

MODÈLE :

30727



***GUIDE D'ASSEMBLAGE
ET D'UTILISATION
DU TAPIS ROULANT***

'TRODUCTION

FÉLICITATIONS et **MERCI** d'avoir acheté ce tapis roulant *Free Spirit* !

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un tapis roulant *Free Spirit* 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 *Free Spirit* répondent aux attentes.

TABLE DES MATIÈRES

<i>Précautions importantes</i>	4
<i>Assemblage</i>	6
<i>Avant de commencer</i>	13
<i>Fonctionnement du tapis roulant</i>	16
<i>Recommandations pour la mise en forme</i>	21
<i>Dépannage et entretien</i>	28
<i>Liste de pièces détachées et vue éclatée</i>	31
<i>Garantie limitée</i>	34
<i>Coordonnées</i>	<i>Verso du guide</i>

CONSIGNES DE SÉCURITÉ 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 Sears 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

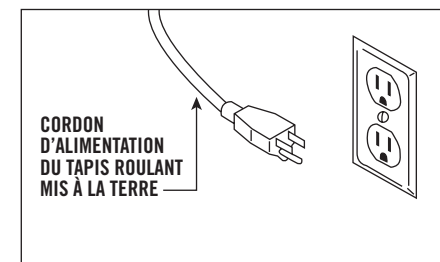
Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance du tapis roulant, la mise à la terre assure un trajet de résistance moindre pour le courant électrique et réduit le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon comportant un conducteur et une fiche 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 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. **NOTA** : Un même circuit comporte habituellement plusieurs prises. Pour tirer le meilleur rendement du tapis roulant, il est recommandé de l'alimenter en courant de 15 A.

Prise murale à 3 fiches et mise à la terre



FONCTIONNEMENT

Afin de réduire le risque de dégâts importants aux composants du tapis roulant, il est fortement recommandé de le brancher à une prise 15 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 la terre.

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

Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.



POUR MINIMISER LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Toujours débrancher l'appareil (ou le tapis roulant) de la prise immédiatement après utilisation et avant de le nettoyer.



POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- Ne jamais laisser l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Le débrancher lorsqu'on ne l'utilise pas et avant d'y poser des pièces ou de les en déposer.
- Surveiller étroitement l'appareil (ou le tapis roulant) s'il est utilisé par des enfants ou des invalides, à leur profit ou à proximité d'eux.
- N'utiliser l'appareil (ou le tapis roulant) que dans le cadre de son usage prévu, tel qu'il est décrit dans le guide. Ne pas utiliser d'accessoire non recommandé par le fabricant.
- Ne jamais utiliser l'appareil (ou le tapis roulant) si le cordon ou la prise est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Le renvoyer à un centre d'entretien pour examen et réparation.
- Ne pas transporter l'appareil (ou le tapis roulant) en le tenant par son cordon d'alimentation ou se servir du cordon comme d'une poignée.
- Garder le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées.
- Ne jamais faire fonctionner l'appareil (ou le tapis roulant) si ses orifices d'aération sont obturés. Garder ces orifices exempts de peluche, cheveux, etc.
- Ne jamais laisser tomber ni introduire un objet quelconque dans l'une des ouvertures de l'appareil.
- Ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil près d'un endroit où l'on pulvérise des produits en aérosol ou l'on administre de l'oxygène.
- Pour arrêter l'appareil, mettre toutes les commandes à «OFF» et le débrancher de la prise électrique.
- Sous peine de le faire surchauffer, ce qui pourrait causer un incendie, une décharge électrique ou des blessures, ne pas utiliser l'appareil sous une couverture ou un oreiller.
- 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.
- 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 136 kg (300 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.

CONSERVER CES INSTRUCTIONS



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.

ASSEMBLAGE

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



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

DÉBALLAGE

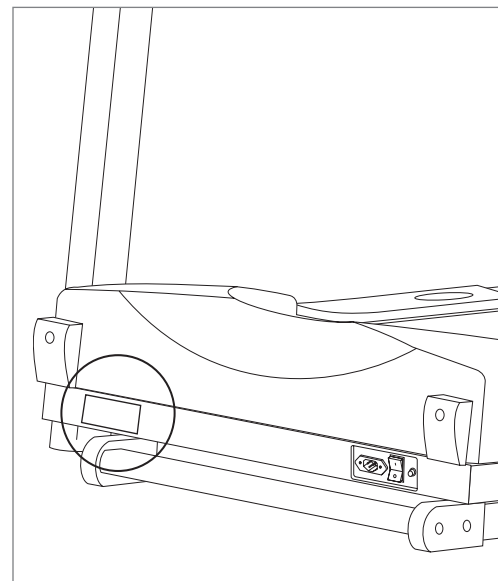
Poser l'emballage du tapis roulant sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prendre des PRÉCAUTIONS pour le maniement et le transport de cette unité. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc. Après avoir retiré les bandes de cerclage,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

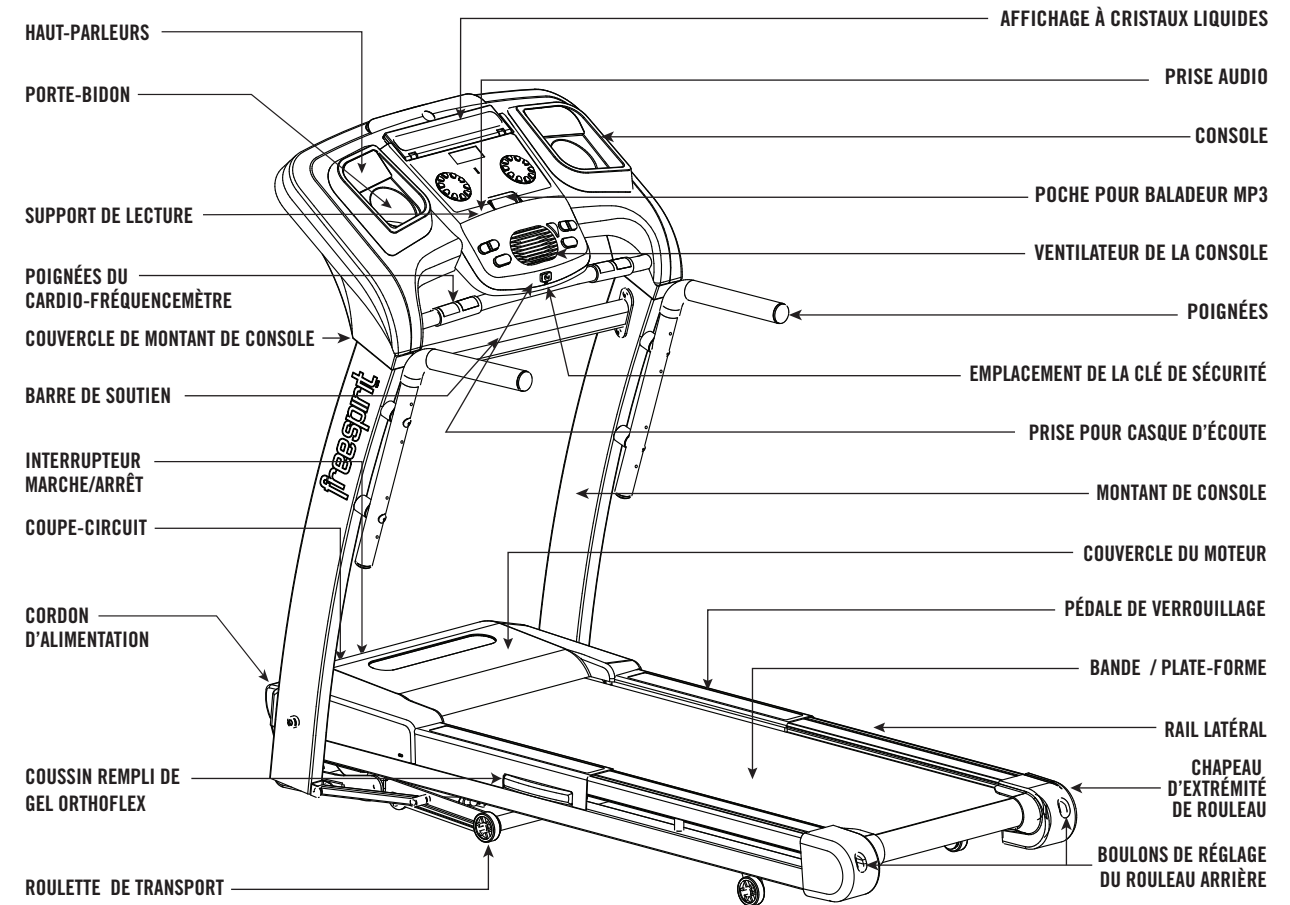
NOTER LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

MODÈLE :



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



OUTILS INCLUS

- Tournevis
- Clé à manche en T de 6 mm
- Clé plate de 17 mm/19 mm
- Clé à manche en L de 10 mm
- Clé à manche en T de 5 mm
- Clé à manche en L de 4 mm

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 montants de console
- 2 couvercles de montant de console
- 1 bouteille de lubrifiant aux silicones
- 1 barre de soutien
- 1 câble adaptateur audio

En cas de questions ou s'il manque des pièces, communiquer avec Sears au numéro 1-800-4-MY-HOME^{MD}. Pour plus ample information sur les coordonnées, voir au verso du guide.

PRÉ-ASSEMBLAGE

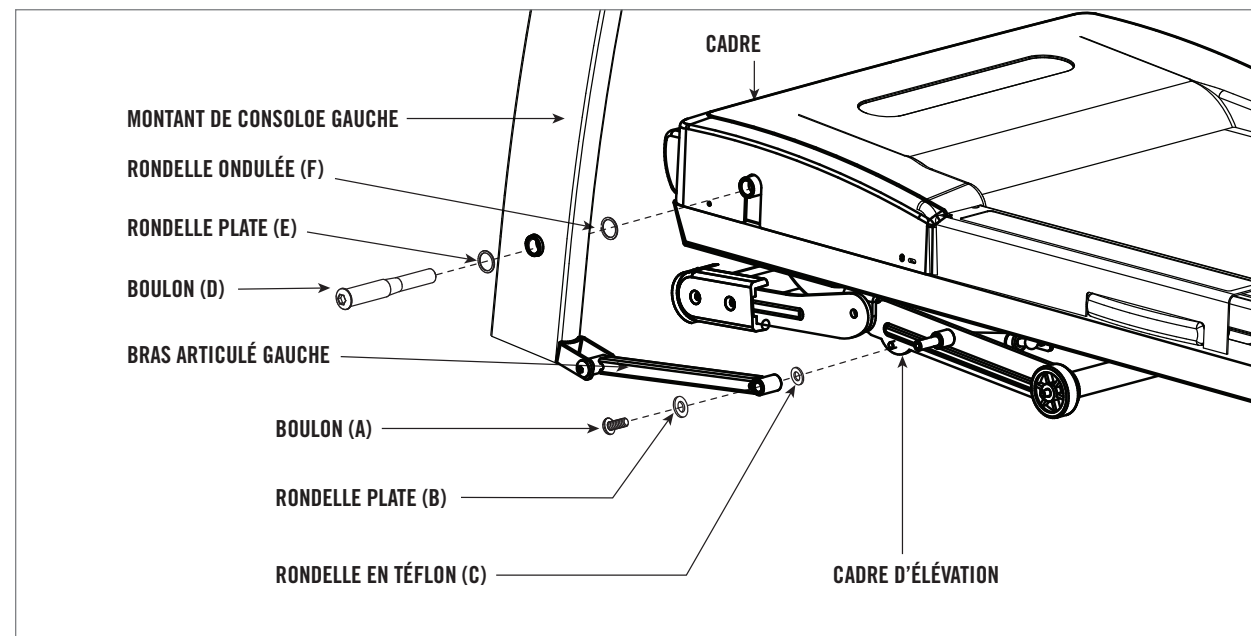
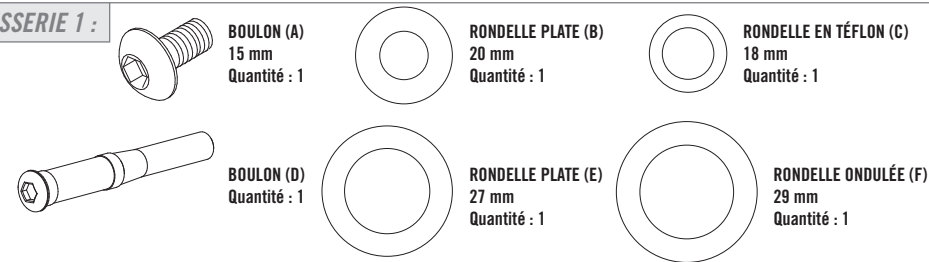


NE PAS ESSAYER DE RELEVER LE TAPIS ROULANT.* Ne pas déplacer le tapis roulant ou le sortir de son emballage avant que ce ne soit spécifié dans les instructions d'assemblage. Le non-respect de ces directives peut entraîner des blessures. Enlever l'emballage plastique des montants de la console.

NOTA : 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. **NOTA :** 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

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 1 :



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

B Couper les bandes de cerclage. Ne pas déplacer le tapis roulant ou le sortir de son emballage.

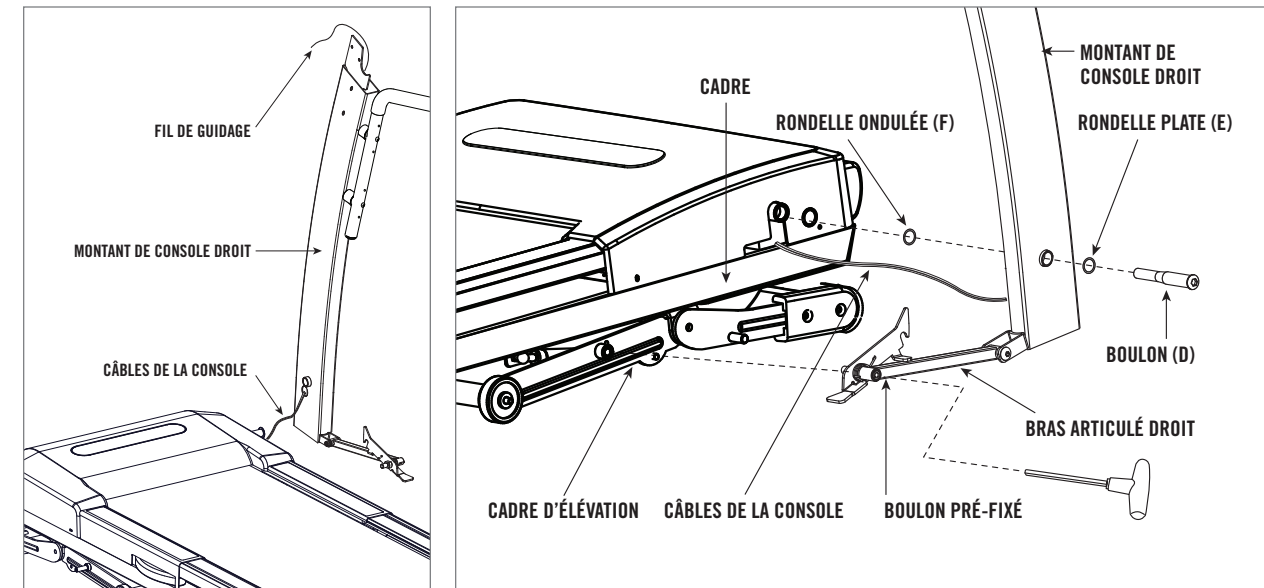
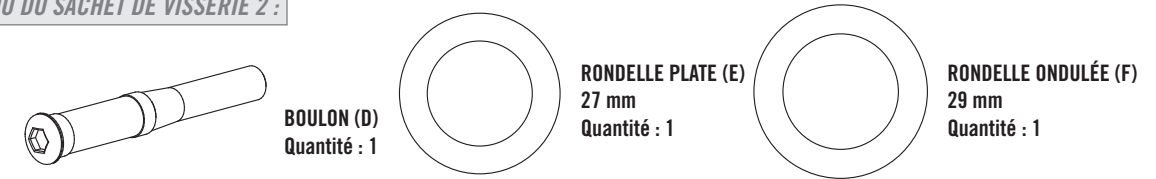
C Mettre en place le **BRAS ARTICULÉ GAUCHE**. Insérer 1 **BOULON (A)** et 1 **RONDELLE PLATE (B)** dans le **BRAS ARTICULÉ GAUCHE**, puis 1 **RONDELLE EN TÉFLON (C)** et le fixer au **CADRE D'ÉLEVATION**.

D Mettre le **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE** à la verticale. Le tenir fermement car il ne reste pas à cette position de lui-même.

E Insérer 1 **BOULON (D)** et 1 **RONDELLE PLATE (E)** dans le **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE**, puis 1 **RONDELLE ONDULÉE (F)** et fixer au **CADRE**.

ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 2 :



A Passer le **FIL DE GUIDAGE** dans le **MONTANT DE CONSOLE DROIT**. Cela fait, le bout du **CÂBLE DE LA CONSOLE** doit se trouver en haut du montant. Détacher le **FIL DE GUIDAGE** et le mettre au rebut.

B Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 2**.

C Mettre en place le **BRAS ARTICULÉ DROIT** et le fixer au **CADRE D'ÉLEVATION**. **NOTA :** Tout en tenant le **MONTANT DE CONSOLE DROIT** à la verticale, serrer le **BOULON PRÉ-FIXÉ** avec une clé à manche en T pour fixer le **BRAS ARTICULÉ DROIT**.

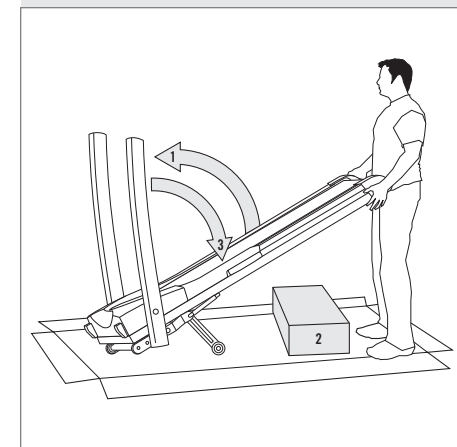
D Insérer 1 **BOULON (D)** et 1 **RONDELLE PLATE (E)** dans le **MONTANT DE CONSOLE DROIT**, puis 1 **RONDELLE ONDULÉE (F)** et fixer au **CADRE**.

E Soulever la **PLATE-FORME** jusqu'à ce que la pédale de verrouillage, sur le côté du tapis roulant, soit entièrement enclenchée.

F Retirer la **CONSOLE** de l'emballage du tapis roulant et la mettre de côté.

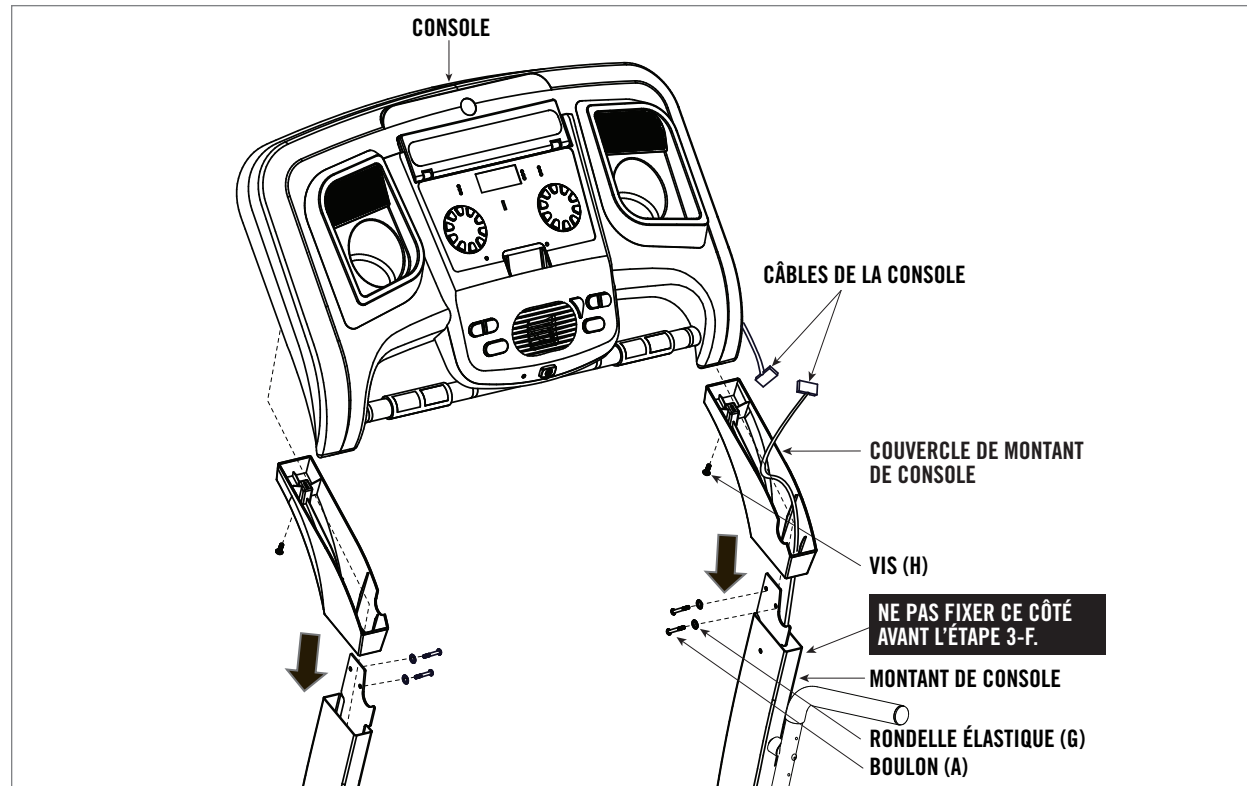
G Abaisser la **PLATE-FORME** du tapis roulant depuis la position pliée en appuyant sur la **PÉDALE DE VERROUILLAGE** sur le côté inférieur droit de la plate-forme.

* **NOTA :** Si on a essayé de sortir le tapis roulant de sa boîte et si la machine s'est déployée et ne peut être assemblée, voir la section **DÉPANNAGE** afin de remettre le tapis roulant à la position voulue.



ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

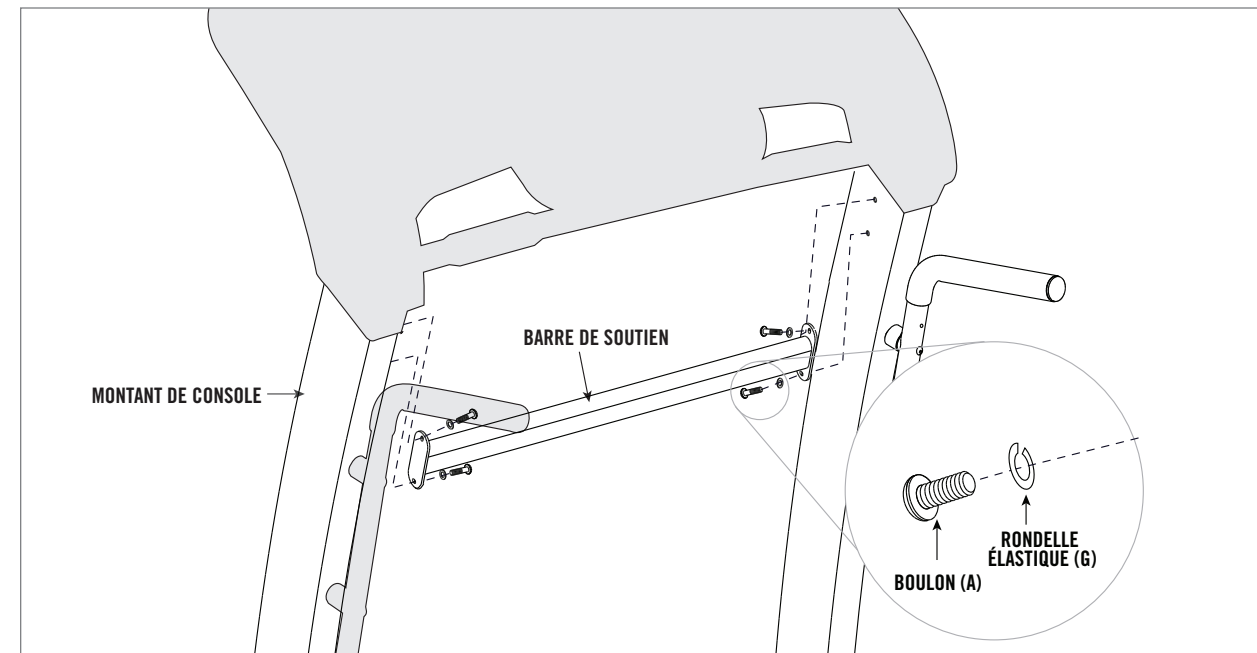
CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 3 :



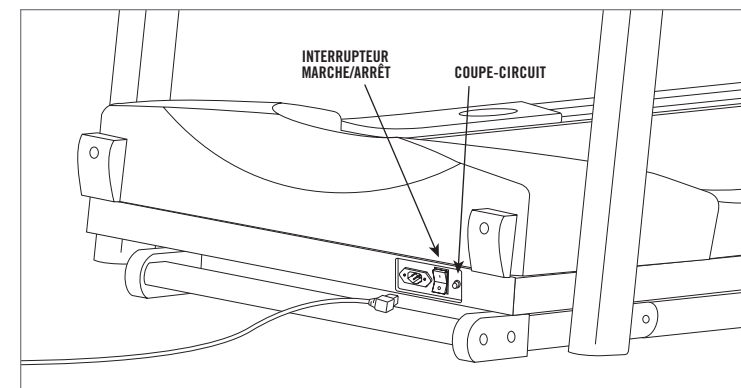
- A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 3**.
- B** Abaisser les **COUVERCLES DE MONTANT DE CONSOLE** sur le **MONTANT DE CONSOLE**.
- C** La plate-forme en position basse, poser la **CONSOLE** sur les montants. Aligner les supports situés sous la console et les trous supérieurs des montants.
- D** Pour assembler le **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE** à la **CONSOLE**, insérer 1 **BOULON (A)** et 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (G)** dans chacun des 2 trous du **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE** et serrer légèrement.
- E** Soulever délicatement le côté **DROIT** de la **CONSOLE** pour connecter les **CÂBLES DE LA CONSOLE**. Introduire ces câbles avec précaution dans le montant pour éviter de les endommager. **NOTA** : Ne pas pincer les câbles de la console.
- F** Répéter l'étape D ci-dessus pour assembler le **MONTANT DE CONSOLE DROIT** à la **CONSOLE**.
- G** Serrer tous les boulons à fond.
- H** Placer 1 **VIS (H)** dans le dos des deux **COUVERCLES DE MONTANT DE CONSOLE** et la visser dans la **CONSOLE**.

ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 4 :



- A** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 4**.
- B** Aligner la **BARRE DE SOUTIEN** et les trous du **MONTANT DE CONSOLE**.
- C** Insérer 2 **BOULONS (A)** et 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (G)** dans les deux trous de la **BARRE DE SOUTIEN**. **NOTA** : Inspecter l'intérieur des trous avant d'y insérer les boulons, afin d'éviter d'endommager les câbles.
- D** Répéter de l'autre côté.
- E** Serrer tous les boulons à fond.

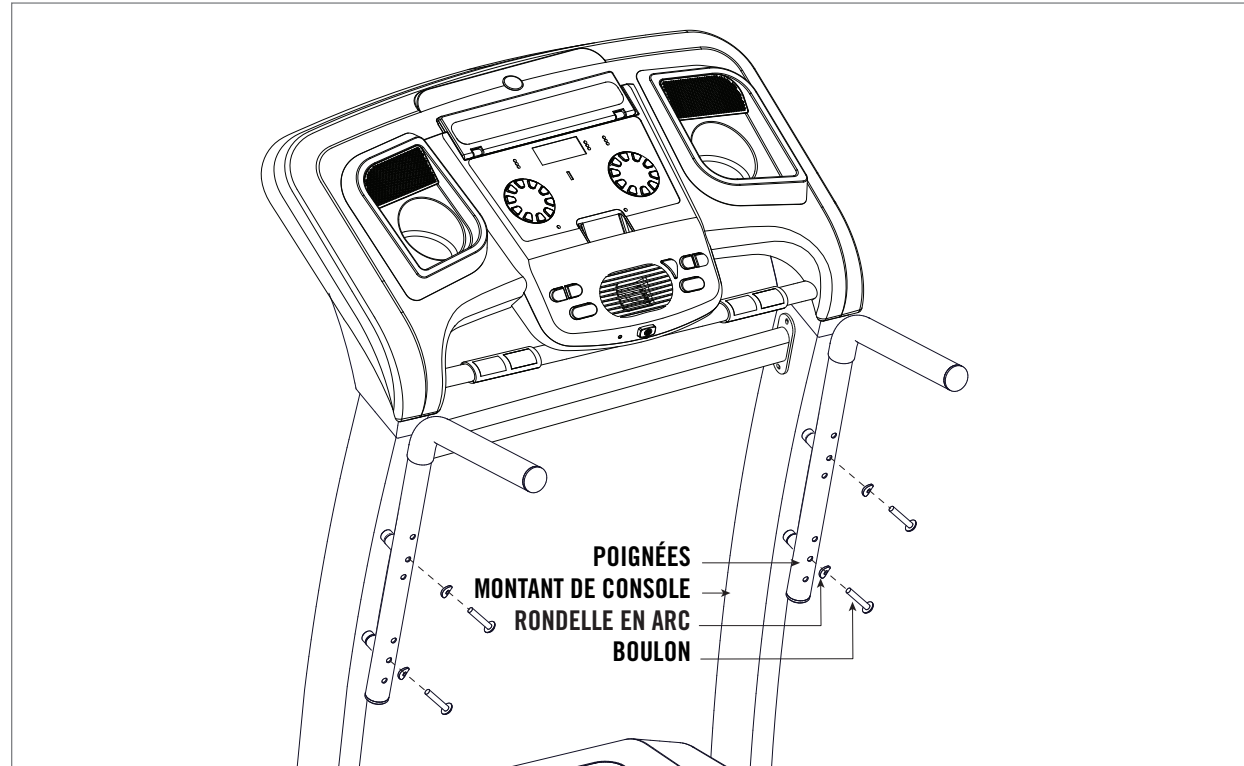


Connecter la fiche d'alimentation au tapis roulant et connecter le cordon d'alimentation à une prise. L'interrupteur est situé près du cordon d'alimentation. Mettre l'interrupteur sur ON (marche) afin que l'interrupteur s'allume. Un bip retentit et la console s'allume.

FIN DE L'ASSEMBLAGE

RÉGLAGE DES POIGNÉES (OPTIONNEL)

Pour plus de confort pendant les exercices, les poignées du tapis roulant sont réglables. L'appareil est livré avec les poignées fixées aux montants. Pour régler les poignées à une position plus confortable, exécuter les étapes ci-après.



- A** Détacher la **POIGNÉE** du **MONTANT DE CONSOLE** en déposant les **BOULONS** et **RONDELLES EN ARC**.
- B** Positionner la **POIGNÉE** à la hauteur voulue (trois réglages possibles).
- C** Réinsérer les **BOULONS** et les **RONDELLES EN ARC** déposés à l'étape A.
- D** Répéter les étapes A à C pour l'autre **POIGNÉE** de manière que les deux poignées soient à la même hauteur.
- E** Serrer à fond tous les **BOULONS** des deux **POIGNÉES**.



REINSÉRER LES DEUX POIGNÉES À LA MÊME HAUTEUR ET EN SERRER À FOND TOUTS LES BOULONS. ON RISQUE D'ÊTRE BLESSÉ SI UNE POIGNÉE EST PLUS HAUTE OU PLUS BASSE QUE L'AUTRE ET SI LES BOULONS NE SONT PAS SERRÉS À FOND.

AVANT DE COMMENCER

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

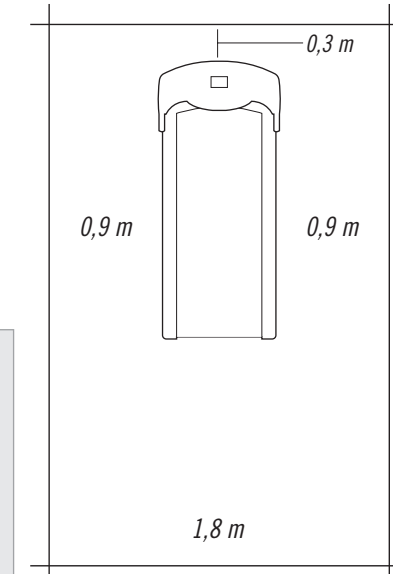
VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :

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

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

EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT

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



NE PAS SE TENIR DEBOUT SUR LA BANDE

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

CLÉ DE SÉCURITÉ

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



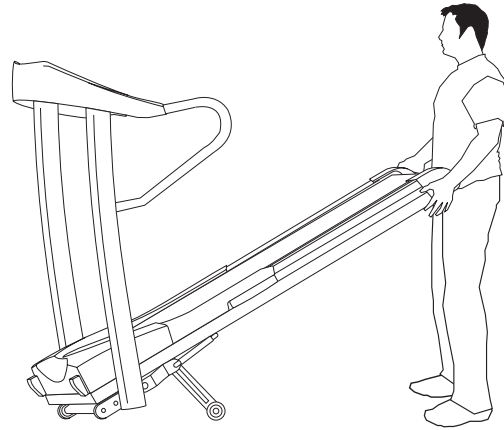
NE JAMAIS UTILISER LE TAPIS ROULANT SANS FIXER LA PINCE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ À L'UN DE SES VÊTEMENTS. TIRER D'ABORD SUR LA PINCE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ POUR QU'ELLE NE SE DÉTACHE PAS DU VÊTEMENT.

UTILISATION CORRECTE

Le tapis roulant peut atteindre des vitesses élevées. Toujours commencer en utilisant une vitesse plus lente et régler la vitesse par petits incréments pour atteindre un niveau de vitesse plus élevé. Ne jamais laisser le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il fonctionne. Lorsqu'il n'est pas utilisé, retirer la clé de sécurité, mettre l'interrupteur sur arrêt et débrancher le cordon d'alimentation. Veiller à suivre le programme d'ENTRETIEN énoncé à la page 30 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.

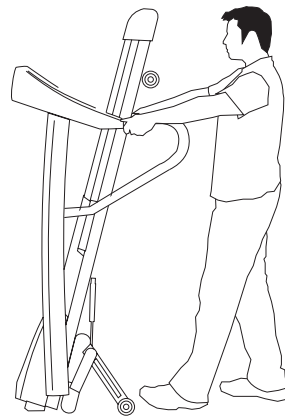


NE PAS UTILISER LE TAPIS ROULANT SI LE CORDON D'ALIMENTATION OU LA FICHE SONT ENDOMMAGÉS. SI LE TAPIS ROULANT SEMBLE NE PAS FONCTIONNER CORRECTEMENT, NE PAS L'UTILISER.



PLIAGE

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



DÉPLACEMENT

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. **NOTA : Ne pas démonter le tapis roulant pour en faciliter le transport.**



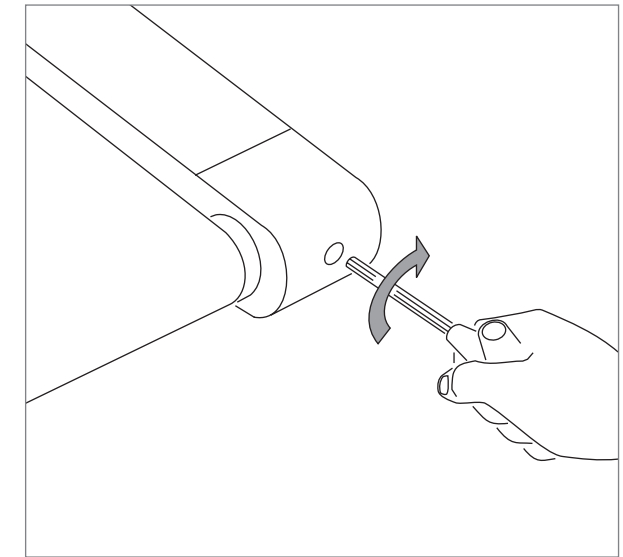
Les tapis roulants sont lourds; prendre des précautions et se faire aider si nécessaire lors du déplacement. Ne pas tenter de déplacer ou de transporter le tapis roulant s'il n'est pas en position relevée, plié et verrouillé. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

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 façon excessive.

Si la bande semble patiner lors d'un exercice de course sur le tapis, c'est le signe qu'elle doit être retendue. Dans la plupart des cas, il se produit un étirement de la bande à l'usage, d'où un certain patinage. Il s'agit d'un réglage normal et courant. Pour éliminer le patinage, **METTRE LE TAPIS ROULANT HORS TENSION** et resserrer **LES DEUX VIS DU ROULEAU ARRIÈRE** à l'aide de la clé Allen fournie, en tournant les vis de 1/4 DE TOUR vers la droite comme illustré. Essayer le tapis de nouveau pour vérifier si la bande patine encore. Répéter la procédure si nécessaire mais NE JAMAIS tourner les vis du rouleau de plus de 1/4 de tour à la fois. La bande est correctement retendue lorsqu'elle ne patine plus.



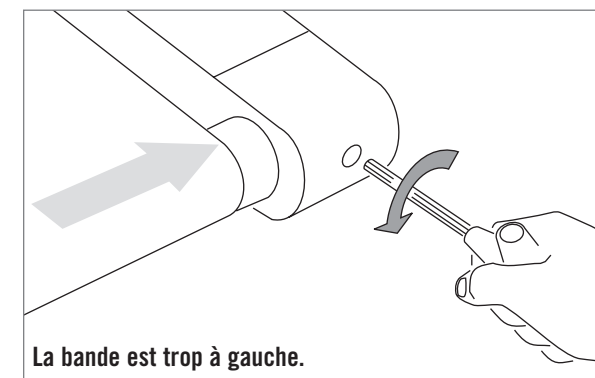
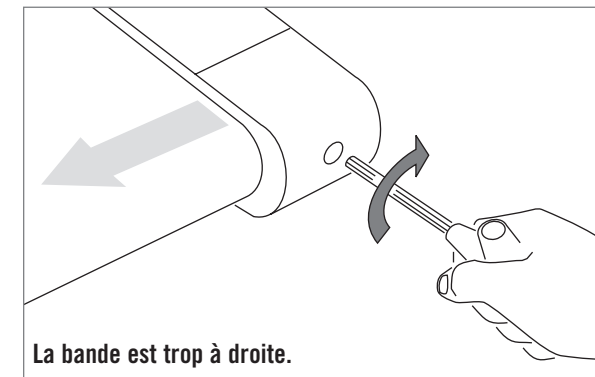
CENTRAGE DE LA BANDE

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

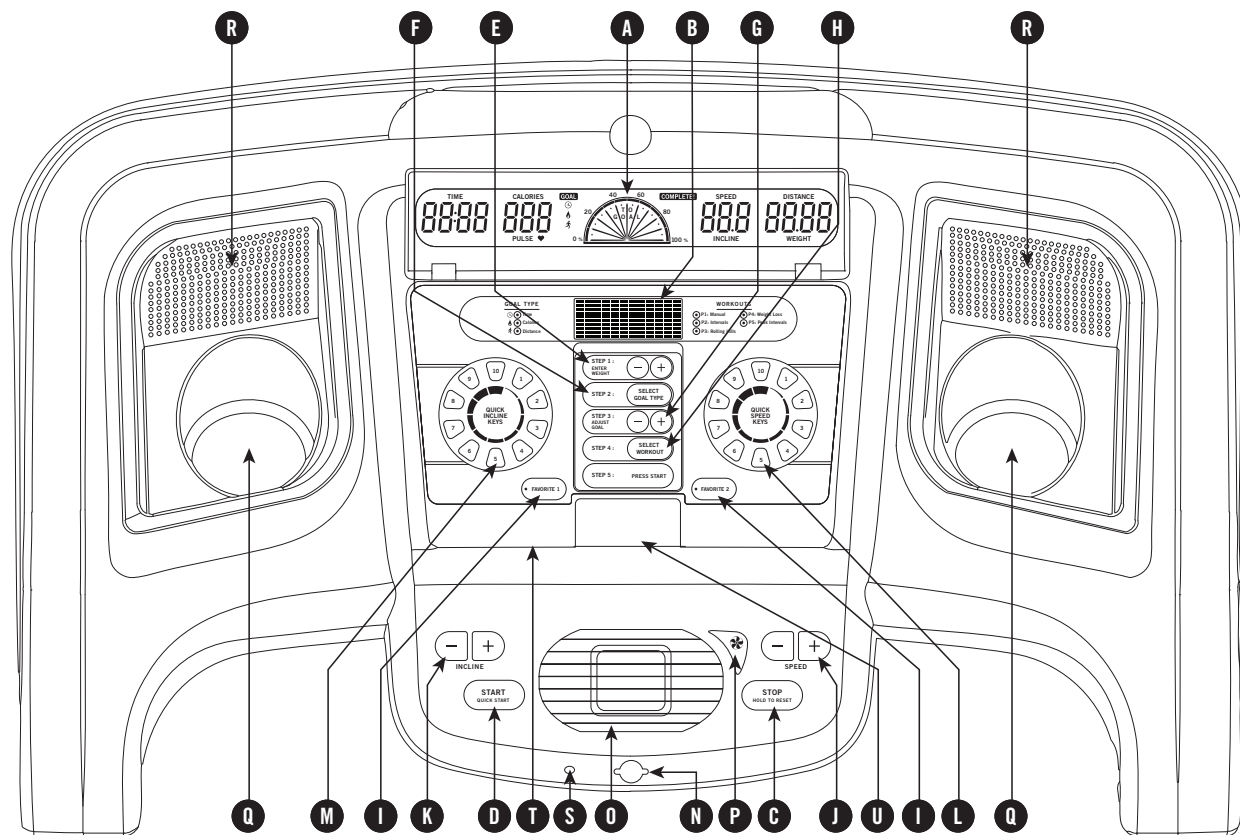
ATTENTION : Ne pas faire tourner la bande à plus de 1/2 mi/h lors du centrage. Toujours garder les doigts, les cheveux et les vêtements à distance de la bande.

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

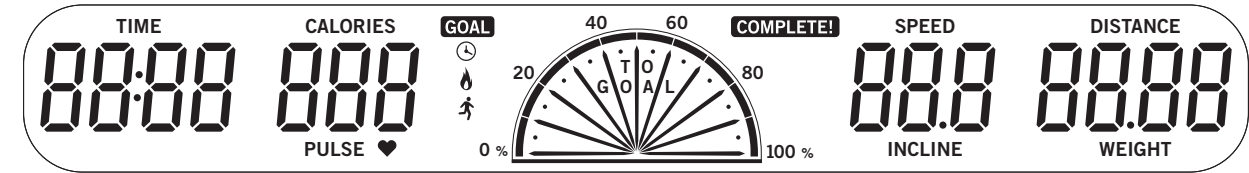


FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



- A) PERFECTview^{MC}** : Affichage de l'inclinaison, de la durée, de la fréquence cardiaque, des calories, de la vitesse, de la distance et du GOALtracker^{MC}. (GOALtracker^{MC} : Affichage du déroulement des exercices, par type d'objectif.)
- B) PROFIL D'EXERCICE** : Affichage du profil des exercices.
- C) 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.
- D) MISE EN MARCHÉ/MISE EN MARCHÉ RAPIDE** : Appuyer sur cette touche pour lancer un exercice à objectif choisi ou pour lancer un programme manuel sans fixer d'objectif.
- E) TOUCHES DE RÉGLAGE DU POIDS** : Utilisées pour modifier le réglage du poids.
- F) TOUCHE DE CHOIX DU TYPE D'OBJECTIF** : Utilisée pour choisir l'objectif voulu.
- G) TOUCHES DE RÉGLAGE DE L'OBJECTIF** : Utilisées pour modifier les réglages de l'objectif.
- H) TOUCHE DE CHOIX DE L'EXERCICE** : Utilisée pour choisir l'exercice voulu.
- I) TOUCHES FAVORITES D'UTILISATEUR** : Permettent d'enregistrer les réglages des programmes favoris des utilisateurs.
- J) TOUCHES +/- DE VITESSE** : Appuyer sur ces touches pour régler la vitesse (par incréments de 0,1 mi/h).
- K) TOUCHES +/- D'INCLINAISON** : Appuyer sur ces touches pour régler l'inclinaison (par incréments de 0,5 %).
- L) TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE** : Appuyer sur ces touches pour atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.
- M) TOUCHES D'INCLINAISON RAPIDE** : Appuyer sur ces touches pour atteindre plus rapidement l'inclinaison souhaitée.
- N) POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ** : Permet au tapis roulant de fonctionner lorsque la clé de sécurité y est insérée.
- O) VENTILATEUR SOUFLANT** : Ventilateur personnel pour les exercices.
- P) COMMANDE DU VENTILATEUR SOUFLANT** : Appuyer une fois sur ce bouton pour que la vitesse de rotation soit basse, deux fois pour qu'elle soit moyenne, trois fois pour qu'elle soit haute, et appuyer quatre fois pour arrêter le ventilateur.
- Q) PORTE-BOUEILLE D'EAU** : Contient le matériel d'exercice.
- R) HAUT-PARLEURS** : Diffusent de la musique lorsqu'un lecteur de CD ou un baladeur MP3 est connecté à la console.
- S) SORTIE AUDIO / PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE** : Brancher un casque d'écoute à cette prise pour écouter de la musique. **NOTA** : Lorsque le casque d'écoute est ainsi branché, les haut-parleurs ne diffusent plus le son.
- T) ENTRÉE AUDIO** : Y brancher un lecteur de CD ou un baladeur MP3 à la console à l'aide du câble adaptateur fourni.
- U) POCHE POUR BALADEUR MP3** : Utilisée pour ranger un baladeur MP3.

MONITEUR D'AFFICHAGE RÉGLABLE PERFECTview^{MC}



TIME (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.

PULSE (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-fréquence-mètre.)

GOALtracker^{MC} • Affichage du déroulement des exercices, par type d'objectif.

SPEED (VITESSE) • Indiquée en mi/h. Affichage de la vitesse de déplacement de la bande.

INCLINE (INCLINAISON) • Affichée sous forme de pourcentage. Indique l'inclinaison de la surface de la plate-forme du tapis roulant.

DISTANCE • Illustrée en Miles. Indique la distance parcourue durant la séance.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placer la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquence-mètre. 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.

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

AVANT D'UTILISER LE TAPIS ROULANT

- 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 fente de la console.

MISE EN MARCHÉ RAPIDE

- 1) Appuyer sur la touche **START** et commencer l'entraînement.
- 2) Le programme passe automatiquement à **MANUEL**. Le décompte de la durée progresse à partir de 0:00.
- 3) L'inclinaison et la vitesse peuvent être modifiées en cours d'exercice à l'aide des touches +/- d'augmentation ou de réduction de la **VITESSE** ou de l'**INCLINAISON** ou des touches de **RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE** ou de l'**INCLINAISON**.

CHOIX DES OBJECTIFS D'EXERCICE

- 1) Lors de la mise sous tension initiale de la console, l'écran clignote et invite l'utilisateur à entrer son poids (nécessaire pour le calcul du nombre exact de calories brûlées). Utiliser les **TOUCHES DE RÉGLAGE DU POIDS** pour entrer son poids.
- 2) Lorsque le poids voulu s'est affiché, utiliser la touche **CHOIX DU TYPE D'OBJECTIF** pour choisir l'un des trois types d'objectif possibles.
 - **Durée**
 - **Calories**
 - **Distance**
- 3) Lorsque le type d'objectif voulu s'est affiché, utiliser les touches de **RÉGLAGE DE L'OBJECTIF** pour relever ou abaisser le niveau de l'objectif choisi.
- 4) Lorsque le niveau de l'objectif voulu s'est affiché, utiliser la touche de **CHOIX DE L'EXERCICE** pour choisir l'un des cinq profils de programme possibles :
 - **P1 : Manuel**
 - **P2 : Intervalles**
 - **P3 : Côtes**
 - **P4 : Perte de poids**
 - **P5 : Intervalles de montée plus forte**
- 5) Lorsque le profil de programme voulu s'est affiché, appuyer sur la touche **START** pour commencer l'exercice.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

PROGRAMME : MANUEL (P1)

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

PROGRAMME : INTERVALLES (P2)

Une série de niveaux de **VITESSE** alternés.

	ÉCHAUFFEMENT		1h30	0h30	RÉCUPÉRATION	
VITESSE	1,0	1,5	2,0	4,0	1,5	1,0

(La récupération n'est prévue que dans le cas des exercices à objectif de durée.)

PROGRAMME : CÔTES (P3)

Motive l'utilisateur grâce à diverses combinaisons de **VITESSES**.

	ÉCHAUFFEMENT		0h30	0h30	0h30	0h30	0h30	0h30	0h30	0h30	RÉCUPÉRATION	
VITESSE	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,3	1,5

(La récupération n'est prévue que dans le cas des exercices à objectif de durée.)

PROGRAMME : PERTE DE POIDS (P4)

Ensemble d'exercices comportant diverses combinaisons de **MONTÉES** et de **DESCENTES** (changements de **VITESSE** et d'**INCLINAISON**.)

	ÉCHAUFFEMENT		0h30	0h30	0h30	0h30	0h30	0h30	0h30	0h30	RÉCUPÉRATION	
INCLINAISON	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
VITESSE	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,3	1,5

(La récupération n'est prévue que dans le cas des exercices à objectif de durée.)

PROGRAMME : INTERVALLES DE MONTÉE PLUS FORTE (P5)

Ensemble d'exercices comportant diverses combinaisons de **MONTÉES** et de **DESCENTES** (changements de **VITESSE** et d'**INCLINAISON**.)

	ÉCHAUFFEMENT		1h30	0h30	1h30	0h30	1h30	0h30	1h30	0h30	RÉCUPÉRATION	
INCLINAISON	1,0	1,5	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,5	1,0	2,5	1,5	1,0
VITESSE	1,0	1,5	2,0	4,0	2,0	4,0	2,0	4,5	2,0	4,5	1,5	1,0

(La récupération n'est prévue que dans le cas des exercices à objectif de durée.)

***NOTA : La durée des périodes d'échauffement et de récupération diffère selon le type d'objectif choisi.**

Objectif de durée : 4:00 minutes d'échauffement et de récupération.

Objectif de distance ou d'élimination de calories : 4:00 minutes d'échauffement seulement ; le programme se termine lorsque l'objectif choisi est atteint.

****NOTA : Au cours d'un programme, si l'utilisateur modifie la vitesse ou l'inclinaison, tous les autres segments du programme sont aussi modifiés.**

TOUCHES FAVORITES D'UTILISATEUR

Les touches favorites d'utilisateur permettent d'enregistrer jusqu'à deux programmes et réglages de programme. L'utilisation d'une touche favorite permet aux utilisateurs de lancer rapidement leur programme favori. Pour régler une **TOUCHE FAVORITE**, exécuter les étapes indiquées à la section « RÉGLAGE DES TOUCHES FAVORITES ».

RÉGLAGE DES TOUCHES FAVORITES :

- 1) Appuyer sur la touche **FAVORITE 1** ou **FAVORITE 2** et la tenir pendant cinq secondes jusqu'à ce que trois bips retentissent. La DEL intégrée à la **TOUCHE FAVORITE** clignote. ***NOTA :** Les **TOUCHES FAVORITES** ne peuvent être programmées en cours de programme.
- 2) L'écran clignote et invite l'utilisateur à entrer son poids (l'entrée du poids est nécessaire pour le calcul du nombre exact de calories brûlées). Utiliser les **TOUCHES DE RÉGLAGE DU POIDS** pour entrer son poids.
- 3) Lorsque le poids voulu s'est affiché, utiliser la touche **CHOIX DU TYPE D'OBJECTIF** pour choisir le type d'objectif préféré (**DURÉE, CALORIES, DISTANCE**).
- 4) Lorsque le type d'objectif voulu s'est affiché, utiliser les touches de **RÉGLAGE DE L'OBJECTIF** pour relever ou abaisser le niveau de l'objectif choisi.
- 5) Lorsque le niveau de l'objectif voulu s'est affiché, utiliser la touche **CHOIX DE L'EXERCICE** pour choisir l'un des cinq profils de programme (**MANUEL, INTERVALLES, CÔTES, PERTE DE POIDS, INTERVALLES DE MONTÉE PLUS FORTE**).
- 6) Lorsque le profil de programme voulu s'est affiché, appuyer sur la touche **START** pour commencer l'exercice. La programmation de la **TOUCHE FAVORITE** est terminée et la **DEL** intégrée à la **TOUCHE FAVORITE** ne clignote plus.

***NOTA :** À tout moment, on peut régler une **TOUCHE FAVORITE** pour un nouveau programme ou des réglages de programme différents en exécutant les six étapes indiquées ci-dessus.

UTILISATION DES TOUCHES FAVORITES

- 1) Après avoir programmé une **TOUCHE FAVORITE** de la manière indiquée à la section « RÉGLAGE DES TOUCHES FAVORITES », on peut utiliser cette **TOUCHE FAVORITE**. Appuyer sur la touche **FAVORITE 1** ou **FAVORITE 2** voulue.
- 2) Appuyer sur la touche **START** pour lancer le programme.

***NOTA :** Les touches **FAVORITE 1** et **FAVORITE 2** ne peuvent être utilisées qu'avant le début d'un programme. Elles ne fonctionnent pas en cours de programme.

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'aérobic, 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), 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

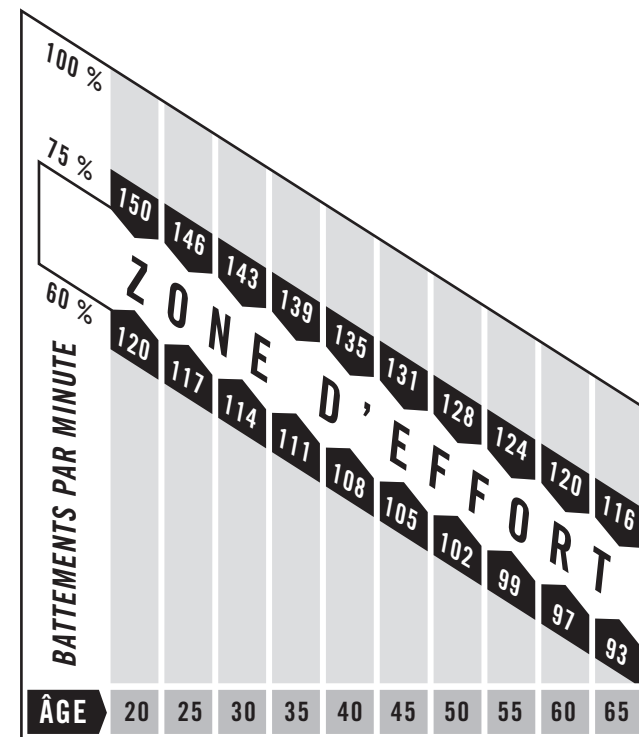
Qu'est-ce qu'une zone d'effort cardiovasculaire ?

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.

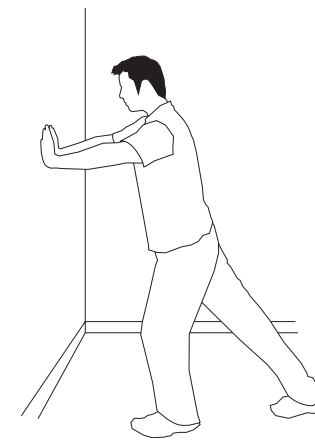
TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.



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.

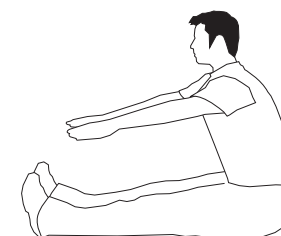
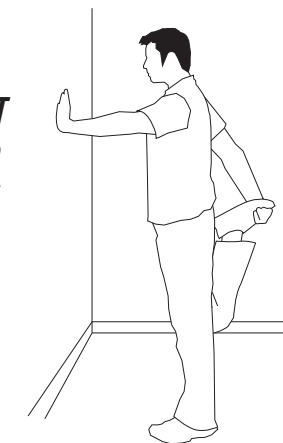


1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

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.

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 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

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

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

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

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

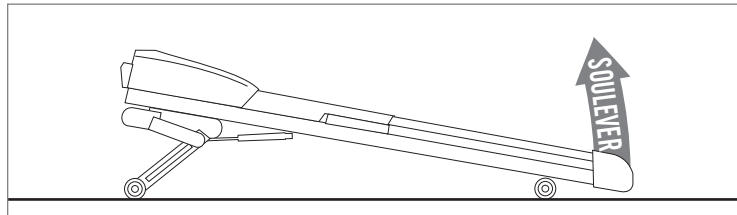
Les appareils de conditionnement physique semblent toujours être plus silencieux dans une grande salle d'exposition parce qu'en général le bruit de fond y est plus élevé que chez soi. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis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

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

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

DÉPANNAGE DU TAPIS ROULANT

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



- 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 aboutissant au panneau électrique inférieur 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 15 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 plaque 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 15 A.
- Vérifier que la machine n'est pas branchée sur une rallonge électrique ou sur un limiteur de surtension.

PROBLÈME : On a essayé de sortir le tapis roulant de sa boîte et la machine s'est déployée et ne peut être assemblée.

SOLUTION : Les amortisseurs pneumatiques ont été engagés trop tôt. Pour y remédier, relever la plate-forme (extrémité légère) et faire reposer la machine sur l'avant. Mettre la plate-forme à l'horizontale. Puis, poursuivre l'assemblage.

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.

- 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).

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'auto-étalonnage 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.



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.

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

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

Une lecture aberrante peut se produire dans les cas suivants :

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

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

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

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

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

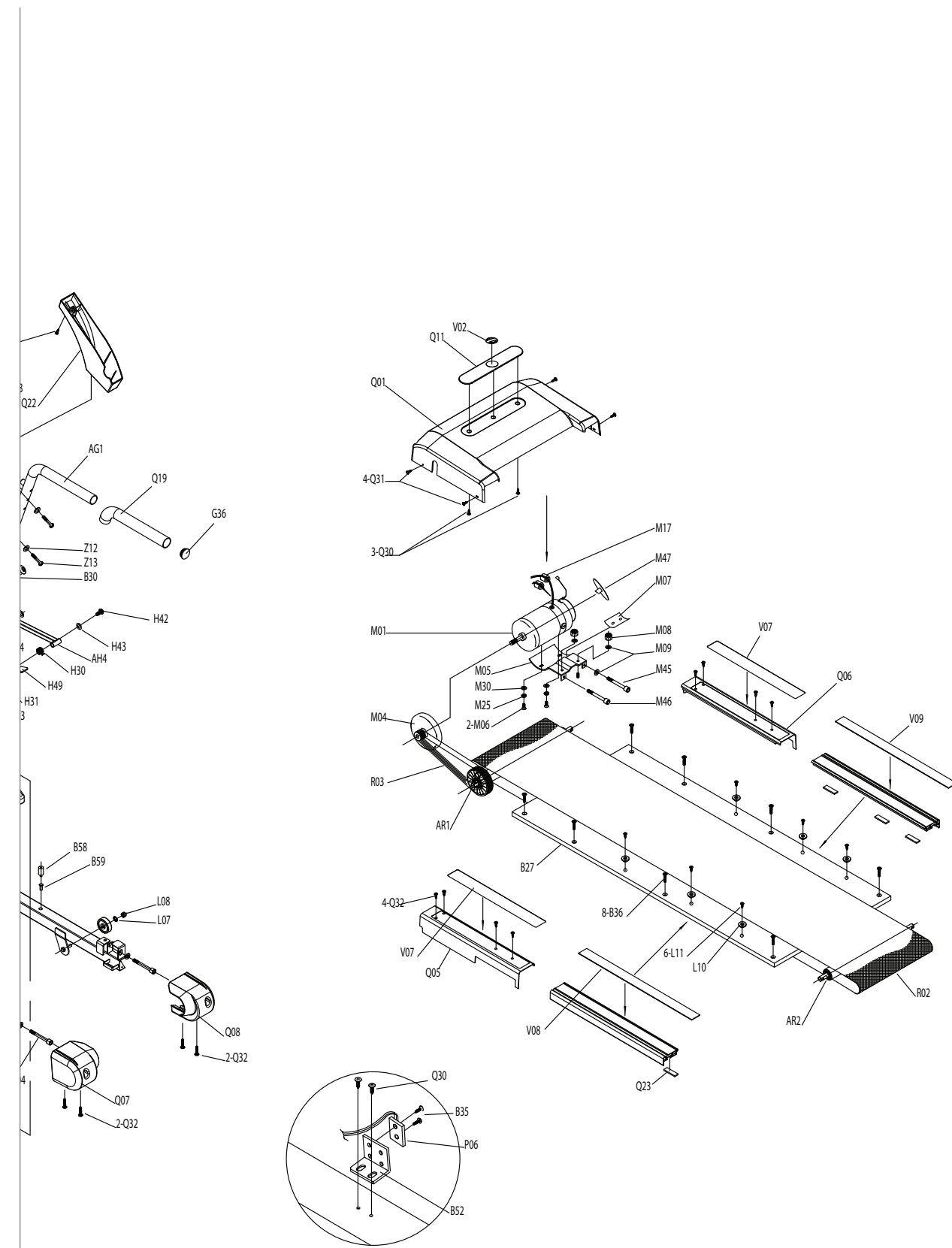
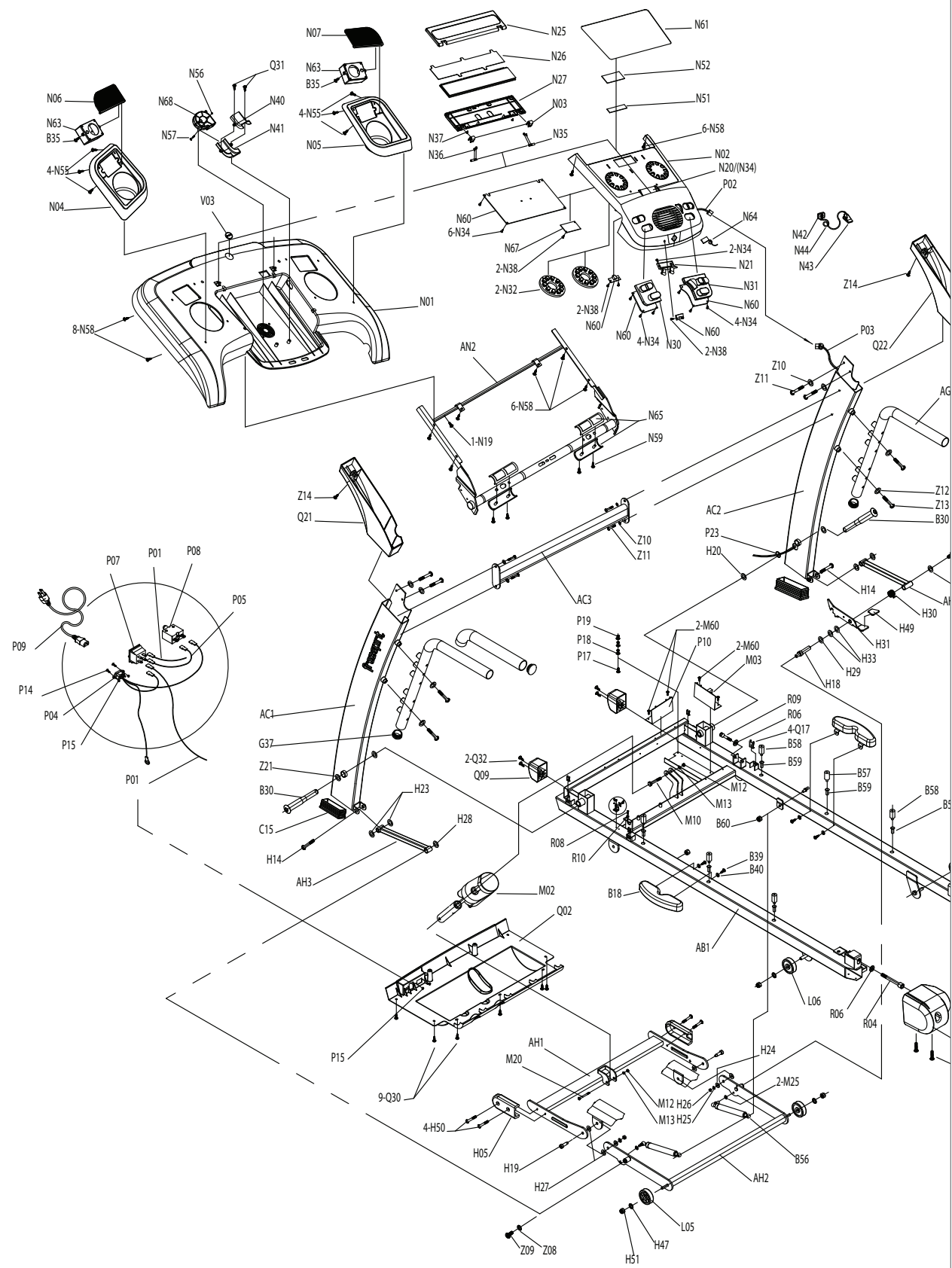
Afin d'entretenir le tapis roulant, le service de soutien technique à la clientèle peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

- Depuis combien de temps le problème se produit-il ?

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

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

VUE ÉCLATÉE



GARANTIE LIMITÉE

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 appareils électroménagers de grandes marques, peu importe le fabricant ou le détaillant!

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

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

www.sears.ca

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

1-800-361-6665

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

For service in English:

1-800-4-MY-HOME®
(1-800-469-4663)

www.sears.ca



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

30727 Rev. 1.2 | Conçu et développé aux États-Unis. | Fabriqué en Chine