SOLE FITNESS

Guide d'utilisation
Modèle: 16008500770
Tapis roulant S77

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 1

Renseignements importants en de sécurité 2

Renseignements importants en matière d'électricité 3

Renseignements importants en matière de fonctionnement 4

Assemblage 8

Déplacement de votre tapis roulant 12

Fonctionnement de votre tapis roulant 13

Connectivité Bluetooth 21

Entretien general 25

Guide diagnostique 29

Plan détaillé 31

Liste des pieces 32

Garantie limitée du fabricant 35

SOLE
FITNESS

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

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

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

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

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

Nom du commerçant _____

Numéro de téléphone du commerçant _____

Date d'achat _____

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

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



Numéro de série _____

ENREGISTREMENT DE VOTRE ACHAT

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

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

MISE EN GARDE - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.
DANGER - Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez toujours le tapis roulant de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé ou avant de le nettoyer ou d'en faire l'entretien.
MISE EN GARDE - Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures aux personnes, installez le tapis roulant sur une surface plane de niveau offrant accès à une prise murale de 120 volts et 15 ampères équipée d'une mise à la terre. Assurez-vous également que seulement le tapis roulant est branché dans cette prise murale.

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

Une commotion électrique grave ou un incendie peut s'ensuivre si l'ordinateur est défectueux. Consultez les renseignements en matière de mise à la terre à la page 3.

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

Retirez le cordon de retenue après avoir utilisé le tapis roulant pour empêcher qu'il ne soit utilisé sans permission.
SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS ET PENSEZ SÉCURITÉ!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

MISE EN GARDE!

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

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

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

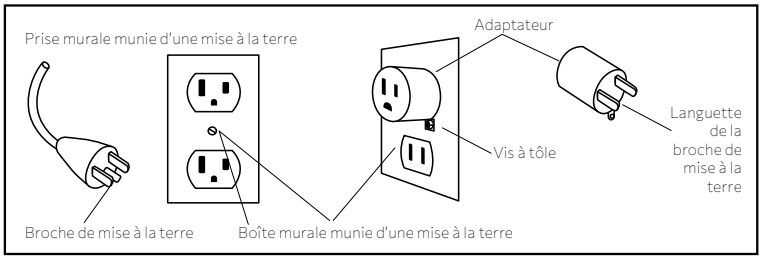
Disjoncteurs : évitez les disjoncteurs AFCI / GFCI si possible. Ces disjoncteurs peuvent se déclencher occasionnellement pendant l'utilisation en raison des courants d'appel élevés du moteur d'entraînement du tapis roulant. Cette condition est un problème avec tous les tapis roulants et autres produits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

RENSEIGNEMENTS SUR LA MISE À LA TERRE

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

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

Ce produit a été conçu pour être branché dans un circuit de 120 volts et possède une fiche équipée d'une mise à la terre semblable à celle qui est illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire semblable à celui qui est illustré ci-dessous peut servir à connecter cette fiche dans un réceptacle à deux broches tel qu'illustré ci-dessous si une prise murale munie d'une mise à la terre appropriée n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire devrait alors être utilisé seulement en attendant qu'une prise murale avec une mise à la terre appropriée (illustrée ci-dessous) soit installée par un électricien qualifié. La languette rigide verte (ou semblable) de l'adaptateur doit être connectée à une mise à la terre permanente tel qu'une boîte électrique munie d'une mise à la terre appropriée. Lorsque l'adaptateur est utilisé, il doit être fixé au moyen d'une vis à tôle.



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

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

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

Pour l'utiliser :

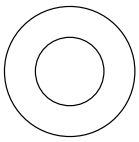
1. Placez la clé de sécurité sur la partie de la tête de contrôle de la console. Votre tapis roulant ne démarrera ni ne fonctionnera sans cela. En enlevant la clé, personne ne peut utiliser le tapis roulant sans votre autorisation.
2. Fixez fermement la pince en plastique sur votre survêtement.
   Note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

TABLEAU D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

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

LISTE DES FERRURES DU MODÈLE S77

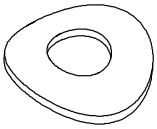
3 FERRURES ÉTAPE 3



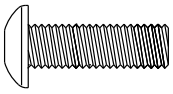
#79. Rondelle ordinaire
3/8 po x 1,5T (6 pièces)



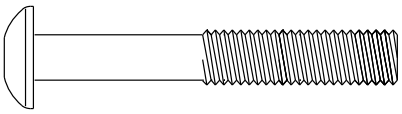
#86. Rondelle à ressort
Ø10 x 1,5T (6 pièces)



#124. Rondelle ondulée
Ø8 x 1,5T (4 pièces)



#100. Boulon à tête creuse
5/16 po x ¾ po (4 pièces)

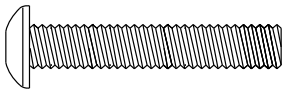


#123. Boulon à tête creuse
3/8 po x 2 ½ po (6 pièces)

5 FERRURES ÉTAPE 5

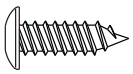


#86. Rondelle à ressort
Ø10 x 1,5T (4 pièces)



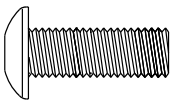
#91. Boulon à tête creuse
3/8 po x 1 ¾ po (4 pièces)

6 FERRURES ÉTAPE 6

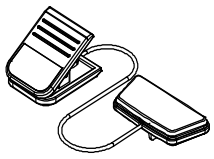


#125. Vis à tôle 3,5 x 16 mm
(4 pièces)

7 FERRURES ÉTAPE 7

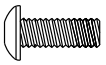


#100. Boulon à tête creuse
5/16 po x ¾ po (4 pièces)



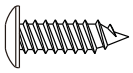
#62. Clé de sûreté (1 pièce)

8 FERRURES ÉTAPE 8



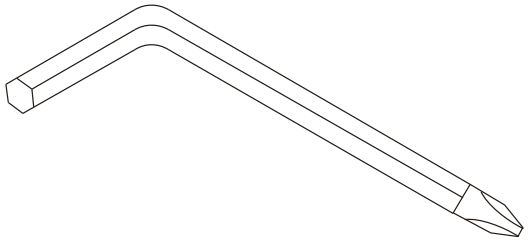
#134. Vis à empreinte cruciforme
M5 x 10 mm (4 pièces)

9 FERRURES ÉTAPE 9

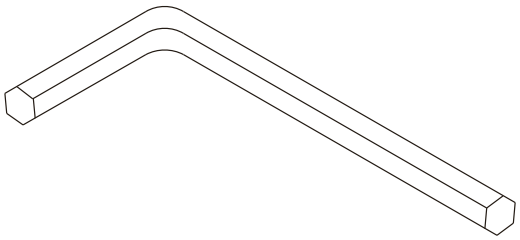


#125. Vis à tôle 3,5 x 16 mm
(4 pièces)

OUTILS D'ASSEMBLAGE



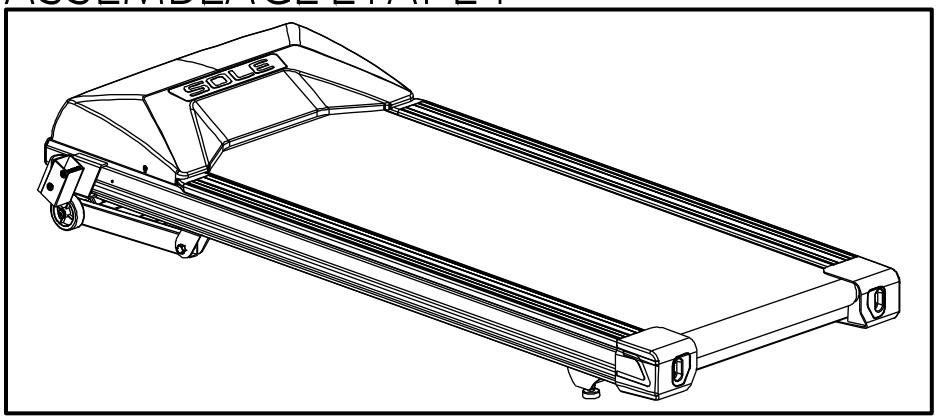
#103. Clef combinée allen
M5 avec tournevis Phillips



#104. Clef allen M6 en L

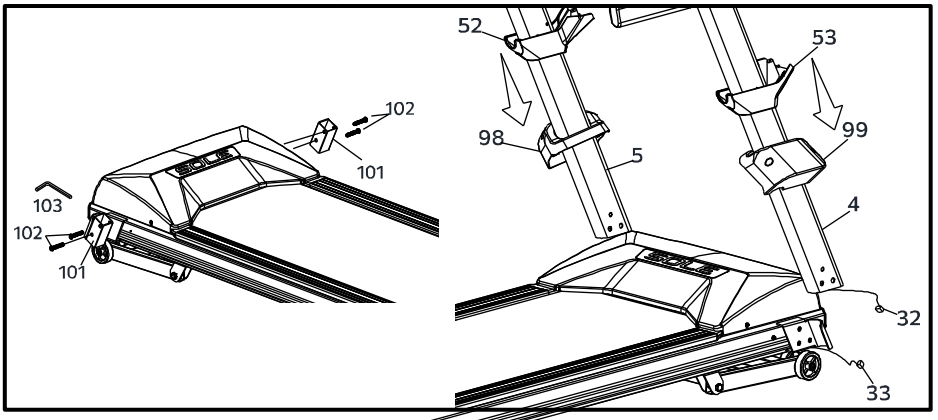
ASSEMBLAGE DU MODÈLE S77

1 ASSEMBLAGE ÉTAPE 1



1. Enlevez le tapis roulant du carton et laissez-le de côté sur une surface lisse de niveau. L'arrière devrait être placé à au moins 3 pi du mur. Ne retirez pas la ceinture Velcro tant que vous n'avez pas retiré la pellicule de plastique et la mousse de polystyrène du dessous.

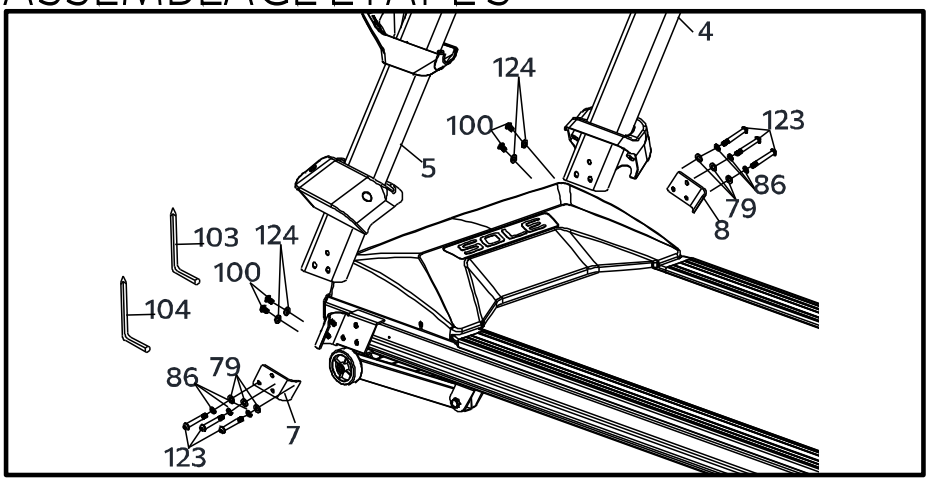
2 ASSEMBLAGE ÉTAPE 2



1. Enlevez les quatre boulons (102) à l'aide de la clef combinée Allen M5 avec tournevis Phillips (103) afin d'enlever les deux stabilisateurs de plaque de fixation (101).
2. Glissez les couvercles du tube de la console (52 & 53)sur les tubes des montants gauche et droit.
3. Glissez les couvercle des tubes du tableau de la console (99 et 98) sur les tubes des montants gauche et droit (4 et 5). Connectez le câble inférieur de l'ordinateur (33) au câble central de l'ordinateur (32) sur le côté droit.

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

3 ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

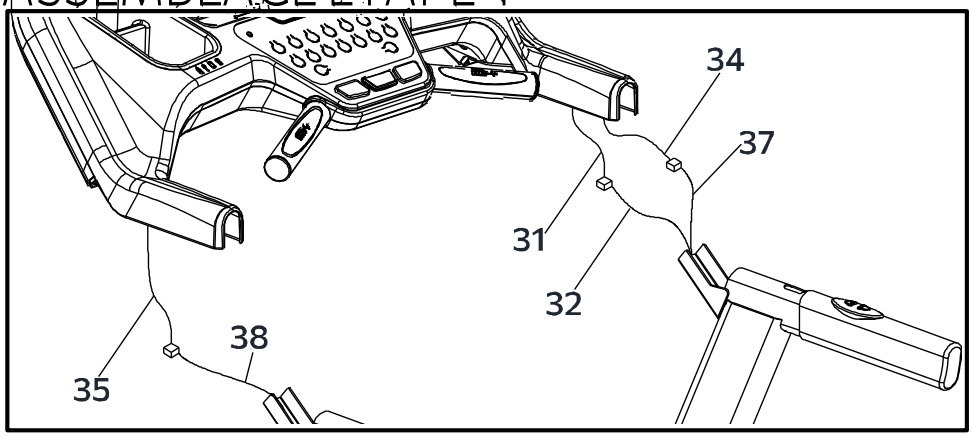


FERRURES ÉTAPE 3

#79. Rondelle ordinaire 3/8 po x 1,5T (6 pièces)
#86. Rondelle à ressort Ø10 x 1,5T (6 pièces)
#100. Boulon à tête creuse 5/16 po x ¾ po (4 pièces)
#123. Boulon à tête creuse 3/8 po x 2 ½ po (6 pièces)
#124. Rondelle ondulée Ø8 x 1,5T (4 pièces)

1. Fixez les tubes des montants droit (4) et gauche (5) au cadre principal (1) à l'aide de la clef combinée Allen M5 avec tournevis Phillips (103) et serrer avec quatre boulons à tête creuse (100) et quatre rondelles ondulées (124). Utilisez la clef Allen M6 (104) afin de serrer six boulons à tête creuse (123), six rondelles ordinaire (79) et six rondelles à ressort (86) pour passer à travers les supports gauche et droit (7 et 8). Ne pas serrer les boulons complètement jusqu'à ce que l'étape 7 soit terminée.

4 ASSEMBLAGE ÉTAPE 4

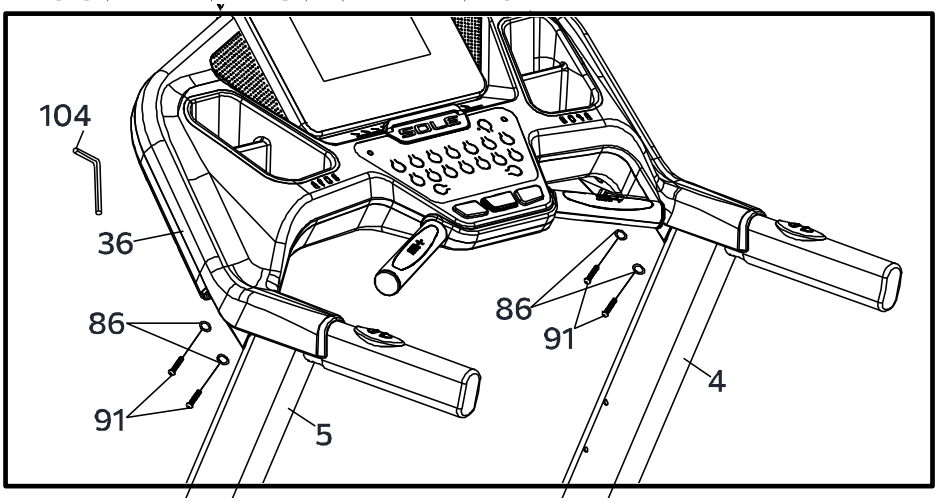


Pour compléter cette étape, il est recommandé de trouver quelque chose pour appuyer la console à la hauteur appropriée ou de demander à quelqu'un de tenir la console pendant que vous connectez les câbles.

1. Connectez le câble de l'interrupteur pour régler la vitesse (37) au câble supérieur de la vitesse (34). Connectez le câble central de l'ordinateur (32) au câble supérieur de l'ordinateur (31). Connectez le câble de l'interrupteur pour régler l'inclinaison (38) au câble supérieur de l'inclinaison (35).

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

5 ASSEMBLAGE ÉTAPE 5

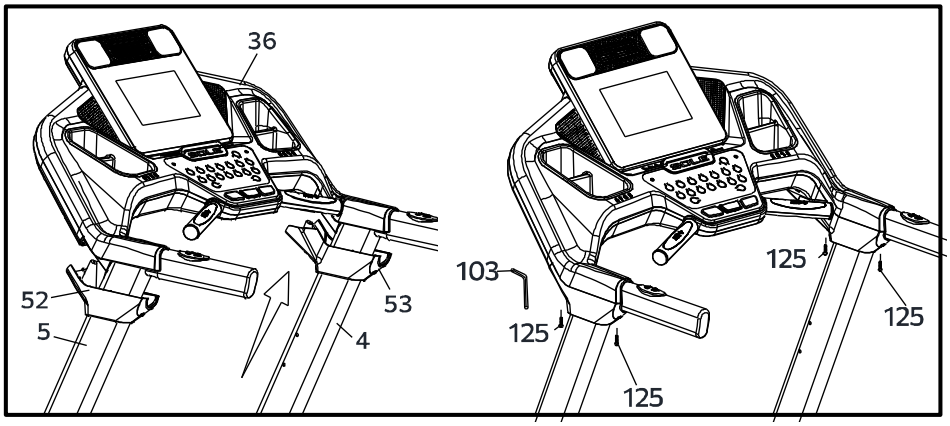


FERRURES ÉTAPE 5

#91. Boulon à tête creuse 3/8 po x 1 ¾ po (4 pièces)
#86. Rondelle à ressort Ø10 x 1,5T (4 pièces)

1. Fixez l'assemblage de la console (36) aux montants (5 et 4) avec quatre boulons à tête creuse (91) et quatre rondelles à ressort (86) de chaque côté. Serrez-les fermement à l'aide de la clef allen M6 en L (104).

6 ASSEMBLAGE ÉTAPE 6

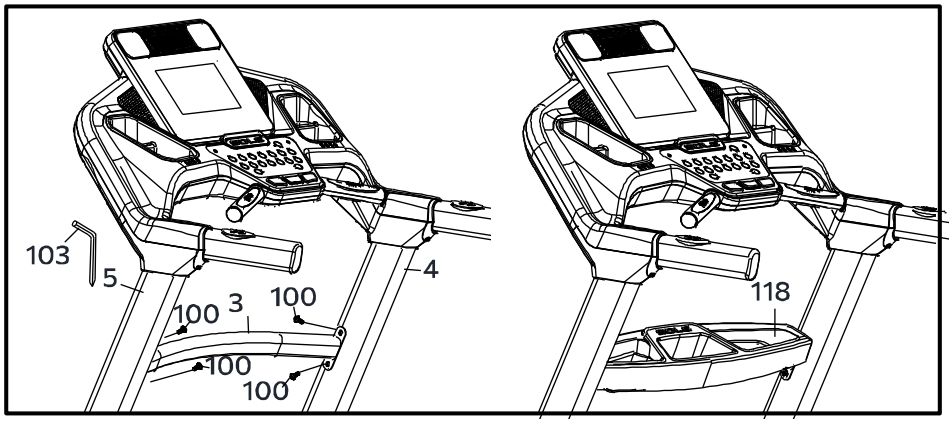


FERRURES ÉTAPE 6

#125. Vis à tôle 3,5 x 16 mm (4 pièces)

1. Fixez les couvercles des guidons inférieurs gauche (52) et droit (53) à la console avec quatre vis à tôle (125). Serrez-les à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (103).

7 ASSEMBLAGE ÉTAPE 7



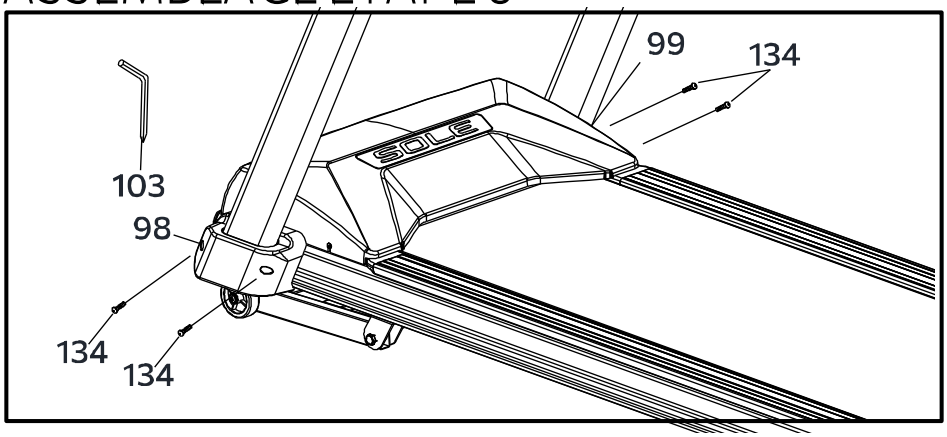
FERRURES ÉTAPE 7

#100. Boulon à tête creuse 5/16 po x ¾ po (4 pièces)

#62. Clé de sûreté (1 pièce)

1. Fixez le tube-support (3) entre les tubes des montants (4 et 5) avec quatre boulons à tête creuse (100). Serrez les boulons fermement.
2. Placez le porte-bouteille (118) sur le dessus du tube-support (3) tel que dans l'illustration.
3. Placez la clé de sûreté (62) entre les boutons START et STOP (si elle n'y est pas déjà attachée). Le tapis roulant ne fonctionnera pas si la clé de sûreté n'est pas en place..
4. Vérifiez pour vous assurer que tous les boulons et toutes les vis sont fermement serrés.

8 ASSEMBLAGE ÉTAPE 8



FERRURES ÉTAPE 8

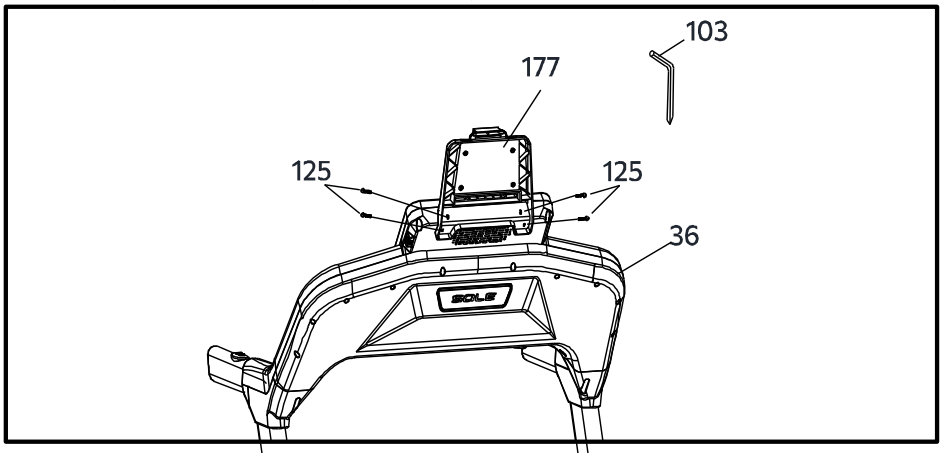
#134. Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm (4 pièces)

1. Serrez les boulons à tête ronde (de l'étape 3 ci-dessus) qui retiennent les tubes des montants au cadre.
2. Glissez les couvercles des tubes du tableau de la console (99 et 98) jusqu'au fond de chaque tube et fixez-les avec quatre vis à empreinte cruciforme (134) de chaque côté. Serrez-les à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (103).

9 ASSEMBLAGE ÉTAPE 9

FERRURES ÉTAPE 9

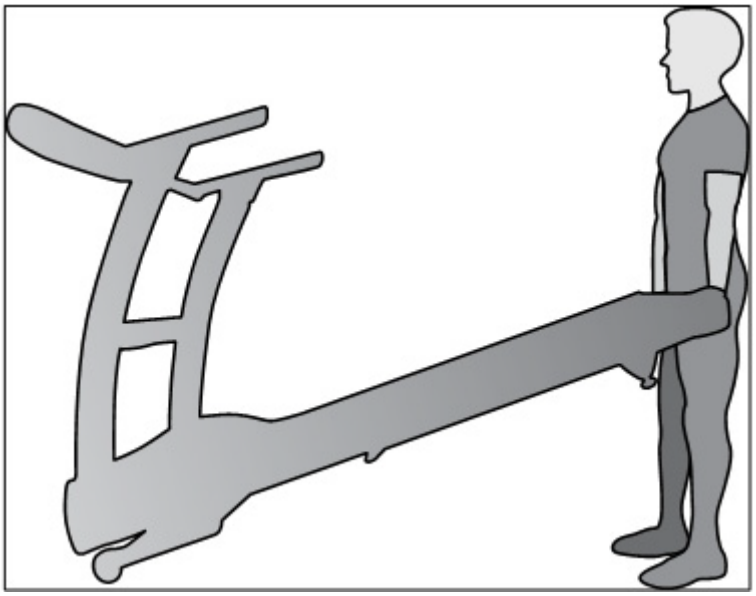
#125. Vis à tôle 3.5 x 16 mm (4 pièces)



Insérez le support de tablette (177) dans la console (36) et utilisez la cléf combinée allen M5 avec tournevis Phillips (103) pour serrer quatre vis à tôle (125).

DÉPLACEMENT DE VOTRE TAPIS ROULANT

Levez minutieusement le tapis roulant à l'endroit des roues arrière, en tenant les deux capuchons latéraux et roulez-le à l'endroit désiré.



FONCTIONNEMENT DE VOTRE TAPIS ROULANT

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

CONSOLE DU MODÈLE S77 ÉCRAN TACTILE



POUR COMMENCER

CONSOLE TACTILE DU MODÈLE S77

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



ATTENTION

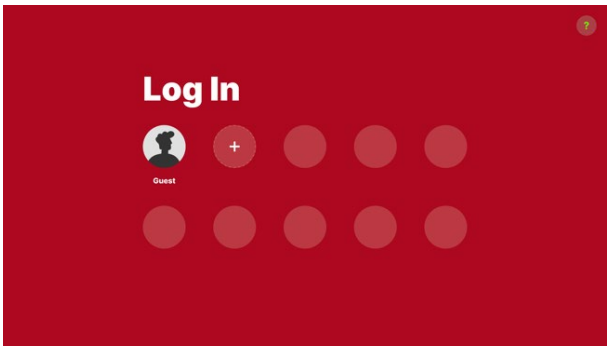
MODE VEILLE Votre console est livrée en « mode veille » avec différentes fonctionnalités au choix :
ON (allumée) L'appareil passe en mode économie d'énergie après 15 minutes d'inactivité.
OFF (éteint) La console restera allumée tant que l'alimentation sera branchée.
RETAIL La console lancera la vidéo de démonstration après 3 minutes d'inactivité.
Sur les écrans TFT, cliquez sur « mode veille » dans les paramètres pour basculer entre trois fonctions.

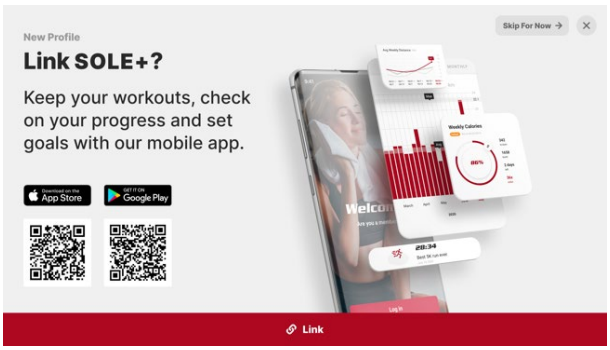
FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN TACTILE

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

Pour commencer

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



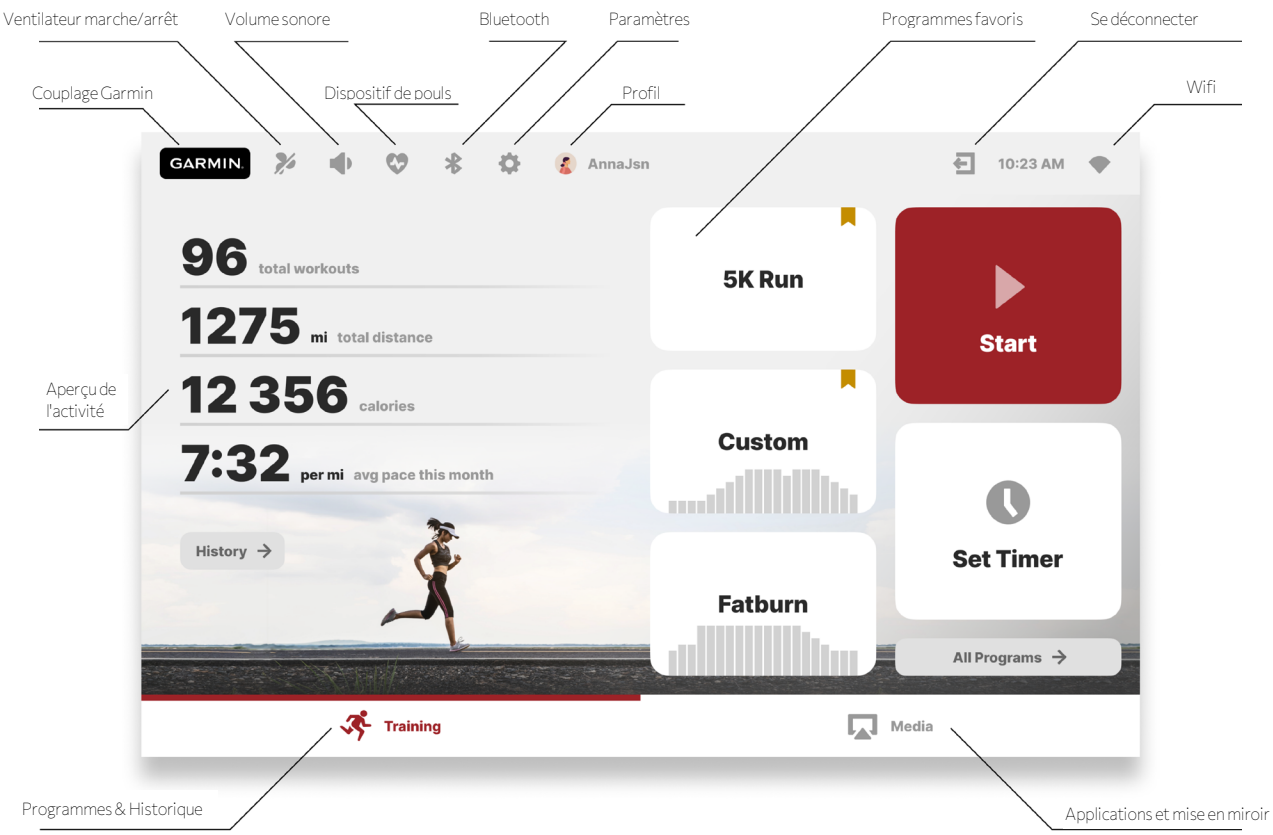


Pour relier un compte SOLE+, scannez le code QR sur l'écran de la console pour télécharger l'application mobile. Une fois l'application installée et l'enregistrement terminé, appuyez sur "Link" en bas de l'écran de la console, puis ouvrez la caméra de lecture du code QR dans votre application SOLE+,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

Écran d'accueil

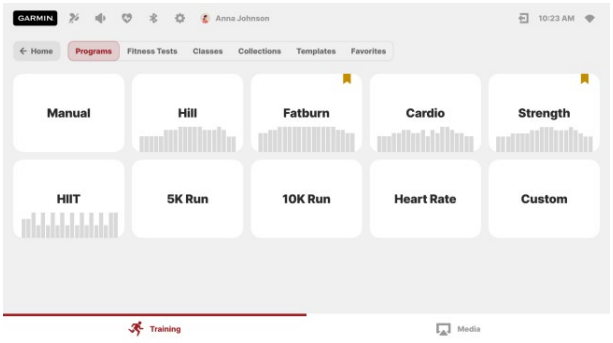
L'écran principal de la section Entraînement affiche une vue d'ensemble de votre activité et propose des raccourcis vers les modes d'entraînement les plus fréquemment utilisés : un démarrage immédiat, un entraînement chronométré contrôlé manuellement ("Timer") et jusqu'à 6 programmes que vous avez marqués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

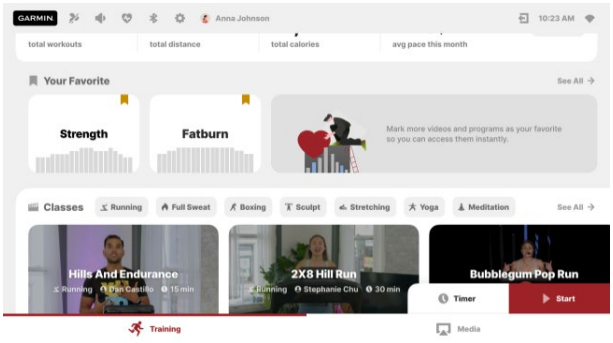
Si vous êtes en mode Invité, vous pouvez définir votre âge et votre poids ici ; cela aidera l'appareil à calculer votre résumé d'entraînement avec plus de précision.



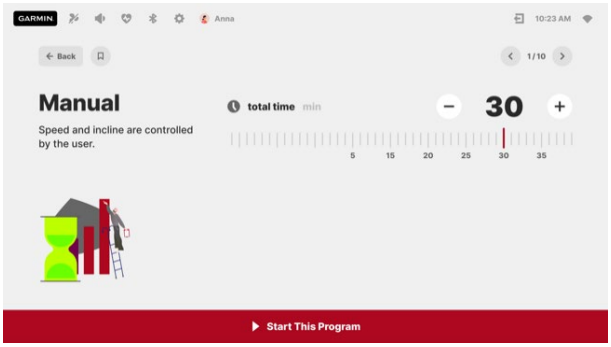
Programmes d'entraînement

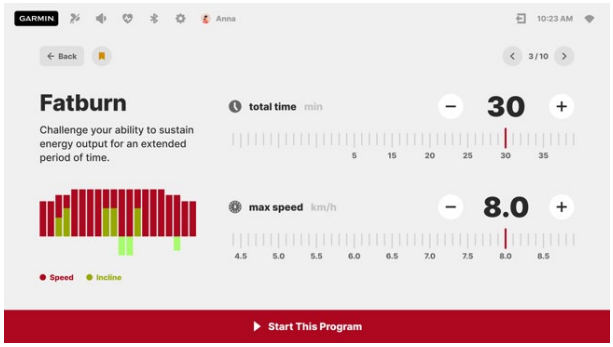
Pour accéder à toutes les catégories de programmes disponibles, appuyez sur "Tous les programmes" sur l'écran d'accueil. Une fois à l'intérieur, passez d'une catégorie à l'autre en utilisant les onglets en haut de l'écran : Programmes, Tests de condition physique, Modèles et Favoris.





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



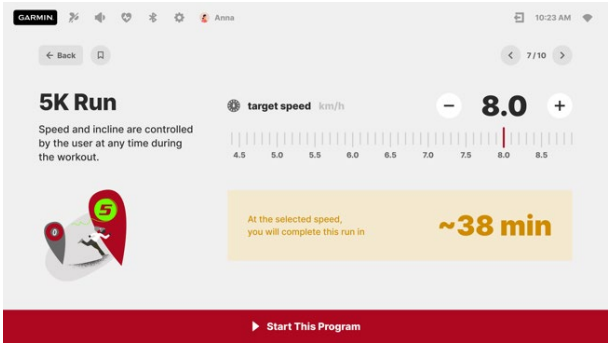


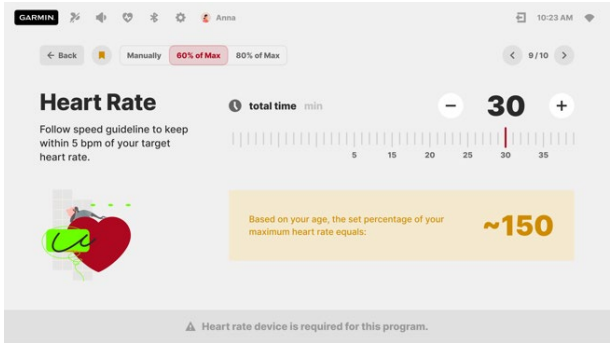
Le programme manuel (Timer) est une séance d'entraînement chronométrée dont la vitesse et l'inclinaison sont contrôlées manuellement à tout moment de la course.

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

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

Programme		Échauffement			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Refroidissement		
Colline	Speed	20	30	40	50	50	63	75	75	75	88	75	88	88	100	75	88	75	88	88	75	63	50	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	0	1	2	3	4	3	4	4	5	3	4	3	4	5	3	1	1	0	0	0	0	0
Brûlures de graisse	Speed	20	30	40	50	50	63	63	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	88	75	63	50	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	0	1	2	4	5	3	4	4	3	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0	0
Cardio	Speed	20	30	40	50	50	63	75	75	88	75	75	88	63	75	88	75	75	100	75	88	63	50	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	0	1	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	4	2	3	1	1	0	0	0	0	0
La force	Speed	20	30	40	63	63	63	75	75	75	75	88	88	88	100	88	88	88	75	75	75	63	63	63	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	0	1	2	4	6	8	7	6	5	4	3	4	5	7	5	3	1	0	0	0	0	0
HIIT	Speed	20	30	40	50	50	63	75	88	63	63	88	63	75	100	63	75	100	63	75	88	63	50	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	0	1	2	3	5	2	3	6	2	3	7	2	3	8	2	3	3	0	0	0	0	0





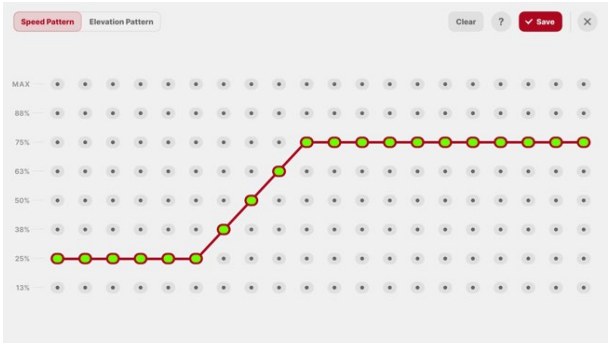
Les programmes 5K Run, 10K Run définissent automatiquement une distance cible pour votre entraînement (5 km et 10 km, respectivement). Sur la page de configuration du programme, la console affiche la durée totale estimée pour cette course en fonction de la vitesse cible sélectionnée. Le programme se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

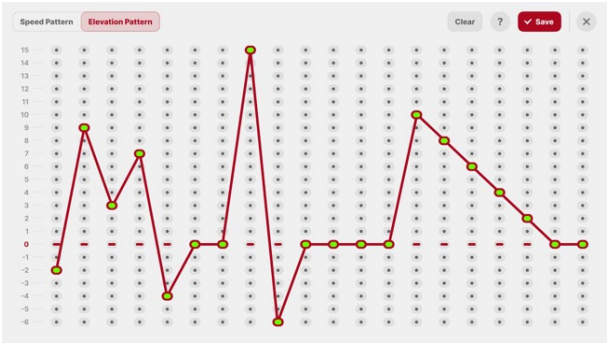
Le programme de fréquence cardiaque utilise une inclinaison pour contrôler votre fréquence cardiaque. L'inclinaison augmente progressivement jusqu'à ce que vous atteigniez votre fréquence cardiaque cible, puis s'ajuste automatiquement pour vous maintenir à 5 bpm de votre objectif. Un cardiofréquencemètre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

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

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

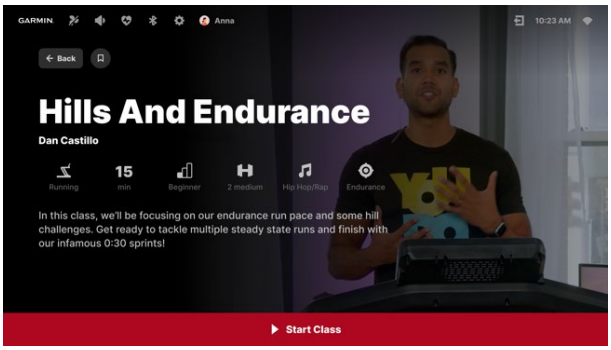
Les valeurs de vitesse sont relatives et le maximum peut être modifié avant chaque séance d'entraînement ; tous les segments seront ajustés proportionnellement. Les valeurs d'inclinaison sont absolues et varient entre -6 à +15. L modèle d'inclinaison est optionnel.

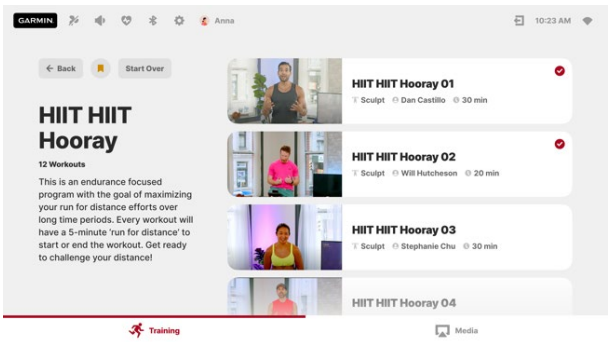




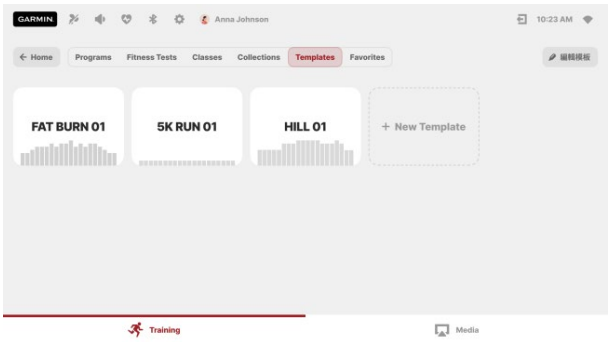
Les cours vidéo sont des entraînements préenregistrés et contrôlés manuellement, d'une durée fixe. Choisissez parmi des centaines de vidéos de 7 types d'activités, notamment la course à pied, le yoga, les étirements, la boxe, la sculpture, la méditation et la transpiration complète. Pour faciliter la recherche, filtrez les cours par instructeur, durée, niveau de difficulté, genre musical, etc.

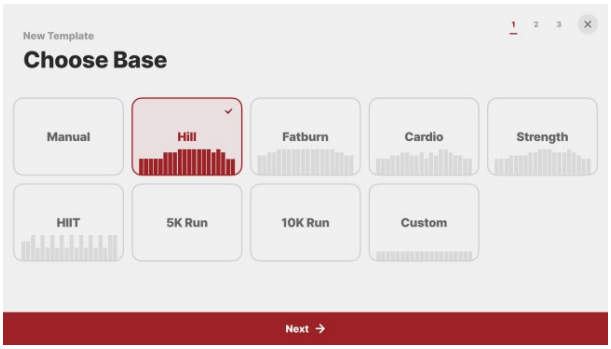
Les collections sont des séries de cours vidéo qui suivent un thème particulier. Tout comme les cours et les programmes, les collections peuvent être ajoutées à vos favoris. Les cours terminés sont marqués d'une coche afin que vous puissiez suivre votre progression et reprendre là où vous vous êtes arrêté. Si vous souhaitez désélectionner tous les cours et recommencer la série depuis le début, appuyez sur « Recommencer ».





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





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

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

Tests de condition physique

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

Avant le test,

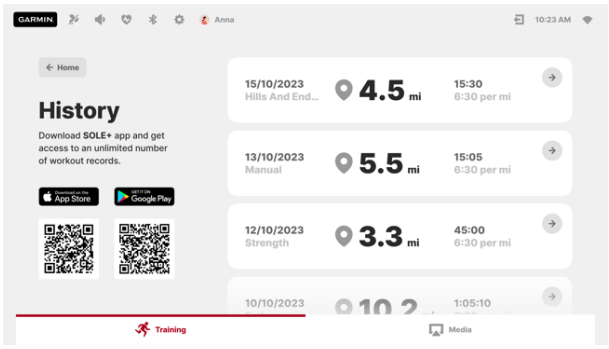
- assurez-vous d'être en bonne santé ; consultez votre médecin avant d'effectuer tout exercice si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants ;
- assurez-vous de vous être échauffé et étiré avant de passer le test ;
- ne consommez pas de caféine avant l'examen.

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

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

L'historique

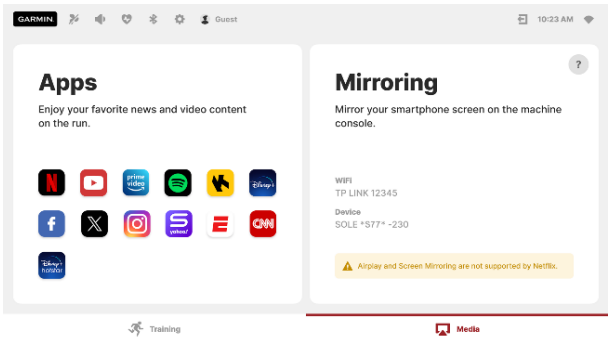
Pour voir vos derniers enregistrements d'entraînement, appuyez sur "Historique" sur l'écran principal de la section Entraînement. Jusqu'à 10 enregistrements peuvent être stockés localement sur la console, mais vous pouvez accéder à l'ensemble de votre historique d'entraînement si vous reliez votre profil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

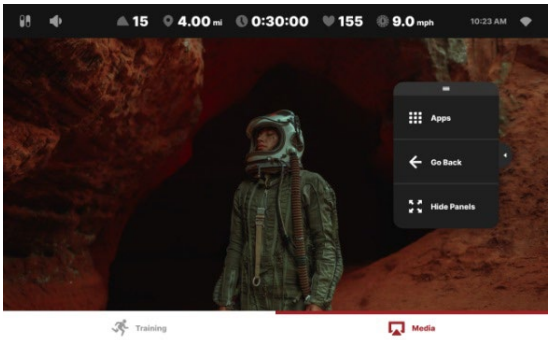




Les médias

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





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

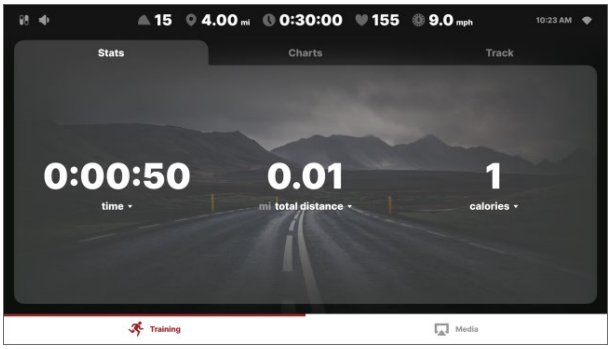
Mode entraînement

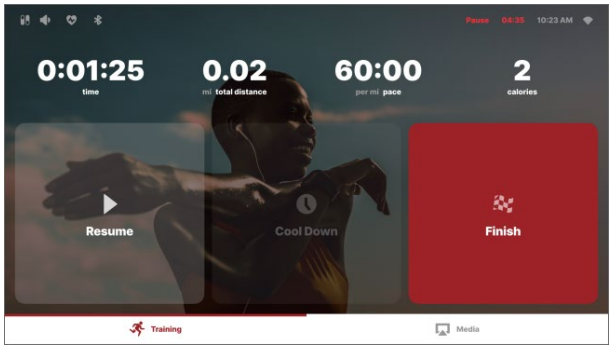
Une fois que la séance d'entraînement a commencé, après un court compte à rebours, la console apparaît en mode d'entraînement. Les phases d'échauffement et de récupération peuvent être sautées en appuyant sur "Skip".

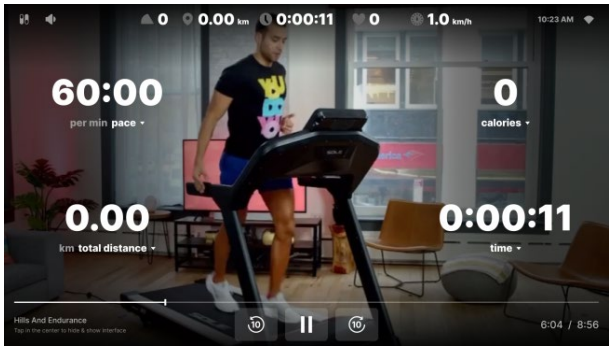
Pendant la séance d'entraînement, vous pouvez basculer entre les vues Stats, Graphiques et Piste de la section Entraînement, ou aller dans la section Média pour profiter de votre contenu multimédia préféré. Dans l'affichage des statistiques, vous pouvez sélectionner les paramètres que vous souhaitez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

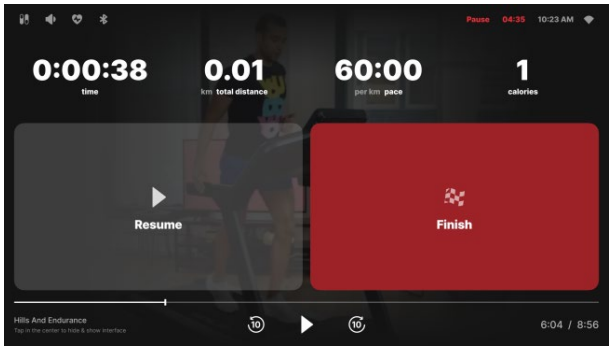
Utilisez les touches physiques pour régler la vitesse et l'inclinaison. Appuyez sur la touche physique "STOP" pour interrompre la séance d'entraînement. Vous pouvez alors reprendre la course, commencer une phase de récupération ou terminer votre séance d'entraînement et consulter le résumé. Après 5 minutes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

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









Pendant que vous regardez une vidéo, appuyez au milieu de l'écran pour masquer ou afficher l'interface. Vous pouvez naviguer dans la vidéo en faisant glisser la barre de progression ou passer des intervalles de 10 secondes en appuyant sur les icônes ⟲10. Le bouton « Pause » arrête le tapis roulant et met simultanément en pause votre entraînement et la vidéo.

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

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

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

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

L'application Sole + vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement avec l'un des nombreux sites cloud de fitness supportés : Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness ou Fitbit, et bien d'autres encore à venir.



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

1. Téléchargez l'application en scannant le code QR à droite.
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 l'analyse Bluetooth, sélectionnez la machine à connecter. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur l'écran de la console de l'équipement. Cliquez sur "DISPLAY", vous pouvez maintenant commencer à utiliser votre Sole + App.
5. Une fois l'exercice terminé, appuyez sur l'APP "END & SAVE WORKOUT" pour enregistrer les données de l'exercice, et vous serez invité à synchroniser vos données avec chaque site cloud de fitness disponible. Veuillez noter que vous devrez télécharger l'application compatible, telle que Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness ou Fitbit, etc, pour que l'icône soit active et disponible.
   Remarque : votre appareil doit fonctionner avec un système d'exploitation minimum IOS 13.1 ou Android 8.0 pour que l'application Sole + fonctionne correctement.

Fréquence cardiaque sans fil Bluetooth

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

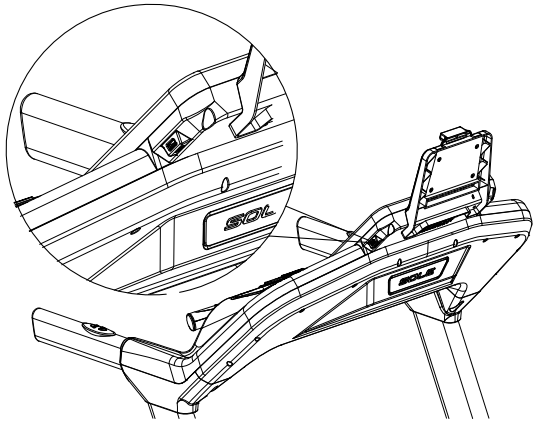
L'icône s'allume lorsque la connexion à une ceinture cardiaque Bluetooth est réussie et que la fréquence cardiaque s'affiche. L'icône s'éteint si la ceinture cardiaque Bluetooth est déconnectée.

Musique sans fil Bluetooth

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

Charger les appareils portables avec le port USB

Fonction de charge du port USB:
Chargez votre appareil personnel pendant votre entraînement en utilisant le port USB sur la console. Pour recharger votre appareil électronique portable, assurez-vous que l'appareil est sous tension.



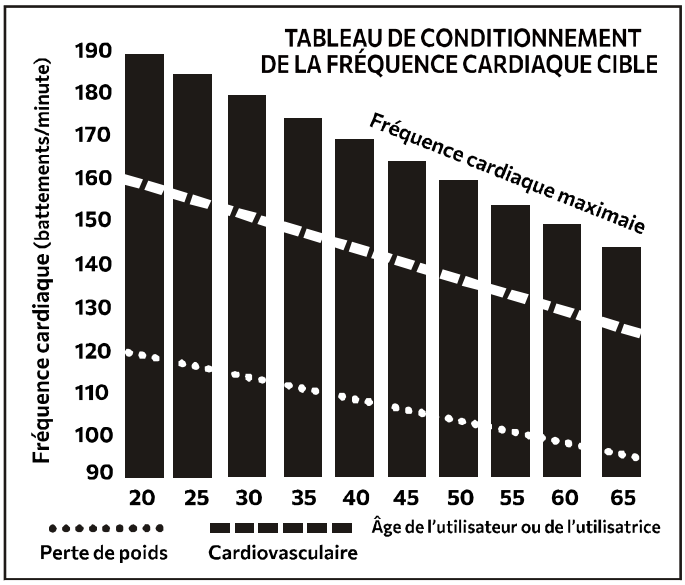
Étape 1: Connectez votre câble de charge USB (non fourni) au port d'alimentation USB et à votre appareil.
Étape 2: Assurez-vous que l'icône de votre appareil indique qu'elle est en charge

REMARQUE :
* Le câble de charge USB n'est pas inclus, assurez-vous qu'un câble de charge USB compatible est utilisé.
** L'icône de chargement de votre appareil peut indiquer ou non qu'il est en cours de chargement. En fonction de la quantité de courant que l'appareil personnel a besoin pour se recharger, il se peut que l'icône ne soit pas allumée mais votre appareil charge, mais à un taux de charge inférieur.
***Le port USB de la console est capable d'alimenter des périphériques USB. Il fournit jusqu'à 5 Vdc / 2,0 ampère de courant et conforme à la réglementation USB 2.0. Vous ne pourrez pas sauvegarder vos données d'entraînement sur une clé USB via ce port; il est utilisé à des fins de chargement uniquement.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d’abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Ceci peut être réalisé en utilisant la formule suivante :
220 – votre âge, ce qui vous donnera la FCM pour une personne de votre âge. (Si vous entrez votre âge au cours de la programmation, la console fera le calcul automatiquement.)



L’entrée de l’âge sert aux programmes de fréquence cardiaque et le graphique à barres. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider du but que vous voulez atteindre.
Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l’exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (entraînement pour développer le coeur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l’âge est énuméré au bas de chaque colonne. Le conditionnement pour la fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représenté par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 60 % ou à 85%, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d’exercices.

Avec tous les tapis roulant SPIRIT qui possèdent le contrôle de la fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser la fonction de moniteur de fréquence cardiaque sans utiliser le programme (Heart Rate Control) Contrôle de la fréquence cardiaque. Cette fonction peut être utilisée pendant n'importe lequel des différents programmes. Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque contrôle automatiquement l'inclinaison. MISE EN GARDE! La valeur cible utilisée dans les programmes (HR-1) FC-1 et (HR-2) FC-2 est une suggestion uniquement pour les individus normaux et en bonne santé. Ne dépassez pas vos limites ! Vous ne pourrez peut-être pas atteindre la cible que vous avez choisie. En cas de doute, entrez une valeur d'âge plus élevée qui définira un objectif cible inférieur.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil:

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

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

Domaines à considérer en cas d'interférence:

1. Le tapis roulant n'est pas correctement mis à la terre - UN INDISPENSABLE !
2. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits électroménagers, etc.
3. Lumières fluorescentes.
4. Certains systèmes de sécurité domestique.
5. Clôture de périmètre pour un animal de compagnie.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit extérieure, tourner l'ensemble de la machine à 90 degrés peut désaccorder l'interférence.
7. Si vous continuez d'éprouver des problèmes, communiquez avec le service à la clientèle.

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

PROGRAMMATION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) utilise le système d'inclinaison de votre tapis roulant pour contrôler votre fréquence cardiaque. Les augmentations et les diminutions d'altitude affectent la fréquence cardiaque beaucoup plus efficacement que les changements de vitesse seuls. Le programme (HRC) change automatiquement l'altitude progressivement pour atteindre la fréquence cardiaque cible programmée. Vous avez la possibilité, pendant le mode configuration, de choisir soit le programme HR. Le programme de contrôle du poids tentera de maintenir votre fréquence cardiaque à 60 % de votre fréquence cardiaque maximale. Votre fréquence cardiaque maximale est basée sur une formule qui soustrait votre âge d'une constante de 220. Votre réglage de fréquence cardiaque est automatiquement calculé pendant le mode de configuration lorsque vous entrez votre âge.

ENTRETIEN GÉNÉRAL

TAPIS ROULANT ET PLANCHE

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

POUSSIÈRE SUR LE TAPIS

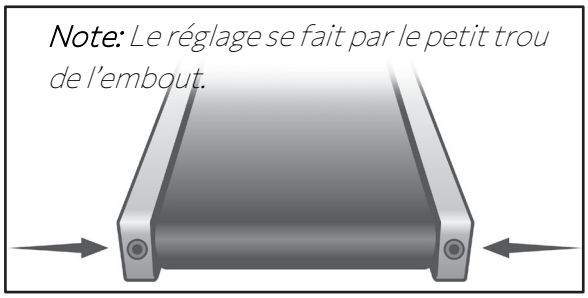
Ceci se produit au cours de l'usure normale du tapis roulant ou jusqu'à ce que le tapis roulant se stabilise. Parfois la poussière noire du tapis apparaît sur le plancher derrière le tapis roulant; ce qui est parfaitement normal.

NETTOYAGE GÉNÉRAL(Utilisez le tableau de la page 5 pour enregistrer votre entretien)

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

RÉGLAGE DU TAPIS

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



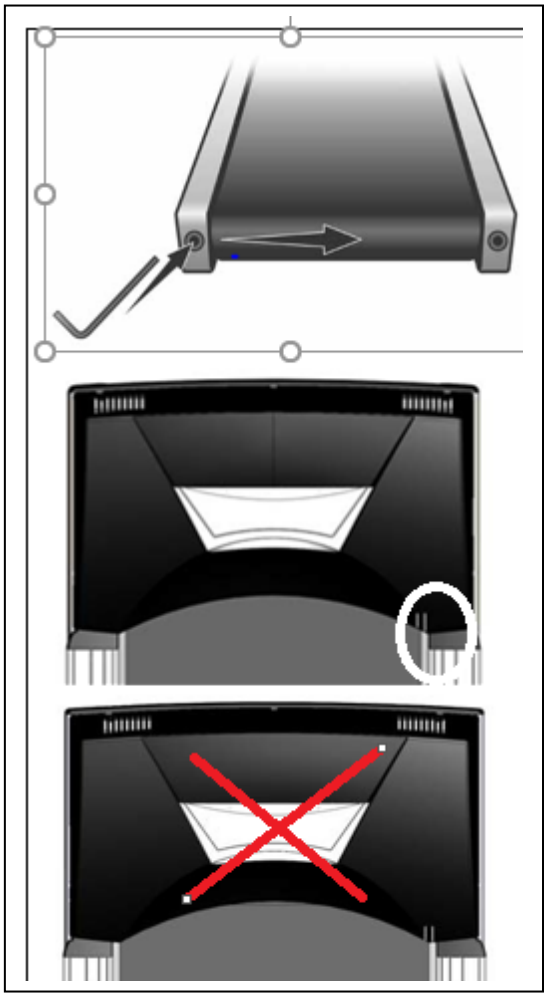
Serrez le rouleau arrière juste assez pour prévenir le glissement vers le rouleau avant. Tournez le boulon de réglage de la tension du tapis roulant en tournant d'un quart de tour à la fois et inspectez si la tension est appropriée en marchant sur le tapis et en vous assurant qu'il ne glisse pas ou qu'il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

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

RÉGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT

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

ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT



Une clef allen de 6 mm (104) est fournie pour régler le rouleau arrière. Faites le réglage de l'alignement à partir du côté gauche seulement. Réglez la vitesse du tapis roulant à environ 3 mph (5 kmph). Un réglage minime peut faire une grande différence; ce qui peut ne pas être évident immédiatement. Si l**e tapis est trop près du côté gauche**, tournez le boulon seulement d'un quart de tour à la fois vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) et attendez quelques minutes pour lui donner la chance de se régler lui-même.

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

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

TAPIS DU TAPIS ROULANT

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

PROCÉDURE DE LUBRIFICATION DU TAPIS ET DE LA PLANCHE

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

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

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

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

1. Désactivez l'interrupteur d'alimentation et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
2. Mesurez 18 po à partir du début du couvercle du moteur, agenouillez-vous et avancez le tube de lubrifiant sous le tapis roulant à environ 4 à 6 po d'un côté. Appliquez une ligne de lubrifiant d'environ 1/8 po de largeur x 15 po de longueur en traçant un ''S'' perpendiculaire jusqu'au couvercle du moteur.
3. Répétez ce processus sur l'autre côté.
4. Branchez le cordon d'alimentation dans la prise murale et activez l'interrupteur d'alimentation.
5. Marchez sur le tapis roulant à une vitesse modérée pendant cinq minutes pour distribuer également le lubrifiant de silicone entre le tapis roulant et la planche.

SERVICE – GUIDE DIAGNOSTIQUE

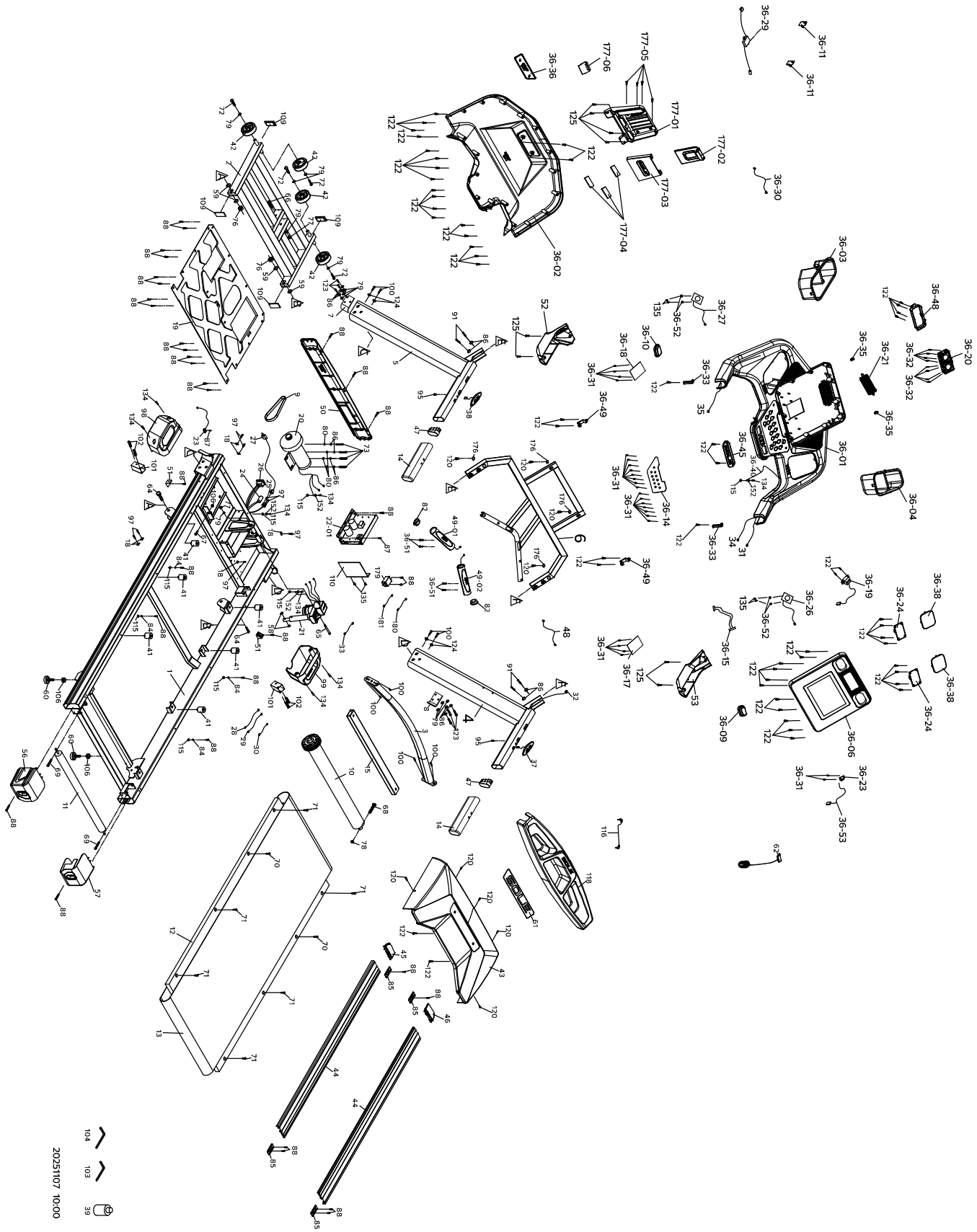
Avant de communiquer avec votre marchant pour de l'aide, veuillez revoir l'information suivante. Cela peut vous faire économiser du temps et de l'argent. Cette liste comprend des problèmes communs qui ne sont pas nécessairement couverts par la garantie du tapis roulant.

PROBLÈME	SOLUTION/CAUSE
L'affichage n'allume pas	1. L'interrupteur du circuit sur la console déclenche. Poussez l'interrupteur du circuit jusqu'à ce qu'il bloque. 2. La fiche est débranchée. Assurez-vous que la fiche est fermement poussée dans la prise de courant murale. 3. L'interrupteur du circuit de la maison peut être déclenché. 4. Défaut du tapis roulant. Communiquez avec le service à la clientèle.
Le tapis roulant ne demeure pas au centre. Le tapis force ou hésite lorsqu'une personne marche ou court sur celui-ci.	Un utilisateur ou une utilisatrice peut marcher en mettant plus de poids du pied gauche ou du pied droit. Si cette façon de marcher est naturelle, alignez le tapis légèrement décentré du côté opposé du mouvement du tapis. Consultez la section *Réglage de l'alignement du tapis*. Réglez au besoin.
Le moteur ne fonctionne pas après avoir appuyé sur le bouton START.	1. Si le tapis roulant bouge, mais s'arrête après une courte période de temps et que l'affichage indique E1, suivez la procédure d'étalonnage. 2. Si vous appuyez sur le bouton START, le tapis roulant ne bouge pas du tout et l'affichage indique E1, communiquez avec le service.
Le tapis roulant ne tourne pas plus de 12 kmph (7 mph), mais indique une vitesse supérieure à l'affichage.	Ceci indique que le moteur devrait recevoir le pouvoir nécessaire pour fonctionner. Il y a probablement une faible tension alternative au tapis roulant. N'utilisez pas de rallonge électrique. Si une rallonge électrique est nécessaire, elle doit être le plus court possible, de service rigoureux et de calibre minimum de 14. Communiquez avec un électricien ou votre commerçant. Un courant alternatif minimum de 110 volts est nécessaire.
Le tapis arrête rapidement ou soudainement lorsque le cordon de retenue est retiré.	Il y a une haute friction du tapis ou de la planche. Consultez la section Procédure de lubrification du tapis et de la planche.
Le tapis roulant déclenche le circuit de 15 ampères.	Il y a une haute friction du tapis ou de la planche. *Consultez la section Entretien général*.
L'ordinateur s'éteint en touchant à la console (par une journée froide), en marchant ou en courant sur le tapis roulant.	Le tapis roulant n'a pas de mise à la terre. L'électricité statique fait déclencher l'ordinateur. Consultez la section *Instructions de mise à la terre* à la page 3.
L'interrupteur de circuit de la maison déclenche, mais l'interrupteur du tapis roulant ne déclenche pas.	Vérifiez que le tapis roulant est le seul appareil sur le circuit. Voir «Informations électriques importantes» au début de ce manuel pour plus de détails.

MESSAGES D'ERREUR POUR LES TAPIS ROULANTS À COMMANDE NUMÉRIQUE

Erreur	Definition	Cause possible	
Console affiche E1	Pas de signal de sortie du moteur	1. Le moteur tourne-t-il après avoir appuyé le bouton Démarrer?	OK☐NON☐
		2. Vérifiez si le capteur de vitesse est défectueux	OK☐NON☐
		3. Vérifiez si le câble reliant la console et le contrôleur est correctement connecté.	OK☐NON☐
Console affiche E2	Protection contre les surintensités. Tapis roulant surchargé, la protection du contrôleur est activée.	1. Vérifiez et assurez-vous du bon alignment de la courroie. Assurez-vous d'une lubrification périodique pour minimiser la résistance de la	OK☐NON☐
		2. Roulements des rouleaux	OK☐NON☐
		3. Moteur surchauffé?	OK☐NON☐
Console affiche E3	Erreur d'inclinaison	1. Le câble entre le moteur d'inclinaison et le contrôleur est-il correctement connecté?	OK☐NON☐
		2. Vérifiez si le mécanisme d'inclinaison est coincé ou défectueux	
		3. Vérifier si le câble VR est correctement connectée ou emdommagé	
Console affiche E4	Voltage du moteur anormal	Le moteur n'est pas correctement connecté ou même pas connecté au contrôleur.	OK☐NON☐
Console affiche E5	La communication est déconnectée entre la console et le contrôleur ou erreur de communication.	Vérifiez et assurez-vous de la bonne connexion entre la console et le contrôleur.	OK☐NON☐
Console affiche E6	Panne du contrôleur	Défaillance d'une composante du contrôleur.	Remplacer le controleur☐
Console affiche E7	Voltage externe anormal	Vérifiez et assurez-vous de le bon voltage d'entrée pour le tapis roulant.	OK☐NON☐

PLAN DÉTAILLÉ



LISTE DES PIÈCES

Nº	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Support d'inclinaison	1
3	Tube-support	1
4	Tube du montant droit	1
5	Tube du montant gauche	1
6	Support de la console	1
7	Support gauche	1
8	Support droit	1
9	Courroie d'entraînement	1
10	Rouleau avant avec poulie	1
11	Rouleau arrière	1
12	Planche du tapis roulant	1
13	Courroie du tapis roulant	1
14	Poignée en polychlorure de vinyle	2
15	Support transversal de la planche	1
18	Lien torsadé du montant	6
19	Couvercle du cadre	1
20	Moteur d'entraînement	1
21	Moteur de l'inclinaison	1
22-1	Contrôleur du moteur	1
23	Capteur avec câble, 1200 mm	1
24	Interrupteur	1
25	Douille d'alimentation	1
26	Bouton marche/arrêt	1
27	Cordon d'alimentation	1
28	Fil de raccordement (noir), 100 mm	1
29	Fil de raccordement (blanc), 150 mm	1
30	Fil de raccordement (noir), 150 mm	1
31	Câble supérieur de l'ordinateur, 800 mm	1
32	Câble central de l'ordinateur, 1300 mm	1
33	Câble inférieur de l'ordinateur, 550 mm	1
34	Câble supérieur de la vitesse, 800 mm	1
35	Câble supérieur de l'inclinaison et pouls, 900 mm	1
36	Assemblage de la console	1
37	Interrupteur de réglage de la vitesse avec câble	1
38	Interrupteur de réglage de l'inclinaison avec câble	1
39	Lubrifiant	1
41	Coussin	6
42	Roue de déplacement	4
43	Couvercle supérieur du moteur (capot)	1
44	Rail en aluminium	2
45	Capuchon du pied gauche	1
46	Capuchon du pied droit	1

Nº	DESCRIPTION	QTÉ
47	Embout de poignée	2
48	Cable du pouls manuel , 400mm	1
49-1	Assemblage du pouls manuel avec câble 400 mm (G)	1
49-2	Assemblage du pouls manuel avec câble 400mm (D)	1
50	Couvercle avant du moteur	1
51	Ancrage du couvercle du moteur (D)	2
52	Couvercle du mât de la console gauche	1
53	Couvercle du mât de la console droit	1
56	Base de réglage arrière gauche	1
57	Base de réglage arrière droit	1
58	Rondelle en nylon Ø24 x Ø10 x 3T (A)	2
59	Rondelle en nylon Ø50 x Ø13 x 3T (B)	4
60	Pied ajustable	2
61	Plaque du couvercle supérieur du moteur	1
62	Clé de sûreté	1
64	Boulon à tête hexagonale ½ po x 57 mm	2
65	Boulon à chapeau à tête creuse 3/8 po x 5 ½ po	1
66	Boulon à chapeau à tête creuse 3/8 po x 4 po	1
67	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 1 ¾ po	1
68	Boulon à tête hexagonale M8 x 60 mm	1
69	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 80 mm	2
70	Boulon ordinaire à tête fraisée M8 x 55 mm	2
71	Boulon ordinaire à tête fraisée M8 x 35 mm	6
72	Boulon à tête ronde 3/8 po x ¾ po	4
73	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 1 ¼ po	4
76	Écrou nylon ½ po x 15T	2
77	Écrou nylon 3/8 po x 7,0T	2
78	Écrou nylon M8 x 7,0T	1
79	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T	12
80	Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø25 x 2,0T	4
82	Embout du pouls manuel	2
84	Rondelle bombée en nylon Ø6 x 23 x 13 x 5,5 x 3,0T	4
85	Rondelle concave Ø5,5 x 27 x 60 x 1.5T x 3,5H	4
86	Rondelle à ressort Ø10 x 1,5T	14
87	Vis à tôle 5 x 19 mm	2
88	Vis à tôle 5 x 16	34
91	Boulon à tête creuse 3/8 po x 1 ¾ po	4
95	Boulon à tête plate 4 x 50 mm	2
97	Vis à tôle 3,5 x 16 mm	8
98	Couvercle gauche du tube du tableau de la console	1
99	Couvercle droit du tube du tableau de la console	1
100	Boulon à tête creuse 5 /16 po x ¾ po	8
101	Stabilisateur de plaque de fixation	2
102	Boulon à tête plate 3/8 po x 2 ¼ po	4
103	Clef combinée Allen M5 avec tournevis Phillips	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
104	Clef Allen M6 en L	1
106	Écrou 3/8 po x 7T	3
109	Embout carré	4
110	Plaque arrière du contrôleur	1
115	Rondelle M5	8
116	Câble audio, 400 mm	1
118	Porte-bouteille	1
120	Vis à tôle 5 x 16m/m	9
122	Vis à tôle 3.5 x 12m/m	54
123	Boulon à tête creuse 3/8 po x 2 ½ po	6
124	Rondelle ondulée Ø8 x Ø23 x 1,5T	4
125	Vis à tôle 3,5 x 16 mm	8
134	Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm	8
135	Vis à tôle 3 x 8m/m	6
152	Rondelle fendue Ø5x1.5T	4
176	Rondelle plate Ø1/4 x19x1.5T	4
177	Porte-tablette	1
179	Filtre	1
180	Fil de raccordement (blanc), 200 mm	1
181	Fil de raccordement (noir), 200 mm	1

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

GARANTIE DU TAPIS ROULANT

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 remises à neuf, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique à nos concessionnaires indépendants et à nos organismes de service. En l'absence d'un concessionnaire ou d'un organisme de service, ces garanties seront administrées par Dyaco Canada Inc. directement au consommateur. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

Soudures du cadre	Durée de vie
Moteur	Durée de vie
Planche du tapis	Durée de vie
Autres composantes	5 ans
Main-d'œuvre	2 ans
Articles cosmétiques	90 jours

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

RESPONSABILITÉS NORMALES DU CONSOMMATEUR

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

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

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les éléments suivants

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU ACCESSOIRES TELS QUE LES DOMMAGES MATÉRIELS ET LES FRAIS ACCESSOIRES

RÉSULTANT D'UNE VIOLATION DE LA PRÉSENTE GARANTIE ÉCRITE OU DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE.

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

2. Remboursement des appels de service au consommateur. Remboursement au revendeur des appels de service qui n'impliquent pas de dysfonctionnement ou de défaut de fabrication ou de matériau, pour les appareils qui sont au-delà de la période de garantie, pour les appareils qui sont au-delà de la période de remboursement des appels de service, pour les tapis roulants qui ne nécessitent pas le remplacement de composants, ou pour les tapis roulants qui ne sont pas utilisés dans le cadre d'un usage domestique ordinaire.
3. Les dommages causés par des services effectués par des personnes autres que les entreprises de service autorisées de Dyaco Canada Inc. ; l'utilisation de pièces autres que les pièces d'origine de Dyaco Canada Inc. ; ou des causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, la mauvaise utilisation, l'accident, l'entretien inadéquat, l'alimentation électrique inadéquate, ou les catastrophes naturelles.
4. Produits dont le numéro de série d'origine a été retiré ou modifié.
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 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 TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. Utilisation du produit dans un environnement autre que résidentiel.
9. Les garanties en dehors de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez contacter votre revendeur local pour plus de détails.

SERVICE

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

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

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

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

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

SPIRIT
spiritfitness.ca

SOLE FITNESS
solefitness.ca

XTERRA FITNESS
xterrafitness.ca

EVERLAST
dyaco.ca/everlast.html

Cikada
cikada.ca

TRAINOR SPORTS
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