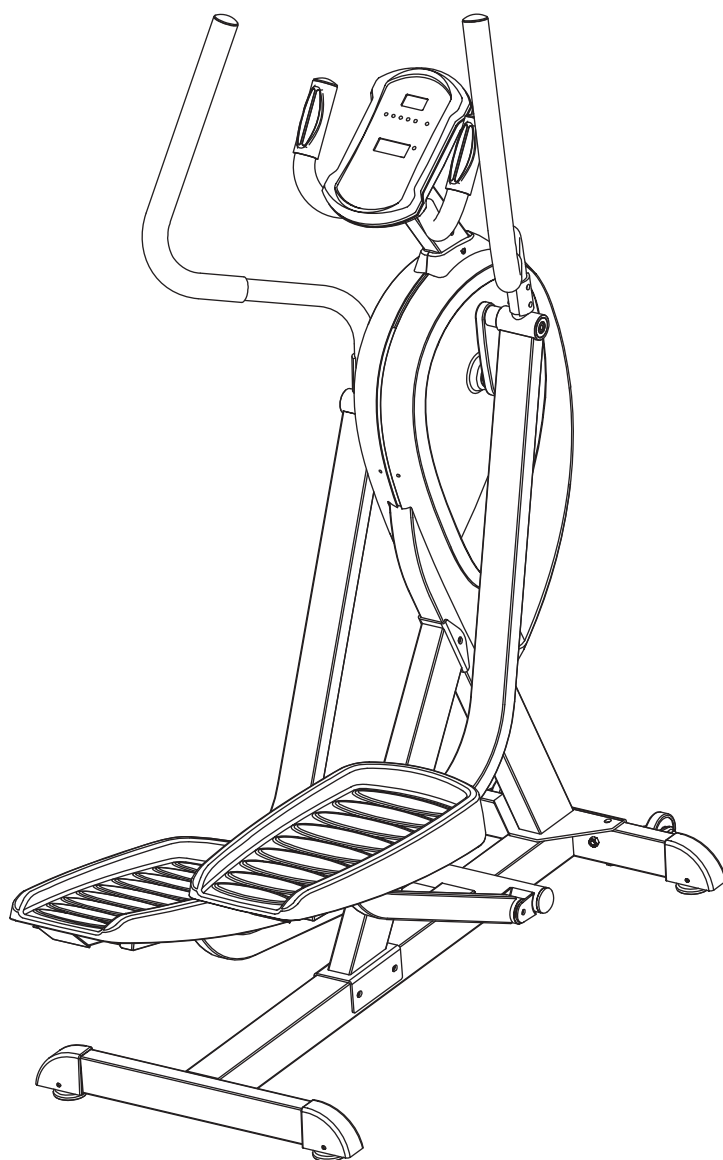




MODÈLE :

625S

Tempo
FITNESS

GUIDE D'UTILISATION DU SIMULATEUR D'ESCALIER HYBRIDE

INTRODUCTION

FÉLICITATIONS et **MERCI** d’avoir acheté ce simulateur d’escalier hybride Tempo Fitness.

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d’apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un simulateur d’escalier hybride Tempo Fitness 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 Tempo Fitness s’est engagée à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, elle n’utilise que des composants de la plus haute qualité. C’est un engagement que nous tenons grâce à l’ensemble de garanties, du châssis au frein, 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 simulateurs d’escalier hybrides Tempo Fitness répondent aux attentes.

TABLE DES MATIÈRES

Précautions importantes	4
Assemblage	5
Avant de commencer	15
Fonctionnement du simulateur d’escalier	16
Recommandations pour la mise en forme	21
Dépannage et entretien	27
Garantie limitée	31
Coordonnées	Verso du guide

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Lire toutes les instructions avant d'utiliser ce simulateur d'escalier. 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 simulateur d'escalier. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil 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.



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

- 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.
- Maintenir un rythme confortable.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les leviers d'exercice pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une des pièces du simulateur d'escalier.
- Ne pas actionner les pédales à la main.
- S'assurer chaque fois que les leviers d'exercice sont bien fixés avant de les utiliser.
- Ne pas insérer ou laisser tomber quelque objet que ce soit dans une quelconque ouverture.
- Débrancher le simulateur d'escalier avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour nettoyer, essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide uniquement ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).
- Ce simulateur d'escalier ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg (250 lb). Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- Ce simulateur d'escalier est destiné à un usage domestique uniquement. Ne pas utiliser ce simulateur d'escalier dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- Ne pas utiliser le simulateur d'escalier dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels notamment que les 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 simulateur d'escalier uniquement de la façon décrite dans ce guide.
- Garder les pédales propres et sèches.
- Monter sur le simulateur d'escalier ou en descendre avec précaution.
- Mettre le simulateur d'escalier hors tension avant de l'entretenir.



Tenir les enfants de moins de 12 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) du simulateur d'escalier **EN TOUT TEMPS**.
Les enfants de moins de 12 ans ne doivent **JAMAIS** utiliser le simulateur d'escalier.
Les enfants de plus de 12 ans peuvent utiliser le simulateur d'escalier sous la surveillance d'un adulte.

Il est essentiel de n'utiliser le simulateur d'escalier qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si l'appareil 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.

ASSEMBLAGE

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



Le processus de montage du simulateur d'escalier comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du cadre de l'appareil pourraient être mal serrées et bouger, et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages au simulateur d'escalier, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

DÉBALLAGE

Déballer l'appareil là où l'on compte l'utiliser. Le poser sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. S'assurer également qu'à chaque étape de l'assemblage **TOUS** les boulons 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.



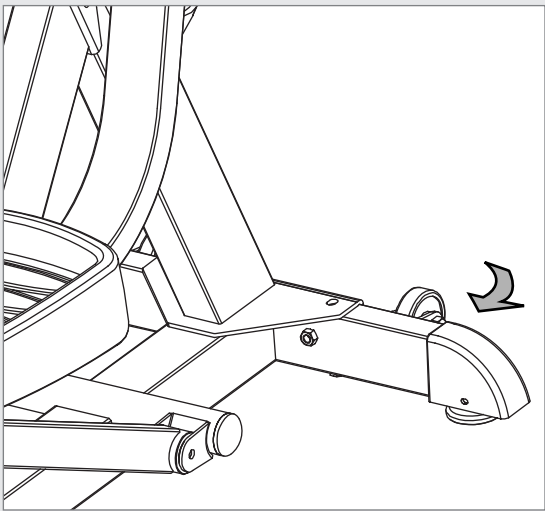
Le Stepper a plusieurs pièces qui sont lubrifiées.
Mettre une couverture protectrice sur le sol pendant le déballage et l'assemblage.

Avant de continuer, rechercher le numéro de série du simulateur d'escalier indiqué sur le tube de stabilisation avant et l'indiquer dans la case ci-dessous. Rechercher aussi le modèle, indiqué sur le tube de stabilisation avant.

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

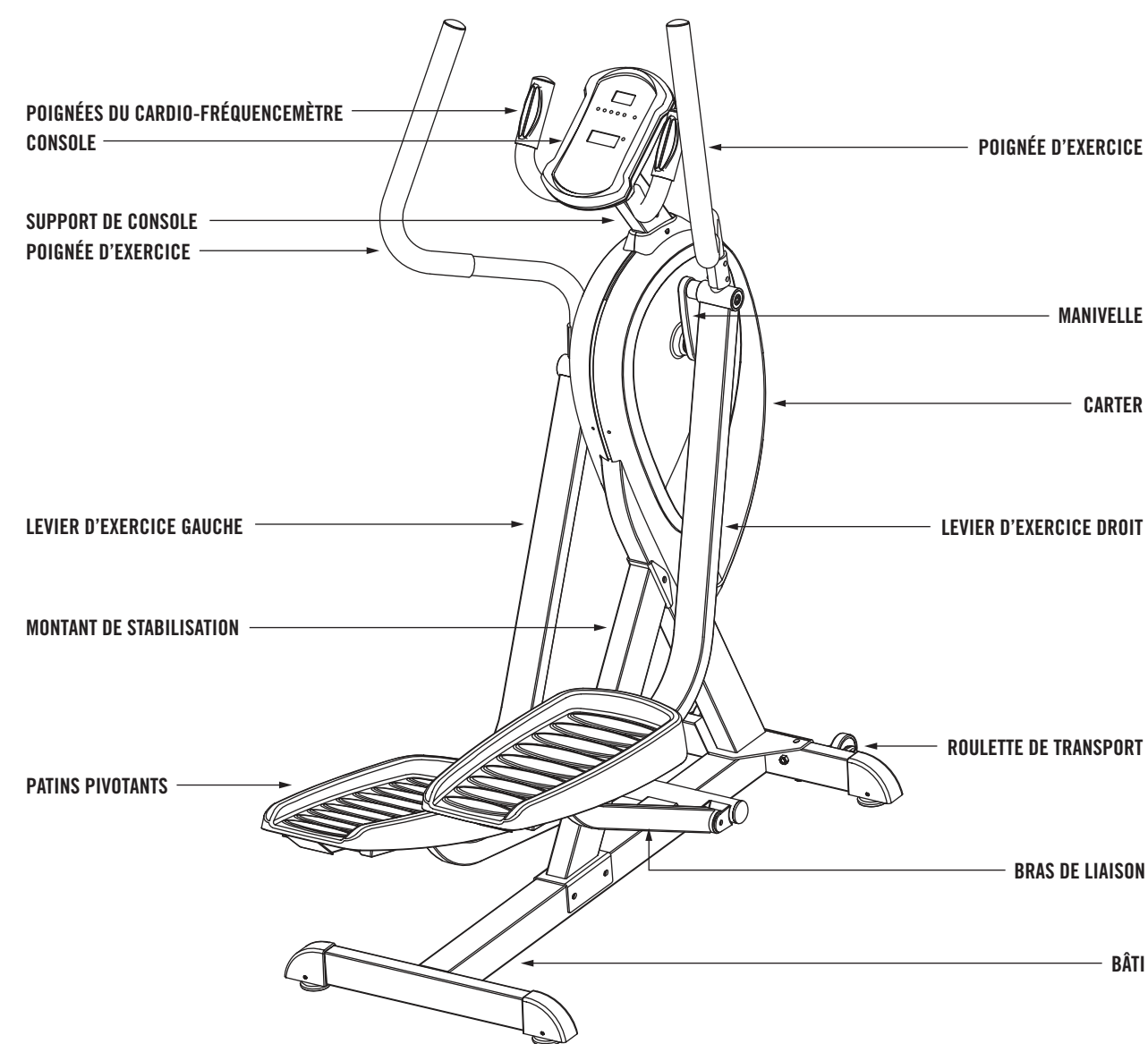
NUMÉRO DE SÉRIE :

MODÈLE :



- * Indiquer le **NUMÉRO DE SÉRIE** et le **MODÈLE** lors de tout appel de service.
- * Inscrire le numéro de série sur la carte de garantie.

SCHÉMA ET LISTE DE PIÈCES



OUTILS INCLUS

- ☐ Tournevis à pointe cruciforme
- ☐ Clé à manche en L, 3 mm
- ☐ Clé à manche en T, 5 mm
- ☐ Clé plate de 13/15 mm

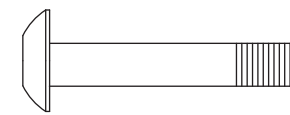
PIÈCES INCLUSES

- | | |
|---|--|
| ☐ 1 bâti | ☐ 2 poignées d'exercice |
| ☐ 1 montant de stabilisation | ☐ 1 console |
| ☐ 1 carter | ☐ 1 support de console |
| ☐ 1 levier d'exercice gauche | ☐ 2 bras de liaison |
| ☐ 1 levier d'exercice droit | ☐ 1 câble d'adaptateur c.a. |
| ☐ 2 patins pivotants | ☐ 8 sachets de visserie |

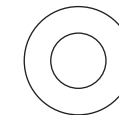
En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle.
Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du guide.

ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE

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



BOULON (A)
75 mm
Quantité : 2



RONDELLE (B)
16 mm
Quantité : 2

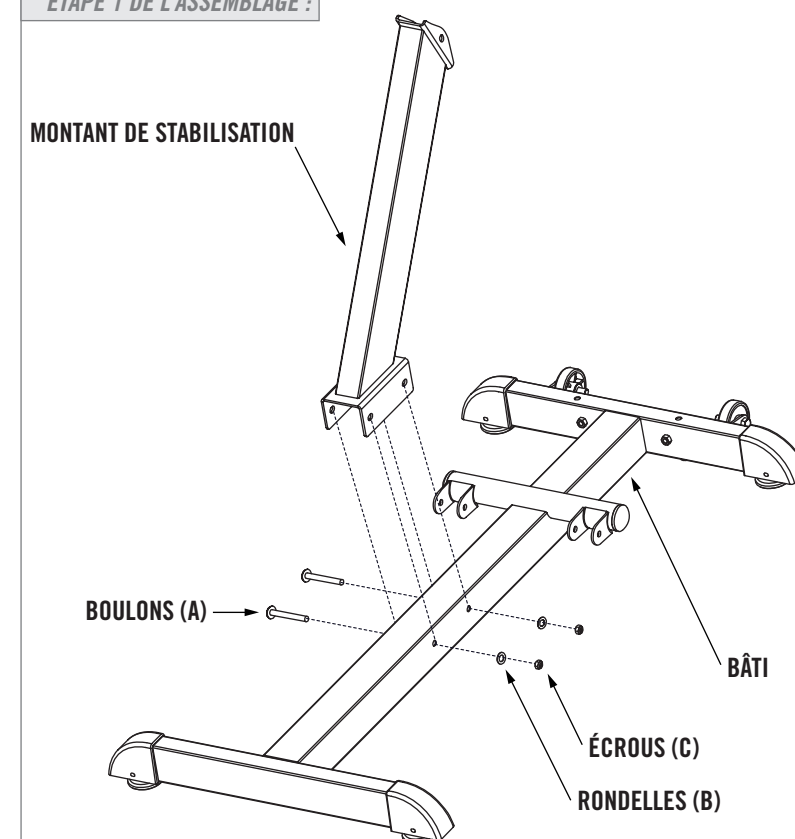


ÉCROU (C)
8 mm
Quantité : 2

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 1**.

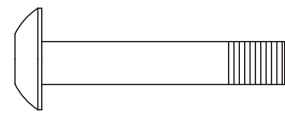
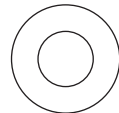
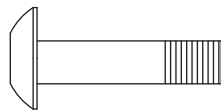
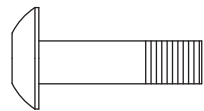
B Fixer le **MONTANT DE STABILISATION** au **BÂTI** avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES (B)** et 2 **ÉCROUS (C)** (voir la figure ci-contre).

ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE :

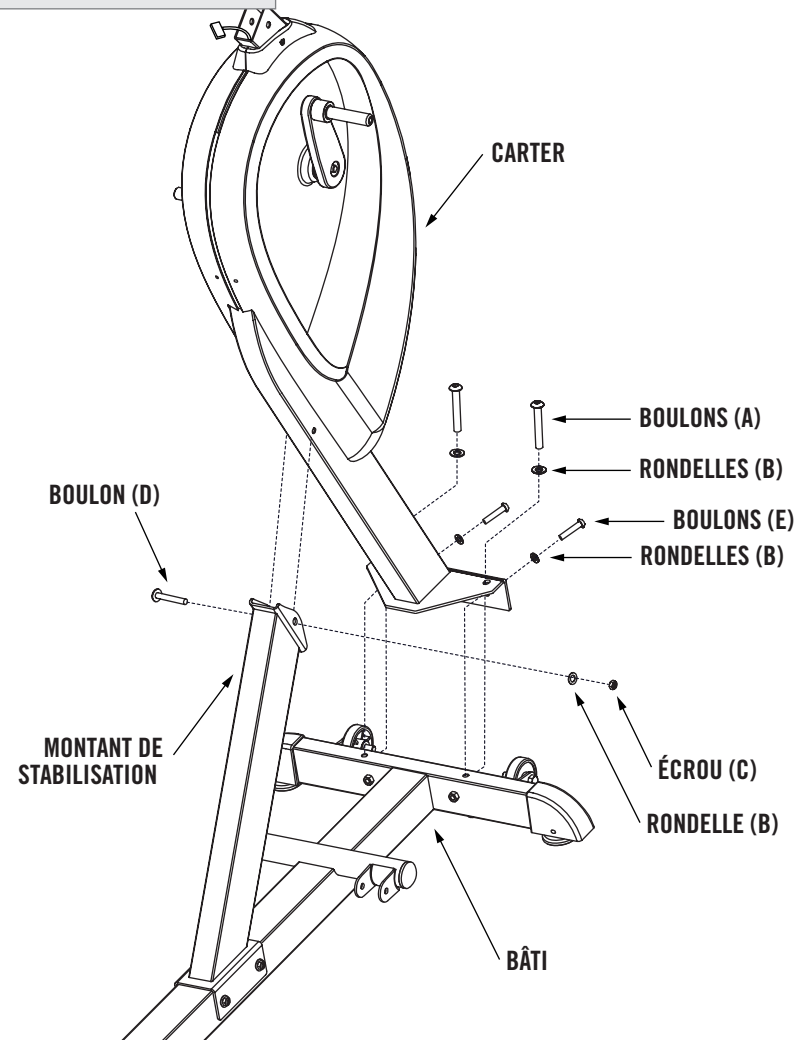


ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

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

**BOULON (A)**
75 mm
Quantité : 2**RONDELLE (B)**
16 mm
Quantité : 5**ÉCROU (C)**
8 mm
Quantité : 1**BOULON (D)**
55 mm
Quantité : 1**BOULON (E)**
45 mm
Quantité : 2

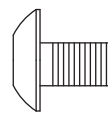
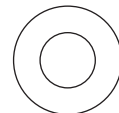
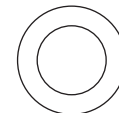
ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE :



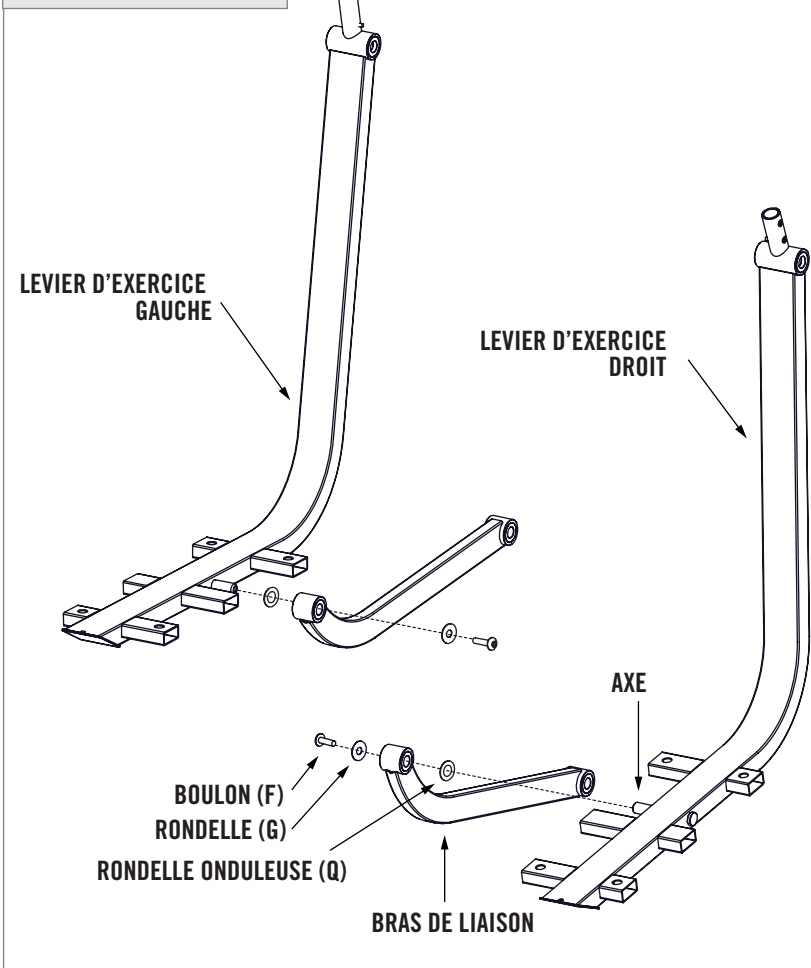
- A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 2**.
- B** Fixer le **CARTER** au **BÂTI** avec 2 **BOULONS (A)** et 2 **RONDELLES (B)**. Fixer l'avant de la fixation avec 2 **BOULONS (E)** et 2 **RONDELLES (B)**.
- C** Fixer le **CARTER** au **MONTANT DE STABILISATION** avec 1 **BOULON (D)**, 1 **RONDELLE (B)** et 1 **ÉCROU (C)** (voir la figure ci-contre).

ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

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

**BOULON (F)**
13 mm
Quantité : 2**RONDELLE (G)**
30 mm
Quantité : 2**RONDELLE ONDULEUSE (Q)**
22,5 mm
Quantité : 2

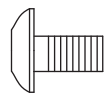
ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE :



- A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 3**.
- B** Du côté droit du simulateur d'escalier, fixer un **BRAS DE LIAISON** au **LEVIER D'EXERCICE DROIT** avec 1 **BOULON (F)**, 1 **RONDELLE (G)** et 1 **RONDELLE ONDULEUSE (Q)** (voir la figure ci-contre).
- REMARQUE** : Le **BRAS DE LIAISON** se fixe à l'**AXE** à l'intérieur du **LEVIER D'EXERCICE DROIT**.
- REMARQUE** : S'assurer que le **BRAS DE LIAISON** est positionné au dessous du **LEVIER D'EXERCICE DROIT**.
- REMARQUE** : Veiller à placer une **RONDELLE ONDULEUSE (Q)** entre le **LEVIER D'EXERCICE DROIT** et le **BRAS DE LIAISON**, et à placer une **RONDELLE (G)** plus épaisse entre le **BOULON (F)** et le **BRAS DE LIAISON**.
- C** Répéter de l'autre côté.

ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE

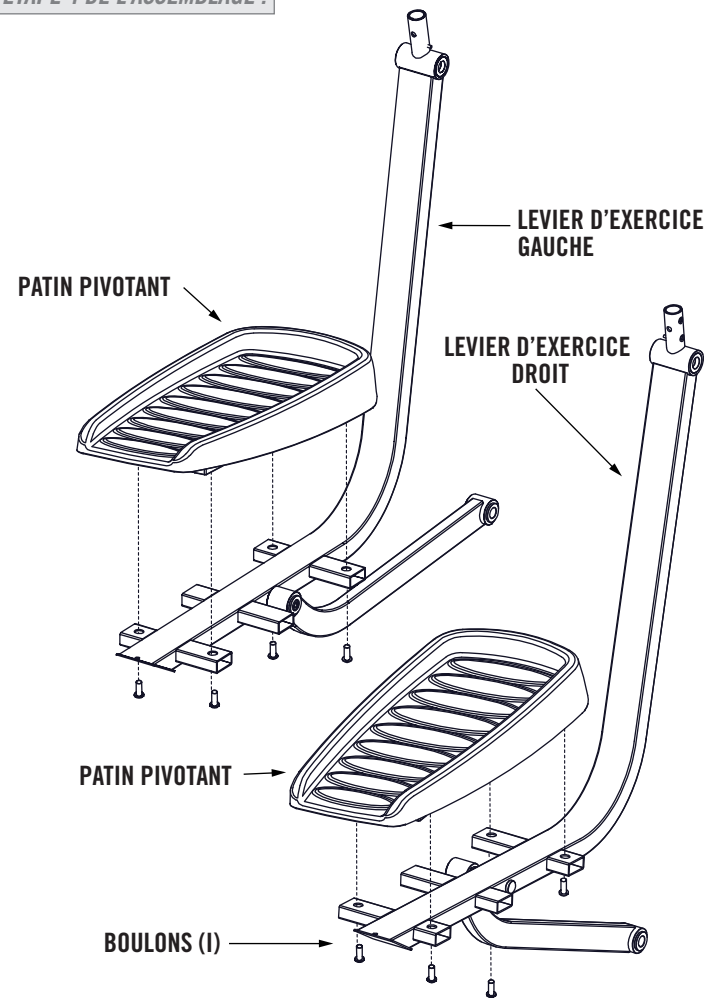
CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4 :



BOULON (I)
15 mm
Quantité : 8

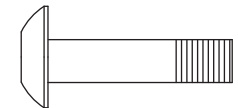
- A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 4**.
- B** Fixer le **PATIN PIVOTANT** au **LEVIER D'EXERCICE DROIT** avec 4 **BOULONS (I)**.
- C** Répéter de l'autre côté.

ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE :

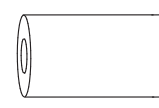


ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE

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



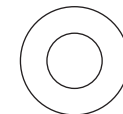
BOULON (L)
60 mm
Quantité : 2



PIÈCE D'ÉCARTEMENT (J)
43,6 mm
Quantité : 2



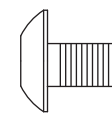
RONDELLE EN TÉFLON (H)
28,4 mm
Quantité : 4



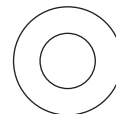
RONDELLE (B)
16 mm
Quantité : 2



ÉCROU (C)
8 mm
Quantité : 2

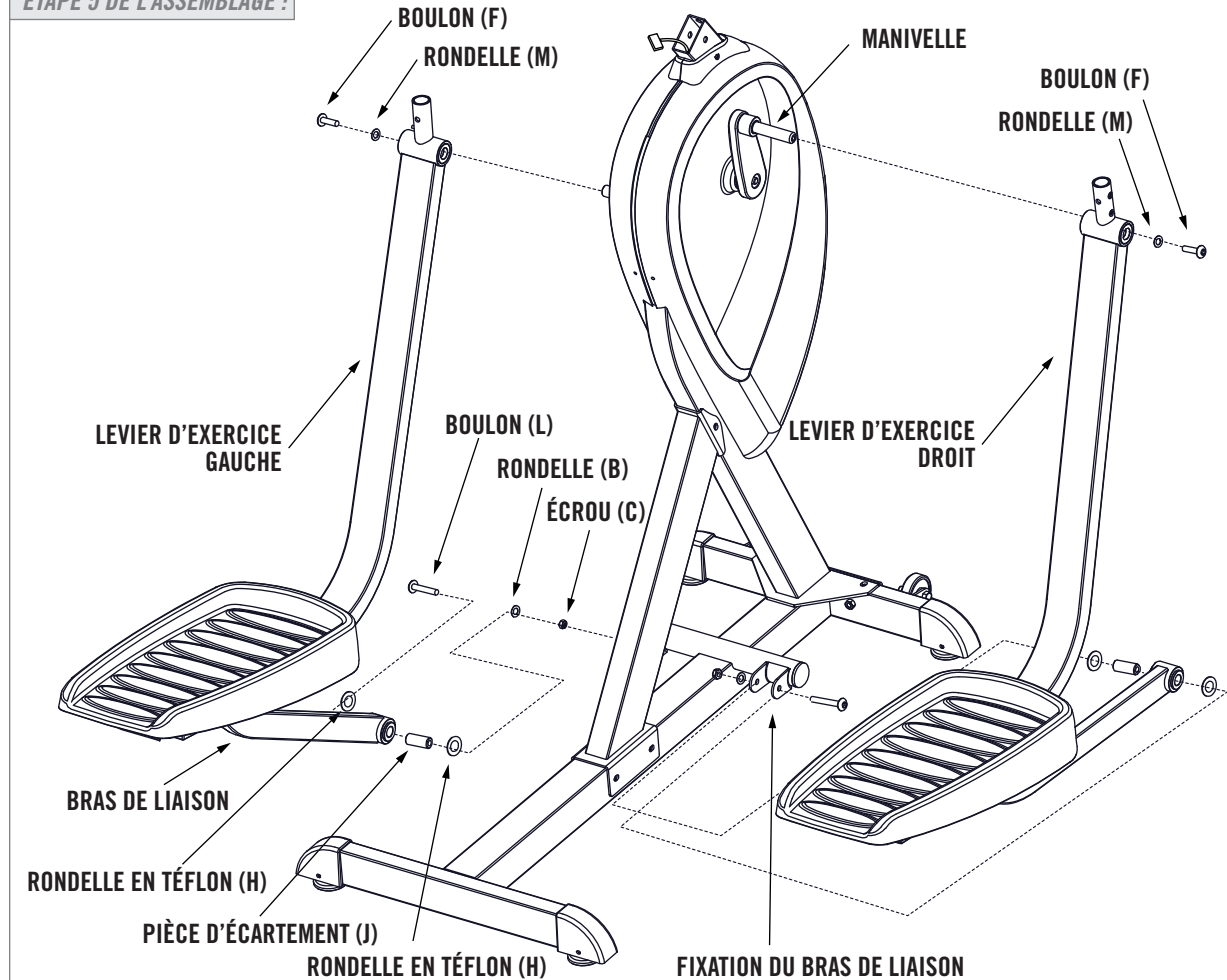


BOULON (F)
13 mm
Quantité : 2



RONDELLE (M)
20 mm
Quantité : 2

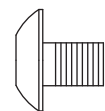
ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE :



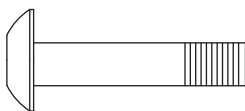
- A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 5**.
- B** Fixer le **LEVIER D'EXERCICE DROIT** à la **MANIVELLE** avec 1 **BOULON (F)**, et 1 **RONDELLE (M)** (voir la figure ci-contre).
- REMARQUE** : Veiller à placer les leviers d'exercice gauche et droit assemblés du côté approprié du simulateur d'escalier.
- C** Glisser 1 **PIÈCE D'ÉCARTEMENT (J)** à travers un des **BRAS DE LIAISON DROIT** et poser 1 **RONDELLE EN TÉFLON (H)** de chaque côté avant de le placer dans la **FIXATION DU BRAS DE LIAISON**.
- D** Du côté droit du simulateur d'escalier, fixer le **BRAS DE LIAISON**, avec des **RONDELLES EN TÉFLON (H)** à ses deux extrémités, dans la **FIXATION DU BRAS DE LIAISON** sur le **BÂTI** avec 1 **BOULON (L)**, 1 **RONDELLE (B)** et 1 **ÉCROU (C)**.
- E** Répéter de l'autre côté.

ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE

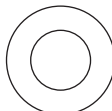
CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6 :



BOULON (K)
10 mm
Quantité : 1



BOULON (N)
40 mm
Quantité : 1

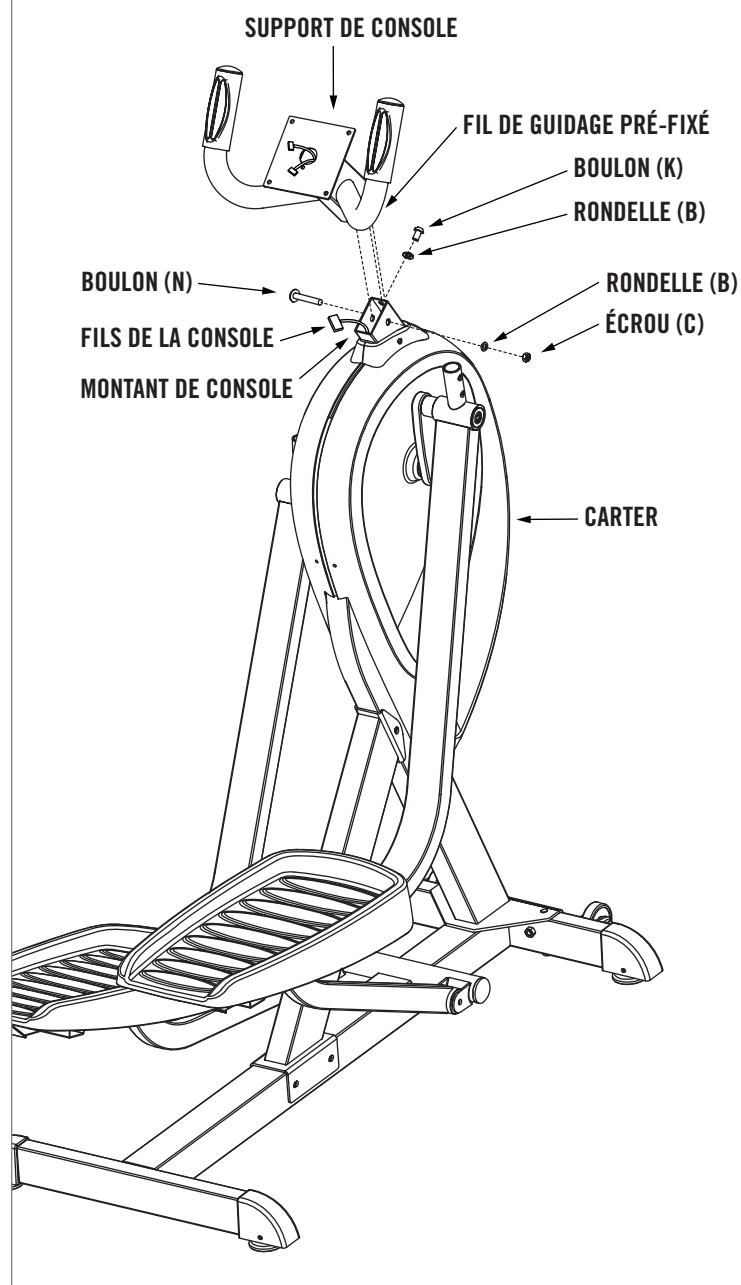


RONDELLE (B)
16 mm
Quantité : 2



ÉCROU (C)
8 mm
Quantité : 1

ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE :



- A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 6**.
- B** Fixer les **FILS DE LA CONSOLE** au **FIL DE GUIDAGE PRÉ-FIXÉ**. Tirer soigneusement les **FILS DE LA CONSOLE** à travers le **SUPPORT DE CONSOLE**.
- C** Fixer le **SUPPORT DE CONSOLE** à la partie supérieure du **MONTANT DE CONSOLE** avec 1 **BOULON (N)**, 1 **RONDELLE (B)** et 1 **ÉCROU (C)**.
- D** Fixer l'avant du **SUPPORT DE CONSOLE** au **MONTANT DE CONSOLE** avec 1 **BOULON (K)** et 1 **RONDELLE (B)**.
- REMARQUE** : Ne pas pincer les fils.

ÉTAPE 7 DE L'ASSEMBLAGE

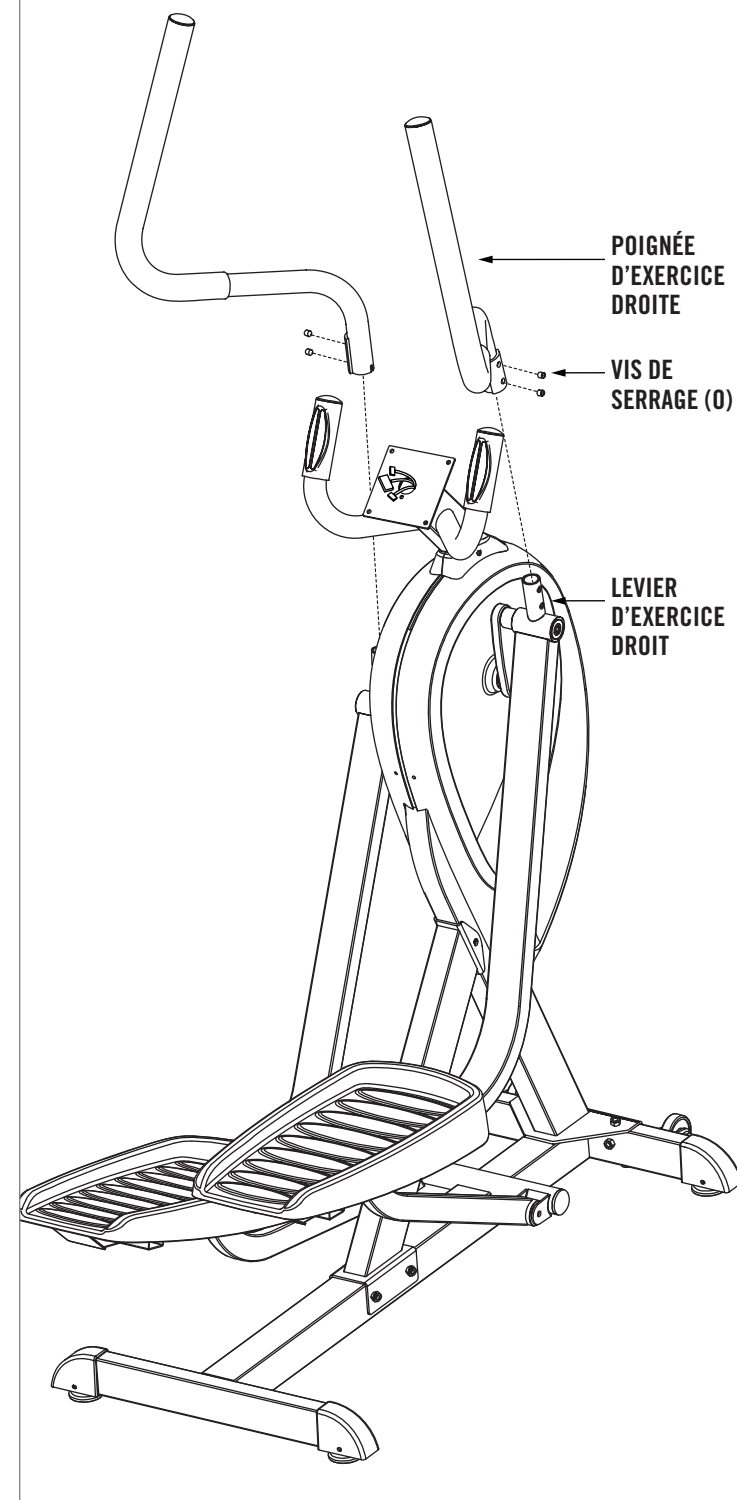
CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7 :



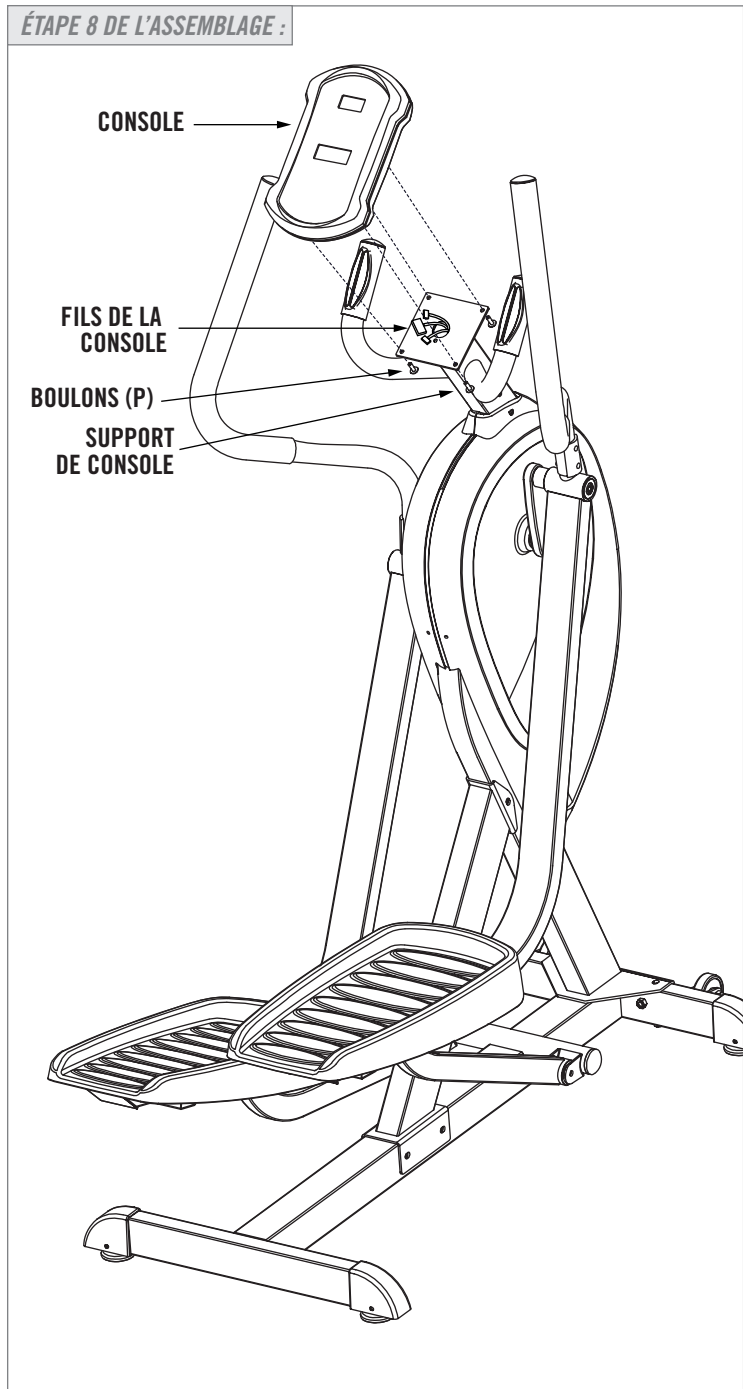
VIS DE SERRAGE (O)
12 mm
Quantité : 4

- A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 7**.
- B** D'un côté du simulateur d'escalier, fixer la **POIGNÉE D'EXERCICE DROITE** au **LEVIER D'EXERCICE DROIT** avec 2 **VIS DE SERRAGE (O)** (voir la figure ci-contre).
- C** Répéter de l'autre côté.

ÉTAPE 7 DE L'ASSEMBLAGE :



ÉTAPE 8 DE L'ASSEMBLAGE



CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 8 :



- A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 8**.
- B** Fixer les **FILS DE LA CONSOLE** à l'arrière de la **CONSOLE**.
- C** Fixer la **CONSOLE** au **SUPPORT DE CONSOLE** avec 4 **BOULONS (P)**.

REMARQUE : Ne pas pincer les fils.

FIN DE L'ASSEMBLAGE

AVANT DE COMMENCER

TOUTES NOS FÉLICITATIONS pour le choix de ce simulateur d'escalier. Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice. Votre simulateur d'escalier est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière de cet appareil peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.

VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :

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

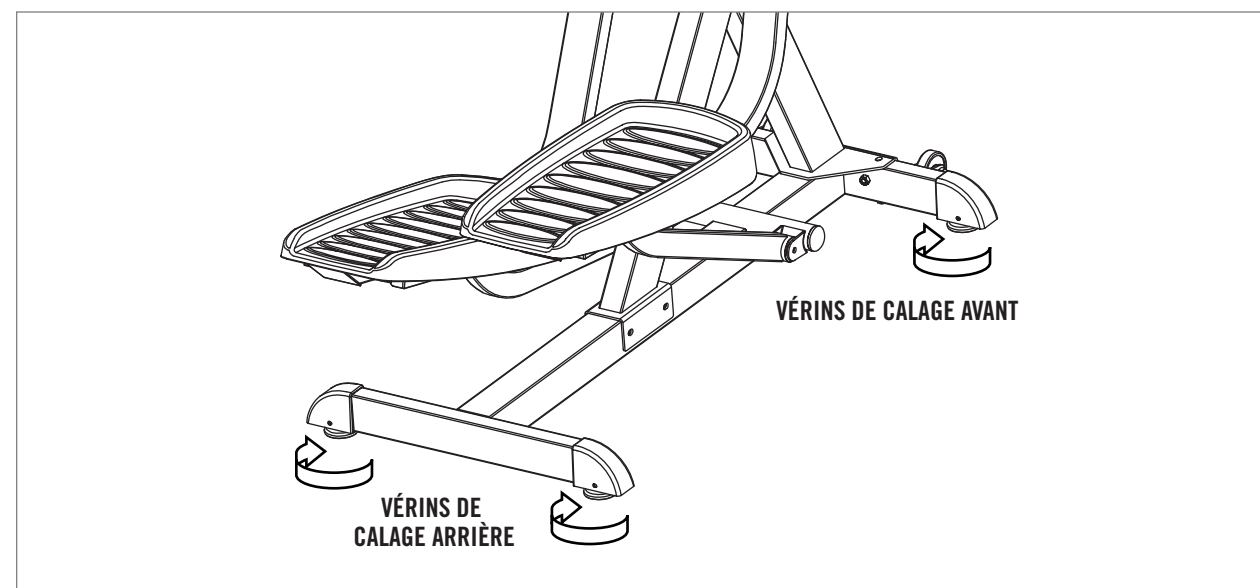
L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Votre nouveau simulateur d'escalier vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous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

EMPLACEMENT DU SIMULATEUR D'ESCALIER

Placer le simulateur d'escalier sur une surface plane. Ne pas le placer à un endroit où il bloquerait une quelconque bouche de ventilation ou des ouvertures d'aération. Ne pas placer le simulateur d'escalier dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.

RÉGLAGE DES VÉRINS DE CALAGE

Régler les 4 vérins de calage avant et arrière de manière que le simulateur d'escalier soit de niveau sur le plancher.



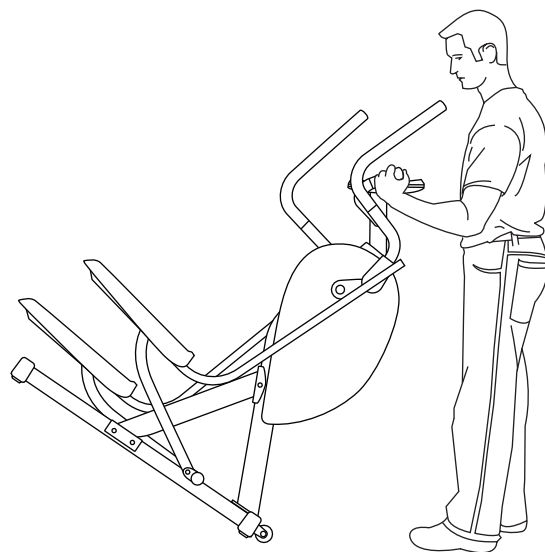
FONCTIONNEMENT DU SIMULATEUR D'ESCALIER

ALIMENTATION

Le simulateur d'escalier comporte un bloc d'alimentation. Ce bloc s'enfiche dans la prise d'alimentation placée à l'avant de l'appareil, près du **TUBE DE STABILISATION AVANT**.



Ne pas utiliser le simulateur d'escalier si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés. Si le simulateur d'escalier semble ne pas fonctionner correctement, ne pas l'utiliser.



DÉPLACEMENT

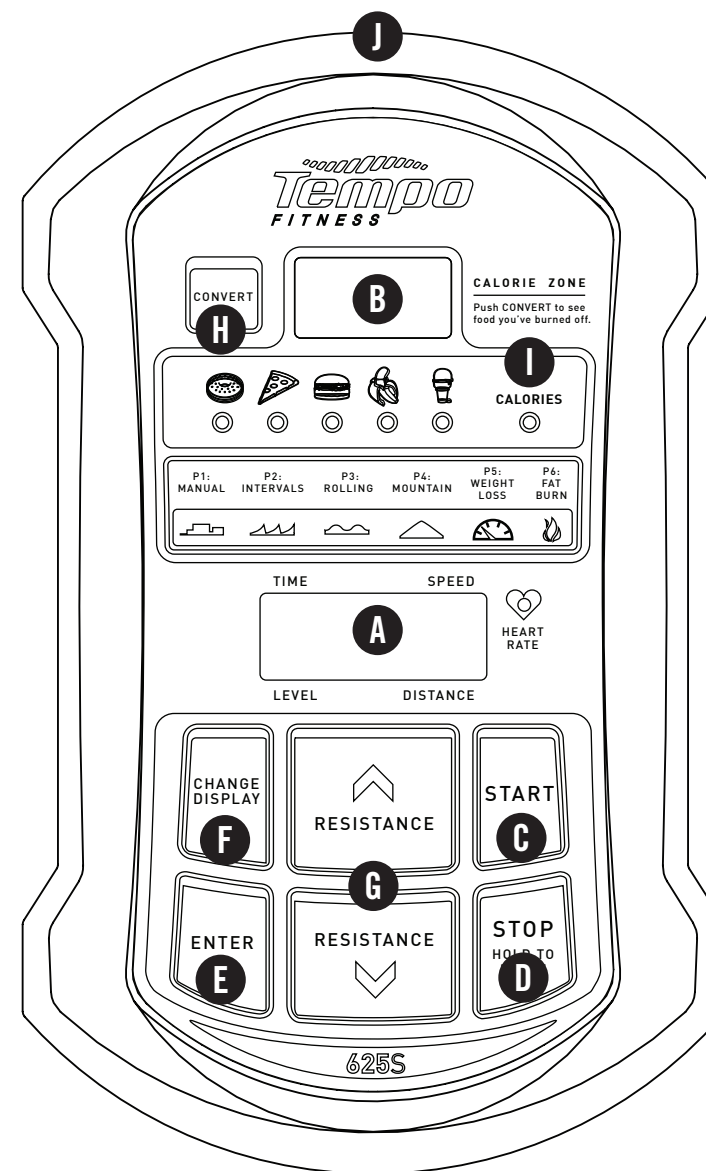
Le simulateur d'escalier comporte une paire de roulettes de transport intégrée au **TUBE DE STABILISATION AVANT**. Pour déplacer le simulateur d'escalier, le mettre hors tension puis, en le tenant fermement par le **SUPPORT DE CONSOLE**, incliner l'appareil vers l'avant et le faire rouler avec précaution.

REMARQUE : Ne pas déplacer le Stepper en attrapant la **CONSOLE** mais utiliser le **LEVIER D'EXERCICE**.



Bien construits et robustes, les simulateurs d'escalier Tempo Fitness pèsent jusqu'à 91 kg (200 lb). Prendre des précautions et, au besoin, se faire aider pour les déplacer.

CONSOLE DU SIMULATEUR D'ESCALIER HYBRIDE



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

A) AFFICHAGE : Indique les paramètres d'exercice (durée, vitesse, fréquence cardiaque, niveau et distance).

NOTE : La vitesse est mesurée en MPH et la distance est mesurée en miles.

B) FENÊTRE DE LA ZONE DES CALORIES : Indique la quantité d'un groupe d'aliments spécifique brûlée. Appuyer sur la touche de conversion des calories pour choisir le groupe d'aliments voulu. (Exemple : 0,10 = 10 % du groupe d'aliments brûlés.)

C) START : Appuyer sur cette touche pour commencer à s'entraîner, lancer une séance d'exercices ou la reprendre après une pause.

D) STOP : Appuyer sur cette touche pour faire une pause ou terminer la séance d'exercice. La

tenir pendant 3 secondes pour réinitialiser le simulateur d'escalier.

E) ENTER : Utiliser cette touche pour choisir un programme et régler la séance d'exercice.

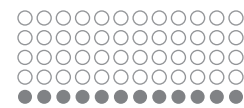
F) CHANGE DISPLAY (CHANGEMENT D'AFFICHAGE) : Utiliser cette touche pour modifier les paramètres affichés pendant la séance d'exercice.

G) TOUCHES D'AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION DE LA RÉSISTANCE : Utiliser ces touches pour régler la résistance par petits incréments.

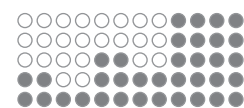
H) CONVERT (TOUCHE DE CONVERSION DES CALORIES) : Utiliser cette touche pour choisir un groupe d'aliments dans la zone des calories.

I) CALORIE ZONE (ZONE DES CALORIES) : Utiliser cette zone pour voir à quel type d'aliments correspond la quantité de calories brûlées.

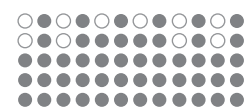
PROFILS DES EXERCICES



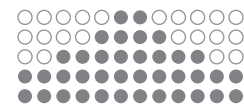
MANUAL (MANUEL)
Permet de régler le degré de résistance en fonction des préférences de l'utilisateur, sans programme préétabli.



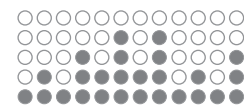
INTERVALS (INTERVALLES)
Favorise la perte de poids en élevant ou en abaissant le degré de résistance, tout en maintenant dans la zone où l'on brûle les graisses.



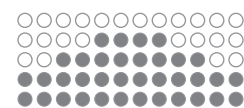
ROLLING (RÉSISTANCE VARIABLE)
Assure un entraînement cardiovasculaire intensif en élevant ou en abaissant le degré de résistance au cours de la séance d'exercice.



MOUNTAIN (MONTAGNE)
Règle automatiquement le degré de résistance pour assurer un entraînement de type montagne intensif.



WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)
Favorise la perte de poids en élevant ou en abaissant le degré de résistance, tout en maintenant dans la zone où l'on brûle les graisses.



FAT BURN (ÉLIMINATION DES GRAISSES)
Favorise la perte de poids en élevant ou en abaissant le degré de résistance, tout en maintenant dans la zone où l'on brûle les graisses.

CHOIX DES PROGRAMMES

- 1) Choisir un programme à l'aide des **TOUCHES D'AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION DE LA RÉSISTANCE**. Appuyer sur la touche **ENTER**.
REMARQUE : Si on appuie sur le touche **START** plutôt que sur la touche **ENTER**, le programme se lance avec décompte progressif à partir de 0:00 dans le cas du programme **MANUAL**, et décompte régressif à partir de 30:00 dans le cas de tous les autres programmes. La résistance revient à 1, la valeur implicite.
- 2) Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES D'AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION DE LA RÉSISTANCE** du clavier et appuyer sur la touche **START**.

PROFILS DES PROGRAMMES

P1 : MANUAL (MANUEL)

- 1) Mettre le simulateur d'escalier sous tension.
- 2) Appuyer sur la touche **START** pour commencer la séance d'exercices.
- 3) Le programme passe automatiquement à **MANUAL (P1)**, la valeur implicite, le décompte de la durée progresse à partir de 0:00, et la résistance passe au degré 1, la valeur implicite.
- 4) Le degré de résistance peut être réglé pendant la séance d'exercice.

P2 : INTERVALS (INTERVALLES)

	ÉCHAUFFEMENT		SEGMENTS D'EXERCICE - RÉPÉTÉS																												RÉCUPÉRATION	
DURÉE	2:00	2:00	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	2:00	2:00
SEG.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
NIVEAU	2	3	3	4	3	4	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	4	3	4	3	2		

Tant l'échauffement que la récupération durent 2 minutes.

P3 : ROLLING (RÉSISTANCE VARIABLE)

	ÉCHAUFFEMENT		SEGMENTS D'EXERCICE - RÉPÉTÉS																												RÉCUPÉRATION	
DURÉE	2:00	2:00	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	2:00	2:00	
SEG.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
NIVEAU	2	3	3	3	3	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	3	3	3	3	3	3	2	

Tant l'échauffement que la récupération durent 2 minutes.

P4 : MOUNTAIN (MONTAGNE)

	ÉCHAUFFEMENT		SEGMENTS D'EXERCICE - RÉPÉTÉS																												RÉCUPÉRATION	
DURÉE	2:00	2:00	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	2:00	2:00	
SEG.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
NIVEAU	2	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	2	2	3	3	4	5	4	3	2	1		

Tant l'échauffement que la récupération durent 2 minutes.

P5 : WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)

	ÉCHAUFFEMENT		SEGMENTS D'EXERCICE - RÉPÉTÉS																												RÉCUPÉRATION	
DURÉE	2:00	2:00	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	2:00	2:00	
SEG.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
NIVEAU	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1			

Tant l'échauffement que la récupération durent 2 minutes.

P6 : FAT BURN (ÉLIMINATION DES GRAISSES)

	ÉCHAUFFEMENT		SEGMENTS D'EXERCICE - RÉPÉTÉS																												RÉCUPÉRATION	
DURÉE	2:00	2:00	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	2:00	2:00	
SEG.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
NIVEAU	1	1	2	2	5	5	2	2	6	6	2	2	4	4	6	6	2	2	4	4	6	6	8	8	2	2	1	1	1	1		

Tant l'échauffement que la récupération durent 2 minutes.

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.

IMPORTANT : Le cardio-fréquencemètre de cet appareil n'est pas un dispositif médical. Même si les poignées du cardio-fréquencemètre permettent à l'utilisateur d'obtenir des estimations relatives de sa fréquence cardiaque effective, il ne doit pas se fier à ces indications lorsque des lectures précises sont nécessaires. Certaines personnes, notamment celles qui suivent un programme de réadaptation cardiologique, peuvent avoir intérêt à utiliser un autre moyen de surveillance de leur fréquence cardiaque, comme une sangle de poitrine ou de poignet. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent nuire à la 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 déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général. Consulter un médecin.

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

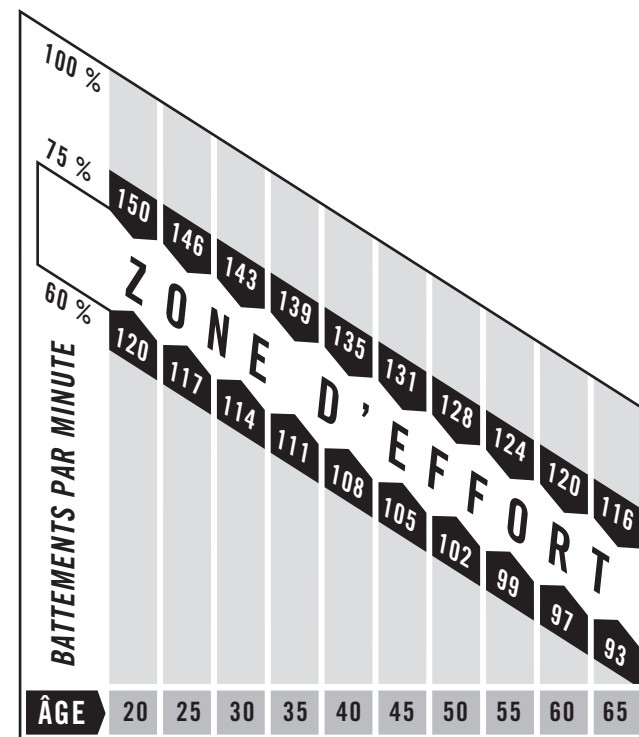
NIVEAU D'EFFORT PERÇU

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 CARDIO-VASCULAIRE

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

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

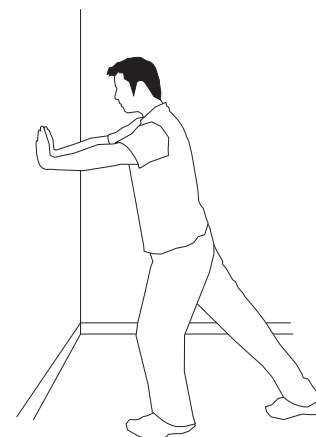
Pour un utilisateur de 42 ans : trouver l'âge en bas du tableau (arrondir à 40), remonter la colonne ÂGE jusqu'à la BARRE DE ZONE D'EFFORT. RÉSULTATS : 60 % de la fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75 % de la fréquence cardiaque maximale = 135 battements par minute.

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

CONSEILS ÉTIREMENT

ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD

Avant d'utiliser le produit, 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.

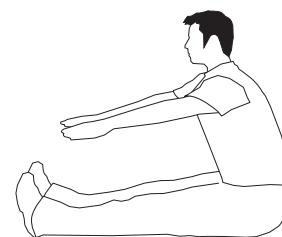
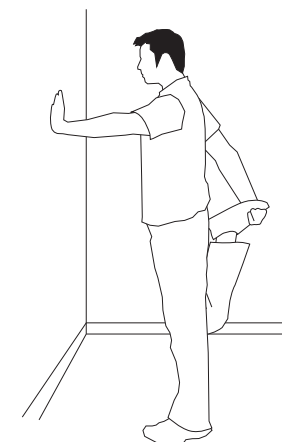


1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

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 droite de la main droite et maintenir le pied contre le dos de la cuisse pendant 15 secondes. Répéter l'exercice avec la cheville et la main gauches.



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

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

CONSEILS

L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

ÉCHAUFFEMENT

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

RÉCUPÉRATION

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

CONSEILS

RÉALISATION DES OBJECTIFS DE MISE EN FORME

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

- Perte de poids – exercices de moindre intensité et de plus longue durée
- Amélioration de la forme et du tonus – exercices à intervalles, alterner entre des intensités élevées et basses
- Niveau d'énergie supérieur – exercices quotidiens plus fréquents
- Amélioration des performances sportives – exercices de haute intensité
- Amélioration de l'endurance cardio-vasculaire – exercices de moindre intensité et de plus longue durée

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

JOURNAL D'EXERCICES

Pour faire un journal d'exercice personnel, photocopier les feuilles de journal hebdomadaires et mensuelles figurant aux pages suivantes ou les imprimer après les avoir téléchargées des sites :

www.tempo-fitness.com/guides/weeklylog.pdf www.tempo-fitness.com/guides/monthlylog.pdf

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

FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FICHES MENSUELLES D'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

DÉPANNAGE

Les simulateurs d'escalier Tempo Fitness sont conçus pour être fiables. Mais en cas de problème, consulter le guide de dépannage ci-après.

- PROBLÈME :** La console ne s'éclaire pas.
SOLUTION : Vérifier les points suivants :
- La prise à laquelle est branché le simulateur d'escalier est opérationnelle. Vérifier que le coupe-circuit ne s'est pas déclenché.
 - L'adaptateur est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou agréé par Tempo Fitness.
 - L'adaptateur n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement enfiché dans la prise murale et dans le simulateur d'escalier.
 - L'interrupteur de marche/arrêt est sur **MARCHE** (ce peut ne pas être applicable à tous les modèles).
 - Débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.

- PROBLÈME :** La console s'allume mais la durée/le nombre de tours/minute ne progressent pas.
SOLUTION : Vérifier les points suivants :
- Débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.
 - Si ce qui précède ne règle pas le problème, le capteur de vitesse et/ou l'aimant peuvent être délogés ou endommagés.

- PROBLÈME :** Les degrés de résistance semblent incorrects – trop élevés ou trop bas.
SOLUTION : Vérifier les points suivants :
- L'adaptateur est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou agréé par Tempo Fitness.
 - Réinitialiser la console et laisser la résistance reprendre sa valeur implicite. Redémarrer et réessayer les degrés de résistance.

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PROBLÈME : Aucun affichage de la fréquence cardiaque.

SOLUTION : Déposer la console et s'assurer que les câbles du cardio-fréquencemètre sont correctement assujettis et solidement raccordés à la console.

Vérifier l'environnement du lieu d'exercice et y déceler toute source d'interférence, comme une ligne électrique à haute tension, un gros moteur, etc.

UNE LECTURE ABERRANTE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PEUT SE PRODUIRE DANS LES CAS SUIVANTS :

- Pression trop élevée sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Exercer une pression modérée sur ces poignées.
- Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquencemètre pendant l'entraînement.
- 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.
- Un éclairage insuffisant peut aussi influencer sur la qualité des lectures.

REMARQUE : Les sources d'interférences, comme les ordinateurs, les moteurs et les lampes fluorescentes peuvent rendre aberrantes les lectures de la fréquence cardiaque.

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

APPELER LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO FIGURANT AU VERSO DU GUIDE, EN SE TENANT À PROXIMITÉ DE L'APPAREIL.

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

- Modèle
- Numéro de série
- Date d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)

Afin d'entretenir le simulateur d'escalier, 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, de l'arrière, ou de l'intérieur ? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.) ?
- Si la résistance qu'oppose l'appareil est inadéquate, est-elle toujours trop forte ou trop faible ? Le degré de résistance change-t-il lorsqu'on appuie sur les touches de la console ? Le degré de résistance change-t-il constamment pendant la séance d'entraînement ?
- L'appareil a-t-il été entretenu selon le calendrier d'entretien ?
- Est-ce que ce problème survient lorsqu'on utilise les leviers d'exercice ? Lorsqu'on n'utilise pas les leviers d'exercice ?

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 simulateur d'escalier Tempo Fitness.

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

LES BRUITS ÉMIS PAR LE SIMULATEUR D'ESCALIER SONT-ILS NORMAUX ?

Comme ils sont équipés d'entraînements par courroie et d'un système de résistance magnétique sans frottement, les simulateurs d'escalier Tempo Fitness comptent parmi les plus silencieux sur le marché. Afin de réduire le bruit au minimum, Tempo Fitness n'utilise que des paliers et des courroies de la plus haute qualité. Toutefois, comme le système de résistance lui-même est si silencieux, on entend parfois de légers bruits d'origine mécanique. À la différence des appareils plus anciens et plus bruyants, les simulateurs d'escalier Tempo Fitness n'émettent aucun bruit de ventilateur, de patinage des courroies ou d'alternateur qui masquerait les bruits d'origine mécanique. Ces bruits, intermittents ou non, sont normaux et sont dus au transfert de quantités significatives d'énergie à un volant tournant à haute vitesse. Tous les paliers, courroies et autres pièces tournantes produisent des bruits que transmettent le carter et le cadre. Du fait de la dilatation thermique des pièces, il est normal que ces bruits varient légèrement au cours d'une séance d'entraînement et avec le temps.

POURQUOI LE SIMULATEUR D'ESCALIER LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN ?

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

COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

La modélisation informatique à laquelle Tempo Fitness a procédé a indiqué des milliers d'heures de fonctionnement sans entretien. Les courroies sont couramment utilisées dans des contextes nettement plus rigoureux, en particulier la transmission des motocyclettes.

PEUT-ON DÉPLACER FACILEMENT LE SIMULATEUR D'ESCALIER UNE FOIS QU'IL EST ASSEMBLÉ ?

Le simulateur d'escalier comporte une paire de roulettes de transport intégrée au tube de stabilisation avant, qui permettent de le déplacer facilement. Il est important de placer le simulateur d'escalier dans une pièce confortable et attirante. Le simulateur d'escalier est conçu pour occuper un minimum d'espace. Nombreux sont ceux qui le placent face à un poste de télévision ou à une fenêtre panoramique. Dans la mesure du possible, éviter de le mettre dans un sous-sol non fini. Pour faire de l'entraînement une activité quotidienne agréable, placer le simulateur d'escalier dans un environnement confortable.

ENTRETIEN

QUEL GENRE D’ENTRETIEN COURANT EST NÉCESSAIRE ?

Comme Tempo Fitness n’équipe ses simulateurs d’escalier que de paliers étanches, aucun graissage n’est nécessaire. Après chaque utilisation, l’essentiel de l’entretien consiste à essuyer la transpiration tombée sur l’appareil.

COMMENT NETTOYER LE SIMULATEUR D’ESCALIER ?

À l’eau savonneuse uniquement. Ne jamais utiliser de solvant sur les pièces en plastique.

La propreté du simulateur d’escalier et de l’environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d’entretien et les visites de dépannage. C’est pourquoi Tempo Fitness recommande d’observer le calendrier d’entretien préventif suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

Mettre le simulateur d’escalier hors tension en en débranchant le cordon d’alimentation de la prise murale.

- Essuyer le simulateur d’escalier avec un chiffon humide. Sous peine d’endommager l’appareil, ne jamais utiliser de solvants.
- Inspecter le cordon d’alimentation. S’il est endommagé, communiquer avec Tempo Fitness.
- S’assurer que le cordon d’alimentation n’est pas pris sous l’appareil ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.



AVERTISSEMENT

Pour mettre le simulateur d’escalier hors tension, en débrancher le cordon d’alimentation de la prise murale.

UNE FOIS PAR SEMAINE

Nettoyer sous le simulateur d’escalier, en procédant comme suit :

- Mettre le simulateur d’escalier hors tension.
- Écarter le simulateur d’escalier de l’aire de nettoyage.
- Nettoyer ou enlever à l’aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s’accumuler sous le simulateur d’escalier.
- Remettre le simulateur d’escalier à sa place.

CHAQUE MOIS

- Inspecter les vis d’assemblage de l’appareil et en vérifier le serrage.
- Éliminer tous les débris des galets des leviers de pédale et des glissières.

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

POIDS MAXIMAL DE L’UTILISATEUR = 114 kg (250 lb)

CADRE • 10 ANS

Tempo Fitness garantit le cadre contre tout vice de fabrication ou de matière pendant dix ans à compter de la date de l’achat, tant que le propriétaire initial possède l’appareil.

FREIN • 3 ANS

Tempo Fitness garantit le frein contre tout vice de fabrication et de matière pendant trois ans à compter de la date de l’achat, tant que le propriétaire initial possède l’appareil.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN

Tempo Fitness garantit les composants électroniques 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 • 90 JOURS

Tempo Fitness prend à sa charge les frais de main-d’œuvre pour la réparation de l’appareil pendant 90 jours 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 Tempo Fitness.
- Les dommages accessoires ou immatériels. Tempo Fitness n’est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d’utilisation, ou d’autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l’achat, l’utilisation, la réparation ou l’entretien de l’équipement.

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

ENTRETIEN/RETOURS

- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le centre de réparation agréé le plus proche.
- Tout retour doit être pré-approuvé par Tempo Fitness.
- Les obligations de Tempo Fitness en vertu de cette garantie se limitent au remplacement ou à la réparation, à la discrétion de Tempo Fitness, de l’équipement dans l’un de ses services d’entretien agréés.
- Un service d’entretien agréé par Tempo Fitness doit recevoir tout l’équipement pour lequel la demande de garantie est formulée. Cet équipement doit être expédié en port payé, accompagné d’une preuve d’achat suffisante.
- Les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Tempo Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l’utilisateur peuvent varier d’une province à l’autre.

SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

*Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés,
par téléphone, courriel ou notre site Web.*

Ligne d'assistance téléphonique du service de soutien technique à la clientèle :
1-866-998-3676

Courriel : **comments@tempo-fitness.com**

Site Web : **www.tempo-fitness.com**

Chaque employé de Tempo Fitness est fier de fournir un produit de grande qualité.

Tempo Fitness tient à ce qu'on lui signale tout problème d'utilisation, afin de pouvoir y remédier.

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

Pour plus ample information sur le produit, visiter le site www.tempo-fitness.com



1620 Landmark Dr.
Cottage Grove, WI 53527
Téléphone : 1.866.998.3676