SOLE FITNESS

Guide d'utilisation
Modèle: 16008300630
Tapis roulant F63

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 avec 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

Enregistrement du produit **1**

Renseignements importants en matière de sécurité **2**

Renseignements importants en matière d'électricité **3**

Renseignements importants en matière de fonctionnement **4**

Assemblage **9**

Instructions de pliage **14**

Instructions de transport **14**

Fonctionnement de votre nouveau tapis roulant **15**

Connectivité Bluetooth **19**

Fonction de charge **20**

Caractéristiques programmables **21**

Entretien général **27**

Service - Guide diagnostique **30**

Plan détaillé **32**

Liste des pièces **33**

Garantie limitée du fabricant **36**

SOLE

FITNESS

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

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

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

Veuillez prendre un moment pour noter ci-dessous le nom du commerçant, son numéro de téléphone et la date d'achat pour faciliter le contact à l'avenir. Nous apprécions la confiance que vous accordez à **SOLE** et nous nous souviendrons toujours que vous êtes la raison de notre existence. Veuillez-vous rendre sur le site www.dyaco.ca/garantie et remplir le formulaire d'enregistrement de la garantie en ligne.

Votre santé,
Dyaco Canada Inc.

Nom du commerçant _____

Numéro de téléphone du commerçant _____

Date d'achat : _____

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE
Veuillez noter le numéro de série de cet appareil de fitness dans l'espace prévu ci-dessous.

_____

Numéro de série

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

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

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet équipement d'exercice.
DANGER - Pour réduire le risque de choc électrique, débranchez votre tapis roulant SOLE du réseau électrique avant de procéder à des travaux de nettoyage et/ou d'entretien.
AVERTISSEMENT - Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures, installez le tapis roulant sur une surface plane et de niveau, avec accès à une prise de courant de 120 volts, 15 ampères, mise à la terre, avec uniquement le tapis roulant branché sur le circuit.

N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE, À MOINS QU'ELLE NE SOIT DE CALIBRE 14 OU SUPÉRIEUR ET QU'ELLE NE COMPORTE QU'UNE SEULE PRISE À SON EXTRÉMITÉ : N'ESSAYEZ PAS DE DÉSACTIVER LA PRISE DE TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS, OU DE MODIFIER LE CORDON DE QUELQUE FAÇON QUE CE SOIT.

Un risque sérieux de choc ou d'incendie peut en résulter ainsi que des dysfonctionnements de l'ordinateur. Voir les instructions de mise à la terre, page 3.

- N'utilisez pas le tapis roulant sur un tapis très rembourré, en peluche ou à poils longs. Le tapis et le tapis roulant pourraient être endommagés.
- Ne bloquez pas l'arrière du tapis roulant. Prévoyez un espace d'au moins 1,5 m entre l'arrière du tapis roulant et tout objet fixe.
- Ne laissez pas les enfants de moins de 13 ans s'approcher de cette machine. Il existe des points de pincement évidents et d'autres zones de précaution qui peuvent causer des dommages.
- Gardez les mains éloignées de toutes les pièces mobiles.
- N'utilisez jamais le tapis roulant si le cordon ou la fiche sont endommagés. Si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement, appelez votre commerçant.
- Maintenez le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil dans des endroits où des produits en aérosol sont utilisés ou dans lesquels de l'oxygène est administré. Les étincelles provenant du moteur peuvent enflammer un environnement hautement gazeux.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objet dans les ouvertures.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Pour déconnecter, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, retirez le cordon d'attache, puis retirez la fiche de la prise.
- N'essayez pas d'utiliser votre tapis roulant à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Les capteurs de pouls ne sont pas des appareils médicaux. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des lectures de la fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement comme des aides à l'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- Utilisez les montants fournis ; ils sont pour votre sécurité.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne sont pas adaptés à votre tapis roulant. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Cet équipement d'exercice n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'équipement d'exercice par une personne responsable de leur sécurité.

Retirez le cordon d'attache après utilisation pour empêcher toute utilisation non autorisée du tapis roulant.
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

AVERTISSEMENT !

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

Ne retirez **JAMAIS** un couvercle sans avoir préalablement débranché le courant alternatif.

Si la tension varie de dix pour cent (10 %) ou plus, les performances de votre tapis roulant peuvent être affectées. De telles conditions ne sont pas couvertes par votre garantie. Si vous pensez que la tension est faible, contactez votre compagnie d'électricité locale ou un électricien agréé pour effectuer les tests appropriés.

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

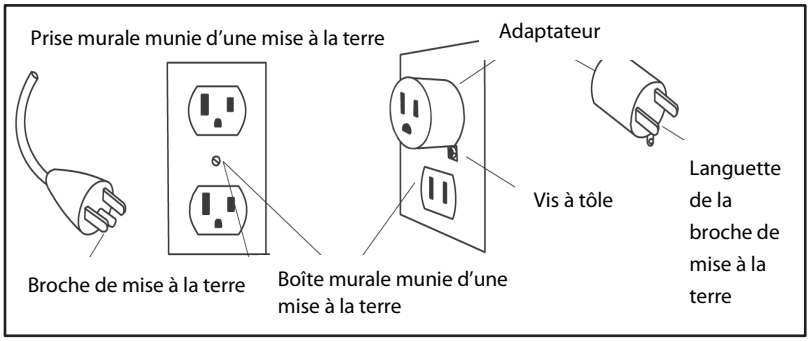
Disjoncteurs : Évitez si possible les disjoncteurs AFCI/GFCI. Ces disjoncteurs peuvent se déclencher occasionnellement pendant l'exercice en raison des courants d'appel élevés de l'électronique d'entraînement et du moteur du tapis roulant. Ce problème concerne toutes les marques de tapis roulant. De nouvelles lois dans votre région peuvent exiger ces disjoncteurs. Si vous disposez de ces disjoncteurs et de ces prises dans votre maison et que vous subissez des déclenchements intempestifs, vous devez vérifier si d'autres appareils sont branchés sur le même circuit. Les lampes fluorescentes avec ballasts électroniques, la cafetière, le chauffage d'appoint, le sèche-cheveux sont des exemples d'appareils qui peuvent également provoquer des déclenchements. Idéalement, le tapis roulant devrait être le seul appareil branché sur le circuit.

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

RENSEIGNEMENTS SUR LA MISE À LA TERRE

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

DANGER - Une connexion incorrecte du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un réparateur qualifié si vous avez un doute sur la mise à la terre correcte du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit si elle ne s'adapte pas à la prise ; faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié.



Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit nominal de 110 volts et possède une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire ressemblant à l'adaptateur illustré ci-dessous peut être utilisé pour connecter cette fiche à un réceptacle à 2 pôles comme indiqué ci-dessous si une prise de courant correctement mise à la terre n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'à ce qu'une prise correctement mise à la terre (illustrée ci-dessous) puisse être installée par un électricien qualifié. La cosse d'oreille rigide de couleur verte, ou autre, sortant de l'adaptateur, doit être connectée à une mise à la terre permanente telle qu'un couvercle de boîte de sortie correctement mis à la terre. Chaque fois que l'adaptateur est utilisé, il doit être maintenu en place par une vis métallique.

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 à l'ordinateur.
- Comprenez que les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez la vitesse souhaitée sur la console de l'ordinateur et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur répond graduellement à la commande.
- **N'**utilisez **JAMAIS** votre tapis roulant pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans votre alimentation électrique domestique et endommager les composants du tapis roulant. Par mesure de précaution, débranchez le tapis roulant pendant un orage électrique.
- Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités tout en marchant sur votre tapis roulant, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre ou vous empêcher de marcher au centre du tapis, ce qui peut entraîner des blessures graves.
- **Ne** montez et ne descendez **JAMAIS** du tapis roulant lorsque Le tapis est en mouvement. Les tapis roulant **SOLE** démarrent à une vitesse très faible, et il est inutile de chevaucher le tapis pendant le démarrage. Une fois que vous avez appris à utiliser l'appareil, vous pouvez simplement vous tenir debout sur le tapis pendant l'accélération lente.
- Tenez-vous toujours à un montant ou à une barre de maintien lorsque vous effectuez des changements de commande (inclinaison, vitesse, etc.).
- N'exercez pas une pression excessive sur les touches de commande de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une légère pression du doigt. Le fait d'appuyer plus fort ne va pas faire avancer l'appareil plus vite ou plus lentement. Si vous avez l'impression que les touches ne fonctionnent pas correctement avec une pression normale, contactez votre commerçant **SOLE**.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Un cordon d'attache de sécurité est fourni avec cet appareil et doit être utilisé à tout moment. C'est pour votre sécurité si vous tombez ou si vous reculez trop loin sur le tapis. Si vous tirez sur le cordon de sécurité, le tapis roulant cessera de bouger.

A utiliser :

1. Placez la clé de sécurité en position sur la tête de commande de la console. Votre tapis roulant ne pourra pas démarrer et fonctionner sans cette clé. En retirant la clé de sécurité, vous protégez également le tapis roulant contre toute utilisation non autorisée.

2. Fixez fermement le clip en plastique sur vos vêtements pour assurer une bonne tenue. ***Remarque :*** *Le clip doit être fixé solidement pour être sûr qu'il ne se détache pas. Familiarisez-vous avec sa fonction et ses limites. Le tapis roulant s'arrête, en fonction de la vitesse, avec une côte de un à deux pas chaque fois que la clé de sécurité est retirée de la console. Utilisez l'interrupteur d'**arrêt** rouge en fonctionnement normal.*

3. Si la console affiche "Clé de sécurité retirée (Safety key removed), machine arrêtée. (Replace the key to Operate), remettez 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 survenir si ce tapis roulant pliant n'est pas déballé correctement.

Une courroie d'expédition de retenue de la plate-forme est installée autour de la base du tapis roulant, empêchant le tapis roulant de se replier accidentellement pendant l'expédition. Si la courroie de retenue n'est pas correctement retirée, le tapis roulant peut se replier de manière inattendue et causer des blessures si quelqu'un se tient près du tapis roulant.

Pour assurer votre sécurité personnelle pendant le retrait de la sangle d'expédition, assurez-vous que le tapis roulant est placé à plat sur le sol, dans l'orientation dans laquelle il serait si vous l'utilisiez. N'inclinez pas le tapis roulant sur le côté lorsque vous retirez la courroie d'expédition : cela pourrait entraîner le repli du mécanisme de pliage du tapis roulant. Pour retirer la sangle, tirez sur la sangle et coupez-la avec une paire de ciseaux.

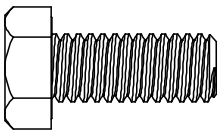
Une goupille de sécurité est verrouillée sur la base du tapis roulant pour éviter que celui-ci ne se plie accidentellement pendant le transport. Cette goupille de sécurité doit être retirée avant la mise sous tension ou l'utilisation de la fonction d'inclinaison pour éviter d'endommager l'appareil. Lorsque vous retirez la goupille de sécurité, retirez-la complètement de la base du tapis roulant.

TABLEAU D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

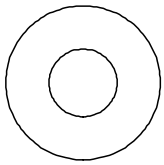
Aspiration sous le capot du moteur et vérification du câblage (tous les deux mois)	Nettoyer et inspecter la planche du tapis pour la lubrification (Tous les deux mois)	Lubrifier la planche du tapis (Toutes les 90 heures ou plus tôt si sec)	Inspecter l'alignement de la courroie du tapis (mensuel) Régler si nécessaire	Date

LISTE DES FERRURES F63

2 FERRURES ÉTAPE 2

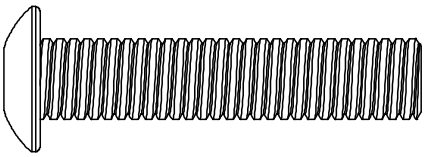


#99. 5/16" × 3/4"
Boulon à tête hexagonale
(8 pièces)

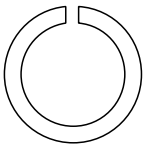


#100. Ø5/16" × Ø18 × 1.5T
Rondelle plate (8 pcs)

3 FERRURES ÉTAPE 3

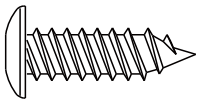


#166. Boulon à tête cylindrique 3/8 po × 1-3/4 po (4 pièces)



#188. Ø10 × 1.5T
Rondelle fendue (4 pcs)

4 FERRURES ÉTAPE 4

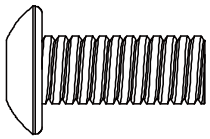


#168. 3,5 × 16m/m
Vis à tôle (2 pcs)

5 FERRURES ÉTAPE 5

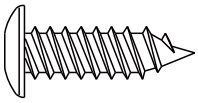
#167. M5 × 30m/m
Vis à tête Phillips (4 pièces)

6 FERRURES ÉTAPE 6



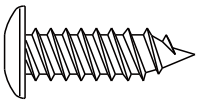
#125. Boulon à tête cylindrique 5/16 po × 3/4 po (4 pièces)

7 FERRURES ÉTAPE 7



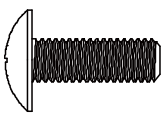
#168. 3,5 × 16m/m Vis à tôle (6 pcs)

8 FERRURES ÉTAPE 8



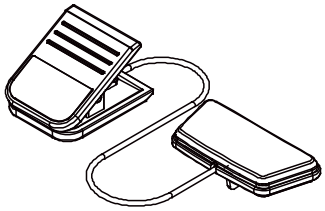
#168. 3,5 × 16m/m Vis à tôle (4 pcs)

9 FERRURES ÉTAPE 9

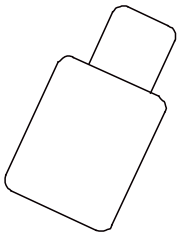


#126. Vis à tête cruciforme M5 × 15m/m (4 pièces)

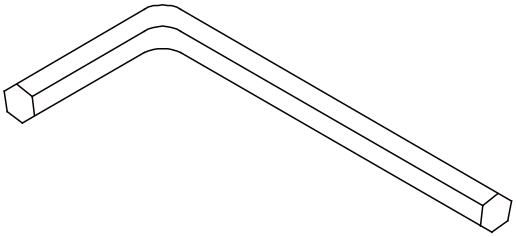
OUTILS D'ASSEMBLAGE



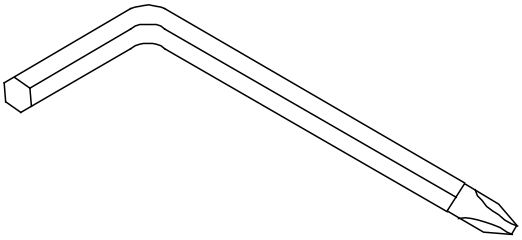
#44. Clé de sécurité



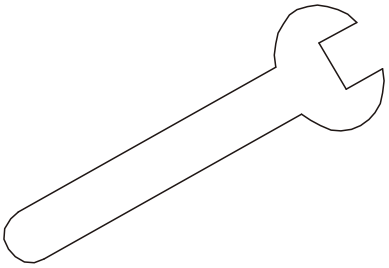
#104. Lubrifiant



#103. Clé Allen M6 L



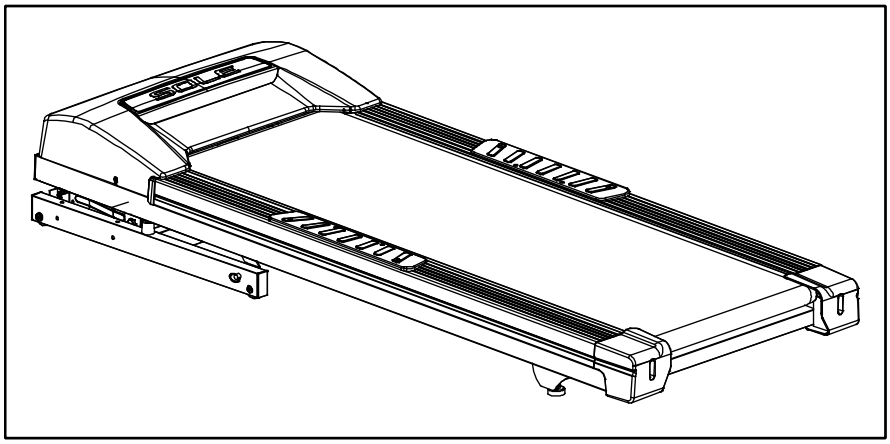
#102. Combinaison d'une clé Allen M5 et d'un tournevis à tête Phillips



#90. Clé à molette 13m/m

ASSEMBLAGE F63

1 ASSEMBLAGE ÉTAPE 1

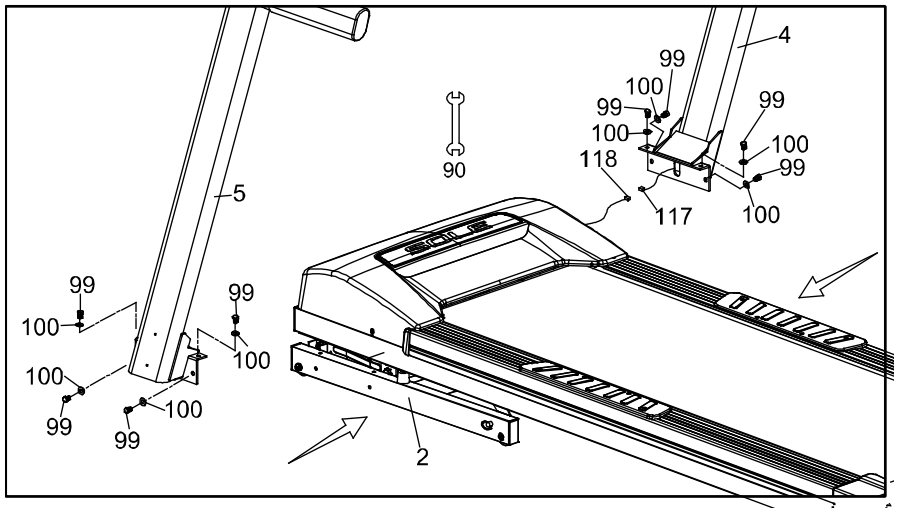


1. Retirer le tapis roulant du carton et le placer de côté sur un sol lisse et nivelé. L'arrière doit se trouver à au moins 3 pieds de tout mur. Vous devez retirer l'emballage plastique et la mousse de polystyrène sous l'appareil avant de retirer la courroie en velcro. **Si vous inclinez l'appareil sur le côté après avoir retiré la courroie, l'appareil risque de se plier et de rebondir vers le haut. Cela peut provoquer des blessures graves.**

2 ASSEMBLAGE ÉTAPE 2

FERRURES **ÉTAPE 2**

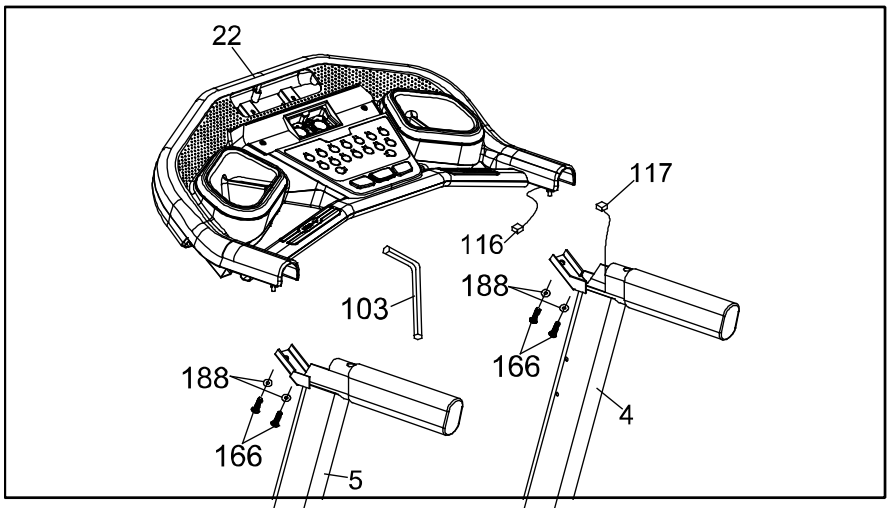
#99. 5/16" × 3/4" Boulon à tête hexagonale (8 pièces)
#100. Ø5/16" × Ø18 × 1.5T Rondelle plate (8 pcs)



1. Vous pouvez avoir besoin d'aide pour tenir les montants pour cette étape.
2. Connectez le câble de l'ordinateur (central) (**117**) au câble de l'ordinateur (inférieur) (**118**) puis insérez les montants droit et gauche (**4**) et (**5**) dans la base du cadre (**2**) et utilisez une clé de 13 mm (**90**) pour serrer 8 boulons à tête hexagonale (**99**) et 8 rondelles plates (**100**). **Ne serrez pas complètement les boulons avant d'avoir terminé l'étape 6.**

Avant de fixer le matériel à l'étape 3, assurez-vous que les câbles que vous venez de connecter ne sont pas coincés entre les tubes d'acier. S'ils le sont, cela peut causer des problèmes qui empêchent le tapis roulant de fonctionner correctement.

3 ASSEMBLAGE ÉTAPE 3



FERRURES **ÉTAPE 3**

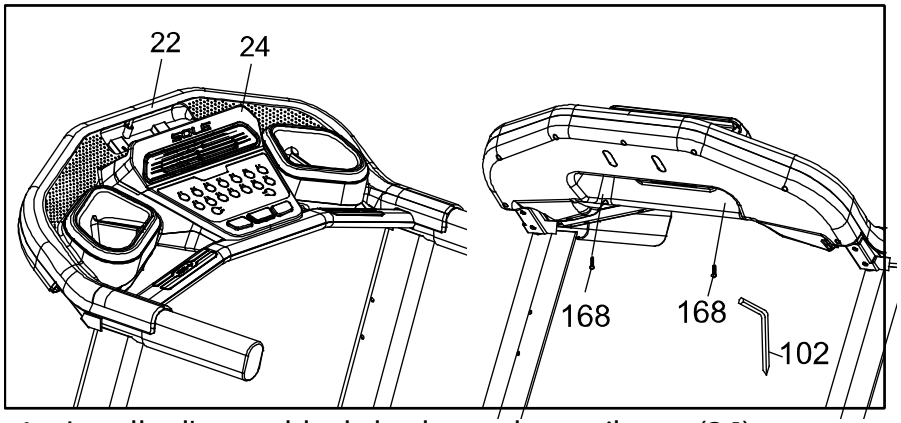
#166. Boulon à tête cylindrique 3/8 po × 1-3/4 po (4 pièces)
#188. Ø10 × 1.5T Rondelle fendue (4 pcs)

Pour réaliser cette étape, il est recommandé de trouver quelque chose sur lequel poser la console à une hauteur appropriée ou de demander à quelqu'un de tenir la console pendant que vous connectez les câbles.

1. Connectez le câble de l'ordinateur (central) (**117**) au câble de l'ordinateur (supérieur) (**116**) puis insérez-le.
2. Insérez l'ensemble de la console (inférieure) (**22**) dans les montants droit et gauche (**4**) et (**5**) et utilisez la clé Allen M6 L **(103**) pour serrer 4 boulons à tête cylindrique (**166**) et 4 rondelles fendues (**188**). **Ne serrez pas complètement les boulons avant d'avoir terminé l'étape 6.**

Avant de fixer le matériel à l'étape 4, assurez-vous que les câbles que vous venez de connecter ne sont pas coincés entre les tubes d'acier. S'ils le sont, cela peut causer des problèmes qui empêchent le tapis roulant de fonctionner correctement.

4 ASSEMBLAGE ÉTAPE 4

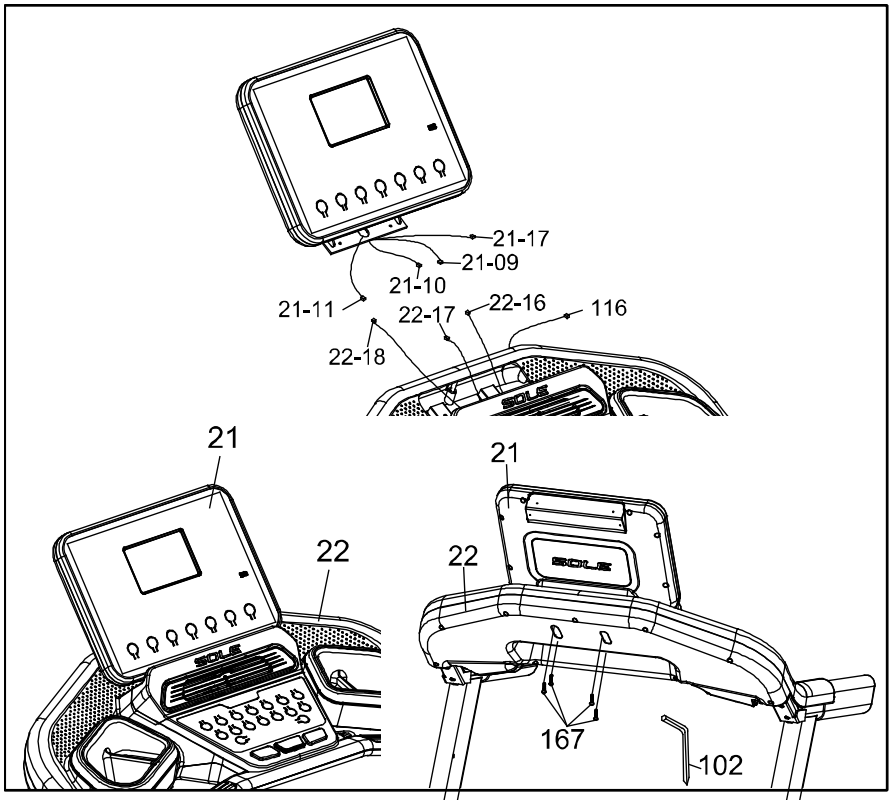


FERRURES **ÉTAPE 4**

#168. 3,5 × 16m/m Vis à tôle (2 pcs)

1. Installez l'ensemble de la plaque du ventilateur (**24**) sur l'ensemble de la console (inférieure) (**22**) et utilisez une clé Allen M5 (**102**) pour serrer 2 vis à tôle (**168**).

5 ASSEMBLAGE ÉTAPE 5



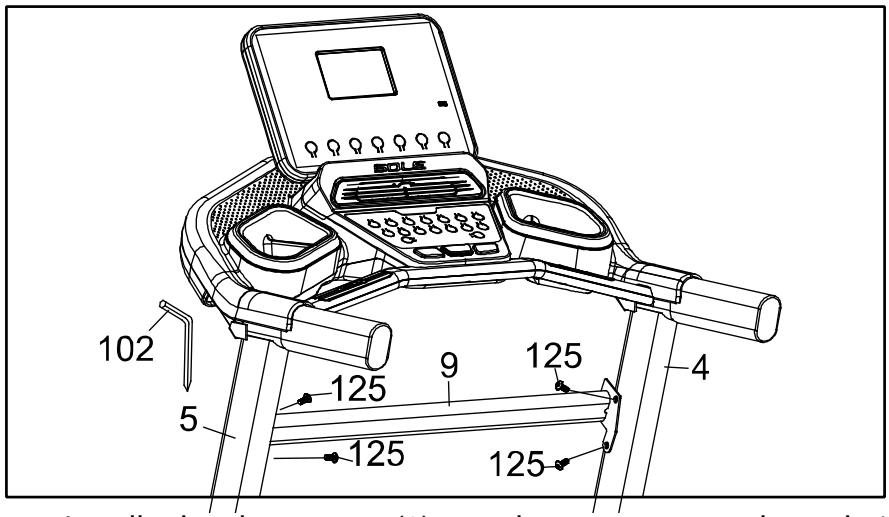
FERRURES ÉTAPE 5

#167. M5 × 30m/m Vis à tête Phillips (4 pièces)

1. Connectez le câble de l'ordinateur (supérieur) (**21-09**) au câble de l'ordinateur (inférieur) (**22-16**) et connectez le câble de l'ordinateur (supérieur) (**21-10**) au câble de l'ordinateur (inférieur) (**22-17**), et connectez le câble de l'ordinateur (supérieur) (**21-11**) au câble de l'ordinateur (inférieur) (**22-18**), et connectez le câble de l'ordinateur (**21-17**) au câble de l'ordinateur (supérieur) (**116**).
2. Placez l'ensemble console (haut) (**21**) sur l'ensemble console (bas) (**22**) et utilisez la combinaison clé Allen M5 et tournevis cruciforme (**102**) pour serrer les 4 vis cruciformes (**167)**.

Avant de fixer le matériel à l'étape 6, assurez-vous que les câbles que vous venez de connecter ne sont pas coincés entre les tubes d'acier. S'ils le sont, cela peut causer des problèmes qui empêchent le tapis roulant de fonctionner correctement.

6 ASSEMBLAGE ÉTAPE 6



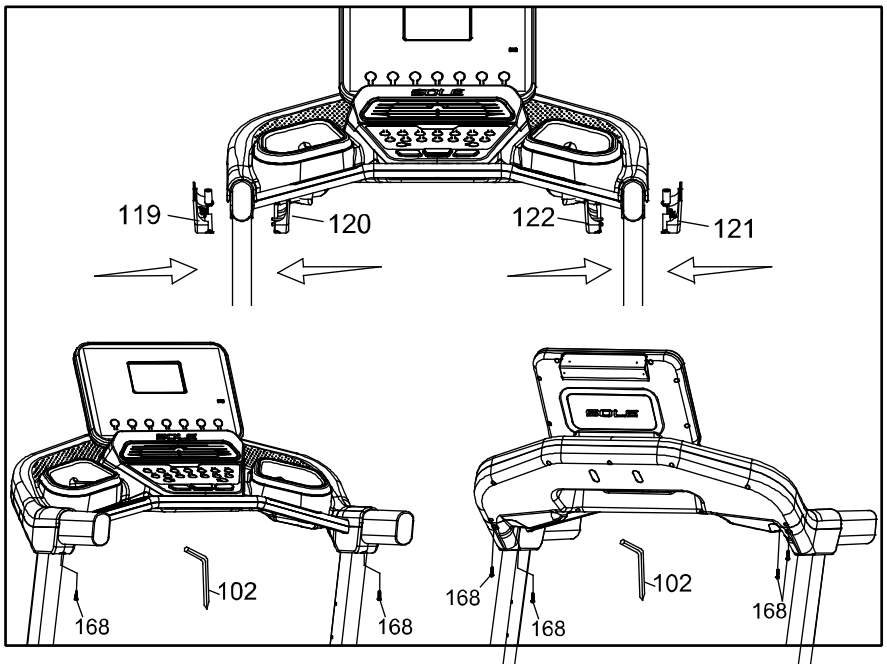
FERRURES **ÉTAPE 6**

#125. Boulon à tête cylindrique 5/16 po × 3/4 po (4 pièces)

1. Installez le tube-support (**9**) entre les montants gauche et droit (**5**) et (**4)** et utilisez une combinaison de clé Allen M5 et de tournevis cruciforme (**102**) pour serrer 4 boulons à tête cylindrique (**125**).

   REMARQUE : Veuillez serrer toutes les vis après l'assemblage de tous les composants.

7 ASSEMBLAGE ETAPE 7

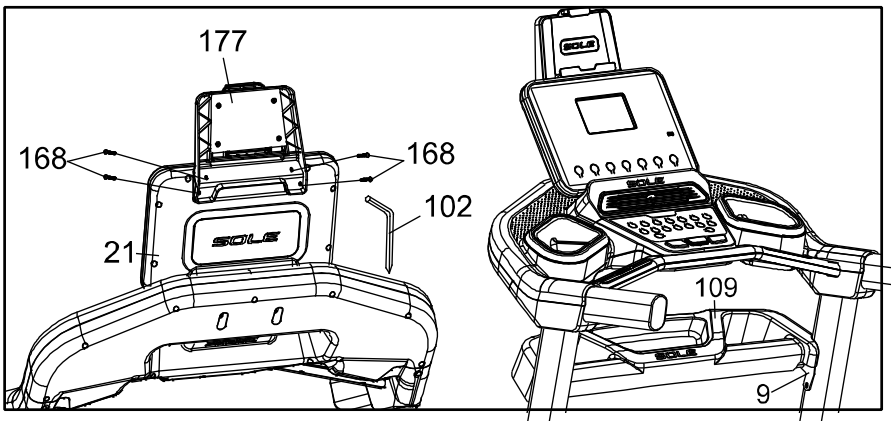


FERRURES **ÉTAPE 7**

#168. 3,5 × 16m/m Vis à tôle (6 pcs)

1. Installer le couvercle extérieur (G) du mât de la console (**119**), le couvercle intérieur (G) du mât de la console (**120**), le couvercle extérieur (D) du mât de la console (**121**) et le couvercle intérieur (D) du mât de la console (**122**) dans les montants gauche et droit (**5**) et (**4**) et utiliser la combinaison clé Allen M5 et tournevis cruciforme (**102**) pour serrer les 6 vis à tôle (**168**).

8 ASSEMBLAGE ETAPE 8

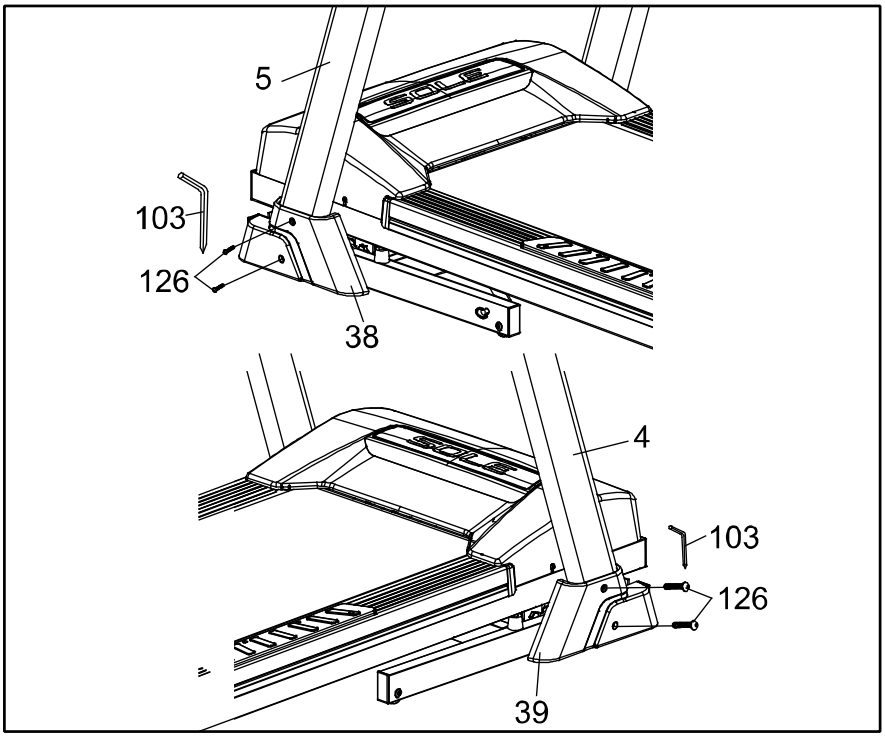


FERRURES **ÉTAPE 8**

#168. 3,5 × 16m/m
Vis à tôle (4 pcs)

1. Insérez le support de tablette (**177**) dans l'ensemble console (haut) (**21**) et utilisez la combinaison clé Allen M5 et tournevis cruciforme (**102**) pour serrer les 4 vis à tôle (**168**).
2. Installer le porte-boisson (**109**) sur le tube-support (**9**).

9 ASSEMBLAGE ETAPE 9

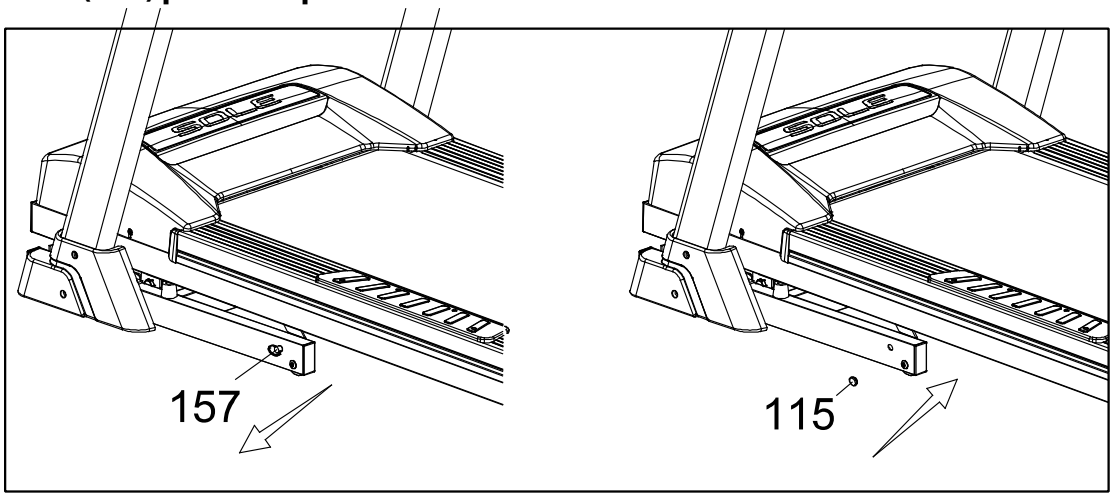


FERRURES **ÉTAPE 9**

#126. Vis à tête cruciforme
M5 × 15m/m (4 pièces)

1. Installez le couvercle de la base du cadre gauche (**38**) et droit (**39**) dans les montants gauche et droit (**5)** et (**4**) et utilisez une combinaison de clé Allen M5 et de tournevis cruciforme (**102**) pour serrer 4 vis cruciformes (**126**) dans la base du cadre (**2)**.

REMARQUE : Veuillez retirer l'ensemble de la goupille de verrouillage (157) et insérer l'embout (115) pendant que vous utilisez la machine.

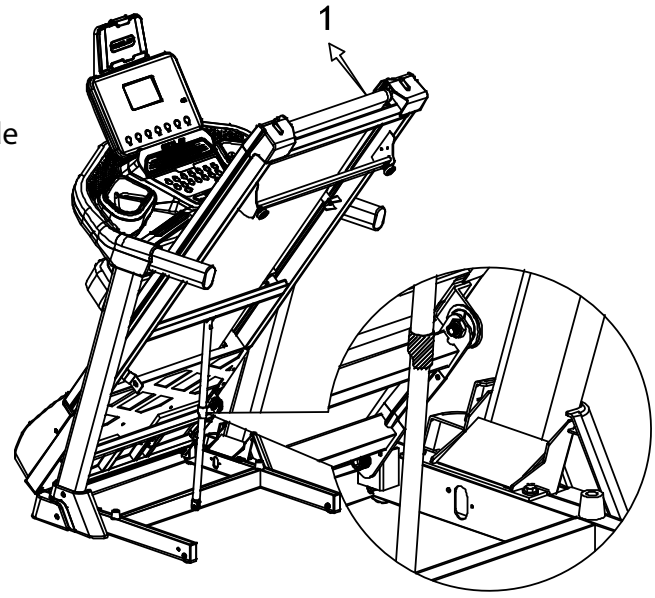


INSTRUCTIONS DE PLIAGE

N'essayez pas de déplacer l'appareil s'il n'est pas en position repliée et verrouillée. Assurez-vous que le
le cordon d'alimentation est bien fixé pour éviter tout dommage éventuel. Utilisez les deux montants pour manœuvrer l'appareil dans la position souhaitée.

- **POUR PLIER LE TAPIS ROULANT**
  Assurez-vous que le tapis roulant est à une inclinaison minimale. Soulevez la plate-forme de course du tapis roulant jusqu'à ce qu'elle soit fixée par le cylindre situé au centre de la base.

- **POUR DÉPLIER LE TAPIS ROULANT**
  Avec votre pied, poussez fermement contre le cylindre pour libérer le mécanisme de pliage.



INSTRUCTIONS DE TRANSPORT

Le tapis roulant est équipé de roues de transport qui sont engagées lorsque le tapis roulant est plié. Après le pliage, il suffit de faire rouler le tapis roulant.

FONCTIONNEMENT DE VOTRE TAPIS ROULANT

SE FAMILIARISER AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

F63 CONSOLE

TOUCHES DE CONTRÔLE

VENTILATEUR

INCLINAISON

CHARGEZ LES APPAREILS PORTABLES AVEC LE PORT USB

HAUT-PARLEURS

VITESSE

CLE DE SECURITE

CAPTEURS DE FRÉQUENCE

DÉMARRAGE

Mettez le tapis roulant sous tension en le branchant sur une prise murale appropriée, puis allumez l'interrupteur situé à l'avant du tapis roulant, sous le capot du moteur. Assurez-vous que la **clé de sécurité** est installée, car le tapis roulant ne s'allumera pas sans elle.

Lorsque l'appareil est mis sous tension, la fenêtre de message affiche la version actuelle du logiciel. Ensuite, les **fenêtres Time (**temps) et **Pace (**cadence**)** affichent les relevés du compteur kilométrique pendant un court instant. La **fenêtre du temps** indique le nombre d'heures d'utilisation du tapis roulant et la **fenêtre de la cadence** indique le nombre de miles (ou de kilomètres si le tapis roulant est réglé sur les mesures métriques) parcourus par le tapis roulant. Le tapis roulant passe ensuite en mode de ralenti, qui est le point de départ du fonctionnement.

DÉMARRER L'OPÉRATION

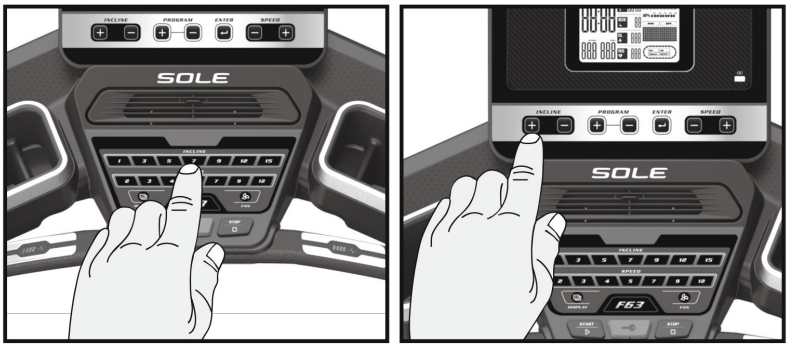
1. Attachez la **clé de sécurité** pour réveiller l'écran, s'il n'est pas déjà allumé.
2. Appuyez sur la touche **Start** pour commencer le déplacement de la courroie. Réglez la vitesse souhaitée à l'aide des touches de **vitesse ▲/▼** de l'une ou l'autre des consoles. Vous pouvez également utiliser les touches de vitesse 2, 3, 4, 5, 7, 9 ou 12 pour régler la vitesse.
3. Pour ralentir la courroie, appuyez et maintenez la touche **Speed ▼** de la console jusqu'à la vitesse souhaitée. Vous pouvez également appuyer sur les touches de réglage de la vitesse, 2 à 12.
4. Pour arrêter la courroie, appuyez sur la touche **Stop** ou retirez la **clé de sécurité**.

FONCTION PAUSE/ARRÊT/RÉINITIALISATION

1. Lorsque le tapis roulant est en marche, vous pouvez utiliser la fonction de pause en appuyant une fois sur la touche rouge **Stop**. Le tapis roulant décélère alors lentement jusqu'à l'arrêt. L'inclinaison passe à zéro pour cent. Les relevés de **temps**, de **distance** et de **calories** sont maintenus pendant que l'appareil est en mode pause. Après 5 minutes, l'écran se réinitialise et revient à l'écran de démarrage.
2. Pour reprendre votre exercice, en mode Pause, appuyez sur la touche **Start**. La vitesse et l'inclinaison reviendront à leurs réglages précédents.
   - La pause est exécutée lorsque vous appuyez une fois sur le bouton **Stop**. Si vous appuyez sur la touche **Stop** pour la deuxième fois, le programme se termine et un résumé de la séance d'entraînement s'affiche. Si vous appuyez sur la touche **Stop** pour la troisième fois, la console revient à l'écran du mode d'attente (démarrage). Si la touche **Stop** est maintenue enfoncée pendant plus de 3 secondes, la console se réinitialise.

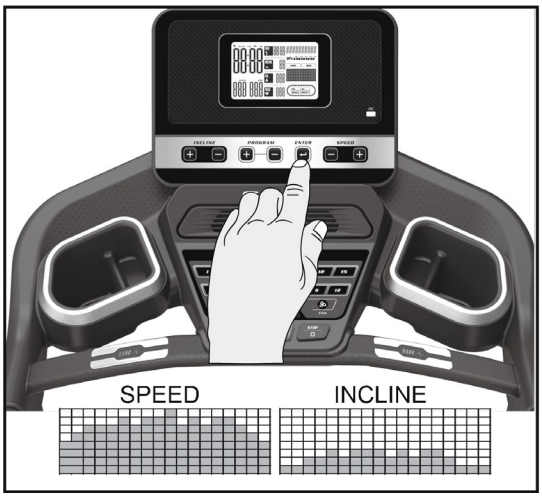
FONCTION D'INCLINAISON

- L'inclinaison peut être ajustée à tout moment lors du mouvement du tapis.
- Appuyez et maintenez les touches **Incline ▲/▼** de la console pour atteindre le niveau d'effort souhaité. Vous pouvez également choisir une augmentation / diminution plus rapide en sélectionnant la touche désirée, 1, 3, 5, 7, 9, 12 et 15, sur la console (inclinaison).
- L'affichage de la **fenêtre d'inclinaison** indique la position de l'inclinaison au fur et à mesure que les réglages sont effectués.



ÉCRAN CENTRAL À MATRICE DE POINTS

Dix-huit colonnes de points - de 8 unités chacune - indiquent chaque segment d'une séance d'entraînement pour le F63. Les points servent uniquement à indiquer un niveau d'effort approximatif en termes de vitesse ou d'inclinaison. Ils n'indiquent pas nécessairement une valeur spécifique - seulement un pourcentage approximatif pour comparer les niveaux d'intensité. En fonctionnement, la fenêtre de la matrice de points de la vitesse et de l'inclinaison crée une "image" du profil au fur et à mesure que les valeurs sont modifiées pendant une séance d'entraînement. Lorsque le mot "Speed" est allumé au-dessus de la matrice de points, cela signifie que le profil de vitesse est affiché. Lorsque le mot "Incline" est allumé au-dessus de la matrice de points, cela signifie que le profil d'inclinaison est affiché.



Vous pouvez changer l'affichage du profil en matrice de points entre Vitesse et Inclinaison en appuyant sur le bouton **Enter**. Après avoir appuyé sur le bouton **Enter** pour afficher les deux profils, appuyez une troisième fois sur ce bouton pour alterner automatiquement les affichages de la vitesse et de l'inclinaison, en affichant chacun d'eux pendant cinq secondes.

AFFICHAGE DE LA FENÊTRE DE MESSAGES

La **fenêtre de message** affiche initialement le **nom du programme**. Chaque fois que vous appuyez sur la touche **Display**, l'information suivante s'affiche. L'ordre des informations affichées est le suivant : **Programme, Tours, Verticale, Segment de temps, Vitesse maximale** (en mph ou km), et Mode **Data Scan**. En mode **Data Scan**, les informations affichées changent toutes les 4 secondes dans la **fenêtre de message**.

PISTE DE 1/4 DE MILE

La piste de 1/4 de mile est affichée autour de la fenêtre à matrice de points. Le point clignotant indique votre progression. Le nombre de tours que vous effectuez est accumulé dans le compteur de tours, qui est affiché dans la **fenêtre de messages**.

AFFICHAGE DES CALORIES

Affiche les calories cumulées brûlées à un moment donné de votre entraînement.
***Remarque** : Il s'agit uniquement d'un guide approximatif utilisé pour comparer différentes séances d'exercice, qui ne peut être utilisé à des fins médicales.*

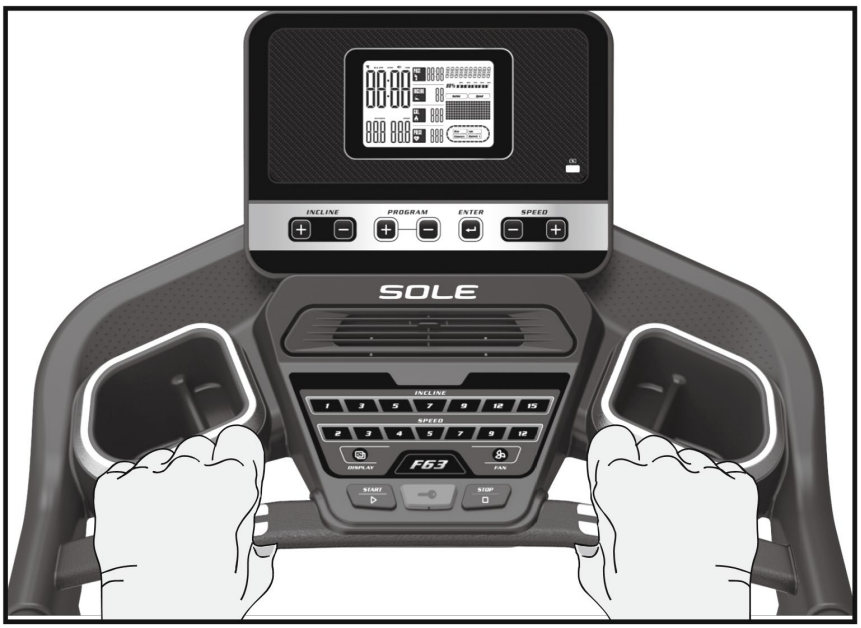
FONCTION D'AJUSTEMENT DE LA LUMINOSITÉ DU RÉTRO ÉCLAIRAGE

Mode de fonctionnement du réglage de la luminosité de l'écran LCD :

1. En mode veille, appuyez sur le bouton DISPLAY pendant 5 secondes pour accéder à la fonction de réglage de la luminosité.
2. L'écran LCD ne les affiche pas tous, il affiche uniquement la bande défilante "BRIGHTNESS LEVEL" dans la barre de message et affiche les chiffres 1~10 en matrice de points.
3. Appuyez sur le bouton SPEED+/- ou INCLINE+/- pour régler la luminosité, réglez la plage de chiffres de 1 à 10.
4. Appuyez sur ENTER pour confirmer et revenir à l'affichage du MODE IDLE.
5. Valeur par défaut : 10

CARACTÉRISTIQUE DU POULS

La **fenêtre du pouls (fréquence cardiaque)** affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute pendant la séance d'entraînement. Vous devez utiliser les deux capteurs en acier inoxydable situés sur la barre transversale avant pour afficher votre pouls ou porter la ceinture thoracique sans fil. La valeur du pouls s'affiche chaque fois que l'écran supérieur reçoit un signal de pouls.



ÉTEINDRE LE TAPIS ROULANT

1. L'écran s'éteint automatiquement, en se mettant en veille, après 15 minutes d'inactivité en mode Pause / Arrêt. Presque toute l'alimentation du tapis roulant sera coupée, sauf pour certains circuits qui sont nécessaires pour détecter si une touche est pressée, indiquant que la console doit se "réveiller". Lorsque la console est "endormie", le tapis roulant consomme très peu d'énergie, à peu près autant qu'un téléviseur éteint.
2. Le retrait de la **clé de sécurité** est similaire au passage en mode "veille". En éteignant l'interrupteur principal situé à l'avant du tapis roulant, vous coupez complètement l'alimentation électrique.

ATTENTION

MODE SOMMEIL Votre console est livrée en "mode sommeil" avec différentes fonctionnalités au choix :

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

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

Sur les écrans LCD, appuyez sur les touches Stop, Enter et Display pendant 5 secondes pour activer ou désactiver les fonctions suivantes

Désactiver le mode veille.

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

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

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

Vous pouvez appuyer sur le bouton "DISPLAY" de l'APP pour visualiser l'affichage des données de l'entraînement en cours. Lorsque votre exercice est terminé, appuyez sur le bouton "END & SAVE WORKOUT" de l'APP pour enregistrer les données de l'entraînement.

L'application Sole + vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement avec l'un des nombreux sites de fitness en ligne que nous prenons en charge : Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness ou Fitbit, et d'autres à venir.

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

1. Téléchargez l'application en scannant le code QR sur la droite.
2. Ouvrez l'application sur votre appareil (téléphone ou tablette) et assurez-vous que le Bluetooth® est activé sur votre appareil (téléphone ou tablette).
3. Dans l'application, cliquez sur l'icône Bluetooth pour rechercher votre équipement Sole + (illustré à droite).

4. Dans la liste des résultats de la recherche Bluetooth, sélectionnez l'équipement à connecter. Lorsque l'App et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur l'écran de la console de l'équipement. Cliquez sur "DISPLAY", vous pouvez maintenant commencer à utiliser votre Sole + App.
5. Lorsque votre exercice est terminé, appuyez sur l'APP "END & SAVE WORKOUT" pour enregistrer les données de l'entraînement, et vous serez invité à synchroniser vos données avec chaque site de fitness en ligne disponible. Veuillez noter que vous devrez télécharger l'application de fitness compatible applicable, telle que Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness ou Fitbit, etc., pour que l'icône soit active et disponible.
   Remarque : votre appareil doit être équipé d'un système d'exploitation minimum IOS 13.1 ou Android 8.0 pour que l'application Sole + fonctionne correctement.

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

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

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

Chargez les appareils portables avec le port USB

Port USB Fonction de charge :
Chargez votre appareil personnel pendant votre séance d'entraînement en utilisant le port USB de la console.
Pour charger vos appareils électroniques mobiles, assurez-vous que l'appareil de fitness est sous tension.

Étape 1 : Connectez votre câble de charge USB (non inclus) au port d'alimentation USB et à votre appareil.
Étape 2 : Vérifiez que l'icône de votre appareil indique qu'il est en charge.

NOTE：
* Le câble de chargement USB n'est pas inclus, assurez-vous d'utiliser un câble de chargement USB compatible.
** L'icône "charge" de votre appareil peut indiquer ou non qu'il soit en cours de charge. Selon la quantité de courant dont votre appareil a besoin pour se charger, l'icône peut ne pas être allumée, mais votre appareil se charge toujours, mais peut-être à un taux de charge inférieur.
***Le port USB de la console permet d'alimenter des périphériques USB. Il fournit jusqu'à **5Vdc/1.0** ampère de puissance et répond aux réglementations USB 2.0. Vous ne pourrez pas sauvegarder vos données d'entraînement sur une clé USB via ce port ; il sert uniquement à la recharge.

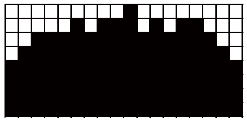
CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

Le F63 dispose de dix programmes intégrés : un programme manuel, cinq profils prédéfinis (**P1-P5)**, deux programmes définis par l'utilisateur (**U1** & **U2**) et deux programmes de fréquence cardiaque (**HR1** & **HR2**).

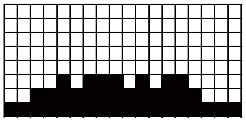
Colline

Le programme **Hill** simule la montée et la descente d'une colline. La charge de travail augmente régulièrement, puis diminue au cours de l'exercice le programme.

VITESSE



INCLINAISON

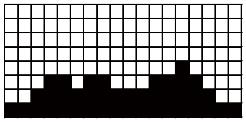


Brûler les graisses

Le programme **Fat Burn** est conçu, comme son nom l'indique, pour maximiser la combustion des graisses. Il existe de nombreuses écoles de la plupart des experts s'accordent à dire que le meilleur moyen de brûler des graisses est de maintenir un niveau d'effort faible et une charge de travail régulière. Le meilleur moyen de brûler des graisses est de maintenir votre fréquence cardiaque entre 60 et 70 % de son potentiel maximal. Ce programme n'utilise pas la fréquence cardiaque, mais simule une séance d'entraînement avec un effort moindre et régulier.

VITESSE

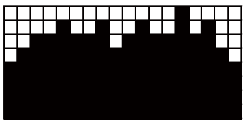
INCLINAISON



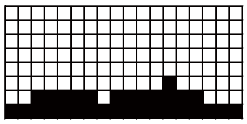
Cardio

Le programme **Cardio** est conçu pour augmenter votre fonction cardiovasculaire et votre endurance. Il s'agit d'un exercice pour votre le cœur et les poumons. Il renforcera votre muscle cardiaque et augmentera le flux sanguin et la capacité pulmonaire. Pour ce faire, il faut intégrer un niveau d'effort plus élevé avec de légères fluctuations dans le travail.

VITESSE



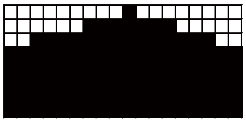
INCLINAISON



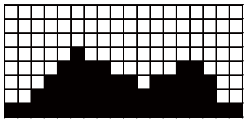
Force

Le programme **Force** est conçu pour augmenter la force musculaire du bas du corps. Ce programme va progressivement l'augmentation de la charge de travail à un niveau élevé et vous oblige à la maintenir. Cet exercice est conçu pour renforcer et tonifier vos jambes et vos fessiers (muscles des fesses).

VITESSE



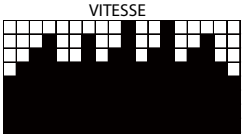
INCLINAISON



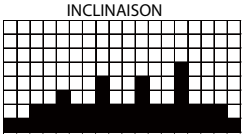
HIIT

Le programme **HIIT** vous fait passer par des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de faible intensité. Ce site augmente votre endurance en épuisant votre niveau d'oxygène, suivi de périodes de récupération pour refaire le plein d'oxygène. Votre système cardiovasculaire est programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement de cette façon. Ce programme oblige également votre corps à devenir plus efficace en raison des pics de fréquence cardiaque, entre les périodes de récupération. Cela facilite la récupération de la fréquence cardiaque après des activités intenses.

VITESSE

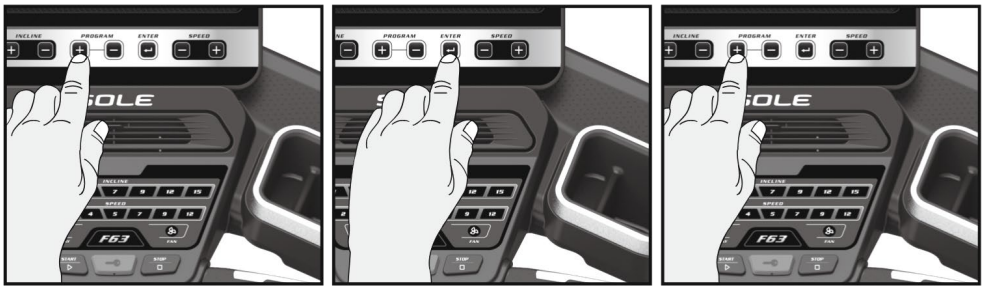


INCLINAISON

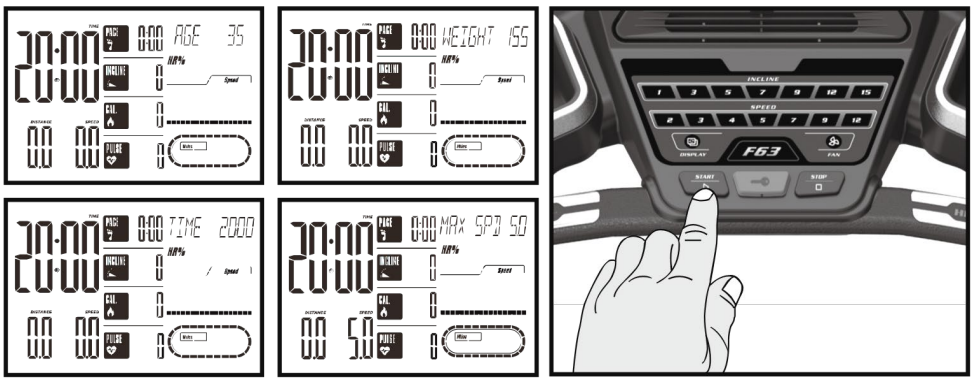


CHOISIR UN PROGRAMME

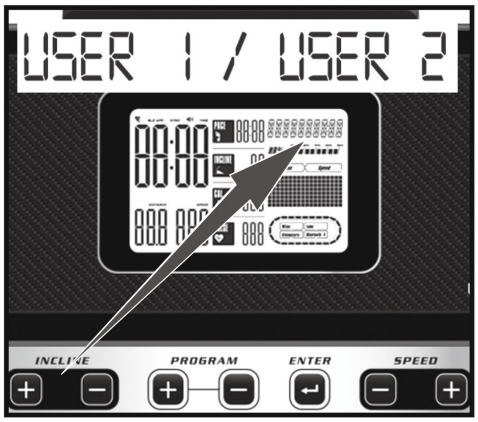
1. Appuyez sur les touches **Programme** ▲/▼ pour visualiser les programmes à l'écran puis appuyez sur la touche **Enter** pour sélectionner le programme que vous souhaitez exécuter. L'écran vous invite à suivre les étapes de la programmation ou vous pouvez simplement appuyer sur la touche **Start** pour commencer le programme en utilisant les valeurs de programme prédéfinies pour l'âge, le poids et d'autres informations spécifiques au programme.

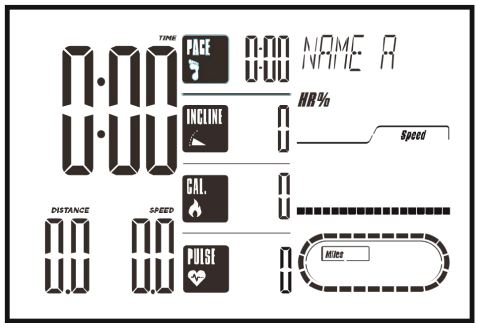


2. Si vous avez appuyé sur la touche **Enter**, la **fenêtre de message** affichera **Age**. Vous pouvez utiliser l'une des touches ▲/▼ pour ajuster votre âge. Après avoir ajusté, appuyez sur la touche **Enter**.
   ***Remarque** : vous pouvez appuyer sur **Start** à tout moment pendant la programmation pour lancer le programme avec les informations que vous avez déjà saisies.*
3. La **fenêtre de message** affiche maintenant une valeur, qui est votre poids corporel. La saisie du poids corporel correct aura une incidence sur le nombre de calories. Utilisez l'une des touches ▲/▼ pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**.
   ***Remarque sur l'affichage des calories** : aucun appareil d'entraînement ne peut vous donner un nombre exact de calories car trop de facteurs déterminent la dépense calorique exacte d'une personne donnée. Même si une personne a exactement le même poids, le même âge et la même taille, sa dépense calorique peut être très différente de la vôtre. L'affichage des **calories** ne doit être utilisé qu'à titre de référence pour contrôler l'amélioration d'une séance d'entraînement à l'autre.*
4. La **fenêtre de temps** et la **fenêtre de message** vont maintenant afficher une valeur, qui est le temps total d'entraînement souhaité. Utilisez l'une des touches ▲/▼ pour ajuster, puis appuyez sur la touche **Enter**. Après avoir ajusté, appuyez sur la touche **Enter**.
5. La **fenêtre de message** affichera la vitesse maximale préréglée du programme sélectionné. Utilisez l'une des touches ▲/▼ pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**. Chaque programme comporte divers changements de vitesse tout au long de son déroulement ; cela vous permet de limiter la vitesse maximale que le programme atteindra à son apogée.
6. Appuyez sur **Start** pour commencer le programme. Le programme commence par un échauffement de 3 minutes. Si vous voulez passer outre et aller directement au début du programme, appuyez de nouveau sur **Start**.



PROGRAMMES POUR LES UTILISATEURS / UTILISATRICES





1. Sélectionnez l'**utilisateur 1** ou l'**utilisateur 2** via les touches **Programme** ▲/▼ puis appuyez sur **Enter**. Notez que la partie d'affichage à matrice de points aura une seule rangée de points en bas (Sauf s'il y a un programme précédemment sauvegardé). S'il y a un programme sauvegardé sous la touche sur laquelle on appuie, il sera récupéré. Sinon, vous avez la possibilité de programmer votre prénom. L'**écran** affiche et fait clignoter la lettre "A". Pour la modifier, appuyez sur la touche ▲ quelconque, puis "B" s'affichera ; si vous appuyez sur la touche ▼ quelconque, la lettre "Z" s'affichera. Après avoir sélectionné la lettre appropriée, appuyez sur la touche **Enter**. La lettre "A" s'affiche à nouveau et clignote. Répétez la procédure jusqu'à ce que toutes les lettres de votre prénom soient programmées (7 caractères maximum). Lorsque votre nom s'affiche, appuyez sur **Stop,** et il sera mémorisé sous **Utilisateur 1** ou **Utilisateur 2**.
2. Ensuite, la **fenêtre de message** clignote **Age**. Utilisez les touches d'**inclinaison** ▲/▼ pour ajuster. Appuyez sur la touche **Enter**. Cette opération est indispensable pour continuer même si l'âge n'est pas ajusté.
3. La **fenêtre de message** affiche maintenant une valeur de poids corporel en clignotant. Saisissez votre poids corporel et appuyez sur **Enter**.
4. La **fenêtre de temps** et la **fenêtre de message** vont maintenant clignoter une valeur de **temps**. Ajustez le **temps** et appuyez sur **Enter**.
5. La première colonne (segment) va maintenant clignoter. À l'aide des touches **Speed** ▲/▼ ou , ajustez le niveau de vitesse à l'effort souhaité pour le premier segment puis appuyez sur **Enter**. La deuxième colonne va maintenant clignoter. Répétez le processus ci-dessus jusqu'à ce que tous les segments aient été programmés. La première colonne clignote à nouveau. Il s'agit de la programmation de l'inclinaison. Répétez le processus ci-dessus pour programmer tous les segments pour l'inclinaison.
6. Appuyez sur le bouton **Start** pour commencer la séance d'entraînement et également pour enregistrer le programme en mémoire.

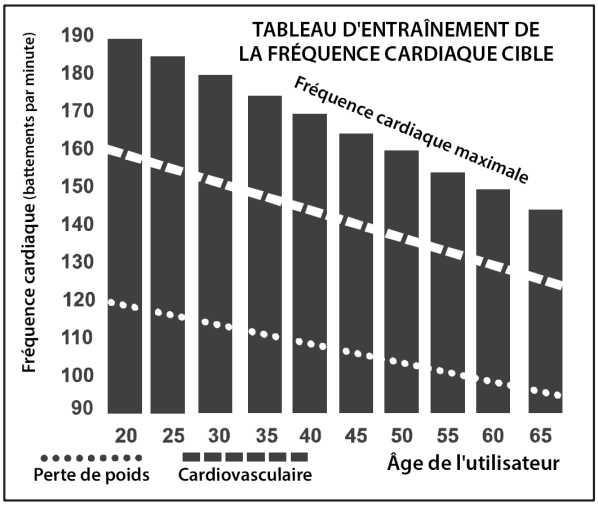
Remarque : *dans un programme utilisateur, si vous modifiez la vitesse, toutes les vitesses des segments à partir de là seront également modifiées.*

Exemples : *Si vous augmentez votre vitesse actuelle de 1 mph, les vitesses des autres segments augmenteront de 1 mph. Si vous réduisez votre vitesse actuelle de 0,5 mph, les vitesses des autres segments diminueront de 0,5 mph, etc.*

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer, un mot sur la fréquence cardiaque:
La vieille devise, "pas de douleur, pas de gain", est un mythe qui a été dépassé par les avantages d'un exercice physique confortable. Une grande partie de ce succès a été favorisée par l'utilisation de moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant correctement un cardiofréquencemètre, de nombreuses personnes découvrent que leur choix habituel d'intensité d'exercice était trop élevé ou trop faible et que l'exercice est beaucoup plus agréable en maintenant leur fréquence cardiaque dans la plage de bénéfices souhaitée.

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



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

220 - 40 = 180 (fréquence cardiaque maximale)
180 x 0,6 = 108 battements par minute
(60% du maximum)
180 X 0,8 = 144 battements par minute
(80% du maximum)

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

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

Les deux raisons ou objectifs les plus courants de l'exercice physique sont la forme cardiovasculaire (entraînement du cœur et des poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires du graphique ci-dessus représentent la FCM d'une personne dont l'âge est indiqué au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque d'entraînement, pour la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, est représentée par deux lignes différentes qui traversent le graphique en diagonale. Une définition de l'objectif de ces lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du graphique. Si votre objectif est la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, vous pouvez l'atteindre en vous entraînant à 80 % ou à 50 % de la fréquence cardiaque.
60 %, respectivement, de votre RCM selon un calendrier approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer à tout programme d'exercices.

TAUX D'EFFORT PERÇU

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

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

L'échelle est la suivante :

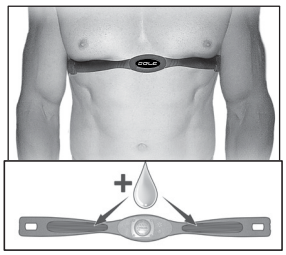
Évaluation de la perception de l'effort

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

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

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

Comment porter votre émetteur de ceinture thoracique sans fil :



1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique à l'aide des pièces de verrouillage.
2. Ajustez la sangle aussi fermement que possible, tant que la sangle n'est pas trop serrée pour rester confortable.
3. Positionnez l'émetteur avec le logo SOLE centré au milieu de votre corps, face à votre poitrine (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement à gauche du centre). Fixez l'extrémité finale de la sangle élastique en insérant l'extrémité ronde et, en utilisant les pièces de verrouillage, fixez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Positionnez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les signaux électriques des battements cardiaques les plus infimes. Toutefois, de l'eau ordinaire peut également être utilisée pour pré-humidifier les électrodes (2 zones ovales striées sur le revers de la ceinture et sur les deux côtés de l'émetteur). Il est également recommandé de porter la ceinture de l'émetteur quelques minutes avant votre séance d'entraînement. Certains utilisateurs, en raison de leur chimie corporelle, ont plus de mal à obtenir un signal fort et régulier au début. Après s'être "échauffé", ce problème s'atténue. Comme indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la sangle n'affecte pas les performances.
6. Votre entraînement doit être à portée - distance entre l'émetteur et le récepteur - pour obtenir un signal fort et stable. La longueur de la portée peut varier quelque peu mais, en général, restez assez près de la console pour maintenir des lectures bonnes, fortes et fiables. Le fait de porter l'émetteur immédiatement contre la peau nue vous assure un bon fonctionnement. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur par-dessus une chemise. Pour ce faire, humidifiez les parties de la chemise sur lesquelles les électrodes vont reposer.

***Remarque** : L'émetteur est automatiquement activé lorsqu'il détecte une activité du cœur de l'utilisateur. De plus, il se désactive automatiquement lorsqu'il ne reçoit aucune activité. Bien que l'émetteur soit résistant à l'eau, l'humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux. Vous devez donc prendre la précaution de sécher complètement l'émetteur après utilisation afin de prolonger la durée de vie de la pile (la durée de vie de la pile de l'émetteur est estimée à 2500 heures). La pile de remplacement est une pile Panasonic CR2032.*

FONCTIONNEMENT ERRATIQUE

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

Les zones à rechercher pour les interférences qui peuvent causer un rythme cardiaque erratique :

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

Si vous continuez à rencontrer des problèmes, contactez votre commerçant.

AVERTISSEMENT ! - N'UTILISEZ PAS LE PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SI VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE N'EST PAS ENREGISTRÉE CORRECTEMENT SUR L'ÉCRAN DU TAPIS ROULANT !

ENTRETIEN GÉNÉRAL

TAPIS ROULANT ET PLANCHE

Votre tapis roulant utilise une plate-forme à très haut rendement et à faible frottement. Les performances sont maximisées lorsque la plate-forme est maintenue aussi propre que possible. Utilisez un chiffon doux et humide, ou une serviette en papier, pour essuyer le bord du tapis et la zone située entre le bord du tapis et le cadre. Passez également le plus loin possible directement sous le bord du tapis. Cette opération doit être effectuée une fois par mois pour prolonger la durée de vie de la courroie et du lit. Une solution d'eau et de savon doux, accompagnée d'une brosse en nylon, permet de nettoyer le dessus de la courroie texturée. ***Laissez sécher avant de l'utiliser.***

POUSSIÈRE SUR LE TAPIS

Cela se produit pendant le rodage normal ou jusqu'à ce que Le tapis se stabilise. Parfois, la poussière noire de la courroie apparaît sur le sol derrière le tapis roulant, ce qui est normal.

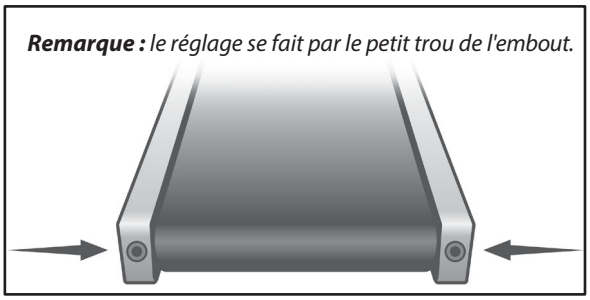
NETTOYAGE GÉNÉRAL

La saleté, la poussière et les cheveux peuvent bloquer les entrées d'air et s'accumuler sur le tapis. Passez l'aspirateur sous votre tapis roulant tous les mois pour éviter l'accumulation excessive de saletés qui pourraient être aspirées et pénétrer dans les rouages internes sous le couvercle du moteur. Tous les deux mois, vous devez retirer le couvercle du moteur et aspirer soigneusement la saleté et les cheveux qui peuvent s'accumuler. DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION AVANT D'EFFECTUER CETTE TÂCHE.

RÉGLAGES DU TAPIS

Réglage de la tension du tapis roulant - La tension du tapis roulant n'est pas critique pour la plupart des utilisateurs. Elle est cependant très importante pour les joggeurs et les coureurs afin d'obtenir une surface de course régulière et stable. Le réglage doit être effectué depuis le rouleau arrière à l'aide de la clé Allen M6 L (**103**) fournie dans l'emballage des pièces. Les boulons de réglage sont situés à l'extrémité des rails de la marche, comme indiqué sur le schéma ci-dessous. ***Remarque** : le réglage se fait par le petit trou de l'embout.*

Ne serrez le rouleau arrière que suffisamment pour éviter tout glissement au niveau du rouleau avant. Tournez les boulons de réglage de la tension du tapis roulant d'un quart de tour chacun et vérifiez que la tension est correcte en marchant sur le tapis et en vous assurant qu'elle ne glisse pas ou n'hésite pas à chaque pas. Lorsque vous réglez la tension de la courroie, veillez à tourner les boulons des deux côtés de manière égale, sinon la courroie risque de se déplacer d'un côté au lieu de se déplacer au milieu de la planche.

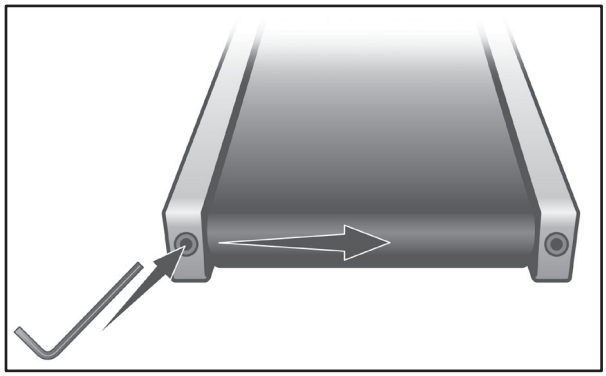


NE SERREZ PAS TROP - Un serrage excessif endommagera la courroie et provoquera une défaillance prématurée des roulements. Si vous serrez beaucoup la courroie et qu'elle continue à glisser, le problème peut provenir de la courroie d'entraînement située sous le couvercle du moteur - qui relie le moteur au rouleau avant. Si cette courroie est lâche, la sensation est similaire à celle de la courroie de marche. Le serrage de la courroie du moteur doit être effectué par une personne qualifiée.

RÉGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT

Le tapis roulant est conçu de manière à ce que Le tapis reste raisonnablement centrée pendant l'utilisation. Il est normal que certaines courroies se déplacent d'un côté pendant l'utilisation, selon la démarche de l'utilisateur et s'il favorise une jambe. Mais si, pendant l'utilisation, le tapis roulant continue à se déplacer vers un côté, des réglages sont nécessaires.

ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT



Une clé Allen de 6 mm (**103)** est fournie pour cette opération. Effectuez les réglages de suivi sur le boulon du côté gauche. Réglez la vitesse de la courroie à 3 mph. Sachez qu'un petit réglage peut faire une différence considérable qui n'est pas forcément apparente tout de suite. Si la courroie est **trop proche du côté gauche**, tournez le boulon d'un quart de tour vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) et attendez quelques minutes pour que la courroie s'ajuste d'elle-même. Continuez à faire 1/4 de tour jusqu'à ce que la courroie se stabilise au centre de la planche de roulement.
Si la courroie est **trop proche du côté droit**, tournez le boulon dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. La courroie peut nécessiter ajustement périodique du suivi en fonction de l'utilisation et des caractéristiques de marche/course. Certains utilisateurs peuvent affecter le suivi différemment. Prévoyez d'effectuer les réglages nécessaires pour centrer le tapis. Les ajustements deviendront moins un problème d'entretien au fur et à mesure de l'utilisation du tapis. L'alignement correct du tapis est une responsabilité du propriétaire, commune à tous les tapis roulants.

ATTENTION :
DOMMAGES À LA COURROIE RÉSULTANT D'UN MAUVAIS RÉGLAGE DE LA TENSION OU DE L'ALIGNEMENT NE SONT PAS COUVERTS PAR LA GARANTIE.

LUBRIFICATION DU TAPIS ET DE LA PLANCHE

Tout d'abord, vous devez nettoyer l'espace entre la courroie et la planche afin d'éliminer les débris qui pourraient être piégés. Utilisez un chiffon, un t-shirt ou une serviette légère propre et non effilochée. À mi-chemin entre l'extrémité du tapis roulant et le capot du moteur, poussez le chiffon sous le tapis jusqu'à ce que vous puissiez le saisir des deux côtés du tapis. Faites glisser le chiffon sur toute la longueur du tapis une à deux fois. Retirez le chiffon.

Ne lubrifiez pas avec autre chose que le lubrifiant approuvé par Sole Fitness. Votre tapis roulant est livré avec un tube de lubrifiant et des tubes supplémentaires peuvent être commandés directement auprès de Sole Fitness ou de votre commerçant agréé Sole Fitness. Vous pouvez également utiliser un kit Lube-n-Walk qui peut être acheté auprès des deux vendeurs susmentionnés.

Le fait de maintenir la planche lubrifiée aux intervalles recommandés garantit la plus longue durée de vie possible à votre tapis roulant. Si le lubrifiant s'assèche, la friction entre la courroie et la planche augmente et impose une contrainte excessive au moteur d'entraînement, à la courroie d'entraînement et à la carte de commande électronique du moteur, ce qui peut entraîner une défaillance catastrophique de ces composants coûteux. Le fait de ne pas lubrifier la planche à intervalles réguliers peut annuler la garantie.

La courroie et la planche sont pré-lubrifiés et une lubrification ultérieure doit être effectuée toutes les 90 heures d'utilisation ou si vous remarquez que la planche est sèche. Il est recommandé de passer la main entre la courroie et la planche pour vérifier la présence de lubrifiant, tous les deux mois. Si vous vérifiez et qu'il n'y a pas de lubrification, suivez la procédure ci-dessous même si l'indicateur "Lube" n'est pas allumé sur la console. Sinon, lubrifiez lorsque le rappel de lubrification de la console s'allume après 90 heures d'utilisation. Suivez la procédure suivante pour appliquer le lubrifiant au silicone :

1. Mettez l'appareil hors tension et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
2. Mesurez 18" à partir du bord du couvercle du moteur ; mettez-vous à genoux et passez la main sous la courroie à environ 4-6" d'un bord. Appliquez une ligne de lubrifiant d'environ 1/8" de large x 15" de long en forme de "S" perpendiculairement au couvercle du moteur.
3. Répétez l'opération sur le côté opposé.
4. Rebranchez le cordon électrique dans la prise et mettez l'interrupteur sous tension.
5. Marchez sur la courroie à une vitesse modérée pendant cinq minutes pour répartir uniformément le lubrifiant au silicone.
6. Si le message "Lube" apparaît sur la console, effectuez la procédure suivante pour réinitialiser le message :
    a. Pour accéder au menu du mode ingénierie, appuyez sur les touches **Start**, **Stop** et **Enter** et maintenez-les enfoncées, puis insérez simultanément la **clé de sécurité**. Maintenez les touches enfoncées jusqu'à ce que la **fenêtre de message** affiche Engineering Mode Menu. Appuyez sur la touche **Enter** pour y accéder.
    b. Appuyez sur le bouton **Speed ▲** (ou sur le bouton **Speed ▼** pour revenir en arrière) jusqu'à ce que " Fonctions " apparaisse ; appuyez sur **Enter**.
    c. Appuyez sur le bouton **Speed ▲** jusqu'à ce que le message " Maintenance " apparaisse ; appuyez sur **Enter** pour réinitialiser le message de lubrification.
    d. Appuyez sur **Stop** pour quitter le mode d'ingénierie et reprendre l'utilisation de votre tapis roulant.

SERVICE - GUIDE DIAGNOSTIQUE

Avant de contacter votre commerçant pour obtenir de l'aide, veuillez lire les informations suivantes. Elles peuvent vous faire économiser du temps et de l'argent. Cette liste comprend les problèmes courants qui peuvent ne pas être couverts par la garantie du tapis roulant.

PROBLÈMES	RÉSOLUTION/CAUSE
L'écran ne s'allume pas	1. La clé de sécurité n'est pas en position. 2. Le disjoncteur de la grille avant s'est déclenché. Poussez le disjoncteur jusqu'à ce qu'il se verrouille. 3. La fiche est débranchée. Assurez-vous que la fiche est fermement enfoncée dans la prise murale CA. 4. Le disjoncteur de la maison peut être déclenché. 5. Défaut du tapis roulant. Contactez votre commerçant SOLE.
Le tapis ne reste pas centré. Le tapis roulant hésite lorsqu'on marche/court dessus	L'utilisateur peut marcher en favorisant ou en mettant plus de poids sur le pied gauche ou droit. Si cette façon de marcher est naturelle, alignez le tapis légèrement décentré du côté opposé au mouvement du tapis. Voir la section Réglage de l'alignement du tapis roulant. Ajustez si nécessaire.
Le moteur ne réagit pas après avoir appuyé sur Start	1. Si le tapis se déplace mais s'arrête après un court instant et que l'écran affiche "E1", effectuez un étalonnage. 2. Si vous appuyez sur **Start** et que le tapis ne bouge pas, l'écran affiche "E1", contactez le service après-vente.
Le tapis roulant n'atteint qu'environ 7 mph mais affiche une vitesse supérieure sur l'écran.	Cela indique que le moteur doit être alimenté pour fonctionner. Il y a probablement une faible tension alternative au tapis roulant. N'utilisez pas de rallonge électrique. Si une rallonge est nécessaire, elle doit être aussi courte que possible et de calibre 14 minimum. Contactez un électricien ou votre commerçant SOLE. Un courant alternatif de 110 volts minimum est nécessaire.
Le tapis roulant s'arrête rapidement/soudainement lorsque la clé de sécurité est tirée.	Haute friction du tapis ou la planche. Voir **Entretien général** sur la lubrification.
Le tapis roulant déclenche le circuit de 15 ampères.	Haute friction du tapis ou de la planche Voir **Entretien général.**
L'ordinateur s'éteint lorsque la console est touchée (par temps froid) pendant la marche ou la course.	Le tapis roulant n'est peut-être pas mis à la terre. L'électricité statique fait déclencher l'ordinateur. Reportez-vous aux **instructions de mise à la terre.**
Le disjoncteur de la maison se déclenche, mais pas celui du tapis roulant.	Vérifiez que le tapis roulant est le seul équipement d'exercice dans le circuit. Voir "Informations électriques importantes" au début de ce manuel pour plus de détails.

PROCÉDURE DÉTALLONAGE

1. Retirez la **clé de sécurité**.
2. Appuyez et maintenez enfoncées les touches **Start** et **Speed ▲** et replacez en même temps la **clé de sécurité**. Continuez à maintenir les touches **Start** et **Speed ▲** enfoncées jusqu'à ce que la fenêtre affiche "Factory settings", puis appuyez sur la touche **Entrée**.
3. Vous pourrez maintenant régler l'écran pour qu'il affiche les réglages métriques ou anglais (Miles vs Kilomètres). Pour ce faire, appuyez sur la touche incline▲/▼ pour afficher celui que vous voulez, puis appuyez sur **Enter**. (La valeur de vitesse maximale s'affiche dans la fenêtre de vitesse, et la valeur d'élévation maximale s'affiche dans la fenêtre d'inclinaison).
4. Retour de pente - Activé (Ceci permet à l'inclinaison de revenir à zéro lorsque le bouton **Stop** est enfoncé. Pour la vente en Europe, les normes de l'UE exigent que cette fonction soit désactivée.)
5. Appuyez sur le bouton **Start** pour commencer l'étalonnage. Le processus est automatique ; la vitesse démarre sans avertissement, ne vous tenez donc pas sur le tapis.

RÉGLAGE DU CAPTEUR DE VITESSE

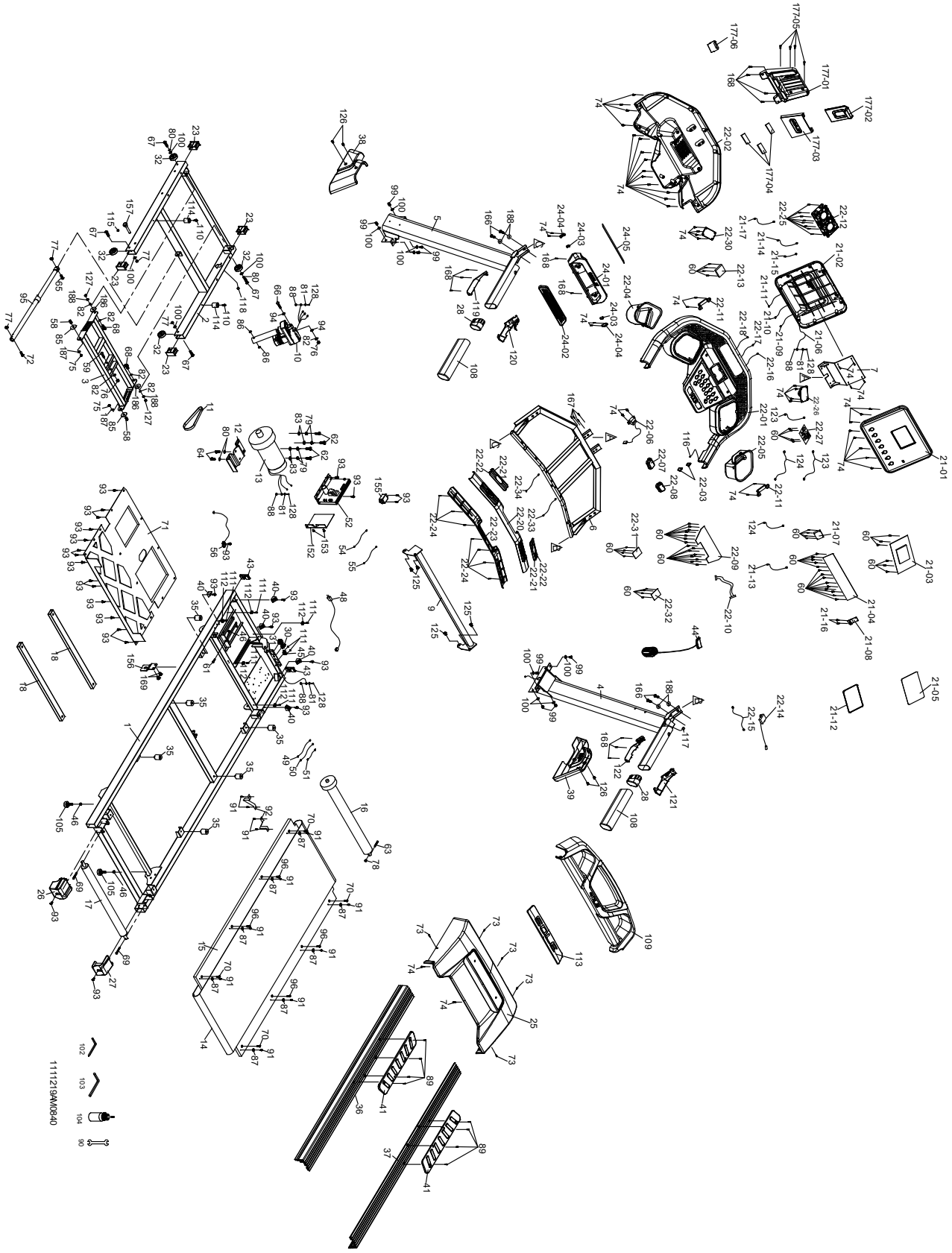
Si l'étalonnage ne réussit pas, vous devrez peut-être vérifier l'alignement du capteur de vitesse.

1. Retirez le capot du moteur en desserrant les 4 vis qui le maintiennent en place (vous n'avez pas besoin de les retirer 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 est entourée d'une courroie qui va également au moteur). Le capteur de vitesse est petit et noir et un fil y est connecté.
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 et qui doit être desserrée pour ajuster le capteur. Resserrez la vis lorsque vous avez terminé.

MENU DE MAINTENANCE

1. Appuyez simultanément sur les touches **Start**, **Stop** et **Enter** et maintenez-les enfoncées, puis insérez simultanément la **clé de sécurité** jusqu'à ce que l'écran indique "Engineering mode" (il peut être indiqué "maintenance menu", selon la version). Appuyez sur la touche Enter.
2. Vous pouvez maintenant faire défiler le menu à l'aide des touches de **vitesse ▲/▼**. Utilisez la touche **Stop** pour revenir à la sélection de menu précédente. Les sélections de menu sont les suivantes :
   A. **Test des clés** - Permet de tester toutes les clés pour s'assurer qu'elles fonctionnent.
   B. **Display Test** - Teste toutes les fonctions de l'écran
   C. **Fonctions** - Appuyez sur **Enter** pour accéder aux paramètres, utilisez les touches **Speed ▲/▼** pour les faire défiler.
      I. **Mode veille** - Activez cette fonction pour que la console s'éteigne automatiquement après 15 minutes d'inactivité.
      II. **Mode Pause** - Activé pour permettre 5 minutes de pause, désactivé pour que la console se mette définitivement en pause.
      III. **Entretien** - Remise à zéro du message de lubrification et de l'odomètre.
      IV. **Unités** - Choisissez l'affichage en anglais ou en métrique.
      V. **Key Tone** - Active/désactive le signal sonore émis lorsque vous appuyez sur les touches.
   D. **Sécurité -** Permet de verrouiller le clavier afin qu'aucune utilisation non autorisée de la machine ne soit autorisée. Lorsque la sécurité enfant est activée, la console ne permet pas au clavier de fonctionner à moins que vous n'appuyiez sur les boutons **Start** et **Enter** pendant 3 secondes pour déverrouiller la console.
   E. **Sortie**

PLAN DÉTAILLÉ



Service clientèle 1-888-707-1880
Courriel : customerservice@dyaco.ca

LISTE DES PIÈCES

No	No de pièce	Description	Qté
1	AA010283-Q2	Cadre principal	1
2	CRAA020118-Q2	Base du cadre	1
3	AA030081-Q2	Support d'inclinaison	1
4	CRAA040272-Q2	Montant droit	1
5	CRAA040275-Q2	Montant gauche	1
6	CRAA050141-Q2	Support de la console	1
7	AA060229-Q2	Support de soudage	1
9	AA060230-Q2	Tube-support	1
10	G150001	Moteur d'inclinaison	1
11	N010001	Courroie d'entraînement	1
12	B134029-Y3	Support de moteur	1
13	CRG080602E	Moteur d'entraînement	1
14	H0613220H-RY	Courroie de course	1
15	H140043	Planche de course	1
16	K140017-Z9	Rouleau avant avec poulie	1
17	K140035-Z3	Rouleau arrière	1
18	A440095-Q2	Traverse de pont	2
20	CRZ4YT0680-20	Assemblage de la console	1
21	CZP020621A-A1	Assemblage de la console (haut)	1
22	CZP020616-JQ	Assemblage de la console (Bas)	1
23	P040132-A1	Embout de roue de transport	4
24	CZP020618-KQ	Assemblage de la plaque du ventilateur	1
25	CRP010163-A1	Couvercle supérieur du moteur	1
26	P030134-A1	Base de réglage (G)	1
27	P030135-A1	Base de réglage (D)	1
28	P040133-A1	Embout de poignée	2
30	F020017	Disjoncteur	1
31	F030008	Module électronique CA	1
32	P050010-A1	Roue de transport	4
35	P060019-A1	Coussin	6
36	P080072A-A1	Pied de lit (G)	1
37	P080072B-A1	Pied de lit (D)	1
38	P140071-A1	Couvercle de la base du cadre (L)	1
39	P140072-A1	Couvercle de la base du cadre (R)	1
40	P060021-A1	Ancrage du couvercle du moteur (D)	5
41	P130047A-A1	Pédale	2
43	P040002-A1	Embout carré	2
44	N100028-A5	Clé de sécurité trapézoïdale	1
45	F010007	Prise de courant	1
46	J129021-Y3	3/8" × 7T_Écrou	3
48	E060001	Cordon d'alimentation	1
49	E010754	300m/m_Fil de connexion (Blanc)	1
50	E010755	300m/m_Fil de connexion (Noir)	1

No	No de pièce	Description	Qté
51	E010747	100m/m_Fil de connexion (Noir)	1
52	CRD020109-04	Contrôleur de moteur	1
54	E010752-01	200m/m_Fil de connexion (Blanc)	1
55	E010753-01	200m/m_Fil de connexion (Noir)	1
56	F030191	Capteur avec câble	1
58	J011503-Y3	1/2" × 1"_Boulon à tête hexagonale	2
59	J011013R-ZN	3/8" × UNC16 × 3-1/4"_Boulon à tête hexagonale	1
60	J527201-ZF	2.3 × 6m/m_Vis à tôle	55
61	J011006-Y3	Boulon à tête hexagonale 3/8 po × 1-1/2 po	1
62	J011002-Y3	3/8" × 3/4"_Boulon à tête hexagonale	4
63	J013012-Y3	Boulon à tête hexagonale M8 × 60m/m	1
64	J013002-Y3	Boulon à tête hexagonale M8 × P1.25 × 12m/m	2
65	J020504AL-Y3	Boulon à tête conique 5/16" × 1"	1
66	J011007P-ZN	3/8" × UNC16 × 1-3/4"_Boulon à tête hexagonale	1
67	J340506E-Y3	Boulon à tête plate 5/16" × 1-1/2"_Boulon à tête plate	4
68	J033505S-ZN	Boulon à tête cylindrique à six pans creux M10 × 25m/m	2
69	J033016-ZS	Boulon à tête cylindrique à six pans creux M8 × 80m/m	2
70	J043005-Y3	M8 × 25m/m_Boulon de fraisage à tête plate	4
71	P090115-A1	Couvercle inférieur du moteur	1
72	J020507AL-Y3	5/16" × 1-3/4"_Boulon à douille à tête bombée	1
73	J377105-Y3	5 × 16m/m_Vis taraudeuse	5
74/117-5	J396804-Y3	3.5 × 12m/m_Vis à tôle	50
75	J139111-Y3	1/2" × 8T_Ecrou nylon	2
76	J139011-Y3	3/8" × 7T_Ecrou nylon	2
77	J139062-Y3	5/16" × 7T_Ecrou nylon	4
78	J139261-Y3	M8 × 7T_Ecrou nylon	1
79	J260001-Y3	Ø10 × 2.0T_Rondelle fendue	4
80	J260007-Y3	Ø8 × 1.5T_Rondelle fendue	4
81	J260008-Y3	Ø5 × 1.5T_Rondelle fendue	4
82	J210003-Y3	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Rondelle plate	6
83	J210008-Y3	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_Rondelle plate	4
85	P060801-A1	Rondelle en nylon (B)	2
86	P060221-A1	Rondelle en nylon (A)	2
87	B130016-Z1	Ø25 × 20 × 16 × 5 × 1,1T× 4,5H_Rondelle concave	8
88	J270001-Z1	M5_Rondelle étoile	4
89	J397005-Y3	3 × 16m/m_Vis à tôle	8
90	J330014-Z1	13m/m_Clé	1
91	J386904-Y3	4 × 12m/m_Vis à tôle	12
92	B133000-Z1	Guide de la ceinture	2
93	J367105-Y3	Ø5 × 16m/m_Vis taraudeuse	26
94	P060410-A1	Ø10 × Ø25 × 0,8T_Rondelle nylon	2
95	K060047	Cylindre	1
96	J043010-Y3	M8 × 50m/m_Boulon de fraisage à tête plate	4

No	No de pièce	Description	Qté
99	J010502-Y3	5/16" × UNC18 × 3/4"_Boulon à tête hexagonale	8
100	J210005-Y3	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_Rondelle plate	12
102	J330051-Y3	Clé Allen M5_Tête de vis Clé à molette	1
103	J330002-Y3	Clé Allen M6_L	1
104	N020007A	Lubrifiant	1
105	CRP060018-A1	Pied de réglage	2
108	L030031-A1	Poignée en PVC	2
109	P220056-A1	Porte-boissons	1
110	J367114-Y3	5 × 19m/m_Vis taraudeuse	2
111	J536805-Y3	3.5 × 16m/m_Vis taraudeuse	7
112	P060281	Montage de l'attache de fil	5
113	P010162-KQ	Plaque de recouvrement du moteur supérieur	1
114	P270053-A1	Pieds en caoutchouc	2
115	P280046-A1	Capuchon d'extrémité	1
116	E020280-04	Câble d'ordinateur 800m/m_6P (supérieur)	1
117	E020288	Câble informatique 1300m/m_6P (milieu)	1
118	E020287-02	1200m/m_6P Câble d'ordinateur (inférieur)	1
119	P020623-A1	Couvercle extérieur du mât de la console (G)	1
120	P020624-A1	Couvercle intérieur du mât de la console (G)	1
121	P020625-A1	Couvercle extérieur du mât de la console (D)	1
122	P020626-A1	Couvercle intérieur du mât de la console (D)	1
123	E060501D	400m/m_Câble amplificateur	2
124	E070404	Fil de signal Bluetooth 400m/m_Audio	2
125	J020502-Y3	Boulon à tête conique 5/16" × 3/4"_	4
126	J092003-Y3	M5 × 15m/m_Vis à tête Phillips	4
127	J139361-Y3	M10 × 8T_Ecrou nylon	2
128	J092001-Y3	M5 × 10m/m_Vis à tête Phillips	4
152	B070005-Q2	Plaque arrière du contrôleur	1
153	J397002-Y3	3 × 8m/m_Vis à tôle	6
155	F060116	Filtre	1
156	B130519-Q2	Console	1
157	N200204	Assemblage de la goupille de verrouillage	1
166	J021007-Y3	3/8" × 1-3/4"_Boulon à douille à tête bombée	4
167	J092006-Y3	M5 × 30m/m_Vis à tête Phillips	4
168	J396805-Y3	3.5 × 16m/m_Vis à tôle	12
169	J020501-Y3	Boulon à tête conique 5/16" × 1/2"	2
177	CRP240029-A1	Support de tablette	1
186	P060786-A1	Ø40 × 3T_Rondelle nylon	2
187	J260019-Y3	Ø1/2" × 2.0T_Rondelle fendue	2
188	J260004-Y3	Ø10 × 1.5T_Rondelle fendue	6

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

GARANTIE DES TAPIS ROULANTS

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

Soudures du cadre	Garantie à vie
Moteur	Garantie à vie
Planche	2 ans
Tous les autres composants	2 ans
Main-d'œuvre	1 an
Articles cosmétiques *	90 jours

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

RESPONSABILITÉS NORMALES DU CONSOMMATEUR

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

1. L'enregistrement de la garantie peut être effectué en ligne : Allez sur www.dyaco.ca/garantie et remplissez le formulaire d'enregistrement de la garantie en ligne .
2. L'utilisation correcte du tapis roulant conformément aux instructions fournies dans ce manuel, y compris l'alignement du tapis.
3. Installation correcte conformément aux instructions fournies avec le tapis roulant et à tous les codes électriques locaux.
4. Connexion correcte à une alimentation électrique mise à la terre et de tension suffisante, remplacement des fusibles grillés, réparation des connexions lâches ou des défauts du câblage domestique.
5. Les dépenses pour rendre le tapis roulant accessible pour l'entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie du tapis roulant au moment où il a été expédié de l'usine.
6. Dommages causés à la finition du tapis roulant pendant l'expédition, l'installation ou après l'installation.
7. L'entretien de routine de cette unité comme spécifié dans ce manuel.

EXCLUSIONS

La présente garantie ne couvre pas les éléments suivants :

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU ACCESSOIRES TELS QUE LES DOMMAGES MATÉRIELS ET LES FRAIS ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE VIOLATION DE CETTE GARANTIE ÉCRITE OU IMPLICITE.
   Remarque : Certaines régions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects, de sorte que cette limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
2. Remboursement de l'appel de service au consommateur. Remboursement au concessionnaire des frais d'intervention qui ne concernent pas un mauvais fonctionnement ou des défauts de
   la main-d'œuvre ou les matériaux, pour les unités qui sont au-delà de la période de garantie, pour les unités qui sont au-delà de la période de remboursement des appels de service, pour les tapis roulant ne nécessitant pas le remplacement de composants, ou pour les tapis roulant qui ne sont pas utilisés par un ménage ordinaire.
3. Les dommages causés par des services effectués par des personnes autres que les entreprises de service autorisées de Dyaco Canada Inc. ; l'utilisation de pièces autres que les pièces d'origine de Dyaco Canada Inc. ou des causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, le mauvais usage, l'accident, le mauvais entretien, l'alimentation électrique inadéquate ou les cas de force majeure.
4. Les produits dont les numéros de série originaux ont été retirés ou modifiés.
5. Les produits qui ont été : vendus, transférés, troqués ou donnés à un tiers.
6. Les produits qui n'ont pas de carte d'enregistrement de la garantie dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun enregistrement de garantie n'existe pour le produit.
7. CETTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSÉMENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES EXPRIMÉES OU IMPLICITES, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. Utilisation du produit dans tout environnement autre que résidentiel.
9. Les garanties en dehors de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez contacter votre commerçant local pour plus de détails.

SERVICE

Conservez votre facture de vente. La période de travail est de douze (12) mois à compter de la date figurant sur la facture de vente. Si un service est effectué, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient selon les régions. Le service prévu par la présente

La garantie doit être obtenue en suivant les étapes suivantes, dans l'ordre :

1. Contactez votre commerçant agréé SOLE.
2. Si vous avez des questions sur votre nouveau produit ou sur la garantie, contactez Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera les pièces, à sa discrétion, pendant la période de garantie, sans frais pour les pièces. Tous les frais de transport, tant à notre usine que lors du retour au propriétaire, sont à la charge de ce dernier. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat lors du retour à Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages survenus pendant le transport. Faites toutes les réclamations relatives aux dommages causés par le transport auprès du transporteur approprié. N'EXPÉDIEZ AUCUNE UNITÉ À NOTRE USINE SANS UN NUMÉRO D'AUTORISATION DE RETOUR. Toutes les unités arrivant sans un numéro d'autorisation de retour seront refusées.
4. Pour toute information complémentaire, ou pour contacter notre service après-vente par courrier, envoyez votre correspondance à :
   Dyaco Canada Inc.
   5955, rue Don Murie
   Niagara Falls, ON
   L2G 0A9

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

Service clientèle 1-888-707-1880
Courriel : customerservice@dyaco.ca

Pour recevoir plus d’information corcernant les autres marques et produits fabriques et distributes par Dyaco Canada Inc., veuillez nous visiter en direct.

spiritfitness.ca

solefitness.ca

xterrafitness.ca

dyaco.ca/products/everlast.html

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

spiritfitness.ca/johnnyg.html

trainorsports.ca

Pour plus d'informations, veuillez contacter Dyaco Canada Inc.
T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca

SOLE™
FITNESS