

*MODÈLE :*30519



GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT

30519_French_Rev.1.2.indd 1 7/14/06 8:52:19 AM

INTRODUCTION

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

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un tapis roulant Freespirit de qualité professionnelle peut vous aider à l'atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires qu'il apporte à vos exercices pour que vous 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. C'est un engagement que nous tenons grâce à l'ensemble de garanties du châssis au moteur le plus étendu du secteur.

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

Les tapis roulants Freespirit répondent aux attentes.

TABLE DES MATIÈRES

Précautions importantes	4
Assemblage	6
Avant de commencer	13
Fonctionnement du tapis roulant	16
Recommandations pour la mise en forme	26
Dépannage et entretien	32
Garantie limitée	35
Coordonnées	38

Verso du guide

ASSEMBLAGE

INTRODUCTION

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

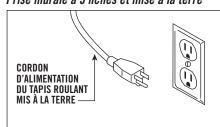
Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance du tapis roulant, la mise à la terre assure un trajet de résistance moindre pour le courant électrique et réduit le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon comportant un conducteur et une fiche 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 alimenté en courant de 110 V : il comporte une fiche de mise à la terre semblable à celle illustrée à droite. Cet appareil doit être alimenté par un circuit particulier. Pour déterminer si c'est bien le cas, couper l'alimentation et voir si un ou d'autres appareils s'éteignent. Si oui, brancher ces appareils à un autre circuit. **Remarque :** Un même circuit comporte habituellement plusieurs prises. Pour tirer le meilleur rendement du tapis roulant, il est recommandé de l'alimenter en courant de 20 A.

Prise murale à 3 fiches et mise à la terre





Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique

- 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 douleur, quelle qu'elle soit, et notamment de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une pièce du tapis roulant.
- Toujours porter des chaussures de sport lors de l'utilisation de cet équipement.
- Ne pas sauter sur le tapis roulant.
- Garder le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées.
- Ne pas insérer ou laisser tomber quelque objet que ce soit dans une quelconque ouverture.
- Débrancher le tapis roulant avant de le déplacer ou le nettoyer. Pour nettoyer, essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide uniquement ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).
- Le tapis roulant ne doit jamais porter plus d'une personne lorsqu'il est en fonctionnement.
- Le tapis roulant ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 147 kg (325 lb). 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 notamment que garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- 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



AVERTISSEMENT 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. Le non-respect

de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.

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

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.

INTRODUCTION

ASSEMBLAGE

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

Le processus de montage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut AVERTISSEMENT 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 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 éviter les dommages au tapis roulant, relire les instructions de montage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

DÉBALLAGE

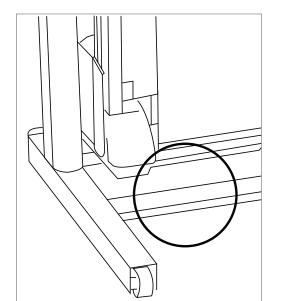
Poser l'emballage du tapis roulant sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prendre des PRÉCAUTIONS pour le maniement et le transport de cette unité. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc. Après avoir retiré les bandes de cerclage, 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 sous la plate-forme, sur la traverse du châssis, et les noter dans l'espace réservé ci-dessous.

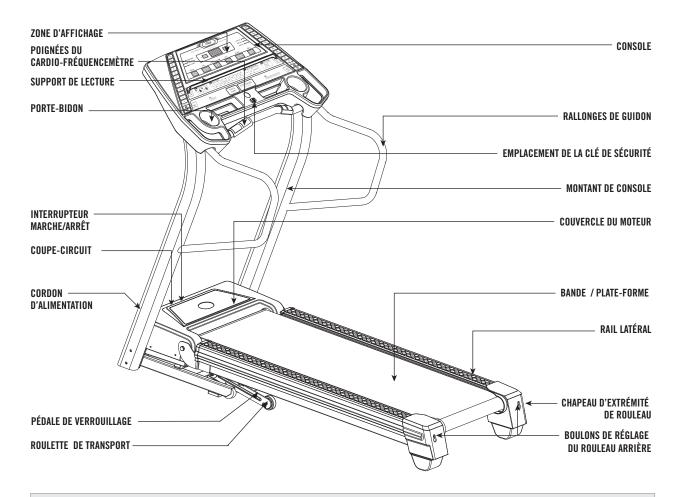
NOTER LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

MODÈLE :



^{*} Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors de tout appel de service.



OUTILS INCLUS

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

PIÈCES INCLUSES

- ☐ 1 clé de sécurité
- 1 ensemble console (situé sous la plate-forme du tapis roulant)
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- 4 sachets de visserie
- 2 rallonges de guidon
- 2 chapeaux d'extrémité
- 2 montants de console
- ☐ 1 sangle de poitrine de cardio-fréquencemètre

En cas de questions ou s'il manque des pièces, communiquer avec Sears au numéro indiqué au verso du guide.

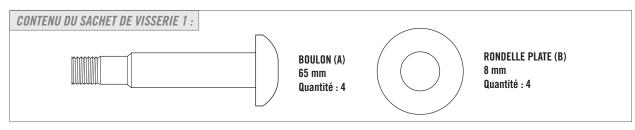
INTRODUCTION

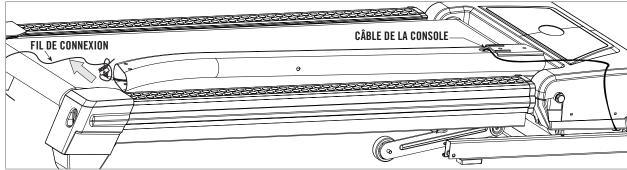
PRÉ-ASSEMBLAGE

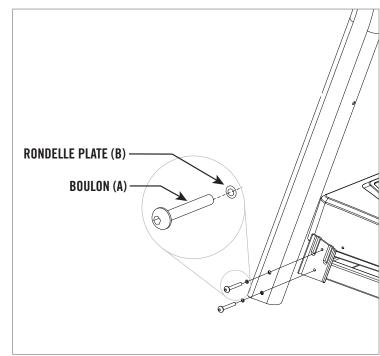
Ouvrir la boîte et enlever le matériau d'emballage qui ne se trouve pas sous le tapis roulant. Ne pas essayer de soulever le tapis roulant à ce stade. Enlever le film étirable qui entoure les montants de la console.

REMARQUE: S'assurer à chaque étape de l'installation que TOUTES les vis et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond. REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.

ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE



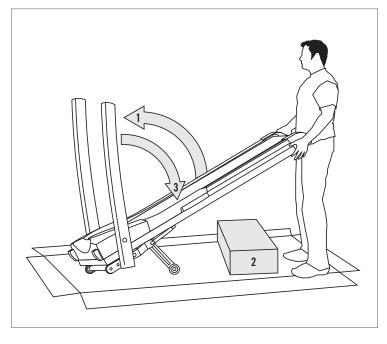




- A Ouvrir le SACHET DE VISSERIE 1.
- **B** Passer le **FIL DE CONNEXION** dans *le Montant de Console Droit.* de bas en haut.
- **C** Soulever le **MONTANT DE CONSOLE DROIT** en position verticale, et le boulonner avec 2 BOULONS (A) et 2 RONDELLES (B). Veiller à tenir fermement le montant de console, car il ne reste pas en position verticale.
- **D** Répéter du côté gauche. Remarque : Il n'y a pas de fil dans le MONTANT DE CONSOLE GAUCHE.

ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

REMARQUE : II N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape.



- A Soulever la PLATE-FORME jusqu'à ce que la pédale de verrouillage, sur le côté du tapis roulant, soit entièrement enclenchée.
- **B** Retirer la **CONSOLE** de l'emballage du tapis roulant et la mettre de côté.
- C Abaisser la PLATE-FORME du tapis roulant depuis la position pliée en appuyant sur la **PÉDALE DE VERROUILLAGE** sur le côté inférieur gauche de la plate-forme.

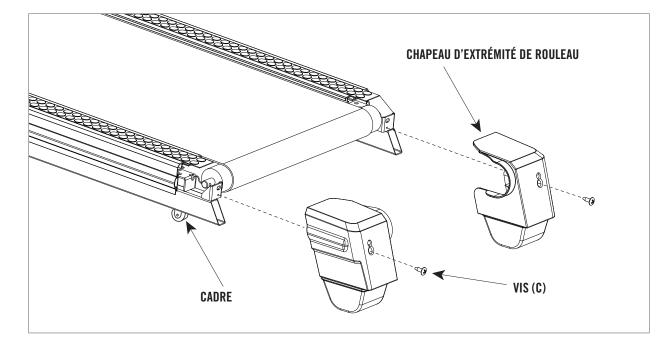
AVANT DE COMMENCER

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT INTRODUCTION

ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

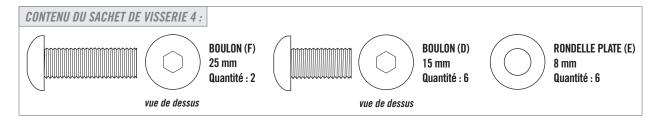
CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 3 :

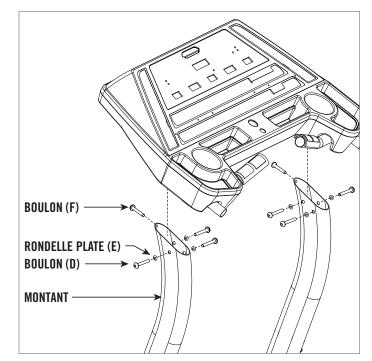
VIS (C)
12 mm
Quantité : 2



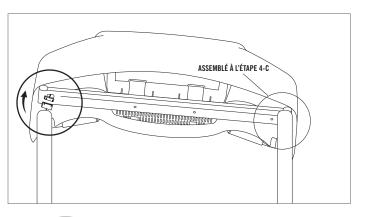
- A Ouvrir le SACHET DE VISSERIE 3.
- **B** Faire glisser le **CHAPEAU D'EXTRÉMITÉ DE ROULEAU** gauche sur le **CADRE** et le fixer avec la **VIS (C)**.
- **C** Répéter de l'autre côté.

ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE





* Veiller à serrer les boulons après les avoir tous alignés.





- A Ouvrir le SACHET DE VISSERIE 4.
- **B** Avec la plate-forme en position basse, placer la **CONSOLE** sur les montants verticaux.
- C Attacher partiellement la console en insérant 3 BOULONS (D) et 3 RONDELLES PLATES (E) dans le coté GAUCHE en haut du MONTANT. Garder en mémoire d'installer partiellement ces boulons.
- D Soulever délicatement le côté droit de la CONSOLE pour connecter le CÂBLE DE LA CONSOLE. Introduire avec précaution les câbles dans le montant pour éviter tout dommage. Remarque: Ne pas pincer le câble de la console. Veiller à ce que les broches des câbles soient alignées et bien enfichées.
- **E** Répéter l'étape C ci-dessus pour assembler le montant vertical droit et la console.
- F Serrer tous les boulons à fond*.
- **G** Une fois les **BOULONS** (**D**) complètement serrés, insérer le **BOULON** (**F**) au derrière du montant et le serrer complètement.

10

11

30519_French_Rev.1.2.indd 10-11

ASSEMBLAGE

INTRODUCTION

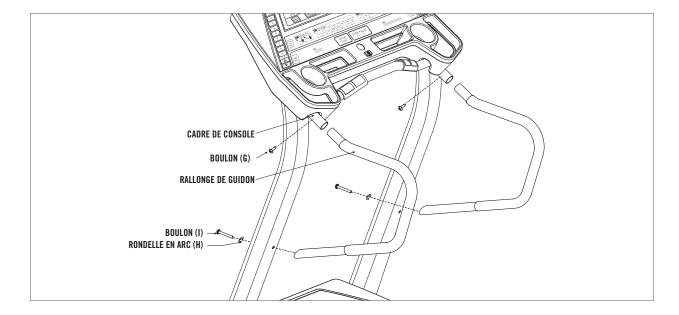
ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 5 :

BOULON (G)
12 mm
Quantité : 2

RONDELLE
EN ARC (H)
Quantité : 2

RONDELLE
EN ARC (H)
Quantité : 2



- A Ouvrir le SACHET DE VISSERIE 5.
- **B** Faire glisser la **RALLONGE DE GUIDON** gauche sur le **CADRE DE LA CONSOLE** et la fixer avec le **BOULON (G)**.
- C Fixer le bas de la RALLONGE DE GUIDON au MONTANT DE CONSOLE avec 2 BOULONS (I) et 2 RONDELLES EN ARC (H).
- **D** Répéter de l'autre côté.
- **E** Connecter la fiche d'alimentation au tapis roulant et connecter le cordon d'alimentation à une prise. L'interrupteur est situé près du cordon d'alimentation. Mettre l'interrupteur sur ON (marche) afin que l'interrupteur s'allume. Un bip retentit et la console s'allume.

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 faireen 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.

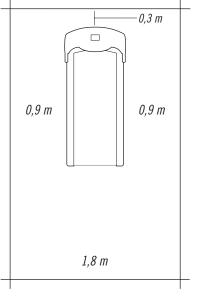
EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT

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.



AVERTISSEMENT 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.

12

30519_French_Rev.1.2.indd 12-13

INTRODUCTION

ASSEMBLAGE

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 énoncé dans le présent guide. 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 AVERTISSEMENT 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. REMARQUE : La pédale de verrouillage se trouve à la partie inférieure gauche de la plate-forme.

DÉPLACEMENT

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.





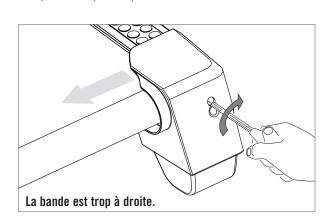
Les tapis roulants sont lourds; prendre des précautions et se faire aider si nécessaire lors du déplacement. Ne pas tenter de déplacer ou de transporter le tapis roulant s'il n'est pas en position relevée, plié et verrouillé. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

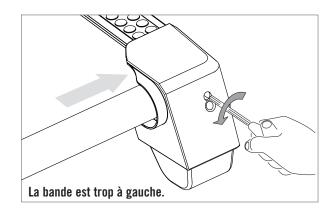
TENSIONNEMENT DE LA BANDE

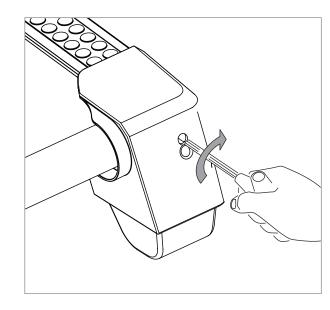
La bande a été correctement réglée avant le départ de l'usine. Il peut arriver que la bande se décentre au cours du transport.

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 facon 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.

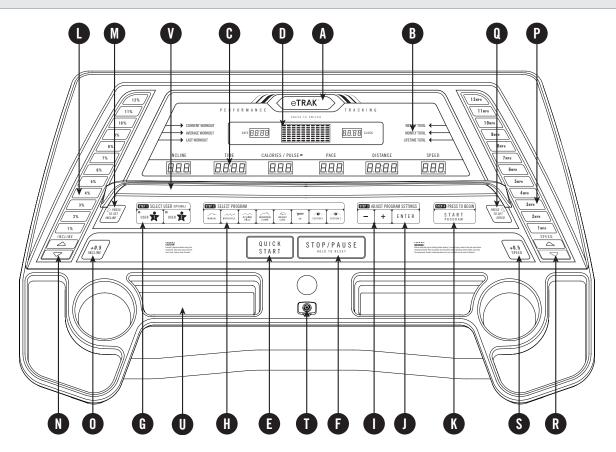
Si la bande est trop à la gauche : Le tapis roulant fonctionnant à 1/2 mi/h, tourner le boulon de réglage droit dans le sens antihoraire de 1/4 de TOUR à la fois (à l'aide de la clé Allen fournie). Vérifier l'alignement de la bande. Laisser la courroie fonctionner pendant un cycle complet pour déterminer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

AVANT DE COMMENCER INTRODUCTION

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

ASSEMBLAGE

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



- **A) TOUCHE eTRAK**^{MC}: Sert à faire défiler les modes d'affichage du eTRAK^{MC}.
- **B) MODES D'AFFICHAGE eTRAK^{MC}:** Le voyant indique que le mode d'affichage eTRAK^{MC} est activé.
- **C) AFFICHAGES À DEL :** Inclinaison, durée, calories, pulsations cardiaques, rythme, distance, vitesse, date et horloge.
- **D) AFFICHAGE** : Présente les profils de programme.
- **E) MISE EN MARCHE RAPIDE**: Appuyer sur cette touche pour commencer la séance d'exercices.
- F) STOP (ARRÊT): Appuyer sur cette touche pour faire une pause ou arrêter la séance d'exercice. La tenir enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser le tapis roulant.
- **G) TOUCHES D'UTILISATEUR :** Appuyer sur ces touches pour sélectionner un utilisateur.
- **H) TOUCHES DE PROGRAMMATION RAPIDE**: Appuyer sur une de ces touches pour sélectionner un programme. Appuyer sur Enter pour confirmer la sélection.
- I) TOUCHES DE RÉGLAGE DU PROGRAMME : Appuyer sur ces touches pour régler la durée, l'inclinaison, la vitesse et niveau.
- J) ENTER : Appuyer sur cette touche pour régler la durée, l'inclinaison, la vitesse et niveau.
- **K)** LANCEMENT DU PROGRAMME : Appuyer sur cette touche pour commencer le programme.
- L) TOUCHES D'INCLINAISON RAPIDE: Appuyer sur ces touches pour atteindre plus rapidement l'inclinaison souhaitée. Sélectionner avant d'appuyer sur la touche

de fixation de l'inclinaison (SET INCLINE).

- **M) SET INCLINE** : Appuyer sur cette touche pour accepter l'inclinaison choisie à l'aide des touches d'inclinaison rapide.
- N) TOUCHES FLÉCHÉES D'INCLINAISON: Appuyer sur ces touches pour régler l'inclinaison (par incréments de 0 25 %)
- **0) +0,5 INCLINE** : Appuyer sur cette touche pour augmenter l'inclinaison de 0,5 %.
- P) TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE: Appuyer sur ces touches pour atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée. Sélectionner avant d'appuyer sur la touche fixation de la vitesse (SET SPEED).
- **Q) SET SPEED**: Appuyer sur cette touche pour accepter la vitesse choisie à l'aide des touches de réglage rapide de la vitesse.
- **R) TOUCHES FLÉCHÉES DE VITESSE**: Appuyer sur ces touches pour régler la vitesse (par incréments de 0,1 mi/h).
- **S)** +0,5 **SPEED**: Appuyer sur cette touche pour augmenter la vitesse de KPH.
- T) POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ : Permet au tapis roulant de fonctionner lorsque la clé de sécurité y est insérée.
- U) PORTE-BOUTEILLE D'EAU / CD / MP3 : Contient le matériel d'exercice.
- V) SUPPORT DE LECTURE : Pour poser un magazine ou un livre.

AFFICHAGE







DATE • Le format de date est mois : jour.

PROFILS DES PROGRAMMES • Représente le profil du programme utilisé (il indique 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).

HORLOGE • L'horloge affiche l'heure de 0 à 12.

INCLINE TIME CALORIES / PULSE -

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

DURÉE • Indiquée en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée de l'exercice.

CALORIES • Nombre total de calories brûlées pendant la séance.

FRÉQUENCE CARDIAQUE • Indique les battements par minute. Permet de surveiller la fréquence cardiaque durant la séance (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre ou lorsqu'on porte le capteur-émetteur de plastron sans fil).



RYTHME • Indiqué en minutes et dixièmes de minute. Indique le temps nécessaire pour parcourir un mille à la vitesse actuelle.

DISTANCE • Illustrée en Miles. Distance parcourue durant la séance.

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

17

30519_French_Rev.1.2.indd 16-17

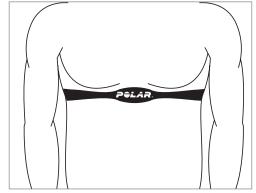
FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

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 influer 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.

POUR COMMENCER / SÉLECTION D'UN PROGRAMME

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

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

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

B) SÉLECTION D'UN PROGRAMME

Choisir un **PROGRAMME** à l'aide des touches **PROGRAM +/-** ou des touches de **PROGRAMMATION RAPIDE**.

Une fois le **PROGRAMME** choisi, appuyer sur **ENTER**.

SÉLECTION D'UN NIVEAU

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

SÉLECTION D'UNE DURÉE

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

FIN DE LA SÉANCE

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

ANNULATION DE LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour annuler la sélection du programme ou l'écran actuel, appuyer sur la touche STOP pendant 3 secondes.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

INTRODUCTION

ASSEMBLAGE

AVANT DE

NCTIONNEMEN I TAPIS ROULAN

RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME

> JÉPANNAGE ET ENTRETIEN

ARANTIE

ASSEMBLAGE

INTRODUCTION

INFORMATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES

→ ¬ 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	ÉCHAUF	FEMENT	1	2	3	4	CE ::	RÉCUPI	ÉRATION
Niveau 1	1,0	1,5	2,0	4,0	2,0	4,0	J'À C NTE.	1,5	1,0
Niveau 2	1,0	1,5	2,0	4,5	2,0	4,5	JUSQU'À C ATTEINTE.	1,5	1,0
Niveau 3	1,3	1,9	2,5	5,0	2,5	5,0	ÉS JI	1,9	1,3
Niveau 4	1,3	1,9	2,5	5,5	2,5	5,5	ONT RÉPÉTÉS JUSQU'À CHOISIE SOIT ATTEINTE	1,9	1,3
Niveau 5	1,5	2,3	3,0	6,0	3,0	6,0	17 RI 101S	2,3	1,5
Niveau 6	1,5	2,3	3,0	6,5	3,0	6,5	~ L.	2,3	1,5
Niveau 7	1,8	2,6	3,5	7,0	3,5	7,0	GMENTS S LA DURÉE	2,6	1,8
Niveau 8	1,8	2,6	3,5	7,5	3,5	7,5	EGM.	2,6	1,8
Niveau 9	2,0	3,0	4,0	8,0	4,0	8,0	LES SEGMENTS Que la duréi	3,0	2,0
Niveau 10	2,0	3,0	4,0	8,5	4,0	8,5	7	3,0	2,0

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

~ PROGRAMME : **CÔTES**

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

SEGMENTS DU PROGRAMME CÔTES (chaque segment dure 30 secondes)

	SEGMENTS DU PRUGRAMME COTES (Chaque segment dure 30 secondes)												
MI/H	ÉCHAUF	FEMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	.: ::	RÉCUPL	ÉRATION
Niveau 1	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	/À C NTE.	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	JUSQU'À (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	ÉTÉS JI SOIT A	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	RÉPÉTÉS J IISIE SOIT A	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	ONT RÉPI CHOISIE	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	~ <u>~</u>	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	SEGMENTS S. IE LA DURÉE (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	EGM.	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	LES SEGM QUE LA 1	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	7	5,6	3,8

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

PROGRAMME: MONTAGNE

Simule la montée et la descente en montagne par des variations automatiques de l'inclinaison. Choix de 10 niveaux de difficulté.

Niveau	ÉCHAUF	FEMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	RÉCUPI	ÉRATION
NIVEAU		Inclinaison												
1	0,0	0,0	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,0	0,0
2	0,0	0,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	0,0	0,0
3	0,0	1,0	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,0	0,0
4	0,0	1,5	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	1,5	0,0
5	0,0	1,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	1,5	0,0
6	0,0	1,5	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	1,5	0,0
7	0,0	1,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	1,5	0,0
8	0,0	2,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	2,0	0,0
9	0,0	2,0	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	2,0	0,0
10	0,0	2,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	2,0	0,0

(Les périodes d'ÉCHAUFFEMENT et de RÉCUPÉRATION durent 4 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 égale 30 secondes)

		ÉCHAUF	FEMENT	1	2	3	4	5	6	7	8		RÉCUP	ÉRATION
Niusau 1	Élévation	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	/JE.	0,5	0,0
Niveau 1	Vitesse	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	TEIN	2,3	1,5
Nivosu 2	Élévation	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	/7 A	0,5	0,0
Niveau 2	Vitesse	1,3	1,9	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	E 50	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	ISIO	1,0	0,5
NIVEAU 3	Vitesse	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	E CH	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	URÉ	1,0	0,5
miveau 4	Vitesse	1,8	2,6	3,5	4,5	4,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,5	14 D	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	QUE LA DURÉE CHOISIE SOIT ATTEINTE.	1,5	1,0
NIVEAU J	Vitesse	2,0	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	CE	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	au'i	1,5	1,0
NIVEAU O	Vitesse	2,3	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	SM	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	ÉTÉS	2,0	1,5
Niveau 7	Vitesse	2,5	3,8	5,0	5,5	6,0	6,5	7,5	6,5	6,0	5,5	RÉP	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	ONT	2,0	1,5
MIVEAU O	Vitesse	2,8	4,1	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,0	75 S	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	MEN	2,5	2,0
NIVEAU 3	Vitesse	3,0	4,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	7,5	7,0	6,5	LES SEGMENTS SONT RÉPÉTÉS JUSQU'À	5,3	3,5
Niveau	Élévation	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	LES	2,5	2,0
10	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 4 minutes chacune et sont comprises dans la durée du programme.)

ASSEMBLAGE

INTRODUCTION

PROGRAMME : 5 000 mètres

Marche à des niveaux d'**INCLINAISON** alternés. Objectif de distance avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

Chaque segment correspond à 0,16 km.

	Éshaut	fement		I	Les segi	nents 1	à 15 se	répètei	nt jusqu	'à ce qu	e la dis	tance cl	oisie ai	t été pa	rcourue			Dánus	śwatian
Niveau		тетет	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	кесир	ération
1	0,0	0,5	1,0	3,0	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,5	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,5	0,0
2	0,0	0,5	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,5	3,5	2,5	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	0,5	0,0
3	0,5	1,0	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4,0	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5	1,0	0,5
4	0,5	1,0	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3,0	4,0	3,0	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	1,0	0,5
5	1,0	1,5	2,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	4,0	2,0	1,5	1,0
6	1,0	1,5	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,5	4,5	3,5	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	1,5	1,0
7	1,5	2,0	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5,0	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5	2,0	1,5
8	1,5	2,0	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4,0	5,0	4,0	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	2,0	1,5
g	2,0	2,5	3,0	5,0	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,5	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	5,0	3,0	2,5	2,0
10	2,0	2,5	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,5	5,5	4,5	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	2,5	2,0

REMARQUE: LES PÉRIODES D'ÉCHAUFFEMENT ET DE RÉCUPÉRATION NE SONT PAS COMPRISES DANS LES 5 000 MÈTRES.

PROGRAMME : PERSONNALISATION 1 ET 2

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. Objectif de durée.

- 1. Lorsqu'on a choisi le programme **PERSONNALISATION 1** ou **2**, appuyer sur **ENTER**.
- **2.** Choisir la **DURÉE** souhaitée à l'aide des touches **PROGRAM** +/- et appuyer sur **ENTER**.
- 3. Choisir la VITESSE souhaitée pour chaque segment, à l'aide des touches PROGRAM +/- et appuyer sur ENTER. Remarque : On doit appuyer sur ENTER après chaque segment.
- **4.** Choisir l'**INCLINAISON** souhaitée pour chaque segment, à l'aide des touches **PROGRAM** +/- et appuyer sur **ENTER**. Remarque : On doit appuyer sur **ENTER** après chaque segment.
- **5.** 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 futurs exercices.
- 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 le programme PERSONNALISATION 1 ou 2).
- Lorsqu'il utilise le programme mis en mémoire, l'utilisateur est en mesure de régler la vitesse ou l'inclinaison, mais aucun changement n'est sauvegardé.

INFORMATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES

UTILISATION DU **SYSTÈME DE SUIVI DES PERFORMANCES eTRAK**^{MC}

INTRODUCTION

Des recherches ont permis de conclure que ceux qui tiennent un relevé de leurs programmes de mise en forme et d'exercices obtiennent en moyenne de meilleurs résultats que ceux qui ne le font pas. L'acquisition de ce tapis roulant équipé du système de suivi des performances eTRAK^{MC} exclusif est une étape importante dans la réalisation de vos objectifs de mise en forme. Toutes nos félicitations.

Intégré à la console du tapis roulant, le eTRAK^{MC} est un logiciel novateur qui permet de suivre les progrès réalisés dans la mise en forme, sans qu'il soit nécessaire de tenir des relevés. Le logiciel eTRAK^{MC} permet de comparer facilement les résultats de la séance d'exercices en cours aux totaux précédents, moyens ou historiques. Grâce à une consultation rapide de la durée des exercices ou du nombre de calories brûlées au cours des séances d'exercices précédentes, on peut constater rapidement et facilement les progrès réalisés. Des lectures et une meilleure connaissance du eTRAK^{MC} contribuent à se motiver pour améliorer ses performances.

RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L'HORLOGE

- 1) Passage en mode de réglage : Appuyer sur les touches de programme **MANUEL** et **INTERVALLES** et les tenir pendant 3 secondes.
- 2) Une fois en mode de réglage, utiliser les touches de **RÉGLAGE PROGRAMME +/-** pour faire défiler les réglages.
- 3) Appuyer sur la touche **ENTER** pour confirmer les réglages.
- 4) Les réglages comprennent : MOIS, JOUR, ANNÉE, HEURE, MINUTE et AM/PM.
- 5) Révision des réglages : En mode de réglage, on peut réviser les réglages n'importe quand. Appuyer sur la touche **ENTER** pour faire défiler les réglages.
- 6) Sortie du mode de réglage : Pour confirmer la date et la durée, appuyer sur la touche **ENTER** et la tenir pendant 5 secondes.
- 7) Pour réinitialiser : Repasser en mode de réglage et régler la date et la durée aux valeurs adéquates.

22

23

30519_French_Rev.1.2.indd 22-23 7/14/06 8:52:49 A

ASSEMBLAGE

INTRODUCTION

FONCTIONNEMENT DU eTRAKMC

RÉGLAGE : Pour activer le eTRAK^{™C}, on DOIT sélectionner un utilisateur avant le début du programme. Pour ce faire, il suffit d'appuyer sur la touche de l'utilisateur 1 ou de l'utilisateur 2. Pour annuler la sélection d'un utilisateur, appuyer à nouveau sur la touche de l'utilisateur. Toutes les données cumulées concernent spécifiquement l'utilisateur sélectionné. Remarque : Si aucun utilisateur n'est sélectionné, aucune donnée n'est suivie.

RÉINITIALISATION: Réinitialiser toutes les données enregistrées pour l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2 en sélectionnant l'utilisateur puis en appuyant sur la touche d'utilisateur et en la tenant pendant 10 secondes. Remarque : Cette opération a un effet permanent et elle efface TOUTES les données relatives à l'utilisateur sélectionné cumulées précédemment.

DONNÉES CUMULÉES: Une fois le eTRAK^{MC} activé, on peut faire défiler les données cumulées en divers formats en appuyant sur la touche eTRAK^{MC}. Une séance d'exercices est enregistrée lorsque : le programme se termine, la console est mise en pause et n'est pas réarmée avant 10 minutes, ou lorsqu'on appuie sur la touche STOP et qu'on la tient pour réinitialiser la console.

1) **SÉANCE D'EXERCICES EN COURS**: La console passe implicitement à l'exercice en cours et affiche les résultats en temps réel.

2) MOYENNE DES EXERCICES : Cette option permet de visualiser la moyenne des données cumulées au cours des 100 dernières séances d'exercices. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :

INCLINAISON — Niveau d'inclinaison moven.

DURÉE — Durée moyenne des exercices.

CALORIES — Nombre moyen de calories brûlées.

RYTHME — Cadence moyenne d'exécution des exercices.

DISTANCE — Distance moyenne parcourue lors des exercices.

VITESSE — Vitesse movenne des exercices.

3) **SÉANCE D'EXERCICES PRÉCÉDENTE** : Cette option permet de visualiser les données cumulées de la séance d'exercices précédente. La séance d'exercices en cours devient la séance d'exercices précédente dès qu'un programme se termine ou qu'on réinitialise la console. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :

INCLINAISON — Inclinaison moyenne lors de la séance d'exercices précédente.

DURÉE — Durée totale de séance d'exercices précédente.

CALORIES – Nombre total de calories brûlées au cours de la séance d'exercices précédente.

RYTHME — Cadence moyenne d'exécution de la séance d'exercices précédente.

DISTANCE — Distance totale parcourue au cours de la séance d'exercices précédente.

VITESSE — Vitesse moyenne au cours de la séance d'exercices précédente.

FONCTIONNEMENT DU eTRAKMO

4) TOTAL HEBDOMADAIRE : Visualisation de la moyenne des données cumulées depuis le dimanche précédent. Remarque : Ces données concernent la semaine en cours et NON les sept jours précédents. Par exemple, si on n'a pas utilisé la machine depuis le dimanche précédent, la console affiche des zéros. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :

INCLINAISON — Inclinaison moyenne lors des exercices hebdomadaires.

DURÉE — Durée totale des exercices.

CALORIES — Nombre moyen de calories brûlées.

RYTHME – Cadence moyenne d'exécution des exercices hebdomadaires.

DISTANCE — Distance totale parcourue au cours des exercices.

VITESSE — Vitesse moyenne lors des exercices hebdomadaires.

Remarque : Si la date et l'horloge ne sont pas réglées, le total hebdomadaire passe implicitement aux données de la séance d'exercices précédente.

5) **TOTAL MENSUEL :** Visualisation des données cumulées depuis le premier jour du mois. Remarque : Ces données concernent le mois en cours et NON les trente jours précédents. Par exemple, si on n'a pas utilisé la machine depuis le premier jour du mois, la console affiche des zéros. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :

INCLINAISON — Inclinaison moyenne lors des exercices du mois.

DURÉE — Durée totale des exercices du mois.

CALORIES — Nombre moyen de calories brûlées.

RYTHME — Cadence moyenne d'exécution des exercices du mois.

DISTANCE — Distance totale parcourue au cours des exercices.

VITESSE — Vitesse moyenne lors des exercices du mois.

Remarque : Si la date et l'horloge ne sont pas réglées, le total mensuel passe implicitement aux données de la séance d'exercices précédente.

6) **TOTAL HISTORIQUE** : Cette option permet de visualiser l'ensemble des données cumulées de la première séance d'exercices à la dernière séance d'exercices enregistrée. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :

INCLINAISON — Inclinaison moyenne.

DURÉE — Cumul de la durée. Remarque : Si la durée est supérieure à 99:59, elle ne s'affiche plus en minutes mais en heures.

CALORIES — Nombre moyen de calories brûlées.

RYTHME – Cadence movenne d'exécution.

DISTANCE — Cumul de la distance.

VITESSE — Vitesse moyenne.

RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME

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), l'autre consiste à évaluer le niveau d'effort perçu par l'individu (ce qui est plus simple que cela ne paraît).

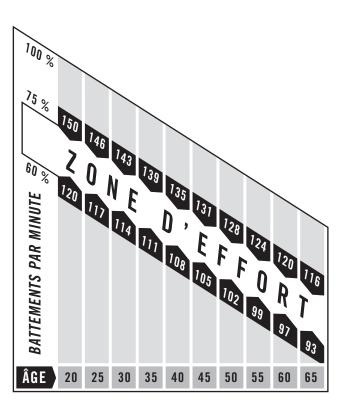
NIVEAU D'EFFORT PERÇU

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.

TABLEAU DE ZONES D'EFFORT CARDIOVASCULAIRE

Qu'est-ce qu'une zone d'effort cardiovasculaire ?

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



EXEMPLE:

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

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

GARANT

INTRODUCTION

ASSEMBLAGE

AVANT DE COMMENCER

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

27

26

30519_French_Rev.1.2.indd 26-27 7/14/06 8:52:5

INTRODUCTION

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

ASSEMBLAGE

CONSEILS 🗸

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.

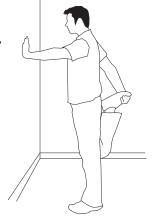


1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

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.



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.



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.

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

28

29

30519_French_Rev.1.2.indd 28-29 7/14/06 8:5

DÉPANNAGE ET ENTRETIEN INTRODUCTION

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

ASSEMBLAGE

AVANT DE COMMENCER

FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE Nº			OBJECTIF HE	BDOMADAIR	RE
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBD	OMADAIRES :				

SEMAINE Nº			OBJECTIF HE	BDOMADAII	RE
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBD	OMADAIRES :				

SEMAINE Nº			OBJECTIF HE	BDOMADAIR	PE
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBD	OMADAIRES :				

FICHES MENSUELLES D'ENTRAÎNEMENT

MOIS											
SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE								
TOTAUX MENSUELS :											

MOIS											
SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE								
TOTAUX MENSUELS :											

MOIS											
SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE								
TOTAUX MENSUELS :											

ASSEMBLAGE

INTRODUCTION

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 réflextion 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

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

PROBLÈME: La console ne s'allume pas et/ou la bande ne se déplace pas.

SOLUTION: Vérifier les points suivants:

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

SI OUI :

- S'assurer que toutes les connexions sont établies, particulièrement celle du câble de la console. Débrancher et reconnecter le câble de la console pour le vérifier.
- S'assurer que le câble de la console n'est pas pincé ou endommagé de quelque manière que ce soit.
- Mettre hors tension, débrancher le câble d'alimentation et attendre 60 secondes. Déposer 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 plaquette multiprises/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 : 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).

AVERTISSEMENT

NE PAS se tenir sur la bande pendant

l'étalonnage — se tenir sur les rails

latéraux. La vitesse du tapis roulant

varie alternativement de basse à

haute pendant plusieurs minutes

jusqu'à ce que l'étalonnage soit

terminé.

PROBLÈME: La vitesse de fonctionnement semble inexacte. **SOLUTION**: Auto-étalonner le tapis roulant:

- Mettre le tapis roulant sous tension et mettre la clé de sécurité en place dans la console. Appuyer sur les touches d'augmentation « + » de l'inclinaison et de réduction « - » de la vitesse et les tenir pendant environ 5 secondes pour passer en mode de réglage mécanique. La console émet un bip et « ENGO » s'affiche.
- Appuyer sur la touche d'augmentation « + » ou de réduction « - » de la vitesse jusqu'à ce que « ENG2 » s'affiche.
- Appuyer sur la touche ENTER pour sélectionner. Appuyer sur la touche START pour commencer. La bande du tapis roulant se met en mouvement automatiquement, et la séquence d'autoétalonnage fixe et enregistre adéquatement les valeurs de la vitesse.
- Une fois l'étalonnage réussi, la console du tapis roulant émet plusieurs bips. Elle quitte automatiquement le mode de réglage mécanique et repasse à l'écran de démarrage.

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.

COMMUNIQUER AVEC SEARS 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 (recu 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 Freespirit.

32

33

30519_French_Rev.1.2.indd 32-33 7/14/06 8:52:55 AM

ASSEMBLAGE

INTRODUCTION

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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 Sears 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 le verrou de la plate-forme est bien enclenché.
- Écarter le tapis roulant de l'aire de nettoyage.
- Essuyer ou enlever à l'aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s'accumuler sous le tapis roulant.
- Remettre le tapis roulant dans sa position initiale.

CHAQUE MOIS — IMPORTANT

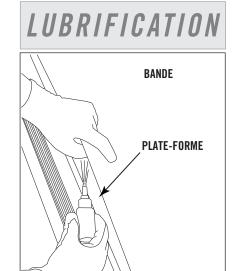
- Mettre le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de marche/arrêt, puis débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Inspecter les vis de montage de la machine et vérifier leur serrage.
- Mettre le tapis roulant hors tension et attendre 60 secondes.
- Enlever le couvercle du moteur. Attendre que TOUS les témoins 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.
- Passer la bande à l'aspirateur et l'essuyer avec un chiffon humide. Aspirer toutes les particules blanches/noires qui ont pu s'accumuler autour de l'appareil. Ces particules peuvent provenir de l'utilisation normale du tapis roulant.

TOUS LES SIX MOIS OU TOUS LES 150 MILLES

Il faut lubrifier la plate-forme du tapis roulant tous les six mois ou tous les 150 milles afin de maintenir le rendement optimal du tapis roulant. Lorsque le tapis roulant a parcouru 150 milles, la console signale qu'il est temps de le lubrifier. N'utiliser que le lubrifiant fourni par Sears.

- 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 plateforme. 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.
- Lorsque la lubrification est terminée, réinitialiser la console en appuyant sur les touches STOP et augmentation « + » de la vitesse et en les tenant pendant 5 secondes.

Communiquer avec Sears en cas de questions sur la façon d'appliquer le lubrifiant.



LISTE DES PIÈCES

Veuillez se référer au SCHÉMA ÉCLATÉ de la page suivante.

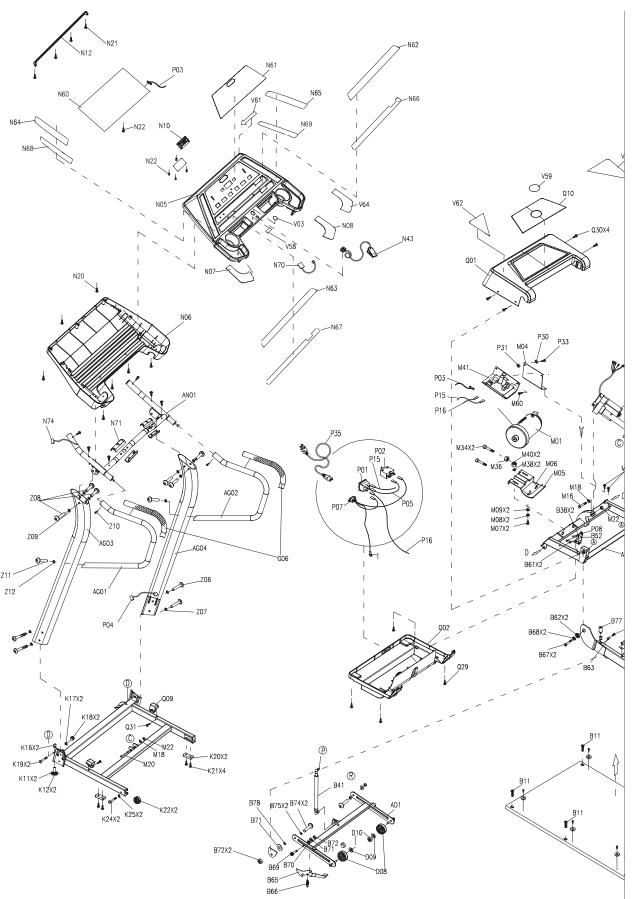
	Pièce #:	Description:		Pièce #:	Description:
AD1	SP0017031AA	Fold Frame Set	M36	MZE0201005	Nut
AG01			M38		Washer
	SP0006072AA	Left Handlebar, with Foam Grip		ME0502149	
AG02	SP0006073AA	Right Handlebar, with Foam Grip	M40	MZE0204005	Nut, Nylon
AG03	SR0002006AA	Console Mast - Left	M41	SJED08089ED	Motor Control Board - 2.25/2.5HP - Digital
AG04	SR0002007AA	Console Mast - Right	M60	MZE0107022	Screw
AH1	SP0019090AA	Elevation Frame	N05	MB0617138AA	Console Shell - Front
AN01	SZTM209CNS	Console Frame Set, with Foam and Grip Pulse	N06	MB0618079AA	Console Shell - Rear
AR1	SM0907042A	Front Roller Set	N07	MB0401216AA	Tray Pad - Left
AR2	SM0908016A	Rear Roller	N08	MB0401217AA	Tray Pad - Right
B11	MZE0105005	Bolt	N10	MB0633063AA	eTRAK Button, Console
B12	MB0643001	Rail Lock	N12	MB0608019AA	Reading Rack
B13	ME0103014B	Screw - 15mm	N20	MZE0107023	Screw
B21	ME0502163	Washer, Flat	N21	MZE0107005	Screw, Oval-tapping
B22	MB0103040CA	Mobile Wheel	N22	MZE0107021AB	Screw
B27	MD0701096A	Running Deck	N43	SZTM209SKS	Safety Key Set
B37	MJ1060004C	Belt Guide	N60	SJED01245AAX	Upper Control Board with soldered heart rate receiver
B38	MZE0107013	Screw, Self-tapping	N61	MC0601754AX	Overlay
B41	ML0211077AX	Air Shock	N62	MC0601738AX	Overlay - Programs
B52	MJ1040005C	Bracket, Speed Sensor	N63	MC0601790AX	Overlay, Start/Stop
B57	MB0502016D	Elastomer - Orange	N64	MC0601740AX	Overlay, Left - Incline
B58	MB0502017D	Elastomer - Blue	N65	MC0601741AX	Overlay, Right - Speed
B59	ME0301014	Brass Insert	N66	MC0602293A	Membrane Key - Programs
B61	ME0107010	Screw	N67	MC0602233A MC0602302A	Membrane Key - Start/Stop
B62		Washer	N68	MC0602302A MC0602303A	Membrane Key, Incline - Left
	MJ3023025A	Sleeve-Frame			Membrane Key, Speed - Right
B63 B64	MJ3025011B		N69 N70	MC0602304A	<i>,</i> , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	ME0102082	Bolt		MC0403015A	Reed Switch
B65	MJ1027035B	Foot Lock Latch	N71	MC0712067A	Grip Pulse
B66	ME1113006A	Spring for foot lock latch	N74	MC0516189B	Pulse Grip Wires
B67	ME0112127AB	Bolt	P01	MC0701002	Power Switch
B68	ME0502057	Washer	P02	MC0702011	Breaker
B69	ME0112263A	Bolt	P03	MC0501179A	Console Cable
B70	ME0502026	Washer, Flat	P04	MC0502060B	Console Cable - Mast
B71	ME0505055A	Washer, Teflon	P05	MC0503001B	Connecting Cable - Socket/Breaker
B72	MZE0204005	Nut, Nylon	P07	MC0703023	Power Socket
B73	ME0107036	Screw	P08	MC0510031D	Speed Sensor, Front Roller
B74	ME0112024	Bolt	P15	MC0525026A	Power Cable, Control Board - Black
B75	ME0502200A	Washer	P16	MC0525027A	Cable for Control Board - White
B76	ME0204025	Nut, Self-locking	P30	MZE0504014	Washer
B77	MB0502018A	Elastomer	P31	MZE0201010	Nut
B78	ME0502027	Washer, Flat	P33	ME0102042	Screw - 25mm
D08	MB0103030BC	Mobile Wheel	P35	MC0504054A	Power Cord
D09	ME0502240	Washer, Flat	Q01	MB0236082AA	Motor Cover
D10	ME0204008AB	Nut, Nylon	Q02	MB0236083AA	Bottom Motor Cover
G06	MB0401225AA	Foam Grip	Q03	MB0665033CA	End Cap, Foot Rail-L
K11	MB0302002	Level Washer	Q04	MB0666032CA	End Cap, Foot Rail-R
K12	MB0301002	Leveler	Q06	SZTM265RAL	Side Rail Set With Decal - L/R
K16	MZE0301009	Brass Insert	Q07	MB0678817BA	Side Rail Cap,Front - Left
K17	ME0505023	Washer, Teflon	Q08	MB0678818BA	Side Rail Cap,Front - Right
K18	MZE0204027	Nut, Nylon	Q09	MB0630008AA	Cover-Base Frame
K19	ME0112119	Bolt	Q10	MG0102222A	Acrylic Plate
K20	MB0307002B	Pad underneath base frame	Q11	MG0102222A MG0229087A	Accent Piece for Side Rail
K21		Screw	Q28		
K22	ME0107031 MB0103042C		Q29	MB0674020CA	Grip, Side Rail Screw, Self-tapping
		Mobile Wheel, Base Frame Stabilizer		MZE0121004	, 5
K24	ME0112025	Screw	Q30	ME0121007A	Screw
K25	ME0502240	Washer, Flat	Q31	ME0121002	Screw
KIT	MF0821002A	Bottle of Silicon for Deck Lubrication	R02	MD0610140A	Running Belt
KIT	SM0039261A	Hardware Pack	R03	MD0602001	Drive Belt
KIT	SZTM265CNS	Console Set	R04	MZE0104203	Bolt
KIT	MC0608007	Chest Strap	R06	MZE0502025	Washer, Flat
KIT	MH0207330AX	Owner's Manual/Assembly Guide	R09	ME0104085	Bolt
KIT	MZE1005011A	Phillips Screwdriver	R10	MZE0201005	Hex Nut
KIT	MZE1002003	6mm T-wrench for Rear Roller adjustment	V03	MG0272031AX	Decal, Console
KIT	SM0011024A	Polar Receiver	V58	MG0239022AX	E-Track Sticker-Console
M01	SZTM115MTR	Drive Motor Set - 2.5hp	V59	MG0102255AX	Decal,Free Spirit-Motor Cover
M03	SCB402017	Elevation Motor Set	V61	MG0205153AX	Decal, POP-Console
M04	MJ1121009A	Bracket, Motor Control Board	V62	MG0204376AX	Decal, Left Side of Motor Cover, POP Info
M05	SP0026050AA	Bracket, Drive Motor	V63	MG0204377AX	Decal, Right Side of Motor Cover, POP Info
M06	MB0607001B	Cushion, Drive Motor	V64	MG0204378AX	Decal, POP-Console
M07	MZE0104112	Bolt	Z05	ME0121003	Screw
M08	ME0502126	Washer, Flat	Z06	ME0112055AB	Bolt
M09	MZE0501007	Washer, Spring	Z07	ME0502030	Washer
M16	ME0106026B	Screw, Hex Head	Z08	ME0112034	Bolt
M18	MZE0502197A	Washer, Flat	Z09	ME0502030	Washer
M20	MZE030213771 MZE0106018	Bolt, Incline Motor	Z10	ME0102012	Screw
M22	MZE0204013	Nut- 17mm	Z11	ME0102012 ME0112258A	Bolt
M26	MC0704005	Ferrite Core	Z12	ME0503010	Washer
M34	ME0104073	Screw, Round Hex Socket		0000010	
HIJT	E01040/0	outon, nound flox outhor			

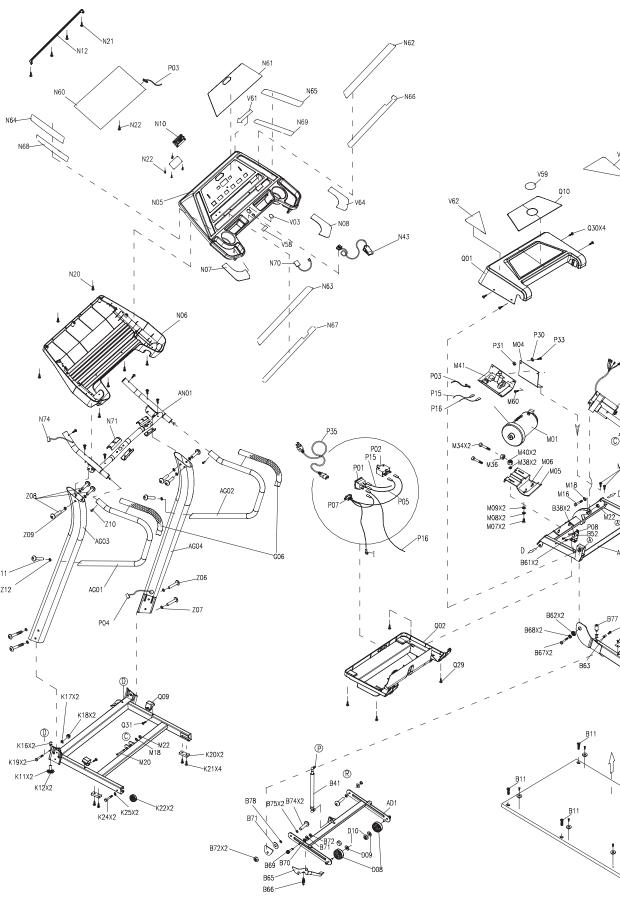
INTRODUCTION

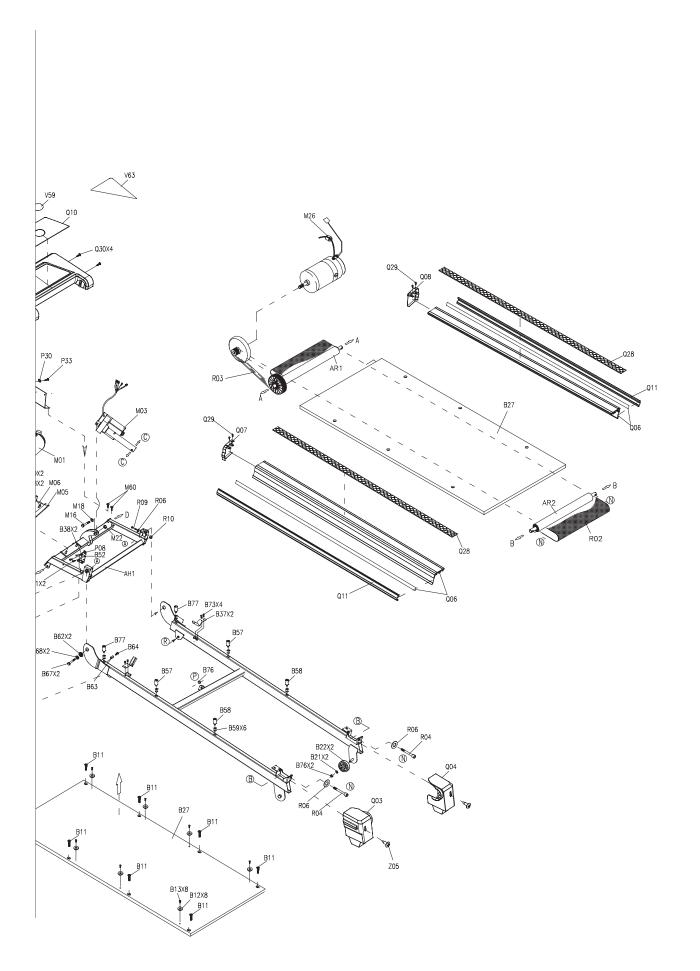
ASSEMBLAGE

AVANT DE COMMENCER

VUE ÉCLATÉE







GARANTIE LIMITEE

30519_French_Rev.1.2.indd 36-37

LIMITEE

38

GARANTIE LIMITÉE - USAGE DOMESTIQUE

CADRE • 10 ANS

Sears garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant 10 ans à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MOTEURS D'ENTRAÎNEMENT / D'ÉLÉVATION • 3 ANS

Sears garantit les moteurs d'entraînement / d'élévation contre les vices de fabrication et de matière pendant 3 ans à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN

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

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN

Sears 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 Sears.
- Les dommages accessoires ou immatériels. Sears n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.

- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Sears.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Sears n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Sears décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.

ENTRETIEN/RETOURS

- Tout retour doit être pré-approuvé par Sears.
- Les obligations de Sears en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion de Sears, dans l'un de ses services d'entretien agréés.
- Un service d'entretien agréé par Sears doit recevoir tout l'équipement pour lequel la demande de garantie est formulée. Cet équipement doit être expédié en port payé, accompagné d'une preuve d'achat suffisante.
- Les appareils, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Sears 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.

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 apparelis 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 a 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/ ^{™C} Marque de Commerce de Sears, Roebuck and Co. utillisée en vertu d'une licence de Sears Canada ® / [™] Trademarks of Sears, Roebuck and Co. used under license by Sears Canada

30519_French_Rev.1.2.indd 40 7/14/06 8:53:01 AM