



Guide d'utilisation
Modèle: 16008601800
Tapis roulant manuel courbé C80

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

Enregistrement du produit	2
Renseignements importants en matière de sécurité	4
Renseignements importants en matière d'électricité	5
Renseignements importants en matière de fonctionnement	5
Instructions de montage du C80	6
Fonctionnement de votre nouveau tapis roulant manuel courbé	11
Entretien général	18
Plan détaillé	19
Liste des pièces	20
Consignes d'entraînement	23
Garantie limitée du fabricant	29

ATTENTION

CE TAPIS ROULANT EST DESTINÉ **UNIQUEMENT À UN USAGE DOMESTIQUE** ET EST GARANTI POUR CETTE UTILISATION. TOUTE AUTRE UTILISATION **ANNULE** LA PRÉSENTE GARANTIE DANS SON INTÉGRALITÉ.

SOLE

FITNESS

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

Nous vous remercions d'avoir acheté ce tapis roulant manuel courbé SOLE de qualité auprès de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau tapis roulant manuel courbé a été fabriqué par l'un des principaux fabricants d'équipements de fitness au monde et bénéficie de l'une des garanties les plus complètes du marché. Dyaco Canada Inc. mettra tout en œuvre pour que votre expérience d'utilisation soit la plus agréable 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.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant manuel courbé C80. Nous sommes très fiers de fabriquer ce produit de qualité et espérons qu'il vous permettra de profiter de nombreuses heures d'entraînement de qualité pour vous sentir mieux, avoir une meilleure apparence et profiter pleinement de la vie. Il est prouvé qu'un programme d'entraînement régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, nos modes de vie trépidants limitent le temps et les occasions que nous avons de faire de l'exercice. Le tapis roulant manuel courbé C80 vous offre un moyen simple et pratique de vous lancer dans la remise en forme et d'adopter un mode de vie plus heureux et plus sain. Avant de poursuivre votre lecture, veuillez examiner le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces qui y sont indiquées.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant manuel courbé C80. Bien que Dyaco Canada Inc. fabrique ses produits avec les meilleurs matériaux et applique les normes les plus strictes en matière de fabrication et de contrôle qualité, il peut parfois arriver que des pièces manquent ou que certaines ne soient pas à la bonne taille. Si vous avez des questions ou rencontrez des problèmes concernant les pièces fournies avec votre tapis roulant manuel courbé C80, **veuillez ne pas renvoyer le produit. Contactez-nous D'ABORD!** Si une pièce manque ou est défectueuse, appelez-nous sans frais au 1-888-707-1880. Notre service clientèle est à votre disposition du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 (heure de l'Est). Veuillez à avoir le nom et le numéro de modèle du produit à portée de main lorsque vous nous contactez.

POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR : 330 LB (150 KG)



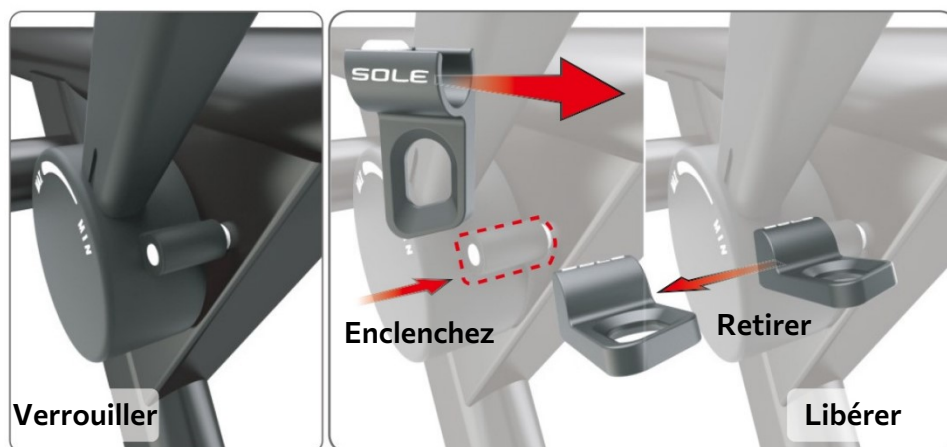
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

- N'utilisez pas le tapis roulant manuel courbé sur une moquette à poils longs, très épaisse ou moelleuse. Cela pourrait endommager à la fois la moquette et le tapis roulant manuel courbé.
- Ne bloquez pas l'arrière du tapis roulant manuel courbé. Prévoyez un espace libre d'au moins 3 pieds et demi entre l'arrière du tapis roulant manuel courbé et tout objet fixe.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de cet appareil à tout moment pendant l'entraînement. Il existe des points de pincement évidents et d'autres zones à risque pouvant entraîner des blessures.
- Gardez vos mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Ne pas utiliser cet appareil dans des lieux où des produits en aérosol sont utilisés ou où de l'oxygène est administré. Les étincelles provenant du moteur pourraient enflammer un environnement riche en gaz.
- Ne laissez jamais tomber d'objets dans les ouvertures et n'y insérez aucun objet.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- N'utilisez pas votre tapis roulant manuel courbé à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Utilisez les mains courantes mises à votre disposition ; elles sont là pour votre sécurité.
- Portez des chaussures adaptées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne sont pas adaptés à l'utilisation de votre tapis de course manuel incurvé. Il est recommandé de porter des chaussures de sport de bonne qualité pour éviter la fatigue des jambes.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou aient reçu des instructions concernant l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.

Clé magnétique de sécurité

1. Verrouillage – Pour bloquer la résistance au niveau maximal, enfoncez la goupille à fond.
2. Libération – Utilisez la clé magnétique pour extraire la goupille de la position de verrouillage afin de libérer le levier de résistance.
3. Clé magnétique – La clé et la goupille fonctionnent grâce au magnétisme.



Verrouillez l'appareil à l'aide de la clé magnétique de sécurité afin d'empêcher toute utilisation non autorisée du tapis de course manuel incurvé. CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

ATTENTION!

N'exposez **JAMAIS** ce tapis roulant manuel courbé à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, à proximité d'une piscine ou d'un spa, ni dans tout autre environnement présentant un taux d'humidité élevé. La température maximale de fonctionnement est de 40 °C et le taux d'humidité maximal est de 95 % sans condensation (aucune goutte d'eau ne doit se former sur les surfaces).

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez **JAMAIS** ce tapis roulant manuel courbé sans avoir lu et parfaitement compris les conséquences de toute modification des paramètres que vous demandez à l'ordinateur.
- Faites preuve de prudence si vous pratiquez d'autres activités tout en marchant sur votre tapis de course manuel incurvé, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre ou vous faire dévier du centre de la bande, ce qui pourrait entraîner des blessures graves.
- **NE MONTEZ JAMAIS** et **NE DESCENDEZ JAMAIS** du tapis roulant manuel courbé lorsque la bande est en mouvement. Tenez-vous toujours à une main courante ou à une barre d'appui.
- N'exercez pas de pression excessive sur les touches de commande de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une légère pression du doigt. Appuyer plus fort ne fera pas aller l'appareil plus vite ou plus lentement. Si vous constatez que les touches ne fonctionnent pas correctement avec une pression normale, contactez votre revendeur **SOLE**.

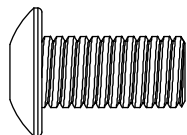
REPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré ci-dessous a été placé sur le tapis roulant. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez appeler notre service clientèle au numéro gratuit 1-888-707-1880 pour commander un autocollant de remplacement.



LISTE DU KIT DE QUINCAILLERIE C80

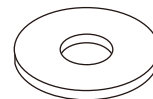
1 MATÉRIEL ÉTAPE 1



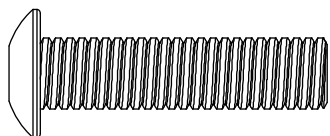
#92. 3/8" x 3/4" _Boulon
à tête bombée (3 pièces)



n° 57. Ø 10 x 2T_
Rondelle fendue
(5 pièces)



n° 56. Ø10 x 20 x 1,5T_
Rondelle plate (3 pièces)

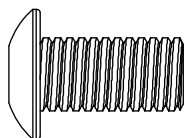


N° 94. 3/8" x 1-1/2" _
Boulon à tête bombée
(2 pièces)

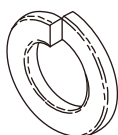


n° 93. Ø 3/8" x 23 x 2,0T_
Rondelle courbée
(2 pièces)

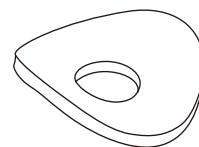
2 MATÉRIEL ÉTAPE 2



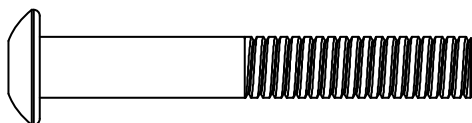
N° 92. 3/8" x 3/4" _
Boulon à tête bombée
(1 pièce)



n° 57. Ø 10 x 2T_
Rondelle fendue
(1 pièce)



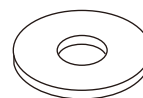
N° 93. Ø 3/8" x 23 x 2,0T_
Rondelle courbée (1 pièce)



#95. 5/16" x 2-1/4" _
Boulon à tête bombée
(1 pièce)

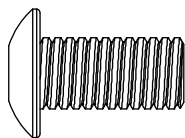


n° 88. Ø 8 x 1,5T_
Rondelle fendue
(1 pièce)

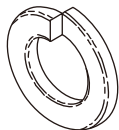


n° 79. Ø 5/16" x Ø 18 x
1,5T_ Rondelle plate
(1 pièce)

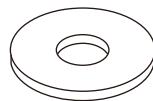
3 MATÉRIEL ÉTAPE 3



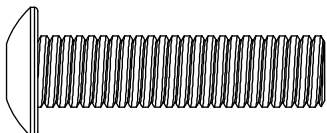
N° 92. 3/8" × 3/4" _Boulon à tête bombée (4 pièces)



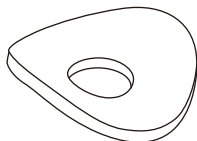
N° 57. Ø10 × 2T _ Rondelle fendue (6 pièces)



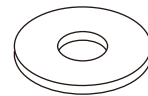
N° 56. Ø10 × 20 × 1,5T _ Rondelle plate (3 pièces)



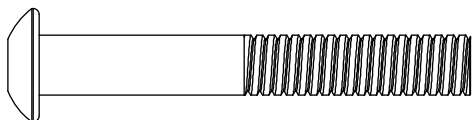
N° 94. 3/8" × 1-1/2" _ Boulon à tête bombée (2 pièces)



N° 93. Ø 3/8" × 23 × 2,0T _ Rondelle bombée (3 pièces)



N° 79. Ø 5/16" × Ø 18 × 1,5T _ Rondelle plate (1 pièce)

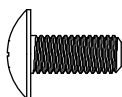


N° 95. 5/16" × 2-1/4" _ Boulon à tête bombée (1 pièce)



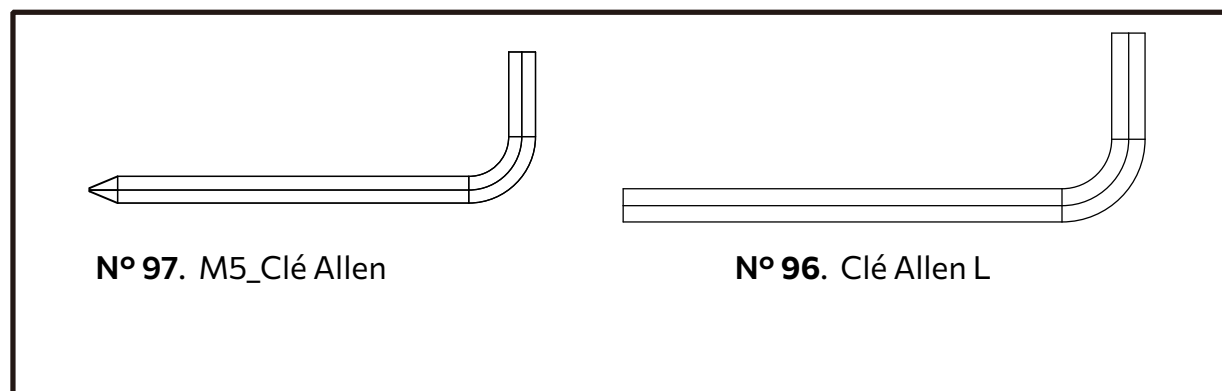
N° 88. Ø8 × 1,5T _ Rondelle fendue (1 pièce)

4 MATÉRIEL ÉTAPE 5



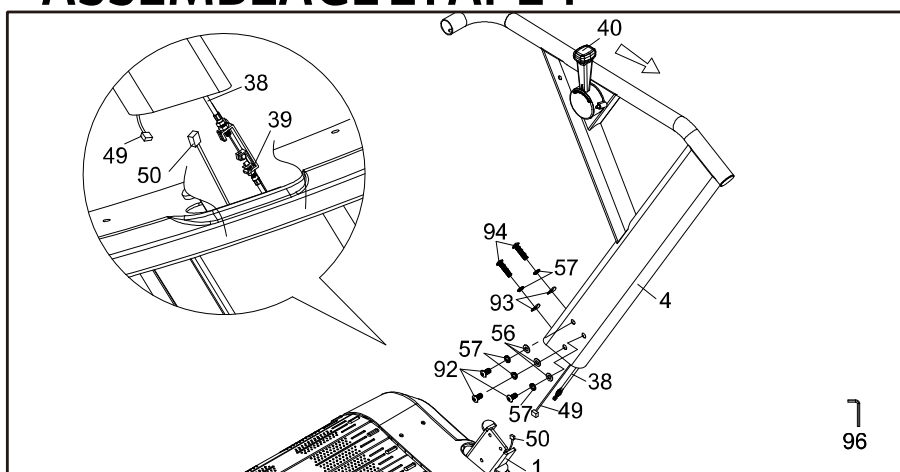
N° 78. M5 × P0,8 × 12 mm _ Vis à tête cruciforme (6 pièces)

OUTILS D'ASSEMBLAGE



INSTRUCTIONS DE MONTAGE C80

1 ASSEMBLAGE ÉTAPE 1



MATÉRIEL ÉTAPE 1

N° 92. Boulon à tête bombée 3/8" x 3/4"
(3 pièces)

N° 57. Ø 10 x 2T_
Rondelle fendue
(5 pièces)

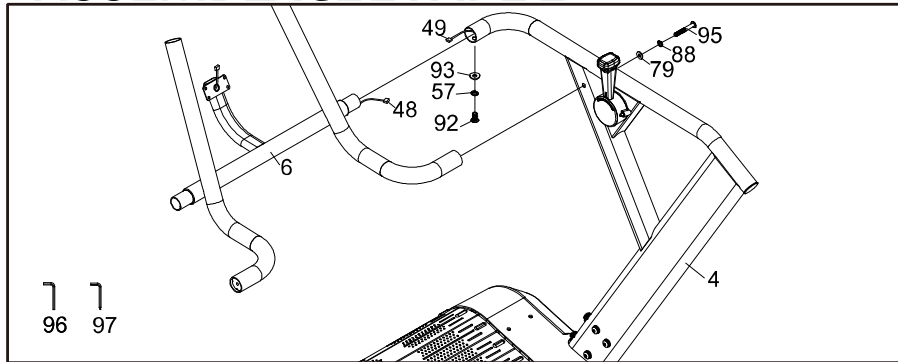
N° 56. Ø 10 x 20 x
1,5T_Rondelle plate
(3 pièces)

N° 94. 3/8" x 1-1/2"
Boulon à tête bombée
(2 pièces)

N° 93. Ø 3/8" x 23 x
2,0T_Rondelle
courbée (2 pièces)

1. Placez le montant droit (4) sur le côté droit du tapis roulant. Assurez-vous que l'ensemble du levier de vitesse (40) est positionné à l'extrémité indiquée par la flèche. Reliez le câble de liaison central (49) et le câble en acier (38) partant du bas du montant droit (4) au câble de liaison inférieur (50) et au câble en acier (39) situés sur le cadre principal (1).
2. Une fois le raccordement effectué, installez le montant droit (4) sur le côté droit du cadre principal (1). À l'aide de la clé Allen L (96), insérez le boulon à tête bombée (92), la rondelle fendue (57), la rondelle plate (56), le boulon à tête bombée (94), la rondelle fendue (57) et la rondelle courbée (93) sur le cadre principal, mais ne les serrez pas encore.

2 ASSEMBLAGE ÉTAPE 2



1. Reliez le câble de raccordement supérieur (48) du support de console d'accoudoir avant (6) au câble de liaison central (49) du montant droit (4). Alignez et assemblez le support de console d'accoudoir avant (6) avec le montant droit (4). À l'aide de la clé Allen en L (96, 97), installez le boulon à tête bombée (95), la rondelle fendue (88), la rondelle plate (79), le boulon à tête bombée (92), la rondelle fendue (57) et la rondelle courbée (93) sur le montant droit (4), mais ne les serrez pas encore.

MATÉRIEL ÉTAPE 2

N° 92. 3/8" x 3/4" _
Boulon à tête bombée
(1 pièce)

N° 57. Ø 10 x 2T _
Rondelle fendue
(1 pièce)

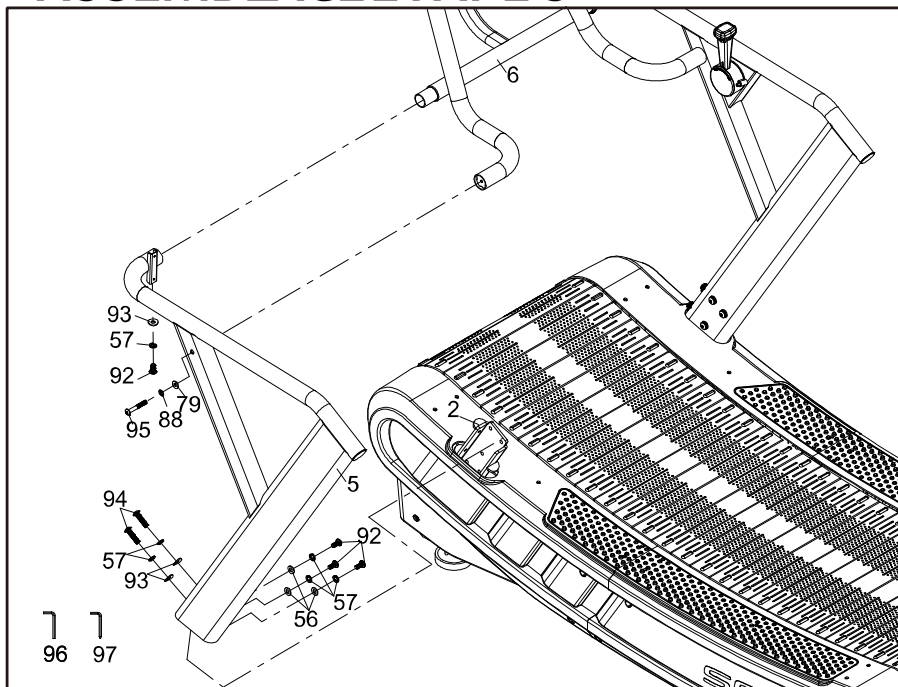
N° 93. Ø 3/8" x 23 x
2,0T_Rondelle
courbée (1 pièce)

N° 95. 5/16" x 2-1/4" _
Boulon à tête bombée
(1 pièce)

N° 88. Ø 8 x 1,5T _
Rondelle fendue
(1 pièce)

N° 79. Ø 5/16" x Ø 18 x
1,5T_Rondelle plate
(1 pièce)

3 ASSEMBLAGE ÉTAPE 3



1. Placez le montant gauche (5) sur le côté gauche du tapis roulant. Fixez-le au côté gauche du cadre principal (2) et au support avant de la console d'accoudoir (6).
2. À l'aide de la clé Allen L (96, 97), installez le boulon à tête bombée (92), la rondelle fendue (57), la rondelle plate (56), le boulon à tête bombée (94), la rondelle fendue (57) et la rondelle courbée (93), le boulon à tête bombée (95), la rondelle fendue (88) et la rondelle plate (79) sur le montant gauche (5). Installez le boulon à tête bombée (92), la rondelle fendue (57) et la rondelle courbée (93). Une fois les ÉTAPES 1 à 3 terminées, serrez fermement toutes les vis.

MATÉRIEL ÉTAPE 3

N° 92. Boulon à tête
bombée de 3/8" x 3/4"
(4 pièces)

N° 57. Ø 10 x 2T _
Rondelle fendue
(6 pièces)

N° 56. Ø 10 x 20 x
1,5T _
Rondelle plate
(3 pièces)

N° 94. 3/8" x 1-1/2" _
Boulon à tête bombée
(2 pièces)

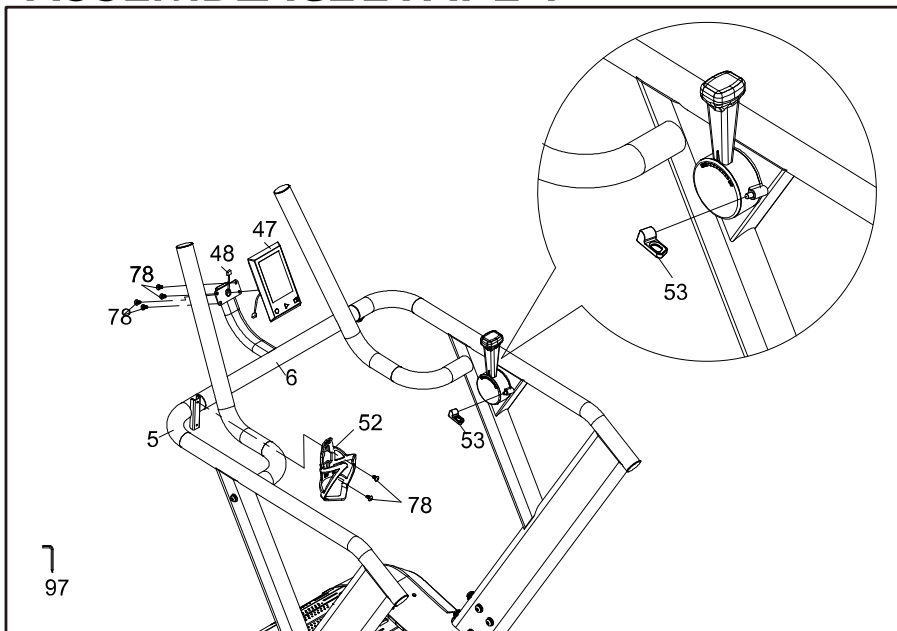
N° 93. Ø 3/8" x 23 x
2,0T_Rondelle
courbée (3 pièces)

N° 79. Ø 5/16" x Ø 18 x
1,5T_Rondelle plate
(1 pièce)

N° 95. 5/16" x 2-1/4" _
Boulon à tête bombée
(1 pièce)

N° 88. Ø 8 x 1,5T _
Rondelle fendue
(1 pièce)

4 ASSEMBLAGE ÉTAPE 4



MATÉRIEL ÉTAPE 4

N° 78. M5 × P0,8 × 12 mm_Vis à tête cruciforme (6 pièces)

1. Installez les 4 piles AA (non fournies) avant de brancher les fils.
2. Raccordez le câble de raccordement supérieur (48) reliant le support de la console de l'accoudoir avant (6) au câble de commande de l'ensemble de la console (47).
3. À l'aide de la clé Allen (97) et de la vis à tête cruciforme (78), fixez l'ensemble de la console (47) au support de la console de l'accoudoir avant (6).
4. Utilisez ensuite la clé Allen (97) et la vis cruciforme (78) pour fixer le porte-bouteille (52) au montant gauche (5). Le montage est désormais terminé.

Remarque :

L'ensemble de boucle magnétique (53) permet de déverrouiller la fonction de blocage. Utilisez-le selon vos besoins, en fonction de vos exigences d'entraînement.

UTILISATION DE VOTRE TAPIS ROULANT

SE FAMILIARISER AVEC LE PANNEAU DE COMMANDE

CONSOLE C80



Description des boutons

Graphiques	Description des boutons	Instructions relatives à la fonction des boutons
	Réglage	1. En mode Réglages : modifie les valeurs ; chaque pression augmente la valeur. 2. En mode sélection : vérifie la valeur maximale (MAX) et la moyenne (AVG) de la vitesse/fréquence cardiaque
	Démarrer/Pause	1. En mode réglages : valide la valeur actuelle. 2. En mode arrêt : Démarre la console. 3. En mode d'entraînement : mets l'entraînement en pause. 4. Maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes pour revenir au mode D'ATTENTE.
	Mode	1. En mode arrêt : bascule entre les modes de fonction. 2. En mode pause : entre en mode sélection et bascule l'affichage entre la fréquence cardiaque et la vitesse. 3. En mode d'entraînement : bascule entre l'affichage des différentes fonctions.

Description des paramètres d'affichage

Affichage	Description	Plage d'affichage Description
TEMPS « TIME »	Durée de l'exercice	0:00~99:59 min~sec
DIST	Distance parcourue	0,00 à 99,99 km (miles)
POULS « PULSE »	Pouls de l'entraînement	Fréquence cardiaque 40~240 bpm
CALO	Calories brûlées pendant l'entraînement	0 à 9 999 kcal

Affichage	Description	Plage d'affichage Description
VITESSE « SPEED »	Vitesse d'entraînement	0,0 à 99,9 km (miles)

Comment afficher la distance totale et la durée totale

1. En mode D'ATTENTE, appuyez simultanément sur les boutons Réglage et Mode « Set » et « Mode » pendant 3 secondes pour accéder à l'affichage ODO.
2. Affiche la distance totale et la durée totale.
3. Maintenez le bouton Démarrer/Pause « Start/Pause » enfoncé pour remettre les données à 0.
4. Appuyez à nouveau simultanément sur les boutons Réglage et Mode « Set » et « Mode » pendant 3 secondes pour revenir au mode D'ATTENTE.

Instructions relatives à la mise en veille du système

1. Le système passe en mode veille après 1 minute d'inactivité et en l'absence de toute opération. À ce moment-là, l'écran s'éteint.
2. Toute opération le réactivera.

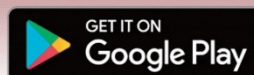
Instructions relatives aux fonctions et à l'utilisation

Fonction	Description de la fonction	Instructions d'utilisation
Mode D'ATTENTE	Mode d'entraînement illimité	1. Appuyez sur le bouton « Démarrer/Pause » pour démarrer ou mettre en pause. 2. Pendant l'entraînement, appuyez sur les boutons pour consulter les données relatives à l'entraînement. 3. Appuyez sur le bouton « Démarrer/Pause » et maintenez-le enfoncé pour terminer l'entraînement et revenir à l'écran précédent.
Mode P-1	Mode d'entraînement avec objectif de durée	1. Appuyez sur le bouton « Réglage » pour régler la durée de l'entraînement, comprise entre 5 et 30 minutes. 2. Une fois la durée définie, appuyez sur le bouton « Démarrer/Pause » pour démarrer ou mettre en pause. 3. Pendant l'entraînement, appuyez sur les boutons pour consulter les données relatives à l'entraînement. 4. Maintenez le bouton « Démarrer/Pause » enfoncé pour terminer l'entraînement et revenir au mode d'attente.
Mode P-2	Mode d'entraînement avec objectif de distance	1. Appuyez sur le bouton « Réglage » pour définir la distance d'entraînement, comprise entre 1,00 et 10,00 km (miles). 2. Une fois la distance définie, appuyez sur le bouton « Démarrer/Pause » pour démarrer ou mettre en pause l'entraînement. 3. Pendant l'entraînement, appuyez sur les boutons pour consulter les données relatives à l'entraînement. 4. Maintenez le bouton « Démarrer/Pause » enfoncé pour terminer l'entraînement et revenir au mode d'attente.
Mode P-3	Mode d'entraînement avec objectif calorique	1. Appuyez sur le bouton « Réglage » pour définir l'objectif calorique, dans une gamme comprise entre 50 et 500 kcal. 2. Une fois le réglage effectué, appuyez sur le bouton « Démarrer/Pause » pour démarrer ou mettre en pause. 3. Pendant l'entraînement, appuyez sur les boutons pour consulter les données relatives à l'entraînement. 4. Maintenez le bouton « Démarrer/Pause » enfoncé pour terminer l'entraînement et revenir au mode d'attente.
Mode P-4	Mode d'entraînement avec fréquence cardiaque cible, durée cible réglable	1. Appuyez sur le bouton « Réglage » pour régler la durée de l'entraînement et la fréquence cardiaque cible, plage de fréquence cardiaque : 100-180. 2. Une fois les réglages effectués, appuyez sur le bouton « Démarrer/Pause » pour démarrer ou mettre en pause. 3. Pendant l'entraînement, appuyez sur les boutons pour consulter les données relatives à l'entraînement. 4. Maintenez le bouton « Démarrer/Pause » enfoncé pour terminer l'entraînement et revenir au mode d'attente.
Mode P-5	Mode d'entraînement avec objectif calorique, durée fixe	1. Appuyez sur le bouton « Réglage » pour définir l'objectif calorique, dans une gamme comprise entre 50 et 500 kcal. 2. La durée de l'entraînement est fixée à 15 minutes. 3. Une fois le réglage effectué, appuyez sur le bouton « Démarrer/Pause » pour démarrer ou mettre en pause. 4. Pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur les boutons pour consulter les données pertinentes. 5. Maintenez le bouton « Démarrer/Pause » enfoncé pour terminer l'entraînement et revenir au mode d'attente.
Mode P-6	Mode d'entraînement avec objectif de distance, durée fixe	1. Appuyez sur le bouton « Réglage » pour définir la distance cible, gamme comprise entre 1,0 et 10,0 km (miles) 2. La durée de l'entraînement est fixée à 10 minutes 3. Une fois le réglage effectué, appuyez sur le bouton « Démarrer/Pause » pour démarrer ou mettre en pause 4. Pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur les boutons pour consulter les données pertinentes 5. Maintenez le bouton « Démarrer/Pause » enfoncé pour terminer l'entraînement et revenir au mode d'attente

Instructions relatives à l'application et à la ceinture cardio Bluetooth

1. Ce produit est compatible avec les ceintures de fréquence cardiaque Bluetooth. Veuillez porter correctement la ceinture de fréquence cardiaque.
2. Ce produit est compatible avec les applications SOLE+, Kinomap et ZWIFT.

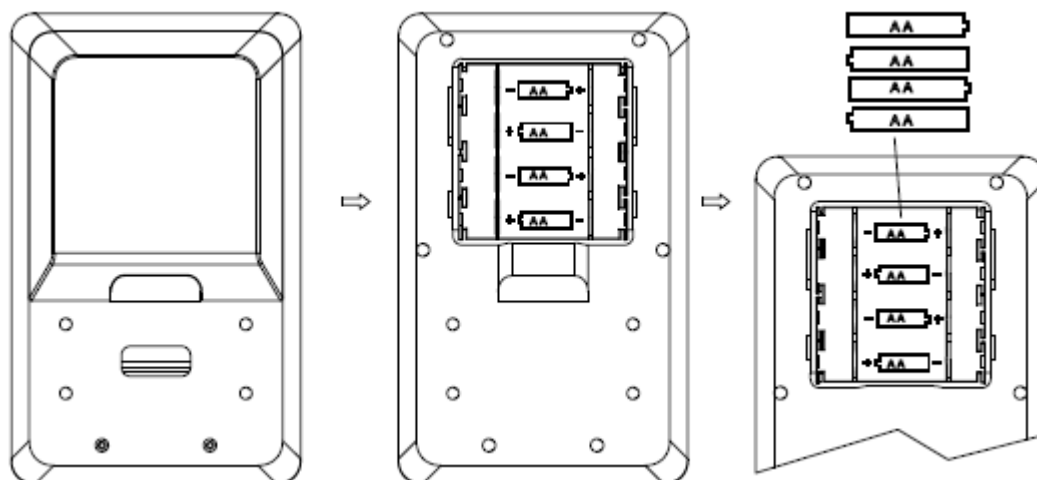
Découvrez l'application SOLE+



Remplacement de la pile

1. Lorsque l'icône de la batterie clignote, cela indique que la batterie est sur le point de s'épuiser. Veuillez remplacer la batterie à temps.
2. Poussez vers le haut pour retirer le couvercle du compartiment à batteries.
3. Remplacez les 4 batteries AA en suivant les instructions indiquées sur l'illustration.
4. Remettez le couvercle du compartiment à batteries en place.

Remarque : lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, il est recommandé de retirer les batteries afin d'éviter tout risque de fuite susceptible d'endommager l'appareil.



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.

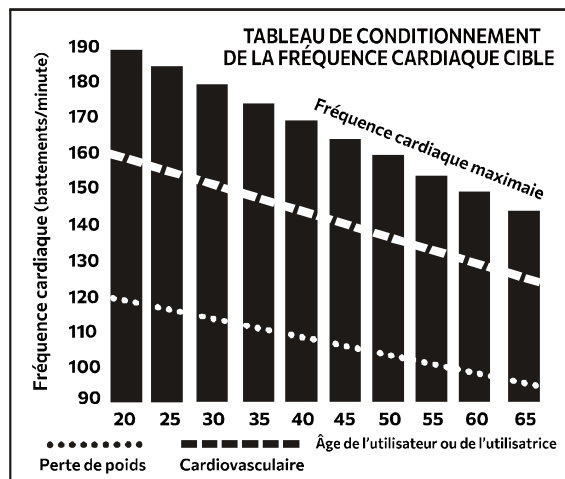
Pour déterminer la gamme de prestations dans laquelle vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Pour ce faire, vous pouvez utiliser la formule suivante : 220 moins votre âge. Vous obtiendrez ainsi la fréquence cardiaque maximale (FCM) d'une personne 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)

$180 \times 0,6 = 108$ battements par minute
(60% du maximum)

$180 \times 0,8 = 144$ 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

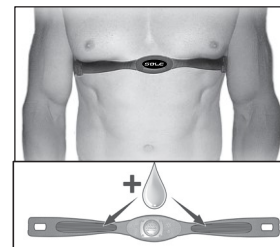
- 6 Minimal
- 7 Très, très léger
- 8 Très, très léger +
- 9 Très léger
- 10 Très léger +
- 11 Assez léger
- 12 Confortable
- 13 Assez difficile
- 14 Assez difficile +
- 15 Hard
- 16 Hard +
- 17 Très difficile
- 18 Très dur +
- 19 Très, très difficile
- 20 Maximal

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

La saleté, la poussière et les cheveux peuvent obstruer les entrées d'air et s'accumuler sur la courroie à lattes. Veuillez passer l'aspirateur sur votre tapis roulant une fois par mois pour éviter une accumulation excessive de saleté susceptible d'être aspirée ; utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette en papier pour essuyer la bande toutes les deux semaines. **VERROUILLEZ L'APPAREIL À L'AIDE DE LA CLÉ MAGNÉTIQUE DE SÉCURITÉ AVANT DE PROCÉDER À CETTE OPÉRATION.**

AVERTISSEMENT

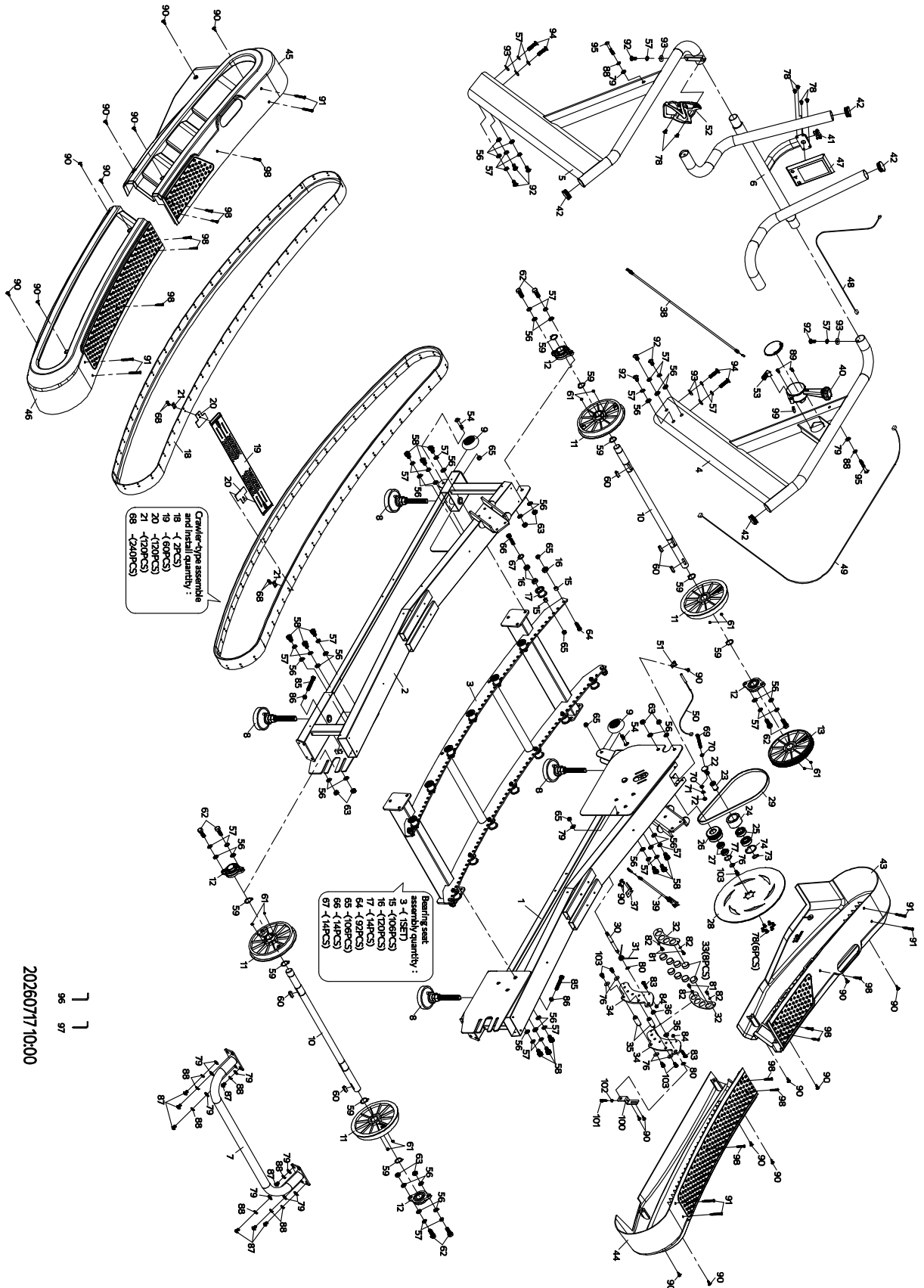
Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement inspecté pour détecter tout dommage ou toute usure.

PROGRAMME D'ENTRETIEN DE L'APPAREIL

VERROUILLEZ L'APPAREIL À L'AIDE DE LA CLÉ MAGNÉTIQUE DE SÉCURITÉ AVANT D'EFFECTUER TOUTE OPÉRATION D'ENTRETIEN.

Élément	Hebdomadaire	Mensuel	Trimestriel	Deux fois par an	Annuelle
Quincaillerie de l'unité		Inspecter			
Quincaillerie de la console			Inspecter		
Plateforme				Inspecter	
Courroie d'entraînement				Inspecter	
Sous la courroie		Nettoyer avec une serviette, chiffon ou un aspirateur			
Dispositifs de mise à niveau	Inspecter				
Rouleaux avant / arrière				Inspecter	
Zone des marchepieds	Nettoyer		Inspecter		
Tension et alignement de la courroie	Inspecter				
Cadre, protection anti-chocs, embouts		Contrôle visuel / Vérifier			
Guidon / Poignées	Nettoyer			Inspecter	
Revêtement de la console	Nettoyer			Inspecter	
Porte-boisson	Nettoyer				Inspecter
Clé de sécurité magnétique	Nettoyer			Inspecter	

PLAN DÉTAILLÉ



20260717 10:00

96 97

LISTE DES PIÈCES

No	Description	Qté
1	Côté droit du cadre principal	1
2	Côté gauche du cadre principal	1
3	Support de roulement	1
4	Montant droit	1
5	Montant gauche	1
6	Support de console d'accoudoir avant	1
7	Poignée	1
8	Patte de fixation	4
9	Roue de transport	2
10	Arbre de manivelle	2
11	Disque de chenille	4
12	Ensemble de roulement	4
13	Plateau tournant	1
15	Manchon	106
16	Roulement	120
17	Roue de butée	14
18	Type chenillé	2
19	Pédales	60
20	Coussin en mousse	120
21	Rondelle fixe	120
22	Boulon à tête bombée de réglage de la poulie de	1
23	Axe de la poulie de renvoi	1
24	Douille	1
25	Roulement 6203	2
26	Poulie de volant d'inertie	1
27	Roulement 6001	2
28	Plateau en aluminium	1
29	Courroie d'entraînement	1
30	Arbor	1
31	Ressort	1
32	Support à résistance magnétique	2
33	Aimant de freinage	8
34	Support extérieur de résistance magnétique	2
35	Arbre de support de l'aimant	2
36	Douille en poudre	2
37	Support de câble en acier	1
38	Câble en acier de 790 mm	1
39	Câble en acier 185 mm	1
40	Ensemble du levier de vitesse	1
41	Embout ovale	1
42	Embout rond 38	4
43	Couvercle de chaîne avant (D)	1
44	Couvercle de chaîne arrière (D)	1

No	Description	Qté
45	Couvercle de chaîne avant (G)	1
46	Couvercle de chaîne arrière (G)	1
47	Ensemble de console	1
48	Câble de raccordement supérieur 650 mm	1
49	Câble de liaison central 1950 mm	1
50	Câble de liaison inférieur 250 mm	1
51	Support de capteur de vitesse	1
52	Porte-bouteille	1
53	Ensemble de boucle magnétique	1
54	Boulon à tête bombée M8 x 45 mm	2
56	Rondelle plate Ø10 x 20 x 1,5T	34
57	Rondelle fendue Ø10 x 2T	32
58	Boulon à tête cylindrique à six pans creux M10 x 16	12
59	Anneau de retenue Ø 25 x 1,2 mm	9
60	Clé Woodruff 7 x 7 x 25 mm	5
61	Vis de fixation à fente M6 x 6 mm	10
62	Boulon à tête hexagonale M10 x P1,5 x 30 mm	8
63	Écrou M10 x 9 mm	8
64	Boulon à tête hexagonale M8 x 30 mm	92
65	Écrou en nylon M8 x 7T	109
66	Boulon à tête cylindrique à six pans creux M8 x 1,25 x	14
67	Collier de serrage Ø22_	14
68	Écrou en nylon M5 x 5T	240
69	Boulon à tête hexagonale 1/4" x UNC20 x 3" _	1
70	Rondelle plate Ø 1/4" x Ø 13 x 1,0T	2
71	Rondelle fendue Ø 1/4"	1
72	Écrou en nylon 1/4" x 5,5T	1
73	Anneau de retenue Ø17 x 1t_	1
74	Collier de serrage Ø40_	1
76	Rondelle plate Ø6 x Ø18 x 1T	5
77	Collier de serrage Ø28	1
78	Vis à tête cruciforme M5 x P0,8 x 12 mm	12
79	Rondelle plate Ø 5/16" x Ø 18 x 1,5T	11
80	Bouton fixe Ø 10 mm	2
81	Boulon à tête cylindrique à six pans creux M5 x 10 mm	4
82	Rondelle plate Ø 5,5 x 12 x 1 mm	4
83	Boulon à tête cylindrique à six pans creux M6 x 25	2
84	Écrou en nylon M6 x 6T	2
85	Boulon à tête cylindrique à six pans creux M8 x 60	2
86	Écrou M8 x 6T	2
87	Boulon à tête bombée M8 x 12 mm	8
88	Rondelle fendue Ø8 x 1,5T	10
89	Vis à tête cruciforme M5 x 10 mm	2
90	Vis autotaraudeuse Ø5 x 16 mm	21
91	Vis autotaraudeuse 5 x 45 mm	8

No	Description	Qté
92	Boulon à tête bombée 3/8" x 3/4"	8
93	Rondelle courbée Ø 3/8" x 23 x 2,0T	6
94	Boulon à tête bombée 3/8" x 1-1/2"	4
95	Boulon à tête bombée 5/16" x 2-1/4"	2
96	Clé Allen L	1
97	Clé à vis à tête Allen M5	1
98	Vis autotaraudeuse Ø5 x 30 mm	12
99	Colonne de limitation	1
100	Plaque de réglage	1
101	Boulon à tête cylindrique à six pans creux M5 x 15 mm	1
102	Écrou M5 x 4T	1
103	Vis à tête hexagonale à bride M6 x 12 mm	5

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Activité physique

L'activité physique est l'un des facteurs les plus importants pour la santé générale d'un individu. Parmi ses bienfaits, on peut citer :

- Une capacité accrue à effectuer un travail physique (endurance musculaire)
- Amélioration de l'efficacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire
- Une diminution du risque de maladie coronarienne
- Modifications du métabolisme, par exemple perte de poids
- Retard des effets physiologiques du vieillissement
- Effets physiologiques, par exemple réduction du stress, renforcement de la confiance en soi, etc.

Les composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique repose sur quatre composantes globales, qu'il convient de définir brièvement et dont il faut préciser le rôle.

La force est la capacité d'un muscle à exercer une force contre une résistance. Elle contribue à la puissance et à la vitesse et revêt une grande importance pour la plupart des sportifs.

L'endurance musculaire est la capacité à exercer une force de manière répétée pendant un certain temps ; par exemple, c'est la capacité de vos jambes à vous faire parcourir 10 km sans vous arrêter.

La souplesse correspond à l'amplitude de mouvement d'une articulation. Améliorer sa souplesse passe par des étirements des muscles et des tendons afin de maintenir ou d'accroître la souplesse, ce qui permet de mieux résister aux blessures ou aux courbatures musculaires.

L'endurance cardio-respiratoire est la composante la plus essentielle de la condition physique. Elle correspond au fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

Condition physique aérobie

La quantité maximale d'oxygène que vous pouvez utiliser par minute pendant l'effort s'appelle votre consommation maximale d'oxygène (MVO_2). On parle souvent de « capacité aérobie ».

L'effort que vous pouvez fournir sur une période prolongée est limité par votre capacité à acheminer l'oxygène vers les muscles sollicités. Une pratique régulière d'exercices intenses produit un effet d'entraînement pouvant augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une augmentation de la MVO_2 indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à fournir de l'oxygène et des muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

Ce terme signifie « sans oxygène » et désigne la production d'énergie lorsque l'apport en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques à long terme de l'organisme. (Par exemple, un sprint de 100 mètres).

Le seuil d'entraînement

Il s'agit du niveau d'effort minimal requis pour obtenir des améliorations significatives de n'importe quel paramètre de condition physique.

Progression

À mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité d'effort plus élevée est nécessaire pour créer une surcharge et ainsi permettre une amélioration continue.

Surcharge

Il s'agit de s'entraîner à un niveau supérieur à celui que l'on peut atteindre confortablement. L'intensité, la durée et la fréquence de l'effort doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées progressivement à mesure que le corps s'adapte à des sollicitations croissantes. À mesure que votre condition physique s'améliore, le seuil d'entraînement doit être relevé. Il est important de suivre votre programme et d'augmenter progressivement le facteur de surcharge.

Spécificité

Différentes formes d'exercice produisent des résultats différents. Le type d'exercice pratiqué est spécifique à la fois aux groupes musculaires sollicités et à la source d'énergie mobilisée. Les effets d'un exercice ne se répercutent guère sur d'autres domaines, par exemple de la musculation à l'endurance cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme d'entraînement adapté à vos besoins spécifiques.

Reversibilité

Si vous arrêtez de vous entraîner ou si vous ne suivez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les bénéfices acquis. Des séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

ÉCHAUFFEMENT

Tout programme d'entraînement doit commencer par un échauffement qui prépare le corps à l'effort à venir. Celui-ci doit être doux et solliciter de préférence les muscles qui seront mis à contribution par la suite. Les étirements doivent être intégrés à la fois à votre échauffement et à votre récupération, et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobie de faible intensité ou d'exercices de type callisthénique.

Récupération

Il s'agit d'une diminution progressive de l'intensité de la séance d'entraînement. Après l'effort, une grande quantité de sang reste dans les muscles sollicités. Si ce sang n'est pas rapidement réinjecté dans la circulation centrale, une accumulation de sang peut se produire dans les muscles.

Fréquence cardiaque

À mesure que vous faites de l'exercice, la fréquence de vos battements cardiaques augmente également. Celle-ci est souvent utilisée comme indicateur de l'intensité requise de l'effort. Vous devez vous entraîner suffisamment intensément pour conditionner votre système circulatoire et augmenter votre fréquence cardiaque, mais sans pour autant surmener votre cœur.

Votre condition physique initiale est un élément important pour élaborer un programme d'entraînement adapté. Si vous débutez, vous pouvez obtenir un bon effet d'entraînement avec une fréquence cardiaque comprise entre 110 et 120 battements par minute (BPM). Si vous êtes en meilleure forme, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devriez vous entraîner à un niveau qui élève votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale. Si vous trouvez cela trop facile, vous pouvez l'augmenter, mais il vaut mieux rester prudent.

En règle générale, la fréquence cardiaque maximale correspond à 220 moins votre âge. À mesure que vous vieillissez, votre cœur, comme les autres muscles, perd une partie de son efficacité. Une partie de cette perte naturelle est compensée par l'amélioration de votre condition physique.

Le tableau suivant sert de guide à ceux qui « débutent une activité physique ».

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Fréquence cardiaque cible									
Compte à rebours de 10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements par minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

La prise du pouls (au poignet ou au niveau de l'artère carotide dans le cou, à l'aide des deux index) s'effectue pendant dix secondes, quelques secondes après avoir arrêté l'effort. Cela s'explique par deux raisons : (a) dix secondes suffisent pour obtenir un résultat précis, (b) la prise du pouls permet d'estimer votre fréquence cardiaque (en battements par minute) au moment où vous faites de l'exercice. Comme la fréquence cardiaque ralentit à mesure que vous récupérez, une prise plus longue n'est pas aussi précise. Cet objectif n'est pas un chiffre magique, mais une indication générale. Si votre condition physique est supérieure à la moyenne, vous pouvez vous entraîner assez confortablement à un rythme légèrement supérieur à celui recommandé pour votre tranche d'âge.

Le tableau suivant sert de guide à ceux qui entretiennent leur forme physique. Ici, nous travaillons à environ 80 % de notre capacité maximale.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Fréquence cardiaque cible									
Compte à rebours de 10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements par minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous mettez pas trop de pression pour atteindre les chiffres indiqués dans ce tableau. Cela peut être très désagréable si vous en faites trop. Laissez les choses se faire naturellement au fur et à mesure que vous suivez votre programme. N'oubliez pas que l'objectif est une indication, pas une règle : un léger écart vers le haut ou vers le bas n'est pas grave.

Deux remarques pour finir : (1) ne vous inquiétez pas des variations quotidiennes de votre fréquence cardiaque ; le stress ou le manque de sommeil peuvent l'influencer ; (2) votre fréquence cardiaque est un repère, ne devenez pas son esclave.

Entraînement en circuit d'endurance

L'endurance cardiovasculaire, la masse musculaire, la force, la souplesse et la coordination sont toutes indispensables pour atteindre une condition physique optimale. Le principe de l'entraînement en circuit consiste à travailler tous ces éléments essentiels simultanément en enchaînant les exercices de votre programme en passant le plus rapidement possible de l'un à l'autre. Cela augmente la fréquence cardiaque et la maintient à un niveau élevé, ce qui améliore votre condition physique. N'introduisez pas cet effet d'entraînement en circuit avant d'avoir atteint un stade avancé de votre programme.

Musculation

Ce terme est souvent utilisé comme synonyme de musculation. Le principe fondamental ici est la SURCHARGE. Le muscle travaille alors contre des charges plus importantes que d'habitude. Cela peut se faire en augmentant la charge contre laquelle vous travaillez.

Variation

Ce terme désigne la variation de votre programme d'entraînement à des fins à la fois physiologiques et psychologiques. Dans votre programme global, vous devez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité. Le corps réagit mieux à la variété, tout comme vous. De plus, lorsque vous sentez que vous commencez à « stagner », intégrez des périodes d'exercices plus légers pour permettre au corps de récupérer et de reconstituer ses réserves. Vous apprécierez davantage votre programme et vous vous sentirez mieux.

Courbatures

Pendant la première semaine environ, cela peut être le seul signe indiquant que vous suivez un programme d'entraînement. Cela dépend bien sûr de votre condition physique générale. Une très légère douleur dans la plupart des principaux groupes musculaires confirme que vous suivez le bon

programme. C'est tout à fait normal et cela disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez une gêne importante, c'est peut-être que votre programme est trop avancé ou que vous avez augmenté l'intensité trop rapidement.

Si vous ressentez une DOULEUR pendant ou après l'effort, c'est que votre corps vous envoie un signal. Arrêtez l'entraînement et consultez votre médecin.

Comment s'habiller

Portez des vêtements qui ne gênent en rien vos mouvements pendant l'effort. Les vêtements doivent être suffisamment légers pour permettre au corps de se rafraîchir. Un excès de vêtements qui vous fait transpirer davantage que d'habitude pendant l'effort ne vous apporte aucun avantage. Le poids supplémentaire que vous perdez correspond à du liquide corporel et sera remplacé par le prochain verre d'eau que vous boirez. Il est conseillé de porter une paire de chaussures de sport ou de course à pied, ou encore des « baskets ».

La respiration pendant l'effort

Ne retenez pas votre souffle pendant l'effort. Respirez normalement autant que possible. N'oubliez pas que la respiration implique l'absorption et la distribution d'oxygène, qui alimente les muscles sollicités.

Périodes de repos

Une fois que vous avez commencé votre programme d'entraînement, vous devez le mener à son terme. Ne vous arrêtez pas à mi-parcours pour reprendre plus tard au même endroit sans refaire la phase d'échauffement.

La durée de repos nécessaire entre les exercices de musculation peut varier d'une personne à l'autre. Elle dépendra principalement de votre condition physique et du programme que vous avez choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais ne dépassez pas deux minutes. La plupart des gens se contentent de pauses d'une demi-minute à une minute.

Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement.

Récupération après l'entraînement

Répétez les exercices d'échauffement pendant la récupération, en réduisant l'intensité pendant environ 5 minutes. Utilisez ces exercices pour réguler votre température corporelle et détendre vos muscles ; évitez les étirements trop vigoureux afin de prévenir les blessures.

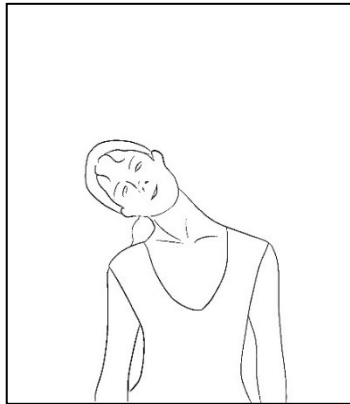
Augmentez progressivement la durée et l'intensité à mesure que vous vous adaptez à votre nouvelle routine, en visant au moins 3 séances par semaine. Notez vos progrès si possible.

ÉTIREMENTS

Les étirements doivent faire partie de votre échauffement et de votre récupération, et doivent être effectués après 3 à 5 minutes d'activité aérobie de faible intensité ou d'exercices de type callisthénique. Les mouvements doivent être effectués lentement et en douceur, sans rebonds ni à-coups. Effectuez l'étirement jusqu'à ressentir une légère tension ; le muscle ne doit pas être douloureux, et maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmée et maîtrisée ; veillez à ne jamais retenir votre souffle.

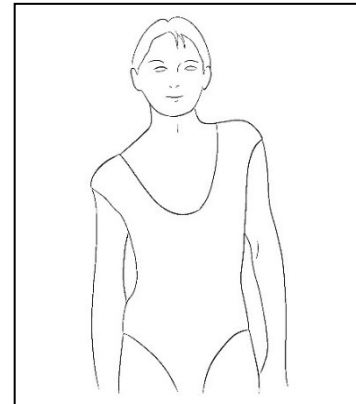
ROTATIONS DE LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite en comptant jusqu'à un, en ressentant l'étirement le long du côté gauche de votre cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en comptant jusqu'à un, tendez le menton vers le plafond et ouvrez légèrement la bouche. Tournez la tête vers la gauche en comptant jusqu'à un, puis, pour finir, penchez la tête vers la poitrine en comptant jusqu'à un.



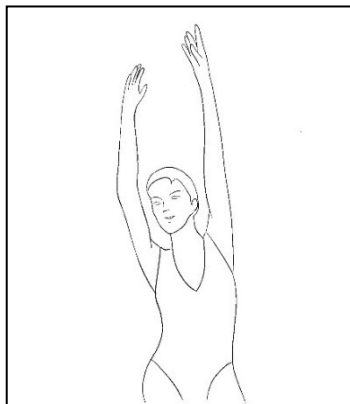
LEVÉES D'ÉPAULES

Levez votre épaule droite vers votre oreille en comptant jusqu'à un. Levez ensuite votre épaule gauche en comptant jusqu'à un tout en abaissant votre épaule droite.



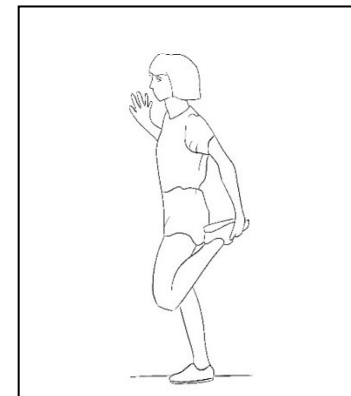
ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Écartez les bras sur les côtés et continuez à les lever jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi haut que possible vers le plafond en comptant jusqu'à un. Sentez l'étirement le long de votre flanc droit. Répétez ce mouvement avec votre pied gauche et votre bras gauche.



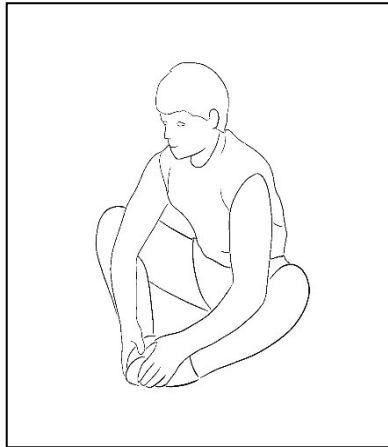
ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

En vous appuyant d'une main contre un mur pour garder l'équilibre, passez la main derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Amenez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Maintenez la position pendant 15 temps, puis répétez l'exercice avec le pied gauche.



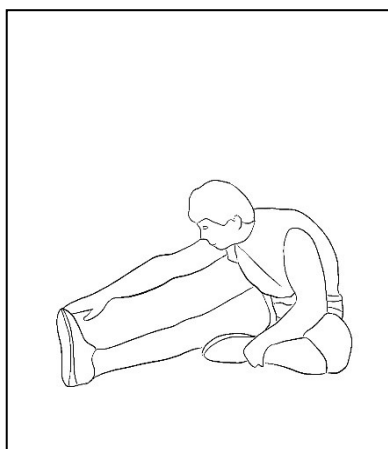
ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous, les plantes des pieds jointes et les genoux tournés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez la position pendant 15 temps.



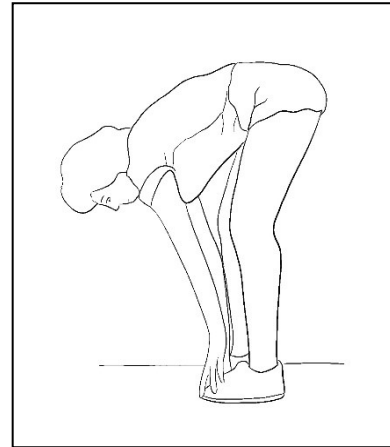
ÉTIREMENTS DES ISCHIO-JAMBIERS

Asseyez-vous, la jambe droite tendue. Posez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez vos orteils aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous, puis répétez l'exercice avec la jambe gauche tendue.



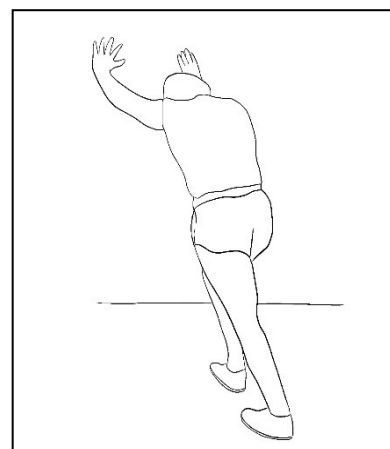
TOUCHER LES ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en relâchant votre dos et vos épaules tandis que vous vous étirez vers vos orteils. Descendez aussi bas que possible et maintenez la position pendant 15 secondes.



ÉTIREMENT DES MOLETS ET DU TENDON D'ACHILLE

Appuyez-vous contre un mur, la jambe gauche devant la droite et les bras tendus vers l'avant. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en rapprochant vos hanches du mur. Maintenez la position, puis répétez de l'autre côté pendant 15 temps.



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 :

Cadre	Garantie à vie
Pièces	3 ans
Courroie	1 an
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.
4. 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.
5. Dommages causés à la finition du tapis roulant pendant l'expédition, l'installation ou après l'installation.
6. 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 roulants ne nécessitant pas le remplacement de composants, ou pour les tapis roulants 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.



N'hésitez pas à consulter notre site Internet pour obtenir des informations sur nos autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.

SPIRIT

spiritfitness.ca

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

X XTERRA
FITNESS

xterrafitness.ca

TRAINOR
SPORTS

trainorsports.ca

Cikada

cikada.ca

Pour plus d'informations, veuillez contacter Dyaco Canada Inc.

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

SOLE[™]
FITNESS