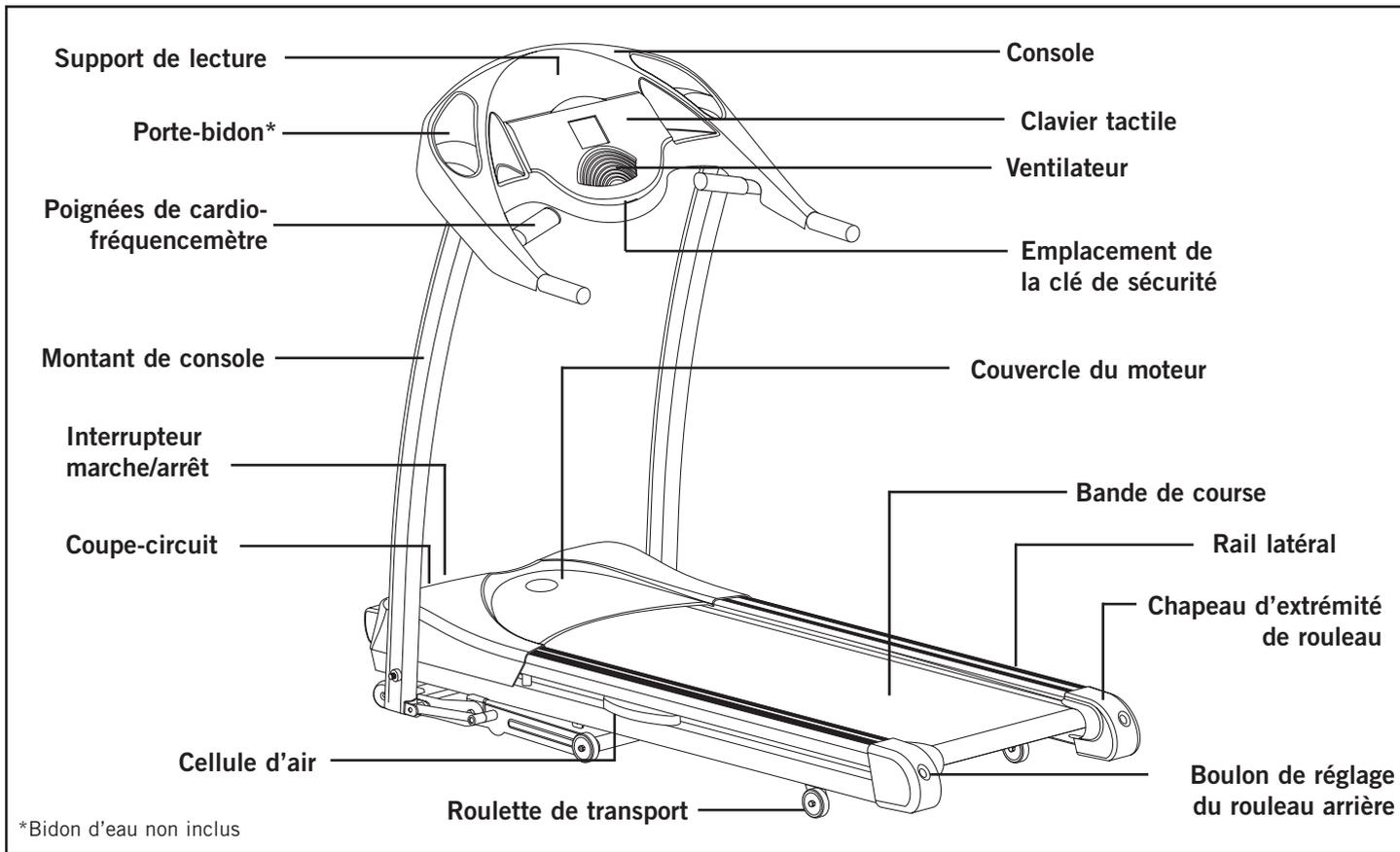
DÉBALLAGE DU CARTON

Mettre le tapis roulant sur une surface plate. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prendre des PRÉCAUTIONS au maniement et au transport de cette unité. Ne jamais ouvrir le carton d'expédition s'il repose sur le flanc. Après avoir retiré les bandes de cerclage, ne pas soulever ni transporter cette unité tant que l'unité n'a pas été complètement assemblée en position debout, pliée et verrouillée. **REMARQUE** : L'ensemble console est situé sous la plate-forme et ne devrait être retiré QUE LORSQUE la 1^{re} ÉTAPE des instructions de montage a été terminée ! **L'INOBSERVATION DE CES INSTRUCTIONS PEUT ÊTRE LA CAUSE DE BLESSURES GRAVES !** Démonter l'unité là où elle sera mise en service. Ce tapis roulant est équipé d'amortisseurs haute pression et peut se déployer soudainement en cas de manutention défectueuse. Ne jamais saisir une partie quelconque du cadre d'inclinaison ni tenter de soulever ou de déplacer le tapis roulant. **L'INOBSERVATION DE CES INSTRUCTIONS PEUT ÊTRE LA CAUSE DE BLESSURES.**

Avant de continuer, rechercher le numéro de série et le modèle du tapis roulant vers le côté gauche de l'interrupteur de marche/arrêt et le noter dans l'espace réservé ci-dessous. Veiller à lire les consignes de sécurité et la totalité du guide de l'utilisateur avant d'utiliser le tapis roulant.

NOTER LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS L'ENCADRÉ CI-DESSOUS :

Utiliser le numéro de série et le modèle lors d'un appel de service. Entrer le numéro de série dans la carte de garantie.

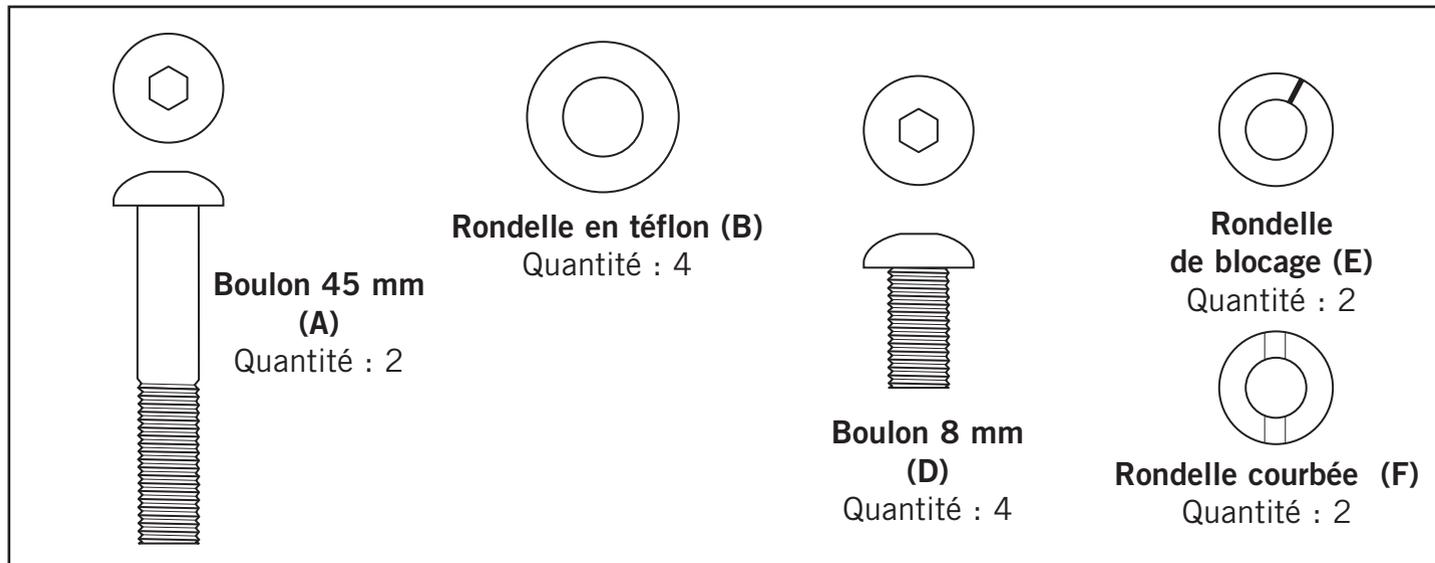


OUTILS (Inclus)

- Clé Allen 5 mm / tournevis cruciforme • Clé Allen 8 mm ou clé Allen 6 mm

PIÈCES

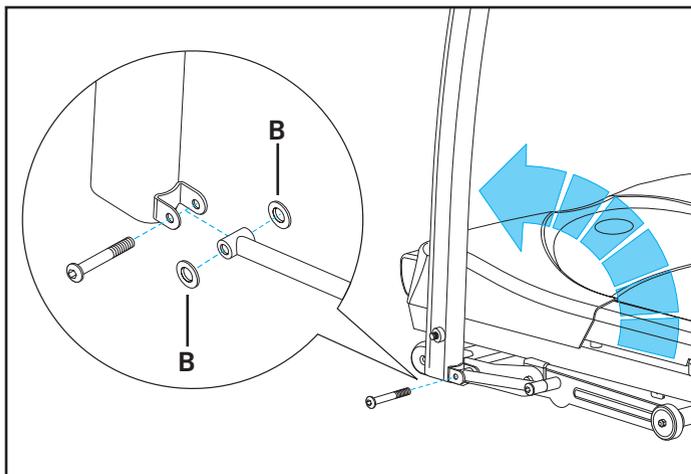
- 1 clé de sécurité • 1 ensemble console (situé sous la plate-forme du tapis roulant) • 1 cordon d'alimentation • 1 paquet de visserie (voir contenu ci-dessous)



En cas de questions ou s'il manque des pièces, nous garantissons l'entière satisfaction de l'acheteur.
CONTACTER LE CENTRE D'ASSISTANCE CLIENTÈLE SEARS, APPEL SANS FRAIS AU 1.800.469.4663

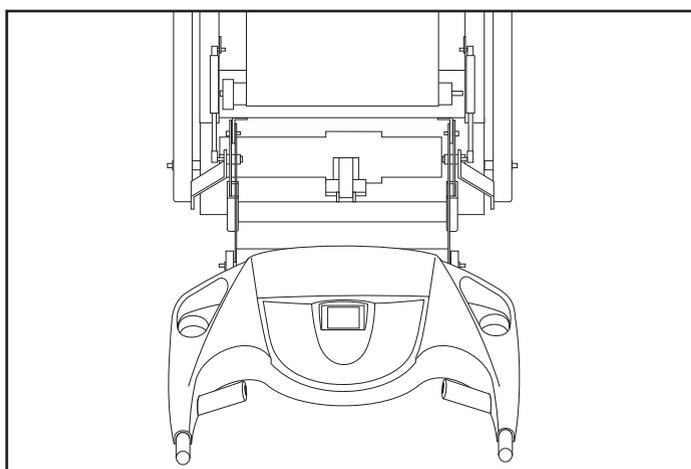
REMARQUE : Il est recommandé d'appliquer de la graisse sur le filetage des vis au cours de l'installation du tapis roulant, afin d'empêcher le bruit et le desserrement des vis. S'assurer également qu'à chaque étape de l'installation TOUTES les vis et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement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

Montage – 1^{re} étape



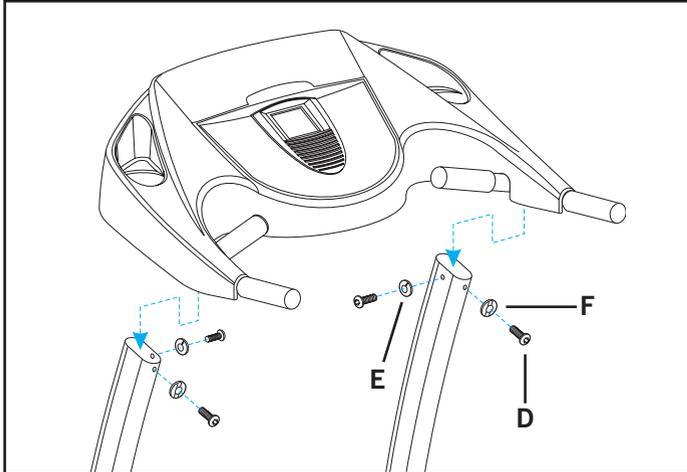
1. Soulever le montant gauche de la console en position verticale. S'assurer de tenir fermement le montant de console, car il ne restera pas dans la position verticale.
2. Mettre en place le bras articulé gauche, la rondelle en téflon (B), insérer le boulon (A) et serrer.
3. Répéter du côté droit.
4. Couper et retirer la bande de cerclage.

Montage – 2^e étape



1. Soulever la plate-forme de course jusqu'à ce que la bande de verrouillage soit entièrement enclenchée.
2. Retirer l'ensemble console du carton du tapis roulant et mettre de côté.
3. Déplier la plate-forme de course.

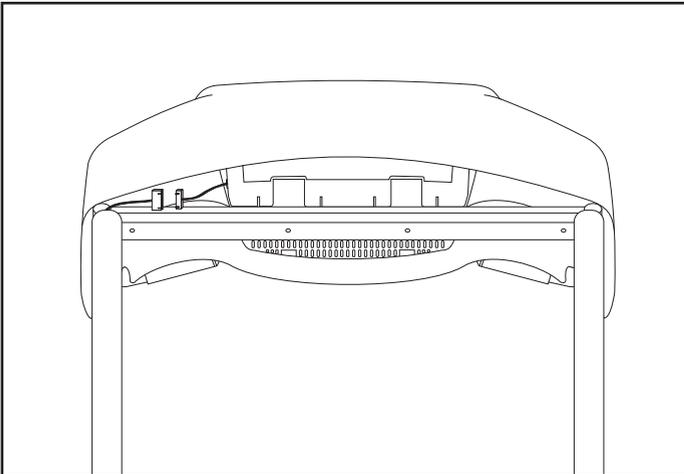
Montage – 3^e étape



1. Placer l'ensemble console dans sa position appropriée.
2. Placer une rondelle de blocage (E) et un boulon (D) dans le support vertical gauche et serrer.
3. Placer une rondelle courbée (F) et un boulon (D) dans le support vertical gauche et serrer.
4. Répéter les ÉTAPES 2 et 3 pour le support vertical droit.

REMARQUE : Ne pas pincer le fil de la console ni les fils des poignées de cardio-fréquencemètre.

Montage – 4^e étape



1. Connecter le fil de la console. Rentrer les fils doucement dans le montant pour éviter de les endommager.

REMARQUE : Ne pas pincer les fils.

TERMINER

Avant de commencer

FÉLICITATIONS d'avoir choisi ce tapis roulant.

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

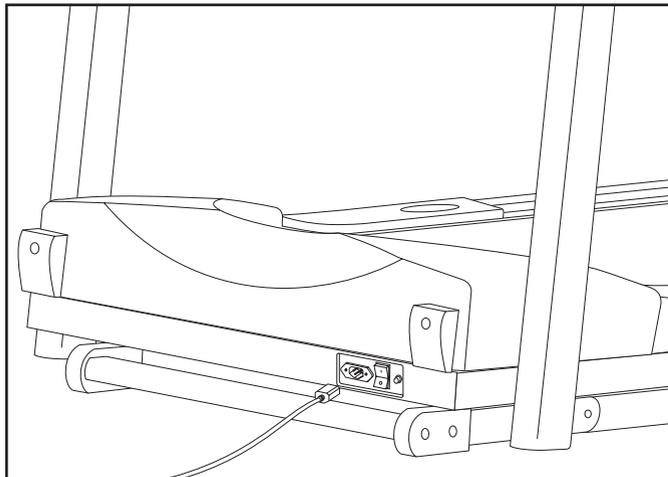
Parmi les nombreux bienfaits que les exercices aérobiques procurent, citons :

- perte de poids • cœur plus sain • plus grande tonicité musculaire • niveaux d'énergie supérieurs
- diminution du stress • meilleure gestion de l'anxiété et de la dépression • amélioration de l'image de soi

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

MISE SOUS TENSION

S'assurer que le tapis roulant est correctement branché à une prise murale. L'interrupteur de marche/arrêt se trouve à côté du cordon d'alimentation. Mettre l'interrupteur sur « ON » (marche) pour qu'il s'allume. Un bip se fait entendre et la console s'allume.



NE PAS SE TENIR DEBOUT SUR LA BANDE DE COURSE

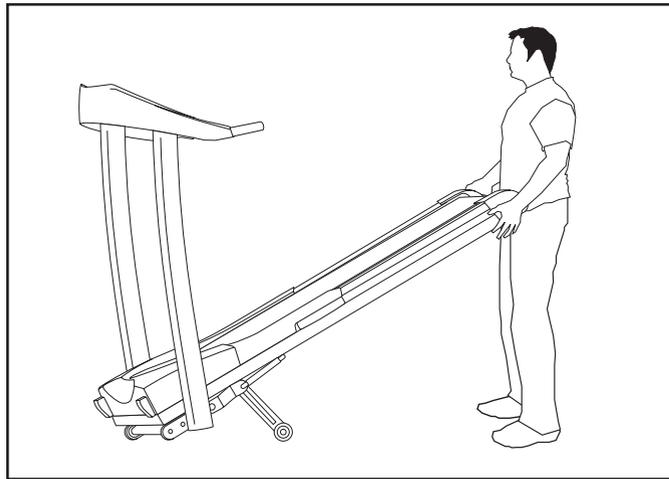
Lors de la préparation à l'utilisation du tapis roulant, ne pas se tenir debout sur la bande de course. Placer ses pieds sur les rails latéraux avant de mettre le tapis roulant en marche. Commencer de marcher sur la surface de marche une fois qu'elle défile. Ne jamais mettre le tapis roulant en marche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

CLÉ DE SÉCURITÉ

Le tapis roulant ne démarre pas tant que la clé de sécurité n'est pas en place. Attacher l'extrémité de la pince aux vêtements. Cette clé de sécurité est conçue pour couper l'alimentation au tapis roulant en cas de chute de la personne. **NE JAMAIS UTILISER LE TAPIS ROULANT SANS ATTACHER LA PINCE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ AUX VÊTEMENTS. TIRER D'ABORD SUR LA PINCE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ POUR S'ASSURER QU'ELLE NE TOMBERA PAS DES VÊTEMENTS.**

PLIAGE

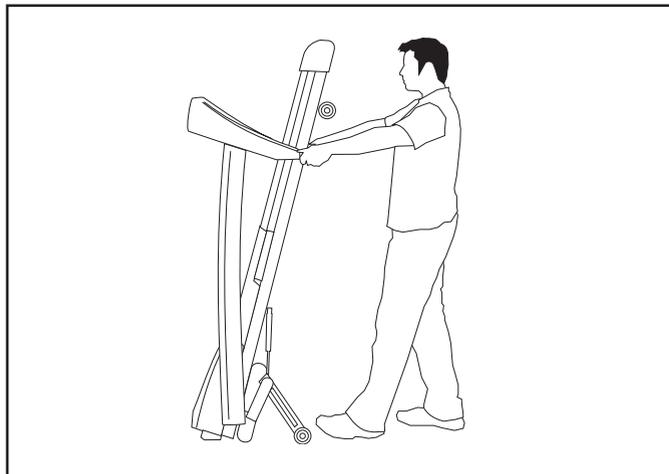
Saisir fermement l'extrémité arrière du tapis roulant. Soulever avec précaution l'extrémité de la plate-forme du tapis à la verticale, jusqu'à ce que la pédale s'enclenche et verrouille la plate-forme en place. S'assurer que la plate-forme est verrouillée avant de relâcher. Pour déplier, saisir fermement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



DÉPLACEMENT

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

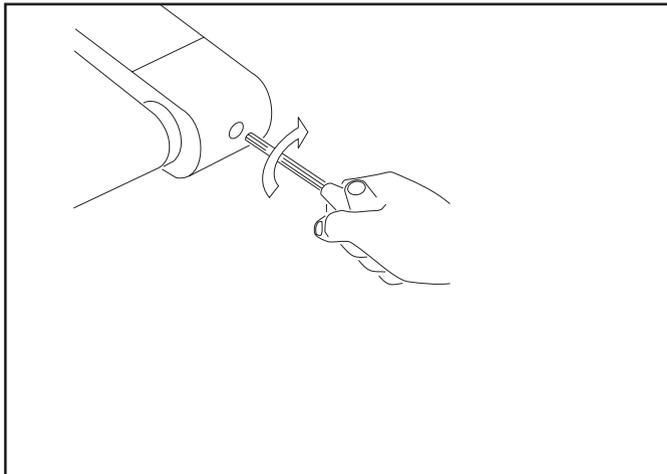
ATTENTION ! Les tapis roulants sont lourds ; prendre des précautions et se faire aider si nécessaire lors du déplacement. Ne pas tenter de déplacer ou de transporter le tapis roulant s'il n'est en position relevée, plié et verrouillé. Le non respect de ces instructions peut entraîner des blessures.



TENSIONNEMENT DE LA BANDE DE COURSE

(REMARQUE : La bande de course NE doit PAS être en mouvement lors du réglage.)

Si la bande de course semble patiner lors d'un exercice de course sur le tapis, c'est le signe que la bande doit être retendue. Dans la plupart des cas, il se produit un étirement de la bande à l'usage, d'où un certain patinage. Il s'agit d'un réglage ordinaire et courant. Pour éliminer le patinage, mettre le tapis roulant hors tension et resserrer les vis du rouleau arrière à l'aide d'une clé Allen appropriée en tournant la clé d'un 1/4 de tour vers la droite comme illustré. Essayer le tapis de nouveau pour vérifier si la bande patine encore. Répéter la procédure si nécessaire mais NE JAMAIS tourner les vis du rouleau plus d'1/4 de tour à la fois. La bande de course est correctement retendue lorsqu'elle ne patine plus.

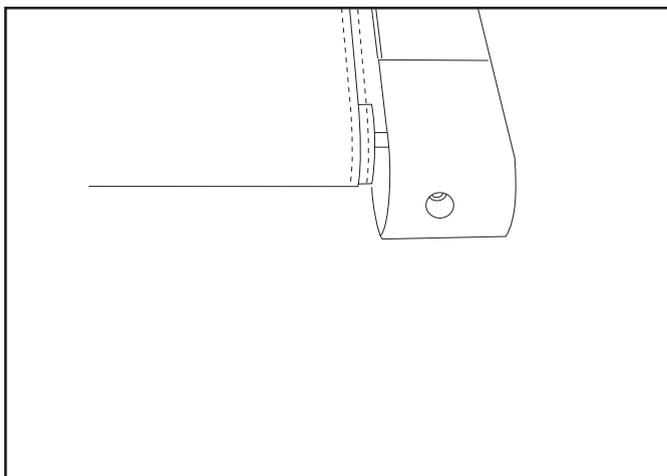


CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE

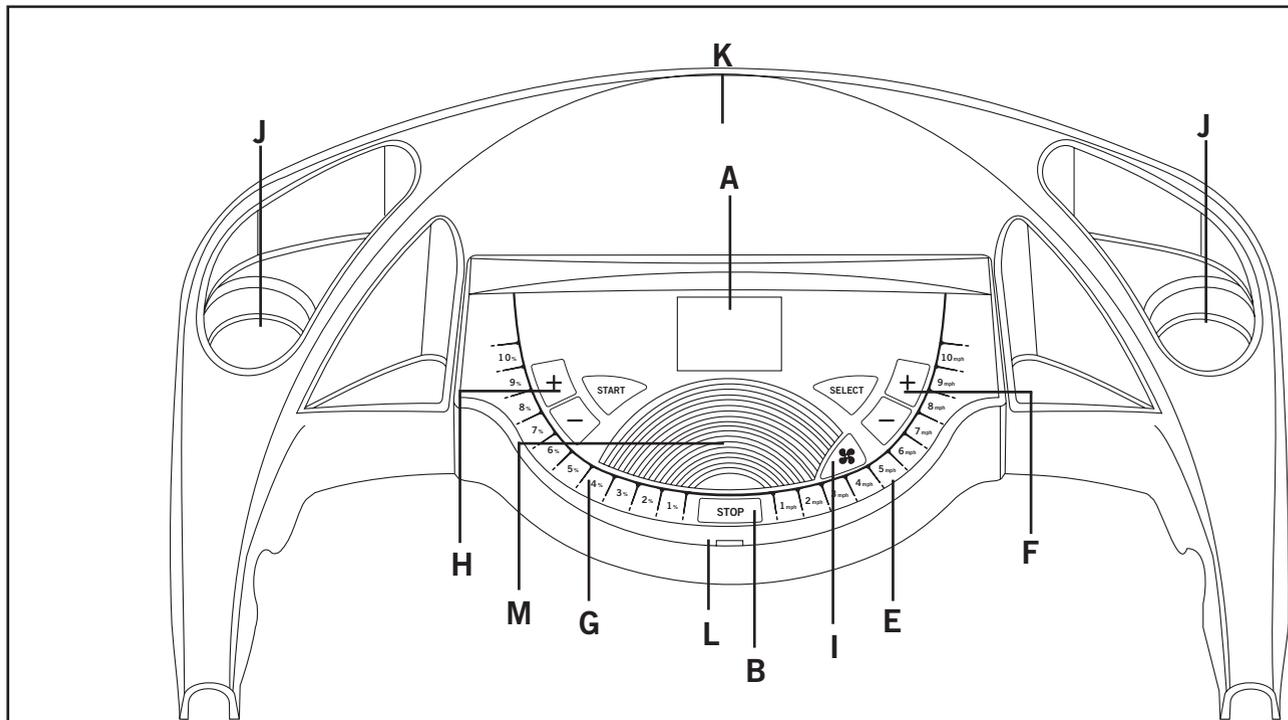
(REMARQUE : La bande de course NE doit PAS être en mouvement lors du réglage.)

Si la bande de course se trouve trop vers la droite : Tourner le boulon de réglage droit dans le sens horaire d'1/4 de tour à la fois. Remettre le tapis roulant en marche et vérifier l'alignement de la bande. Répéter au besoin (à l'aide de la clé Allen fournie), jusqu'à ce que la bande demeure centrée lors de l'utilisation du tapis.

Si la bande de course se trouve trop vers la gauche : Tourner le boulon de réglage droit dans le sens anti-horaire d'1/4 de tour à la fois. Remettre le tapis roulant en marche et vérifier l'alignement de la bande. Répéter au besoin (à l'aide de la clé Allen fournie), jusqu'à ce que la bande demeure centrée lors de l'utilisation du tapis.



Fonctionnement



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

- A. AFFICHAGE :** Vitesse, durée, fréquence cardiaque, distance, inclinaison, calories et programmes.
- B. STOP :** Appuyer sur cette touche pour faire une pause ou arrêter la séance d'exercice. Tenir enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser le tapis roulant.
- C. START :** Appuyer sur cette touche pour commencer la séance d'exercice ou un programme.
- D. SELECT :** Utiliser cette touche pour choisir le programme, le niveau, la durée ou de l'information pendant la séance.
- E. TOUCHES DE VITESSE RAPIDES :** Utiliser ces touches pour atteindre la vitesse désirée plus rapidement.
- F. TOUCHES DE VITESSE STANDARD :** Utiliser ces touches pour augmenter la vitesse par étapes (augmentations de 0,1 mi/h)
- G. TOUCHES D'INCLINAISON RAPIDES :** Utiliser ces touches pour atteindre l'inclinaison désirée plus rapidement.
- H. TOUCHES D'INCLINAISON STANDARD :** Utiliser ces touches pour régler l'inclinaison par étapes (augmentations de 0,5 %)
- I. BOUTON DU VENTILATEUR :** Appuyer sur la touche FAN : ON/Level 1/Level 2/Level 3/OFF
- J. PORTE-BOUTEILLE D'EAU/CD/MP3 :** Contient le matériel d'exercice.
- K. SUPPORT DE LECTURE :** Pour mettre un magazine ou un livre.
- L. POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ :** Permet au tapis roulant de fonctionner lorsque la clé de sécurité y est insérée.
- M. VENTILATEUR :** Ventilateur personnel.

AFFICHAGE

« SPEED »

Indique la vitesse de déplacement de la surface de marche ou de course.

« TIME »

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

« PULSE/SPEED »

Nombre de battements par minute. Permet de surveiller la fréquence cardiaque durant la séance. (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées de cardio-fréquencemètre ou lorsque la sangle de poitrine est portée ; comprise avec certains modèles uniquement).

« DISTANCE »

Distance parcourue durant la séance.

« INCLINE »

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

« CALORIES »

Nombre total de calories brûlées pendant la séance.

« PROGRAM PROFILES »

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

FRÉQUENCE CARDIAQUE

POIGNÉES DE CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placer les paumes des mains directement sur les poignées de cardio-fréquencemètre. Saisir les poignées des deux mains est nécessaire à l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Ne pas trop serrer les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenir une pression enveloppante molle. Les résultats risquent d'être aberrants en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées.

PROGRAMMATION

MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Appuyer sur la touche « START » pour commencer la séance d'exercice.

CHOISIR UN PROGRAMME

Choisir un programme à l'aide des touches rapides. Une fois le programme choisi, appuyer sur « SELECT ».

CHOISIR UN NIVEAU

Choisir un niveau de programme à l'aide des touches rapides. Une fois le niveau de programme choisi, appuyer sur « SELECT ».

CHOISIR UNE DURÉE

Choisir une durée à l'aide des touches rapides ou utiliser la durée par défaut. Une fois la durée choisie, appuyer sur « START ».

TERMINER LA SÉANCE

Lorsque la séance d'exercice est terminée, l'affichage clignote et émet un signal sonore.

L'information sur la séance d'exercice demeurera affichée sur la console pendant 30 secondes, puis la console se réinitialisera.

PROGRAMMES

« MANUAL »

Permet de changer manuellement la vitesse et l'inclinaison en tout temps. Pour objectif basé sur le temps.

« INTERVALS »

Marcher ou courir pendant une série de niveaux rythmés alternatifs. Pour objectif basé sur le temps avec 10 degrés de difficulté.

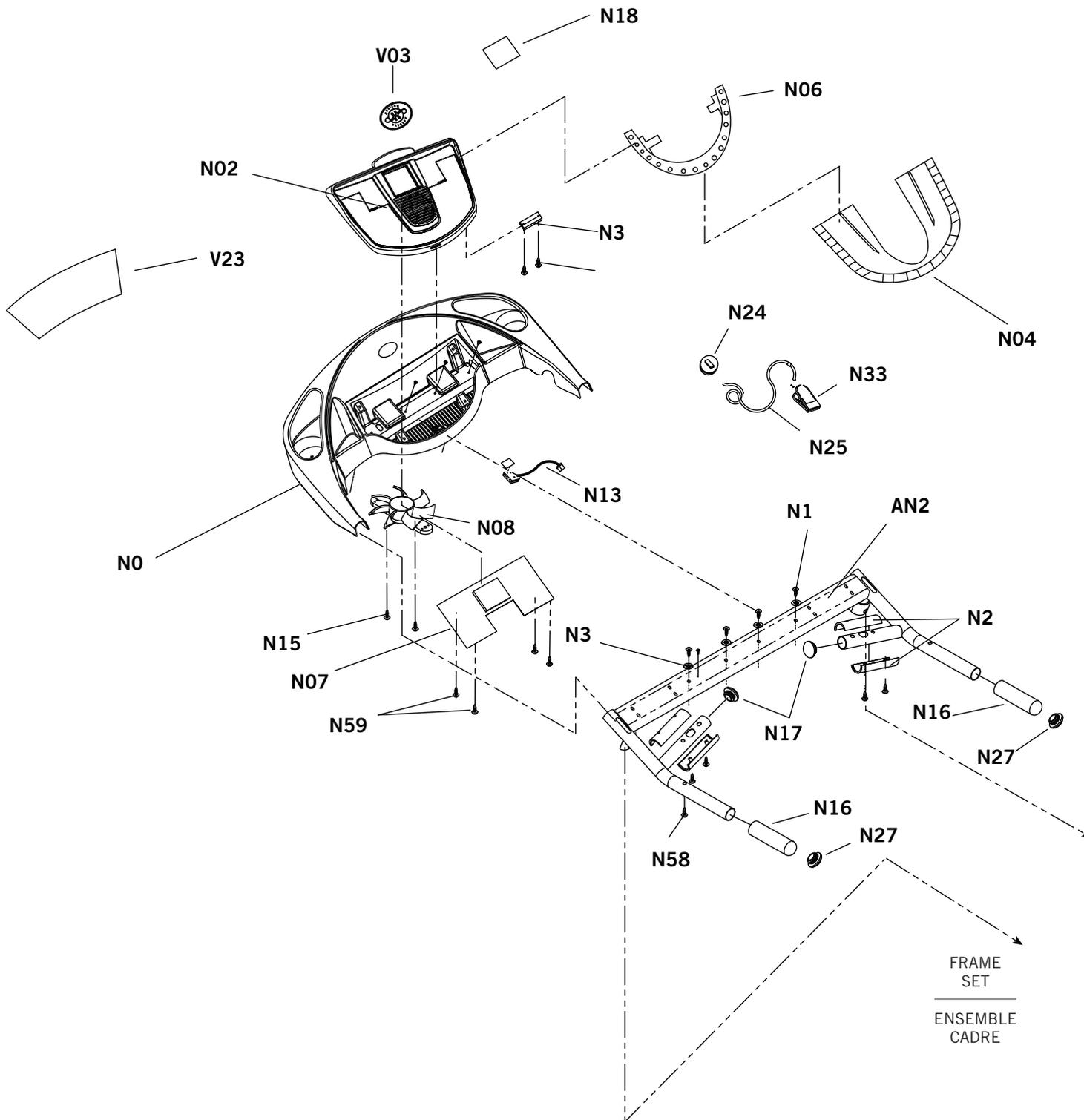
Segments du programme

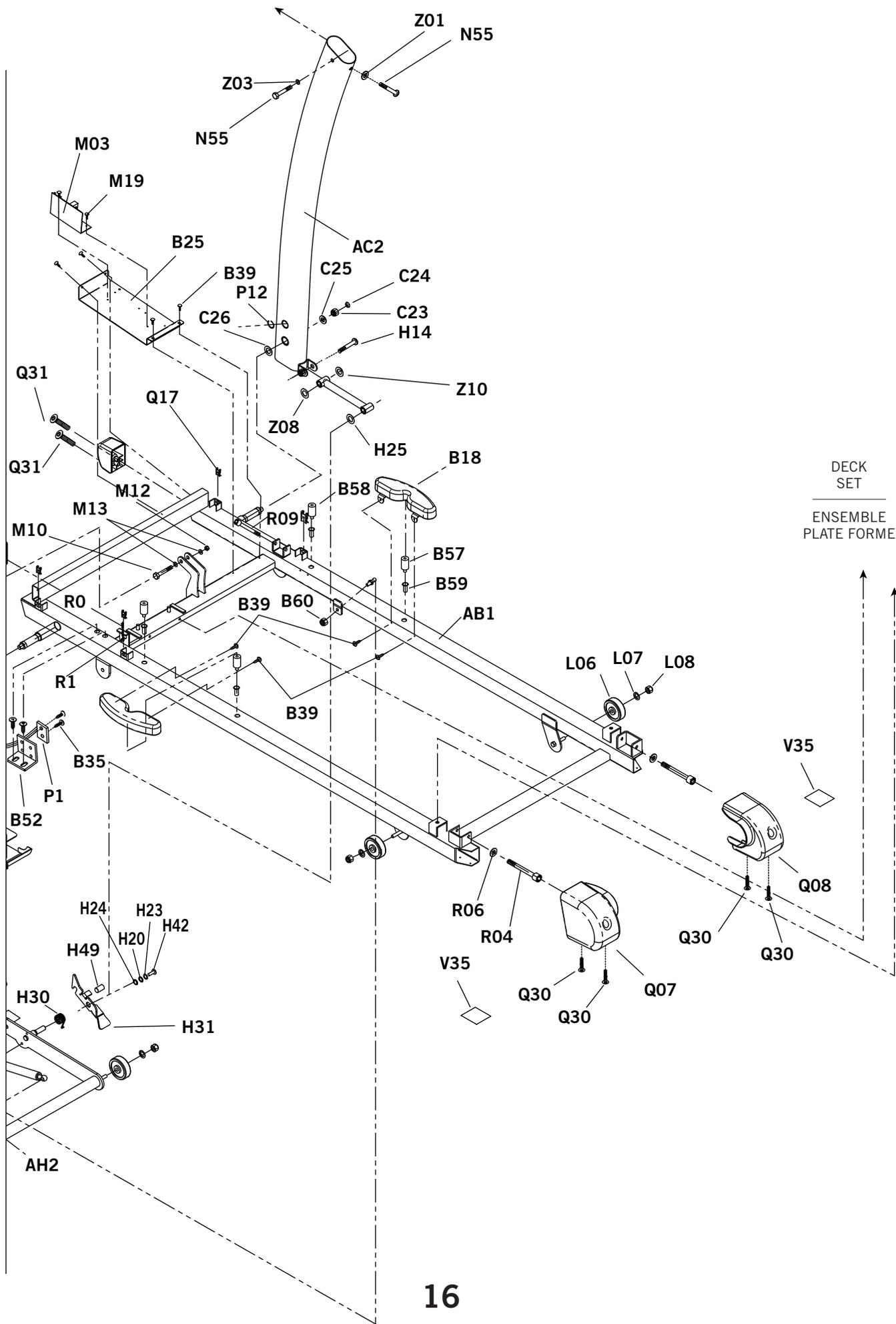
(les segments « pics » durent 30 secondes, les segments « vallées » durent 90 secondes)

	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	

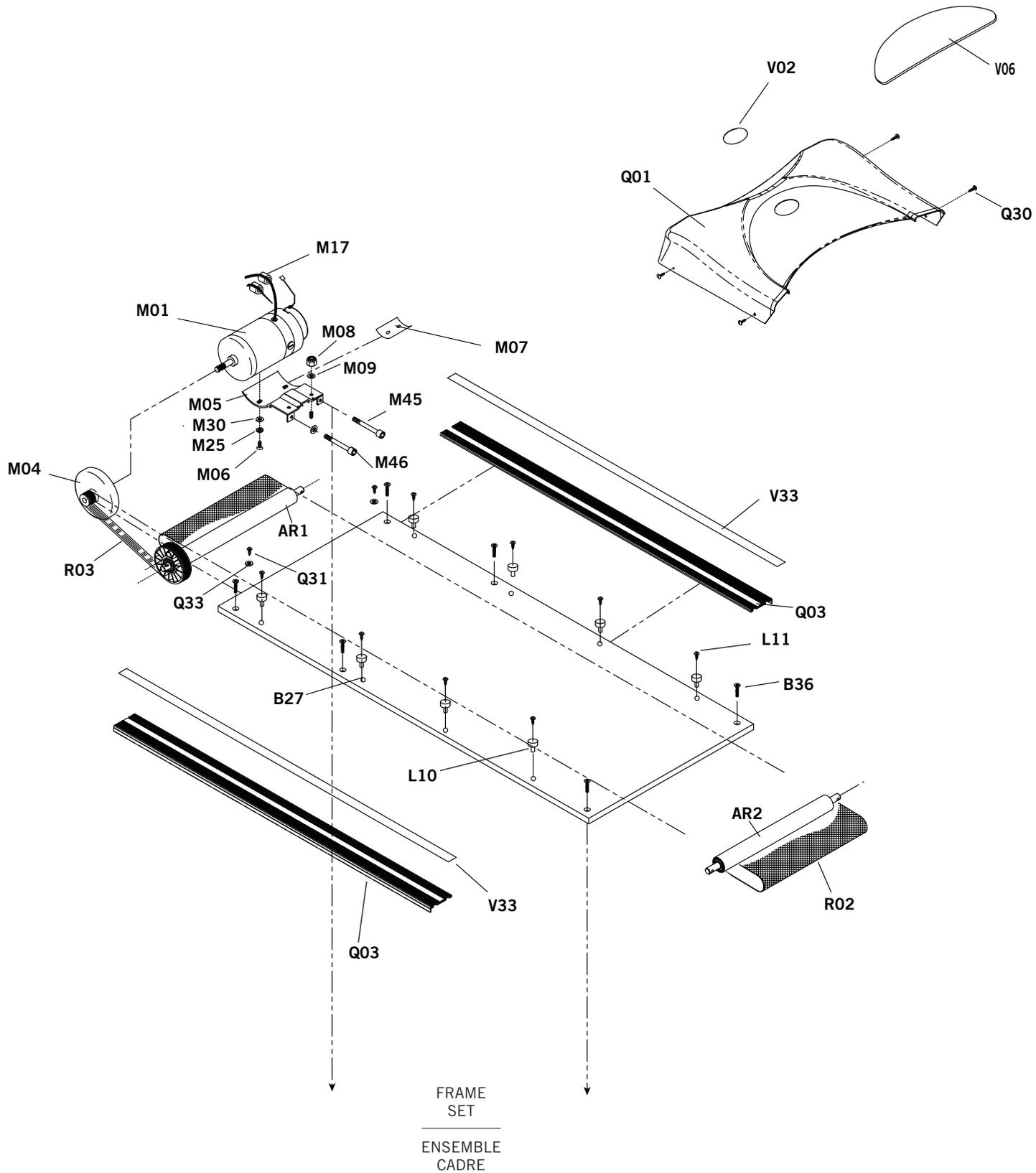
(les périodes d'échauffement et de récupération durent 5 minutes chacune et sont comprises dans la durée du programme)

Ensemble Console





Ensemble Plate Forme



« **WEIGHT LOSS** » – Met l'utilisateur au défi en offrant diverses combinaisons de pics et de vallées. Objectif basé sur le temps avec 10 degrés de difficulté.

Segments du programme (tous les segments durent 10 secondes)

		Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	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	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,4	2,3
Niveau 5	Élévation	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,0	1,5
	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	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,0	1,5
	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	7,0	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	8,0	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)

« **RACE** » – L'utilisateur se mesure à l'ordinateur. Vitesse et distance personnalisées. Le programme est conçu pour ajouter de la motivation à la séance d'exercice en permettant à l'utilisateur de se mesurer à un entraîneur « virtuel ».

1. Une fois le programme de course choisi, appuyer sur « SELECT ».
2. Choisir le rythme (vitesse) désiré à l'aide des touches rapides et appuyer sur « SELECT ». La vitesse choisie est la vitesse contre laquelle l'utilisateur se mesure. Il peut choisir sa propre vitesse après que le programme a commencé et que l'échauffement est terminé.
3. Pour choisir la distance voulue, appuyer sur les touches rapides et appuyer sur « SELECT ».
4. Appuyer sur « START » pour commencer la séance d'exercice.

REMARQUE : Il s'agit d'un programme basé sur la distance. Le temps nécessaire pour terminer la course est déterminé par la vitesse et la distance choisies.

- Une fois la touche « START » enfoncée, le programme sera divisé en 13 segments. Le premier segment consiste en un échauffement, dont la vitesse sera la moitié de la vitesse choisie. Les segments du milieu représentent la course et le dernier segment est la récupération, dont la vitesse sera la moitié de la vitesse choisie (la vitesse est automatiquement réduite pour le segment de récupération). **REMARQUE** : La distance de la course ne comprend pas les périodes d'échauffement et de récupération (ils durent 2,5 minutes chacun et sont prédéterminés).
- On peut ajuster la vitesse à n'importe quel moment au cours du programme en appuyant sur les touches de vitesse ou sur les touches de vitesse rapides.
- La vitesse se règle de 1 mi/h à 10 mi/h (par tranches de 0,5 mi/h) et la distance se règle de 1 à 10 milles (par tranches de 1 mille).
- Si l'utilisateur franchit le fil d'arrivée avant l'entraîneur, la console clignotera et le texte « YOU WIN » défilera à l'écran, puis la période de récupération commencera. Si l'entraîneur bat l'utilisateur, la console clignotera et le texte « PACER WINS » défilera à l'écran, puis la période de récupération commencera.

Liste des pièces

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION
AB1	SZTM123FRM	ENSEMBLE CADRE PRINCIPAL	M25	MZE0501007	RONDELLE À RESSORT
AB1	SPO001087BC	ENSEMBLE CADRE	M44	MZE0201003	ÉCROU HEXAGONAL
AC1	SP0003052BC	TUBE DU MONTANT DE CONSOLE GAUCHE	M45	MZE0104073	VIS SIX PANS CREUX À TÊTE RONDE
AC2	SP0004042BC	TUBE DU MONTANT DE CONSOLE DROIT	M46	MZE0104164	VIS SIX PANS CREUX À TÊTE RONDE
AH1	SP0017009BB	SUPPORT DE PENTE	N01	SZTM123CNS	ENSEMBLE CONSOLE
AH2	SPO018014BB	CADRE PLIANT	N01	MB0617074BA	COUVERCLE DE LA CONSOLE
AH3	SPO022006BB	BRAS ARTICULÉ INFÉRIEUR	N02	MB0663016BA	COUVERCLE POUR PROTECTION
AN2	SPO019047BC	BÂTI DE LA CONSOLE	N04	MC0601391A	PROTECTION (ÉLÉVATEUR)
AR1	SM0907029D	JEU DE ROULEAUX AVANT	N06	MC0602194A	TOUCHE SENSITIVE
AR2	SM0908017A	JEU DE ROULEAUX ARRIÈRE	N07	SZTM116PCB	ENSEMBLE TABLEAU DE COMMANDE DE LA CONSOLE
AZ1	SM0039051A	ENSEMBLE DE PIÈCES DE MONTAGE	N07	SJED01108AA	TABLEAU DE COMMANDE DE LA CONSOLE
B18	MB0657003A	COUSSIN D'AIR	N16	MB0401157A	POIGNÉE EN MOUSSE
B25	MJ1017028C	SUPPORT DE LA CARTE DE CIRCUITS IMPRIMÉS	N19	MZE0107021AB	VIS AUTO-TARAUDEUSE À TÊTE OVALE
B27	MD0701043B	PLATE-FORME DE COURSE	N24	SZTM115SFK	ENSEMBLE CLÉ DE SÉCURITÉ
B35	MZE0107010	VIS AUTO-TARAUDEUSE À TÊTE OVALE	N24	MC0409007A	TIGE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ
B36	MZE0105005	VIS CHC STANDARD	N25	MC0511012A	FIL DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ
B39	MZE0121004	VIS AUTO-TARAUDEUSE À TÊTE OVALE	N26	MC0712021B	ENSEMBLE CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE CAPUCHON
B52	MJ1040005C	SUPPORT DE CAPTEUR	N27	MB0609129AA	CAPUCHON
B56	ML0211058A	AMORTISSEUR PNEUMATIQUE	N30	MB0609092A	CAPUCHON
B57	MB0502016D	ÉLASTOMÈRE DE PLATE-FORME A	N33	MC0409003AB	PINCE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ
B58	MB0502017D	DUROMÈTRE 60 (BLEU)	N37	SJED06003DD	RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CAR-DIAQUE
B59	MZE0301014	TIRE-RIVET	N59	MZE0107049A	VIS AUTO-TARAUDEUSE À TÊTE OVALE
B60	MZE0204006	ÉCROU AUTO-BLOQUANT	P02	MC0701002	INTERRUPTEUR D'ALIMENTATION
C23	MZE0204030	ÉCROU AUTO-BLOQUANT	P04	MC0702011	DISJONCTEUR - 110 V
C23	MZE0204030	ÉCROU AUTO-BLOQUANT	P06	MC0501136A	FIL DE LA CONSOLE
C24	MB0653004	MANCHON FILETÉ	P07	MC0502060B	FIL DE CONNEXION DE LA CONSOLE
C25	MZE0502045AB	RONDELLE PLATE	P08	MC0503001B	CÂBLE D'ALIMENTATION CONNECTEUR
C26	MZE0505062A	RONDELLE EN TÉFLON	P09	MC0525033B	CÂBLE D'ALIMENTATION POUR LE TABLEAU DE COMMANDE
H05	MB0657002A	CADRE D'ÉLÉVATEUR (G)	P10	MC0525034B	CÂBLE POUR LE TABLEAU DE COMMANDE
H10	MZE0204028	ÉCROU AUTO-BLOQUANT	P11	MC0703023	DOUILLE D'ALIMENTATION
H19	MJ3022007B	BOULON DU CADRE PLIANT	P14	MC0510093B	CAPTEUR DE VITESSE
H20	MZE0502014	RONDELLE PLATE	P15	MZE0103001	VIS À TÊTE OVALE
H21	MZE0502197A	RONDELLE PLATE	P16	MZE0201001	ÉCROU DE NYLON
H22	MZE0506018A	RONDELLE ONDULÉE	P17	MZE0102038	VIS À TÊTE OVALE
H23	MZE0501016AB	RONDELLE À RESSORT	P18	MZE0504014	RONDELLE DE RÉGLAGE
H24	MZE0505064A	RONDELLE EN TÉFLON	P19	MZE0201010	ÉCROU HEXAGONAL
H25	MZE0502186A	RONDELLE PLATE	P29	MZE0102021	VIS À TÊTE OVALE
H26	MZE0204005	ÉCROU AUTO-BLOQUANT	Q01	SZTM123FCV	ENSEMBLE COUVERCLE DU MOTEUR
H27	MZE0505033	RONDELLE EN TÉFLON	Q01	MB0236038BA	COUVERCLE SUPÉRIEUR DU MOTEUR
H30	MZE1117013B	RESSORT	Q02	MB0236049AA	COUVERCLE INFÉRIEUR DU MOTEUR
H31	SPO027018BB	CROCHET	Q03	MB0801052BA	RAIL LATÉRAL
H42	MZE0112034	VIS SIX PANS CREUX À TÊTE OVALE	Q04	SZTM123RAL	ENSEMBLE RAIL LATÉRAL
H47	MZE0502054	RONDELLE PLATE	Q07	MB0665020BA	COUVERCLE DU RAIL LATÉRAL GAUCHE
H49	MB0717003A	ENVELOPPE DU CROCHET	Q08	MB0666020BA	COUVERCLE DU RAIL LATÉRAL DROIT
H50	MZJ0105009	VIS CHC STANDARD	Q09	MB0609124BA	COUSSIN D'ARRÊT
L05	MB0103040CA	ESSIEU DU ROULEAU	Q17	MZE0701001	CIRCLIP
L06	MB0103040CA	ROULEAU	Q30	MZE0107013	VIS AUTO-TARAUDEUSE À TÊTE OVALE
L07	MZE0502054	RONDELLE PLATE	Q31	MZE0107015	VIS AUTO-TARAUDEUSE À TÊTE OVALE
L08	MZE0204025	ÉCROU AUTO-BLOQUANT	R02	MD0610070A	BANDE DE COURSE
L10	MB0643001C	GUIDE DU RAIL LATÉRAL	R03	MD0602023	COURROIE POLY-V
L11	MZE0103014B	VIS STANDARD	R04	MZE0104080	VIS SIX PANS CREUX À TÊTE RONDE
M01	SZTM116MTR	ENSEMBLE MOTEUR D'ENTRAÎN.	R06	MZE0502025	RONDELLE PLATE
M02	SCA302017	MOTEUR D'INCLINAISON	R08	MZE0104029	VIS SIX PANS CREUX À TÊTE RONDE
M03	SJED08043AA	TABLEAU DE COMMANDE	R09	MZE0104168	VIS SIX PANS CREUX À TÊTE RONDE
M05	SPO026038B	SUPPORT DE MOTEUR	R10	MZE0201038	ÉCROU À TÊTE HEXAGONALE
M06	MZE0104112	VIS SIX PANS CREUX À TÊTE RONDE	V03	MG0209009A	AUTOCOLLANT LOGO DE CONSOLE
M07	MB0607001B	COUSSIN DE MOTEUR-A	V15	MG0287029A	AUTOCOLLANT, COUSSIN D'AIR
M08	MZE0204005	ÉCROU AUTO-BLOQUANT	V23	MG0256115A	AUTOCOLLANT, TOUCHE SENSITIVE
M09	MZE0502025	RONDELLE PLATE	V24	MG0215071A	AUTOCOLLANT LOGO DU COUVERCLE SUPÉRIEUR
M10	MZE0106026B	ÉCROU HEXAGONAL	V33	MG0229037A	AUTOCOLLANT DE RAIL LATÉRAL
M12	MZE0204013	ÉCROU AUTO-BLOQUANT	V33	MH0207129A	MANUEL DU PROPRIÉTAIRE
M14	MZE0106018	ÉCROU HEXAGONAL	Z10	MZE0505063A	RONDELLE EN TÉFLON
M17	MC0704005	CORDON EN FERRITE			
M19	MZE0107023	VIS AUTO-TARAUDEUSE À TÊTE OVALE			

Dépannage et procédures d'entretien

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

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

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

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

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

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

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

DÉPANNAGE DU TAPIS ROULANT

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

PROBLÈME : La console ne s'allume pas.

SOLUTION : Vérifier que le cordon d'alimentation est branché correctement dans la prise et que l'interrupteur du tapis est sur « ON » (marche).

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

SOLUTION : S'assurer que le tapis roulant est branché sur un circuit dédié de 20 A, qui N'EST PAS branché dans une rallonge et qui N'EST PAS branché dans une prise munie d'un disjoncteur de fuite à la terre.

PROBLÈME : Le tapis s'arrête en montée.

SOLUTION : Vérifier que le cordon d'alimentation a suffisamment de mou pour atteindre la prise murale lors de l'inclinaison de la plate-forme.

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

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

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

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

Une lecture aberrante peut se produire dans les conditions suivantes :

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

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

CONTACTER LE CENTRE D'ASSISTANCE CLIENTÈLE SEARS AU 1.800.469.4663

ENTRETIEN

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

APRÈS CHAQUE USAGE (QUOTIDIENNEMENT)

Nettoyer et inspecter en suivant ces étapes :

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

CHAQUE SEMAINE

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

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

CHAQUE MOIS

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

AUX SIX MOIS

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

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

Recommandations pour la mise en forme

Toujours consulter votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

FRÉQUENCE

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 6 jours d'exercice par semaine, se rappeler que l'objectif ultime est d'en faire une habitude, à tout âge. Il est en général plus facile de maintenir un programme de remise en forme si une période spécifique de la journée lui est consacrée. Peu importe si c'est le matin avant la douche, lors de la pause du petit déjeuner ou en regardant les nouvelles télévisées le soir. L'important est que la période de la journée choisie soit toujours disponible sans risque d'interruption. Enfin, pour qu'un programme de remise en forme soit couronné de succès, il faut en faire l'une des priorités de la vie quotidienne. C'est pourquoi il faut dès maintenant sortir l'agenda et y écrire les dates et heures des séances d'entraînement pour le mois à venir.

DURÉE

Pour tirer profit d'exercices aérobies, il est recommandé de s'exercer entre 24 et 32 minutes par séance. Mais débiter par des séances plus courtes et en augmenter la durée au fur à mesure. À ceux qui ont mené une vie sédentaire l'année écoulée, il serait bon de limiter tout d'abord les séances à cinq minutes environ. Le corps a besoin d'un certain temps pour s'ajuster à de nouvelles activités physiques. Si l'objectif est de perdre du poids, une séance d'entraînement plus longue et d'intensité moindre s'avère la démarche la plus efficace. Une séance de 48 minutes ou plus est recommandée pour les meilleurs résultats en perte de poids.

INTENSITÉ

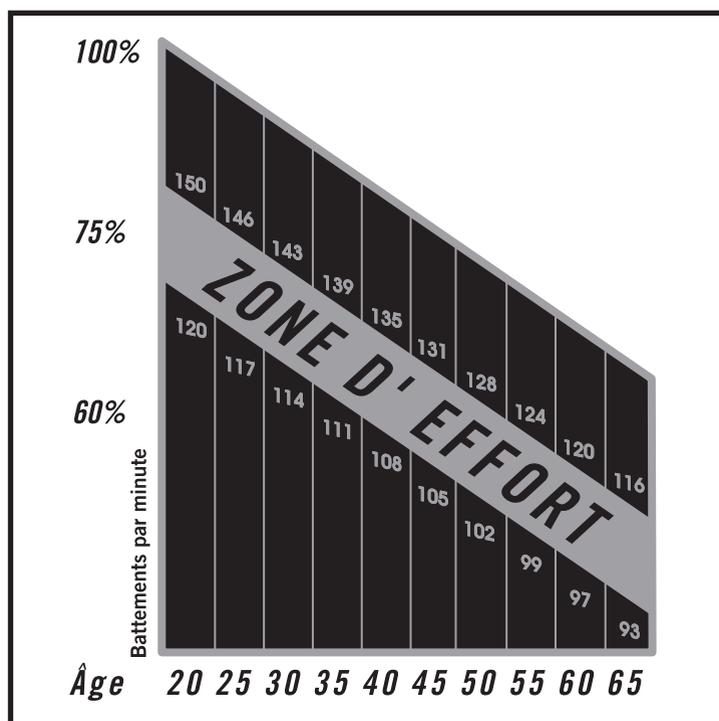
L'intensité de l'entraînement est également fonction des objectifs. Le conditionnement sur tapis roulant en préparation d'un 5 000 mètres sera plus intense que si l'objectif est simplement la remise en forme. Mais quels que soient les objectifs à long terme, toujours commencer un programme d'entraînement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

NIVEAU D'EFFORT PERÇU

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

TABLEAU DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN ZONE D'EFFORT

La zone d'effort (« TARGET ZONE ») est un pourcentage de la fréquence cardiaque maximale. La zone varie selon chaque individu, en fonction de l'âge, de la condition physique et des objectifs de remise en forme. L'American Heart Association recommande que les exercices s'inscrivent dans une zone d'effort comprise entre 60 % et 75 % de la fréquence cardiaque maximale de l'individu considéré. Consulter le tableau ci-dessous pour plus de détails.



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



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.

TRACTION SUR LES MAINS CONTRE LE MUR

Se tenir debout près d'un mur, les orteils d'un pied à environ 45 cm du mur, l'autre pied 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. Alternier la position des pieds et répéter l'exercice huit fois au total.

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 et alterner pour un total de 8 répétitions.

FLEXION DU TORSE EN POSITION ASSISE

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 huit fois.

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.

RÉCUPÉRATION

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

RÉALISATION DES OBJECTIFS DE REMISE EN FORME

Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de remise en forme à long terme est d'en déterminer les objectifs. L'objectif principal des exercices sur tapis roulant est-il de perdre du poids ? De développer la musculature ? De soulager 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
- Amélioration de la forme et du tonus
- Niveau d'énergie supérieur
- Performances sportives améliorées
- Endurance cardiovasculaire améliorée
- Maintien de poids
- Affermissement des muscles des jambes
- Régularisation de la structure du sommeil
- Réduction du stress

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

JOURNAL D'EXERCICES

Photocopier les fiches hebdomadaires et mensuelles qui sont situées vers la fin de ce guide de l'utilisateur pour constituer un journal d'exercices personnel. Ce journal permet de visualiser les progrès accomplis et d'en éprouver une satisfaction méritée.

SEMAINE N° _____		OBJECTIF HEBDOMADAIRE : _____			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE	0/0/00	0	0	0:00	
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTALX HEBDOMADAIRES		0	0	0:00	

MOIS _____		OBJECTIF MENSUEL : _____		
SEMAINE N°	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	
0	0	0	0:00	
TOTALX MENSUELS	0	0	0:00	

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					

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					

Fiches mensuelles d'entraînement

MOIS _____ OBJECTIF MENSUEL : _____			
SEMAINE N°	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS			

MOIS _____ OBJECTIF MENSUEL : _____			
SEMAINE N°	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS			

Garantie limitée

CADRE • 4 ANS

Sears garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pour une période de 4 ans à compter de la date de l'achat, tant que l'appareil demeure dans la possession du propriétaire initial.

MOTEUR D'ENTRAÎNEMENT • 1 AN

Sears garantit le moteur d'entraînement contre les vices de fabrication et de matériau pour une période d'un an à compter de la date de l'achat, tant que l'appareil demeure dans la possession du propriétaire initial.

MOTEUR DE PENTE • 1 AN

Sears garantit le moteur de pente contre les vices de fabrication et de matériau pour une période d'un an à compter de la date de l'achat, tant que l'appareil demeure dans la possession du propriétaire initial.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN

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

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN

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

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Cette garantie s'applique au premier acheteur et n'est pas transférable. Cette garantie est expressément limitée à la réparation ou au remplacement d'un cadre, moteur, composant électronique défectueux ou d'une pièce défectueuse et en constitue le seul recours. La garantie ne couvre pas l'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects, ni l'installation de pièces ou d'accessoires non prévus ou incompatibles avec le tapis roulant tel qu'il a été vendu. La garantie ne s'applique pas aux dommages ni aux pannes par accident, abus, corrosion, décoloration de la peinture ou du plastique, ou par manque de soins. Sears décline toute responsabilité pour des dommages consécutifs ou indirects éventuels. Tout renvoi doit recevoir l'autorisation préalable de Sears. La responsabilité de Sears en vertu de la présente garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion de Sears, du produit à l'un de ses centres de service clientèle agréés. Le centre de service clientèle Sears doit recevoir tous les produits envers lesquels une demande de garantie est faite. Les dits produits doivent être renvoyés port payé et tout autre frais d'expédition payé, accompagnés d'une preuve d'achat suffisante. Des pièces et des composants électroniques reconditionnées à État neuf par Sears ou ses fournisseurs peuvent parfois être livrés en remplacement en vertu de la garantie et satisfont aux conditions générales du contrat de garantie. La présente garantie vous donne des garanties juridiques spécifiques, lesquelles peuvent varier d'un état ou d'une province à l'autre.

Faites-le réparer, à domicile ou en atelier

Composez le:

1-800-LE-FOYER^{MD}
(1-800-533-6937)

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

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

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

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

www.sears.ca

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

1-800-361-6665

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

For service in English:

1-800-4-MY-HOME[®]
(1-800-469-4663)

www.sears.ca



® Marque déposée/ ^{MC} Marque de Commerce de Sears, Roebuck and Co. utilisée en vertu d'une licence de Sears Canada
® / TM Trademarks of Sears, Roebuck and Co. used under license by Sears Canada