

SOLE[™]
FITNESS

Guide d'utilisation

Modèle: 16008900630

Lisez et comprenez ce guide au complet
avant d'utiliser votre nouveau tapis roulant.

ATTENTION: Avant de retourner votre produit à tout détaillant, ou si vous avez besoin d'aide pour l'assemblage ou le support technique, veuillez nous appeler au 1-888-707-1880. Merci pour votre achat.

TABLE DES MATIÈRES

<u>Enregistrement du produit</u>	2
<u>Renseignements importants en de sécurité</u>	3
<u>Renseignements importants en matière d'électricité</u>	4
<u>Renseignements importants en matière de fonctionnement</u>	5
<u>Liste des ferrures</u>	7
<u>Assemblage</u>	9
<u>Pliage de votre tapis roulant</u>	13
<u>Déplacement de votre tapis roulant</u>	13
<u>Fonctionnement de votre tapis roulant</u>	14
<u>Connectivité Bluetooth®</u>	18
<u>Caractéristiques programmables</u>	20
<u>Entretien général</u>	27
<u>Liste à cocher – Guide diagnostique</u>	30
<u>Plan détaillé</u>	32
<u>Liste des pièces</u>	33
<u>Garantie limitée du fabricant</u>	37

Ver.C

SOLE

FITNESS

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE NOUVEAU TAPIS ROULANT ET BIENVENU DANS LA FAMILLE SOLE!

Merci d'avoir acheté ce tapis roulant SOLE de qualité de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau tapis roulant a été fabriqué par l'un des meilleurs fabricants mondiaux de produits de conditionnement et est accompagné de l'une des meilleures garanties sur le marché. Dyaco Canada Inc. fera tout en son possible pour que votre expérience, en tant que propriétaire, soit des plus satisfaisantes au cours des prochaines années.

Pour toute question concernant votre nouveau produit SOLE ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880.

Prenez quelques minutes pour noter le nom du commerçant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous afin de faciliter toute communication ultérieure. Nous apprécions votre confiance en SOLE et nous nous souviendrons toujours que vous êtes la raison d'être du succès de notre entreprise. S'il vous plaît aller www.dyaco.ca/warranty.html et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.

Votre commerçant dans le domaine de la santé,
Dyaco Canada Inc.

Nom du commerçant _____

Numéro de téléphone du commerçant _____

Date d'achat _____

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

Veillez enregistrer le numéro de série de ce produit de conditionnement dans l'espace ci-dessous.

Numéro de série _____

Enregistrez votre achat

Veillez nous visiter à www.dyaco.ca/warranty.html afin d'enregistrer votre achat.



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

MISE EN GARDE – Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

DANGER – Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez toujours le tapis roulant de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé ou avant de le nettoyer ou d'en faire l'entretien.

MISE EN GARDE – Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes, installez le tapis roulant sur une surface plane de niveau offrant accès à une prise murale de 120 volts et 15 ampères équipée d'une mise à la terre. Assurez-vous également que seulement le tapis roulant est branché dans cette prise murale.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE AIT UN CALIBRE DE 14 AWG OU SUPÉRIEUR, AVEC SEULEMENT UNE FICHE À L'EXTRÉMITÉ : N'ESSAYEZ PAS NON PLUS DE DÉSACTIVER LA FICHE MISE À LA TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS, OU NE MODIFIEZ PAS D'AUCUNE FAÇON LE CORDON D'ALIMENTATION.

Une commotion électrique grave ou un incendie peut s'ensuivre si l'ordinateur est défectueux. Consultez les renseignements en matière de mise à la terre à la page 4.

- N'utilisez jamais le tapis roulant sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et au tapis roulant pourraient s'ensuivre.
- N'obstruez pas l'arrière du tapis roulant. Laissez un espace libre d'au moins 3 ½ pi à l'arrière du tapis roulant et tout objet fixe.
- Ne permettez pas que les enfants s'approchent du tapis roulant. Ils pourraient se faire pincer ou se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez jamais le tapis roulant si la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé. Si le tapis roulant ne fonctionne pas convenablement, communiquez avec votre commerçant.
- Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit où des produits émettant un jet d'aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Des étincelles provenant du moteur peuvent allumer un environnement gazeux à teneur élevée.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas le tapis roulant à l'extérieur.
- Fermez tous les contrôles avant de débrancher la fiche de la prise murale.
- Utilisez le tapis roulant uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Les détecteurs du pouls manuel ne sont pas des instruments médicaux. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent influencer les données de la fréquence cardiaque. Les détecteurs du pouls sont conçus uniquement pour vous aider au cours de la séance d'exercices en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Utilisez les supports du tapis roulant par mesure de sécurité.
- Portez des chaussures appropriées. Les souliers à talons hauts, les chaussures de tenue, les sandales ou les pieds nus ne sont pas convenables pour utiliser le tapis roulant. Les chaussures athlétiques sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Cet appareil n'a pas été conçu pour les personnes éprouvant des difficultés physiques, sensorielles ou mentales, ou qui n'ont pas l'expérience et les connaissances nécessaires. Elles ne devraient pas utiliser cet appareil à moins qu'elles soient surveillées ou aient reçu des instructions, par une personne responsable de leur sécurité, sur la façon de l'utiliser.

Retirez le cordon de retenue après avoir utilisé le tapis roulant pour empêcher qu'il ne soit utilisé sans permission.

SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS ET PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE!

N'utilisez JAMAIS de prise de courant murale munie d'un disjoncteur de fuite à la terre (GFCI) avec ce tapis roulant. Comme avec tout appareil muni d'un gros moteur, le disjoncteur de fuite à la terre déclenchera souvent. Éloignez le cordon d'alimentation de toute pièce mobile du tapis roulant, incluant le mécanisme d'élévation et les roues de déplacement.

N'enlevez JAMAIS le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation en courant alternatif. Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre tapis roulant peut être affectée. De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale de pouvoir électrique ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique.

N'exposez JAMAIS votre 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, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide. La température spécifiée pour le fonctionnement se situe entre 40 et 120 degrés Fahrenheit, et l'humidité est à 95 % sans condensation, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune formation de gouttelettes d'eau sur les surfaces.

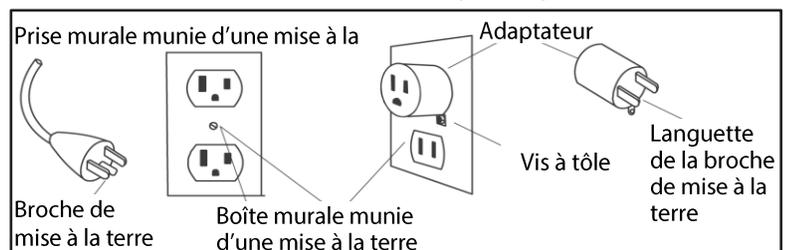
Disjoncteurs : évitez les disjoncteurs AFCI / GFCI si possible. Ces disjoncteurs peuvent se déclencher occasionnellement pendant l'utilisation en raison des courants d'appel élevés du moteur d'entraînement du tapis roulant. Cette condition est un problème avec tous les tapis roulants et autres produits avec de gros moteurs ou des éléments chauffants électriques comme les fours. Les nouvelles lois dans votre région peuvent exiger ces disjoncteurs. Si vous avez ces disjoncteurs et prises dans votre maison et que vous rencontrez des déclenchements intempestifs, vous devriez vérifier s'il y a d'autres appareils branchés sur le même circuit comme des lampes fluorescentes avec des ballasts électroniques, une cafetière, un radiateur, etc. Idéalement, le tapis roulant devrait être le seul appareil branché sur le circuit. Nos tapis roulants ont des suppresseurs de surtension intégrés pour éviter les déclenchements intempestifs. Et nous avons testé plusieurs disjoncteurs et prises AFCI / GFCI avec nos produits qui ne se déclenchent pas lorsque seul le tapis roulant est connecté. Les marques que nous avons testées sont: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) et Schneider electric (Canadian home series)

RENSEIGNEMENTS SUR LA MISE À LA TERRE

Ce produit doit être muni d'une mise à la terre. Si le tapis roulant devait être défectueux ou s'il devait tomber en panne, la mise à la terre offre une voie de résistance moindre au courant électrique, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise murale appropriée qui a été installée correctement et mise à la terre conformément aux ordonnances et aux codes locaux.

DANGER –La connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre peut causer l'électrocution. En cas de doute, vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un technicien du service si vous doutez que le produit n'est pas mis à la terre de façon appropriée. Ne modifiez pas la fiche fournie avec ce produit si elle ne convient pas à la prise murale; faites plutôt installer une prise murale par un électricien qualifié.

Ce produit a été conçu pour être branché dans un circuit de 110 volts et possède une fiche équipée d'une mise à la terre semblable à celle qui est illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire semblable à celui qui est illustré ci-dessous peut servir à connecter cette fiche dans un réceptacle à deux broches tel qu'illustré ci-dessous si une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire devrait alors être utilisé seulement en attendant qu'une prise murale avec une mise à la terre appropriée (illustrée ci-dessous) soit installée par un électricien qualifié. La languette rigide verte (ou semblable) de l'adaptateur doit être connectée à une mise à la terre permanente tel qu'une boîte électrique munie d'une mise à la terre appropriée. Lorsque l'adaptateur est utilisé, il doit être fixé au moyen d'une vis à tôle.



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez JAMAIS ce tapis roulant sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Sachez que les changements en matière de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez la vitesse désirée sur la console de l'ordinateur et relâchez le bouton de réglage. L'ordinateur répond graduellement à la commande.
- N'utilisez JAMAIS ce tapis roulant pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composantes du tapis roulant. Débranchez le tapis roulant pendant un orage électrique par mesure de sécurité.
- Faites preuve de prudence en faisant d'autres activités en marchant sur votre tapis roulant, par exemple, regarder la télévision, lire ou autres. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre. Évitez de marcher au centre du tapis roulant, ce qui peut causer des blessures graves.
- Ne montez ou ne descendez JAMAIS du tapis roulant lorsqu'il est en marche. Les tapis roulant SOLE commencent à une vitesse très basse et il n'est pas nécessaire d'enfourcher le tapis roulant en commençant. Il est approprié de se tenir simplement debout sur le tapis roulant pendant l'accélération, laquelle se produit très lentement, après avoir appris à utiliser l'appareil.
- Tenez toujours un support ou une barre en effectuant les changements de contrôle (inclinaison, vitesse ou autres).
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont ajustées de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts. Le fait de pousser plus fort ne fera pas aller l'appareil plus vite ou plus lent. Si vous pensez que les boutons ne répondent pas convenablement à la pression normale, communiquez avec votre commerçant.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Un cordon de retenue aux fins de sécurité est fourni avec cet appareil. Il s'agit d'un simple mécanisme magnétique qui doit être utilisé en tout temps. Ce mécanisme vous protège en cas de chute ou d'un faux mouvement vers l'arrière sur le tapis roulant. Dès que le cordon de retenue est retiré, le tapis roulant arrête immédiatement.

Pour l'utiliser :

1. Placez l'aimant sur la partie ronde en métal de la tête de contrôle de la console. Votre tapis roulant ne démarrera ni ne fonctionnera sans cela. En enlevant l'aimant, personne ne peut utiliser le tapis roulant sans votre autorisation.
2. Fixez fermement la pince en plastique sur votre survêtement.
Note : L'aimant est suffisamment puissant pour minimiser tout arrêt accidentel ou inattendu. La pince doit être attachée fermement pour s'assurer qu'elle tienne en place. Familiarisez-vous avec son fonctionnement et ses limites. Le tapis roulant arrête, selon la vitesse, avec un ou deux pas chaque fois que l'aimant est retiré de la console. Utilisez l'interrupteur rouge **STOP/PAUSE** lors de l'opération normale de l'appareil
3. Si la console affiche "Clé de sécurité retirée (Safety key removed), machine arrêtée, appuyez Replacer la clé pour utiliser (Replace the key to Operate)", remplacez la clé de sécurité pour continuer à utiliser le tapis roulant.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

VEUILLEZ LIRE LES RENSEIGNEMENTS CI-DESSOUS AVANT DE DÉBALLER VOTRE TAPIS ROULANT

Des blessures graves peuvent s'ensuivre si ce tapis roulant pliant n'est pas dépaqueté de façon appropriée.

Une courroie en velcro est installée autour de la base du tapis roulant pour empêcher qu'il se déplie accidentellement lors de l'expédition. Si cette courroie n'est pas enlevée correctement, le tapis roulant pourrait s'ouvrir inopinément et blesser toute personne à proximité du tapis roulant lorsque la courroie est enlevée.

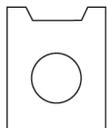
Pour assurer votre sécurité personnelle en enlevant cette courroie d'expédition, placez le tapis roulant à plat sur le sol et orientez-le dans le sens que vous l'utiliserez. Ne placez pas le tapis roulant sur le côté en enlevant la courroie d'expédition. Ceci pourrait faire en sorte que le mécanisme de pliage du tapis roulant s'ouvre inopinément. Si l'extrémité de la courroie en velcro (que vous tenez pour l'enlever) se trouve en dessous de la planche du tapis roulant, passez la main sous la planche du tapis roulant pour la prendre, mais ne levez pas le tapis roulant dans la position verticale pour accéder à l'extrémité de la courroie.

TABLEAU D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Passez l'aspirateur sous le couvercle du moteur et vérifiez les fils (chaque deux mois)	Nettoyez et inspectez la planche du tapis roulant aux fins de lubrification (chaque deux mois)	Lubrifiez la planche du tapis roulant (chaque 90 jours ou plus tôt si elle est sèche)	Inspectez l'alignement du tapis roulant (tous les mois) Ajustez-le si nécessaire.	Date

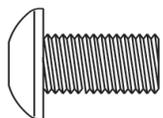
LISTE DES FERRURES

2 FERRURES ÉTAPE 2



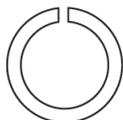
No.128. Pince-écrou rapide
M5 (2 pièces)

3 FERRURES ÉTAPE 3

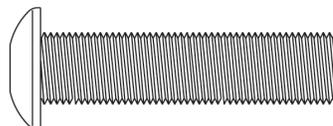


No. 130. Boulon à tête creuse
5/16 po x 1/2 po (8 pièces)

5 FERRURES ÉTAPE 5

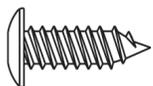


No. 113. Rondelle à ressort
Ø10 x 1.5T (4 pièces)



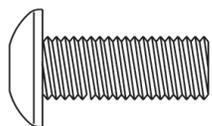
No. 139. Boulon à tête creuse
3/8 po x 1 3/4 po (4 pièces)

6 FERRURES ÉTAPE 6

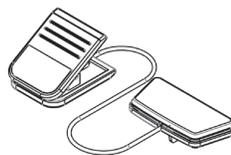


No. 175. Vis à tôle 3,5 x 16
mm (4 pièces)

7 FERRURES ÉTAPE 7



No. 159. Boulon à tête creuse
5/16 po x 3/4 po (4 pièces)

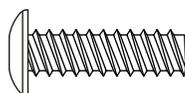


No. 75. Clé de sûreté (1 pièce)

8 FERRURES ÉTAPE 8

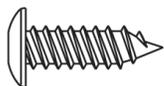


No. 120. Vis à tôle 5 x 16
mm (2 pièces)



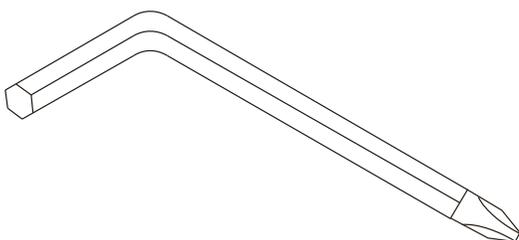
No. 94. Vis à tête Phillips
5 x 20 mm (2 pièces)

9 FERRURES ÉTAPE 9

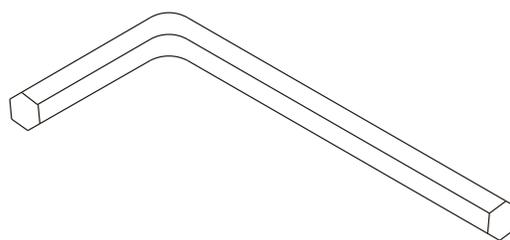


No. 175. Vis à tôle 3.5 x 16
mm (4 pièces)

OUTILS D'ASSEMBLAGE



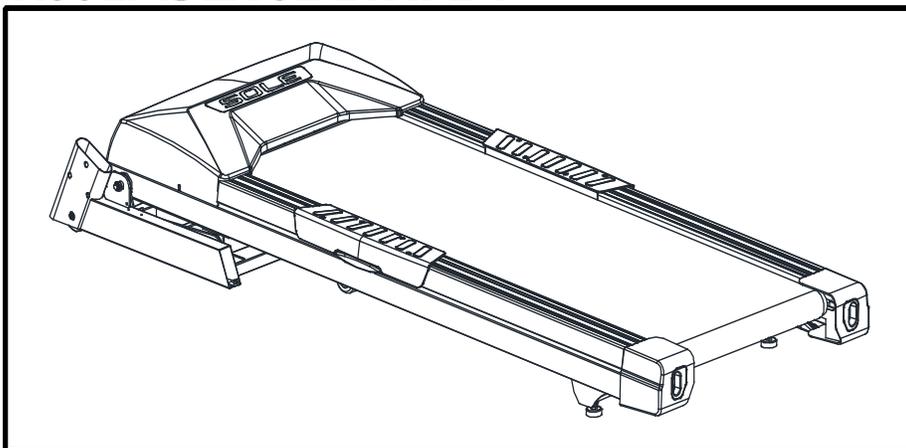
No. 131. Clef combinée allen M5
avec tournevis Phillips



No. 132. Clef allen M6 en L

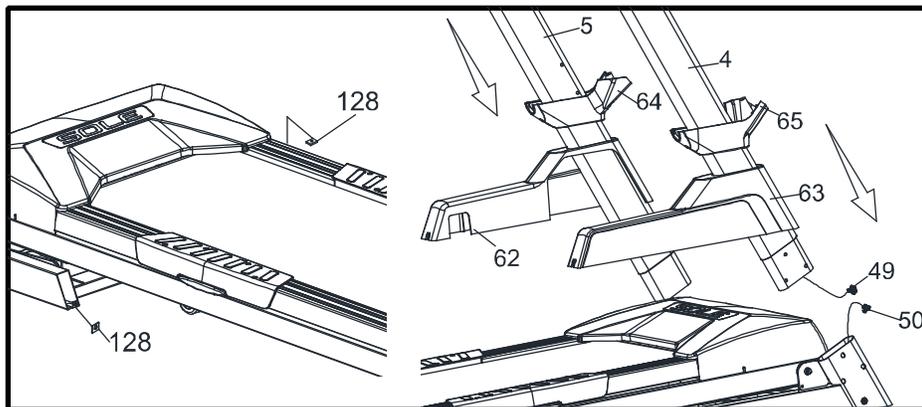
ASSEMBLAGE

1 ASSEMBLAGE ÉTAPE 1



1. Enlevez le tapis roulant du carton et placez-le de côté sur une surface lisse de niveau. L'arrière devrait être placé à au moins 3 pi du mur. N'enlevez pas la courroie en velcro jusqu'à ce que vous ayez enlevé l'emballage en plastique et le styromousse d'en dessous de l'appareil.
Si vous tournez l'appareil sur le côté après avoir enlevé la courroie, l'appareil peut se replier et vous blesser gravement!!

2 ASSEMBLAGE ÉTAPE 2



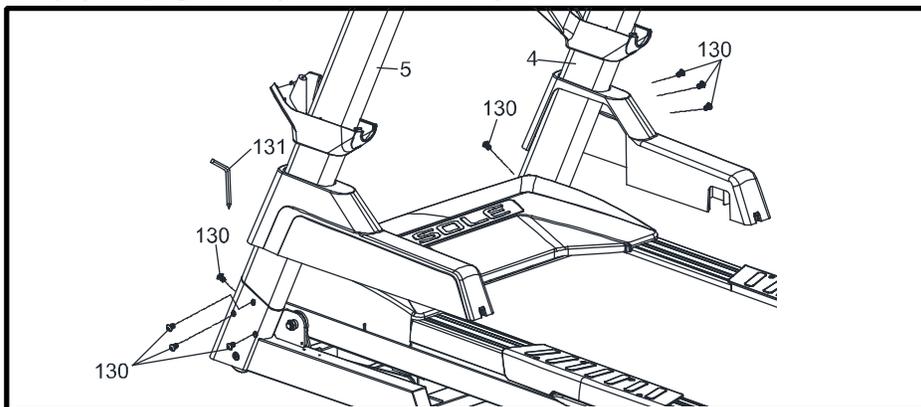
FERRURES ÉTAPE 2

No. 128. Pince-écrou rapide M5 (2 pièces)

1. Fixez les deux pince-écrous rapides (**128**) sur la base du cadre, à gauche et à droite.
2. Glissez les couvercles inférieurs des montants (**64** et **65**) sur les tableaux de la console (remarquez l'orientation).
3. Glissez les couvercles de la base du cadre (**62L** et **63R**) sur les tubes des montants (4 et 5). Connectez le câble inférieur de l'ordinateur (**50**) au câble central de l'ordinateur (**49**) sur le côté droit de l'appareil.

Note : Avant de passer à l'étape 3, assurez-vous que les câbles que vous venez de connecter ne sont pas pincés entre les tubes en acier. S'ils le sont, ceci pourrait affecter le fonctionnement du tapis roulant.

3 ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

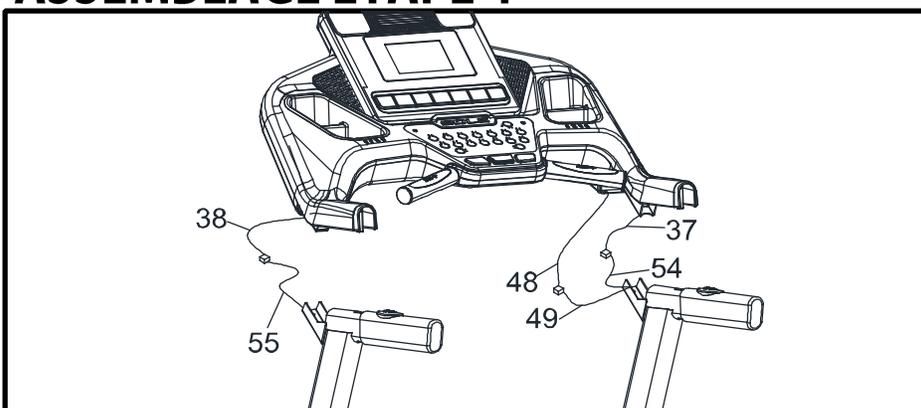


FERRURES ÉTAPE 3

No. 130. Boulon à tête creuse 5/16 po x 1/2 po (8 pièces)

1. Fixez les tubes des montants (4 et 5) à la base du cadre (2) avec huit boulons à tête creuse (130) à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (131). **Ne serrez pas les boulons avant d'avoir terminé l'étape 7.**

4 ASSEMBLAGE ÉTAPE 4

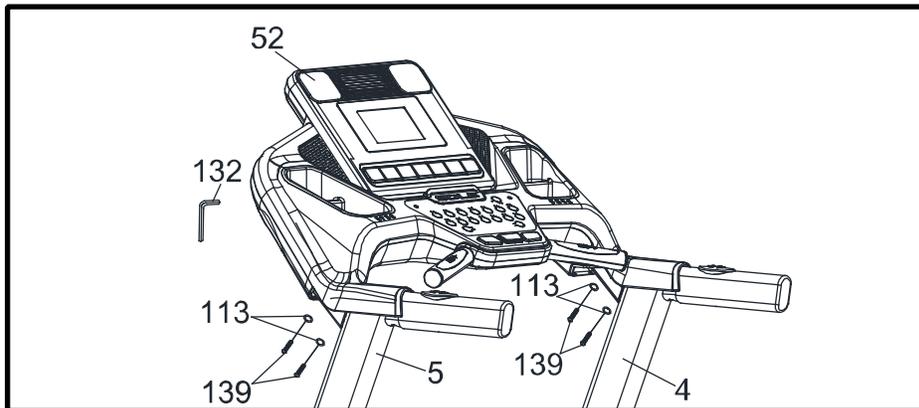


Pour compléter cette étape, il est recommandé de trouver quelque chose pour appuyer la console à la hauteur appropriée ou de demander à quelqu'un de tenir la console pendant que vous connectez les câbles.

1. Connectez le câble de l'interrupteur pour régler la vitesse (54) au câble supérieur de la vitesse (37). Connectez le câble de l'interrupteur pour régler l'inclinaison (55) au câble supérieur de l'inclinaison (38). Connectez le câble central de l'ordinateur (49) au câble supérieur de l'ordinateur (48). Poussez le surplus du câble dans le tube du montant pour éviter qu'il ne soit pincé

Note : Avant de passer à l'étape 5, assurez-vous que les câbles que vous venez de connecter ne sont pas pincés entre les tubes en acier. S'ils le sont, ceci pourrait affecter le fonctionnement du tapis roulant.

5 ASSEMBLAGE ÉTAPE 5



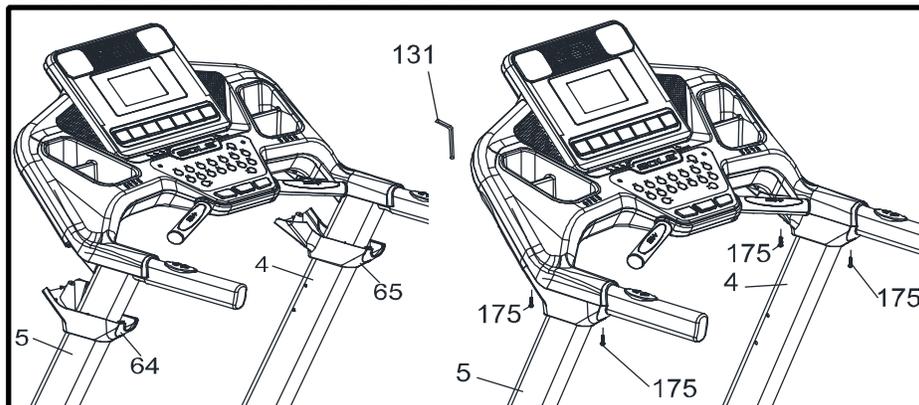
FERRURES ÉTAPE 5

No. 139. Boulon à tête creuse 3/8 po x 1 3/4 po (4 pièces)

No. 113. Rondelle à ressort Ø10 x 1.5T (4 pièces)

1. Insérez l'assemblage de la console (52) aux tubes des montants (4 et 5) avec quatre boulons à tête creuse (139) et quatre rondelles à ressort (113). Serrez-les à l'aide de la clef allen M6 en L (132). Serrez fermement les boulons.

6 ASSEMBLAGE ÉTAPE 6

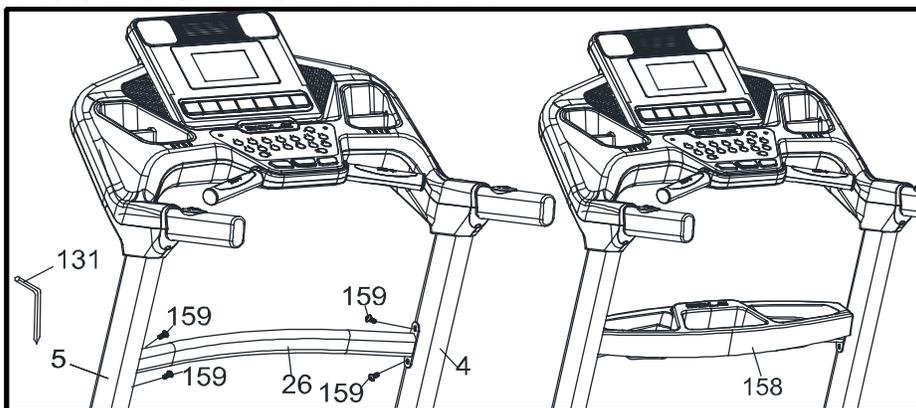


FERRURES ÉTAPE 6

No. 175. Vis à tête 3,5 x 16 mm (4 pièces)

1. Fixez les couvercles des guidons inférieurs gauche et droit (64 et 65) à la console avec quatre vis à tête (175). Serrez-les à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (131).

7 ASSEMBLAGE ÉTAPE 7



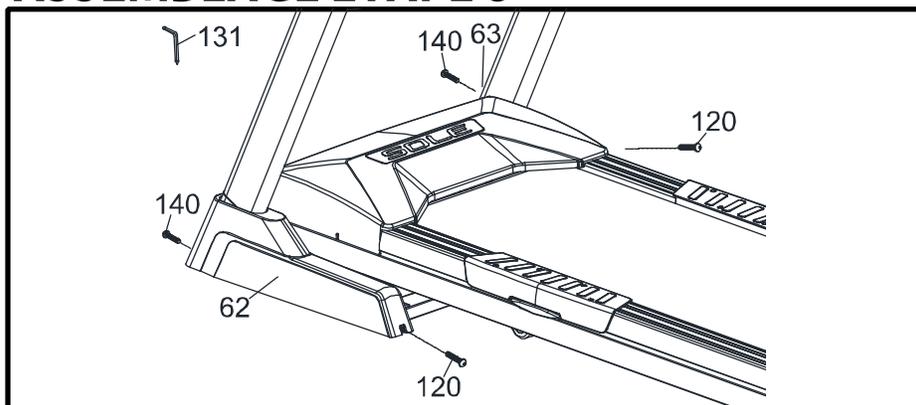
FERRURES ÉTAPE 7

No. 159. Boulon à tête creuse 5/16 po x ¾ po (4 pièces)

No. 75. Clé de sûreté (1 pièce)

1. Fixez le tube-support (**26**) entre les tubes des montants (**4** et **5**) avec quatre boulons à tête creuse (**159**). Serrez les boulons fermement.
2. Placez le porte-bouteille (**158**) dans la partie supérieure du tube-support (**26**) tel qu'illustré.
3. Placez l'aimant de la clé de sûreté (**75**) entre les boutons START et STOP (si elle n'y est pas déjà attachée) sur la console. Le tapis roulant ne fonctionnera pas si la clé de sûreté n'est pas en place.
4. Vérifiez pour vous assurer que tous les boulons et toutes les vis sont serrés fermement.

8 ASSEMBLAGE ÉTAPE 8



FERRURES ÉTAPE 8

No. 120. Vis à tôle 5 x 16 mm (2 pièces)

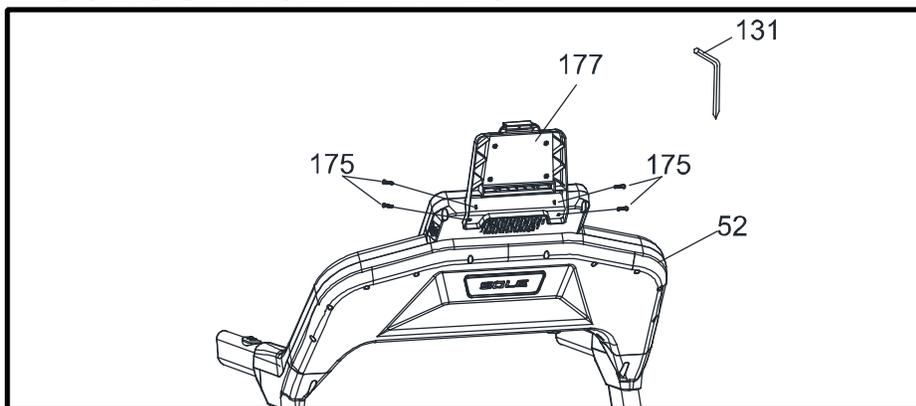
No. 94. Vis à tête Phillips 5 x 20 mm (2 pièces)

1. Serrez les boulons à tête ronde (de l'étape 2 ci-dessus) qui retiennent le tableau de la console au cadre.
2. Fixez les couvercles de la base du cadre (**62** et **63**) à la base du cadre (**2**) avec deux vis à tôle (**120**) et deux vis à tête Phillips (**94**). Serrez les vis à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (**131**).

9 ASSEMBLAGE ÉTAPE 9

FERRURES ÉTAPE 9

No.175. Vis à tête 3.5 x 16 mm (4 pièces)



1. Insérez le support de tablette (177) dans la console (52) et utilisez la clé combinée allen M5 avec tournevis Phillips (131) pour serrer quatre vis à tête (175).

PLIAGE DE VOTRE TAPIS ROULANT

Ne déplacez pas l'appareil à moins de le plier et de le verrouiller au préalable. Assurez-vous de ranger le cordon d'alimentation pour éviter de l'endommager. Utilisez les deux supports pour déplacer l'appareil à l'endroit désiré.

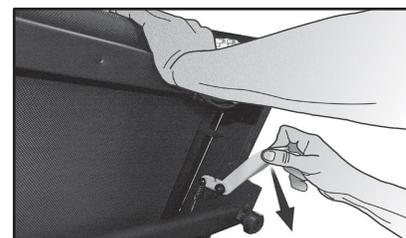
■ Pliage du tapis roulant :

Assurez-vous que le tapis roulant est à la position d'inclinaison minimale. Levez la planche du tapis roulant jusqu'à ce qu'elle soit verrouillée par l'assemblage du tube télescopique de blocage dans la partie centrale à l'arrière de la base.



■ Dépliage du tapis roulant :

Appliquez une légère pression* vers l'avant, d'une main, sur la planche du tapis roulant. Tirez vers le bas sur le levier de déblocage et descendez lentement la planche du tapis roulant au sol. La planche descend facilement lorsqu'elle arrive à la hauteur de la taille.



- À l'endroit du rouleau arrière pour réduire la pression sur le système de blocage.

DÉPLACEMENT DE VOTRE TAPIS ROULANT

Le tapis roulant est équipé de roues de déplacement qui s'embranchent lorsque le tapis roulant est plié. Après l'avoir plié, roulez-le simplement à l'endroit désiré.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE TAPIS ROULANT

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE CONSOLE



POUR COMMENCER

CONSOLE

Activez le tapis roulant en le branchant dans une prise de courant murale, puis allumez l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant du tapis roulant sous le capot du moteur. Assurez-vous que la clé de sûreté est installée puisque le tapis roulant ne fonctionnera pas sans celle-ci (Consultez l'étape d'assemblage 7).



Lorsque le tapis roulant est activé, un message défile dans la matrice de points indiquant la version du logiciel actuel. Ensuite, les fenêtres TIME (temps) et DISTANCE (distance) affichent les données de l'odomètre pendant quelques instants. La fenêtre TIME indique le nombre d'heures que le tapis roulant a été utilisé et la fenêtre DISTANCE indique le nombre total de milles (ou de kilomètres si le tapis roulant est réglé sur le système métrique) que le tapis roulant a parcourus. Le tapis roulant emprunte ensuite le mode repos, le point de démarrage de l'opération.

OPÉRATION DE DÉMARRAGE RAPIDE

1. Insérez la clé de sûreté pour activer le système d'affichage s'il ne l'est pas déjà.
2. Appuyez sur le bouton START pour commencer le mouvement du tapis roulant et réglez-le à la vitesse désirée à l'aide des boutons SPEED UP et DOWN. Vous pouvez aussi utiliser les boutons de réglage rapide de la vitesse 2, 3, 4, 5, 7, 9 ou 12 afin de régler la vitesse.
3. Pour ralentir le tapis roulant, appuyez sur le bouton SPEED DOWN afin d'obtenir la vitesse désirée. Vous pouvez aussi utiliser les boutons de réglage rapide de la vitesse 2 à 12.
4. Pour arrêter le tapis roulant, appuyez sur le bouton STOP ou retirez la clé de sûreté.



CARACTÉRISTIQUES PAUSE/ARRÊT/REMISE À ZÉRO

1. Lorsque le tapis roulant est en marche, la caractéristique STOP peut être utilisée en appuyant une fois sur le bouton STOP, ce qui ralentit graduellement le tapis roulant jusqu'à ce qu'il s'arrête. L'inclinaison est de 0 %. Les données TIME, DISTANCE et CALORIE demeurent affichées lorsque l'appareil est en mode PAUSE. Après cinq minutes, l'affichage retourne à zéro, puis à l'écran de démarrage.
2. Pour continuer l'entraînement lorsque l'appareil est en mode PAUSE, appuyez sur le bouton START. La vitesse et l'inclinaison reprennent le réglage précédent.
 - La caractéristique PAUSE est activée en appuyant une fois sur le bouton STOP. Si vous appuyez une deuxième fois sur le bouton STOP, le programme prend fin et un tableau récapitulatif de la séance d'exercices est affiché. Appuyez une troisième fois sur le bouton STOP et la console retourne à l'écran du mode faible intensité (lors du démarrage). Si vous appuyez sur le bouton STOP pendant plus de trois secondes, la console retourne à zéro.

CARACTÉRISTIQUE DE L'INCLINAISON

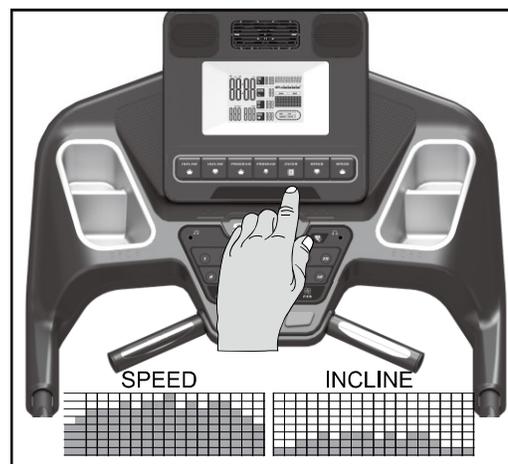
1. L'inclinaison peut être ajustée en tout temps après que le tapis roulant est en mouvement.
2. Appuyez pendant quelques instants sur les boutons INCLINE UP et DOWN pour obtenir le niveau d'inclinaison désiré. Vous pouvez aussi effectuer une augmentation ou une réduction plus rapide en choisissant le bouton QUICK INCLINE 1, 3, 5, 7, 9, 12 et 15 sur le côté gauche de la console (INCLINE).
3. L'affichage de la fenêtre de l'inclinaison indiquera la position de l'inclinaison alors que les réglages sont effectués.



CENTRE D’AFFICHAGE DE LA MATRICE DE POINTS

Dix-huit colonnes de points (8 de haut) indiquent chaque segment de la séance d’exercices. Les points sont là seulement pour indiquer un niveau approximatif (vitesse et inclinaison) d’effort. Ils n’indiquent pas nécessairement une valeur spécifique, mais plutôt un pourcentage approximatif pour comparer les niveaux d’intensité. Dans l’opération manuelle, la fenêtre des points de la vitesse ou de l’inclinaison bâtit un profil alors que les valeurs sont changées pendant la séance d’exercices.

Lorsque le mot **SPEED** est allumé en haut et en bas de la matrice de points, ceci signifie que le profil de la vitesse est affiché, et lorsque le mot **INCLINE** est allumé, le profil de l’inclinaison est affiché.



Vous pouvez changer l’affichage du profil de la matrice de points entre la vitesse et l’inclinaison en appuyant sur le bouton **ENTER**. Après avoir appuyé sur le bouton **SELECT** pour voir les deux profils, si vous appuyez une troisième fois sur le bouton **SELECT**, l’affichage alternera automatiquement entre celui de la vitesse et celui de l’inclinaison, affichant chacun pendant cinq secondes.

AFFICHAGE DE LA FENÊTRE TUTEUR

La fenêtre tuteur affiche initialement **PROGRAM NAME**. Chaque fois que vous appuyez sur le bouton **DISPLAY**, les renseignements apparaissent dans l’ordre suivant : **Pace** (Rythme), **Incline** (Inclinaison), **Laps** (Tours), **Segment time** (Segment de Temps), **Max Speed** (Vitesse maximale) (en mi / h) et **Data Scan** (Balayage des données). Dans le mode de balayage des données, les renseignements affichés changent chaque quatre secondes dans la fenêtre tuteur.

PISTE DE 1/4 DE MILLE (0,4 KM)

La piste d’un quart de mille (0,4 km) apparaît autour de la fenêtre de l’allure. Le point clignotant indique votre progrès. Le nombre de circuits que vous complétez est accumulé dans le compteur de circuits et vous pouvez le voir dans la fenêtre tuteur.

AFFICHAGE DES CALORIES

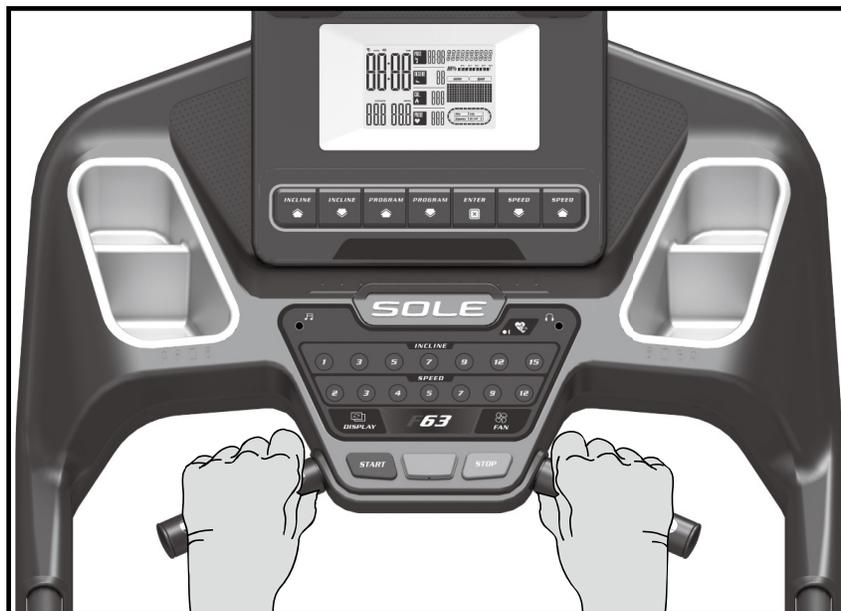
Les calories consommées sont affichées en tout temps pendant la séance d’exercices.

Note : Ces données ne sont qu’un guide rudimentaire de comparaison à utiliser au cours des séances d’exercices et ne sont aucunement utilisables aux fins de traitement médical.

Il y a aussi une douille d’entrée audio (notes de musique) sur le devant de la console ainsi que des haut-parleurs encastrés. Vous pouvez brancher toute source audio à faible intensité dans cette douille. Les sources audio comprennent un MP3, un iPod, un radio portatif, un lecteur de CD et même une télévision ou un ordinateur. Vous trouverez aussi une douille d’entrée pour le casque d’écoute vous permettant d’écouter tout ce que vous désirez en privé.

CARACTÉRISTIQUE DU POULS MANUEL

La fenêtre du pouls (**fréquence cardiaque**) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements/minute pendant la séance d'exercices. Vous devez tenir les deux capteurs en acier inoxydable sur les poignées avant pour afficher votre pouls ou porter la sangle de poitrine sans fil. La valeur du pouls est affichée chaque fois que l'affichage supérieur reçoit un signal du pouls.



LORSQUE LE TAPIS ROULANT EST DÉSACTIVÉ

1. L'affichage s'éteint automatiquement ou emprunte le mode veille après 30 minutes d'inactivité lorsque l'ordinateur est dans le mode pause ou STOP.

Presque tout le pouvoir du tapis roulant est désactivé à l'exception de certains circuits qui sont nécessaires pour détecter si un bouton est activé et éveiller la console. Lorsque la console est dans le mode veille, le tapis roulant prend très peu d'énergie, environ la même quantité qu'une télévision lorsqu'elle est éteinte.

2. Le fait de retirer la clé de sûreté est l'équivalent d'entrer dans le mode veille. Si vous fermez l'interrupteur principal sur le devant du tapis roulant, tout le pouvoir est coupé.

ATTENTION

Votre nouvelle console vous est offerte dans une configuration du mode affichage à l'usine pour les opérations, ainsi la console demeure activée à moins que l'interrupteur principal soit fermé. Pour sortir du mode affichage, lors d'une opération normale, appuyez sur les boutons **STOP/ENTER/DISPLAY** pendant cinq secondes. L'affichage indique alors **DISPLAY MODE – ON**. Utilisez les boutons **PROGRAM**, **INCLINE** ou la flèche **SPEED UP** pour changer le réglage à OFF, puis appuyez sur le bouton **ENTER**.

Nouvelle application de SOLE à utiliser en conjonction avec certains systèmes Apple et Android!

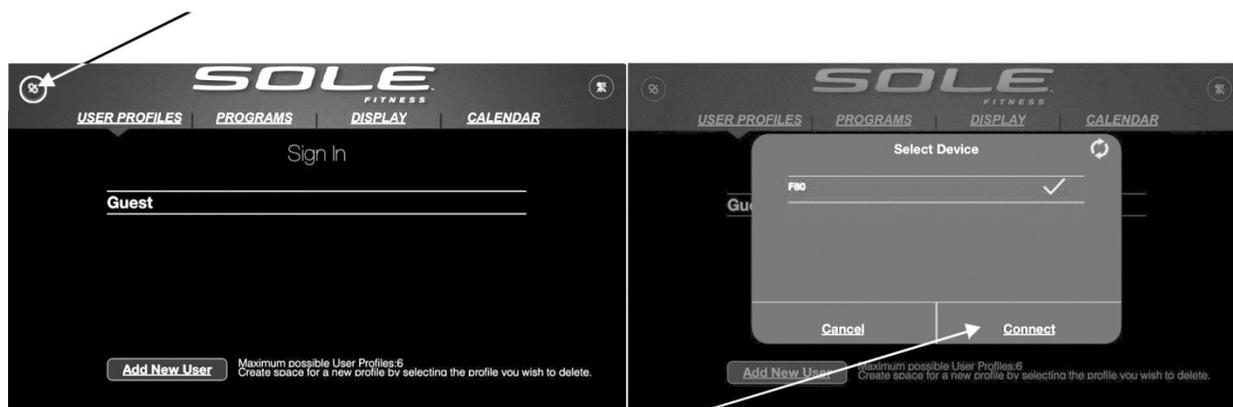
Pour vous aider à atteindre vos buts en matière de conditionnement, SOLE a ajouté une nouvelle caractéristique à tous ses nouveaux produits. Votre nouvel appareil de conditionnement vous est offert avec un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permet d'interagir avec certains téléphones et certaines tablettes électroniques par le biais de l'application SOLE Fitness.

Vous n'avez qu'à télécharger la nouvelle application SOLE Fitness du magasin Apple ou de Google Play et suivre les instructions dans l'application pour faire synchroniser votre appareil de conditionnement avec l'application. Ceci vous permet de voir les données actuelles de la séance d'exercices sur trois différents écrans de votre appareil. Vous pouvez circuler à volonté entre les données affichées à votre appareil et les sites internet/social media/email par le biais des icônes sur l'écran. Lorsque vous terminez votre séance d'exercices, les données sont automatiquement sauvegardées au calendrier personnel encastéré aux fins de consultations ultérieures.

Notre nouvelle application SOLE Fitness vous permet aussi de synchroniser vos données de conditionnement avec un des nombreux sites de forme physique CLOUD que nous approuvons : IHealth, MapMyFitness, Record MyFitnessPal ou Fitbit.

Synchronisation de votre appareil de conditionnement avec l'application

Après avoir téléchargé l'application, assurez-vous que Bluetooth® est activé sur votre système, puis cliquez sur l'icône situé dans le coin supérieur gauche pour trouver l'équipement SOLE.



Après avoir trouvé l'équipement SOLE, cliquez sur CONNECT. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur la console. Vous pouvez alors utiliser votre nouvel appareil SOLE.

Si l'équipement n'est pas connecté à l'application, la console affichera "SYNC" à la fin de l'entraînement. Vous pouvez ensuite vous connecter en utilisant votre téléphone ou votre tablette pour stocker des données d'entraînement dans l'application. La console ne peut stocker que les dernières données d'entraînement. Lorsque l'équipement revient en mode veille, les données d'entraînement seront effacées.

***Note :** Votre système devra fonctionner sur un système opératoire minimal de iOS 10.1 ou Android 6.0 pour permettre à l'application SOLE Fitness de fonctionner correctement.

Le périphérique Bluetooth de l'appareil d'exercice (BLE 4.0) peut également être connecté à l'émetteur de ceinture thoracique ou émetteur de fréquence cardiaque sans fil Bluetooth (BLE 4.0). L'émetteur de ceinture thoracique peut recevoir des signaux même lorsque l'application est déjà utilisée. Pour effectuer un tel changement fonctionnel, vous devez utiliser la touche de fréquence cardiaque située sur le clavier. Suivez les étapes suivantes pour y parvenir:

1. En mode veille, le voyant Bluetooth de fréquence cardiaque sur le clavier ne s'allume pas si la fonction Bluetooth est actuellement connectée à l'application.
2. En mode veille, appuyez sur la touche de fréquence cardiaque sur le clavier. Le voyant Bluetooth s'allume. Cela montre que la fonction Bluetooth est maintenant activée pour se connecter à la sangle thoracique sans fil Bluetooth. Vous pouvez d'abord porter la ceinture pectorale sans fil Bluetooth, puis commencer la connexion. En cours de connexion, la console affichera la valeur de la fréquence cardiaque via Bluetooth.
3. Lorsque l'entraînement est terminé, la console rétablit automatiquement sa connexion Bluetooth vers l'application précédemment connectée.

L'équipement d'exercice peut également jouer de la musique sans fil via Bluetooth. Activez la fonction Bluetooth de votre téléphone portable ou de votre tablette. Recherchez le nom "Haut-parleur Bt" dans le menu Bluetooth de votre appareil. Appuyez sur pour vous connecter. Maintenant, votre appareil peut transmettre de la musique à l'équipement d'exercice.

Charger les appareils portables avec le port USB

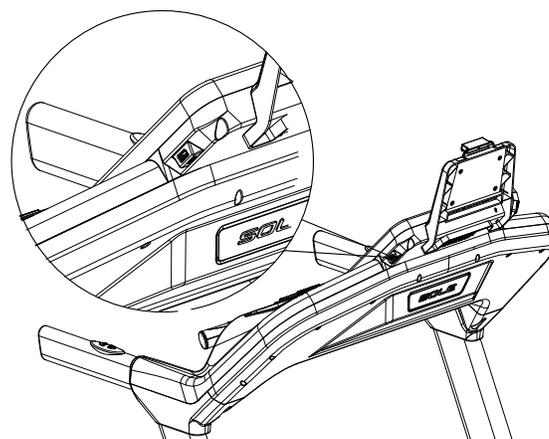
Fonction de charge du port USB:

Chargez votre appareil personnel pendant votre entraînement en utilisant le port USB sur la console.

Pour recharger votre appareil électronique portable, assurez-vous que l'appareil est sous tension.

Étape 1: Connectez votre câble de charge USB (non fourni) au port d'alimentation USB et à votre appareil.

Étape 2: Assurez-vous que l'icône de votre appareil indique qu'elle est en charge



REMARQUE :

* Le câble de charge USB n'est pas inclus, assurez-vous qu'un câble de charge USB compatible est utilisé.

** L'icône de chargement de votre appareil peut indiquer ou non qu'il est en cours de chargement. En fonction de la quantité de courant que l'appareil personnel a besoin pour se recharger, il se peut que l'icône ne soit pas allumée mais votre appareil charge, mais à un taux de charge inférieur.

***Le port USB de la console est capable d'alimenter des périphériques USB. Il fournit jusqu'à 5 Vdc / 1,0 ampère de courant et conforme à la réglementation USB 2.0. Vous ne pourrez pas sauvegarder vos données d'entraînement sur une clé USB via ce port; il est utilisé à des fins de chargement uniquement.

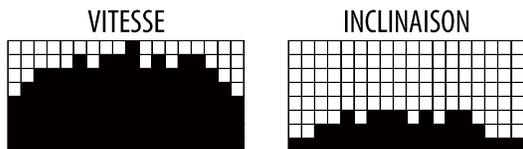
CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

Le tapis roulant F63 offre dix différents programmes intégrés : un programme manuel, cinq profils pré-réglés, deux programmes personnalisés (U1-U2), et deux programmes de fréquence cardiaque (HR1 et HR2).

PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

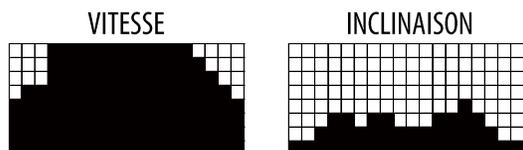
PROGRAMME « COLLINES »

Ce programme simule un parcours qui monte et descend une colline. La résistance dans les pédales augmente et diminue continuellement au cours du programme.



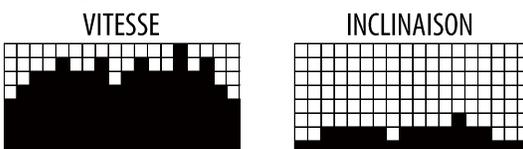
PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

Ce programme est conçu, tel que le nom l'indique, pour maximiser la perte de graisse. Il y a plusieurs écoles de pensée sur la meilleure façon de perdre la graisse, mais la plupart des experts s'entendent pour dire qu'un niveau d'effort moindre et continu est préférable. La meilleure façon de perdre la graisse est de garder votre fréquence cardiaque entre 60 et 70 % de son potentiel maximal. Ce programme n'utilise pas la fréquence cardiaque mais simule une séance d'exercices moindre et continu.



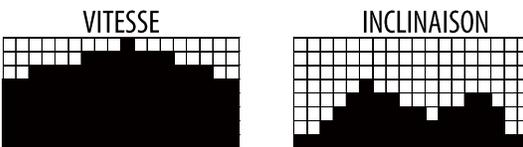
PROGRAMME « CARDIO »

Ce programme est conçu pour augmenter le fonctionnement et l'endurance de votre système cardiovasculaire. Il vous offre de l'exercice pour le cœur et les poumons. Il améliore le muscle du cœur, la circulation sanguine et la capacité pulmonaire. Ceci est accompli en incorporant un niveau d'effort plus élevé avec une légère fluctuation dans la charge de travail.



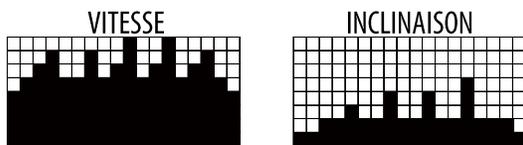
LE PROGRAMME « FORCE »

Ce programme est conçu pour améliorer la force et l'endurance musculaire dans les parties inférieures du corps. Il augmente continuellement la résistance à un niveau plus élevé et vous encourage à le garder. Ce programme est également conçu pour renforcer et tonifier les jambes et les muscles du fessier.



PROGRAMME « HIIT »

Ce programme vous fait progresser dans des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de récupération à intensité basse. Il améliore votre endurance en épuisant votre niveau d'oxygène, suivi de périodes de récupération pour vous réapprovisionner en oxygène. Votre système cardiovasculaire est alors programmé pour utiliser l'oxygène de façon plus efficace. Ce programme encourage aussi votre corps à devenir plus efficace en vous offrant des poussées dans la fréquence cardiaque entre les périodes de récupération. Ceci aide à la récupération de la fréquence cardiaque suite à des activités intenses.

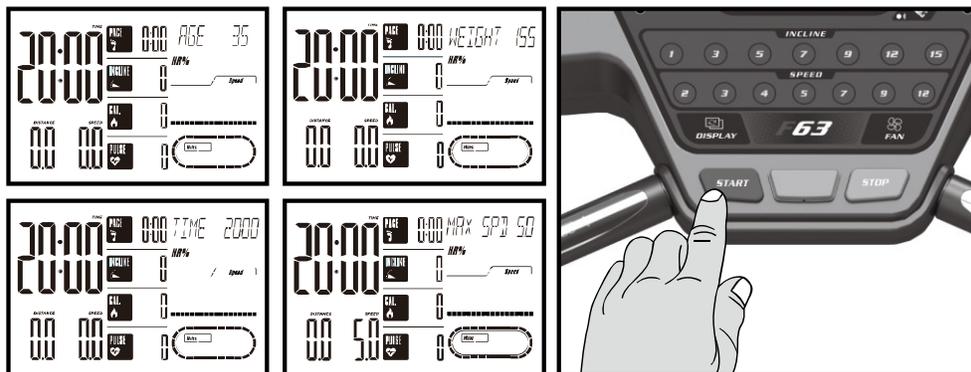


COMMENT CHOISIR UN PROGRAMME

1. Appuyez sur les boutons **PROGRAM** pour afficher les programmes à l'écran, puis appuyez sur le bouton **ENTER** pour choisir le programme que vous désirez créer. L'affichage vous guidera tout au long des étapes de programmation ou, si vous appuyez sur le bouton **START**, vous pouvez commencer votre séance d'exercices en suivant les valeurs préréglées du programme de votre âge, votre poids et les autres renseignements spécifiques du programme.

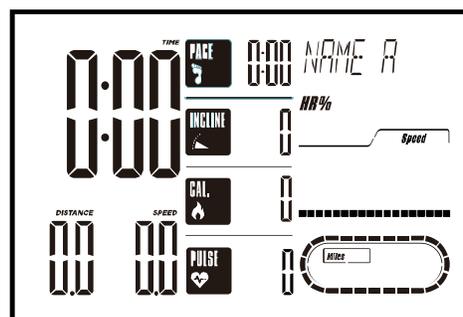
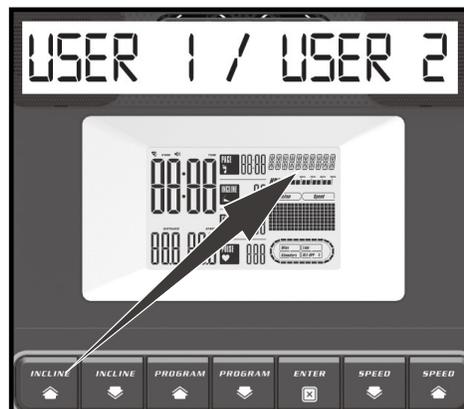


2. Si vous appuyez sur le bouton **ENTER**, la fenêtre tuteur affichera votre âge. Vous pouvez utiliser n'importe quel bouton **INCLINE** ou **SPEED UP** et **DOWN** pour régler votre âge. Appuyez ensuite sur le bouton **ENTER**.
Note : Vous pouvez appuyer sur le bouton **START** en tout temps au cours de la programmation pour commencer le programme avec les données que vous avez déjà entrées
3. La fenêtre tuteur affiche une valeur, indiquant votre poids. Si vous entrez votre poids actuel, l'affichage des calories sera affecté. Utilisez n'importe quel bouton **INCLINE** ou **SPEED UP** et **DOWN** pour régler le poids, puis appuyez sur le bouton **ENTER**.
Note sur l'affichage des calories : Aucun appareil de conditionnement n'est en mesure de donner un compte exact des calories puisque plusieurs facteurs influencent la consommation exacte des calories pour une personne particulière. La consommation de calories d'une personne ayant le même poids, le même âge et la même taille que vous peut être très différente de la vôtre. L'affichage **CALORIE** est offert à titre de référence uniquement, et ce, pour suivre de près votre progrès d'une séance d'exercices à l'autre.
4. La fenêtre du temps affiche une valeur, celle du temps total de votre séance d'exercices. Utilisez n'importe quel bouton **INCLINE** ou **SPEED UP** et **DOWN** pour régler le temps, puis appuyez sur le bouton **ENTER**.
5. La fenêtre tuteur fait clignoter la vitesse maximale préréglée du programme choisi. Utilisez n'importe quel bouton **INCLINE** ou **SPEED UP** et **DOWN** pour régler la vitesse, puis appuyez sur le bouton **ENTER**. Chaque programme comprend divers changements de vitesse tout au long pour vous permettre de limiter la vitesse maximale que le programme peut atteindre pendant la séance d'exercices.
6. Appuyez sur le bouton **START** pour commencer le programme. Le programme commencera avec une période d'échauffement de trois minutes. Si vous désirez le contourner et commencer le programme immédiatement, appuyez une deuxième fois sur le bouton **START**.



PROGRAMMES À L'INTENTION DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE

1. Choisissez **USER 1** ou **USER 2** avec les boutons **PROGRAM** et appuyez sur le bouton **ENTER**. Remarquez que l'affichage de la matrice de points allume une rangée de points dans la partie inférieure (à moins qu'un programme ait déjà été sauvegardé). Si un programme a été sauvegardé à l'aide du bouton que vous appuyez, il apparaîtra. Sinon, vous avez le choix de personnaliser le programme pour votre nom. La fenêtre tuteur affiche et fait clignoter la lettre « A ». Pour la changer, appuyez sur le bouton de la flèche; « B » est affiché; si vous appuyez sur le bouton de la flèche, la lettre « Z » est affichée. Après avoir choisi la lettre appropriée, appuyez sur le bouton **ENTER**. La lettre « A » est affichée de nouveau et clignote. Répétez cette opération jusqu'à ce que toutes les lettres de votre nom soient programmées (sept caractères au maximum). Lorsque votre nom est affiché, appuyez sur le bouton **STOP** et il sera sauvegardé dans **USER 1** ou **USER 2**.
2. La fenêtre tuteur affiche une valeur pour l'âge. Entrez votre âge à l'aide des boutons **INCLINE UP** et **DOWN**, puis appuyez sur le bouton **ENTER**. Vous devez effectuer cette étape pour continuer même si l'âge n'est pas réglé.
3. La fenêtre tuteur affiche une valeur pour le poids. Entrez votre poids, puis appuyez sur le bouton **ENTER**.
4. La fenêtre du temps clignote. Réglez le temps désiré dans le programme, puis appuyez sur le bouton **ENTER**.
5. La première colonne (segment) de la vitesse clignote. Utilisez les boutons **SPEED UP** et **DOWN** ou les boutons **QUICK** pour régler la vitesse selon votre niveau d'effort désiré dans le premier segment et appuyez sur le bouton **ENTER**. La deuxième colonne clignote à son tour. Répétez le processus ci-dessus jusqu'à ce que tous les segments aient été programmés. La première colonne clignote encore. Cette fois-ci, c'est pour la programmation de l'inclinaison. Répétez le même processus que celui de la vitesse jusqu'à ce que tous les segments de l'inclinaison aient été programmés.
6. Appuyez sur le bouton **START** pour commencer la séance d'exercices et sauvegarder le programme en mémoire.



Note : Lorsque vous êtes dans le programme **USER**, si vous changez la vitesse manuellement, tous les segments de vitesse à partir de ce point changeront également.

Exemple : Si vous augmentez votre vitesse actuelle de 1 mph, la vitesse des segments suivants augmentera de 1 mph. Si vous réduisez votre vitesse actuelle de 0,5 mph, la vitesse des segments suivants sera réduite de 0,5 mph.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, quelques mots à propos de la fréquence cardiaque :

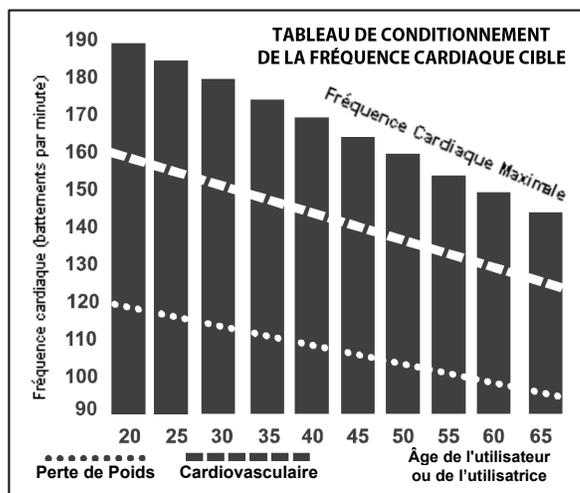
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence cardiaque, plusieurs personnes trouvent que leur choix d'intensité d'exercice est trop élevé ou trop bas. L'exercice est plus agréable en maintenant la fréquence cardiaque dans la gamme souhaitable des bienfaits.

Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Ceci peut être réalisé en utilisant la formule suivante : $220 - \text{votre âge}$, ce qui vous donnera la FCM pour une personne de votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de la fréquence cardiaque et atteindre des buts spécifiques, vous calculez simplement un pourcentage de votre FCM. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque est 50 à 90 % de votre FCM. 60 % de votre FCM est la zone qui consomme la graisse alors que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette gamme de 60 à 80 % est la zone idéale pour en retirer le plus de bienfaits.

La zone de la fréquence cardiaque cible pour une personne de 40 ans se calcule de la façon suivante :

$$220 - 40 = (\text{fréquence cardiaque maximale})$$
$$180 \times 0,6 = 108 \text{ battements/minute (60 \% du maximum)}$$
$$180 \times 0,8 = 144 \text{ battements/minute (80 \% du maximum)}$$

Alors, pour une personne de 40 ans, la zone de conditionnement se situerait entre 108 et 144 battements/minute.



Si vous entrez votre âge au cours de la programmation, la console fera le calcul automatiquement. L'entrée de l'âge sert aux programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider du but que vous voulez atteindre. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre.

Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (entraînement pour développer le coeur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est énuméré au bas de chaque colonne. Le conditionnement pour la fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représenté par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 80 % ou à 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.

TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais si vous écoutez les messages que vous transmet votre corps, vous en retirerez beaucoup d'avantages. Plus de variables sont impliquées sur l'intensité de votre séance d'exercices que sur la fréquence cardiaque seulement. Le degré de stress, la santé du corps, la santé émotionnelle, la température, l'humidité, le temps de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, contribuent tous à l'intensité à laquelle vous pouvez vous exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

Le taux d'effort perçu (TEP), aussi connu comme l'échelle de Borg, a été développé par le physiologue suédois G.A.V. Borg. Cette échelle classe l'intensité de l'exercice entre 6 et 20 selon votre état actuel ou la perception de votre effort.

L'échelle se présente de la façon suivante :
Classement de la perception de votre effort

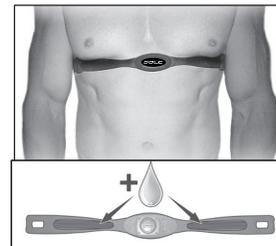
- 6 Minimum
- 7 Très, très léger
- 8 Très, très léger+
- 9 Très léger
- 10 Très léger+
- 11 Moyennement léger
- 12 Confortable
- 13 Assez difficile
- 14 Assez difficile+
- 15 Difficile
- 16 Difficile+
- 17 Très difficile
- 18 Très difficile+
- 19 Très, très difficile
- 20 Maximum

Vous pouvez avoir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque classement en ajoutant simplement un zéro à chaque classement. Par exemple, un classement de 12 donnera une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre TEP variera selon les facteurs discutés ultérieurement. Ceci est l'avantage principal de ce type de conditionnement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre allure sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous pouvez mettre plus d'effort dans votre conditionnement et le TEP répondra en conséquence. Si vous êtes fatigué et léthargique, votre corps vous dit qu'il a besoin d'un repos. Dans cet état, votre allure sera plus difficile, votre TEP en souffrira et votre conditionnement se fera à un niveau moins intense cette journée-là.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil:

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique au moyen des pièces de blocage.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, mais sans négliger le confort.
3. Placez l'émetteur en mettant le logo SPIRIT au milieu de votre corps et en l'orientant dans le sens opposé à la poitrine (certaines personnes le placent légèrement à la gauche du centre). Fixez l'autre extrémité du tapis élastique à l'extrémité de l'émetteur en insérant l'extrémité arrondie au moyen des pièces de blocage et serrez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer chaque petit signal électrique émanant des battements du coeur. Cependant, de l'eau peut aussi servir à humidifier à l'avance les électrodes (deux carrés noirs de l'autre côté du tapis et un des côtés de l'émetteur). Il est recommandé de porter la sangle de l'émetteur quelques minutes avant la séance d'exercices. Certaines personnes, à cause de la chimie du corps humain, éprouvent plus de difficultés à obtenir un signal fort et constant au début. Après la période d'échauffement, le problème est moindre. Notez que le fait de porter un vêtement par-dessus l'émetteur ou la sangle n'affecte pas la performance.
6. Votre séance d'exercices doit être à l'intérieur des données établies (distance entre émetteur/récepteur) pour obtenir un signal fort et constant. La longueur peut varier, mais elle demeure près de la console pour garder de bonnes données lisibles. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau assure une opération appropriée. Vous pouvez porter l'émetteur sur votre maillot, mais humectez les endroits où les électrodes seront placées.



Note : L'émetteur est activé automatiquement lorsqu'il détecte une activité provenant du coeur de l'utilisateur ou de l'utilisatrice et s'éteint lorsqu'il n'y a plus d'activité. Même si l'émetteur est à l'épreuve de l'eau, l'humidité peut créer de faux signaux. Assurez-vous de sécher entièrement l'émetteur après l'avoir utilisé pour prolonger la vie de la pile estimée à 2500 heures. La pile de rechange est une pile Panasonic CR2032 standard.

OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

ATTENTION! N'utilisez pas ce tapis roulant pour les programmes de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème.

Domaines à considérer en cas d'interférence:

1. Des fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
 2. Des lumières fluorescentes
 3. Certains systèmes de sécurité domestiques
 4. Une clôture d'enceinte pour animal domestique
 5. Certaines personnes ont des problèmes parce que leur émetteur ne capte pas de signal de leur peau. Si vous avez ce problème, essayez de porter l'émetteur en l'orientant vers le bas. Normalement, l'émetteur est orienté vers le haut.
 6. L'antenne qui reçoit votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il se trouve une source de bruit à l'extérieur, tournez le tapis roulant à 90 degrés et notez si l'interférence est annulée.
 7. La console ou les boulons des tubes des montants ne sont pas assez serrés.
 8. Une autre personne porte un émetteur à moins de trois mètres de la console de votre tapis roulant.
- Si vous continuez d'éprouver des problèmes, communiquez avec votre commerçant.

MISE EN GARDE! – N'utilisez pas le programme de fréquence cardiaque si votre fréquence cardiaque ne s'enregistre pas de façon appropriée sur l'affichage du tapis roulant!

PROGRAMMATION DU CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

ATTENTION!

Vous devez utiliser un émetteur à sangle de poitrine sans fil pour les programmes de fréquence cardiaque. Ne pas utiliser les prises de pulsations des guidons pour ces programmes. Vous devez recevoir une valeur régulière et forte dans la fenêtre de la fréquence cardiaque (consultez la section *Utilisation de l'émetteur pour fréquence cardiaque*).

Le programme **HR1** comprend un niveau par défaut qui est à 60 % de votre fréquence cardiaque cible maximale. Ce programme est conçu pour les personnes dont le but est de perdre du poids. Le programme **HR2** a une valeur par défaut de 80 % de votre fréquence cardiaque cible maximale. Il est conçu pour les personnes dont le but est d'améliorer la performance de leur système cardiovasculaire et de leurs poumons.

1. Choisissez **HR1** ou **HR2** à l'aide des boutons **PROGRAM** et appuyez sur le bouton **ENTER**.
2. La fenêtre tuteur clignote et indique votre âge. Réglez-le et appuyez sur le bouton **ENTER** ou appuyez sur le bouton **ENTER** pour accepter la valeur par défaut. Si vous réglez la valeur de l'âge, la valeur de la fréquence cardiaque cible changera aussi.
3. La fenêtre tuteur clignote et indique votre poids pour ce programme. Réglez-le et appuyez sur le bouton **ENTER**, ou appuyez sur le bouton **ENTER** pour accepter la valeur par défaut.
4. La fenêtre tuteur vous demande de régler la valeur du programme **HR1** ou **HR2**. La valeur par défaut est 60 % (**HR1**; $220 - \text{âge} \times 0,60$); ou 80 %; $220 - \text{âge} \times 0,80$). Vous pouvez aussi choisir une valeur plus élevée ou plus basse. Réglez la valeur en appuyant sur les boutons de vitesse **UP** et **DOWN** et appuyez sur le bouton **ENTER** pour continuer.
5. La fenêtre du temps et la fenêtre tuteur clignotent. Réglez le temps désiré et appuyez sur le bouton **ENTER**.
6. Maintenant que vous avez terminé l'édition des paramètres, vous pouvez commencer votre séance d'exercices en appuyant sur le bouton **START**. Vous pouvez aussi reculer et modifier vos paramètres en appuyant sur le bouton **ENTER**.
NOTE : En tout temps au cours de l'édition des données, vous pouvez appuyer sur le bouton **STOP** pour reculer à l'écran précédent.
7. Si vous voulez augmenter ou réduire la charge de travail en tout temps au cours du programme, appuyez sur les boutons **SPEED UP** et **DOWN** (sur la console ou les supports).
8. Au cours du programme **HR1** ou **HR2**, vous pouvez faire défiler les données dans la fenêtre tuteur en appuyant sur le bouton adjacent **DISPLAY**. Lorsque le programme prend fin, la fenêtre tuteur affiche un sommaire de votre séance d'exercices pendant quelques secondes et la console retourne à l'affichage de démarrage.
9. Appuyez sur le bouton **START** pour commencer le programme.

Le programme contrôle maintenant l'inclinaison du tapis roulant pour augmenter graduellement votre fréquence cardiaque à la valeur cible. Cette opération est automatique et peut prendre jusqu'à cinq minutes, tout dépendant de la condition de votre fréquence cardiaque et de votre forme physique. Les personnes en meilleure condition physique prendront plus de temps à atteindre la cible. Vous pouvez effectuer des ajustements à la vitesse tout au long du programme.

ENTRETIEN GÉNÉRAL

TAPIS ROULANT ET PLANCHE

Votre tapis roulant a une planche à basse friction très efficace. La performance est maximisée lorsque la planche est gardée aussi propre que possible. Utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette de papier pour essuyer les bords du tapis roulant et l'aire entre le bord du tapis et le cadre. Nettoyez aussi le plus loin possible directement sous le bord du tapis, et ce, une fois par mois pour prolonger la vie du tapis et de la planche. Utilisez une solution d'eau et de savon doux avec une brosse à nettoyer en nylon pour nettoyer la surface du tapis texturée. **Laissez sécher avant d'utiliser.**

POUSSIÈRE SUR LE TAPIS

Ceci se produit au cours de l'usure normale du tapis roulant ou jusqu'à ce que le tapis roulant se stabilise. Parfois la poussière noire du tapis apparaît sur le plancher derrière le tapis roulant; ce qui est parfaitement normal.

NETTOYAGE GÉNÉRAL (Utilisez le tableau à la page 5 pour tenir compte de l'entretien)

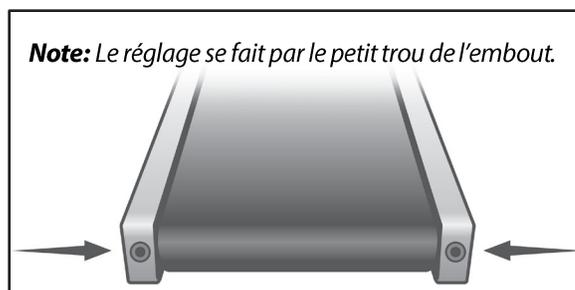
La saleté, la poussière et le poil des animaux peuvent obstruer les prises d'air et s'accumuler sur le tapis roulant. Passez l'aspirateur tous les mois sous le tapis roulant pour éviter l'accumulation. Une fois par année, enlevez le capot noir du moteur et aspirez la saleté qui s'y trouve. **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION AVANT DE COMMENCER.**

RÉGLAGE DU TAPIS

Réglage de la tension du tapis roulant - La tension du tapis roulant n'est pas critique pour la plupart des utilisateurs et des utilisatrices. Cependant, c'est très important pour les joggeurs et les coureurs qui veulent une surface de course douce et consistante. Le réglage doit être fait à partir du côté droit du rouleau arrière pour régler la tension avec la clef allen de 6 mm en L no. 132 (fournie dans la trousse de pièces). Le boulon de réglage est situé à l'extrémité du support droit tel que noté dans le diagramme ci-dessous.

Serrez le rouleau arrière juste assez pour prévenir le glissement vers le rouleau avant. Tournez le boulon de réglage de la tension du tapis roulant en tournant d'un quart de tour à la fois et inspectez si la tension est appropriée en marchant sur le tapis et en vous assurant qu'il ne glisse pas ou qu'il hésite à chaque pas. Chaque fois que la tension du tapis roulant est ajustée, vous devez aussi ajuster l'alignement afin de compenser pour tout changement dans la tension du tapis roulant. Ceci est fait en tournant également les boulons allen de tension et d'alignement des deux côtés ou le tapis pourrait s'aligner d'un côté au lieu de tourner dans le milieu de la planche.

NE SERREZ PAS TROP - Si vous serrez trop, vous endommagerez le tapis roulant et les coussinets useront plus rapidement. Si vous serrez le tapis roulant suffisamment et qu'il glisse encore, le problème peut provenir de la courroie d'entraînement (située sous le couvercle du moteur) qui branche le moteur au rouleau avant. Le serrage de la courroie d'entraînement doit être effectué par une personne qualifiée.

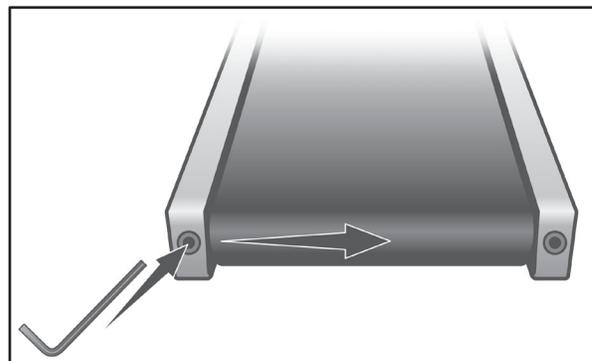


RÉGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT

Le tapis roulant est conçu pour demeurer raisonnablement centré lorsqu'il est utilisé. Il est normal que certains tapis glissent sur un côté lorsqu'ils sont utilisés, tout dépendant de la démarche de l'utilisateur et si ce dernier met plus de poids sur une jambe. Après quelques minutes d'utilisation, le tapis roulant devrait avoir tendance à se centrer lui-même. Si, au cours de l'utilisation, le tapis continue de glisser, il est nécessaire d'effectuer un réglage.

ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT

Une clef allen de 6 mm (132) est fournie pour régler le rouleau arrière. Faites le réglage de l'alignement à partir du côté gauche seulement. Réglez la vitesse du tapis roulant à environ 3 mph (5 kmph). Un réglage minimale peut faire une grande différence; ce qui peut ne pas être évident immédiatement. Si le tapis est trop près du côté gauche, tournez le boulon seulement d'un quart de tour à la fois vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) et attendez quelques minutes pour lui donner la chance de se régler lui-même.



Continuez de régler à raison d'un quart de tour jusqu'à ce que le tapis roulant se stabilise au centre de la planche du tapis roulant. Si le tapis est trop près du côté droit, tournez le boulon seulement d'un quart de tour à la fois dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Le tapis roulant peut nécessiter un réglage périodique de l'alignement tout dépendant de l'utilisation et des particularités de la marche, de la course ou des personnes qui l'utilisent. Certaines personnes peuvent affecter l'alignement différemment. Attendez-vous de régler le tapis roulant au besoin pour le centrer. Le réglage devrait se faire moins souvent avec l'usure. L'alignement approprié du tapis relève de la responsabilité du propriétaire comme avec tous les tapis roulants.

MISE EN GARDE:

LES DOMMAGES CAUSÉS AU TAPIS EN RAISON D'UNE MAUVAISE TENSION OU D'UN ALIGNEMENT INAPPROPRIÉ NE SONT PAS COUVERTS PAR LA GARANTIE SOLE.

TAPIS DU TAPIS ROULANT

Le tapis de votre nouveau tapis roulant est fabriqué de matériaux de qualité supérieure conçus pour endurer même les conditions les plus rigoureuses. Lorsque le tapis roulant est neuf et qu'il a été emballé pendant quelques mois avant d'être utilisé, l'endroit du tapis qui enveloppe les rouleaux peut prendre la forme des rouleaux. Lorsque vous démarrerez initialement le tapis roulant, cette forme dans le tapis peut causer un bruit sourd chaque fois que cette partie passe sur les rouleaux. Une fois que le tapis roulant est utilisé pour quelques séances d'exercices, le tapis use et le bruit sourd disparaît. Ce bruit est normal sur les tapis de qualité supérieure, alors il n'est pas nécessaire de communiquer avec le service à la clientèle à ce sujet; le nouveau tapis a seulement besoin d'une période d'adaptation. Merci d'avoir choisi votre nouveau tapis roulant et profitez-en!

PROCÉDURE DE LUBRIFICATION DU TAPIS ET DE LA PLANCHE

Nettoyez d'abord entre le tapis roulant et la planche pour enlever les débris qui y sont logés. Utilisez un chiffon propre qui ne s'effiloche pas, un t-shirt ou une serviette douce. À mi-chemin entre l'extrémité du tapis roulant et le couvercle du moteur, poussez un bout du chiffon entre le tapis roulant et la planche, et prenez-le de l'autre côté. Traînez le chiffon tout le long du tapis roulant, une ou deux fois. Mettez le chiffon de côté.

Lubrifiez votre tapis roulant seulement avec un lubrifiant conçu pour tapis roulant et à 100 % silicone. Votre tapis roulant vous arrive avec un tube de « Lube » et des tubes supplémentaires peuvent être commandés directement de Dyaco Canada Inc. ou votre commerçant SOLE FITNESS autorisé. Vous pouvez utiliser une trousse Lube-n-Walk vendue par les deux commerçants susmentionnés.

Si vous lubrifiez la planche aux intervalles réguliers, vous prolongerez la durée de vie de votre tapis roulant. Si le lubrifiant sèche, la friction entre la planche et le tapis augmente et met de la tension supplémentaire sur le moteur d'entraînement, la courroie d'entraînement et le moteur électronique du panneau de contrôle, ce qui pourrait provoquer la défaillance catastrophique de ces composantes dispendieuses. Si vous ne lubrifiez pas la planche aux intervalles réguliers, votre garantie pourrait être annulée.

Le tapis roulant et la planche sont pré-lubrifiés lorsqu'ils vous sont livrés et la lubrification subséquente devrait être effectuée chaque 90 heures d'utilisation ou si vous remarquez que la planche est sèche. Il est recommandé de vérifier entre le tapis roulant et la planche, tous les deux mois, pour vous assurer que l'endroit est bien lubrifié. Si vous remarquez qu'il manque de lubrification, suivez la procédure ci-dessous même si l'indicateur « Lube » n'est pas allumé sur la console. Autrement, lubrifiez lorsque la lumière indicatrice de lubrification s'allume après 90 heures d'utilisation. Suivez la procédure ci-dessous pour appliquer le lubrifiant silicone:

1. Désactivez l'interrupteur d'alimentation et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
2. Mesurez 18 po à partir du début du couvercle du moteur, agenouillez-vous et avancez le tube de lubrifiant sous le tapis roulant à environ 4 à 6 po d'un côté. Appliquez une ligne de lubrifiant d'environ 1/8 po de largeur x 15 po de longueur en traçant un S perpendiculaire jusqu'au couvercle du moteur.
3. Répétez ce processus sur l'autre côté.
4. Branchez le cordon d'alimentation dans la prise murale et activez l'interrupteur d'alimentation.
5. Marchez sur le tapis roulant à une vitesse modérée pendant cinq minutes pour distribuer également le lubrifiant de silicone entre le tapis roulant et la planche.
6. Si le message « Lube » apparaît sur la console, effectuez la procédure ci-dessous pour réinitialiser le message:
 - 1) Pour entrer dans le menu du mode d'ingénierie, appuyez simultanément sur les boutons **START**, **STOP** et **ENTER** tout en insérant la clé de sûreté. Continuez d'appuyer sur les boutons jusqu'à ce que la fenêtre tuteur affiche **ENGINEERING MODE MENU**. Appuyez ensuite sur le bouton **ENTER** pour avoir accès au menu.
 - 2) Appuyez sur le bouton **SPEED UP** (ou **SPEED DOWN** pour procéder à rebours) jusqu'à ce que « Fonctions » apparaisse, puis appuyez sur le bouton **ENTER**.
 - 3) Appuyez sur le bouton **SPEED UP** jusqu'à ce que « Maintenance » apparaisse. Appuyez ensuite sur le bouton **ENTER** pour réinitialiser le message « Lube ».
 - 4) Appuyez sur le bouton **STOP** pour sortir du mode d'ingénierie et continuer d'utiliser votre tapis roulant.

SERVICE – GUIDE DIAGNOSTIQUE

Avant de communiquer avec votre marchand pour de l'aide, veuillez revoir l'information suivante. Cette liste comprend des problèmes communs qui ne sont pas nécessairement couverts par la garantie du tapis roulant.

PROBLÈME	SOLUTION/CAUSE
L'affichage n'allume pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le cordon de retenue n'est pas inséré. 2. L'interrupteur du circuit sur la console déclenche. Poussez l'interrupteur du circuit jusqu'à ce qu'il bloque. 3. La fiche est débranchée. Assurez-vous que la fiche est fermement poussée dans la prise de courant murale. 4. L'interrupteur du circuit de la maison peut être déclenché. 5. Défaut du tapis roulant. Communiquez avec votre commerçant.
Le tapis roulant ne demeure pas au centre. Le tapis force lorsqu'une personne marche ou court sur celui-ci.	Un utilisateur ou une utilisatrice peut marcher en mettant plus de poids du pied gauche ou du pied droit. Si cette façon de marcher est naturelle, alignez le tapis légèrement décentré du côté opposé du mouvement du tapis. Consultez la section <i>Réglage de l'alignement du tapis</i> . Réglez au besoin.
Le moteur ne fonctionne pas après avoir appuyé sur le bouton START.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si le tapis roulant bouge, mais s'arrête après une courte période de temps et que l'affichage indique E1, suivez la procédure d'étalonnage. 2. Si vous appuyez sur le bouton START, le tapis roulant ne bouge pas du tout et l'affichage indique E1, communiquez avec le service.
Le tapis roulant ne tourne pas plus de 7 m/ph (12 km/ph), mais indique une vitesse supérieure à l'affichage.	Ceci indique que le moteur devrait recevoir le pouvoir nécessaire pour fonctionner. Il y a probablement une faible tension alternative au tapis roulant. N'utilisez pas de rallonge électrique. Si une rallonge électrique est nécessaire, elle doit être le plus court possible, de service rigoureux et de calibre minimum de 16. Communiquez avec un électricien ou votre commerçant. Un courant alternatif minimum de 110 volts est nécessaire.
Le tapis arrête rapidement ou soudainement lorsque le cordon de retenue est retiré.	Il y a une haute friction du tapis ou de la planche. Consultez la section <i>Entretien général</i> sur la lubrification.
Le tapis roulant déclenche le circuit de 15 amp.	Il y a une haute friction du tapis ou de la planche. Consultez la section <i>Entretien général</i> .
L'ordinateur s'éteint en touchant à la console (par une journée froide), en marchant ou en courant sur le tapis roulant.	Le tapis roulant n'a pas de mise à la terre. L'électricité statique fait déclencher l'ordinateur. Consultez la section <i>Instructions de mise à la terre</i> .
L'interrupteur de circuit de la maison déclenche, mais l'interrupteur du tapis roulant ne déclenche pas.	Vérifiez que le tapis roulant est le seul appareil sur le circuit. Voir «Informations électriques importantes» au début de ce manuel pour plus de détails

PROCÉDURE D'ÉTALONNAGE

1. Retirez la clé de sûreté.
2. Appuyez sur les boutons **START** et **SPEED UP** et replacez la clé de sûreté. Continuez d'appuyer sur les boutons **START** et **SPEED UP** jusqu'à ce que la fenêtre affiche « **FACTORY SETTINGS** » (Réglages d'usine) et appuyez sur le bouton **ENTER**.
3. Vous pouvez maintenant régler l'affichage pour indiquer les valeurs dans le système métrique ou anglais (milles ou kilomètres). Pour effectuer cette opération, appuyez sur les boutons **INCLINE UP/DOWN** pour afficher celui que vous désirez et appuyez sur le bouton **ENTER**. (La vitesse maximale est affichée dans la fenêtre de la vitesse et l'inclinaison maximale dans la fenêtre de l'inclinaison).
4. Le retour de l'inclinaison est activé ON. (Ceci permet à l'inclinaison de retourner à zéro lorsque vous appuyez sur le bouton **STOP**. Pour les ventes en Europe, les normes EU demandent que l'inclinaison soit désactivée).
5. Appuyez sur le bouton **START** pour commencer l'étalonnage. Le processus est automatique; la vitesse augmentera sans avertissement, alors ne montez pas sur le tapis roulant.

RÉGLAGE DU CAPTEUR DE VITESSE

Si l'étalonnage échoue, vous devrez peut-être vérifier l'alignement du capteur de vitesse.

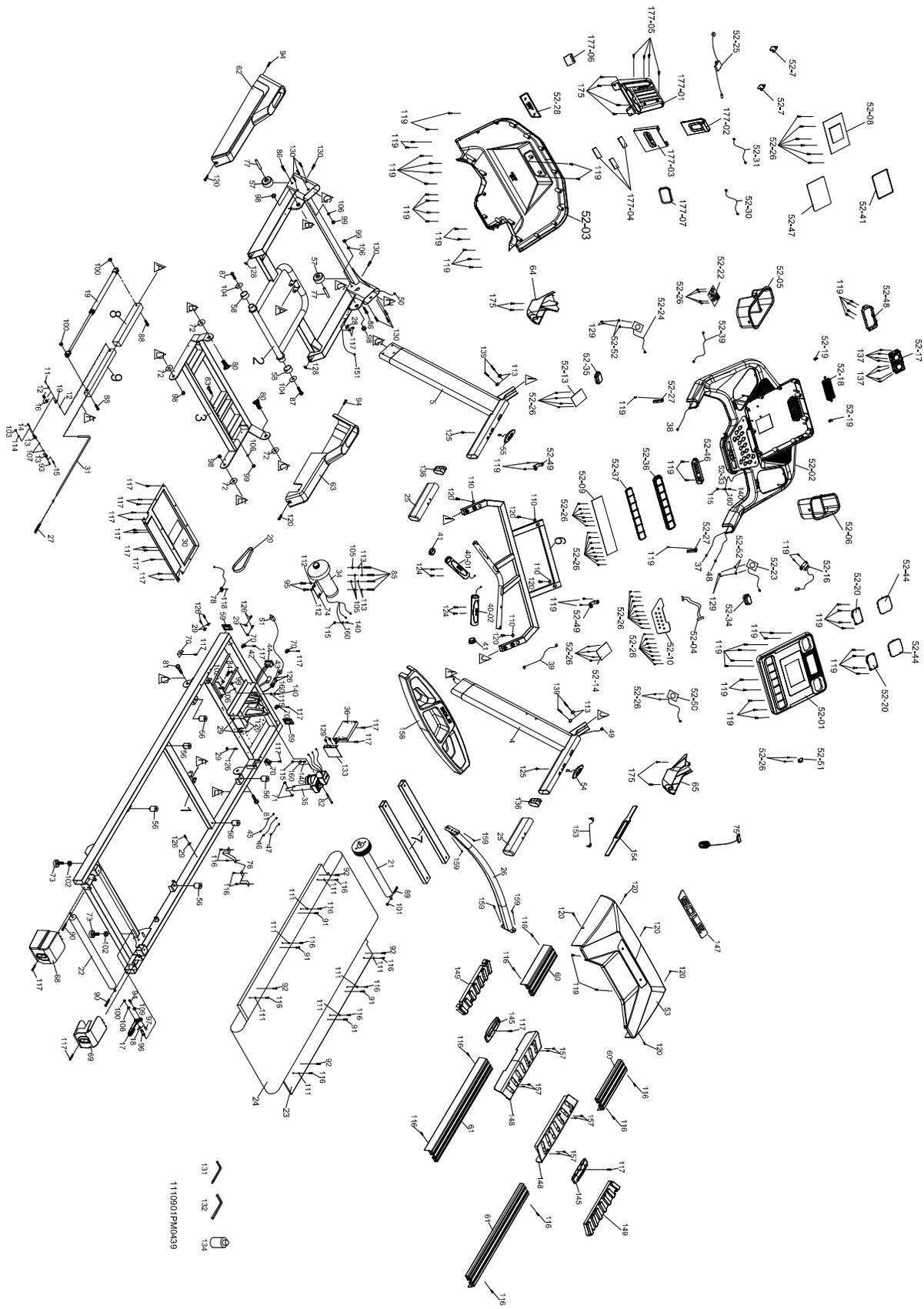
1. Retirez le capot du moteur en desserrant les 4 vis le tenant en place (vous n'avez pas besoin de les enlever complètement).
2. Le capteur de vitesse est situé sur le côté gauche du cadre, juste à côté de la poulie du rouleau avant (la poulie sera entourée d'une courroie qui va aussi au moteur). Le capteur de vitesse est petit et noir avec un fil connecté à celui-ci.
3. Assurez-vous que le capteur est aussi proche que possible de la poulie sans la toucher. Vous verrez un aimant sur la face de la poulie; assurez-vous que le capteur est aligné avec l'aimant. Il y a une vis qui maintient le capteur en place qui doit être desserrée pour régler le capteur. Resserrez la vis lorsque vous avez terminé.



GUIDE D'ENTRETIEN

1. Appuyez sur les boutons **START**, **STOP** et **ENTER** en même temps jusqu'à ce que « **Engineering mode** » apparaisse à l'affichage (Il se peut que l'affichage lise « **Maintenance menu** », selon la version de l'appareil). Appuyez sur **ENTER**.
2. Vous pouvez maintenant faire dérouler le menu à l'aide des boutons **SPEED UP** et **DOWN**. Utilisez le bouton **STOP** pour retourner au menu précédent. Les choix du menu sont les suivants:
 - A. **Key test (Essai des boutons)** – Appuyez sur chaque bouton pour vérifier s'il fonctionne correctement.
 - B. **Display test (Test d'affichage)** – Vérifie le rendement de toutes les fonctions d'affichage.
 - C. **Functions (Fonctions)** – Appuyez sur le bouton Enter afin d'accéder aux paramètres et utiliser les boutons **SPEED UP** et **DOWN** pour naviguer.
 - i. **Display Mode (Mode d'affichage)** - Mettre à la position OFF afin d'avoir la console qui s'éteint automatiquement après 30 minutes d'inactivité.
 - ii. **Pause Mode (Mode pause)** - Activé pour permettre 5 minutes de pause, désactivez-le pour que la console se mette en pause indéfiniment.
 - iii. **Maintenance (Entretien)** - Réinitialiser le message de lubrification et les lectures de l'odomètre.
 - iv. **Units (Unité)** - Choisissez parmi les lectures d'affichage anglais ou métrique.
 - v. **Key Tone (Tonalité des boutons)** - Cette fonction vous permet d'ouvrir ou de fermer les tons émis en appuyant sur les boutons.
 - D. **Security (Sécurité)** - Vous permet de verrouiller le clavier afin qu'aucune utilisation non autorisée de la machine ne soit autorisée. Lorsque le verrouillage parental est activé, la console n'autorise pas le clavier à fonctionner sauf si vous appuyez et maintenez le début et Entrez les boutons pendant 3 secondes pour déverrouiller la console.
 - E. **Exit (Sortie)**

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	9006301	Cadre principal	1
2	9006302	Base du cadre	1
3	9006303	Support de l'inclinaison	1
4	9006304	Montant droit	1
5	9006305	Montant gauche	1
6	9006306	Support de la console	1
7	9006307	Support transversal de la planche	2
8	9006308	Rail externe	1
9	9006309	Rail interne	1
10	9006310	Liaison	1
11	9006311	Essieu de liaison	1
12	9006312	Bague de l'essieu	2
13	9006313	Support de fixation	2
14	9006314	Axe d'articulation	1
15	9006315	Bague de fixation	1
16	9006316	Ressort de torsion double	1
17	9006317	Levier de débrayage	1
18	9006318	Ressort de torsion ChenChin	1
19	9006319	Cylindre	1
20	9006320	Courroie d'entraînement	1
21	9006321	Rouleau avant avec poulie	1
22	9006322	Rouleau arrière	1
23	9006323	Planche du tapis roulant	1
24	9006324	Tapis roulant	1
25	9006325	Poignée en polychlorure de vinyle	2
26	9006326	Tube-support	1
27	9006327	Câble en acier du ressort de torsion	1
28	9006328	Pince pour câble	1
29	9006329	Lien torsadé du montant	8
30	9006330	Couvercle inférieur du moteur	1
31	9006331	Câble en acier	1
34	9006334	Moteur d'entraînement	1
35	9006335	Moteur de l'inclinaison	1
36	9006336	Contrôleur du moteur	1
37	9006337	Câble supérieur de la vitesse, 800 mm	1
38	9006338	Câble supérieur de l'inclinaison, 800 mm	1
39	9006339	Câble de Pouls 400 mm	1
40-1	9006340-1	Pouls manuel avec câble, 400 mm gauche	1
40-2	9006340-2	Pouls manuel avec câble, 400 mm droit	1
41	9006341	Embout du pouls manuel	2
42	9006342	Interrupteur	1
43	9006343	Douille d'alimentation	1
44	9006344	Module électronique de courant alternatif	1
45	9006345	Fil de raccordement (noir), 100 mm	1

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
46	9006346	Fil de raccordement (blanc), 300 mm	1
47	9006347	Fil de raccordement (noir), 300 mm	1
48	9006348	Câble supérieur de l'ordinateur, 800 mm	1
49	9006349	Câble central de l'ordinateur, 1300 mm	1
50	9006350	Câble inférieur de l'ordinateur, 1200 mm	1
51	9006351	Cordon d'alimentation	1
52	9006352	Assemblage de la console	1
53	9006353	Couvercle supérieur du moteur	1
54	9006354	Bouton de réglage de la vitesse avec câble, 300 mm	1
55	9006355	Bouton de réglage de l'inclinaison avec câble, 300 mm	1
56	9006356	Coussin	6
57	9006357	Roue de déplacement A Ø75 x 35L	2
58	9006358	Roue de déplacement B Ø62 x Ø32 x 30L	2
59	9006359	Embout carré	2
60	9006360	Appuie-pieds de la courroie, 305 mm	2
61	9006361	Appuie-pieds de la courroie, 715 mm	2
62	9006362	Couvercle gauche du cadre de base (L)	1
63	9006363	Couvercle droit du cadre de base (R)	1
64	9006364	Couvercle inférieur du guidon gauche (L)	1
65	6006365	Couvercle inférieur du guidon droit (R)	1
68	9006368	Réglage arrière gauche de la base (L)	1
69	9006369	Réglage arrière droit de la base (R)	1
70	9006370	Ancrage du couvercle du moteur (D)	5
71	9006371	Rondelle en nylon Ø24 x Ø10 x 3T (A)	2
72	9006372	Rondelle en nylon Ø50 x Ø13 x 3T (B)	4
73	9006373	Pied ajustable	2
74	9006374	Support du moteur	1
75	9006375	Clé de sûreté trapézoïde	1
76	9006376	Guide de courroie	2
77	9006377	Manchon de roue	2
78	9006378	Capteur avec câble, 1200 mm	1
80	9006380	Boulon mécanique ½ po x UNC12 x 1 ¼ po	2
81	9006381	Boulon à tête hexagonale ½ po x UNC12 x 1 po	2
82	9006382	Boulon à chapeau à tête creuse 3/8 po x UNC16 x 4 ½ po	1
83	9006383	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x 3 po	1
84	9006384	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x 1 1/4 po	1
85	9006385	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x ¾ po	4
86	9006386	Vis à tête creuse 3/8 po x UNC16 x 2 po	2
87	9006387	Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x 1 po	2
88	9006388	Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x 2 ¾ po	2
89	9006389	Boulon à tête hexagonale M8 x P1,25 x 60L	1
90	9006390	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x P1,25 x 80L	2
91	9006391	Boulon ordinaire à tête fraisée M8 x P1,25 x 50L	4

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
92	9006392	Boulon ordinaire à tête fraisée M8 x P1,25 x 25L	4
93	9006393	Vis à empreinte cruciforme M3 x P0,5 x 10L	1
94	9006394	Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 20L	3
95	9006395	Boulon à tête hexagonale M8 x P1,25 x 12L	2
96	9006396	Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x 42L	1
97	9006397	Écrou nyloc M5 x P0,8 x 5,0T	1
98	9006398	Écrou nyloc ½ po x UNC12 x 8,0T	4
99	9006399	Écrou nyloc 3/8 po x UNC16 x 7,0T	4
100	90063100	Écrou nyloc 5/16 po x UNC18 x 7,0T	3
101	90063101	Écrou nyloc M8 x P1,25 x 7,0T	1
102	90063102	Écrou 3/8 po x UNC16 x 7,0T	3
103	90063103	Écrou M3 x P0,5 x 2,5T	1
104	90063104	Rondelle ordinaire Ø8 x Ø35 x 1,5T	2
105	90063105	Rondelle ordinaire Ø25 x Ø10 x 2,0T	4
106	90063106	Rondelle ordinaire Ø10 x Ø19 x 1,5T	4
107	90063107	Rondelle ordinaire Ø5 x Ø10 x 1,0T	2
108	90063108	Rondelle ordinaire Ø8 x Ø18 x 1,5T	1
109	90063109	Rondelle ordinaire Ø5 x Ø13 x 1,0T	1
110	90063110	Rondelle ordinaire Ø6,5 x 19 x 1,5T	4
111	90063111	Rondelle concave Ø25 x Ø20 x Ø16 x Ø5 x 4,5H x 1,1T	8
112	90063112	Rondelle à ressort Ø8 x 1,5T	2
113	90063113	Rondelle à ressort Ø10 x 1,5T	8
114	90063114	Rondelle à ressort Ø3 x 1,0T	1
115	90063115	Rondelle éventail M5	4
116	90063116	Vis à tôle Ø4 x 12L	20
117	90063117	Vis à tôle Ø5 x 16L	25
118	90063118	Vis à tôle Ø5 x 19l	1
119	90063119	Vis à tôle Ø3,5 x 12L	54
120	90063120	Vis à tôle Ø5 x 16L	11
124	90063124	Vis à tôle Ø3 x 12L	4
125	90063125	Vis à tête creuse Ø4 x 50L	2
126	90063126	Vis à tôle Ø3,5 x 16L	10
128	90063128	Pince-écrou rapide M5	2
129	90063129	Vis à tôle Ø3 x 8L	6
130	90063130	Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x ½ po	8
131	90063131	Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips	1
132	90063132	Clef allen en L	1
133	90063133	Plaque arrière du contrôleur	1
134	90063134	Lubrifiant	1
136	90063136	Embout de poignée	2
137	90063137	Vis à tôle Ø3,5 x 32L	8
139	90063139	Boulon à tête creuse 3/8 po x UNC16 x 1 ¾ po	4
140	90063140	Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 10L	4

N°	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
145	90063145	Entretoise du coussin	2
147	90063147	Plaque de recouvrement du couvercle supérieur	1
148	90063148	Couvercle supérieur de la pédale	2
149	90063149	Couvercle interne de la pédale	2
151	90063151	Fil de mise à la terre, 1000 mm	1
153	90063153	Câble audio, 400 mm	1
154	90063154	Sangle de poitrine	1
157	90063157	Vis à tôle Ø3,5 x 18L	8
158	90063158	Porte-bouteille	1
159	90063159	Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x ¾ po	4
160	90063160	Rondelle à ressort M5 x 1,5T	4
175	90063175	Vis à tôle 3,5 x 16L	8
177	90063177	Porte-tablette	1
177-1	90063177-1	Porte-tablette (inférieure)	1
177-2	90063177-2	Attache réglable pour porte-tablette	1
177-3	90063177-3	Porte-tablette (avant)	1
177-4	90063177-4	Arrêt de mousse, tube pour guidon	3
177-5	90063177-5	Vis à tôle 3.5 x 12mm	4
177-6	90063177-6	Butée en mousse du tube de guidon	1

Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toutes les pièces SOLE du tapis roulant pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, tel que déterminé par le reçu d'achat. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique de nos commerçants indépendants et de nos compagnies d'entretien. En cas de l'absence d'un commerçant ou d'une compagnie d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Garantie à vie	Cadre, moteur
Garantie de trois ans	Pièces, surface de marche
Garantie de un an	Main-d'œuvre
90 jours	Items cosmétiques

*Les items cosmétiques comprennent, sans se limiter aux items suivants : poignées, revêtement de la console, étiquettes et décalques

RESPONSABILITÉ NORMALE DU CONSOMMATEUR

Cette garantie s'applique uniquement aux produits utilisés dans les maisons familiales ordinaires; le consommateur est responsable des items suivants :

1. L'enregistrement de garantie peut être complété en ligne: Aller à www.dyaco.ca/warranty.html et compléter l'enregistrement de garantie en ligne.
2. Le tapis roulant doit être utilisé de façon appropriée conformément aux instructions fournies dans ce guide, incluant l'alignement du tapis.
3. Le tapis roulant doit être installé de façon appropriée conformément aux instructions fournies avec l'appareil et aux codes électriques locaux.
4. Le tapis roulant doit être branché à un bloc d'alimentation équipé d'une mise à la terre avec suffisamment de tension; les fusibles grillés doivent être remplacés; les connexions défectueuses dans les câbles du circuit doivent être réparées..
5. Les dépenses encourues pour faire l'entretien du tapis roulant, incluant tout item qui ne fait pas partie de l'appareil au moment de son expédition de l'usine.
6. Les dommages au revêtement du tapis roulant au cours de l'expédition et de l'installation ou suivant l'installation.
7. L'entretien régulier du tapis roulant tel que mentionné dans ce guide.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les items suivants :

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU INDIRECTS TELS QUE LES DOMMAGES AUX BIENS OU LES DÉPENSES ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE INTRUSION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU TOUTE AUTRE GARANTIE IMPLICITE.
Note : Puisque certains endroits ne permettent pas l'exclusion ou les délimitations des dommages consécutifs ou collatéraux, cette délimitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Le remboursement au consommateur pour les appels de service. Le remboursement au commerçant pour les appels de service qui n'ont pas rapport au fonctionnement défectueux ou aux défauts dans la main d'œuvre ou le matériel, pour les appareils qui ne sont plus sur la garantie, pour les appareils qui ont dépassé la période de remboursement pour les appels de service, pour les appareils qui n'ont pas besoin de composantes de rechange ou pour les appareils qui ne sont pas utilisés dans les maisons familiales ordinaires.
3. Les dommages causés par l'entretien effectué par les personnes autres que celles autorisées par les compagnies d'entretien de Dyaco Canada Inc.; l'usage de pièces autres que les pièces originales de Dyaco Canada Inc.; les causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, l'usage inapproprié, l'entretien inapproprié, l'alimentation électrique inappropriée ou les actes de la nature.
4. Les produits avec des numéros de série originaux qui ont été enlevés ou transformés.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à une tierce partie.
6. Les produits dont la carte d'enregistrement de la garantie ne se trouve pas dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun record de garantie existe pour ce produit.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, INCLUANT LES GARANTIES DES COMMERÇANTS ET/OU LE CONDITIONNEMENT DANS UN BUT PARTICULIER.
8. L'utilisation du produit dans un environnement autre qu'un lieu résidentiel.
9. Les garanties à l'extérieur de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez communiquer avec votre commerçant pour les détails.

ENTRETIEN

Gardez votre acte de vente douze (12) mois à partir de l'acte de vente établit la période de garantie pour tout entretien demandé. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un endroit à l'autre. L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

1. Communiquez avec votre commerçant autorisé SOLE.
2. Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, au choix de Dyaco Canada Inc., à l'intérieur de la période de garantie sans aucun frais. Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire.

Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages encourus au cours de l'expédition. Faites demande pour toute indemnisation auprès de l'expéditeur approprié. N'ACHEMINEZ PAS L'APPAREIL À NOTRE USINE SANS AVOIR OBTENU AU PRÉALABLE UN NUMÉRO D'AUTORISATION. Tous les appareils qui nous arriveront sans un numéro d'autorisation seront refusés.

4. Pour plus d'information, ou pour communiquer par courrier avec notre service à la clientèle, acheminez votre correspondance à :

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

Les caractéristiques et les spécifications du produit telles que décrites ou illustrées sont sujettes à changer sans préavis. Toutes les garanties sont offertes par Dyaco Canada Inc.

dyaco

Pour recevoir plus d'information concernant les autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc., veuillez nous visiter en direct.

SPIRIT

spiritfitness.ca

XTEERRA

xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/products/everlast.html

Johnny G
by **SPIRIT**

spiritfitness.ca/johnnyg.html

TRAINOR
SPORTS
trainorsports.ca

T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca

Dyaco Canada Inc. dyaco.ca

SOLE[™]
FITNESS