



**T101**

# MANUEL D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT



Lire le GUIDE DU TAPIS ROULANT  
avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

# ASSEMBLAGE

## AVERTISSEMENT

Le processus de montage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions de montage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions de montage, certaines parties du cadre du tapis roulant pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages au tapis roulant, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, trouvez le numéro de série du tapis roulant qui est situé sur un autocollant code barres blanc sur le stabilisateur d'avant et entrez-le dans l'espace ci-dessous.

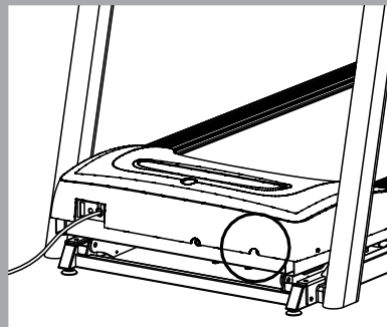
INSCRIRE LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

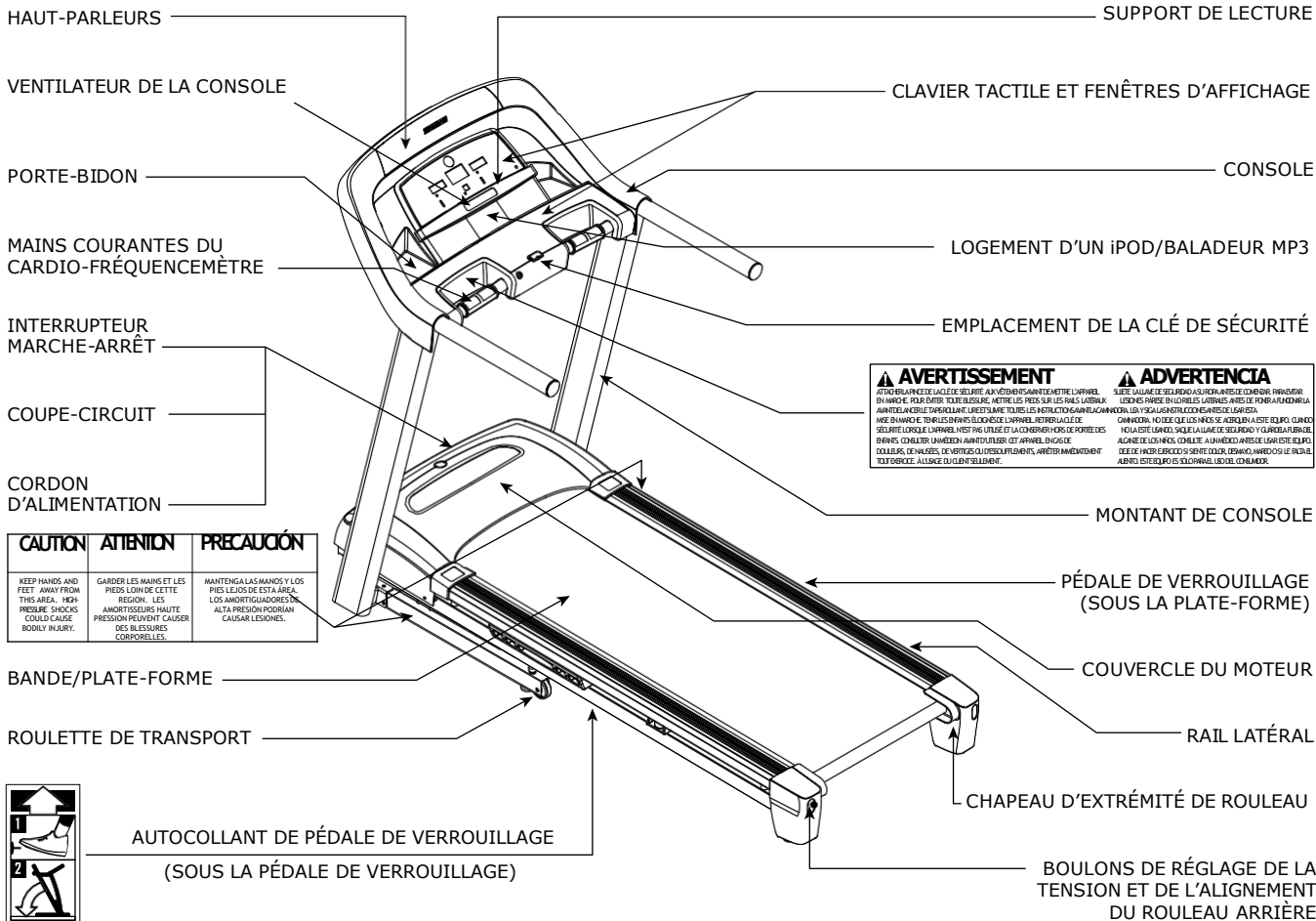
TM

MODÈLE : TAPIS ROULANT HORIZON

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



» Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors de tout appel de service.



CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION. LES AMORTISSEURS HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGALAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA. LOS AMORTIGUADORES DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN CAUSAR LESIONES.



AUTOCOLLANT DE PÉDALE DE VERROUILLAGE (SOUS LA PÉDALE DE VERROUILLAGE)



## OUTILS INCLUS :

- Clé à manche en T, de 6 mm
- Clé à manche en L, de 5 mm
- Clé à manche en T, de 4 mm

## PIÈCES INCLUSES :

- 1 ensemble console
- 2 montants de console
- 2 supports de montants de console
- 4 sacs de visserie
- 1 clé de sécurité
- 1 câble adaptateur audio
- 1 bouteille de lubrifiant au silicone (pour 2 applications)
- 2 poches porte-bidon



## BESOIN D'AIDE ?

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.

# PRÉ-ASSEMBLAGE

## DÉBALLAGE

Poser l'emballage du tapis roulant sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prendre des **PRÉCAUTIONS** pour le maniement et le transport de cette unité. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc. Après avoir retiré les bandes de cerclage, ne pas soulever ni transporter l'unité tant qu'elle n'a pas été complètement assemblée en position verticale, repliée et verrouillée. Déballez et assemblez l'unité là où elle sera mise en service. Le tapis roulant emballé est équipé d'amortisseurs haute pression; il peut se déployer soudainement en cas de manutention défectueuse. Ne jamais saisir une partie quelconque du cadre d'inclinaison ni tenter de soulever ou de déplacer le tapis roulant.

### AVERTISSEMENT

**NE PAS ESSAYER DE SOULEVER LE TAPIS ROULANT.** Ne pas déplacer le tapis roulant ou le sortir de son emballage avant que ce ne soit spécifié dans les instructions d'assemblage. On peut enlever l'emballage plastique des montants de console.

### AVERTISSEMENT

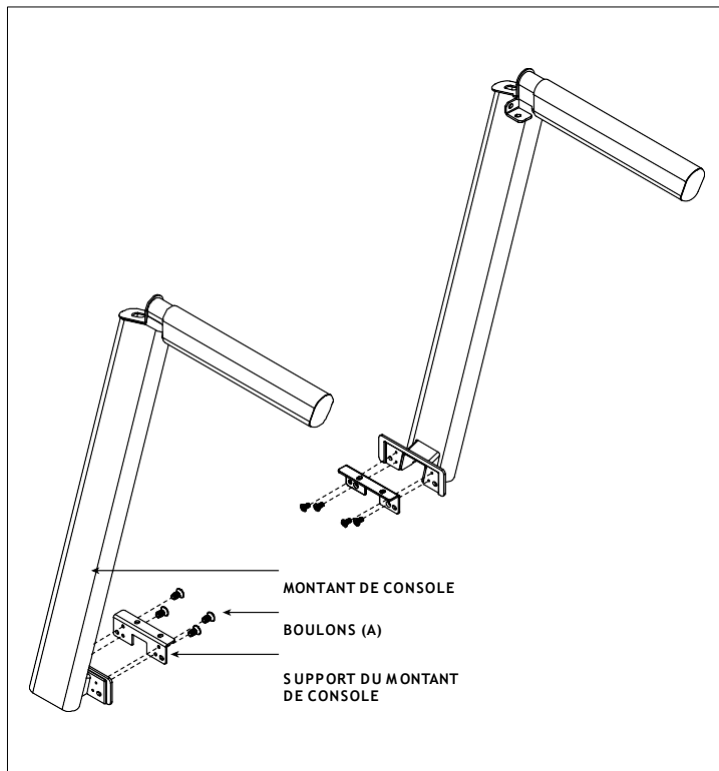
**L'INOBSERVATION DE CES INSTRUCTIONS PEUT ÊTRE CAUSE DE BLESSURES.**

**REMARQUE :** S'assurer à chaque étape de l'assemblage que **TOUTES** les vis et **TOUS** les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

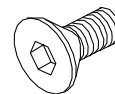
**REMARQUE :** Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.



# ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE



## CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 1 :

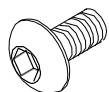


BOULON (A)  
10 mm  
Quantité : 8

- A. Couper les bandes de cerclage jaunes et relever la PLATE-FORME jusqu'à ce que la PÉDALE DE VERROUILLAGE s'enclenche. Enlever tout objet qui se trouve sous la plate-forme.
- B. Ouvrir le SACHET DE VISSERIE 1.
- C. Fixer les SUPPORTS DE MONTANTS DE CONSOLE aux MONTANTS DE CONSOLE avec 8 BOULONS (A).

## ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

### CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 2 :



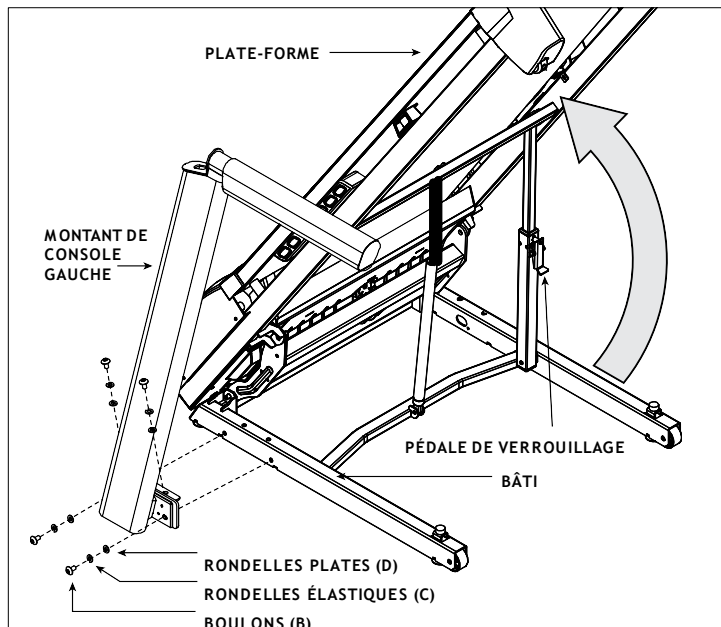
**BOULON (B)**  
20 mm  
Quantité : 4



**RONDELLE ÉLASTIQUE (C)**  
15 mm  
Quantité : 4



**RONDELLE PLATE (D)**  
15 mm  
Quantité : 4



- A. Ouvrir le SACHET DE VISSERIE 2.
- B. La PLATE-FORME relevée, fixer le MONTANT DE CONSOLE GAUCHE au BÂTI avec 4 BOULONS (B), 4 RONDELLES ÉLASTIQUES (C) et 4 RONDELLES PLATES (D).



## ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

### CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 3 :



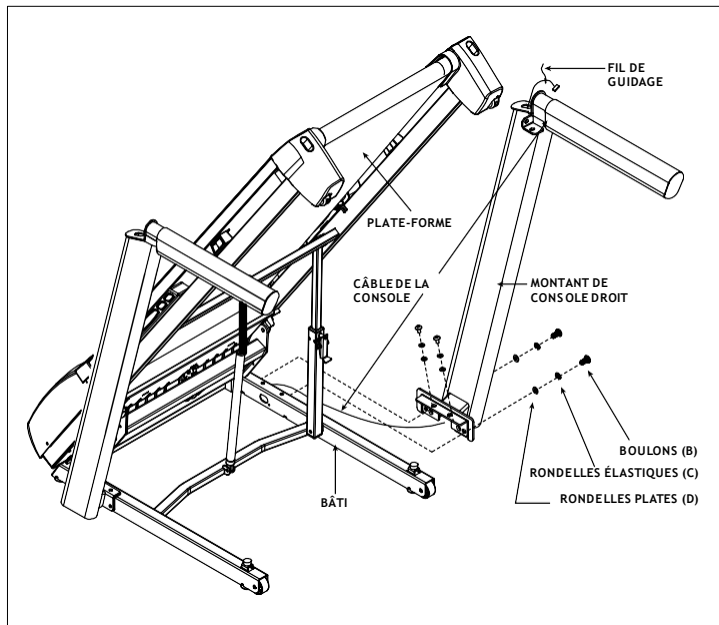
**BOULON (B)**  
20 mm  
Quantité : 4



**RONDELLE  
ÉLASTIQUE (C)**  
15 mm  
Quantité : 4



**RONDELLE  
PLATE (D)**  
15 mm  
Quantité : 4



- A. Ouvrir le SACHET DE VISSERIE 3.
- B. Passer le FIL DE GUIDAGE dans le MONTANT DE CONSOLE DROIT. Cela fait, le bout du CÂBLE DE LA CONSOLE doit se trouver en haut du montant. Détacher le fil de guidage et le mettre au rebut.
- C. La PLATE-FORME relevée, fixer le MONTANT DE CONSOLE DROIT au BÂTI avec 4 BOULONS (B), 4 RONDELLES ÉLASTIQUES (C) et 4 RONDELLES PLATES (D).

**REMARQUE :** Veiller à ne pincer aucun des câbles lors de l'assemblage du montant de console droit.

# ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE

## CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 4 :



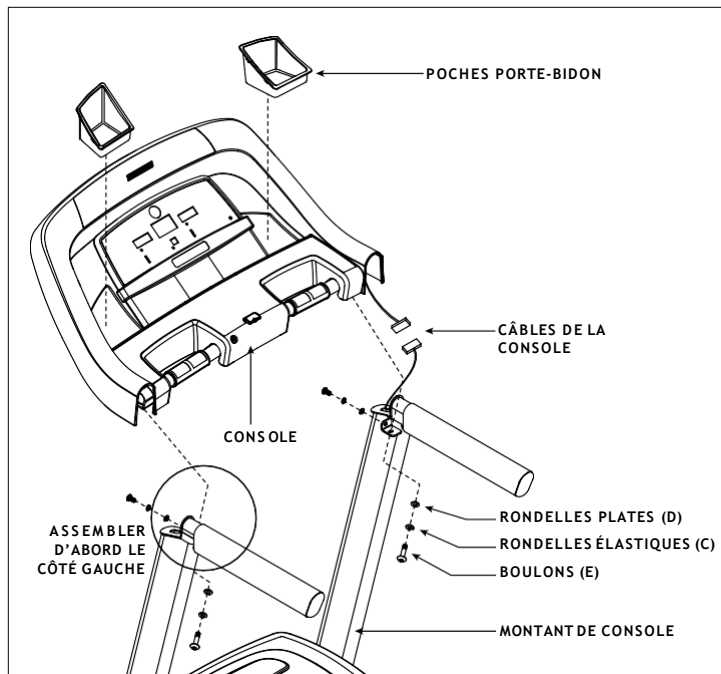
**BOULON (E)**  
15 mm  
Quantité : 4



**RONDELLE ÉLASTIQUE (C)**  
15 mm  
Quantité : 4



**RONDELLE PLATE (D)**  
15 mm  
Quantité : 4



- A. Avec le pied, désenclencher la **PÉDALE DE VERROUILLAGE** pour abaisser la **PLATE-FORME**.
  - B. Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 4**.
  - C. Placer délicatement la **CONSOLE** sur les **MONTANTS DE CONSOLE**. Fixer d'abord le **CÔTÉ GAUCHE** avec 2 **BOULONS (E)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (C)** et 2 **RONDELLES PLATES (D)**.
  - D. Connecter les **CÂBLES DE LA CONSOLE**, en les tirant délicatement dans les montants pour éviter tout dommage.
  - E. Fixer le **CÔTÉ DROIT** de la **CONSOLE** avec 2 **BOULONS (E)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (C)** et 2 **RONDELLES PLATES (D)**.
- REMARQUE :** Veiller à ne pincer aucun des câbles lors de l'assemblage de la console.
- F. Insérer les **POCHES PORTE-BIDON** dans la **CONSOLE**.
  - G. Avant la première utilisation, il faut lubrifier la plate-forme en suivant les instructions dans la section **ENTRETIEN** du **GUIDE DU TAPIS ROULANT**.

**TRAVAIL TERMINÉ.**



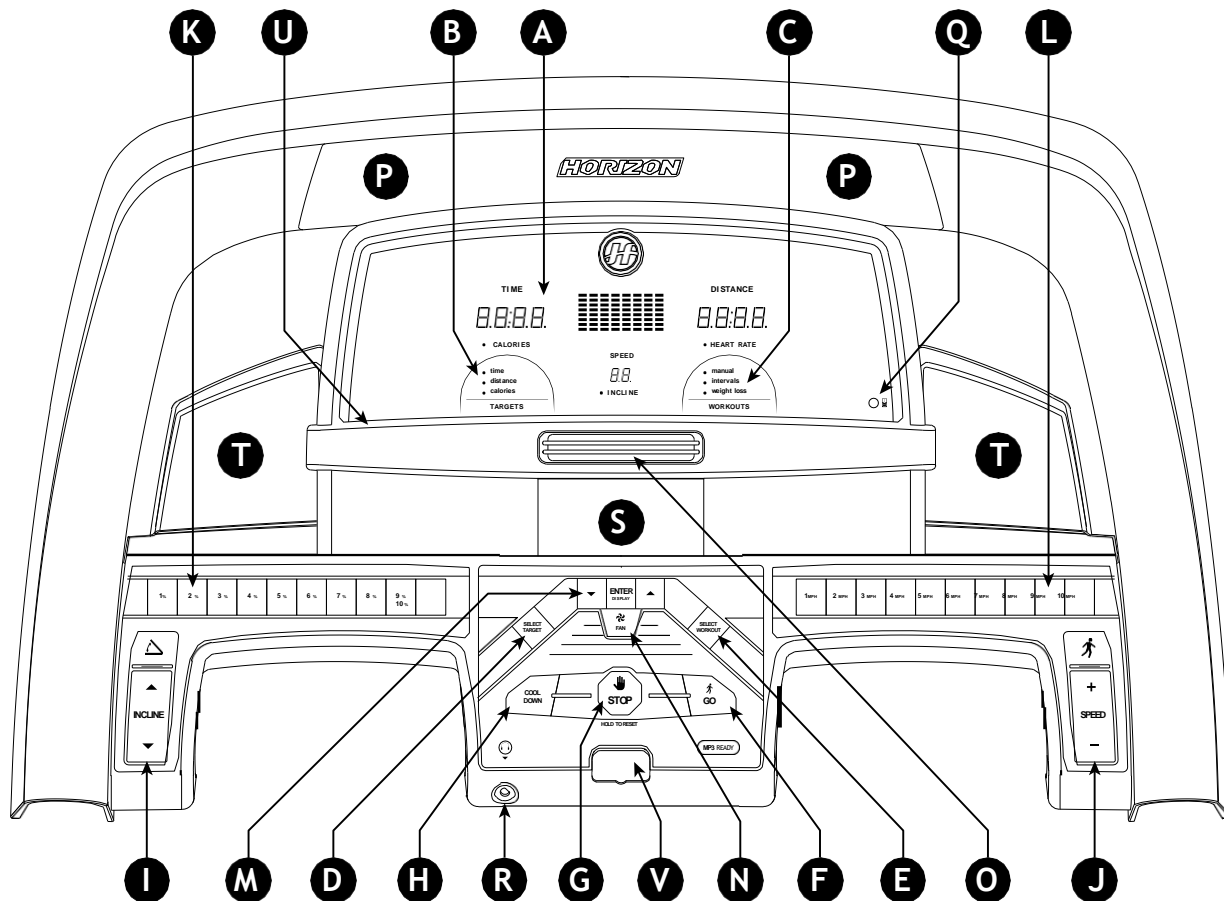


# FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



La présente section explique comment utiliser et programmer la console du tapis roulant. La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE DU TAPIS ROULANT comporte des instructions relatives à ce qui suit :

- EMBLACEMENT DU TAPIS ROULANT
- UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ
- PLIAGE DU TAPIS ROULANT
- DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT
- MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT
- TENSIONNEMENT DE LA BANDE
- CENTRAGE DE LA BANDE
- UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

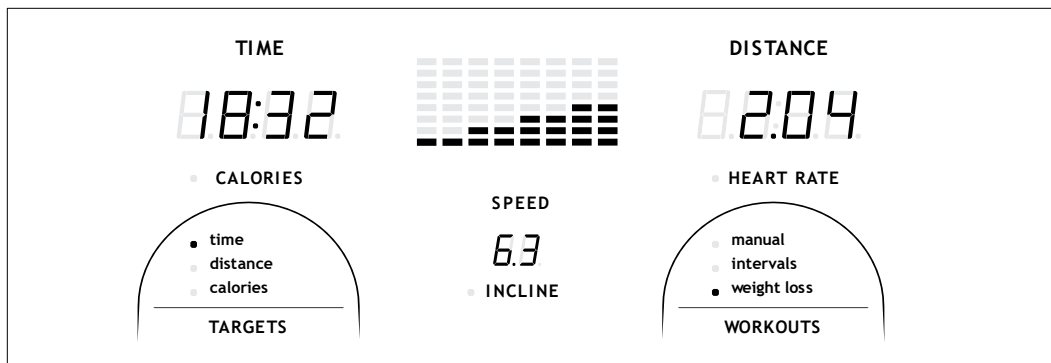


## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.

- A) **FENÊTRES D’AFFICHAGE À DEL** : Durée, distance, calories, fréquence cardiaque, vitesse, inclinaison et profils d'exercices.
  - B) **INDICATEURS À DEL D’OBJECTIF** : Indiquent l’objectif (s’il y en a un) fixé pour le programme en cours.
  - C) **INDICATEURS À DEL D’EXERCICES** : Indiquent les exercices fixés pour le programme en cours.
  - D) **SELECT TARGET (CHOIX DE L’OBJECTIF)** : Appuyer sur cette touche pour choisir l’objectif voulu.
  - E) **SELECT WORKOUT (CHOIX DES EXERCICES)** : Appuyer sur cette touche pour choisir les exercices voulus.
  - F) **GO (MARCHÉ)** : Appuyer sur cette touche pour commencer à s’exercer, lancer une séance d’entraînement, ou reprendre les exercices après une pause.
  - G) **STOP (ARRÊT)** : Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d’entraînement. Tenir la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
  - H) **COOL DOWN (RÉCUPÉRATION)** : Appuyer sur cette touche pour passer en mode de récupération. Une période de récupération dure 4 minutes, avec réduction de la vitesse et de l’inclinaison pour permettre au cœur de s’ajuster à une sollicitation moindre.
  - I) **INCLINE ▲ / ▼ (TOUCHES DE RÉGLAGE DE L’INCLINAISON)** : Servent à régler l’inclinaison par petits incréments de 0,5 %.
  - J) **SPEED + / - (TOUCHES D’AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION DE LA VITESSE)** : Servent à régler la vitesse par petits incréments de 0,1 mi/h.
  - K) **TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE L’INCLINAISON** : Servent à atteindre plus rapidement l’inclinaison voulue.
  - L) **TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE** : Servent à atteindre plus rapidement la vitesse voulue.
  - M) **TOUCHES ENTER ▲ / ▼** : Servent à ajuster l’objectif et les réglages d’exercice. Appuyer sur la touche ENTER pour changer les paramètres d’affichage pendant une séance d’entraînement.
  - N) **TOUCHE FAN (VENTILATEUR)** : Appuyer sur cette touche pour actionner ou arrêter le ventilateur.
  - O) **VENTILATEUR** : Ventilateur personnel pour les exercices.
  - P) **HAUT-PARLEURS** : Diffusent la musique quand un lecteur de CD / baladeur MP3 est connecté à la console.
  - Q) **PRISE D’ENTRÉE AUDIO** : Brancher un lecteur de CD / baladeur MP3 à la console avec le câble adaptateur audio inclus.
  - R) **PRISE DE SORTIE AUDIO / PRISE POUR CASQUE D’ÉCOUTE** : Utilisée pour entendre la musique par le casque d’écoute. Remarque : Lorsque le casque d’écoute est enfilé dans la prise correspondante, le son n’est plus envoyé aux haut-parleurs.
  - S) **LOGEMENT D’UN BALADEUR MP3** : Sert à ranger un baladeur MP3.
  - T) **POCHES POUR BOUTEILLE D’EAU** : Contiennent le matériel d’exercice.
  - U) **SUPPORT DE LECTURE** : Pour poser un magazine ou un livre.
  - V) **POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ** : Permet au tapis roulant de fonctionner lorsque la clé de sécurité est insérée.
- \*L’autocollant pour traduction en français est situé dans le carton d’assemblage





## FENÊTRES D’AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE)** : Indiquée en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée des exercices.
- **DISTANCE** : Indiquée en milles. Affichage de la distance parcourue ou de la distance restante à parcourir durant la séance d’entraînement.
- **SPEED (VITESSE)** : Indiquée en mi/h. Affichage de la vitesse de déplacement de la bande.
- **INCLINE (INCLINAISON)** : Affichée sous forme de pourcentage. Indique l’inclinaison de la bande.
- **CALORIES** : Nombre total de calories brûlées ou de calories restant à brûler pendant la séance d’entraînement.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : Indique les battements par minute. Permet à l’utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s’affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre).
- **PROGRAM PROFILES (PROFILS DES PROGRAMMES)** : Représente le profil du programme utilisé (indique la vitesse lors de l’utilisation de programmes basés sur la vitesse, et l’inclinaison lors de l’utilisation de programmes basés sur l’inclinaison).
- **TARGETS (OBJECTIFS)** : Le voyant à DEL voisin de l’objectif choisi s’éclaire. Si aucune DEL n’est éclairée, aucun objectif n’est activé.
- **WORKOUTS (EXERCICES)** : Le voyant à DEL voisin de l’exercice choisi s’éclaire.

## POUR COMMENCER

- 1) S'assurer que rien n'est sur le tapis roulant ou ne risque d'en entraver le mouvement.
- 2) Brancher le cordon d'alimentation et mettre le tapis roulant sous tension. (L'interrupteur se trouve près du cordon d'alimentation.)
- 3) Se tenir sur les rails latéraux du tapis roulant.
- 4) Fixer l'attache de la clé de sécurité à un de ses vêtements et s'assurer qu'elle ne se détache pas du vêtement pendant la séance d'exercice.
- 5) Insérer la clé de sécurité dans la serrure de la console.
- 6) Il existe deux options pour commencer une séance d'exercice :

### A) MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur la touche GO/START pour commencer à s'exercer. Le décompte de la durée, de la distance et des calories progresse à partir de zéro. OU...


### B) CHOISIR UN OBJECTIF ET DES EXERCICES

- 1) Choisir un OBJECTIF à l'aide de la touche SELECT TARGET.
- 2) Ajuster les réglages de l'OBJECTIF l'aide des touches FLÉCHÉES.
- 3) Appuyer sur la touche ENTER pour passer au réglage suivant.
- 4) Choisir un EXERCICE à l'aide de la touche SELECT WORKOUT.
- 5) Appuyer sur la touche GO/START pour commencer à s'exercer.



## PROFILS D'OBJECTIFS



 **TARGET 1 - TIME (OBJECTIF 1 - DURÉE)** : Permet à l'utilisateur de fixer un objectif selon le temps qu'il veut consacrer à ses exercices. Les objectifs de durée peuvent aller de 15:00 à 99:00. Décompte régressif de la DURÉE. Le décompte de la DISTANCE et des CALORIES progresse à partir de zéro.



**TARGET 2 - DISTANCE (OBJECTIF 2 - DISTANCE)** : Permet à l'utilisateur de fixer un objectif selon la distance qu'il veut parcourir. Cet objectif peut aller de 0,25 à 26,25 milles. Décompte régressif de la DISTANCE. Le décompte de la DURÉE et des CALORIES progresse à partir de zéro.



**TARGET 3 - CALORIES (OBJECTIF 3 - CALORIES)** : Permet à l'utilisateur de fixer un objectif selon le nombre de calories qu'il veut brûler. Cet objectif peut aller de 20 à 980 calories. Décompte régressif des CALORIES. Le décompte de la DURÉE et de la DISTANCE progresse à partir de zéro.



**NO TARGET (AUCUN OBJECTIF)** : Permet à l'utilisateur de choisir un profil d'exercices sans spécifier d'objectif de durée, de distance ou de nombre de calories à éliminer. Le décompte de la DURÉE, de la DISTANCE et des CALORIES progresse à partir de zéro.

## PROFILS D'EXERCICES

- 1) MANUAL (MANUEL)** : Réglage manuel de la vitesse et de l'inclinaison au cours de la séance d'entraînement.
- 2) INTERVALS (INTERVALLES)** : Accroît la force, la vitesse et l'endurance en élevant et en réduisant la vitesse et l'inclinaison tout au long de la séance d'entraînement, pour faire travailler tant le cœur que les muscles.

Segment	Échauffement		1	2	Les segments 1 et 2 se répètent jusqu'à ce que l'objectif soit atteint.
Durée	4:00 min		90 s	30 s	
Vitesse	1	1.5	2	4	
Inclinaison	1	1.5	0.5	1.5	



**3) WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS) :** Favorise la perte de poids en élevant et en réduisant la vitesse et l'inclinaison, tout en maintenant dans la zone où l'on brûle les graisses.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Les segments 1-8 se répètent jusqu'à ce que l'objectif fixé soit atteint.
Durée	4:00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	
Inclinaison	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	
Vitesse	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	

## POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Appuyer sur la touche STOP et la tenir pendant 3 secondes.

## RÉCUPÉRATION

Mettre le tapis roulant en mode récupération. Une période de récupération dure 4 minutes, avec réduction de la vitesse et de l'inclinaison pour permettre au cœur de s'ajuster à une sollicitation moindre.

## FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT



Lorsque la séance d'entraînement est terminée, le mot «GOAL COMPLETED » clignote sur l'écran d'affichage et un bip retentit. Les renseignements sur la séance d'entraînement restent affichés pendant 30 à 45 secondes avant d'être réinitialisés.

## ANNULATION DE LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour annuler la sélection du programme ou l'écran actuel, appuyer sur la touche STOP pendant 3-5 secondes.



## UTILISATION D'UN LECTEUR DE CD / BALADEUR MP3

- 1)  Connecter le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO (à la partie supérieure droite de la console) et à la prise pour casque d'écoute du lecteur de CD / baladeur MP3.
- 2) Utiliser les touches du lecteur de CD / baladeur MP3 pour régler les caractéristiques de la diffusion.
- 3) Enlever le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsqu'on ne s'en sert pas.
- 4)  Si on ne veut pas utiliser les HAUT-PARLEURS, on peut brancher le casque d'écoute à la PRISE DE SORTIE AUDIO, à la partie inférieure de la console.



