SOLE FITNESS

# Guide d'utilisation
# Modèle: 16008900880

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

**ATTENTION:** *Avant de retourner votre produit SOLE à un commerçant, ou si vous avez besoin d'aide en matière d'assemblage ou de soutien technique, veuillez d'abord nous appeler au 1-888-707-1880. Merci d'avoir acheté un produit SOLE.*

# 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 **7**

Déplacement de votre tapis roulant **11**

Fonctionnement de votre tapis roulant **12**

Connectivité Bluetooth® **16**

Caractéristiques programmables **18**

Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque **26**

Entretien général **28**

Liste à cocher – Guide diagnostique **30**

Plan détaillé **32**

Liste des pieces **33**

Garantie limitée du fabricant **37**

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 110 volts et 15 ampères équipé 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.

- N'utilisez jamais le tapis roulant sur un tapis épais en peluche et à poil long. Des dommages au tapis et au tapis roulant pourraient s'ensuivre.
- N'obstruez pas l'arrière du tapis roulant. Laissez un espace libre d'au moins 3 ½ pi à l'arrière du tapis roulant et tout objet fixe.
- Ne permettez pas que les enfants s'approchent du tapis roulant. Ils pourraient se faire pincer ou se blesser.
- Éloignez les mains des pièces mobiles.
- N'utilisez jamais le tapis roulant si la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé. Si le tapis roulant ne fonctionne pas convenablement, communiquez avec votre commerçant.
- Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chauffée.
- N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit où des produits émettant un jet d'aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Des étincelles provenant du moteur peuvent allumer un environnement gazeux à teneur élevée.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez pas le tapis roulant à l'extérieur.
- Fermez tous les contrôles avant de 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 RENSEIGNEMENTS – 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 est de 40 degrés Celsius, et l'humidité est à 95 % sans condensation, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune formation de gouttelettes d'eau sur les surfaces.

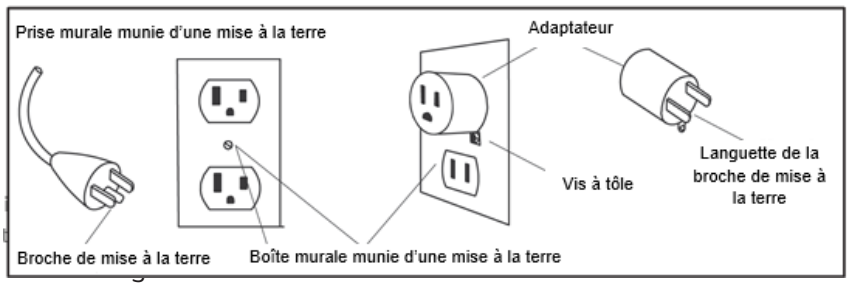
**Disjoncteurs :** évitez les disjoncteurs AFCI / GFCI si possible. Ces disjoncteurs peuvent se déclencher occasionnellement pendant l'utilisation en raison des courants d'appel élevés du moteur d'entraînement du tapis roulant. Cette condition est un problème avec tous les tapis roulants et autres produits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

# RENSEIGNEMENTS SUR LA MISE À LA TERRE

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

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

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



l'adaptateur est utilisé, il doit être fixé au moyen d'une vis à tôle.

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE FONCTIONNEMENT

- N'utilisez JAMAIS ce tapis roulant sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Sachez que les changements en matière de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. 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 Spirit commencent à une vitesse très basse et il n'est pas nécessaire d'enfourcher le tapis roulant en commençant. Il est approprié de se tenir simplement debout sur le tapis roulant pendant l'accélération, laquelle se produit très lentement, après avoir appris à utiliser l'appareil.
- Tenez toujours un support ou une barre en effectuant les changements de contrôle (inclinaison, vitesse ou autres).
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont ajustées de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts. Le fait de pousser plus fort ne fera pas aller l'appareil plus vite ou plus lent. Si vous pensez que les boutons ne répondent pas convenablement à la pression normale, communiquez avec votre commerçant.

# RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

**Pour l'utiliser :**

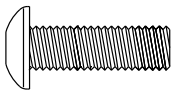
1. Placez l'aimant sur la partie ronde en métal de la tête de contrôle de la console. Votre tapis roulant ne démarrera ni ne fonctionnera sans cela. En enlevant l'aimant, personne ne peut utiliser le tapis roulant sans votre autorisation.
2. Attachez fermement la pince en plastique sur votre survêtement.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

# LISTE DES FERRURES DU MODÈLE TT8

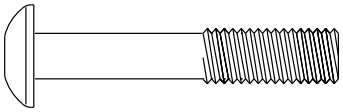
## 3 FERRURES ÉTAPE 3



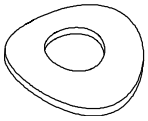
**No. 85.** Rondelle à ressort Ø10 x 2,0T (6 pièces)



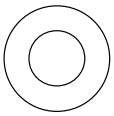
**No. 99.** Boulon à tête plate à calotte 5/16 po x ¾ po (4 pièces)



**No. 100.** Boulon à tête creuse 3/8 po x 2 ¼ po (6 pièces)



**No. 131.** Rondelle courbée Ø8 x Ø23 x 1,5T (4 pièces)

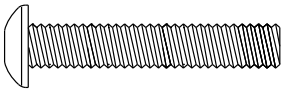


**No. 102.** Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T (6 pièces)

## 5 FERRURES ÉTAPE 5

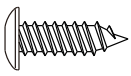


**No. 85.** Rondelle à ressort Ø10 x 2,0T (4 pièces)



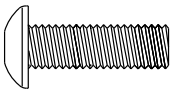
**No. 125.** Boulon à tête creuse 3/8 po x 1 ¾ po (4 pièces)

## 6 FERRURES ÉTAPE 6

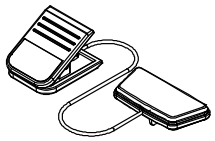


**No. 90.** Vis à tôle 3,5 x 16 mm (4 pièces)

## 7 FERRURES ÉTAPE 7

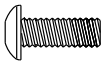


**No. 99.** Boulon à tête creuse 5/16 po x ¾ po (4 pièces)



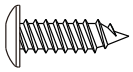
**No. 63.** Clé de sûreté (1 pièce)

# 8 FERRURES ÉTAPE 8



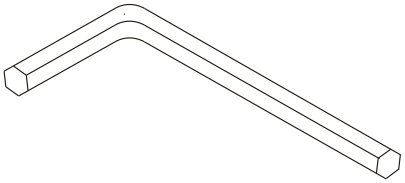
**No. 126.** Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm (4 pièces)

# 9 FERRURES ÉTAPE 9

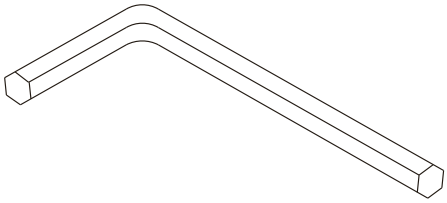


No. 90. Vis à tôle 3.5 x 16 mm (4 pièces)

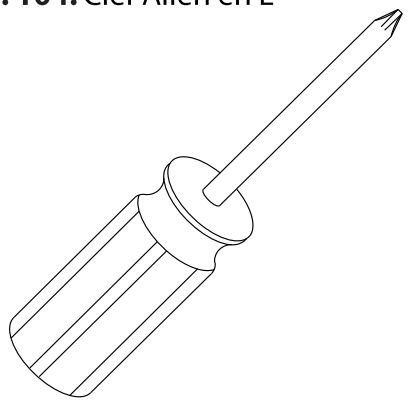
# OUTILS D'ASSEMBLAGE



**No. 104.** Clef Allen en L



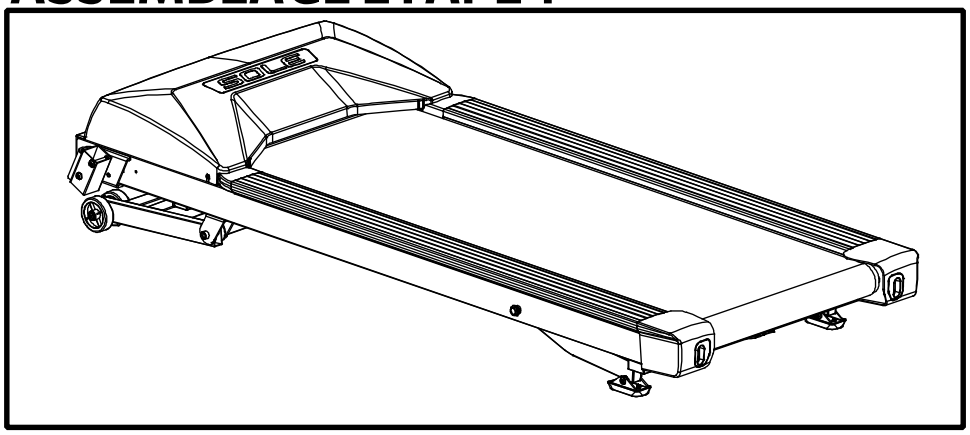
**No. 105.** Clef Allen M6 en L



**No. 188** Tournevis Phillips

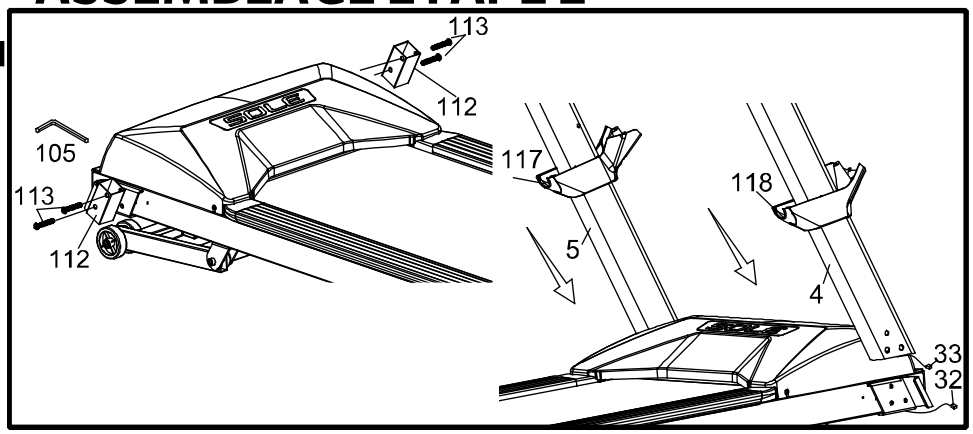
# ASSEMBLAGE DU MODÈLE TT8

## 1 ASSEMBLAGE ÉTAPE 1



1. Enlevez le cadre de base du tapis roulant du carton et placez-le de côté sur une surface ferme de niveau.

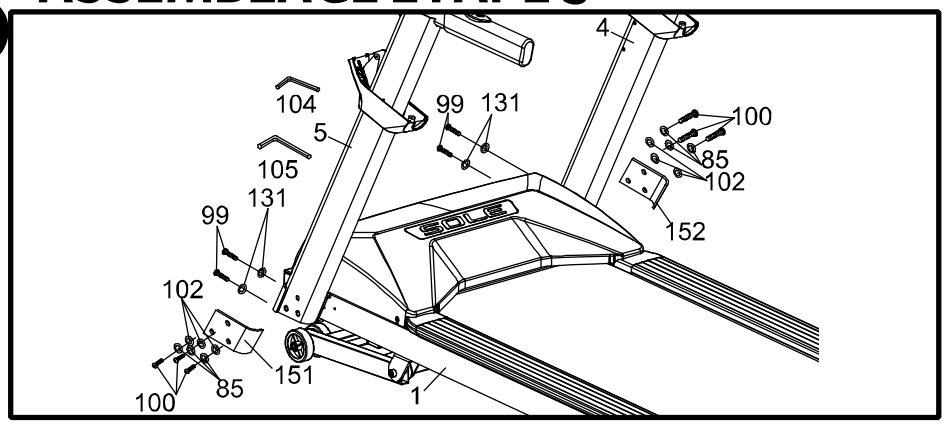
## 2 ASSEMBLAGE ÉTAPE 2




1. Enlevez les boulons à tête plate (**113**) des deux côtés à l'aide de la clef Allen M6 en L (**105**) pour ensuite enlever les 2 pièces de stabilisateur de plaque de fixation (**112**).
2. Prenez les tubes des montants gauche et droit (**5 et 4**). Glissez les couvercles des montants gauche et droit (**117 et 118**) sur les tubes des montants gauche et droit tel que dans l'illustration.
3. Connectez le câble inférieur de l'ordinateur (**32**) du cadre principal au câble central de l'ordinateur (**33**) dans la partie inférieure du tube du montant droit (**4**).

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

# 3 ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

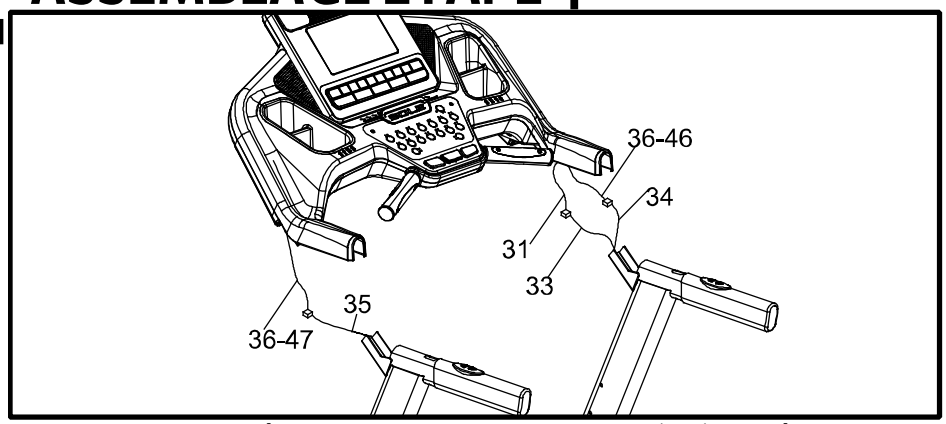



FERRURES **ÉTAPE 3**

**No. 85.** Rondelle à ressort Ø10 x 2,0T (6 pièces)
**No. 99.** Boulon à tête plate à calotte 5/16 po x ¾ po (4 pièces)
**No. 100.** Boulon à tête creuse 3/8 po x 2 ¼ po (6 pièces)
**No. 131**. Rondelle courbée Ø8 x Ø23 x 1,5T (4 pièces)
**No. 102.** Rondelle ordinaire 3/8 po x 19 x 1,5T (6 pièces)

1. Installez les tubes des montants gauche et droit (**5 et 4**) sur le cadre principal (**1**). Faites attention en installant le montant droit que le faisceau de fils ne soit pas pincé ou coupé. **Serrez les boulons à la main seulement dans cette étape**. Les boulons devront être serrés fermement après que la console est installée. Insérez trois rondelles à ressort (**85**), trois rondelles ordinaires (1**02**) et trois boulons à tête creuse (1**00**) dans les supports (**151 et 152**), dans les tubes du tableau de la console (**5 et 4**) et dans le cadre. Serrez-les partiellement à l'aide de la clef allen M6 en L (**105**). Installez le devant de chaque tube du tableau de la console avec deux boulons à tête creuse 5/16 po x ¾ po (**99**) et deux rondelles courbées (**131**). Serrez-les partiellement à l'aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (**104**).

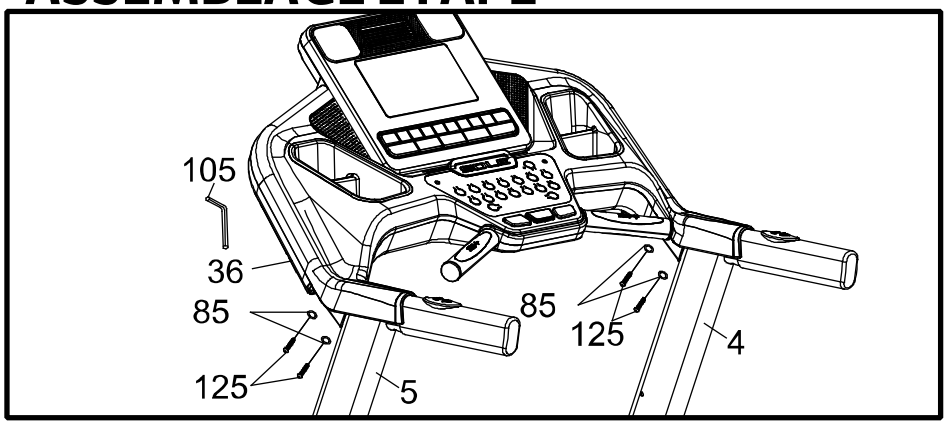
# 4 ASSEMBLAGE ÉTAPE 4




1. Connectez le câble central de l'ordinateur (**33**) au câble supérieur de l'ordinateur (**31**), le câble supérieur de la vitesse (**34**) au câble de la vitesse à distance (**36-46**) et le câble supérieur de l'inclinaison (**35**) au câble de l'inclinaison à distance (**36-47**).

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

# 5 ASSEMBLAGE ÉTAPE 5

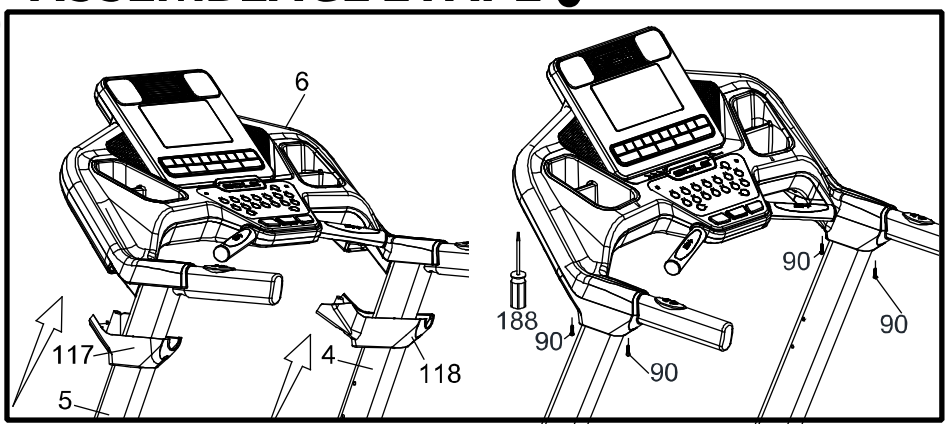



FERRURES **ÉTAPE 5**

**No. 85.** Rondelle à ressort Ø10 x 2,0T (4 pièces)
**No. 125**. Boulon à tête creuse 3/8 po x 1 ¾ po (4 pièces)

1. Installez minutieusement l'assemblage de la console (**36**) sur les tubes des montants (**5 et 4**) avec quatre boulons à tête ronde (**125**) et quatre rondelles à ressort (**85**). Assurez-vous de ne pas pincer les câbles entre les jonctions ou les boulons. Serrez-les fermement à l'aide de la clef allen M6 en L (**105**).

# 6 ASSEMBLAGE ÉTAPE 6

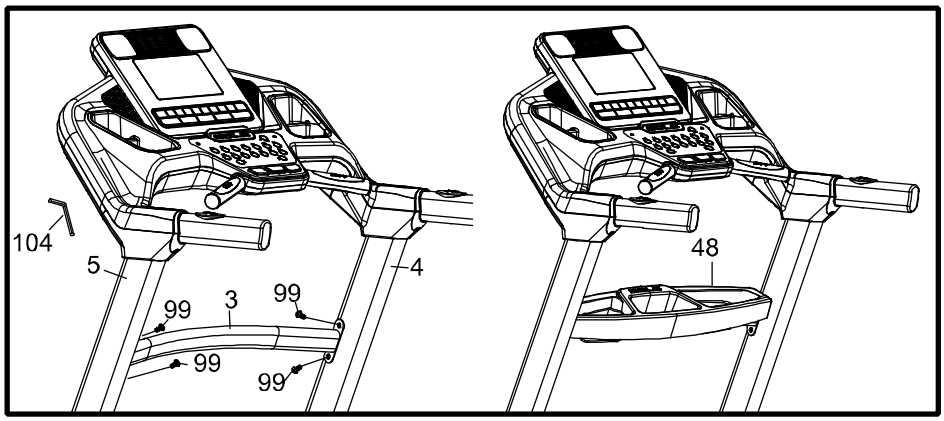



FERRURES **ÉTAPE 6**

**No. 90.** Vis à tôle 3,5 x 16 mm (4 pièces)

1. Installez les couvercles des montants gauche et droit (**117 et 118**) sur la console avec quatre vis à tôle (**90**). Serrez-les à l'aide du tournevis Phillips (**188**).

# 7 ASSEMBLAGE ÉTAPE 7

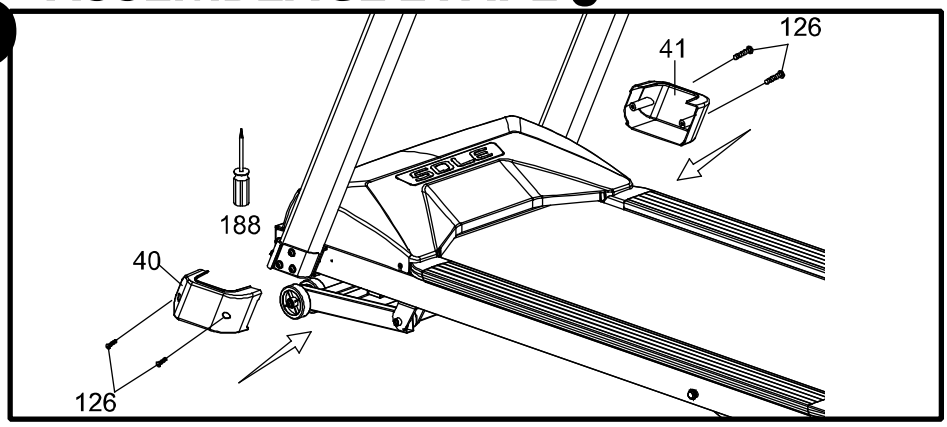



FERRURES **ÉTAPE 7**

**No. 99.** Boulon à tête creuse 5/16 po x ¾ po (4 pièces)
**No. 63.** Clé de sûreté (1 pièce)

1. Installez le tube-support (**3**) entre les tubes des montants (**4 et 5**) avec quatre boulons à tête plate à calotte (**99**). Serrez les boulons fermement à l'aide de la clef Allen en L (**104**).
2. Placez le porte-bouteille (**48**) sur le dessus du tube-support (**3**) tel que dans l'illustration.
3. Placez la clé de sûreté (**63**) 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. Assurez-vous que tous les boulons et toutes les vis sont fermement serrés.

# 8 ASSEMBLAGE ÉTAPE 8

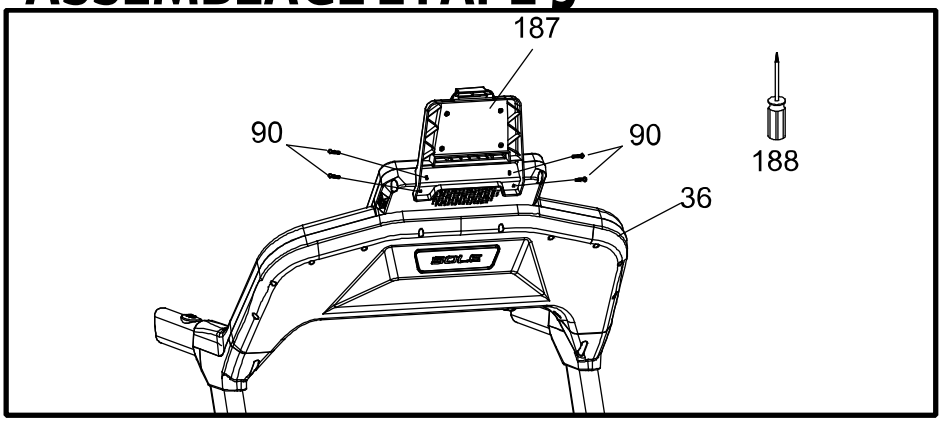



FERRURES **ÉTAPE 8**

**No. 126.** Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm (4 pièces)

1. Serrez fermement les boulons qui ont servi à installer les tubes du tableau de la console sur le cadre à l'aide de la clef allen M6 en L (**105**).
2. Installez les couvercles gauche et droit de la base du cadre (**40 et 41**) sur chacun des tubes des montants (**5 et 4**) avec deux vis à empreinte cruciforme (**126**) sur chaque côté. Serrez-les à l'aide du tournevis Phillips (**188**).

# 9 ASSEMBLAGE ÉTAPE 9



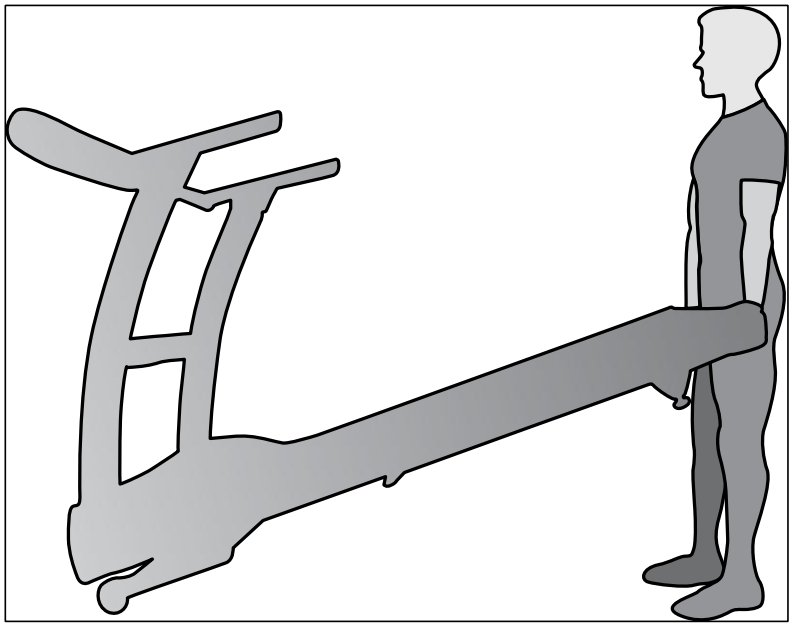

FERRURES **ÉTAPE 9**

**No. 90.** Vis à tôle 3.5 x 16 mm (4 pièces)

1. Insérez le support de tablette (**187**) dans la console (**36**) et utilisez le tournevis Phillips (**188**) pour serrer quatre vis à tôle (**90**).

# DÉPLACEMENT DE VOTRE TAPIS ROULANT

Le tapis roulant est équipé de roues de transport afin de simplement faire rouler le tapis roulant pour le déplacer.



# FONCTIONNEMENT DE VOTRE TAPIS ROULANT

### FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE TABLEAU DE COMMANDE

## CONSOLE DU MODÈLE TT8




# POUR COMMENCER

### CONSOLE DU MODÈLE TT8

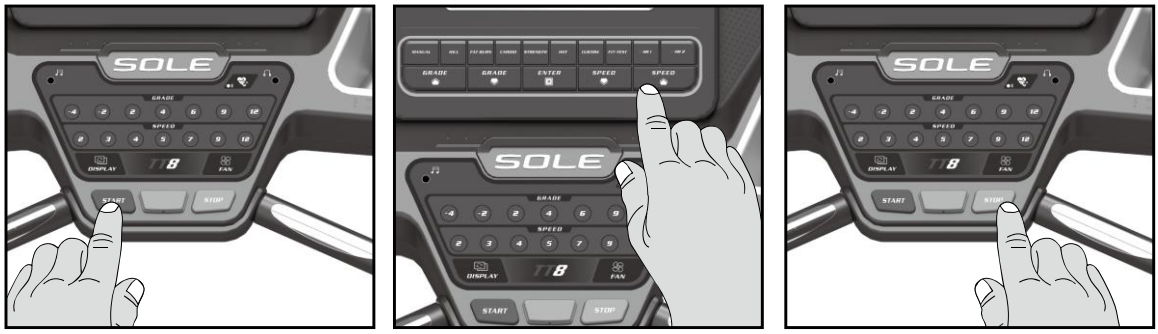
Activez le tapis roulant en le branchant dans une prise de courant murale, puis allumez l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant du tapis roulant sous le capot du moteur. Assurez-vous que la clé de sûreté est installée puisque le tapis roulant ne fonctionnera pas sans celle-ci (Consultez l'étape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




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

# OPÉRATION DE DÉMARRAGE RAPIDE

1. Insérez la clé de sûreté pour activer le système d'affichage s'il ne l'est pas déjà.
2. Appuyez sur le bouton START pour commencer le mouvement du tapis roulant et ajustez-le à la vitesse désirée à l'aide des boutons SPEED UP et DOWN. Vous pouvez aussi utiliser les boutons de réglage rapide de la vitesse 2, 3, 4, 5, 6, 9 ou 12 afin de régler la vitesse.
3. Pour ralentir le tapis roulant, appuyez sur le bouton SLOW afin d'obtenir la vitesse désirée. Vous pouvez aussi utiliser les boutons de réglage rapide de la vitesse 2 à 12.
4. Pour arrêter le tapis roulant, appuyez sur le bouton STOP ou retirez la clé de sûreté.



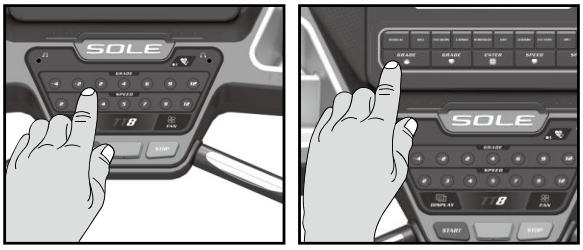
# CARACTÉRISTIQUES PAUSE/ARRÊT/REMISE À ZÉRO

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

# CARACTÉRISTIQUE DE L'INCLINAISON

La nouvelle fonction des niveaux d'inclinaison du modèle SOLE TT8 vous permet de demeurer dans un état de déclin. Les niveaux se situent entre -6 et 15. Quand l'appareil est au niveau d'inclinaison 1 à 15, la lumière rouge allume et quand il est au niveau de déclin de -1 à -6, la lumière verte allume.

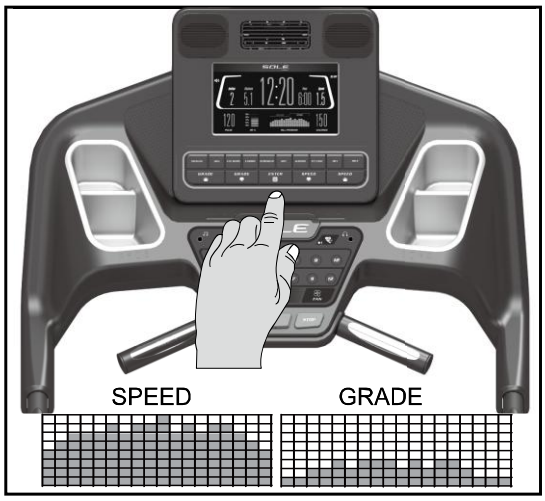
- L'inclinaison peut être ajustée en tout temps après que le tapis roulant est en mouvement.
- Appuyez sur le bouton GRADE UP ou DOWN pendant quelques secondes (sur la console ou la poignée) pour obtenir le niveau d'effort voulu. Vous pouvez aussi choisir une augmentation ou une réduction plus rapide en choisissant le bouton désiré : -4, -2, 2, 4, 6, 9, et 12 sur le côté gauche de la console (GRADE).
- L'affichage de la fenêtre GRADE indique le niveau d'inclinaison au fur et à mesure que les ajustements sont faits.





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

# CENTRE D'AFFICHAGE DE LA MATRICE DE POINTS




Dix-huit colonnes de points (8 de haut pour le modèle TT8) indiquent chaque segment de la séance d'exercices. Les points sont là seulement pour indiquer un niveau approximatif (vitesse et inclinaison) d'effort. Ils n'indiquent pas nécessairement une valeur spécifique, mais plutôt un pourcentage approximatif pour comparer les niveaux d'intensité. Dans l'opération manuelle, la fenêtre des points de la vitesse ou de l'inclinaison bâtit un profil alors que les valeurs sont changées pendant la séance d'exercices.

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

Vous pouvez changez l'affichage du profil de la matrice des points pour la vitesse et l'inclinaison en appuyant sur le bouton ENTER. Appuyez sur le bouton ENTER une deuxième fois pour retourner au profil précédent. Appuyez une troisième fois sur le bouton ENTER pour faire alterner l'affichage entre les profils de la vitesse et de l'inclinaison.

**AFFICHAGE DU MESSAGE**

Lorsque vous appuyez sur le bouton DISPLAY, ou lorsqu'un programme prend fin, de l'information supplémentaire à propos du conditionnement est affichée. L'information comprend : les circuits, le plan vertical (l'altitude virtuelle basée sur le paramètre de l'inclinaison), les METs (la tâche de l'équivalent métabolique), le temps du segment et la vitesse maximale.

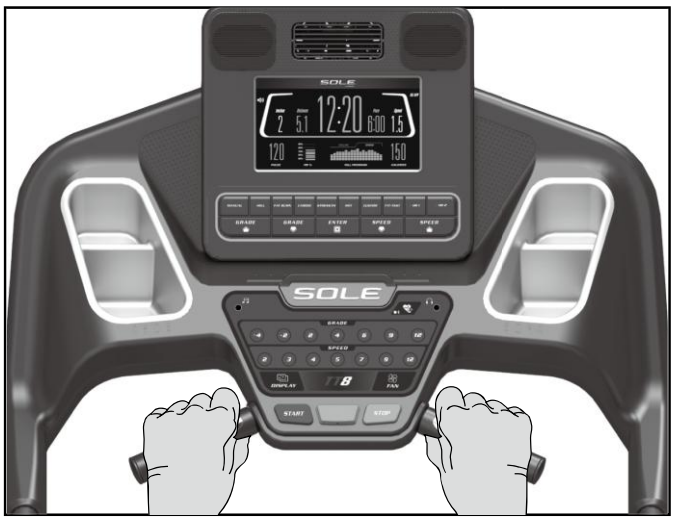
**AFFICHAGE DES CALORIES**

Les calories consommées sont affichées en tout temps pendant la séance d'exercices.
Note: Ces données ne sont qu'un guide rudimentaire de comparaison à utiliser au cours des séances d'exercices et ne sont aucunement utilisables aux fins de traitement médical.

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

**CARACTÉRISTIQUE DU POULS MANUEL**

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




**LORSQUE LE TAPIS ROULANT EST DÉSACTIVÉ**

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

   Presque tout le pouvoir du tapis roulant est désactivé à l'exception de certains circuits qui sont nécessaires pour détecter si un bouton est activé et éveiller la console. Lorsque la console est dans le mode veille, le tapis roulant prend très peu d'énergie, environ la même quantité qu'une télévision lorsqu'elle est éteinte.
2. Le fait de retirer la clé de sûreté est l'équivalent d'entrer dans le mode veille. Si vous fermez l'interrupteur principal sur le devant du tapis roulant, tout le pouvoir est coupé.

## ** ATTENTION**

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

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

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

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

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

### Synchronisation de votre appareil de conditionnement avec l'application

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




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

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

Note : Votre système devra fonctionner sur un système opératoire minimal de iOs 7 ou Androïd 4.4 pour permettre à l'application SOLE Fitness de fonctionner correctement.

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

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

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

# CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

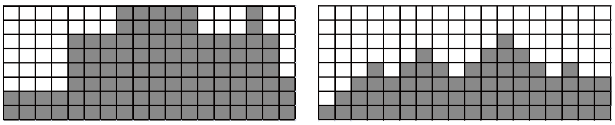
Le tapis roulant TT8 offre dix différents programmes intégrés : un programme manuel, cinq profils préréglés, un programme personnalisé, une épreuve de conditionnement et deux programmes de fréquence cardiaque (**HR1** et **HR2**).

## PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

### PROGRAMME « COLLINES »

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

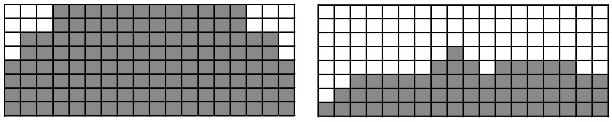
VITESSE DU MODÈLE INCLINAISON



### PROGRAMME « PERTE DE GRAISSE »

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

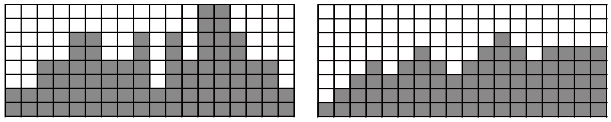
VITESSE DU MODÈLE INCLINAISON



### PROGRAMME « CARDIO »

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

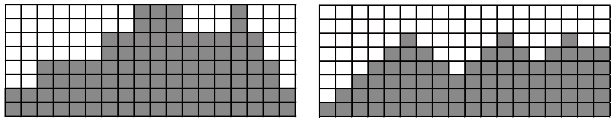
VITESSE DU MODÈLE INCLINAISON



### LE PROGRAMME « FORCE »

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

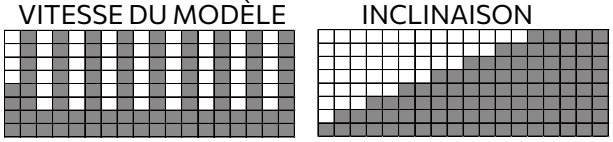
VITESSE DU MODÈLE INCLINAISON



### PROGRAMME « HIIT »

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

VITESSE DU MODÈLE INCLINAISON



## COMMENT CHOISIR UN PROGRAMME

1. Appuyez sur les boutons PROGRAM pour afficher les programmes à l'écran si vous voulez les utiliser. L'affichage vous guidera tout au long des étapes de programmation ou, si vous appuyez sur le bouton **START**, vous pouvez commencer votre séance d'exercices en suivant les valeurs






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

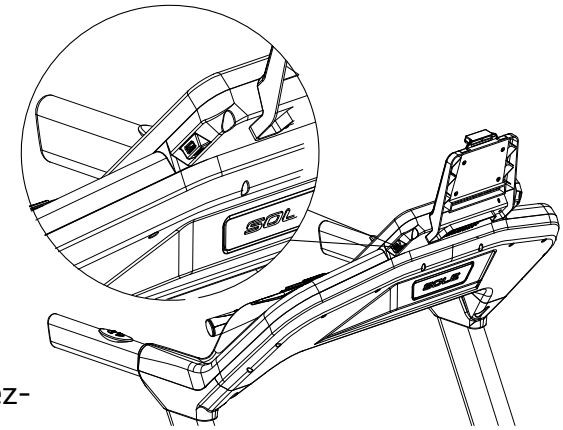



## PROGRAMMES À L'INTENTION DE L'UTILISATEUR OU DE L'UTILISATRICE

1. Choisissez CUSTOM avec les boutons PROGRAM. Remarquez que l'affichage de la matrice de points allume une rangée de points dans la partie inférieure (à moins qu'un programme ait déjà été sauvegardé). Si un programme a été sauvegardé à l'aide du bouton que vous appuyez, il apparaîtra. Sinon, vous avez le choix de personnaliser le programme pour votre nom. La fenêtre tuteur affiche et fait clignoter la lettre « A ». Pour la changer, appuyez sur le bouton de la flèche; « B » est affiché; si vous appuyez sur le bouton de la flèche, la lettre « Z » est affichée. Après avoir choisi la lettre appropriée, appuyez sur le bouton ENTER. La lettre « A » est affichée de nouveau et clignote. Répétez cette opération jusqu'à ce que toutes les lettres de votre nom soient programmées (sept caractères au maximum). Lorsque votre nom est affiché, appuyez sur le bouton **STOP** et il sera sauvegardé dans CUSTOM.
2. Le menu affiche une valeur pour l'âge. Entrez votre âge à l'aide des boutons GRADE UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER. Vous devez effectuer cette étape pour continuer même si l'âge n'est pas réglé.
3. La fenêtre tuteur affiche une valeur pour le poids. Entrez votre poids, puis appuyez sur le bouton **ENTER**.
4. La fenêtre affiche une valeur pour le temps. Réglez le temps désiré dans le programme, puis appuyez sur le bouton **ENTER**.
5. La première colonne (segment) de la vitesse clignote. Utilisez les boutons **SPEED** UP et DOWN ou les boutons QUICK pour régler la vitesse selon votre niveau d'effort désiré dans le premier segment et appuyez sur le bouton ENTER. La deuxième colonne clignote à son tour. Répétez le processus ci-dessus jusqu'à ce que tous les segments aient été programmés. La première colonne clignote encore. Cette fois-ci, c'est pour la programmation de l'inclinaison. Répétez le même processus que celui de la vitesse jusqu'à ce que tous les segments de l'inclinaison aient été programmés.
   **Note :** Lorsque vous êtes dans le programme USER, si vous changez la vitesse manuellement, tous les segments de vitesse à partir de ce point changeront également.
   **Exemple :** Si vous augmentez votre vitesse actuelle de 1 mph, la vitesse des segments suivants augmentera de 1 mph. Si vous réduisez votre vitesse actuelle de 0,5 mph, la vitesse des segments suivants sera réduite de 0,5 mph.
6. Appuyez sur le bouton START pour commencer la séance d'exercices et sauvegarder le programme en mémoire.
7. Le profil de l'illustration sera refait pour entrer dans la fenêtre, mais les paramètres actuels de la vitesse et de l'inclinaison ne changeront pas, tel qu'ils ont été programmés.

# 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 / 0,5 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.

## PROGRAMME ÉPREUVE DE FORME PHYSIQUE

Ce programme est conçu pour déterminer l'estimation de votre VO2 max ou l'habileté que possède votre corps dans sa consommation d'oxygène. L'épreuve suit une progression à la fois en vitesse et en élévation et dure 11 minutes au maximum. Si votre fréquence cardiaque actuelle atteint 85 % de la cible maximale avant la fin de l'épreuve, le programme se termine et votre résultat est basé sur l'étape que vous venez de franchir. Plus votre VO2 et élevé, meilleure est votre forme physique.

| Étape | Temps | Vitesse | Inclinaison | VO2 Max |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 0 à 1:00 | 4.5 m/ph | 0% | 31.15 |
| 2.1 | 1:15 | 4.5mph | 2% | 32.55 |
| 2.2 | 1:30 | 4.5mph | 2% | 33.6 |
| 2.3 | 1;45 | 4.5mph | 2% | 34.65 |
| 2.4 | 2;00 | 4.5mph | 2% | 35.35 |
| 3.1 | 2;15 | 5.0mph | 2% | 37.45 |
| 3.2 | 2;30 | 5.0mph | 2% | 39.55 |
| 3.3 | 2;45 | 5.0mph | 2% | 41.3 |
| 3.4 | 3;00 | 5.0mph | 2% | 43.4 |
| 4.1 | 3;15 | 5.0mph | 4% | 44.1 |
| 4.2 | 3;30 | 5.0mph | 4% | 45.15 |
| 4.3 | 3;45 | 5.0mph | 4% | 46.2 |
| 4.4 | 4;00 | 5.0mph | 4% | 46.5 |
| 5.1 | 4;15 | 5.5mph | 4% | 48.6 |
| 5.2 | 4;30 | 5.5mph | 4% | 50 |
| 5.3 | 4;45 | 5.5mph | 4% | 51.4 |
| 5.4 | 5;00 | 5.5mph | 4% | 52.8 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6.1 | 5;15 | 5.5mph | 6% | 53.9 |
| 6.2 | 5;30 | 5.5mph | 6% | 54.9 |
| 6.3 | 5;45 | 5.5mph | 6% | 56 |
| 6.4 | 6;00 | 5.5mph | 6% | 57 |
| 7.1 | 6;15 | 6.0mph | 6% | 57.7 |
| 7.2 | 6;30; | 6.0mph | 6% | 58.8 |
| 7.3 | 6;45 | 6.0mph | 6% | 60.2 |
| 7.4 | 7;00 | 6.0mph | 6% | 61.2 |
| 8.1 | 7;15 | 6.0mph | 8% | 62.3 |
| 8.2 | 7;30 | 6.0mph | 8% | 63.3 |
| 8.3 | 7;45 | 6.0mph | 8% | 64 |
| 8.4 | 8;00 | 6.0mph | 8% | 65 |
| 9.1 | 8;15 | 6.5mph | 8% | 66.5 |
| 9.2 | 8;30 | 6.5mph | 8% | 68.2 |
| 9.3 | 8;45 | 6.5mph | 8% | 69 |
| 9.4 | 9;00 | 6.5mph | 8% | 70.7 |
| 10.1 | 9;15 | 6.5mph | 10% | 72.1 |
| 10.2 | 9;30 | 6.5mph | 10% | 73.1 |
| 10.3 | 9;45 | 6.5mph | 10% | 73.8 |
| 10.4 | 10;00 | 6.5mph | 10% | 74.9 |
| 11.1 | 10;15 | 7.0mph | 10% | 76.3 |
| 11.2 | 10;30 | 7.0mph | 10% | 77.7 |
| 11.3 | 10;45 | 7.0mph | 10% | 79.1 |
| 11.4 | 11;00 | 7.0mph | 10% | 80 |

## Programmation de l'épreuve de forme physique

1. Appuyez sur le bouton FIT TEST et sur le bouton ENTER.
2. La fenêtre tuteur affiche une valeur pour l'âge. Entrez votre âge à l'aide des boutons GRADE UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER.
3. La fenêtre tuteur affiche une valeur pour le poids. Entrez votre poids à l'aide des boutons GRADE UP et DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER.
4. La fenêtre tuteur affiche PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY (Appuyez sur le bouton START pour commencer ou le bouton ENTER pour modifier).

## Avant l'épreuve :

- Assurez-vous que vous êtes en bonne santé. Consultez votre médecin avant d'effectuer tout exercice si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez un état de santé préexistant.
- Échauffez-vous et étirez-vous avant de commencer l'épreuve.
- Ne prenez pas de caféine avant de commencer l'épreuve.
- Tenez les poignées doucement, détendez-vous.

## Pendant l'épreuve :

La console doit recevoir une fréquence cardiaque régulière avant que l'épreuve débute. La sangle de poitrine de fréquence cardiaque doit être portée pour effectuer ce test.

1. L'épreuve débute avec une période d'échauffement de trois minutes à une vitesse de 3 mi/h et avec une inclinaison de 0 %. La fenêtre tuteur affiche alors 3 MINUTE WARM-UP (période d'échauffement de trois minutes) et alterne chaque cinq secondes avec la fréquence cardiaque

actuelle HR888 et la fréquence cardiaque cible. La fenêtre du temps commence à trois minutes et compte à rebours jusqu'à zéro. Toutes les autres fenêtres de données comptent en progressant.
2. La vitesse et l'inclinaison suivent les changements indiqués dans le tableau à droite.
3. Lorsque l'utilisateur ou l'utilisatrice atteint la valeur cible, l'épreuve continue encore 15 secondes. Une période de refroidissement commence alors. L'inclinaison est réglée à 0 % et la vitesse à 3,0 mi/h. La période de refroidissement est basée sur le temps total qu'il a fallu pour compléter l'épreuve. Si l'épreuve a pris cinq minutes ou moins, la période de refroidissement dure alors une minute. Si l'épreuve a pris entre cinq et douze minutes ou moins, la période de refroidissement dure alors trois minutes. La fenêtre tuteur affiche les données pendant cinq secondes : 1 (ou 3 minutes) MIN COOL DOWN et alterne chaque cinq secondes avec vos résultats (YOUR SCORE). La fenêtre du temps commence à 1 (ou 3 minutes) minute et compte à rebours jusqu'à zéro.
4. Le résultat provient du tableau en se basant sur l'étape finale complétée.

## Après l'épreuve :

- Observez une période de refroidissement d'une à trois minutes.
- Notez les résultats puisque la console retourne automatiquement au mode de démarrage après quelques minutes.

## Interprétation de vos résultats :

Tableau VO2max pour les hommes, et les femmes en excellente forme physique

| | 18 à 25 ans | 26 à 35 ans | 36 à 45 ans | 46 à 55 ans | 56 à 65 ans | 65 ans et plus |
|---|---|---|---|---|---|---|
| excellente | >60 | >56 | >51 | >45 | >41 | >37 |
| bonne | 52-60 | 49-56 | 43-51 | 39-45 | 36-41 | 33-37 |
| au-dessus de la moyenne | 47-51 | 43-48 | 39-42 | 35-38 | 32-35 | 29-32 |
| moyenne | 42-46 | 40-42 | 35-38 | 32-35 | 30-31 | 26-28 |
| sous la moyenne | 37-41 | 35-39 | 31-34 | 29-31 | 26-29 | 22-25 |
| pauvre | 30-36 | 30-34 | 26-30 | 25-28 | 22-25 | 20-21 |
| très pauvre | <30 | <30 | <26 | <25 | <22 | <20 |

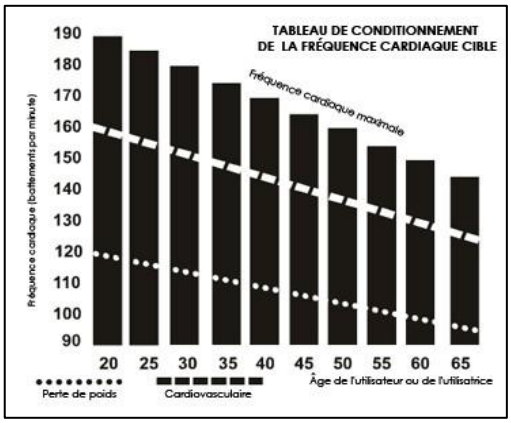
Tableau VO2max pour les femmes, et les hommes en moins bonne forme physique

| | 18 à 25 ans | 26 à 35 ans | 36 à 45 ans | 46 à 55 ans | 56 à 65 ans | 65 ans et plus |
|---|---|---|---|---|---|---|
| excellente | 56 | 52 | 45 | 40 | 37 | 32 |
| bonne | 47-56 | 45-52 | 38-45 | 34-40 | 32-37 | 28-32 |
| au-dessus de la moyenne | 42-46 | 39-44 | 34-37 | 31-33 | 28-31 | 25-27 |
| moyenne | 38-41 | 35-38 | 31-33 | 28-30 | 25-27 | 22-24 |
| sous la moyenne | 33-37 | 31-34 | 27-30 | 25-27 | 22-24 | 19-22 |
| pauvre | 28-32 | 26-30 | 22-26 | 20-24 | 18-21 | 17-18 |
| très pauvre | <28 | <26 | <22 | <20 | <18 | <17 |

# PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

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




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

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

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

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

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

# TAUX D'EFFORT PERÇU

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

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

L'échelle se présente de la façon suivante :

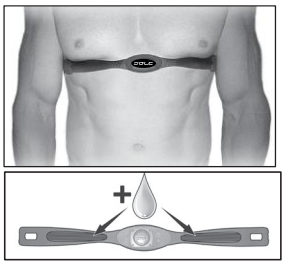
Classement de la perception de votre effort

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

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

# UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Comment porter votre émetteur à sangle sans fil :



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

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

## OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

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

### Domaines à considérer en cas d'interférence :

1. Des fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
2. Des lumières fluorescentes
3. Certains systèmes de sécurité domestiques
4. Une clôture d'enceinte pour animal domestique
5. Certaines personnes ont des problèmes parce que leur émetteur ne capte pas de signal de leur peau. Si vous avez ce problème, essayez de porter l'émetteur en l'orientant vers le bas. Normalement, l'émetteur est placé de sorte que le logo SOLE est orienté vers le haut.
6. L'antenne qui reçoit votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il se trouve une source de bruit à l'extérieur, tournez l'exerciseur elliptique à 90 degrés et notez si l'interférence est annulée.
7. Une autre personne porte un émetteur à moins de trois pieds de la console de votre appareil.

Si vous continuez d'éprouver des problèmes, communiquez avec votre commerçant.

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

# PROGRAMMATION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

**ATTENTION!**

Les programmes de fréquence cardiaque sont destinés pour l'utilisation d'un émetteur à sangle de poitrine sans fil. N'utilisez pas les prises de pouls des poignées. Vous devez recevoir une valeur régulière et forte dans la fenêtre de la fréquence cardiaque (consultez la section Utilisation de l'émetteur pour fréquence cardiaque).

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

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

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

# ENTRETIEN GÉNÉRAL

### CORROIE ET PLANCHE

Votre tapis roulant utilise une combinaison courroie/planche très efficace et exclusive. 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 de la courroie et l'aire entre le bord de la courroie et le cadre. Nettoyez aussi le plus loin possible directement sous le bord de la courroie, et ce, une fois par mois pour prolonger la vie de la courroie et de la planche. Utilisez une solution d'eau et de savon doux avec une brosse à nettoyer en nylon pour nettoyer la surface de la courroie. Laisser sécher avant d'utiliser. Si le côté d'origine de la planche montre une usure importante, il doit être renversé. Contactez votre technicien de service pour obtenir de l'aide. **N'appliquez aucun type de lubrifiant ou de cire sur la surface.**

### 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

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 (105) (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.

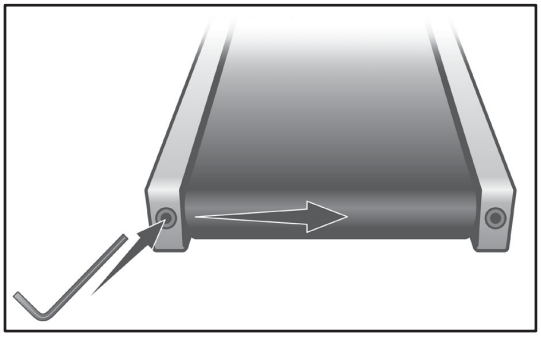



Serrez le rouleau arrière juste assez pour prévenir le glissement vers le rouleau avant. Tournez le boulon de réglage de la tension du tapis roulant en tournant d'un quart de tour à la fois et inspectez si la tension est appropriée en marchant sur le tapis et en vous assurant qu'il ne glisse pas ou qu'il 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 (105) 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 le tapis est trop près du côté gauche, tournez le boulon seulement d'un quart de tour à la fois vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) et attendez quelques minutes pour lui donner la chance de se régler luimême.

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!

**Entretien de la planche du tapis**

Si l'un ou l'autre de ces deux scénarios persiste : la courroie s'arrête très rapidement après le délogement de la clé de sécurité ou le fusible de 15 ampères continue de se déclencher, suivez cette procédure dans l'ordre :

1. Nettoyez sous la courroie comme décrit ci-dessus sous Entretien général
2. Vérifiez la courroie pour vous assurer que la tension n'est pas trop serrée ; ajuster si nécessaire
3. Appelez votre fournisseur de services pour faire renverser la planche s'il elle est du côté original

# SERVICE – GUIDE DIAGNOSTIQUE

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

| PROBLÈME | SOLUTION/CAUSE |
|---|---|
| **L'affichage n'allume pas.** | 1. Le cordon de retenue n'est pas inséré.<br>2. L'interrupteur du circuit sur la console déclenche. Poussez l'interrupteur du circuit jusqu'à ce qu'il bloque.<br>3. La fiche est débranchée. Assurez-vous que la fiche est fermement poussée dans la prise de courant murale.<br>4. L'interrupteur du circuit de la maison peut être |
| **Le tapis roulant ne demeure pas au centre.**<br><br>**Le tapis force lorsqu'une personne marche ou court sur celui-ci.** | Un utilisateur ou une utilisatrice peut marcher en mettant plus de poids du pied gauche ou du pied droit. Si cette façon de marcher est naturelle, alignez le tapis légèrement décentré du côté opposé du mouvement du tapis. Consultez la section 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.<br>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 km/h (7 mi/h), 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 |
| **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 Entretien général. |
| **Le tapis roulant déclenche le circuit de 15 amp.** | 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. |
| **L'interrupteur de circuit de la maison déclenche, mais l'interrupteur du tapis roulant ne déclenche pas.** | Vérifiez que le tapis roulant est le seul appareil sur le circuit. Voir «Informations électriques importantes» au début de ce manuel pour plus de détails |

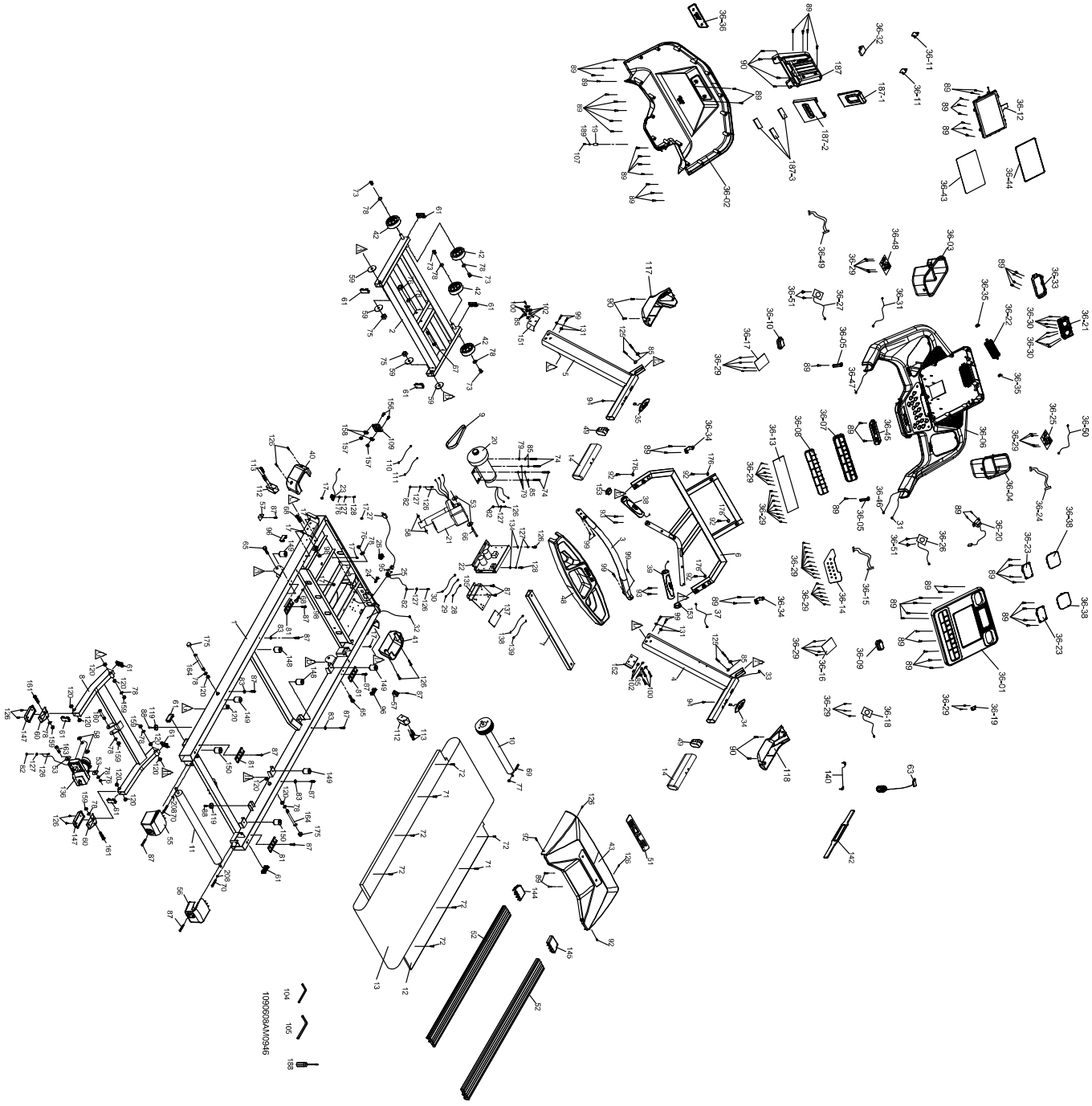
## PROCÉDURE D'ÉTALONNAGE

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

## GUIDE D'ENTRETIEN

1. Appuyez sur les boutons START, STOP et ENTER en même temps jusqu'à ce que « Engineering mode » apparaisse à l'affichage (Il se peut que l'affichage lise « Maintenance menu », selon la version de l'appareil). Appuyer sur le bouton ENTER.
2. Vous pouvez maintenant faire dérouler le menu à l'aide des boutons SPEED UP et DOWN. Utilisez le bouton STOP pour retourner au menu précédent. Les choix du menu sont les suivants
   A. Key test (Essai des boutons) – Appuyez sur chaque bouton pour vérifier s'il fonctionne correctement.
   B. Display Mode (Mode d'affichage) – Appuyez sur chaque bouton pour vérifier le rendement de toutes les fonctions d'affichage.
   C. Pause Mode (Mode pause) – Activez pour entrer dans le mode pause pendant cinq minutes; désactivez pour garder la console dans le mode pause indéfiniment.
   D. Lube Message Reset (Réinitialisation du message de lubrification) – Réinitialise le message de lubrification et les données de l'odomètre.
   E. Key Tone (Tonalité des boutons) – Cette fonction vous permet d'ouvrir ou de fermer les tons émis en appuyant sur les boutons.
   F. Child Lock (À l'épreuve des enfants) – Cette fonction vous permet de verrouiller le clavier pour éviter que le tapis roulant ne soit utilisé sans permission. Lorsque le verrou à l'épreuve des enfants est activé, la console ne permet pas au clavier de fonctionner à moins d'appuyer sur les boutons START et ENTER pendant trois secondes pour déverrouiller la console.

# PLAN DÉTAILLÉ




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

# LISTE DES PIÈCES

| No | No DE PIÈCE | DESCRIPTION | QTÉ |
|---|---|---|---|
| **1** | **9008801** | Cadre principal | 1 |
| **2** | **9008802** | Support de l'inclinaison | 1 |
| **3** | **9008803** | Tube-support | 1 |
| **4** | **9008804** | Tube du montant droit | 1 |
| **5** | **9008805** | Tube du montant gauche | 1 |
| **6** | **9008806** | Support de la console | 1 |
| **7** | **9008807** | Barre transversale | 1 |
| **8** | **9008808** | Support arrière de l'inclinaison | 1 |
| **9** | **9008809** | Courroie d'entraînement | 1 |
| **10** | **9008810** | Rouleau avant avec poulie | 1 |
| **11** | **9008811** | Rouleau arrière | 1 |
| **12** | **9008812** | Planche du tapis roulant | 1 |
| **13** | **9008813** | Tapis roulant | 1 |
| **14** | **9008814** | Poignée en polychlorure de vinyle | 2 |
| **17** | **9008817** | Support de goupille de verrouillage | 7 |
| **19** | **9008819** | Manchon de la clé de sûreté | 1 |
| **20** | **9008820** | Moteur d'entraînement | 1 |
| **21** | **9008821** | Moteur de l'inclinaison | 1 |
| **22** | **9008822** | Contrôleur du moteur | 1 |
| **23** | **9008823** | Capteur avec câble, 1200 mm | 1 |
| **24** | **9008824** | Interrupteur | 1 |
| **25** | **9008825** | Douille d'alimentation | 1 |
| **26** | **9008826** | Bouton marche/arrêt | 1 |
| **27** | **9008827** | Cordon d'alimentation | 1 |
| **28** | **9008828** | Fil de raccordement (noir), 100 mm | 1 |
| **29** | **9008829** | Fil de raccordement (blanc), 350 mm | 1 |
| **30** | **9008830** | Fil de raccordement (noir), 350 mm | 1 |
| **31** | **9008831** | Câble supérieur de l'ordinateur 800 mm | 1 |
| **32** | **9008832** | Câble inférieur de l'ordinateur 600 mm | 1 |
| **33** | **9008833** | Câble central de l'ordinateur 1250 mm | 1 |
| **34** | **9008834** | Câble supérieur de la vitesse 300 mm | 1 |
| **35** | **9008835** | Câble supérieur de l'inclinaison 300 mm | 1 |
| **36** | **9008836** | Assemblage de la console | 1 |
| **36-46** | **9008836-46** | Câble vitesse à distance | 1 |
| **36-47** | **9008836-47** | Câble de l'inclinaison à distance | |
| **37** | **9008837** | Fil de pouls manuel, 150 mm | 1 |
| **38** | **9008838** | Pouls manuel avec assemblage de câbles gauche (L) | 1 |
| **39** | **9008839** | Pouls manuel avec assemblage de câbles droit (R) | 1 |
| **40** | **9008840** | Couvercle gauche de la base du cadre (L) | 1 |
| **41** | **9008841** | Couvercle droit de la base du cadre (R) | 1 |
| **42** | **9008842** | Roue de déplacement | 4 |
| **43** | **9008843** | Couvercle supérieur du moteur (capot) | 1 |

| Key | Part | Part Description | Q'ty |
|---|---|---|---|
| **48** | **9008848** | Porte-bouteille | 1 |
| **49** | **9008849** | Embout de poignée | 2 |
| **51** | **9008851** | Plaque supérieure du couvercle du moteur | 1 |
| **52** | **9008852** | Appuie-pieds en aluminium | 2 |
| **53** | **9008853** | Rondelle en nylon Ø10 x Ø25 x 0,8T | 4 |
| **55** | **9008855** | Stabilisateur arrière gauche (L) | 1 |
| **56** | **9008856** | Stabilisateur arrière droit (R) | 1 |
| **57** | **9008857** | Ancrage du couvercle du moteur (D) | 2 |
| **58** | **9008858** | Rondelle en nylon (A) Ø25 x Ø10 x 3T | 4 |
| **59** | **9008859** | Rondelle en nylon (B) Ø50 x Ø13 x 3T | 4 |
| **60** | **9008860** | Support du pied de nivellement | 2 |
| **61** | **9008861** | Embout carré 25 mm x 50 mm | 10 |
| **63** | **9008863** | Clé de sûreté | 1 |
| **65** | **9008865** | Boulon à chapeau à tête creuse ½ po x 2 ½ po | 2 |
| **66** | **9008866** | Boulon à chapeau à tête creuse (alliage en acier) 3/8 po x 1 | 1 |
| **67** | **9008867** | Boulon à chapeau à tête creuse (alliage en acier) 3/8 po x 4 | 1 |
| **68** | **9008868** | Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 1 ½ po | 2 |
| **69** | **9008869** | Boulon à tête hexagonale M8 x 60 mm | 1 |
| **70** | **9008870** | Boulon à chapeau à tête creuse M8 x 80 mm | 2 |
| **71** | **9008871** | Boulon ordinaire à tête fraisée M8 x 55 mm | 2 |
| **72** | **9008872** | Boulon ordinaire à tête fraisée M8 x 35 mm | 6 |
| **73** | **9008873** | Boulon à tête ronde 3/8 po x ¾ po | 4 |
| **74** | **9008874** | Boulon à tête hexagonale 3/8 po x 1 ¼ po | 4 |
| **75** | **9008875** | Écrou nyloc ½ po x 15T | 2 |
| **76** | **9008876** | Écrou nyloc 3/8 po x 7T | 3 |
| **77** | **9008877** | Écrou nyloc M8 x 7T | 1 |
| **78** | **9008878** | Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T | 14 |
| **79** | **9008879** | Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø25 x 2,0T | 4 |
| **81** | **9008881** | Rondelle concave Ø5,5 x 27 x 60 x 1.5T x 3H | 4 |
| **82** | **9008882** | Rondelle éventail M5 | 4 |
| **83** | **9008883** | Rondelle concave Ø5 x 25 x 1,5T x 4.94H | 4 |
| **85** | **9008885** | Rondelle à ressort Ø10 x 2,0T | 14 |
| **87** | **9008887** | Vis à tôle Ø5 x 16L | 14 |
| **88** | **9008888** | Vis à tôle Ø5 x 19L | 2 |
| **89** | **9008889** | Vis à tôle 3,5 x 12 mm | 65 |
| **90** | **9008890** | Vis à tôle 3,5 x 16 mm | 8 |
| **92** | **9008892** | Vis à tôle 5 x 16 mm | 6 |
| **93** | **9008893** | Vis à tôle 3 x 10 mm | 4 |
| **94** | **9008894** | Vis à tôle 4 x 50 mm | 2 |
| **95** | **9008895** | Vis à tôle 3 x 10 mm | 2 |
| **96** | **9008896** | Embout carré 20 x 40 mm | 2 |
| **98** | **9008898** | Écrou freiné 3/8 po x 7T | 2 |
| **99** | **9008899** | Boulon à tête plate à calotte 5/16 po x ¾ po | 8 |
| **100** | **90088100** | Boulon à tête ronde 3/8 po x 2 ¼ po | 6 |

| Key | Part | Part Description | Q'ty |
|---|---|---|---|
| **102** | **90088102** | Rondelle ordinaire Ø3/8 po x Ø19 x 1,5T | 6 |
| **104** | **90088104** | Clef Allen | 1 |
| **105** | **90088105** | Clef Allen M6 en L | 1 |
| **107** | **90088107** | Vis à tôle 3.5 x 55 mm | 1 |
| **109** | **90088109** | Ventilateur | 1 |
| **110** | **90088110** | Câble raccordement du moteur du ventilateur (noir), 400 | 1 |
| **111** | **90088111** | Câble raccordement du moteur du ventilateur (blanc), 400 | 1 |
| **112** | **90088112** | Stabilisateur de plaque de fixation | 2 |
| **113** | **90088113** | Boulon à tête plate à calotte 3/8 po x 2 x ¼ po | 4 |
| **117** | **80088117** | Couvercle du mottant gauche (L) | 1 |
| **118** | **90088118** | Couvercle du mottant droit (R) | 1 |
| **119** | **90088119** | Pied en caoutchouc | 2 |
| **120** | **90088120** | Bague | 12 |
| **125** | **90088125** | Boulon à tête ronde 3/8 po x 1 ¾ po | 4 |
| **126** | **90088126** | Vis à empreinte cruciforme M5 x 10 mm | 15 |
| **127** | **90088127** | Rondelle à ressort Ø5 x 1,5T | 7 |
| **128** | **90088128** | Vis à empreinte cruciforme M5 x 20 mm | 2 |
| **131** | **90088131** | Rondelle courbée Ø8 x 23 x 1,5T | 4 |
| **134** | **90088134** | Rondelle ordinaire Ø5 x Ø12 x 1,0T | 2 |
| **135** | **90088135** | Plaque du contrôleur | 1 |
| **136** | **90088136** | Moteur de l'inclinaison | 1 |
| **137** | **90088137** | Contrôleur arrière de l'inclinaison | 1 |
| **138** | **90088138** | Fil de raccordement (blanc), 300 mm | 1 |
| **139** | **90088139** | Fil de raccordement (noir), 300 mm | 1 |
| **140** | **90088140** | Câble audio, 400 mm | 1 |
| **142** | **90088142** | Sangle de poitrine | 1 |
| **144** | **90088144** | Capuchon de l'appuie-pieds gauche (L) | 1 |
| **145** | **90088145** | Capuchon de l'appuie-pieds droit (R) | 1 |
| **147** | **90088147** | Patin de nivellement | 2 |
| **148** | **90088148** | Coussin gris M8 x Ø30 x 37L | 2 |
| **149** | **90088149** | Coussin vert M8 x Ø30 x 37L | 4 |
| **150** | **90088150** | Coussin noir M8 x Ø30 x 37L | 2 |
| **151** | **90088151** | Support gauche (L) | 1 |
| **152** | **90088152** | Support droit (R) | 1 |
| **153** | **90088153** | Embout du pouls manuel | 2 |
| **156** | **90088156** | Vis à empreinte cruciforme M4 x P0.7 x 35 | 2 |
| **157** | **90088157** | Écrou nyloc M4 x P0.7 x 5T | 2 |
| **158** | **90088158** | Rondelle ordinaire Ø4 x Ø10 x 1,0T | 2 |
| **159** | **90088159** | Écrou nyloc M10 x 8,0T | 5 |
| **160** | **90088160** | Boulon à chapeau à tête creuse M10 x 65 mm | 1 |
| **161** | **90088161** | Boulon à tête creuse M10 x P1,5 x 50L | 2 |
| **163** | **90088163** | Boulon à chapeau à tête creuse 3/8 po x UNC16 x 1 ½ po | 1 |

| Key | Part | Part Description | Q'ty |
|---|---|---|---|
| **164** | **90088164** | Boulon à tête hexagonale M10 x 110 mm | 2 |
| **175** | **90088175** | Bouchon de culasse 17 mm | 2 |
| **176** | **90088176** | Rondelle ordinaire ¼ po x Ø19 x 1.5T | 5 |
| **187** | **90088187** | Porte-tablette | 1 |
| **187-1** | **90088187-1** | Plaque porte-tablette | 1 |
| **187-2** | **90088187-2** | Couvercle avant pour porte-tablette | 1 |
| **187-3** | **90088187-3** | Arrêt de mousse, tube pour guidon | 3 |
| **188** | **90088188** | Tournevis Phillips | 1 |
| **189** | **90088189** | Rondelle ordinaire Ø5 x Ø15 1T | 1 |
| **208** | 9**0088208** | Rondelle ordinaire Ø8.5 x Ø16 1.5T | 2 |

# GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

GARANTIE POUR LE TAPIS ROULANT

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

| USAGE RÉSIDENTIEL | |
|---|---|
| Moteur d'entraînement | Lifetime |
| Toutes les autres composantes | 5 Years |
| Soudures du cadre | Lifetime |
| Main-d'œuvre | 2 Years |
| Les items cosmétiques * | 90 Days |

| USAGE COMMERCIAL LÉGER (Cinq heures ou moins par jour) | |
|---|---|
| Moteur d'entraînement | Garantie de cinq ans |
| Toutes les autres composantes | Garantie de trois ans |
| Soudures du cadre | Garantie à vie |
| Main-d'œuvre | Garantie d'un an |
| Les items cosmétiques * | 90 jours |

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

**RESPONSABILITÉ NORMALE DU CONSOMMATEUR**

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

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

**EXCLUSIONS**

Cette garantie ne couvre pas les items suivants :

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

**ENTRETIEN**

Gardez votre acte de vente. Douze (12) mois à partir de l'acte de vente ou vingt-quatre (24) mois à partir de la date d'expédition de l'usine tel que déterminé par le numéro de série établit la période de garantie pour tout entretien demandé. Si un entretien quelconque est effectué, demandez et gardez tous les reçus. Cette garantie écrite vous donne des droits légaux particuliers. Vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un endroit à l'autre. L'entretien sous cette garantie doit être demandé en suivant, en ordre, les étapes ci-dessous :

1. Communiquez avec votre commerçant autorisé SOLE.\
2. Pour toute question concernant votre nouveau produit ou la garantie, communiquez avec Dyaco Canada Inc. en composant le 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera ou remplacera les pièces, au choix de Dyaco Canada Inc., à l'intérieur de la période de garantie sans aucun frais. Tous les coûts de transport, si l'appareil est expédié à notre usine ou retourné au propriétaire, sont la responsabilité du propriétaire. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat en acheminant l'appareil chez Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. est responsable des dommages encourus au cours de l'expédition. Faites demande pour toute indemnisation auprès de l'expéditeur approprié. N'ACHEMINEZ PAS L'APPAREIL À NOTRE USINE SANS AVOIR OBTENU AU PRÉALABLE UN NUMÉRO D'AUTORISATION. Tous les appareils qui nous arriveront sans un numéro d'autorisation seront refusés.
4. Pour plus d'information, ou pour communiquer par courrier avec notre service à la clientèle, acheminez votre correspondance à :
   **Dyaco Canada Inc.**
   5955 Don Murie Street
   Niagara Falls, ON
   L2G 0A9

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

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

SPIRIT

spiritfitness.ca

SOLE FITNESS

solefitness.ca

XTERRA

xterrafitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/products/everlast.html

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

Johnny G by SPIRIT

spiritfitness.ca/johnnyg.html

TRAINOR SPORTS

trainorsports.ca

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

SOLE™
FITNESS