

SOLE[™]
FITNESS

Guide d'utilisation
Modèle: 16008300900
Tapis roulant à lamelles ST90

Veillez lire attentivement l'intégralité
de ce manuel avant d'utiliser votre
nouveau tapis roulant.

ATTENTION Avant de retourner votre produit SOLE à un détaillant, ou si vous avez besoin d'aide pour l'assemblage ou le soutien technique, veuillez d'abord nous appeler pour obtenir de l'aide au 1-888-707-1880. Merci d'avoir acheté un produit SOLE.

TABLE DES MATIÈRES

<u>Enregistrement du produit</u>	1
<u>Instructions de sécurité importantes</u>	2
<u>Informations électriques importantes</u>	3
<u>Instructions d'utilisation importantes</u>	4
<u>Instructions d'assemblage</u>	6
<u>Fonctionnement de votre nouveau tapis roulant</u>	10
<u>Connectivité Bluetooth®</u>	18
<u>Fonction de charge</u>	19
<u>Guide de diagnostic</u>	24
<u>Messages d'erreur</u>	25
<u>Diagramme de la vue éclatée</u>	27
<u>Liste des pièces</u>	28
<u>Garantie limitée du fabricant</u>	32

SOLE

FITNESS

FÉLICITATIONS POUR TON NOUVEAU TAPIS ROULANT ET BIENVENUE DANS LA FAMILLE SOLE !

Nous vous remercions d'avoir acheté ce tapis roulant de qualité auprès de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau tapis roulant a été fabriqué par l'un des principaux fabricants de matériel de conditionnement physique au monde et il est couvert par l'une des garanties les plus complètes qui soient. Dyaco Canada Inc. fera tout ce qui est en son pouvoir pour rendre votre expérience de propriétaire aussi agréable que possible pendant de nombreuses années.

Si vous avez des questions sur votre nouveau produit Sole ou sur la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.

Veuillez prendre le temps de noter ci-dessous le nom du détaillant, son numéro de téléphone et la date d'achat pour faciliter les contacts ultérieurs. Nous apprécions la confiance que vous accordez à **SOLE** et nous nous souviendrons toujours que c'est grâce à vous que nous sommes en activité. Veuillez vous rendre sur le site www.dyaco.ca/warranty et remplir le formulaire d'enregistrement de la garantie en ligne.

Bien à vous dans le domaine de la santé,
Dyaco Canada Inc.

Nom du détaillant : _____

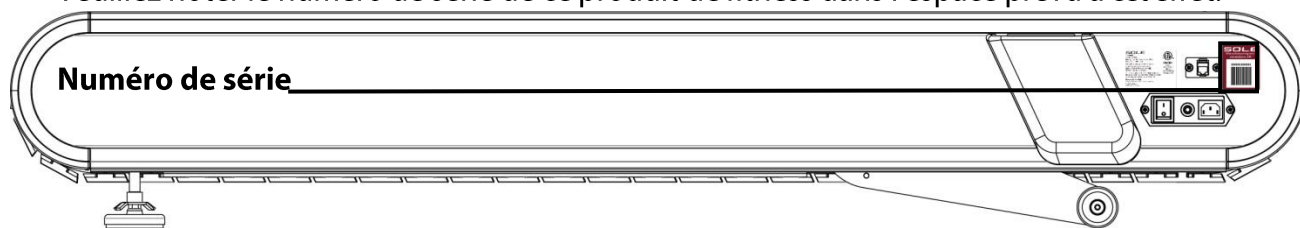
Numéro de téléphone du détaillant : _____

Date d'achat : _____

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

Veuillez noter le numéro de série de ce produit de fitness dans l'espace prévu à cet effet.



ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

Veuillez nous rendre visite à l'adresse www.dyaco.ca/garantie pour enregistrer votre achat.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil d'exercice.

DANGER - Pour réduire le risque d'électrocution, débrancher le tapis roulant SOLE de la prise électrique avant toute opération de nettoyage et/ou d'entretien.

AVERTISSEMENT - Pour réduire les risques de brûlure, d'incendie, d'électrocution ou de blessure, installer le tapis roulant sur une surface plane et horizontale ayant accès à une prise de courant de 120 volts, 15 ampères, avec mise à la terre, et ne brancher que le tapis roulant sur le circuit.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'IL NE S'AGISSE D'UNE RALLONGE DE 14 AWG OU MIEUX, AVEC UNE SEULE PRISE À L'EXTRÉMITÉ : N'ESSAYEZ PAS DE DÉSACTIVER LA PRISE DE TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS OU EN MODIFIANT DE QUELQUE MANIÈRE QUE CE SOIT LE CORDON D'ALIMENTATION.

Un risque sérieux d'électrocution ou d'incendie peut entraîner des dysfonctionnements de l'ordinateur. Voir les instructions de mise à la terre, page 3.

- Ne pas utiliser le tapis roulant sur une moquette très rembourrée, pelucheuse ou à poils longs. La moquette et le tapis roulant risquent d'être endommagés.
- Ne pas bloquer l'arrière du tapis roulant. Prévoir un espace minimum de 3 1/2 pieds entre l'arrière du tapis roulant et tout objet fixe.
- Tenez les enfants de moins de 13 ans éloignés de cette machine. Il y a des points de pincement évidents et d'autres zones de précaution qui peuvent causer des blessures.
- Tenir les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Ne jamais faire fonctionner le tapis roulant si le cordon ou la fiche est endommagé. Si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement, appelez votre détaillant.
- Tenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Les étincelles produites par le moteur peuvent enflammer un environnement hautement gazeux.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objet dans les ouvertures.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, retirez le cordon d'attache, puis retirez la fiche de la prise de courant.
- N'essayez pas d'utiliser votre tapis roulant à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Les capteurs de pouls ne sont pas des appareils médicaux. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement comme des aides à l'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Utilisez les mains courantes mises à votre disposition, elles sont là pour votre sécurité.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation du tapis roulant. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient été surveillées ou instruites sur l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.

Retirer le cordon d'attache après utilisation pour empêcher toute utilisation non autorisée du tapis roulant.

CONSERVEZ CÉS INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

INSTRUCTIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES

ATTENTION!

Acheminer le cordon d'alimentation à l'écart de toute partie mobile du tapis roulant, y compris le mécanisme d'élévation et les roues de transport.

N'enlevez JAMAIS un couvercle sans avoir préalablement débranché l'alimentation en courant alternatif. Si la tension varie de dix pour cent (10 %) ou plus, les performances de votre tapis roulant peuvent être affectées. De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous pensez que la tension est basse, contactez votre compagnie d'électricité locale ou un électricien agréé pour effectuer les tests nécessaires.

Ne JAMAIS exposer ce tapis roulant à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine ou d'un spa, ou dans tout autre environnement à forte humidité. La température maximale de fonctionnement est de 40 degrés C et l'humidité est de 95 % sans condensation (aucune goutte d'eau ne se forme sur les surfaces).

Disjoncteurs : Éviter autant que possible les disjoncteurs AFCI/GFCI. Ces disjoncteurs peuvent se déclencher occasionnellement pendant l'exercice en raison des courants d'appel élevés de l'électronique d'entraînement et du moteur du tapis roulant. Ce problème concerne toutes les marques de tapis roulant.

De nouvelles lois dans votre région peuvent exiger ces disjoncteurs. Si vous disposez de ces disjoncteurs et de ces prises dans votre maison et que vous êtes confronté à des déclenchements intempestifs, vous devez vérifier si d'autres appareils sont branchés sur le même circuit. Les lampes fluorescentes à ballast électronique, les cafetières, les chauffages d'appoint et les sèche-cheveux sont autant d'exemples d'appareils susceptibles de provoquer des déclenchements. Dans l'idéal, le tapis roulant devrait être le seul appareil branché sur le circuit.

Nos tapis roulants sont équipés de supprimeurs de surtension afin d'éviter les déclenchements intempestifs. Nous avons testé plusieurs disjoncteurs et prises AFCI/GFCI avec nos produits. Les marques que nous avons testées sont les suivantes : Eaton (série Cutler Hammer), Leviton (Smart Lock Pro) et Schneider Electric (série Canadian Home). Ces disjoncteurs ne se déclenchent pas lors de nos tests, lorsqu'ils sont connectés à nos tapis roulants, tant qu'aucun autre appareil n'est branché sur le même circuit.

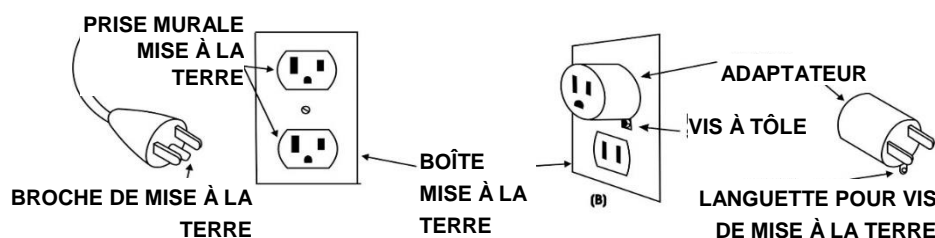
INSTRUCTIONS DE MISE A LA TERRE

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne du tapis roulant, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise de courant appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

DANGER - Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute, consultez un électricien ou un réparateur qualifié si le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil. Si le produit n'est pas adapté à la prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.

Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts et possède une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire ressemblant à l'adaptateur illustré ci-dessous peut être utilisé pour connecter cette fiche à une prise bipolaire comme indiqué ci-dessous si une prise de terre appropriée n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'à ce qu'une prise correctement mise à la terre (illustrée ci-dessous) puisse être installée par un électricien qualifié. L'embout rigide de couleur verte. L'adaptateur doit être relié à une prise de terre permanente, telle qu'un couvercle de boîte de sortie correctement mis à la terre. Chaque fois que l'adaptateur est utilisé, il doit être maintenu en place par une vis métallique.

Méthodes de mise à la terre



INSTRUCTIONS D'UTILISATION IMPORTANTES

- **NE JAMAIS** utiliser ce tapis roulant sans avoir lu et compris les résultats de toute modification opérationnelle demandée à l'ordinateur.
- Comprenez que les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez la vitesse souhaitée sur la console de l'ordinateur et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur obéira progressivement à la commande.
- **N'utilisez JAMAIS** votre tapis roulant pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique domestique et endommager les composants du tapis roulant. Par mesure de précaution, débranchez le tapis roulant pendant un orage électrique.
- Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités pendant que vous marchez sur votre tapis roulant, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre ou vous empêcher de marcher au centre de la bande, ce qui peut entraîner des blessures graves.
- **Ne JAMAIS** monter ou descendre du tapis roulant lorsque la bande est en mouvement. Les tapis roulants **SOLE** démarrent à une vitesse très faible et il n'est pas nécessaire de monter sur la bande pendant le démarrage. Après avoir appris à utiliser l'appareil, il suffit de se tenir debout sur la bande pendant l'accélération lente.
- Tenez-vous toujours à la main courante ou à la barre de maintien lorsque vous modifiez les commandes (inclinaison, vitesse, etc.).
- N'exercez pas une pression excessive sur les touches de commande de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une faible pression du doigt. Le fait d'appuyer plus fort ne va pas accélérer ou ralentir le fonctionnement de l'appareil. Si vous avez l'impression que les touches ne fonctionnent pas correctement avec une pression normale, contactez votre détaillant **SOLE**.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

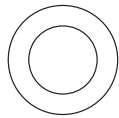
Un cordon d'attache de sécurité est fourni avec cet appareil et doit être utilisé à tout moment. Il est destiné à assurer votre sécurité en cas de chute ou de recul trop important de la bande de roulement. Le fait de tirer sur ce cordon de sécurité arrêtera le mouvement de la bande de roulement.

A utiliser :

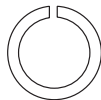
1. Placez la clé de sécurité en position sur la tête de commande de la console. Le tapis roulant ne démarre pas et ne fonctionne pas sans cette clé. En retirant la clé de sécurité, vous protégez également le tapis roulant contre toute utilisation non autorisée.
2. Fixez solidement le clip en plastique sur votre vêtement afin d'assurer une bonne tenue.
Remarque : le clip doit être fixé solidement pour éviter qu'il ne se détache. Familiarisez-vous avec sa fonction et ses limites. Le tapis roulant s'arrête, en fonction de la vitesse, en une ou deux étapes, chaque fois que la clé de sécurité est retirée de la console. Utiliser l'interrupteur d'**arrêt** rouge en fonctionnement normal.
3. Si la console affiche "Safety key removed, the machine stopped, click Replace the key to Operate", et remplacez la Safety key pour continuer à utiliser le tapis roulant.

LISTE DE MATÉRIEL D'ASSEMBLAGE ST90

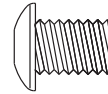
1 MATÉRIEL ÉTAPE 1



#120. $\text{Ø}3/8" \times 16 \times 1,5\text{T}$
Rondelle plate (8 pièces)

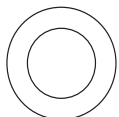


#121. $\text{Ø}10 \times 1,5\text{T}$
Rondelle fendue
(8 pièces)

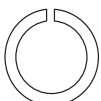


#122. $\text{M}10 \times \text{P}1.5 \times 15\text{L}$
Boulon à douille à tête ronde
(8 pièces)

2 MATÉRIEL ÉTAPE 2



#120. $\text{Ø}3/8" \times 16 \times 1,5\text{T}$
Rondelle plate (4 pièces)

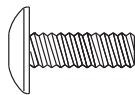


#121. $\text{Ø}10 \times 1,5\text{T}$
Rondelle fendue
(4 pièces)



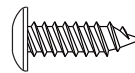
#123. Boulon à tête cylindrique
 $3/8" \times 1/2"$ (4 pièces)

3 MATÉRIEL ÉTAPE 3



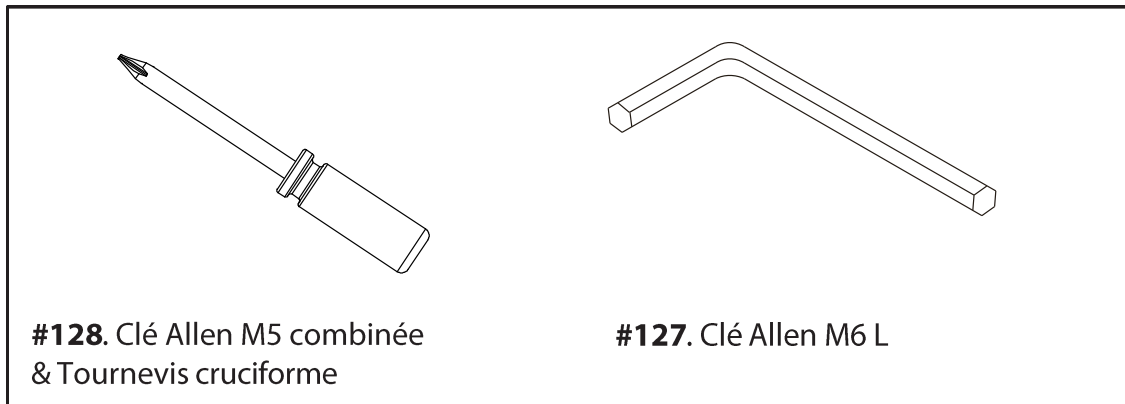
#125. $\text{M}5 \times 15\text{mm}$
Vis à tête cruciforme (4 pièces)

4 MATÉRIEL ÉTAPE 4



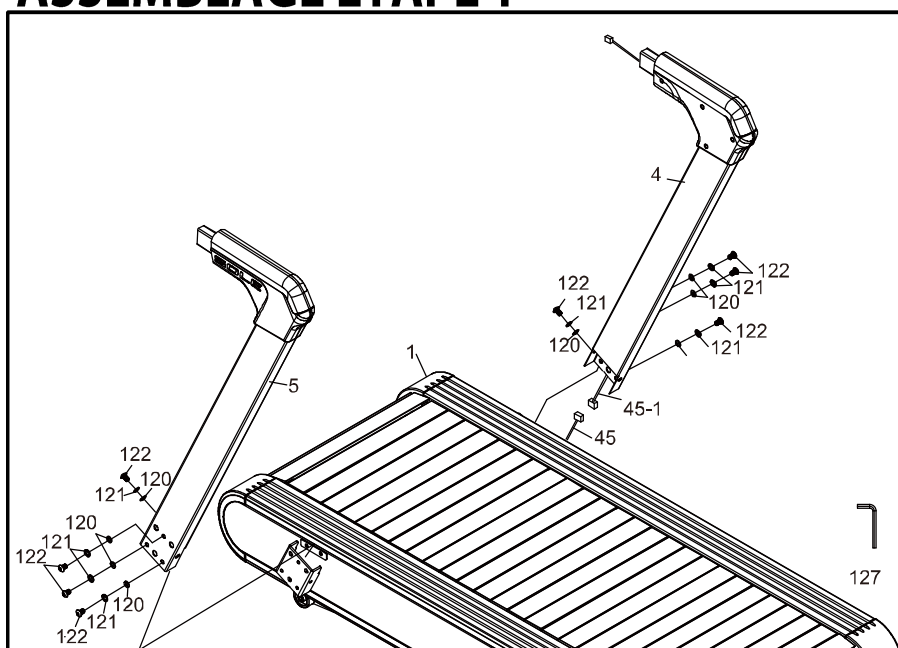
#126. Vis à tôle $3,5 \times 16$
mm (4 pièces)

OUTILS D'ASSEMBLAGE



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

1 ASSEMBLAGE ÉTAPE 1



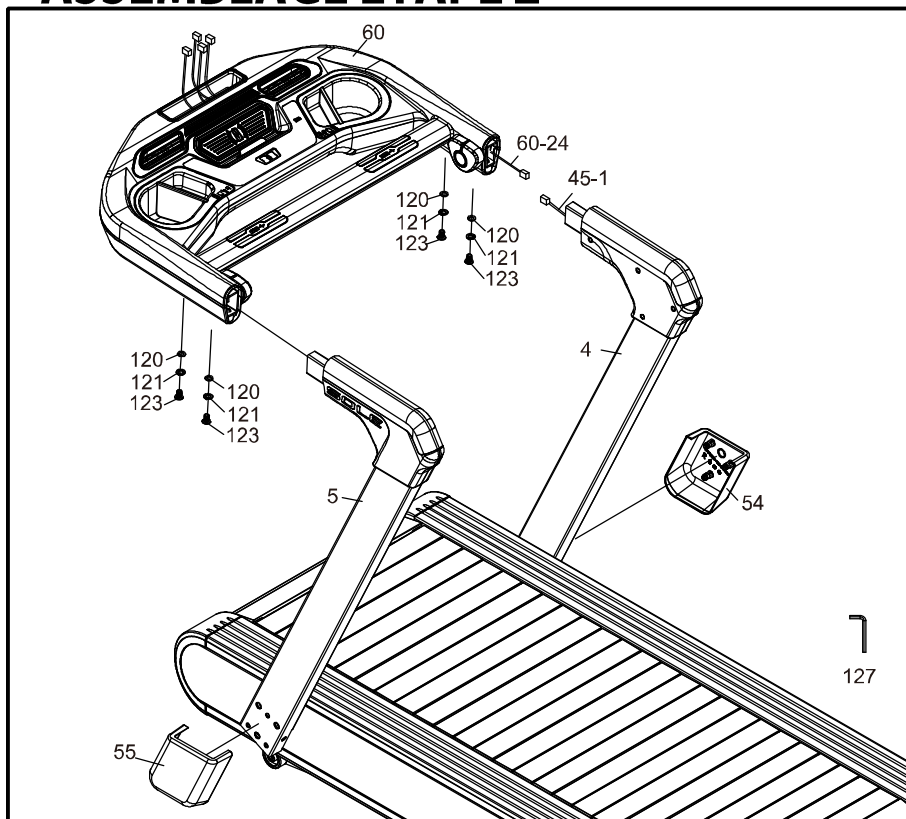
MATÉRIEL ÉTAPE 1

- #120. $\varnothing 3/8'' \times 16 \times 1.5T$
Rondelle plate (8 pièces)
- #121. $\varnothing 10 \times 1.5T$
Rondelle fendue (8 pièces)
- #122. M10 \times P1.5 \times 15L
Boulon à douille à tête
ronde
(8 pièces)

1. Placer le montant gauche (5) et le montant droit (4) sur le cadre principal, connecter le câble de l'ordinateur (45-1) du montant droit (4) avec le câble de l'ordinateur (45) du cadre principal (1), fixer avec huit boulons à tête ronde (122) à travers huit rondelles fendues (121) -> huit rondelles plates (120) sur le cadre principal (1) avec la clé Allen en L (127).

2

ASSEMBLAGE ÉTAPE 2



MATÉRIEL ÉTAPE 2

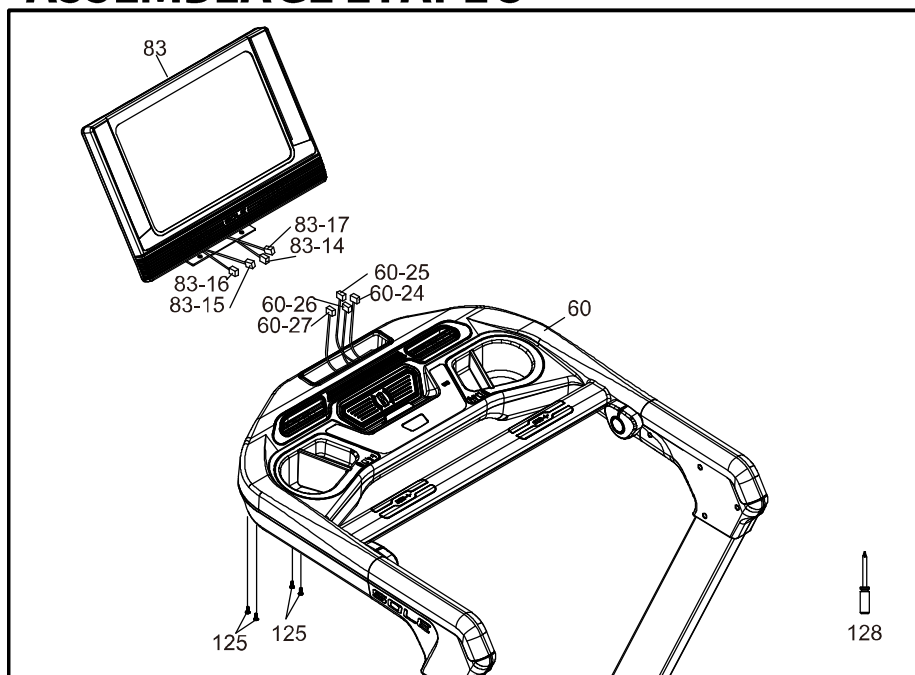
- #120. Ø3/8" × 16 × 1.5T_ Rondelle plate (4 pièces)
- #121. Ø10 × 1.5T_ Rondelle fendue (4 pièces)
- #123. Boulon à tête cylindrique 3/8" × 1/2" (4 pièces)

1. Connecter le câble de l'ordinateur (**45-1**) du montant droit (**4**) au câble de l'ordinateur (supérieur) (**60-24**) de l'assemblage de la console (inférieur) (**60**).
2. Installer l'assemblage de la console (inférieure) (**60**) sur le montant droit (**4**) et le montant gauche (**5**), fixer avec quatre boulons à tête cylindrique (**123**) à travers quatre rondelles fendues (**121**) -> quatre rondelles plates (**120**) à l'aide d'une clé Allen L (**127**). Serrer ensuite les boulons de l'ÉTAPE 1 et installer le couvercle du montant (G et D) (**55 et 54**) sur le montant (G et D) (**5 et 4**).

3 ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

MATÉRIEL ÉTAPE 3

#125. M5 × 15mm
Vis à tête cruciforme
(4 pièces)



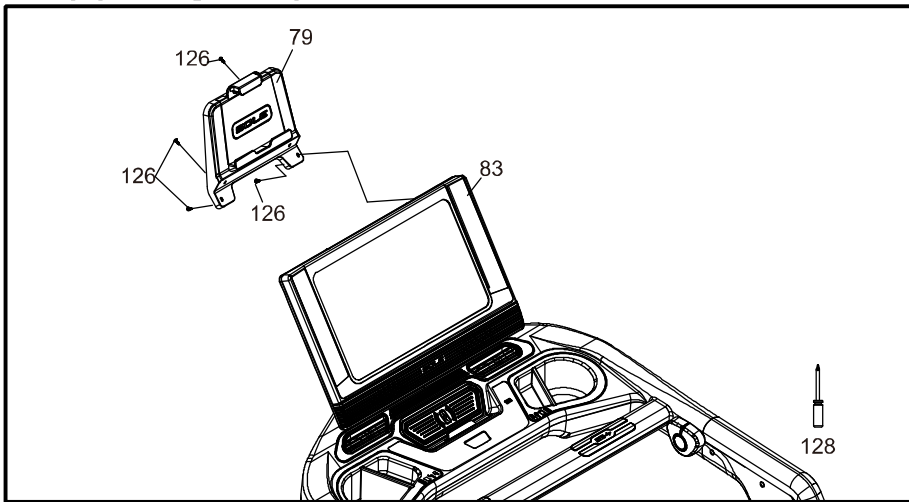
1. Connecter le câble d'ordinateur (supérieur) (**60-24**) & le câble d'ordinateur (supérieur) (**60-25**) & le câble d'ordinateur (**60-26**) & le câble d'ordinateur (inférieur) (**60-27**) de la console (inférieure) (**60**) avec le câble d'ordinateur (**83-17**) & le câble d'ordinateur (**83-14**) & le câble d'ordinateur (**83-15**) & le fil d'impulsion (**83-16**) de la console (supérieure) (**83**).
2. Placer l'assemblage de la console (supérieure) (**83**) sur l'assemblage de la console (inférieure) (**60**), et le fixer avec quatre vis à tête cruciforme (**125**) à l'aide du tournevis à tête cruciforme (**128**).

4

ASSEMBLAGE ÉTAPE 4

MATÉRIEL ÉTAPE 4

#126. 3,5 × 16mm_
Vis à tôle (4 pièces)



1. Placer le support PAD sur la console (**83**) et le fixer avec quatre vis à tôle (**126**) à l'aide du tournevis cruciforme (**128**).

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

SE FAMILIARISER AVEC LE PANNEAU DE CONTRÔLE

ST90 CONSOLE



POUR COMMENCER

ST90 CONSOLES

Mettre le tapis roulant sous tension en le branchant sur une prise murale appropriée, puis actionner l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant du tapis roulant. S'assurer que la **clé de sécurité** est installée, car le tapis roulant ne se mettra pas en marche sans elle.

****ATTENTION****

MODE VEILLE Votre console est livrée en "mode veille" avec différentes fonctionnalités au choix :

ON L'appareil passe en mode économie d'énergie après 15 minutes d'inactivité.

OFF La console reste allumée tant que l'appareil est sous tension.

RETAIL La console lance la vidéo de démonstration après 3 minutes d'inactivité.

Sur les écrans TFT, cliquez sur "Mode veille" sous Paramètres pour basculer entre trois fonctions.

Démarrage de l'opération

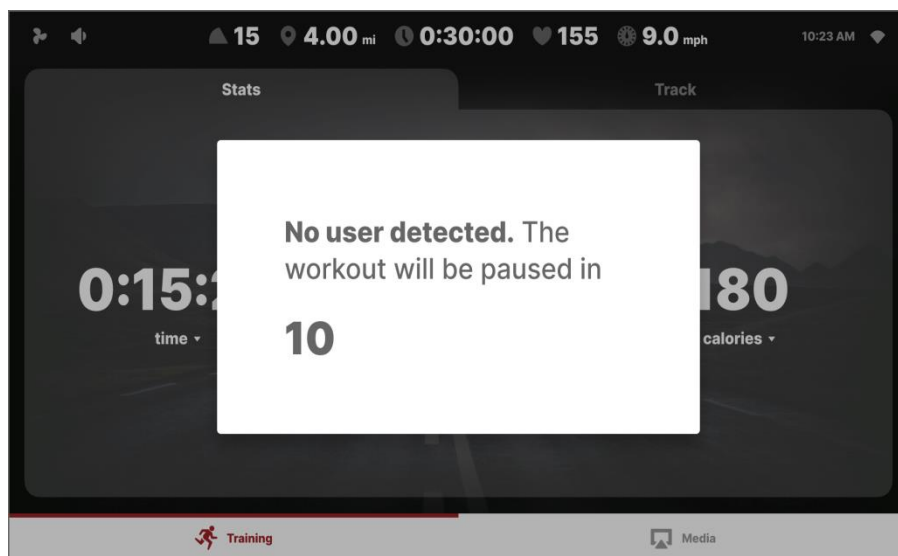
- Brancher le cordon d'alimentation et enclencher l'interrupteur principal situé à droite, à l'avant du tapis roulant et s'assurer que la clé de sécurité est mise en place car le tapis roulant ne peut pas fonctionner sans la clé de sécurité.
- Lorsque l'appareil est mis sous tension, l'écran affiche l'image initiale, puis passe en mode prêt, ce qui marque le début du fonctionnement du tapis roulant.

Fonction de fréquence cardiaque

Le pouls (fréquence cardiaque) affiché à l'écran indique la valeur actuelle des battements de cœur par minute. Vous devez tenir les capteurs en acier inoxydable gauche et droit pour mesurer le pouls. La valeur du pouls s'affiche en permanence à l'écran. Vous pouvez également utiliser les capteurs de pouls de la main pour contrôler la fréquence cardiaque. La console peut également détecter le pouls d'un émetteur de ceinture cardiaque.

Aucun utilisateur n'a été détecté :

L'appareil se met automatiquement en pause si aucun utilisateur n'est détecté pendant 10 secondes. Lorsque le tapis roulant fonctionne à une vitesse supérieure à 3 km/h, le mécanisme de protection est activé. La fenêtre contextuelle demande à l'utilisateur s'il veut arrêter/repandre le programme d'entraînement. Cette fenêtre reste affichée à l'écran pendant 5 minutes. Le tapis roulant termine automatiquement la séance d'entraînement si aucune action n'est entreprise dans les 5 minutes.

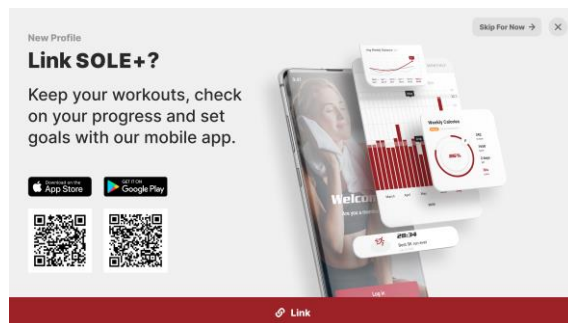
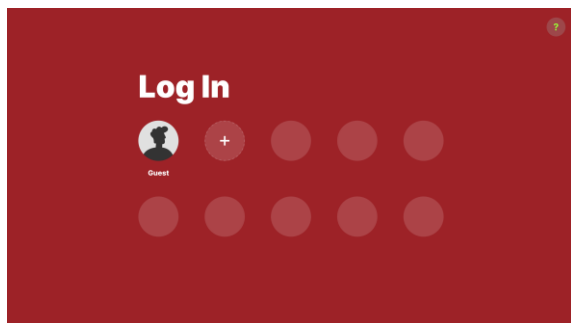


FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN TACTILE

Utilisez la console à écran tactile pour choisir parmi une variété de programmes d'entraînement et de tests de condition physique prédéfinis, et pour profiter du contenu multimédia de votre choix lorsque vous êtes en déplacement.

Pour commencer

Lors du premier lancement, la console vous invite à entrer en tant qu'invité ou à créer un nouveau profil. Il est recommandé de configurer votre profil : il permet à votre appareil de mémoriser vos paramètres physiques, vos programmes favoris et vos modèles ; vous disposerez de votre programme personnalisé avec un modèle d'intensité réglable, et vos enregistrements d'entraînement pourront être synchronisés avec l'application mobile SOLE+. Appuyez sur + pour créer un nouveau profil. Un maximum de 9 profils peut être créé. Chaque profil peut être protégé par un code d'accès.

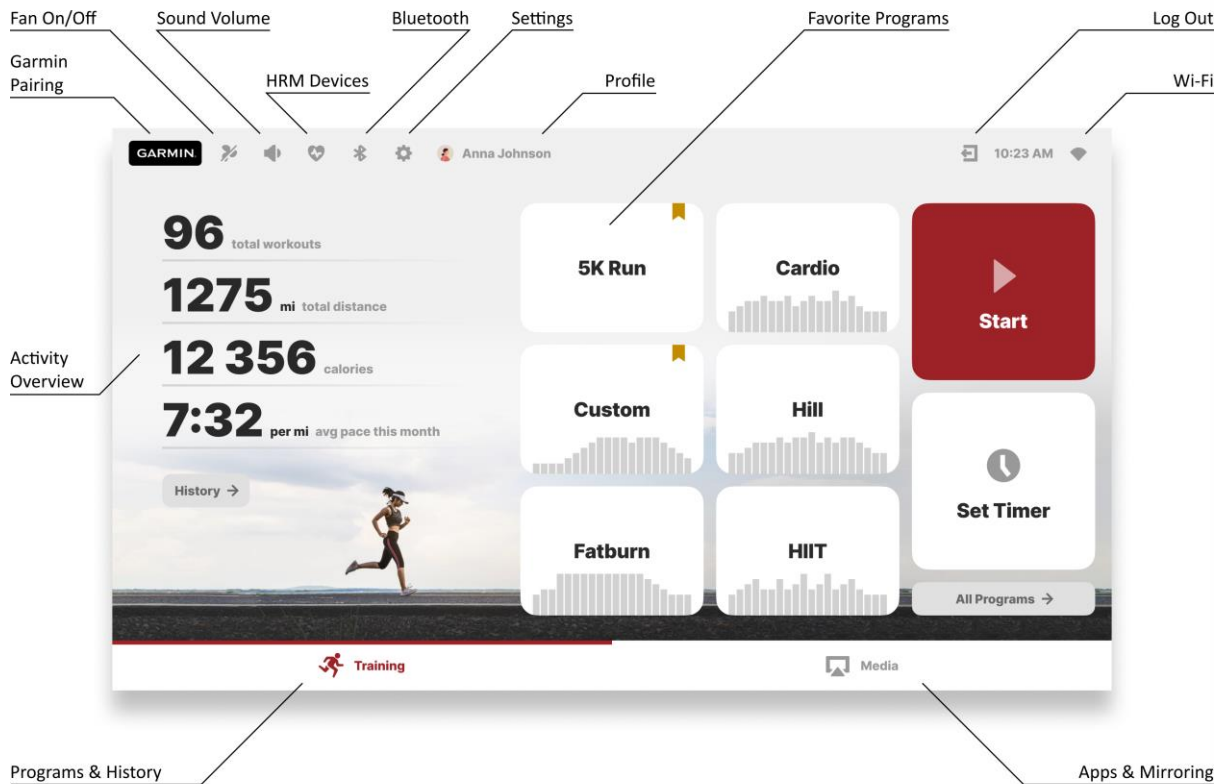


Pour relier un compte SOLE+, scannez le code QR sur l'écran de la console pour télécharger l'application mobile. Une fois l'application installée et l'enregistrement terminé, appuyez sur "Link" en bas de l'écran de la console, puis ouvrez la caméra de lecture du code QR dans votre application SOLE+ et scannez le code QR une fois de plus pour lier votre profil local au compte SOLE+. N'oubliez pas que le profil de votre console ne peut pas être lié à plusieurs comptes SOLE+ en même temps. Si vous sautez cette étape, vous pourrez y accéder à nouveau plus tard dans les paramètres du profil.

Écran d'accueil

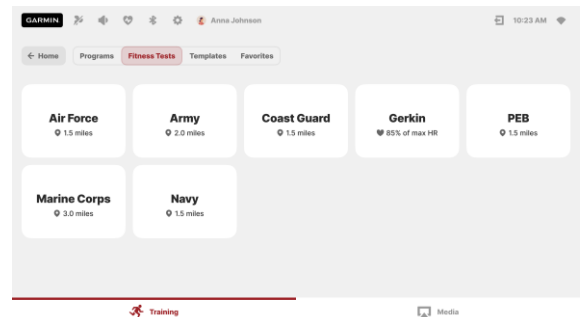
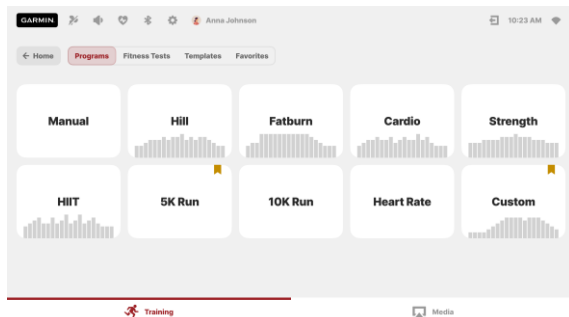
L'écran principal de la section Entraînement affiche une vue d'ensemble de votre activité et propose des raccourcis vers les modes d'entraînement les plus fréquemment utilisés : un démarrage immédiat, un entraînement chronométré contrôlé manuellement ("Timer") et jusqu'à 6 programmes que vous avez marqués comme favoris sont disposés sur cette page pour vous permettre d'y accéder rapidement.

Si vous êtes en mode invité, vous pouvez définir votre âge et votre poids ici ; cela aidera l'appareil à calculer votre résumé d'entraînement avec plus de précision.

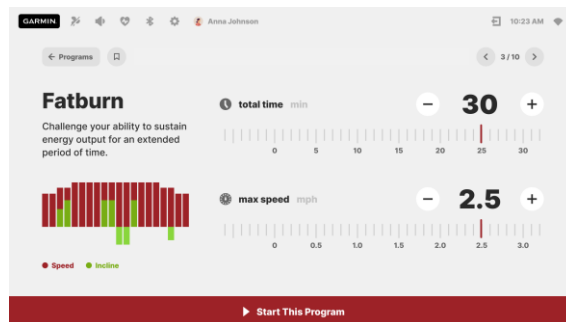
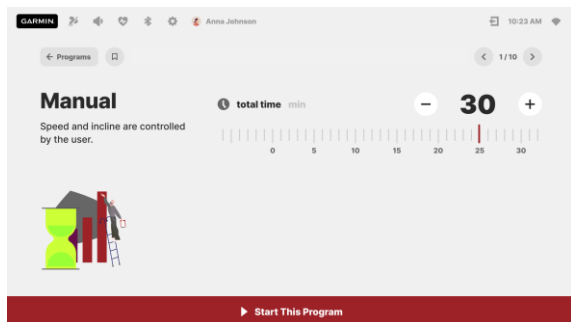


Programmes d'entraînement

Pour accéder à toutes les catégories de programmes disponibles, appuyez sur "Tous les programmes" sur l'écran d'accueil. Une fois à l'intérieur, passez d'une catégorie à l'autre en utilisant les onglets en haut de l'écran : Programmes, Tests de condition physique, Modèles et Favoris.



Tapez sur l'une des cartes de programme pour ouvrir une page de configuration du programme, où vous pouvez en savoir plus sur le programme, définir les propriétés de votre séance d'entraînement ou continuer à naviguer en appuyant sur les boutons fléchés dans le coin supérieur droit de l'écran. Pour ajuster les paramètres de la séance d'entraînement, vous pouvez faire glisser la règle, appuyer sur les boutons + et -, ou appuyer sur le chiffre pour ouvrir un pavé numérique et saisir la valeur directement.



Le programme **manuel (Timer)** est un entraînement chronométré dont la vitesse et l'inclinaison sont contrôlées manuellement à tout moment de la course.

Les programmes Hill, Fatburn, Cardio, Strength et HIIT suivent des schémas prédéfinis de changement de vitesse et d'inclinaison. Les paramètres de durée totale et de vitesse maximale définissent la durée et l'intensité globale de votre entraînement.

Les niveaux de vitesse et d'inclinaison pour chaque segment des programmes sont indiqués dans le tableau ci-dessous. Les valeurs de vitesse représentent un pourcentage de la vitesse maximale réglée avant le départ. Par exemple, si la vitesse maximale a été réglée sur 10,0 mph et que la valeur du tableau indique 20, cela signifie que la vitesse de ce segment sera de 2,0 mph. Si la valeur du tableau indique 100, la vitesse de ce segment sera égale à la vitesse maximale que vous avez définie avant la séance d'entraînement. Les valeurs d'inclinaison sont absolues.

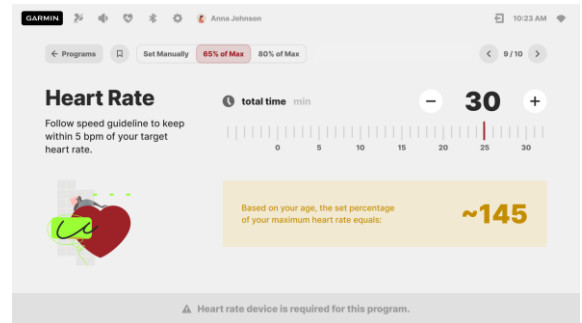
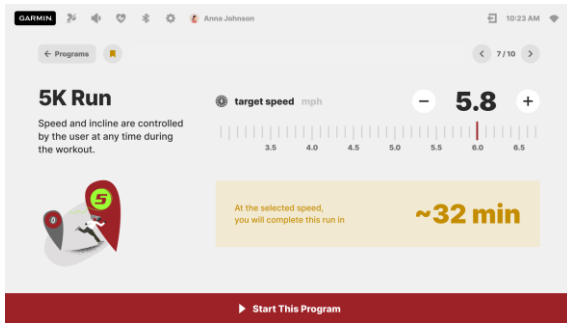
Programme		Échauffement			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Retour au calme		
Colline	Vitesse	40	40	50	66	66	66	66	66	88	88	88	100	100	100	100	100	88	88	88	100	88	66	66	50	40	40
	Inclinaison	0	0	0	0	0	4	8	8	-4	7	7	-5	-5	7	8	9	-4	-4	-5	5	-3	0	0	0	0	0
Brûlures de graisse	Vitesse	40	40	50	75	75	88	88	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	88	88	75	75	50	40	40	
	Inclinaison	0	0	0	0	0	4	6	0	0	0	0	6	6	-4	-4	6	0	0	0	0	-3	0	0	0	0	0
Cardio	Vitesse	40	40	50	66	66	66	75	75	88	88	75	75	88	66	88	75	100	100	88	75	75	66	66	50	40	40
	Inclinaison	0	0	0	0	0	4	4	4	-3	4	4	-2	-2	3	3	3	-2	-2	3	0	0	0	0	0	0	0
La force	Vitesse	40	40	50	66	66	66	75	75	75	75	88	88	100	100	100	88	88	88	100	88	75	66	66	50	40	40
	Inclinaison	0	0	0	0	0	4	6	8	10	10	-3	-5	-5	8	8	10	-4	-4	6	8	-5	0	0	0	0	0
HIIT	Vitesse	40	40	50	75	75	100	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100	100	50	40	40
	Inclinaison	0	0	0	0	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0	0	0	0	0

MODE LIBRE

La courroie du tapis de course peut se déplacer librement en mode libre. L'utilisateur peut tomber s'il ne fait pas attention. Lorsque la clé de sécurité est retirée, le tapis roulant s'arrête immédiatement. Attachez la clé de sécurité pour reprendre le mode libre.

1. Sélectionnez le mode libre pour entrer en mode libre
2. La courroie du tapis roulant peut se déplacer librement en mode libre. Tenez la barre de maintien et commencez à courir.
3. Possibilité de régler l'inclinaison de 0 à 8 niveaux.
4. Appuyez sur stop et attendez que l'inclinaison redescende à 0 niveau et quittez le mode libre.

Nous recommandons de commencer par régler l'inclinaison au niveau 6 afin d'utiliser au mieux les avantages de l'élan assisté par la gravité du mode libre.



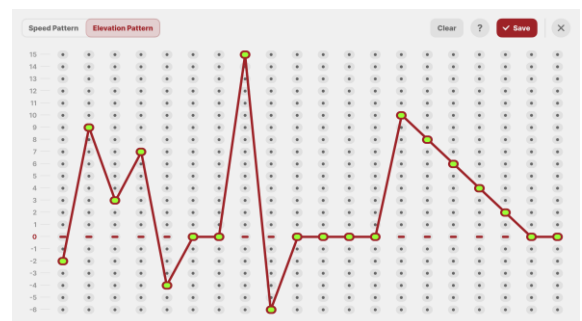
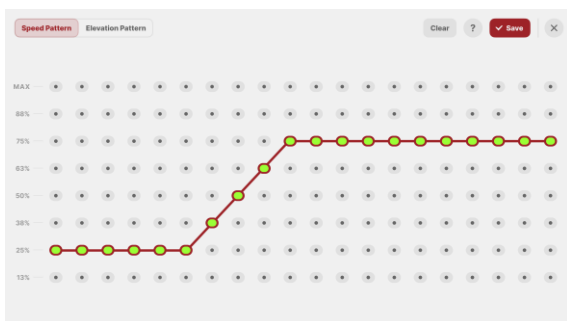
Les programmes **5K Run**, **10K Run** définissent automatiquement une distance cible pour votre entraînement (5 km et 10 km, respectivement). Sur la page de configuration du programme, la console affiche la durée totale estimée pour cette course en fonction de la vitesse cible sélectionnée. Le programme se termine lorsque la distance cible est atteinte.

Le programme de **fréquence cardiaque** utilise une inclinaison pour contrôler votre fréquence cardiaque. L'inclinaison augmente progressivement jusqu'à ce que vous atteigniez votre fréquence cardiaque cible, puis s'ajuste automatiquement pour vous maintenir à moins de 5 bpm de votre objectif. Un cardiofréquencemètre est nécessaire pour ce programme.

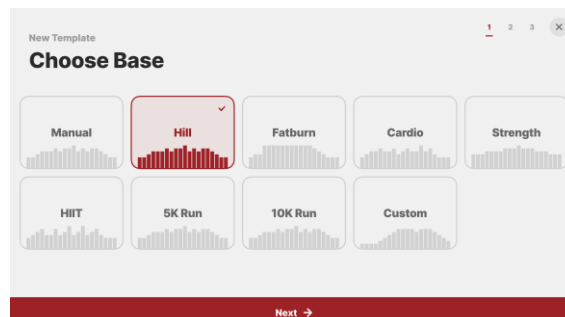
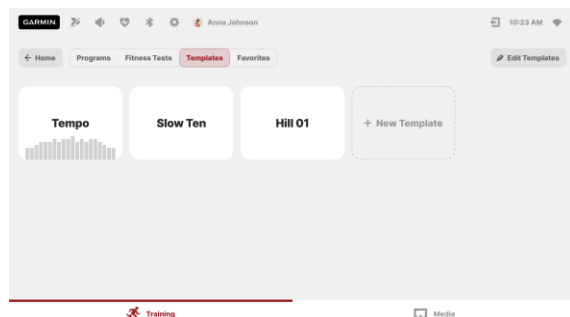
Sur la page de configuration du programme, vous pouvez soit définir directement le nombre de bpm cible, soit sélectionner 60 % ou 80 % de votre fréquence cardiaque maximale prédite par votre âge, ce qui permet à l'appareil de calculer automatiquement votre cible. Si vous choisissez la deuxième option, assurez-vous d'avoir indiqué votre âge à l'appareil, sinon les calculs seront basés sur les valeurs par défaut. Le programme se termine lorsque le temps est écoulé ou si votre fréquence cardiaque est supérieure de 20 % à l'objectif.

Personnalisé est un programme avec des modèles de vitesse et d'inclinaison entièrement personnalisables. Sur la page de configuration du programme, appuyez sur "Add Pattern" pour passer en mode édition. Reliez les points pour cartographier votre charge tout au long du programme, du plus facile en bas au plus difficile en haut. La durée de chaque segment dépend de la durée totale sélectionnée - vous pouvez la définir avant de commencer.

Les valeurs de vitesse sont relatives et le maximum peut être modifié avant chaque séance d'entraînement ; tous les segments seront ajustés proportionnellement. Les valeurs d'élévation sont absolues et varient de -6 à +15. Le modèle d'élévation est facultatif.



Les modèles sont des programmes prédéfinis avec un ensemble de paramètres conservés. Les programmes peuvent être sauvegardés en tant que modèles une fois terminés, ou vous pouvez en créer un à partir de zéro dans l'onglet Modèles : cliquez sur le bouton "Nouveau modèle", choisissez votre programme de base, puis sauvegardez-le avec des propriétés adaptées. Un maximum de 12 programmes modèles peut être enregistré. Pour supprimer les modèles indésirables, cliquez sur "Modifier les modèles" dans l'onglet Modèles.



Un programme peut être étiqueté comme **favori**. Jusqu'à 6 programmes favoris apparaîtront sur l'écran d'accueil, afin que vous puissiez y accéder plus facilement. Pour "aimer" un programme, ouvrez la page de configuration du programme et appuyez sur l'icône "ruban" dans le coin supérieur gauche de l'écran. Vous trouverez tous les programmes étiquetés sous l'onglet Favoris : pour supprimer l'étiquette, appuyez sur "Modifier les favoris", ou allez directement à la page de configuration des programmes et décochez l'icône "ruban".

Une fois le programme choisi, appuyez sur le bouton "Start This Program" à l'écran ou sur la touche physique "START" de l'appareil pour commencer votre séance d'entraînement.

Tests de condition physique

Choisissez parmi 7 options sous l'onglet Tests de condition physique. Tapez sur la carte de test pour ouvrir la page de configuration du test. Assurez-vous que les paramètres physiques affichés sur cette page sont corrects : ces données peuvent affecter le déroulement du test et ses résultats ; si les données ne sont pas exactes, appuyez sur "Modifier les paramètres" pour ajuster les chiffres. Avant le test,

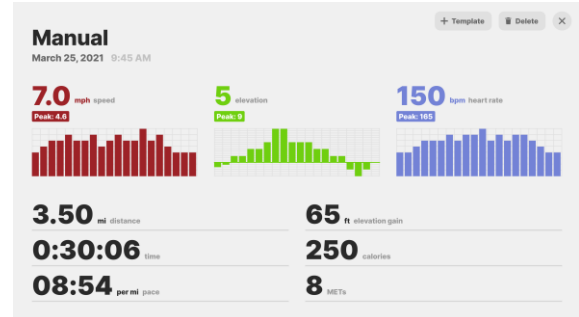
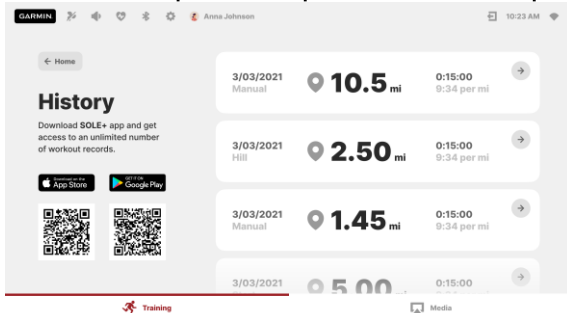
- assurez-vous d'être en bonne santé ; consultez votre médecin avant d'effectuer tout exercice si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants ;
- veillez à vous échauffer et à vous étirer avant de passer le test ;
- ne pas prendre de caféine avant l'examen.

Le protocole de Gerkin est un test VO2 (volume d'oxygène) sous-maximal, qui augmente la vitesse et l'inclinaison en alternance jusqu'à ce que vous atteigniez 85 % de votre fréquence cardiaque maximale (un cardiofréquencemètre est nécessaire pour ce test). Le temps nécessaire pour atteindre 85 % détermine le score du test (VO2 Max). Le test commence par un échauffement de 3 minutes à vitesse réduite.

L'armée de l'air, l'armée de terre, la marine, les garde-côtes, le PEB et le **corps des Marines** sont des tests militaires américains qui mesurent le temps nécessaire pour parcourir une certaine distance. La vitesse est contrôlée manuellement.

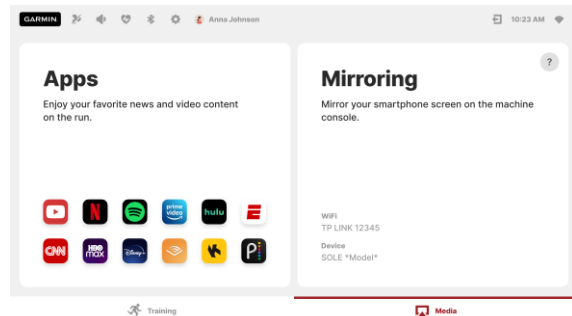
L'historique

Pour voir vos derniers enregistrements d'entraînement, appuyez sur " Historique " sur l'écran principal de la section Entraînement. Jusqu'à 10 enregistrements peuvent être stockés localement sur la console, mais vous pouvez accéder à l'ensemble de votre historique d'entraînement si vous reliez votre profil à l'application mobile SOLE+. Tapez sur l'aperçu de l'enregistrement pour voir le résumé complet. Chaque utilisateur ne peut voir que ses séances d'entraînement.



Les médias

Tapez sur l'onglet droit du panneau inférieur pour accéder à la section Média. Choisissez parmi une variété d'**applications** tierces préinstallées ou utilisez la fonction **Mirroring** pour diffuser le contenu de votre smartphone directement sur l'écran de la console. Pour obtenir des instructions détaillées, appuyez sur l'icône ?



Une fois le contenu affiché, utilisez le panneau flottant pour naviguer et utiliser le mode plein écran. Touchez le bord supérieur du panneau et faites-le glisser sur l'écran pour lui trouver un emplacement idéal, où il ne vous empêchera pas d'interagir avec le contenu. Appuyez sur Masquer les panneaux pour passer en mode plein écran sans les statistiques en haut et les onglets en bas, et sur Afficher les panneaux pour les faire réapparaître. Utilisez le bouton fléché sur le côté droit du panneau pour masquer et afficher les étiquettes de texte : il vous permet de minimiser davantage la taille du panneau. Appuyez sur "Apps" pour revenir à la sélection des sources de contenu.

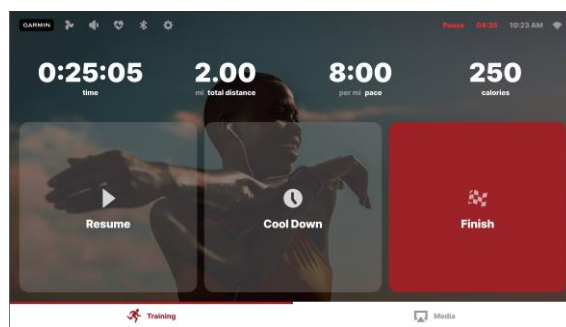
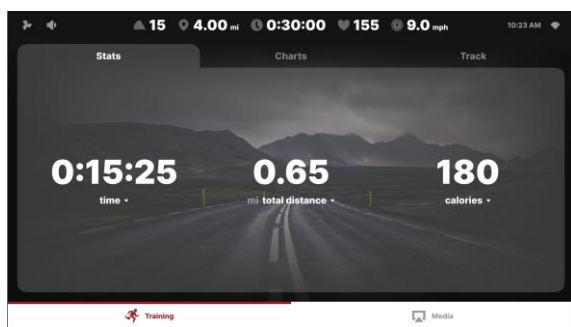
Mode entraînement

Une fois que la séance d'entraînement a commencé, après un court compte à rebours, la console apparaît en mode d'entraînement. Les phases d'échauffement et de récupération peuvent être sautées en appuyant sur "Skip".

Pendant l'entraînement, vous pouvez basculer entre les vues **Stats**, **Graphiques** et **Piste** de la section Entraînement, ou aller dans la section Média pour profiter de votre contenu multimédia favori. Dans l'affichage des statistiques, vous pouvez sélectionner les paramètres que vous souhaitez afficher en tapant sur le chiffre.

Utilisez les touches physiques pour régler la vitesse et l'inclinaison. Appuyez sur la touche physique "STOP" pour interrompre la séance d'entraînement. Vous pouvez alors reprendre la course, commencer une phase de récupération ou terminer votre séance d'entraînement et consulter le résumé. Après 5 minutes d'inactivité en mode Pause, la séance d'entraînement se termine automatiquement.

Le fonctionnement réel de la machine peut différer légèrement de la description faite dans le manuel.



Nouvelle application Sole+ à utiliser avec certains appareils Apple et Android !

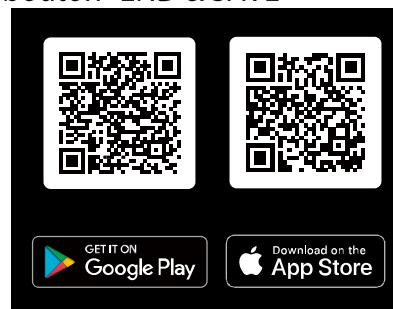
Pour vous aider à atteindre vos objectifs d'exercice, votre nouvel appareil est équipé d'un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permet d'interagir avec certains téléphones ou tablettes via l'application Sole +.


Il suffit de télécharger l'application gratuite Sole + App sur l'Apple Store ou Google Play, puis de suivre les instructions de l'application pour la synchroniser avec votre appareil d'exercice.

Vous pouvez appuyer sur le bouton "DISPLAY" de l'APP pour afficher les données de la séance d'entraînement en cours. Une fois l'exercice terminé, appuyez sur le bouton "END & SAVE WORKOUT" de l'APP pour enregistrer les données de la séance d'entraînement. L'application Sole + vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement avec l'un des nombreux sites de fitness en nuage que nous prenons en charge : Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness ou Fitbit, et bien d'autres encore à venir.

Synchronisation de l'application avec votre appareil d'exercice :

1. Téléchargez l'application en scannant le code QR à droite.



- Ouvrez l'application sur votre appareil (téléphone ou tablette) et assurez-vous que le Bluetooth® est activé sur votre appareil (téléphone ou tablette).
- Dans l'application, cliquez sur l'icône Bluetooth  pour rechercher votre équipement Sole + (illustré à droite).
- Dans la liste des résultats de l'analyse Bluetooth, sélectionnez la machine à connecter. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur l'écran de la console de l'équipement. Cliquez sur "DISPLAY", vous pouvez maintenant commencer à utiliser votre Sole + App.
- Une fois l'exercice terminé, appuyez sur l'APP "END & SAVE WORKOUT" pour enregistrer les données de l'exercice, et vous serez invité à synchroniser vos données avec chaque site de fitness en nuage disponible. Veuillez noter que vous devrez télécharger l'application de fitness compatible, telle que Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness ou Fitbit, etc, pour que l'icône soit active et disponible.

Remarque : votre appareil doit fonctionner avec un système d'exploitation minimum IOS 13.1 ou Android 8.0 pour que l'application Sole + fonctionne correctement.

L'appareil d'entraînement peut également lire de la musique sans fil via Bluetooth. Activez la fonction Bluetooth de votre téléphone portable ou de votre tablette. Recherchez le nom "Bt-speaker" dans le menu Bluetooth de votre appareil. Appuyez sur pour vous connecter. Votre appareil peut maintenant transmettre de la musique à l'équipement d'entraînement.

Le dispositif Bluetooth (BLE 5.0) de l'équipement d'exercice peut également être connecté à l'émetteur de ceinture thoracique de fréquence cardiaque sans fil Bluetooth (BLE 5.0). L'émetteur de la ceinture thoracique peut recevoir des signaux même lorsque l'application est déjà utilisée. Vous pouvez d'abord porter la ceinture thoracique de fréquence cardiaque sans fil Bluetooth, puis commencer la connexion. Pendant la connexion, la console affichera la valeur de la fréquence cardiaque via Bluetooth.



L'icône s'allume lorsque la connexion à une ceinture cardiaque Bluetooth est réussie et que la fréquence cardiaque s'affiche. L'icône s'éteint si la ceinture cardiaque Bluetooth est déconnectée.

Chargement sans fil

Fonction de chargement sans fil :

Chargez votre appareil pendant votre séance d'entraînement en le plaçant correctement à l'intérieur du boîtier/de la zone de chargement sans fil.

NOTE : ** Pour un résultat optimal, votre appareil doit être réglé en orientation paysage.



- ** L'icône "charge" de votre appareil indique qu'il est en train de se charger.
- *** Il fournit jusqu'à 10 watts d'énergie pour de nombreux téléphones portables compatibles avec les fonctions de charge sans fil.



PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, un mot sur la fréquence cardiaque :

La vieille devise "pas de douleur, pas de gain" est un mythe qui a été dépassé par les avantages d'une activité physique confortable. L'utilisation des cardiofréquencemètres a largement contribué à ce succès. En utilisant correctement un cardiofréquencemètre, de nombreuses personnes découvrent que leur choix habituel d'intensité d'exercice était soit trop élevé, soit trop faible, et que l'exercice est beaucoup plus agréable en maintenant leur fréquence cardiaque dans la plage de bénéfices souhaitée.

Pour déterminer la plage de bénéfices dans laquelle vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Pour ce faire, vous pouvez utiliser la formule suivante : 220 moins votre âge. Vous obtiendrez ainsi la fréquence cardiaque maximale (FCM) d'une personne de votre âge. Pour déterminer la plage de fréquence cardiaque efficace pour des objectifs spécifiques, il vous suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Votre zone d'entraînement à la fréquence cardiaque est comprise entre 50 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre FCM est la zone qui brûle les graisses, tandis que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette zone de 60 % à 80 % est la zone dans laquelle il faut rester pour en tirer le meilleur parti.

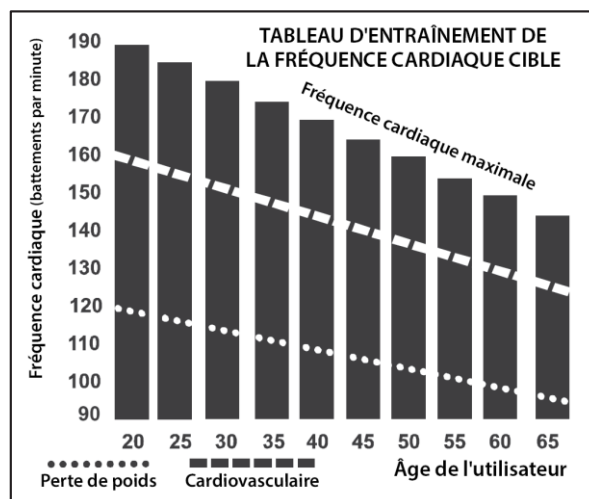
Pour une personne de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée :

$$\begin{aligned} 220 - 40 &= 180 \text{ (fréquence cardiaque maximale)} \\ 180 \times .6 &= 108 \text{ battements par minute} \\ &\text{(60\% du maximum)} \\ 180 \times .8 &= 144 \text{ battements par minute} \\ &\text{(80\% du maximum)} \end{aligned}$$

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement serait la suivante 108 à 144 battements par minute.

Si vous entrez votre âge pendant la programmation, la console effectuera ce calcul automatiquement. La saisie de l'âge est utilisée pour les programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider de l'objectif que vous souhaitez atteindre.

Les deux raisons ou objectifs les plus populaires de l'exercice physique sont la forme cardiovasculaire (entraînement du cœur et des poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires du tableau ci-dessus représentent la FCM d'une personne dont l'âge est indiqué au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque d'entraînement, pour la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, est représentée par deux lignes différentes qui traversent le graphique en diagonale. Une définition de l'objectif de ces lignes figure dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre objectif est la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, vous pouvez l'atteindre en vous entraînant à 80 % ou à 60 %, respectivement, de votre FCM selon un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer à un programme d'exercices.



LE TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. L'intensité de l'entraînement ne dépend pas uniquement de la fréquence cardiaque. Votre niveau de stress, votre santé physique, votre santé émotionnelle, la température, l'humidité, l'heure de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, tout cela contribue à l'intensité à laquelle vous devez vous entraîner. Si vous écoutez votre corps, il vous dira tout cela.

Le taux de perception de l'effort (RPE), également connu sous le nom d'échelle de Borg, a été mis au point par le physiologiste suédois G.A.V. Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'exercice de 6 à 20 en fonction de la façon dont vous vous sentez ou de la perception de votre effort.

L'échelle est la suivante :

Evaluation de la

perception de l'effort

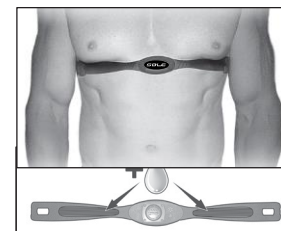
- 6 Minimal
- 7 Très, très léger
- 8 Très, très léger +
- 9 Très léger
- 10 Très léger +
- 11 Assez léger
- 12 Confortable
- 13 Assez difficile
- 14 Assez difficile +
- 15 Dur
- 16 Hard +
- 17 Très difficile
- 18 Très dur +
- 19 Très, très difficile
- 20 Maximal

Vous pouvez obtenir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque note en ajoutant simplement un zéro à chaque note. Par exemple, une note de 12 correspond à une fréquence cardiaque approximative de 120 battements par minute. Votre RPE variera en fonction des facteurs évoqués précédemment. C'est le principal avantage de ce type d'entraînement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre rythme sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous pouvez vous entraîner plus intensément et le RPE le confirmera. Si vous vous sentez fatigué et léthargique, c'est que votre corps a besoin d'une pause. Dans cet état, votre rythme sera plus difficile. Encore une fois, cela se verra dans votre RPE et vous vous entraînerez au niveau approprié pour ce jour-là.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (EN OPTION)

Comment porter l'émetteur sans fil de la ceinture thoracique :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique à l'aide des pièces de verrouillage.
2. Ajustez la sangle aussi fermement que possible, tant qu'elle n'est pas trop serrée pour rester confortable.
3. Placez l'émetteur au centre de votre corps, face à votre poitrine (certaines personnes doivent placer l'émetteur légèrement à gauche du centre). Fixez l'extrémité de la sangle élastique en insérant l'extrémité ronde et, à l'aide des pièces de verrouillage, fixez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Positionner l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les infimes signaux électriques des battements cardiaques.



Cependant, vous pouvez également utiliser de l'eau ordinaire pour pré-mouiller les électrodes (2 zones ovales nervurées au dos de la ceinture et des deux côtés de l'émetteur). Il est également recommandé de porter la ceinture de l'émetteur quelques minutes avant l'entraînement. Certains utilisateurs, en raison de la chimie de leur corps, ont plus de difficultés à obtenir un signal fort et régulier au début. Après l'échauffement, ce problème s'atténue. Comme indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la sangle n'affecte pas les performances.

6. Votre séance d'entraînement doit être à portée - distance entre l'émetteur et le récepteur - pour obtenir un signal fort et régulier. La longueur de la portée peut varier quelque peu, mais en général, restez suffisamment près de la console pour maintenir des relevés fiables, forts et de bonne qualité. Le fait de porter l'émetteur immédiatement contre la peau nue vous assure un fonctionnement correct. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur par-dessus une chemise. Pour ce faire, humidifiez les zones de la chemise sur lesquelles les électrodes reposeront.

Remarque : l'émetteur est automatiquement activé lorsqu'il détecte une activité du cœur de l'utilisateur. En outre, il se désactive automatiquement lorsqu'il ne reçoit aucune activité. Bien que l'émetteur soit résistant à l'eau, l'humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux. Vous devez donc prendre la précaution de sécher complètement l'émetteur après utilisation afin de prolonger la durée de vie de la pile (la durée de vie de la pile de l'émetteur est estimée à 2 500 heures). La pile de remplacement est une pile Panasonic CR2032.

FONCTIONNEMENT ERRATIQUE

Attention ! N'utilisez pas ce tapis roulant pour mesurer la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur constante et solide de la fréquence cardiaque réelle ne soit affichée. L'affichage de nombres élevés et aléatoires indique un problème.

Zones de recherche d'interférences susceptibles de provoquer une irrégularité du rythme cardiaque :

1. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers, etc.
2. Lampes fluorescentes.
3. Certains systèmes de sécurité domestique.
4. Clôture périphérique pour un animal de compagnie.
5. Certaines personnes ont des problèmes lorsque l'émetteur capte un signal sur leur peau. Si c'est le cas, essayez de porter l'émetteur à l'envers. Normalement, l'émetteur est orienté de façon à ce que l'appareil soit à l'endroit.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit extérieure, le fait de tourner l'ensemble de l'appareil de 90 degrés peut désaccorder les interférences.
7. Console du tapis roulant desserrée ou boulons dans le tube vertical.
8. Une autre personne portant un émetteur à moins de 3' de la console de votre machine.

Si le problème persiste, contactez votre détaillant.

ATTENTION ! - N'UTILISEZ PAS LE PROGRAMME DE RYTHME CARDIAQUE SI VOTRE RYTHME CARDIAQUE NE S'AFFICHE PAS CORRECTEMENT SUR L'ÉCRAN DU TAPIS ROULANT !

PROGRAMME DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) utilise le système d'inclinaison de votre tapis roulant pour contrôler votre fréquence cardiaque. Les augmentations et les diminutions de l'élévation affectent la fréquence cardiaque beaucoup plus efficacement que les changements de vitesse seuls. Le programme HRC modifie automatiquement l'élévation de façon progressive pour atteindre la fréquence cardiaque cible programmée.

Vous avez la possibilité, en mode réglage, de choisir l'un ou l'autre des programmes de contrôle du poids. Le programme de contrôle du poids tente de maintenir votre fréquence cardiaque à 60 % de votre fréquence cardiaque maximale. Votre fréquence cardiaque maximale est basée sur une formule qui soustrait votre âge d'une constante de 220.

La FC est calculée automatiquement en mode réglage lorsque vous entrez votre âge.

GUIDE DE DIAGNOSTIC

Avant de contacter votre détaillant pour obtenir de l'aide, veuillez lire les informations suivantes. Elles peuvent vous permettre d'économiser

Le tapis roulant est un outil de travail qui permet de gagner du temps et d'économiser de l'argent. Cette liste comprend les problèmes courants qui peuvent ne pas être couverts par la garantie du tapis roulant.

PROBLÈMES/RÉSOLUTION/CAUSE

L'écran ne s'allume pas	<ol style="list-style-type: none">1. Le cordon d'attache n'est pas en position.2. Le disjoncteur de la grille avant s'est déclenché. Pousser le disjoncteur jusqu'à ce qu'il s'enclenche.3. La fiche est débranchée. Assurez-vous que la fiche est bien enfoncée dans la prise murale de l'appareil.4. Le disjoncteur de la maison peut être déclenché.5. Défaut du tapis roulant. Contactez votre détaillant SOLE.
Le tapis roulant ne reste pas centré. Le tapis roulant hésite lors de la marche ou de la course sur le tapis.	Défaut du tapis roulant. Contactez votre détaillant SOLE.
Le moteur ne répond pas après avoir appuyé sur Start	Si la bande se déplace, mais s'arrête après un court instant et que l'écran affiche "Err", procéder à l'étalonnage. Si vous appuyez sur Start et que la courroie ne bouge pas, l'écran affiche alors "Err", contactez le service après-vente.
Le tapis roulant n'atteint qu'environ 7 mph mais affiche une vitesse plus élevée sur l'écran.	Cela indique que le moteur doit être alimenté pour fonctionner. Faible tension c.a. sur le tapis roulant. Ne pas utiliser de rallonge. Si une rallonge est nécessaire, elle doit être aussi courte que possible, de calibre 14 au minimum. Faible tension domestique. Contacter un électricien ou votre détaillant SOLE. Un minimum de 110 volts est nécessaire.
La bande de roulement s'arrête rapidement/soudainement lorsque la corde d'attache est tirée.	Frottement élevé de la courroie. Voir Entretien général.
Le tapis roulant se déclenche sur un circuit de 15 ampères	Frottement élevé de la courroie. Voir Entretien général.
L'ordinateur s'éteint lorsque l'on touche la console (par temps froid) en marchant ou en courant.	Le tapis roulant n'est peut-être pas mis à la terre. L'électricité statique fait "planter" l'ordinateur. Se reporter aux instructions de mise à la terre à la page 3.
Le disjoncteur de la maison se déclenche, mais pas celui du tapis roulant.	Vérifier que le tapis roulant est le seul appareil du circuit. Voir "Informations électriques importantes" au début de ce manuel pour plus de détails.

MESSAGES D'ERREUR

ERREUR	SENS	CAUSE POSSIBLE	
Affichage de la console Erreur E-01H	Basse tension	Faible tension, veuillez vérifier la prise.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
		Veuillez vérifier la rallonge.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console	Température anormale	Température anormale de l'onduleur. Contactez votre revendeur SOLE.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console Erreur E-04H	Surintensité	Veuillez vérifier si le moteur, la courroie d'entraînement, le rouleau et la courroie de roulement sont coincés.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console Erreur E-06H	Surtension du convertisseur	Veuillez vérifier la résistance de freinage.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console Erreur E-07H	PFC anormal	Assurez-vous que les câbles sont bien connectés.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console Erreur E-08H	GF anormal	Veuillez vérifier le câble du moteur	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console Erreur E-09H	Surchauffe du convertisseur	Veuillez nettoyer le ventilateur de refroidissement.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console Erreur E-0AH	Surcharge du moteur	Veuillez contrôler la courroie de transmission ou vérifier que le roulement n'est pas endommagé.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console Erreur E-0BH	Surcharge du convertisseur	Veuillez vérifier la courroie de transmission ou le roulement pour voir s'il est endommagé.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console Erreur E-21H	PrEr Flash anormal	Veuillez vérifier que la courroie de transmission ou le roulement n'est pas endommagé.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console Erreur E-22H	Erreur EEPROM	dysfonctionnement Contactez votre revendeur SOLE.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console Erreur E-23H	Basse tension	Faible tension, veuillez vérifier la tension de la prise.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
		Veuillez vérifier la rallonge.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console	Arrêt d'urgence	La clé de sécurité a été retirée. clé de sécurité.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>

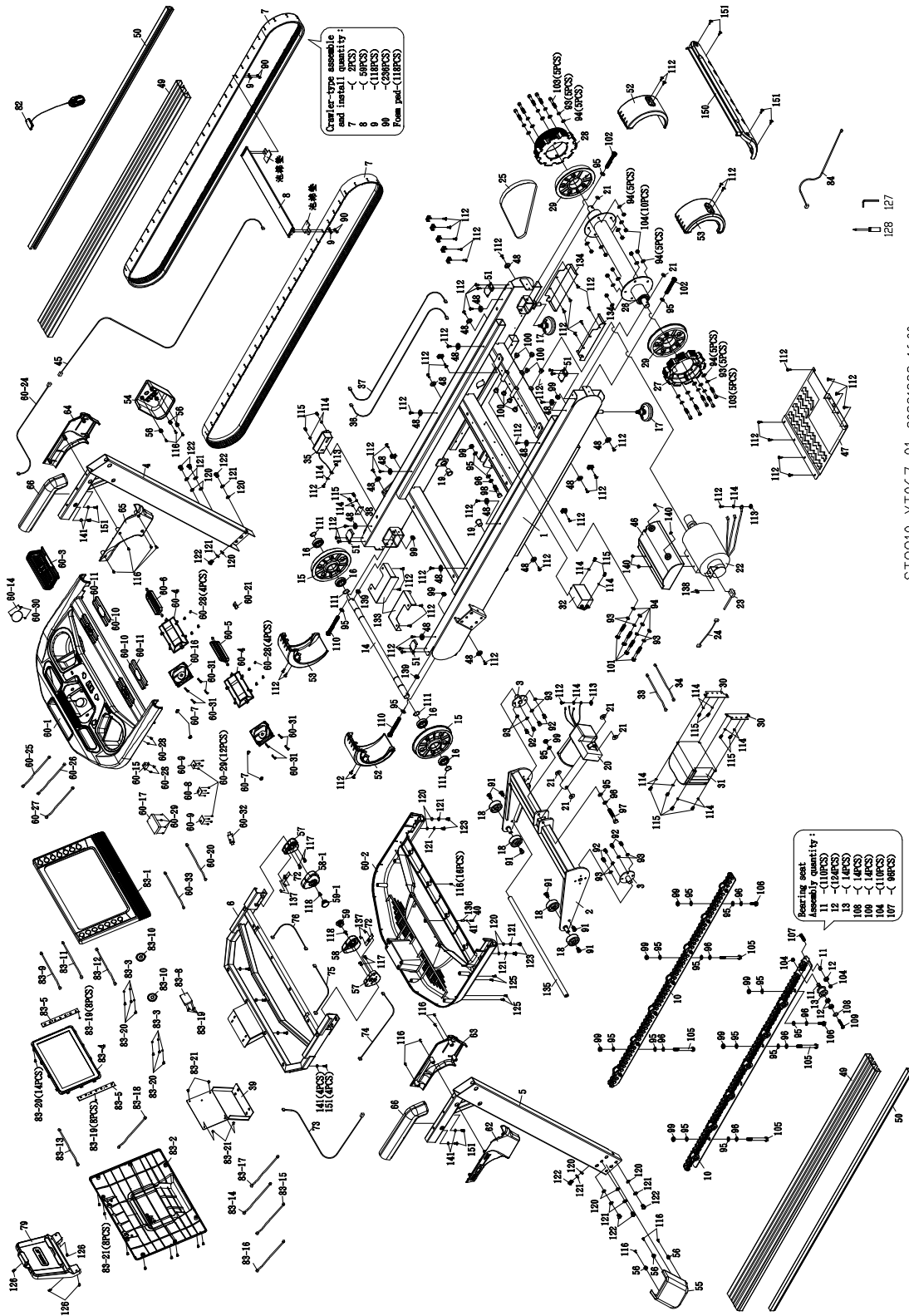
Erreur E-25H			
Affichage de la console Erreur E-29H	Alerte de température élevée	Température anormale, veuillez nettoyer le ventilateur de refroidissement.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console Erreur E-50H	Erreur de communication	Veuillez vérifier tous les câbles.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console Erreur E-51H	Erreur d'intercommunication	Erreur de communication interne. Contactez votre revendeur SOLE.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console Erreur E-52H	Erreur d'étalonnage de l'inclinaison	Le câble entre le moteur d'inclinaison et le contrôleur est-il correctement branché ?	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
		Vérifier si le mécanisme d'inclinaison est bloqué ou défectueux.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
		Le VR est-il connecté correctement ou avec une inter- mittence ?	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
Affichage de la console Erreur E-3H	Erreur d'inclinaison	Le câble entre le moteur d'inclinaison et le contrôleur est-il correctement branché ?	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
		Vérifier si le mécanisme d'inclinaison est bloqué ou défectueux.	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>
		Le VR est-il connecté correctement ou avec une inter- mittence ?	OK <input type="checkbox"/> NG <input type="checkbox"/>

ENTRETIEN GÉNÉRAL

La saleté, la poussière et les cheveux peuvent bloquer les entrées d'air et s'accumuler sur le tapis à lamelles. Passez l'aspirateur sur votre tapis roulant tous les mois pour éviter l'accumulation excessive de saletés qui peuvent être aspirées, utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette en papier et essuyez la courroie toutes les semaines.

DÉBRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION AVANT D'EFFECTUER CETTE TÂCHE.

DIAGRAMME DE LA VUE ÉCLATÉE



ST8910-YT067-01 20221222 16:00

LISTE DES PIÈCES

Clé	Description de la pièce	Q'ty
1	Cadre principal	1
2	Support d'inclinaison	1
3	Siège de raccordement Ajustement	2
4	Droite Droite	1
5	Debout à gauche	1
6	Support de la console	1
7	Type de chenilles	2
8	Pédale	59
9	Rondelle fixe	118
10	Siège du palier	2
11	Manchon	110
12	Palier	124
13	Roue de limitation	14
14	Essieu avant	1
15	Roulette frontale	2
16	6005_Palier	4
17	Coussin de pied	2
18	Roue de transport	4
19	Coussin de pied	2
20	Moteur d'inclinaison	1
21	Ø10 x Ø25 x 2.5T Rondelle en nylon	6
22	Moteur à courant alternatif	1
23	Capteur de lumière	1
24	100m/m_Fil de connexion	1
25	Ceinture	1
26	Rouleau SET	1
27	Poulies de distribution	1
28	Poulies de distribution	1
29	Roulette arrière	2
30	Plaque de fixation	2
31	Onduleur 2HP	1
32	Filtre	1
33	450m/m_Fil de connexion (blanc)	1
34	450m/m_Fil de connexion (noir)	1
35	Module électronique CA	1
36	1350m/m_Fil de connexion (blanc)	1
37	1350m/m_Fil de connexion (noir)	1
38	Plaque fixe	1
39	Assemblage du support avant	1
40	3.5 x 32mm_vis à tôle	1
41	Ø5 x Ø15 x 1.0T_Rondelle plate	1

Clé	Description de la pièce	Q'ty
45	3000m/m_Câble informatique	1
46	Capuchon de moteur	1
47	Couvercle du cadre	1
48	Ø6 × Ø23 × Ø13 × 5,5T × 3T_Nylon Dished	18
49	Rail de pied (supérieur)	2
50	Barre de pied (inférieure)	2
51	Pièce limite	4
52	Couvertures avant et arrière A	2
53	Couvertures avant et arrière B	2
54	Couvercle du verticalisateur(R)	1
55	Couvercle vertical (L)	1
56	Bouchon d'extrémité	6
57	Couvercle intérieur de la carte Key Fast	2
58	Couvercle extérieur de la carte Key Fast (INCLINE)	1
58-01	Couvercle extérieur de la carte Key Fast (SPEED)	1
59	Key Fast Board Capot extérieur (INCLINE)	1
59-01	Capot extérieur de la carte Key Fast (SPEED)	1
60	Assemblage de la console	1
62	Couvercle extérieur du guidon (L)	1
63	Couvercle du guidon à l'intérieur (L)	1
64	Couvercle de guidon Outer(R)	1
65	Couvercle de guidon intérieur(R)	1
66	Couvercle du guidon (TOP)	2
72	Carte d'interface	2
73	Câble 550m/m_Speed (Bleu)	1
74	Câble de connexion de 900m/m_Résistance (noir)	1
75	900m/m_Fil à impulsion manuelle	1
76	900m/m_Fil à impulsion manuelle (rouge)	1
79	Assemblage du support de tablette	1
82	Clé de sécurité trapézoïdale	1
83	Assemblage de la console	1
84	Cordon d'alimentation	1
90	M5 × 5T_Nylon Écrou	236
91	3/8" × 3/4" Boulon à douille à tête bombée	6
92	Boulon à tête hexagonale M8 × 12mm	8
93	Ø8 × 1,5T_Rondelle fendue	22
94	Ø8,5 × Ø18 × 1,5T_Rondelle plate	24
95	Ø3/8" × Ø19 × 1,5T_Rondelle plate	20
96	Ø10 × 1,5T_Rondelle fendue	8
97	Boulon à tête hexagonale M10 × P1.5 × 70L	1
98	Boulon à tête hexagonale M10 × P1.5 × 55L	1
99	M10 × 8T_Nylon Écrou	11
100	Ø10 × Ø14 × 14mm_Bushing	8
101	Boulon à tête creuse M8 × P1.25 × 70L	4

Clé	Description de la pièce	Q'ty
102	Boulon à tête creuse M10 × 80mm	2
103	M8 × 50m/m Boulon à tête creuse	10
104	M8 × 7T Nylon Écrou	120
105	Boulon à tête hexagonale M10 × P1.5 × 100L	4
106	Boulon à tête hexagonale M10 × P1.5 × 25L	2
107	Boulon à tête hexagonale M8 × 30mm	96
108	Pince à fil	14
109	Boulon à tête creuse M8 × P1.25 × 40mm	14
110	Boulon à tête cylindrique M10 × 100mm	2
111	Ø25 C Anneau	4
112	Ø5 × 16mm vis taraudeuse	64
113	M5 Rondelle étoile	3
114	Ø5 × 1.5T Rondelle fendue	17
115	Vis à tête Phillips M5 × 12mm	14
116	3.5 × 12mm vis à tôle	30
117	Vis à tête Phillips M5 × 15mm	4
118	4 × 16mm vis à tôle	2
120	Ø3/8" × 16 × 1.5T Rondelle plate	12
121	Ø10 × 1.5T Rondelle fendue	12
122	M10 × P1.5 × 15L Boulon à tête creuse	8
123	3/8" × 1/2" Boulon à douille à tête bombée	4
125	Vis à tête Phillips M5 × 15mm	4
126	3.5 × 16mm vis à tôle	4
127	Clé Allen L	1
128	Tournevis à tête Phillips	1
133	Baffle	2
134	Aile de moteur	2
135	Inclinaison Butée de limite	1
136	Manchon pour clé de sécurité	1
137	Colle mousse unilatérale	4
138	3 × 8mm vis à tôle	2
139	Écrou M10 × 8T	2
140	Vis à tête Phillips M5 × 6mm	4
141	Ø5 × Ø13 × 2T Rondelle plate	8
150	Capot arrière (milieu)	1
151	5 × 16mm vis taraudeuse	12

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

GARANTIE DU TAPIS ROULANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes les pièces de ses tapis roulants Sole, pour la période indiquée ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, telle que déterminée par le reçu de vente. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou remises à neuf, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique à nos détaillants indépendants et à nos organismes de service. En l'absence d'un détaillant ou d'un organisme de service, ces garanties seront administrées par Dyaco Canada Inc. directement au consommateur. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

Soudures du cadre	5 ans
Moteur d'entraînement	5 ans
Planche	3 ans
Pièces électroniques	3 ans
Autres pièces	1 an
Main-d'oeuvre	1 an
Articles cosmétiques*	90 jours

*Les éléments cosmétiques, y compris, mais sans s'y limiter, les poignées, les revêtements de console et les étiquettes/décalcomanies.

RESPONSABILITÉS NORMALES DU CONSOMMATEUR

Cette garantie ne s'applique qu'aux produits destinés à un usage domestique ordinaire, et le consommateur est responsable des éléments énumérés ci-dessous :

1. L'enregistrement de la garantie peut être effectué en ligne : Allez sur www.dyaco.ca/garantie et remplissez le formulaire d'enregistrement de la garantie en ligne.
2. Utiliser correctement le tapis roulant en suivant les instructions fournies dans le présent manuel, y compris le suivi de la courroie.
3. L'installation doit être conforme aux instructions fournies avec le tapis roulant et à tous les codes électriques locaux.
4. Raccordement correct à une alimentation électrique mise à la terre de tension suffisante, remplacement des fusibles grillés, réparation des connexions desserrées ou des défauts dans le câblage de l'habitation.
5. Les dépenses engagées pour rendre le tapis roulant accessible aux fins d'entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie du tapis roulant au moment où il a été expédié de l'usine.
6. Dommages causés à la finition du tapis roulant pendant le transport, l'installation ou après l'installation.
7. L'entretien courant de l'appareil tel que spécifié dans le présent manuel.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les éléments suivants

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU ACCESSOIRES TELS QUE LES DOMMAGES MATÉRIELS ET LES FRAIS ACCESSOIRES RÉSULTANT D'UNE VIOLATION DE LA PRÉSENTE GARANTIE ÉCRITE OU DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE.

Note : Certaines régions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects, de sorte que cette limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.

2. Remboursement des appels de service au consommateur. Remboursement au détaillant des appels de service qui n'impliquent pas de dysfonctionnement ou de défaut de fabrication ou de matériau, pour les appareils qui sont au-delà de la période de garantie, pour les appareils qui sont au-delà de la période de remboursement des appels de service, pour les tapis roulants qui ne nécessitent pas le remplacement de composants, ou pour les tapis roulants qui ne sont pas utilisés dans le cadre d'un usage domestique ordinaire.
3. Les dommages causés par des services effectués par des personnes autres que les entreprises de service autorisées de Dyaco Canada Inc. ; l'utilisation de pièces autres que les pièces d'origine de Dyaco Canada Inc. ; ou des causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, la mauvaise utilisation, l'accident, l'entretien inadéquat, l'alimentation électrique inadéquate, ou les cas de force majeure.
4. Les produits dont les numéros de série originaux ont été retirés ou modifiés.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à un tiers.
6. Les produits qui n'ont pas d'enregistrement de garantie dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun enregistrement de garantie n'existe pour le produit.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPLICITES OU IMPLICITES, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. L'utilisation du produit dans un environnement autre que résidentiel.
9. Les garanties à l'étranger peuvent varier. Veuillez contacter votre détaillant local pour plus de détails.

SERVICE

Conservez votre acte de vente. La période de travail est de douze (12) mois à compter de la date de l'acte de vente. Si des travaux d'entretien sont effectués, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les reçus. Cette garantie écrite vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également bénéficier d'autres droits qui varient selon les régions. Les services prévus par cette garantie doivent être obtenus en suivant les étapes suivantes, dans l'ordre :

1. Contactez votre détaillant agréé SOLE.
2. Si vous avez des questions sur votre nouveau produit ou sur la garantie, contactez Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera les pièces, à sa discrétion, pendant la période de garantie, sans frais pour les pièces. Tous les frais de transport, tant à notre usine qu'au retour chez le propriétaire, sont à la charge de ce dernier. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat lors du retour à Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages survenus pendant le transport. Faites toutes les réclamations pour les dommages causés par le transport auprès du transporteur approprié. NE PAS ENVOYER D'APPAREIL A NOTRE USINE SANS NUMERO D'AUTORISATION DE RETOUR. Tout appareil arrivant sans numéro d'autorisation de retour sera refusé.
4. Pour toute information complémentaire, ou pour contacter notre service après-vente par courrier, envoyez votre correspondance à l'adresse suivante :

Dyaco Canada Inc.
5955, rue Don Murie
Niagara Falls, ON
L2G 0A9

Les caractéristiques ou spécifications du produit telles que décrites ou illustrées peuvent être modifiées sans préavis. Toutes les garanties sont données par Dyaco Canada Inc.

dyaco

Visitez-nous en ligne pour obtenir de l'information sur nos autres marques et produits, fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.

SPIRIT

spiritfitness.ca

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

X XTERRA

xterrafitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/products/everlast.html

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

Johnny G
by **SPIRIT**

spiritfitness.ca/johnnyg.html

TRAINOR
SPORTS

trainorsports.ca

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Dyaco Canada Inc.
T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca

SOLE[™]
FITNESS