

A woman with dark hair tied back, wearing a grey ribbed tank top, is shown from the waist up, standing on a treadmill. She is looking slightly to her right with a neutral expression. The background is a plain, light-colored wall. The image is framed by a white vertical line on the left and a yellow curved shape on the right.

*Manuel du
Propriétaire*

VISION  FITNESS®

*Simple, Deluxe, Premier,
ET T9700 Series*
TREADMILLS

Félicitations pour votre achat d'un produit VISION FITNESS. Vous venez de franchir la première étape afin d'entreprendre votre nouveau programme d'entraînement. Vous possédez maintenant un outil incroyable pouvant vous aider à atteindre les objectifs d'entraînement que vous vous aurez fixés. Une utilisation régulière vous permettra d'améliorer considérablement votre qualité de vie de différentes façons...

Voici, rapidement, quelques bienfaits de l'exercice physique:

- Perte de poids
- Un cœur en santé
- Meilleur tonus musculaire
- Augmentation de l'énergie quotidienne
- Réduction considérable de votre niveau de stress
- Aide à contrer l'anxiété et la dépression
- Amélioration de la confiance personnelle

La clé pour atteindre ces bienfaits est, tout simplement, de développer une routine d'entraînement et d'y adhérer quotidiennement. Votre routine doit maintenant inclure quelques minutes par jours d'exercice physique. Votre nouvel appareil vous permettra d'éviter les excuses auxquels nous faisons tous face lorsque vient le temps d'entreprendre un entraînement. La pluie, la neige, le manque de temps ne pourront plus jamais entrer en conflit avec votre entraînement. Maintenant, vous pouvez vous entraîner dans le confort de votre foyer. Le présent manuel du propriétaire vous offre des informations de bases pour vous aider à partir du bon pied. En ayant une connaissance plus complète de votre produit, votre degré de motivation sera renforcé, et par le fait même cela facilitera la réalisation de vos objectifs.

Tout service sur votre unité VISION FITNESS devrait être fait par votre détaillant autorisé VISION FITNESS. Veuillez contacter votre détaillant ou le service technique si jamais leur service s'avérait nécessaire. Si un problème ne peut être réglé par votre détaillant, veuillez communiquer avec nous:

VISION FITNESS
500 South CP Avenue
P.O. Box 280
Lake Mills, WI 53551

Ph: 1.800.335.4348
Fax: 1.920.648.3373
www.visionfitness.com

Table des Matières

TOUS LES MODÈLES

MESURES DE SÉCURITÉ	2
ALIMENTATION ÉLECTRIQUE	3
ASSEMBLAGE ET POSITIONNEMENT	5
ALIMENTATION ET CLÉ DE SÉCURITÉ	6
ARRÊT D'URGENCE (SÉRIE T9700 SEULEMENT), TOUCHES CHIFFRÉES POUR VITESSE ET ÉLEVATION	7
CAPTEURS CARDIAQUE	8

PLATEFORME TAPIS ROULANTS

DÉPLACEMENT ET MISE À NIVEAU	9
------------------------------	---

PLIABLE TAPIS ROULANTS

BARRER ET DÉBARRER LES ROUES DE TRANSPORT	10
PLIER ET DÉPLIER	11
DÉPLACEMENT ET MISE À NIVEAU	12

SIMPLE CONSOLE

INTRODUCTION	13
AFFICHAGE	14
MODE INGÉNIERIE	15
AUTO-CALIBRATION	16

DELUXE CONSOLE

PROGRAM DETAILS	17
EASY START	19
AFFICHAGE	20
CHOISIR UN PROGRAMME	22
SÉLECTIONNER LE POIDS ET DÉBUTER	24
UTILISER LE PROGRAMME ADVERSAIRE	25
UTILISER LE PROGRAMME SPRINT 8	27
UTILISER LE PROGRAMME CARDIO	28
PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT	31
PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION	32
NOTES SUR L'ENTRAÎNEMENT CARDIO	33
COURROIE DE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE	34
PROGRAMMES PERSONNALISÉS	35
MODE INGÉNIERIE	39
AUTO-CALIBRATION	41

T9700S T9700HRT

PREMIER CONSOLE

AFFICHAGE	42
CARACTÉRISTIQUE	46
DÉPART RAPIDE T9700S	49
T9700HRT & PREMIER CHOISIR	
UN PROGRAMME ET SÉLECTION L'ÂGE	50
CHOISIR UN NIVEAU	51
SÉLECTIONNER LA DURÉE ET LE POIDS	52
DÉTAILS SUR LES PROGRAMMES	53
DÉTAILS SUR LE PROGRAMME ADVERSAIRE	54
HRT WEIGHT LOSS & HRT CARDIO	55
HRT ENDURANCE	60
HRT INTERVAL	64
NOTES SUR L'ENTRAÎNEMENT CARDIO	69
PROGRAMMES PERSONNALISÉS 1-3	70
PROGRAMMES PERSONNALISÉS 4 AND 5	73
MODE INGÉNIERIE	75
AUTO-CALIBRATION	78
ENTRETIEN COMMERCIAL SÉRIE T9700	79

GENERAL

QUESTIONS FRÉQUENTES	80
DÉPANNAGE:	
TAPIS ROULANT	81
CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE	82
TENSION DE LA COURROIE	83
ENTRETIEN PRÉVENTIF	84
GARANTIE RÉSIDENTIELLE	86
GARANTIE COMMERCIALE MODÈLES T9700S & T9700HRT	88

MESURES DE SÉCURITÉ

GARDER CES MESURES

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, quelques précautions devraient être observées. Lisez les informations suivantes avant d'utiliser votre produit VISION FITNESS.

ATTENTION. Pour réduire les risques de brûlures, de feu, d'électrocution ou de blessure aux utilisateurs:

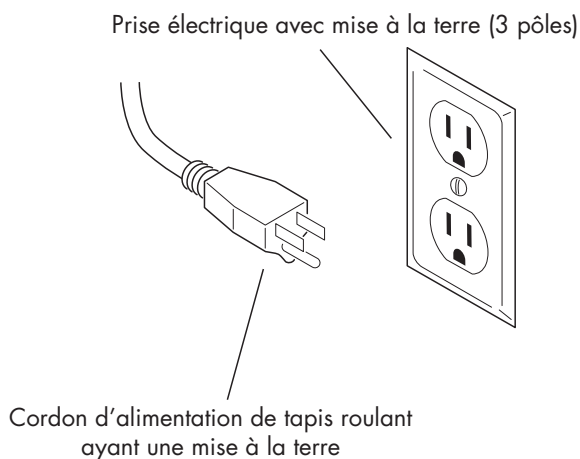
- Utiliser cet appareil d'exercice tel qu'indiqué dans le présent manuel du propriétaire. N'ajouter aucun accessoire qui n'est pas recommandé par le fabricant.
- Ne jamais insérer et/ou introduire d'objets dans les ouvertures.
- Ne jamais retirer le couvercle du moteur ou les couvercles des rouleaux d'entraînement. Ne jamais retirer les caissons de plastique du produit. Le service devrait être réalisé seulement par un détaillant autorisé de VISION FITNESS.
- Si votre produit a été submergé dans l'eau ou si le cordon d'alimentation est endommagé, retournez votre unité chez votre détaillant pour une mise au point et/ou une réparation.
- Garder le cordon d'alimentation loin des surfaces ou des objets chauds.
- N'utiliser jamais votre unité à l'extérieur.
- Toujours fermer l'interrupteur à l'arrière de l'unité avant de débrancher le cordon d'alimentation.
- Utiliser seulement le cordon d'alimentation de VISION FITNESS.
- Ne placer jamais votre cordon d'alimentation sous un tapis ou ne placer jamais rien au dessus du cordon qui pourrait pincer et couper le cordon.
- Toujours débrancher votre appareil avant de le déplacer.

ENFANTS

- Garder les enfants hors de la portée de votre unité en tout temps.
- Lorsque votre unité est en marche, les enfants et les animaux domestiques devraient restés à 3 mètres de celle-ci.

ALIMENTATION: DU MUR AU TAPIS ROULANT

Ce produit est conçu pour un circuit de 120-volt. Le cordon d'alimentation est équipé d'un dispositif de branchement électrique de mise à la terre (comme illustré sur la figure dessous). Un adaptateur, tel que celui illustré sur la figure ci-dessous, peut être utilisé si aucune prise de courant ayant une mise à la terre n'est disponible. Cette solution, par contre, devrait être temporaire. Ayez recours à un électricien pour modifier votre prise électrique si le cas échéant se produit. De plus, les extensions et les prises de surcharges ne devraient pas être utilisées. Il est recommandé d'utiliser un circuit dédié de 20 Amps pour votre tapis roulant.



CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR VOTRE PRODUIT VISION FITNESS

ATTENTION! Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des difficultés respiratoires, cessez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin et/ou spécialiste de la santé avant de reprendre l'entraînement.

- Ne porter aucun vêtement ample qui pourrait s'accrocher dans les pièces en mouvement du tapis roulant.
- Lisez ce manuel d'utilisation avant votre premier entraînement. Référez-vous à ce manuel si vous avez des questions.

ASSEMBLAGE DU TAPIS ROULANT

Il est fortement recommandé de faire assembler le tapis roulant par un technicien autorisé de VISION FITNESS. Si, par contre vous décidé d'assembler l'unité vous-même, il est très important de suivre les directives et les étapes d'assemblage. De plus, vous devez vous assurez que toutes les pièces sont serrées fermement. Si les directives d'assemblage ne sont pas respectées, certaines pièces pourraient causer des bruits importuns lors de l'utilisation. Assurez-vous qu'il n'y ait aucun jeu entre le poteau de console et la base du vélo stationnaire. Si c'est le cas, vérifiez toutes les vis et boulons de l'unité. Réviser toutes les étapes d'assemblage suite à l'installation et corriger toute erreur.

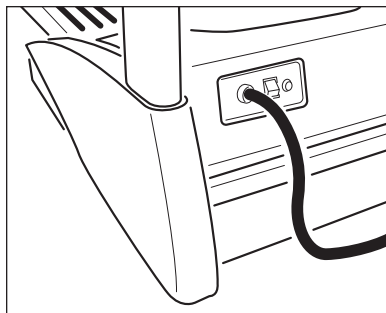
ENVIRONNEMENT IDÉAL

Il est primordial que vous installiez votre unité d'exercice dans un endroit confortable et invitant. Votre unité, bien qu'étant massive peut facilement ce placer devant un téléviseur et/ou une fenêtre ayant une vue agréable. Si possible, éviter de placer votre unité dans un sous-sol non fini ou une pièce que vous ne visitez qu'à l'occasion. Pour maintenir une discipline et votre motivation à un haut niveau, assurez-vous de vous entraîner dans un environnement propice et agréable.

NOTE: Si votre unité est située près d'un mur, assurez-vous que l'arrière du tapis roulant soit à 1 mètre du mur afin de prévenir les blessures si une chute se produisait.

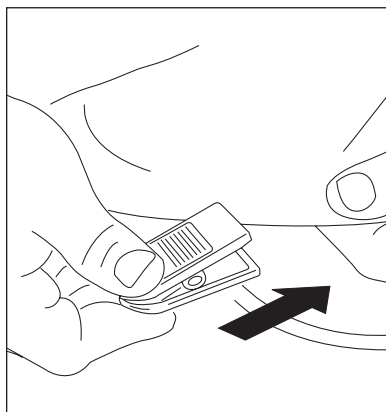
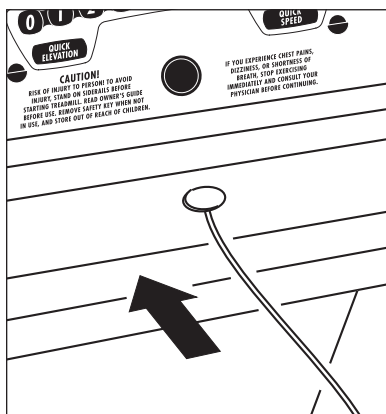
ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Assurez-vous que votre tapis roulant soit proprement branché dans une prise de courant (120v) et ayant une mise à la terre (si possible). Ensuite, activer votre tapis roulant avec l'interrupteur «ON/OFF» situé à l'avant de la structure du tapis (près du numéro de série).



CLÉ DE SÉCURITÉ

Votre tapis roulant VISION FITNESS est équipé d'une clé de sécurité. Votre unité pourra se mettre en marche seulement que si la clé de sécurité est insérée correctement dans l'espace appropriée, situé au centre de la console. Vous devriez aussi, par mesure de sécurité, attacher la clé sur vous. Si, à un certain moment vous deviez arrêter le tapis roulant rapidement, vous auriez simplement à tirer sur la clé pour couper le contact de l'unité. L'unité ralentira rapidement pour finalement cesser de fonctionner. Pour continuer ou reprendre votre entraînement, simplement replacer la clé en place. Vous reviendrez au mode de départ à l'écran.



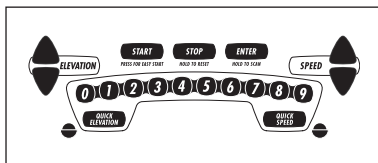
ARRÊT D'URGENCE (SÉRIES T9700 SEULEMENT)

Si vous devez arrêter le tapis roulant rapidement lors de votre entraînement, appuyer sur le bouton «STOP». Le contact électrique sera alors immédiatement coupé et la courroie de course cessera de tourner. Pour résumer l'entraînement, vous devez recommencer le processus de sélection des valeurs et des fonctions.



TOUCHES D'ACTION RAPIDE POUR LA VITESSE ET L'ÉLÉVATION

Utiliser les touches «QUICK SPEED» et «QUICK ELEVATION» afin de modifier la sélection de la vitesse et de l'élévation. Appuyer sur la touche «QUICK SPEED» ou «QUICK ELEVATION» ensuite, appuyer sur la touche chiffrée (0-9).



QUICK SPEED (VITESSE)

Exemples des possibilités de la touche d'action rapide «QUICK SPEED»: pour changer la vitesse à 4.0 mph, appuyer sur la touche «QUICK SPEED» et sur 4. Pour changer la vitesse à 4.5 mph, appuyer sur la touche «QUICK SPEED» et sur 4 et sur 5. La vitesse peut être ajustée selon des incréments de 0.1 mph. La vitesse maximale qui peut être sélectionnée avec la touche d'action rapide est de 9.9 mph.

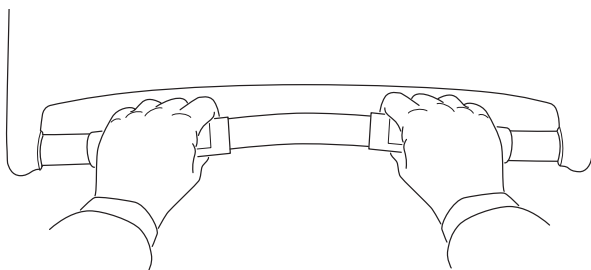
QUICK ELEVATION

Exemples des possibilités de la touche d'action rapide «QUICK ÉLÉVATION»: pour changer l'élévation à 6%, appuyer sur la touche «QUICK ÉLÉVATION» et sur 6. Pour changer l'élévation à 10%, appuyer sur la touche «QUICK ÉLÉVATION» et sur 1 et sur 0. L'élévation peut être ajustée selon des incréments de 1%.

CAPTEURS CARDIAQUE

CAPTEURS CARDIAQUE POUR LES MAINS

Les capteurs cardiaques pour les mains sont inclus sur chaque modèle afin de surveiller votre rythme cardiaque. Pour les utiliser, simplement les agripper durant votre entraînement. Vos battements seront immédiatement affichés à l'écran, mais vous devrez attendre quelques secondes avant d'avoir une donnée stable de vos battements cardiaque.



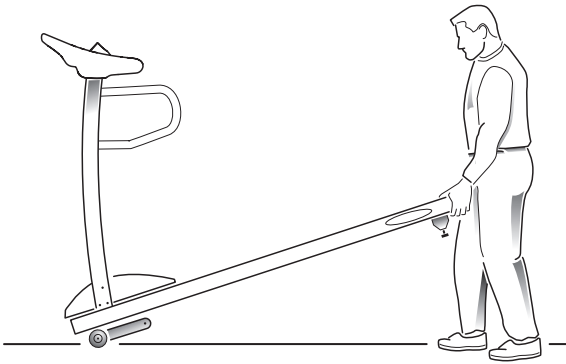
NOTE: Pour les programmes d'entraînement HRT, vous devez utiliser la courroie de cardiofréquence. Voir la page 34.

TAPIS ROULANT PLATE-FORME SEULEMENT

DÉPLACER VOTRE TAPIS ROULANT VISION FITNESS

Votre tapis roulant VISION FITNESS est équipé d'une paire de roues de transport adaptées sur la structure avant. Pour déplacer votre unité, agripper fermement l'arrière du tapis roulant, lever sécuritairement et rouler votre tapis.

ATTENTION! Nos tapis roulant sont construits d'une façon robuste et lourde, pesant jusqu'à 300lbs! Soyez prudent et demander de l'aide si nécessaire.



NIVEAU

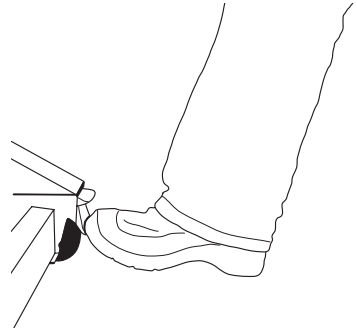
Votre unité devrait être mise à niveau pour une utilisation optimale. Placer votre unité à l'endroit où vous désirez l'utiliser et à l'aide d'un niveau ajuster votre tapis. Un sous-tapis de caoutchouc peut aider à niveler votre unité. Si votre unité n'est pas au niveau, la courroie de course pourrait ne pas tourner convenablement.

Des vérins sont installés sous la structure avant du tapis roulant et sur les pattes arrière de la surface de course. Ajuster-les en conséquence du niveau et barrer les avec les écrous.

TAPIS ROULANT PLIABLE SEULEMENT

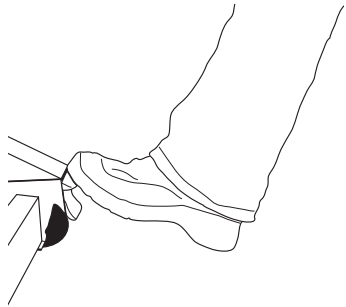
BARRER LES ROUES DE TRANSPORT

Votre tapis roulant pliable est équipé de roues de transport à l'avant et à l'arrière de la structure qui devraient être barrées lorsque le tapis roulant est utilisé. Simplement appuyer sur le deuxième loquet (celui le plus bas) de chaque roue avec votre pied.



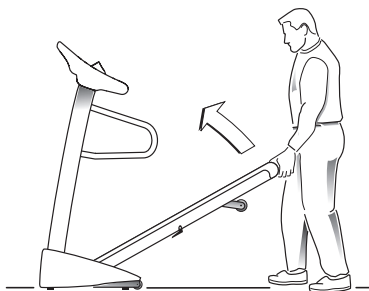
DÉBARRER LES ROUES DE TRANSPORT

Pour déplacer votre tapis roulant, il est nécessaire de débarrer les roues de transport. Pour ce faire, lorsque le tapis roulant est plié, appuyer sur le premier loquet (celui qui est plus haut) de chaque roue avec votre pied. Le mécanisme de barrure sera libéré.



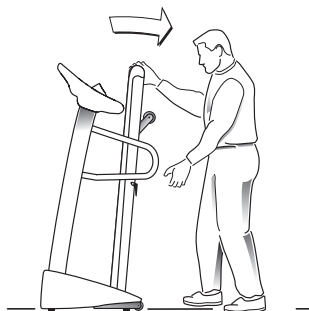
POUR PLIER LE TAPIS ROULANT

Avant de plier et ranger votre tapis roulant, vous devez vérifier que l'élévation soit nul, c'est-à-dire «0». Si ce n'est pas le cas, abaisser l'élévation à «0» car dans le cas contraire, le tapis roulant ne pourra se plier complètement et se barrer. Ensuite, vérifier que les quatre roues de transport soient barrées. Finalement, soulever l'arrière du tapis avec les deux mains et pousser la surface de course en position verticale. Un mécanisme de barrure est intégré dans le tapis roulant et celui-ci engage automatiquement le loquet lorsque vous positionnez le tapis atteint en position verticale.



POUR DÉPLIER LE TAPIS ROULANT

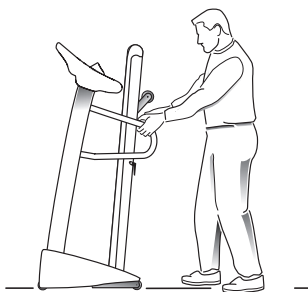
Pour déplier le tapis roulant de sa position verticale, simplement soulever le loquet situé sur le rail de gauche. Aider la surface de course à descendre et une fois le mouvement de descente engagé, laisser les pistons hydrauliques guider la surface de course au sol.



ATTENTION! Nos tapis roulant sont construits d'une façon robuste et lourde, pesant jusqu'à 300lbs! Soyez prudent et demander de l'aide si nécessaire.

DÉPLACER VOTRE TAPIS ROULANT VISION FITNESS

Votre tapis roulant VISION FITNESS est équipé de quatre roues de transport sur la base de la structure. Pour déplacer votre unité, plier le tapis roulant en position verticale, agripper fermement les poignées du tapis roulant et rouler le.

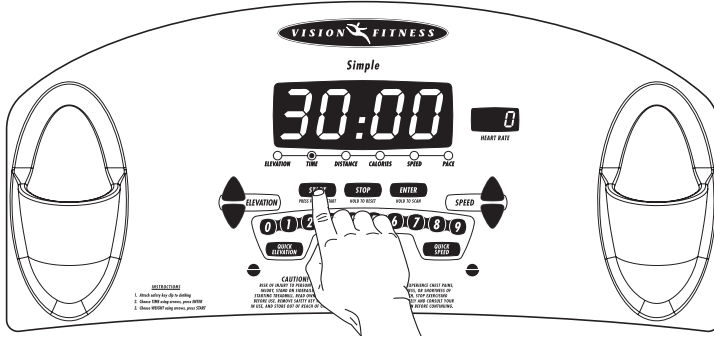


NIVEAU

Votre unité devrait être nivelée pour une utilisation optimale. Placer votre unité à l'endroit où vous désirez l'utiliser et à l'aide d'un niveau ajuster votre tapis. Un sous-tapis de caoutchouc peut aider à niveler votre unité. Si votre unité n'est pas au niveau, la courroie de course pourrait ne pas tourner adéquatement et par le fait même occasionner des bris.

INTRODUCTION AU MODÈLE DE CONSOLE - SIMPLE

Appuyer simplement sur la touche «START» pour débiter l'entraînement. Or, vous pouvez aussi si vous le désirez, sélectionner la durée de la séance de même que votre poids pour obtenir un résultat plus précis des calories brûlées.



SÉLECTION DE LA DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélections afin de choisir la durée de l'entraînement. Appuyer sur «START» pour débiter la séance ou appuyer sur «ENTER» pour sélectionner le poids.

SÉLECTION DE VOTRE POIDS

Suite à la sélection de la durée d'entraînement, vous pouvez sélectionner votre poids. Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection s pour faire le choix. Appuyer sur «ENTER». En sélectionnant votre poids, le calcul des calories dépensées durant l'entraînement est calculé selon vous.

Si vous désirez démarrer votre séance, appuyer sur «START».

PAUSE

Appuyer sur «STOP» afin de mettre votre séance en pause.

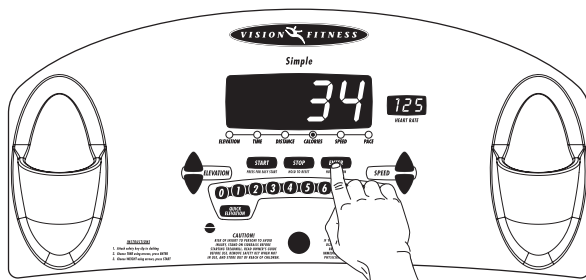
RÉINITIALISATION (REMISE À ZÉRO)

Appuyer et maintenir enfoncé la touche «STOP» afin de remettre toutes les valeurs et les données à zéro.

AFFICHAGE CONSOLE - SIMPLE

FONCTION DE BALAYAGE

Afin de faire dérouler toutes les fonctions et les valeurs durant l'entraînement, appuyer sur la touche «ENTER». Pour que les valeurs et les fonctions déroulent régulièrement, appuyer et maintenir la touche «ENTER» enfoncée jusqu'à ce que la console émette deux bips (environ 2 secondes). La fonction ou la valeur affichée est celle sur laquelle la lumière illumine le nom de la valeur et/ou fonction.



ELEVATION

Afficher en pourcentage d'élévation. Indique l'inclinaison de la surface de course afin de simuler une marche ou une course en montagne.

TIME (TEMPS)

Afficher en (Minutes: Secondes). Permet de voir le temps écoulé durant l'entraînement.

DISTANCE

Afficher en miles ou kilomètres. Permet de voir la distance parcourue durant l'entraînement.

CALORIES

Afficher comme une estimation des calories dépensées durant l'entraînement.

SPEED (VITESSE)

Afficher en Miles/Heure ou Kilomètres/Heure. Indique la vitesse à laquelle la courroie de course tourne afin de simuler une marche ou une course à l'extérieur.

PACE (PAS)

Afficher en temps (Minutes: Secondes) nécessaire pour parcourir un mile à la vitesse actuelle.

HEART RATE (RYTHME CARDIAQUE)

Afficher en battements par minute (BPM). Vous pouvez surveiller votre rythme cardiaque en agrippant les capteurs cardiaques sur les poignées.

MODE D'INGÉNIERIE (Modèle SIMPLE Seulement)

Votre tapis roulant offre un système d'ingénierie qui vous permet accéder certaines valeurs par défaut et de vous dépanner si un problème devait survenir. Par contre, vous ne pouvez accéder à aucune fonction primaire de votre tapis roulant lors de la sélection de ce mode. Pour accéder à ce menu, vous devez appuyer et maintenir enfoncées les touches «SPEED DOWN» et «ENTER» simultanément lorsque le tapis roulant est en mode départ. Le mode d'ingénierie s'affiche alors dans la fenêtre alphanumérique «USER». Appuyer sur «ENTER». Appuyer sur les flèches de sélection pour choisir le mode que vous voulez modifier. Appuyez et maintenez la touche «ENTER» enfoncée pour sauvegarder la modification. Pour retourner au menu, appuyer sur «STOP».

UNITS (UNITÉS DE MESURE)

P6 représente le type d'unité de mesure que vous désirez utiliser; métrique ou Anglais (U.S.). Cette configuration peut être modifiée. Lorsque vous sélectionnez P6, la fenêtre matricielle affiche le numéro de modèle et la fenêtre de message affiche les unités. Un chiffre pair représente une configuration anglaise (US), c'est-à-dire en miles (MP/h). Un chiffre impair, quant à lui, représente une configuration métrique, soit en kilomètre (km/h). Appuyer sur les touches de sélection pour choisir l'unité désirée. Appuyez et maintenez «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

MAX TIME

P7 représente la durée maximum que le tapis roulant peut être utilisé durant une même séance (affiché en minutes : secondes). Vous pouvez modifier le temps en utilisant les flèches de sélection. Appuyez et maintenez «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

DEFAULT WEIGHT

P8 représente le poids par défaut. Vous pouvez le modifier la configuration du tapis roulant en utilisant les flèches de sélection. Appuyez et maintenez «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

ACCUMULATED TIME (TEMPS ACCUMULÉ)

P9 représente le temps accumulé en heures. Cette information ne peut être modifiée.

MODE D'INGÉNIERIE (Modèle SIMPLE Seulement)

ACCUMULATED DISTANCE (DISTANCE ACCUMULÉE)

P10 représente la distance accumulée en miles ou en kilomètres. Cette information ne peut pas être modifiée.

PAUSE TIME (DURÉE DE LA PAUSE)

P14 représente la durée de la pause. La durée par définition est de cinq minutes. Vous pouvez modifier la durée entre 20 secondes et 10 minutes en utilisant les flèches de sélection. Appuyer et maintenir «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

DEFAULT TIME (DURÉE PAR DÉFAUT)

P15 représente la durée de l'entraînement par défaut. Vous pouvez modifier la durée en utilisant les flèches de sélection de «SPEED» ou «ELEVATION». Appuyer et maintenir «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

AUTO-CALIBRATION (Modèle SIMPLE Seulement)

NE JAMAIS SE PLACER SUR LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT LORS DE L'AUTO-CALIBRATION!

Le code «Auto» s'affiche dans la fenêtre. Pour commencer l'auto-calibration, appuyer sur «START». Le tapis roulant se mettra en marche et réalisera quelques tests automatisés tel que vitesse et élévation maximum et minimum. Ce test devrait durer entre 3-5 minutes. «END» s'affichera ensuite dans la fenêtre centrale lorsque l'auto-calibration sera terminée. Le tapis roulant s'arrêtera complètement et la console affichera le menu de départ.

FERMER LE MENU D'INGENIERIE

P17 représente le mode de fermeture. Lorsque vous appuyer sur «ENTER», la console se réinitialise et retourne en mode de sélection.

DESCRIPTION DES PROGRAMMES CONSOLE – DELUXE

P1 - MANUAL (MANUEL)

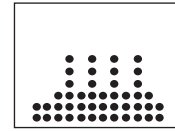
Ajustement en cours d'entraînement, aucune durée par défaut.



P2 - MUSCLE TONER (TONIFIEUR MUSCULAIRE) •

CHANGEMENT D'ÉLÉVATION

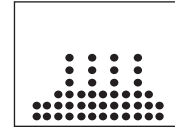
Améliore la force, la vitesse et l'endurance en augmentant et diminuant l'élévation durant l'entraînement afin d'impliquer votre cœur et les muscles de vos jambes; durée par défaut – 30 minutes.



P3 - SPEED INTERVALS (INTERVALLES DE VITESSE) •

CHANGEMENT DE VITESSE

Encourage la perte de poids en diminuant et en augmentant la vitesse durant l'entraînement tout en vous maintenant dans votre zone cardiovasculaire de perte de poids; durée par défaut – 30 minutes.



P4 - FAT BURNER (BRÛLEUR CALORIQUES) •

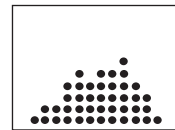
CHANGEMENT DE VITESSE ET D'ÉLÉVATION

Encourage la perte de poids en diminuant et en augmentant la vitesse et l'élévation durant l'entraînement tout en vous maintenant dans votre zone cardiovasculaire de perte de poids; durée par défaut – 30 minutes.



P5 - 5K • CHANGEMENT D'ÉLÉVATION

Simulation d'une course de 5 kilomètres avec montées qui améliore votre capacité cardiovasculaire; aucune durée par défaut.



P6 - COMPÉTITION

Vous compétitionnez contre la console. Sélectionner la distance à parcourir et sortez gagnant! Référez-vous à la page 25 pour les détails du programme.

DESCRIPTION DES PROGRAMMES CONSOLE – DELUXE

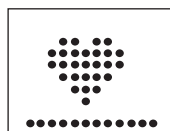
P7 - SPRINT 8

Le programme «SPRINT 8®» est un programme d'intervalles de type anaérobique qui est spécifiquement conçu pour augmenter la masse musculaire, améliorer la vitesse et qui aide, de façon naturelle, à augmenter la sécrétion de l'hormone de croissance (hGH) dans le corps. Voir la page 27 pour plus de détails sur le programme SPRINT 8®.

Les programmes P2-P5 ont chacun 10 niveaux d'intensité. Le programme P7 quant à lui en possède 17. En ayant autant de niveaux d'intensité, vous pouvez changer et adapter l'intensité selon votre niveau d'entraînabilité. Donc, pour les débutants, les niveaux inférieurs ont une intensité plus faible et pour les athlètes, les niveaux supérieurs ont une intensité plus intense. Par exemple, L17 sera l'entraînement le plus intense et le L1 sera celui pour monsieur et madame tout-le-monde. Si vous êtes incertain de votre condition physique, commencer à un niveau d'intensité faible et ajuster le jusqu'à ce que vous trouviez celui qui vous demande un effort adéquat.

H1 - ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE

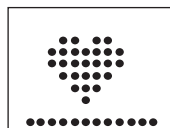
Permet d'économiser du temps en maximisant chaque minute de l'entraînement. Il vous motive et vous encourage à atteindre vos objectifs. Maximise la perte de poids en vous maintenant à un niveau optimum pour brûler les graisses; durée par défaut 30 minutes.



18

H2 - ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE

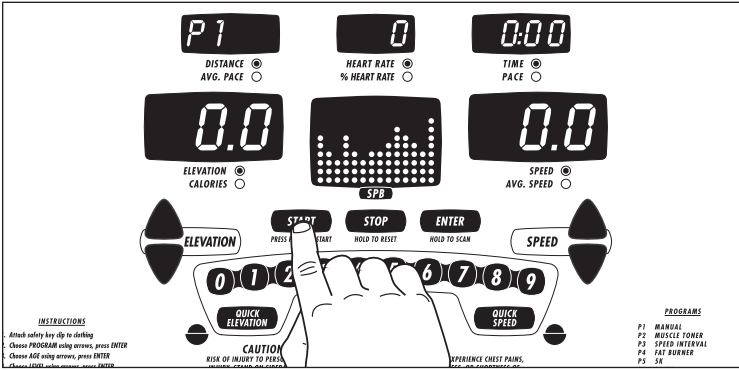
Maximiser votre temps avec ce programme motivant de perte de poids. Ce programme vous maintiendra dans votre zone cardio choisie en ajustant l'élévation; durée par défaut 30 minutes.



NOTE: Tous les programmes offrent des bénéfices cardiovasculaires en plus des bénéfices nommés précédemment.

DÉPART RAPIDE CONSOLE – DELUXE

Appuyer simplement sur la touche «START» pour débuter l'entraînement en mode MANUAL (manuel).

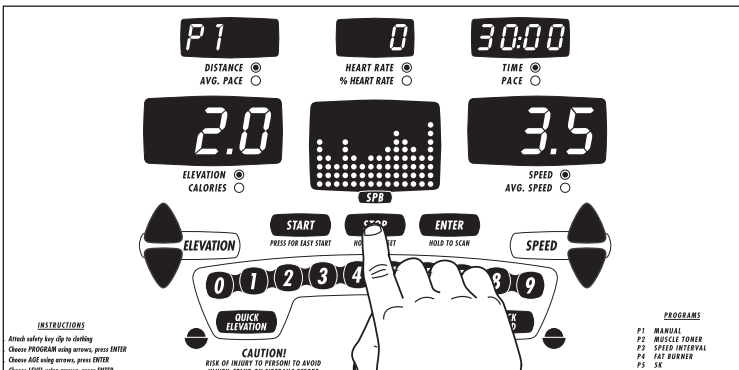


PAUSE

Appuyer sur «STOP» afin de mettre votre séance en pause.

RÉINITIALISATION (REMISE À ZÉRO)

Appuyer et maintenir enfoncé la touche «STOP» afin de remettre toutes les valeurs et les données à zéro.

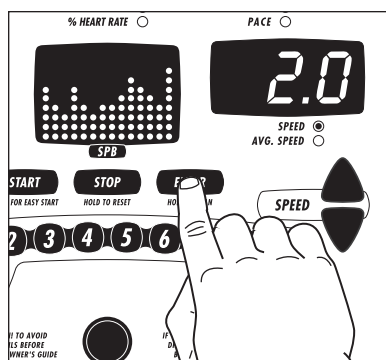


DELUXE

AFFICHAGE CONSOLE – DELUXE

FONCTION DE BALAYAGE

Afin de faire dérouler toutes les fonctions et les valeurs durant l'entraînement, appuyer sur la touche «ENTER». Pour que les valeurs et les fonctions déroulent régulièrement, appuyer et maintenir la touche «ENTER» enfoncée jusqu'à ce que la console émette deux bips (environ 2 secondes). La fonction ou la valeur affichée est celle sur laquelle la lumière illumine le nom de la valeur et/ou fonction.



TIME (TEMPS) Affiché en (Minutes: Secondes). Permet de voir le temps écoulé durant l'entraînement.

DISTANCE Affiché en miles ou kilomètres. Permet de voir la distance parcourue durant l'entraînement.

CALORIES Affiché comme une estimation des calories dépensées durant l'entraînement.

HEART RATE (RYTHME CARDIAQUE) Affiché en battements par minute (BPM). Vous pouvez surveiller votre rythme cardiaque en agrippant les capteurs cardiaques sur les poignées (voir page 8) ou en utilisant la courroie de cardiofréquence (voir la page 34 pour informations supplémentaires).

% HEART RATE (% RYTHME CARDIAQUE) Affiche le % du rythme cardiaque maximum.

AVG SPEED (VITESSE MOYENNE) Affiché en miles/heure ou en kilomètre/heure. Calcul la vitesse moyenne de l'entraînement selon le temps accumulé et la distance accumulée.

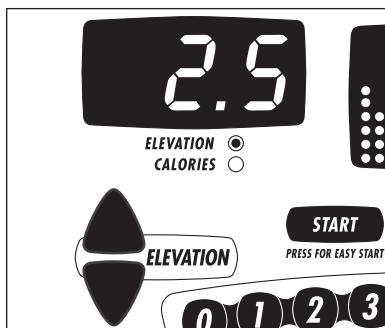
PACE (PAS) Affiché en temps (Minutes: Secondes) nécessaire pour parcourir un mile à la vitesse actuelle.

AVERAGE PACE (MOYENNE DU PAS) Affiché en temps (Minutes : Secondes). Somme du temps accumulé divisé par la distance accumulée.

AFFICHAGE CONSOLE – DELUXE

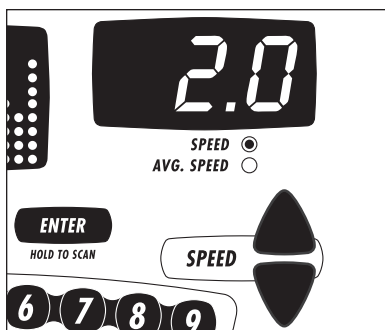
ELEVATION

Affiché en pourcentage d'élévation. Indique l'inclinaison de la surface de course afin de simuler une marche ou une course en montagne. Afficher dans la fenêtre LED du côté gauche.



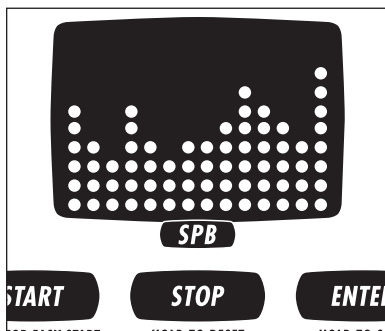
SPEED (VITESSE)

Affiché en Miles/Heure ou Kilomètres/Heure. Indique la vitesse à laquelle la courroie de course tourne afin de simuler une marche ou une course à l'extérieur. Afficher dans la fenêtre LED du côté droit.



PROFILE

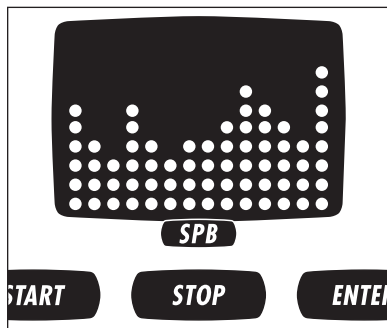
Affiché comme un graphique qui représente le programme choisi (Muscle Toner, Speed Intervals, etc.). La colonne de gauche de lumière LED orange affiche l'élévation et correspond à la fenêtre principale d'élévation. La colonne de droite de lumière LED rouge affiche la vitesse et correspond à la fenêtre principale de vitesse.



DELUXE FEEDBACK DISPLAY

SPB - SEGMENT PROGRESS BAR (BARRES DE PROGRESSION DES SEGMENTS)

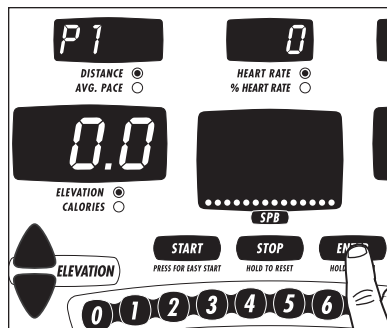
Les deux colonnes au centre de la fenêtre matricielle, illuminée en vert, représentent les barres de progression des segments (SPB). Ces deux barres indiquent le temps accumulé par segment. Chaque programme à 20 segments (17 pour le programme SPRINT 8). Le principe des SPB est de diviser le temps de chaque segment en dix points verticaux. Au fur et à mesure que vous progressez dans le segment, les points s'afficheront. Lorsque le segment est complété, le SPB recommence.



Par exemple, si votre séance d'entraînement est d'une durée de 20 minutes, chaque segment sera d'une minute (à l'exception du SPRINT 8). Le SPB divisera alors chaque minutes en dix points ou l'équivalent de 6 secondes par point. Les points s'effaceront lorsque vous complèterez un segment et recommenceront à s'afficher pour le second segment.

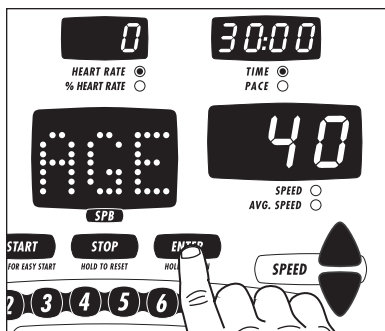
CHOISIR UN PROGRAMME

Utiliser les flèches de sélections afin de choisir parmi les sept (7) différents programmes offerts. Appuyer sur «ENTER». Voir la page 28 pour les programmes d'entraînement cardiovasculaire et la page 35 pour les programmes personnalisés.



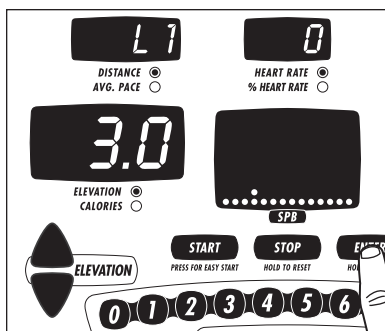
SÉLECTION DE L'ÂGE

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir votre âge. Appuyer sur «ENTER». La sélection de l'âge permet d'établir vos paramètres d'entraînement cardiovasculaire.



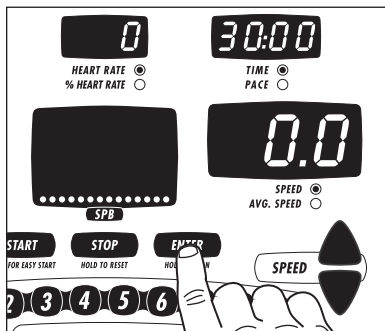
SÉLECTION DU NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir un des dix (17 pour le programme P7-SPRINT 8) niveau d'entraînement, L1 offre très peu de résistance tandis que L10 offre beaucoup de résistance. Appuyer sur «ENTER».



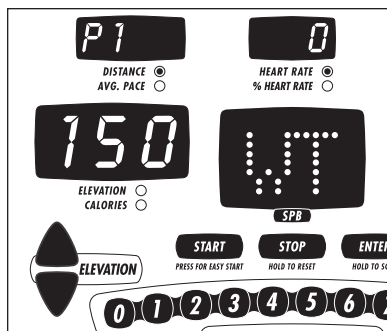
SÉLECTION DE LA DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT (P1-P4)

Suite à la sélection du niveau d'entraînement, le temps affiché par défaut clignotera, selon le programme choisi. Vous pouvez garder cette durée déterminée ou simplement modifier le temps en utilisant les touches d'utilisation rapide ou les touches de sélections afin de choisir la durée de l'entraînement. Appuyer sur «ENTER».



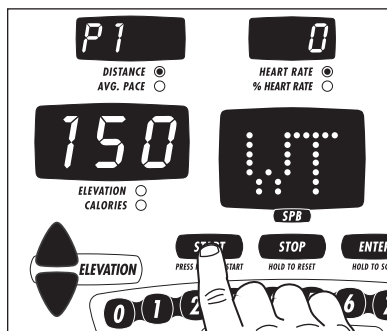
SÉLECTION DE VOTRE POIDS

Suite à la sélection de la durée d'entraînement, vous pouvez sélectionner votre poids. Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection pour faire la sélection. Appuyer sur «ENTER». En sélectionnant votre poids, le calcul des calories dépensées durant l'entraînement se fera en fonction de vos données personnelles.



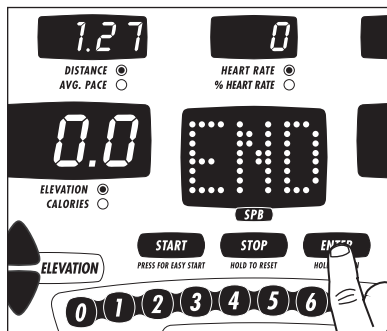
DÉBUTER LA SÉANCE

Lorsque vous désirez démarrer votre séance, appuyer sur «START».



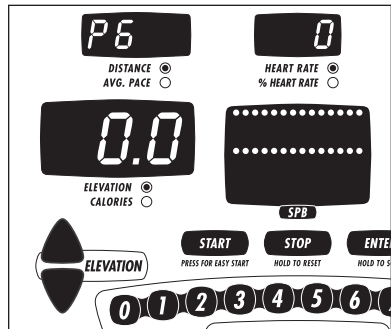
FIN DE SÉANCE

Lorsque votre séance d'entraînement est terminée, le message «END» sera affiché dans la fenêtre matricielle. Le tapis roulant retournera à sa position de départ et vous pourrez alors appuyer sur «ENTER» pour faire dérouler les valeurs de DISTANCE, CALORIES, AVERAGE SPEED, et AVERAGE PACE.



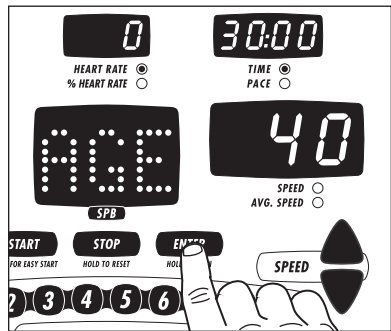
DÉTAILS SUR LE PROGRAMME ADVERSAIRE

Ce programme mise sur votre côté compétitif afin de vous motiver à courser contre un adversaire (la console). Vous sélectionnez la vitesse de l'adversaire et la distance que vous devrez parcourir (les deux). Ensuite, vous contrôlez votre vitesse et votre élévation durant la compétition. La rangée de points dans le haut de la fenêtre matricielle représente l'Adversaire. Vous, vous êtes représenté par les points clignotant affichés au milieu de la fenêtre matricielle. Votre progrès sera constamment surveillé et affiché. Les points clignoteront et progresseront dans la fenêtre de gauche à droite par deux reprises pour un total de 28 segments. La durée du programme est aléatoire car c'est la distance à parcourir qui prime. Le programme est complété seulement lorsque vous ou l'adversaire avez compléter la distance.



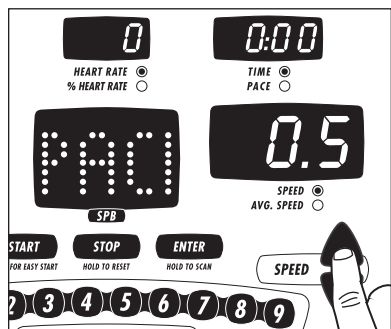
SÉLECTION DE L'AGE

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir votre âge. Appuyer sur «ENTER». La sélection de l'âge permet d'établir vos paramètres d'entraînement cardiovasculaire.



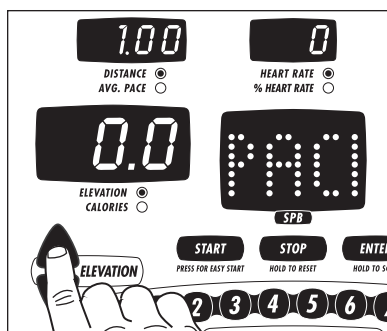
SÉLECTION DE LA VITESSE DE L'ADVERSAIRE

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir la vitesse de l'adversaire. Appuyer sur «ENTER». Cette vitesse sera constante durant la séance d'entraînement.



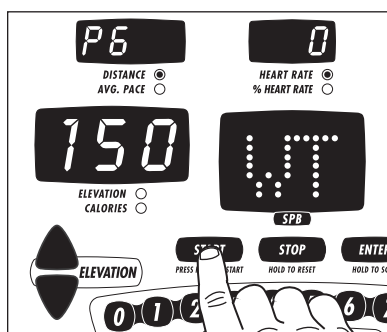
CHOISIR LA DISTANCE

Sélectionner l'objectif de distance à parcourir en utilisant les touches chiffrées ou les touches de sélection. Appuyer sur «ENTER».



SÉLECTION DE VOTRE POIDS

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection pour faire la sélection. Appuyer sur «ENTER». En sélectionnant votre poids, le calcul des calories dépensées durant l'entraînement se fera en fonction des vos données personnelles.



DÉBUTER LA SÉANCE

Lorsque vous désirez démarrer votre séance, appuyer sur «START».

UTILISATION DU PROGRAMME «SPRINT 8»

Le programme «SPRINT 8®» est un programme d'intervalles de type anaérobie qui est spécifiquement conçu pour augmenter la masse musculaire, améliorer la vitesse et qui aide, de façon naturelle, à augmenter la sécrétion de l'hormone de croissance (hGH) dans le corps. Selon Phil Campbell, auteur du livre «Ready, Set, Go! Synergy Fitness» la sécrétion de l'hGH durant l'exercice combiné avec une diète efficace permettrait de brûler plus facilement les gras et d'améliorer la masse musculaire. Visiter le site internet de M. Campbell au www.readysetgofitness.com pour plus de détails sur cette nouvelle méthode d'entraînement.

Le programme «SPRINT 8®» présente des intervalles intenses de sprint suivi d'un intervalle de récupération active. Le programme est construit selon les phases suivantes:

1. La période de réchauffement (3:00) augmentera graduellement votre rythme cardiaque, votre respiration et la circulation sanguine dans vos muscles. Vous pourrez contrôler la période de réchauffement afin de cibler vos besoins.
2. L'entraînement en intervalles (14:30) débute immédiatement après la période de réchauffement avec un sprint de 30 secondes; l'élévation et la vitesse du tapis roulant seront alors modifiées. Suivrons ensuite, en alternance, 7 intervalles de récupération active de 1 minute 30 secondes et de 8 intervalles de sprint de 30 secondes. L'intensité de la vitesse et l'élévation augmentera lors de troisième intervalle et lors de cinquième intervalle. Lors des intervalles de récupération, la vitesse sera réduite de 2-3 mph et l'élévation sera à 0. Vous pouvez modifier la vitesse et l'élévation en tout temps durant l'entraînement à l'aide des touches «SPEED UP & DOWN» et les touches «ELEVATION UP & DOWN».
3. La période de récupération finale (2:30) permet au corps de graduellement retourner au repos. Lors de la période de récupération, vous pouvez diminuer l'effort afin que votre cœur puisse récupérer d'un entraînement intense.

Le programme «SPRINT 8» est d'une durée par défaut de 20 minutes. Étant un programme spécialisé, il est impossible de modifier la durée de l'entraînement.

ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE – DELUXE

HR1 - SPEED & ELEVATION (VITESSE & ÉLÉVATION)

Durée par défaut du programme 30 minutes

Sélectionner votre cible cardio, la durée et votre poids.

La période de réchauffement en mode manuel est d'une durée de 3 minutes, vous avez le contrôle sur la vitesse et sur l'élévation. Ce temps n'est pas inclus dans la durée du programme. Le programme débute lorsque vos battements par minute (BPM) sont +/- 3 de la cible déterminée.

La console émet 3 bips et ajuste alors la vitesse et l'élévation automatiquement. Dans un premier temps, la vitesse sera ajustée de 1 mph selon vos BPM actuels. Si les BPM sont toujours trop élevés ou trop faible malgré cet ajustement de 1 mph, l'élévation sera modifiée afin de vous maintenir la variable de +/- 3 BPM. Ces ajustements sont faits automatiquement durant la séance.

HR2 - ELEVATION ONLY (ÉLÉVATION SEULEMENT)

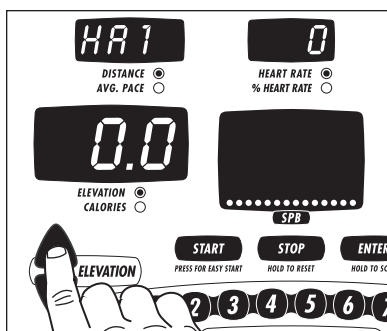
Durée par défaut du programme 30 minutes

Sélectionner votre cible cardio, la durée et votre poids.

La période de réchauffement en mode manuel est de 3 minutes, vous avez le contrôle sur la vitesse et sur l'élévation. Suite aux 3 minutes, si la cible cardio n'est pas atteinte, l'élévation sera augmentée jusqu'à ce que vos battements par minute (BPM) soient +/- 3 de la cible déterminée. L'élévation s'ajustera automatiquement afin de maintenir cette variable.

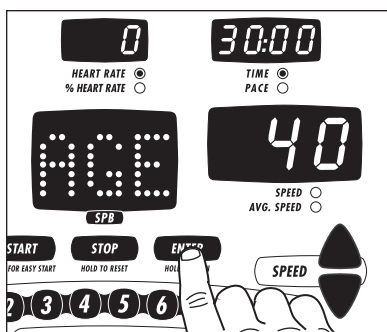
CHOISIR LES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE

Utiliser les touches de sélection, choisir entre HR1 ou HR2. Appuyer sur «ENTER».



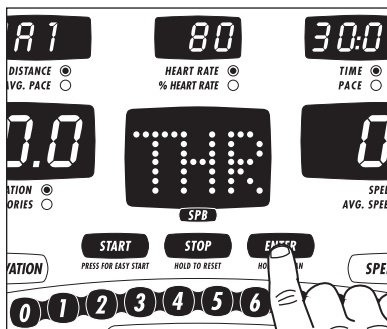
SÉLECTION DE L'AGE

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélections afin de choisir votre âge. Appuyer sur «ENTER».



CHOISIR LA ZONE D'ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE

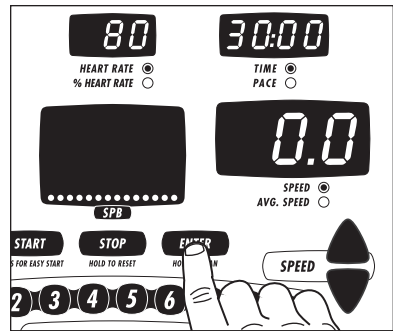
Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection, choisir la zone désirée. Appuyer sur « ENTER ».



SÉLECTION DE LA DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

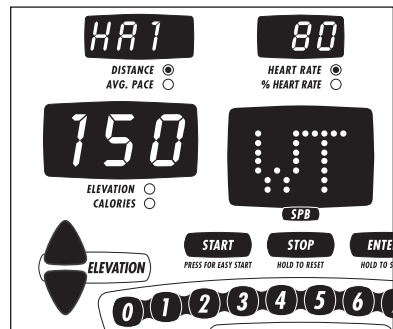
Suite à la sélection de la cible cardio, le temps par défaut du programme (30:00) clignotera. Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir la durée de l'entraînement. Appuyer sur «ENTER».

NOTE: La durée minimum est de cinq minutes.



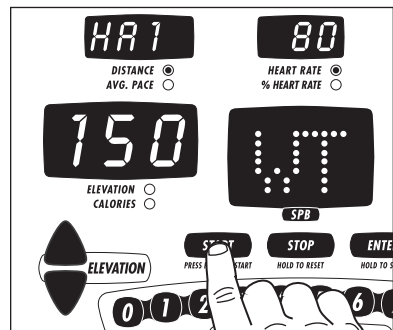
SÉLECTION DE VOTRE POIDS

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection pour faire la sélection. Appuyer sur «ENTER».



DÉBUTER LE PROGRAMME

Appuyer sur la touche «START». La console émettra un compte à rebours de 3 bips. La courroie d'entraînement commencera à tourner et la période de réchauffement débutera.



PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT - HR1

Vous êtes maintenant en période de réchauffement.

Vous avez le contrôle de la vitesse et de l'élévation afin d'augmenter vos BPM à +/- 3 de la cible cardio. Lorsque les BPM sont stables, la console émet 3 bips et vous débutez l'entraînement cardiovasculaire.

PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT - HR2

Vous êtes maintenant en période de réchauffement.

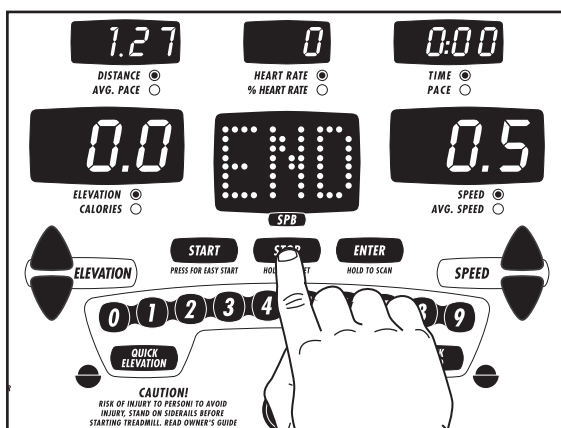
La période de réchauffement en mode manuel est de 3 minutes, vous avez le contrôle sur la vitesse et sur l'élévation. Suite aux 3 minutes, si la cible cardio n'est pas atteinte, l'élévation sera augmentée jusqu'à ce que vos battements par minute (BPM) soient +/- 3 de la cible déterminée. L'élévation s'ajustera automatiquement afin de maintenir cette variable.

RÉCUPÉRATION

Lorsque le temps est expiré, la console affichera «COOL DOWN». Cette note vous indique que le programme est terminé. La console transfère alors le programme en mode de récupération et vous avez le contrôle sur la vitesse et sur l'élévation. Cette option vous permet de récupérer à votre rythme.

TERMINER LE PROGRAMME

Lorsque vous avez terminé votre phase de récupération, appuyer sur «STOP» et le tapis roulant arrêtera.



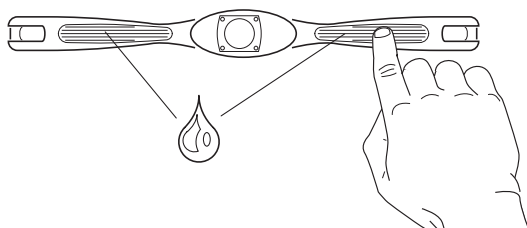
NOTES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT AVEC UN CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

- Si aucun signal n'est reçu, le tapis roulant n'ajustera pas la vitesse et//ou l'élévation.
- Si les battements cardiaques dépassent de 10 BPM la zone déterminée, la console émettra un bip et un message déroulant s'affichera à l'écran.
- Si les battements cardiaques dépassent de 15 BPM la zone déterminée, la console émettra un bip et un message déroulant s'affichera à l'écran. Cette mesure de sécurité se répétera jusqu'à ce que les battements diminuent.
- Si les battements cardiaques dépassent de 20 BPM la zone déterminée, la console émettra un bip et le tapis roulant s'éteindra.

NOTE: En tout temps, les fonctionnalités de vitesse et d'élévation sont opérationnelles.

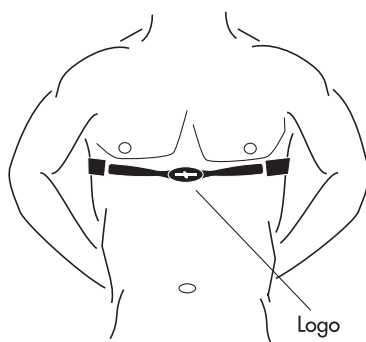
COURROIE DE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Avant de placer la courroie sur la poitrine, humectez les deux électrodes de caoutchouc avec de l'eau. Ces électrodes doivent rester mouillées afin de permettre une lecture exacte et d'émettre un signal constant.



INSTALLATION DE LA COURROIE DE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Avant de placer la courroie sur la poitrine, humectez les deux électrodes de caoutchouc avec de l'eau. Centrez les bandes thoraciques en dessous des seins ou des pectoraux, directement sur votre sternum.



RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

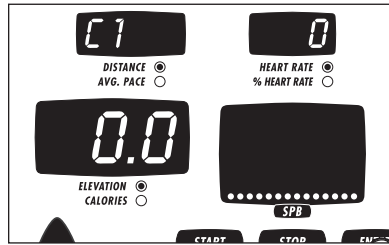
Lorsque vous sélectionnez un des programmes d'entraînement cardio, il est important que vous déterminiez votre zone d'entraînement cardio en utilisant la charte de la page 69. Lorsque vous aurez déterminé la zone pour vous, essayez celle-ci en mode manuel afin de valider l'intensité du programme. Vous pourrez alors apporter des modifications, soient à la hausse ou à la baisse, de votre zone cardio jusqu'à ce que vous soyez confortable. Ensuite, vous pourrez utiliser et surtout maximiser l'entraînement cardio.

PROGRAMMES PERSONNALISÉS C1-C3

Il est possible de configurer votre propre programme d'entraînement en sélectionnant la vitesse et l'élévation de chaque segment. Chaque programme a 20 segments. En personnalisant un programme, vous pouvez cibler un objectif d'entraînement et le contrôler à chaque séance.

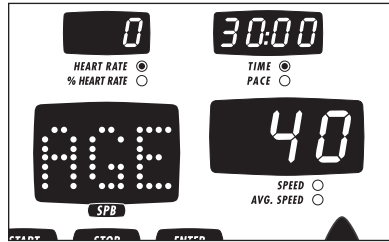
CONFIGURATION D'UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

Sélectionner entre C1, C2 et C3 avec les touches de sélection. Appuyer sur «ENTER».



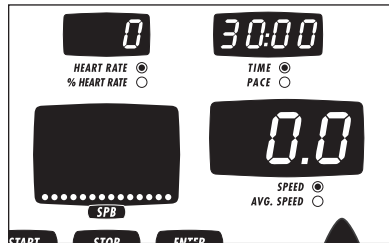
SÉLECTION DE L'AGE

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir votre âge. Appuyer sur «ENTER».



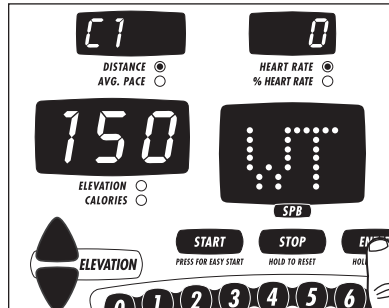
SÉLECTION DE LA DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir la durée de l'entraînement. Appuyer sur «ENTER».



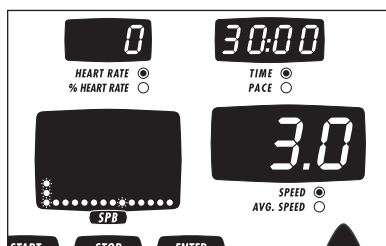
SÉLECTION DE VOTRE POIDS

Suite à la sélection de la durée d'entraînement, vous pouvez sélectionner votre poids. Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection pour faire la sélection. Appuyer sur «ENTER».



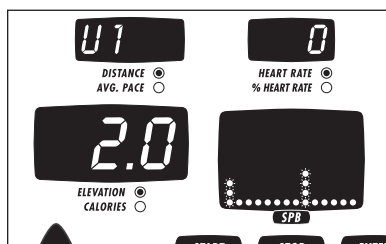
CHOISIR LA VITESSE DU SEGMENT

Pour configurer, appuyer sur «ENTER». La première colonne clignotera. Appuyer sur les touches chiffrées ou sur les touches de sélection pour modifier la vitesse de cette colonne. Les valeurs numériques de la vitesse changeront avec la colonne rouge.



CHOISIR L'ÉLEVATION DU SEGMENT

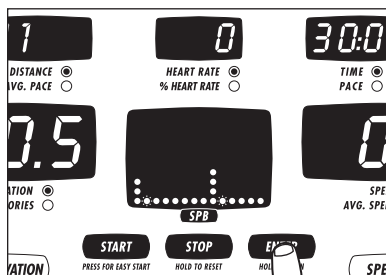
Appuyer sur les touches de sélection de l'élévation pour modifier le segment d'élévation. Les valeurs numériques de la vitesse changeront avec la colonne orange.



SAUVEGARDER LES PARAMÈTRES DU SEGMENT

Appuyer sur «ENTER» pour sauvegarder la vitesse et l'élévation, ensuite procéder à la colonne suivante.

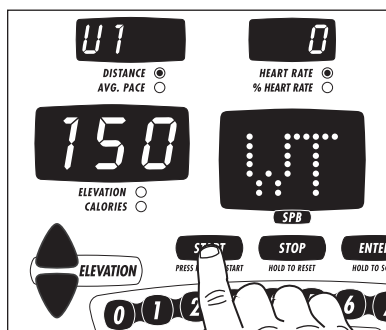
NOTE: Vous devez répéter ces étapes pour configurer les 20 segments.



DÉBUTER L'ENTRAÎNEMENT

Pour débuter l'entraînement avec votre nouveau programme personnalisé, appuyer sur la touche «START». Une fois la configuration terminée, vous pouvez démarrer le programme après avoir sélectionné votre poids. Appuyer sur «START».

NOTE: Le programme sera sauvegardé, mais il peut être reconfiguré en répétant les étapes mentionnées précédemment.



PROGRAMMES PERSONNALISÉS C4-C5

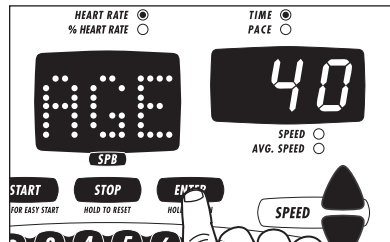
Il est aussi possible de configurer la durée de chaque segment en plus de la vitesse et de l'élévation avec les programmes C4 et C5. Ils fonctionnent comme les programmes C1-C3, mais vous offre la possibilité de configurer la durée de chaque segment. Chaque programme possède 20 segments. Veuillez suivre les étapes suivantes:

CONFIGURATION D'UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

Sélectionner entre C4 ou C5 avec les touches de sélection.
Appuyer sur «ENTER».

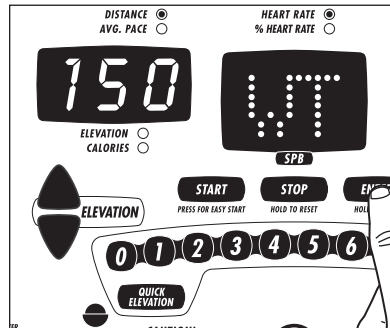
SÉLECTION DE L'ÂGE

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir votre âge. Appuyer sur «ENTER».



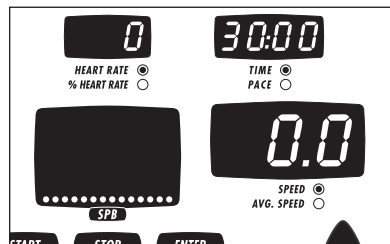
SÉLECTION DE VOTRE POIDS

Suite à la sélection de la durée d'entraînement, vous pouvez sélectionner votre poids. Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection pour faire la sélection. Appuyer sur «ENTER». En sélectionnant votre poids, le calcul des calories dépensées durant l'entraînement se fera en fonction de vos données personnelles.



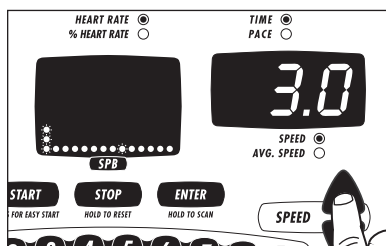
SÉLECTION DE LA DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir la durée de l'entraînement. Appuyer sur «ENTER».



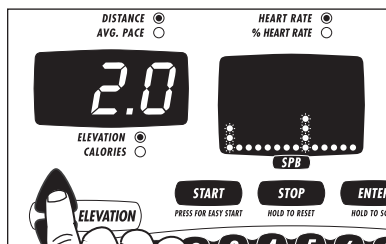
CHOISIR LA VITESSE DU SEGMENT

Pour configurer, appuyer sur «ENTER». La première colonne clignotera. Appuyer sur les touches chiffrées ou sur les touches de sélection pour modifier la vitesse de cette colonne. Les valeurs numériques de la vitesse changeront avec la colonne rouge.



CHOISIR L'ÉLEVATION DU SEGMENT

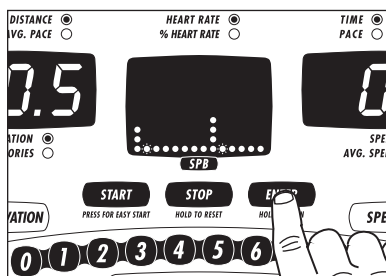
Appuyer sur les touches de sélection de l'élévation pour modifier le segment d'élévation. Les valeurs numériques de l'élévation changeront avec la colonne orange.



SAUVEGARDER LES PARAMÈTRES DU SEGMENT

Appuyer sur «ENTER» pour sauvegarder la vitesse et l'élévation, ensuite procéder à la colonne suivante.

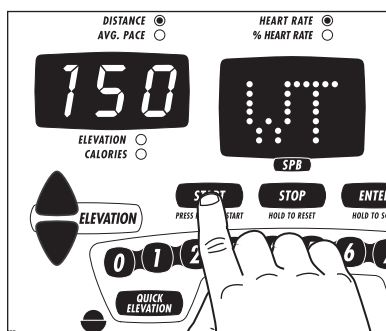
NOTE: Vous devez répéter ces étapes pour configurer les 20 segments.



DÉBUTER L'ENTRAÎNEMENT

Pour débiter l'entraînement avec votre nouveau programme personnalisé, appuyer sur la touche «START».

NOTE: Le programme sera sauvegardé, mais il peut être reconfiguré en répétant les étapes mentionnées précédemment.



MODE D'INGÉNIERIE (Modèle DELUXE Seulement)

Votre tapis roulant offre un système d'ingénierie qui vous permet accéder et de modifier certaines valeurs par défaut. De plus, elle permet de dépanner lorsque certains problèmes surviennent lors de l'utilisation. Aucune fonction primaire du tapis roulant peut être accéder dans ce mode. Vous pouvez accéder au menu d'ingénierie pour réaliser l'auto-calibration. Pour accéder à ce menu, vous devez appuyer et maintenir enfoncé les touches «SPEED DOWN» et «ENTER» durant 5 secondes. Le mode d'ingénierie s'affiche alors dans la fenêtre alphanumérique «USER ENG». Appuyer sur «ENTER». Appuyer sur les flèches de sélection pour choisir le mode que vous voulez modifier. Appuyer sur «ENTER». Appuyer et maintenez la touche «ENTER» enfoncée pour sauvegarder la modification. Pour retourner au menu, appuyer sur «STOP».

UNITS (UNITÉS DE MESURE)

PÓ représente le type d'unité de mesure que vous désirez utiliser; métrique ou anglais (U.S.).

La configuration de la console s'affiche dans la fenêtre matricielle. Si le code «MI» est affiché, la configuration est anglaise, c'est-à-dire miles/mph. Le code «KM» représente la mesure métrique. Appuyer sur les touches de vitesse (SPEED) pour sélectionner l'unité désirée.

Appuyer et maintenez «ENTER» enfoncé pour sauvegarder. Si vous modifiez l'unité de mesure, les valeurs de poids et les programmes personnalisés seront effacés. Vous devrez peut-être réaliser une auto-calibration du tapis roulant.

MAX TIME

P7 représente la durée maximum que le tapis roulant peut être utilisé. Vous pouvez modifier le temps en utilisant les flèches de sélection. Appuyer et maintenez «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

DEFAULT WEIGHT

P8 représente le poids par défaut. Vous pouvez le modifiez en utilisant les flèches de sélection. Le poids par défaut est de 150 lbs ou 68 kg, selon l'unité de mesure choisie. Appuyer et maintenez «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

MODE D'INGÉNIERIE (Modèle DELUXE Seulement)

ACCUMULATED TIME (TEMPS ACCUMULÉ)

P9 représente le temps accumulé en heures. Cette information ne peut être modifiée. Pour retourner, appuyer sur «STOP».

ACCUMULATED DISTANCE (DISTANCE ACCUMULÉ)

P10 représente la distance accumulée en miles ou en kilomètres. Cette information ne peut être modifiée. Pour retourner, appuyer sur «STOP».

PAUSE TIME (DURÉE DE LA PAUSE)

P14 représente la durée de la pause. Vous pouvez modifier la durée entre 20 secondes et 10 minutes en utilisant les flèches de sélection. Appuyer et maintenir «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

DEFAULT TIME (DURÉE PAR DÉFAUT)

P15 représente la durée de l'entraînement par défaut. Vous pouvez modifier la durée entre 10-99 minutes en utilisant les flèches de sélection. Appuyer et maintenir «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

DEFAULT AGE (ÂGE PAR DÉFAUT)

P14 représente l'âge de l'utilisateur par défaut. L'âge par défaut est de 40 ans. Vous pouvez la modifier en utilisant les flèches de sélection. Appuyer et maintenir «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

AUTO-CALIBRATION (Modèle *DELUXE* Seulement)

NE JAMAIS SE PLACER SUR LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT LORS DE L'AUTO-CALIBRATION!

L'auto-calibration n'est pas représentée par une désignation Px. Le code «Auto» s'affiche dans la fenêtre centrale. Pour débiter l'auto-calibration, appuyer sur «START». Le tapis roulant se mettra en marche et réalisera quelques tests automatisés tel que vitesse et élévation maximum et minimum. Ce test devrait durer entre 3-5 minutes. Ne jamais interrompre le tapis roulant durant ce test.

Les codes «Elevation A/D ou Elevation en %» s'affichent dans la fenêtre de gauche. La valeur de PWM ou la vitesse s'affiche dans la fenêtre de droite. «END» s'affichera ensuite dans la fenêtre centrale lorsque l'auto-calibration sera terminée. Le tapis roulant s'arrêtera complètement et la console affichera le menu de départ et P1 clignotera dans la fenêtre de droite.

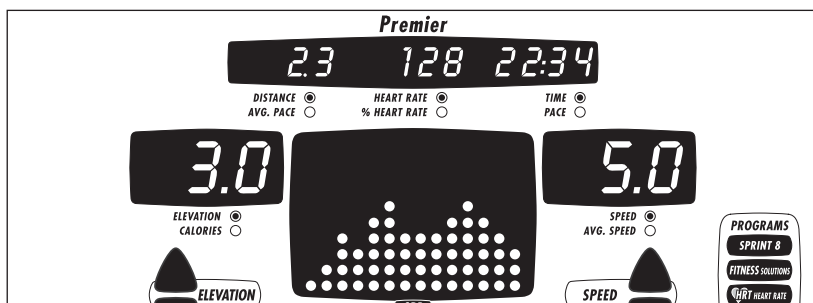
FERMER LE MENU D'INGENIERIE

P17 représente le mode de fermeture. Lorsque vous appuyer sur «ENTER», la console se réinitialise et retourne en mode de sélection.

AFFICHAGE CONSOLES – T9700S, T9700HRT, & PREMIER

FENÊTRE DE MESSAGE ALPHANUMÉRIQUE

Dans la fenêtre supérieure au centre de la console, des messages dérouleront lors de votre entraînement. De plus, les valeurs d'entraînement seront affichées lorsque la lumière LED illuminera le mot représentant la valeur.



DISTANCE Affiché en miles ou kilomètres. Permet de voir la distance parcourue durant l'entraînement.

AVERAGE PACE (MOYENNE DU PAS) Affiché en temps (Minutes : Secondes). Somme du temps accumulé divisé par la distance accumulée.

HEART RATE (RYTHME CARDIAQUE) Affiché en battements par minute (BPM). Vous pouvez surveiller votre rythme cardiaque en agrippant les capteurs cardiaques situés sur les poignées ou en utilisant une courroie de cardiofréquencemètre.

% HEART RATE (% RYTHME CARDIAQUE) Affiche le % du rythme cardiaque maximum.

42

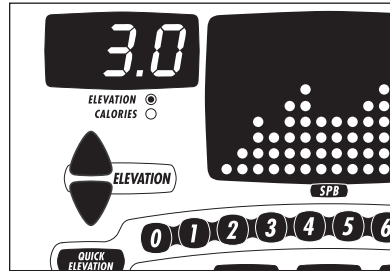
TIME (TEMPS) Affiché en (Minutes: Secondes). Permet de voir le temps écouler durant l'entraînement.

PACE (PAS) Affiché en temps (Minutes: Secondes) nécessaire pour parcourir un mile à la vitesse actuelle.

AFFICHAGE CONSOLES – T9700S, T9700HRT, & PREMIER

ELEVATION

Affiché en pourcentage d'élévation. Indique l'inclinaison de la surface de course afin de simuler une marche ou une course en montagne. Affiché dans la fenêtre LED du côté gauche.

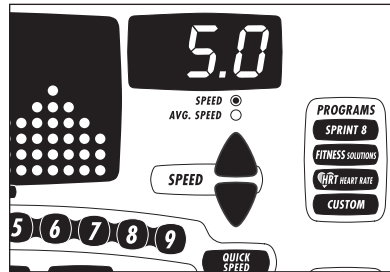


CALORIES

Affiché comme une estimation des calories dépensées durant l'entraînement.

SPEED (VITESSE)

Affiché en Miles/Heure ou Kilomètres/Heure. Indique la vitesse à laquelle la courroie de course tourne afin de simuler une marche ou une course à l'extérieur. Affiché dans la fenêtre LED du côté gauche.



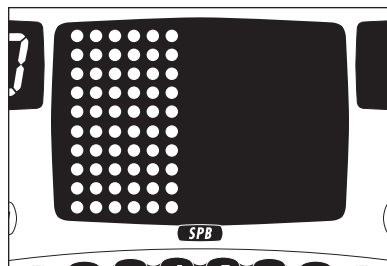
AVG SPEED (VITESSE MOYENNE)

Affiché en miles/heure ou en kilomètre/heure. Calcule la vitesse moyenne de l'entraînement selon le temps accumulé et la distance accumulée.

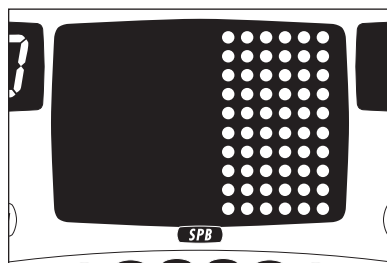
AFFICHAGE CONSOLES – T9700S, T9700HRT, & PREMIER

FENÊTRE D’AFFICHAGE MATRICIELLE

Les points gauche # 1-6 affichent les 6 segments du profile d’élévation (en ORANGE). Ce profile ne représente pas exactement le programme.



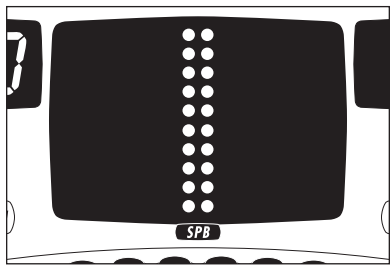
Les points droit # 1-6 affichent les 6 segments du profile de vitesse (en ROUGE). Ce profile ne représente pas exactement le programme.



AFFICHAGE CONSOLES – T9700S, T9700HRT, & PREMIER

SPB – SEGMENT PROGRESS BAR (BARRES DE PROGRESSION DES SEGMENTS)

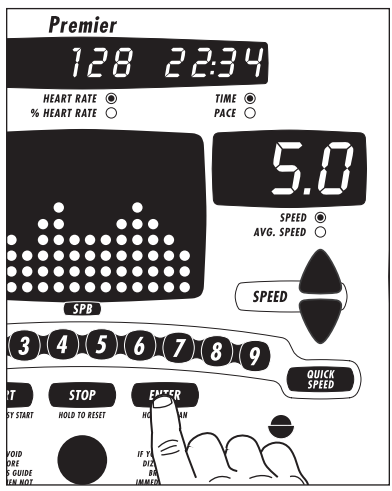
Les deux colonnes au centre de la fenêtre matricielle, illuminée en vert, représentent les barres de progression des segments (SPB). Ces deux barres indiquent le temps accumulé par segment. Chaque programme contient 20 segments (17 pour le programme SPRINT 8). Le principe des SPB est de diviser le temps de chaque segment en dix points verticaux. Au fur et à mesure que vous progressez dans le segment, plus les points s'afficheront. Lorsque le segment est complété, le SPB recommence.



Par exemple, si votre séance d'entraînement est d'une durée de 20 minutes, chaque segment sera d'une minute (à l'exception du SPRINT 8). Le SPB divisera alors chaque minutes en dix points ou l'équivalent de 6 secondes par point. Les points s'effaceront lorsque vous complèterez un segment et recommenceront à s'afficher pour le second segment.

MODE BALAYAGE DES FONCTIONS

Pour faire dérouler les valeurs et les fonctions durant votre entraînement, simplement appuyer sur «ENTER». Afin de faire un déroulement en alternance, appuyer et maintenir la touche "ENTER" enfoncée jusqu'à ce que la console émette un bip (environ 2 secondes).



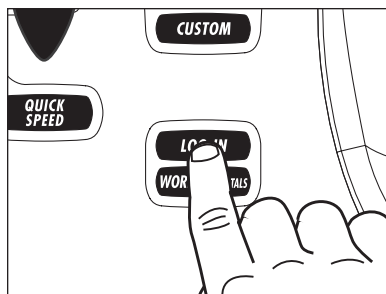
CARACTÉRISTIQUES – T9700S, T9700HRT, & PREMIER

ENREGISTREMENT DE L'UTILISATEUR

Les modèles T9700S, T9700HRT, et PREMIER ont une caractéristique unique qui vous permet de vous enregistrer et de sauvegarder toutes vos données d'entraînement. Suivez les étapes suivantes:

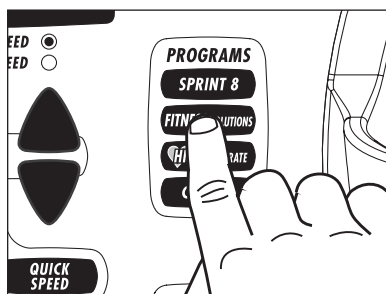
APPUYER SUR LA TOUCHE D'ENREGISTREMENT

Utiliser les touches d'Action rapide ou les touches de sélection afin de choisir votre numéro d'identification d'utilisateur (1-10). ID s'affichera dans la fenêtre de message alphanumérique. Appuyer sur «ENTER».



CHOISIR UN PROGRAMME (T9700HRT & PREMIER SEULEMENT)

Utiliser les touches de sélection afin de choisir parmi les différents programmes (voir la page 50 pour les étapes de sélection des programmes) offerts ou appuyer sur «START» pour poursuivre en mode manuel. Voir la page 55 pour les programmes d'entraînement cardiovasculaire et la page 70 pour les programmes personnalisés.



46

ENREGISTRER VOTRE ÂGE ET VOTRE POIDS

Lors de votre première utilisation selon une identité d'utilisateur; faites votre choix de programme ensuite, sélectionner votre âge et votre poids afin de les enregistrer.

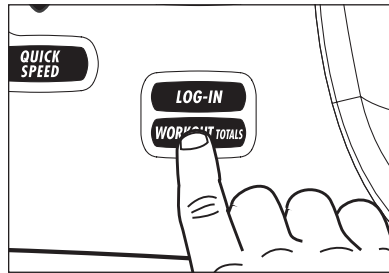
CARACTÉRISTIQUES – T9700S, T9700HRT, & PREMIER

RÉSULTATS DE L'ENTRAÎNEMENT

Pour utiliser cette fonction, vous devrez toujours utiliser votre numéro d'identification d'utilisateur et suivre les étapes suivantes:

APPUYER SUR LA TOUCHE DES RÉSULTATS

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection pour choisir votre numéro d'identification. Ce numéro correspond à celui que vous utiliserez durant vos entraînements. Appuyer sur «ENTER».



RÉSULTATS AFFICHÉS

Maintenant toutes vos données sont affichées: distance, heures d'entraînement, calories, vitesse moyenne et moyenne de pas. Appuyer sur «ENTER» pour faire dérouler les valeurs.

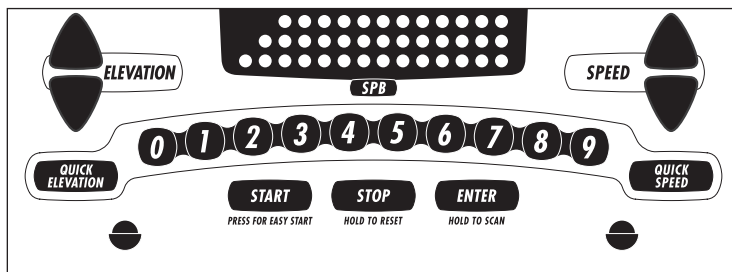
RÉINITIALISATION DES RÉSULTATS

Appuyer et maintenir la touche «STOP» enfoncée. Toutes les données seront remises à zéro.

CARACTÉRISTIQUES – T9700S, T9700HRT, & PREMIER

TOUCHES D'ACTION RAPIDE POUR LA VITESSE ET L'ÉLÉVATION

Utiliser les touches «QUICK SPEED» et «QUICK ELEVATION» afin de modifier la sélection de vitesse et d'élévation. Appuyer sur la touche «QUICK SPEED» ou «QUICK ELEVATION» ensuite, appuyer sur la touche chiffrée (0-9).



QUICK SPEED (VITESSE)

Exemples des possibilités de la touche d'action rapide «QUICK SPEED»: pour changer la vitesse à 4.0 mph, appuyer sur la touche «QUICK SPEED» et sur 4. Pour changer la vitesse à 4.5 mph, appuyer sur la touche «QUICK SPEED» et sur 4 et sur 5. La vitesse peut être ajustée selon des incréments de 0.1 mph. La vitesse maximum qui peut être sélectionnée avec la touche d'action rapide est de 9.9 mph.

QUICK ELEVATION

Exemples des possibilités de la touche d'action rapide «QUICK ÉLÉVATION»: pour changer l'élévation à 6%, appuyer sur la touche «QUICK ÉLÉVATION» et sur 6. Pour changer l'élévation à 10%, appuyer sur la touche «QUICK ÉLÉVATION» et sur 1 et sur 0. L'élévation peut être ajustée selon des incréments de 1%.

PORT CARDIO (T9700S & T9700HRT SEULEMENT)

Un port cardio est situé à l'arrière de la console et il est compatible avec des protocoles de divertissements tels que «Cardio Theater». Le port supérieur est celui en fonction.

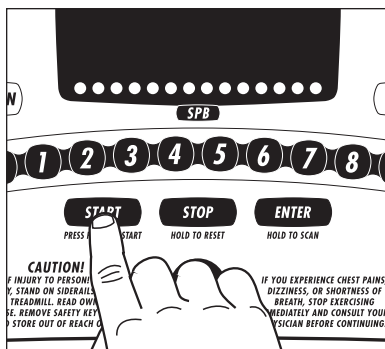
INTRODUCTION AU T9700S

DÉPART RAPIDE

Pour débiter la séance rapidement, appuyer simplement sur la touche «START». Le tapis roulant se mettra alors en marche et le temps s'accumulera.

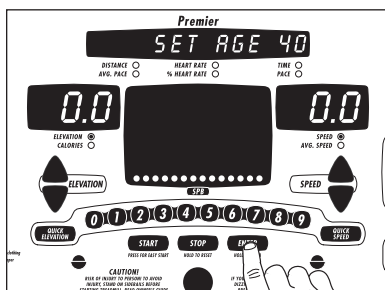
SÉLECTIONS DES VALEURS

Si vous désirez sélectionner des valeurs d'entraînement tel que votre âge ou votre poids, Appuyer sur la touche «ENTER».



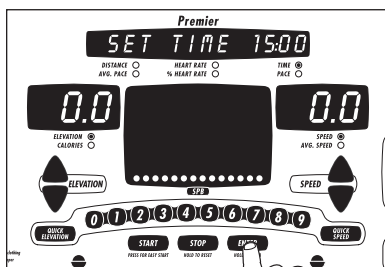
SÉLECTION DE L'AGE

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir votre âge. Appuyer sur «ENTER». La sélection de l'âge permet d'établir vos paramètres d'entraînement cardiovasculaire.



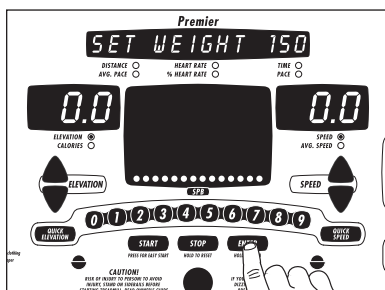
SÉLECTION DE LA DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir la durée de l'entraînement. Appuyer sur «ENTER». Le temps découlera jusqu'à 0.



SÉLECTION DE VOTRE POIDS

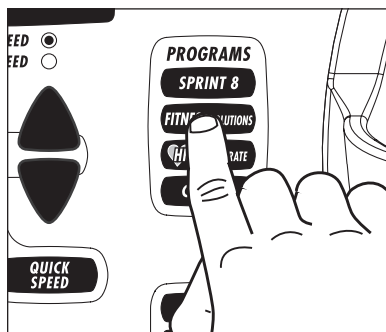
Sélectionner votre poids en utilisant les touches chiffrées ou les touches de sélection pour faire le choix. Appuyer sur «ENTER». Lorsque vous aurez appuyer sur «START», la fenêtre matricielle affichera 3,2,1 et émettra un bip. La courroie de course commencera alors à tourner.



CARACTÉRISTIQUES – T9700HRT & PREMIER

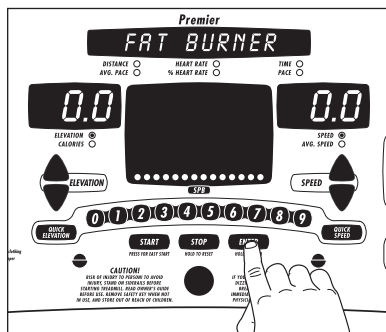
TOUCHES D'ACTION RAPIDE

Nous avons simplifié le processus de sélection d'un programme avec les touches chiffrées. Tout ce que vous devez faire, appuyer sur la touche correspondant au programme désiré et vous êtes partis! Les catégories de programmes sont: FITNESS SOLUTIONS, HRT® HEART RATE, SPRINT 8 et CUSTOM.



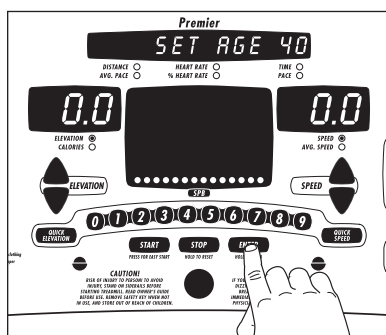
CHOISIR UN PROGRAMME

Lorsque la catégorie de programme est choisie, utiliser les flèches de sélections afin de choisir le programme désiré. Appuyer sur «ENTER».



SÉLECTION DE L'ÂGE

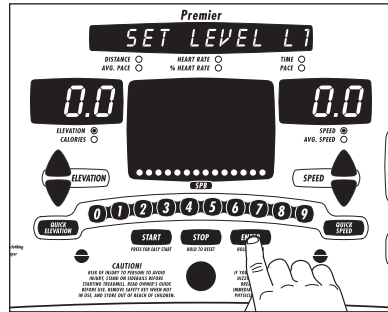
Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir votre âge. Appuyer sur «ENTER». La sélection de l'âge permet d'établir vos paramètres d'entraînement cardiovasculaire.



CARACTÉRISTIQUES – T9700HRT & PREMIER

SÉLECTION DU NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection et appuyer sur «ENTER». Les fenêtres de vitesse et d'élévation afficheront respectivement les maximums de chacun pour le programme sélectionné. La fenêtre de message alphanumérique affichera aussi L1.



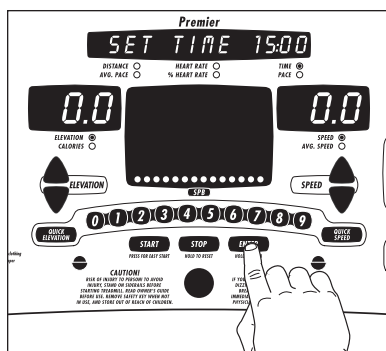
NIVEAUX D'INTENSITÉ

La majorité des programmes ont chacun 10 niveaux d'intensité et le programme SPRINT 8 en à quant à lui 17. En ayant autant de niveaux d'intensité, vous pourrez changer et adapter l'intensité selon votre niveau d'entraînabilité. Donc, pour les débutants, les niveaux inférieurs ont une intensité plus faible et pour les athlètes, les niveaux supérieurs ont une intensité plus intense. Par exemple, L17 sera l'entraînement le plus intense et le L1 sera celui pour monsieur et madame tout-le-monde. Si vous êtes incertain de votre condition physique, commencer à un niveau d'intensité faible et ajuster le jusqu'à ce que vous trouviez celui qui vous demande un effort raisonnable en fonction de votre condition physique.

NOTE: Tous les programmes offrent des bénéfices cardiovasculaires en plus des bénéfices nommés précédemment.

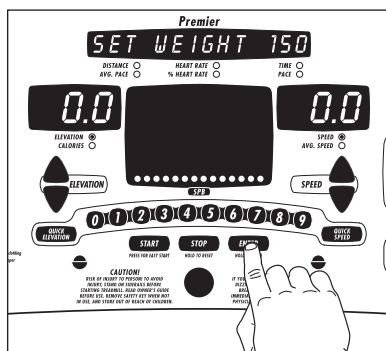
SÉLECTION DE LA DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Utiliser les touches d'utilisation rapide ou les touches de sélection afin de choisir la durée de l'entraînement et appuyer sur «ENTER». Le temps affiché dans la fenêtre clignotera pour vous indiquer la durée sélectionnée.



SÉLECTION DE VOTRE POIDS

Sélectionner votre poids en utilisant les touches d'action rapide ou les touches de sélection pour faire votre choix. Appuyer sur «ENTER». Lorsque vous aurez appuyé sur «START», la fenêtre matricielle affichera 3,2,1 et émettra un bip. La courroie de course commencera alors à tourner.



DESCRIPTION DES PROGRAMMES CONSOLES – T9700HRT & PREMIER

SPRINT 8 • CHANGEMENT DE VITESSE ET D'ÉLEVATION

Le programme «SPRINT 8®» est un programme d'intervalles de type anaérobie qui est spécifiquement conçu pour augmenter la masse musculaire, améliorer la vitesse et qui aide, de façon naturelle, à augmenter la sécrétion de l'hormone de croissance (hGH) dans le corps. Voir la page 27 pour plus de détails sur le programme SPRINT 8®.

MANUAL (MANUEL)

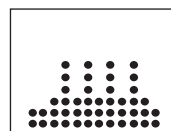
Ajustement en cours d'entraînement, aucune durée par défaut.



MUSCLE TONER (TONIFIEUR MUSCULAIRE) •

CHANGEMENT D'ÉLEVATION

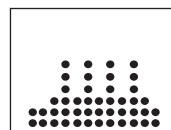
Améliore la force, la vitesse et l'endurance en augmentant et diminuant l'élévation durant l'entraînement afin d'impliquer votre cœur et les muscles de vos jambes; durée par défaut – 30 minutes.



SPEED INTERVALS (INTERVALLES DE VITESSE) •

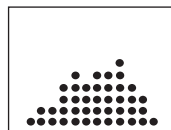
CHANGEMENT DE VITESSE

Encourage la perte de poids en diminuant et en augmentant la vitesse durant l'entraînement tout en vous maintenant dans votre zone cardiovasculaire de perte de poids; durée par défaut – 30 minutes.



5K • CHANGEMENT D'ÉLEVATION

Simulation d'une course de 5 kilomètres avec montées qui améliore votre capacité cardiovasculaire; aucune durée par défaut.



FAT BURNER (BRÛLEUR CALORIQUES) •

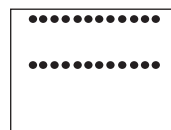
CHANGEMENT DE VITESSE ET D'ÉLEVATION

Encourage la perte de poids en diminuant et en augmentant la vitesse et l'élévation durant l'entraînement tout en vous maintenant dans votre zone cardiovasculaire de perte de poids; durée par défaut – 30 minutes.



COMPÉTITION

Vous compétitionnez contre la console. Sélectionner la distance à parcourir et sortez gagnant! Référez-vous à la page 54 pour les détails du programme.



T9700HRT & PREMIER – DÉTAILS SUR LE PROGRAMME ADVERSAIRE

Ce programme mise sur votre côté compétitif afin de vous motiver à courir contre un adversaire (la console). Vous sélectionnez la vitesse de l'adversaire et la distance que vous devrez parcourir (les deux). Ensuite, vous contrôlez votre vitesse et votre élévation durant la compétition. La rangée de points dans le haut de la fenêtre matricielle représente l'adversaire. Vous, vous êtes représenté par les points clignotant affichés au milieu de la fenêtre matricielle. Votre progrès sera constamment surveillé et affiché. Les points clignoteront et progresseront dans la fenêtre de gauche à droite par deux reprises pour un total de 28 segments. La durée du programme est aléatoire car c'est la distance à parcourir qui prime. Le programme est complété seulement lorsque vous ou l'adversaire avez complété la distance.

SÉLECTION DE L'AGE

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir votre âge. Appuyer sur «ENTER». La sélection de l'âge permet d'établir vos paramètres d'entraînement cardiovasculaire.

SÉLECTION DE LA VITESSE DE L'ADVERSAIRE

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir la vitesse de l'adversaire. Appuyer sur «ENTER». Cette vitesse sera constante durant la séance d'entraînement.

CHOISIR UN PROGRAMME

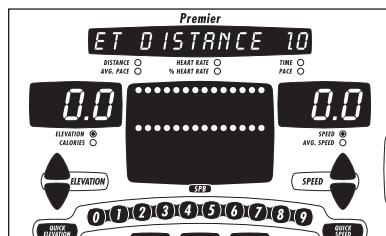
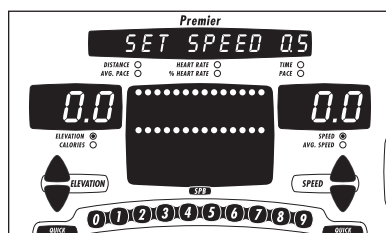
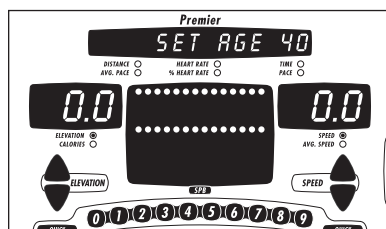
Choisir la distance à parcourir en utilisant les flèches de sélection ou les touches d'action rapide. Appuyer sur «ENTER».

SÉLECTION DE VOTRE POIDS

Suite à la sélection de la durée d'entraînement, vous pouvez sélectionner votre poids. Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection pour faire la sélection. Appuyer sur «ENTER». En sélectionnant votre poids, le calcul des calories dépensées durant l'entraînement est adapté selon vous.

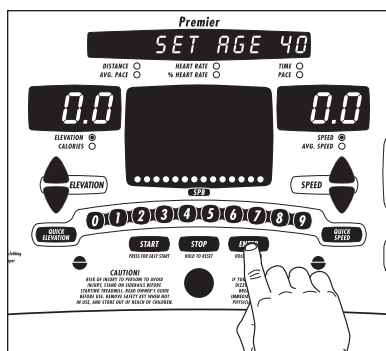
DÉBUTER LA SÉANCE

Lorsque vous désirez démarrer votre séance, appuyer sur «START».



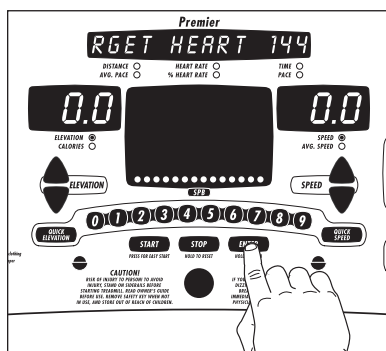
SÉLECTION DE L'ÂGE

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir votre âge. Appuyer sur «ENTER». La sélection de l'âge permet d'établir vos paramètres d'entraînement cardiovasculaire.



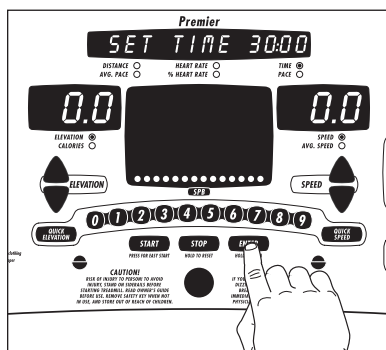
SÉLECTION DE LA ZONE CARDIO

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection pour faire la sélection des paramètres de la zone cardio. Appuyer sur «ENTER».



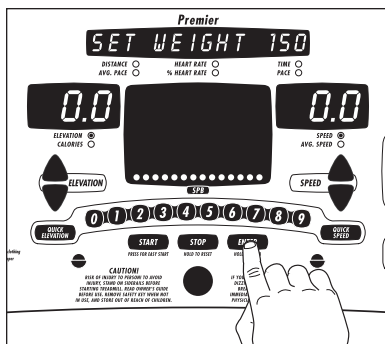
SÉLECTION DE LA DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Suite à la sélection de la cible cardio, le temps par défaut du programme (30:00) clignotera. Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélections afin de choisir la durée de l'entraînement. Appuyer sur «ENTER». La durée minimum est de cinq minutes.



SÉLECTION DE VOTRE POIDS

Sélectionner votre poids en utilisant les touches d'action rapide ou les touches de sélection pour faire votre choix. Appuyer sur «ENTER». Lorsque vous aurez appuyer sur «START», la fenêtre matricielle affichera 3,2,1 et émettra un bip. La courroie de course commencera alors à tourner.



T9700HRT

PREMIER

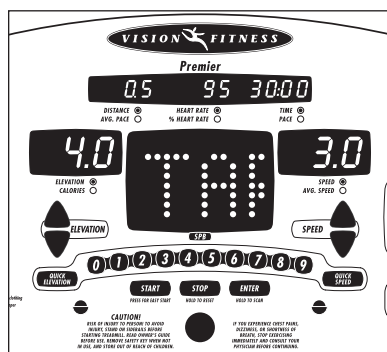
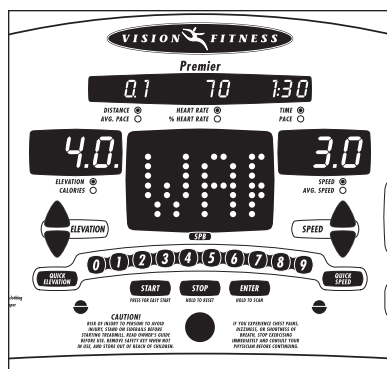
RÉCHAUFFEMENT

Maintenant que le tapis roulant est en mode de réchauffement manuel, vous pouvez modifier la vitesse et l'élévation afin d'atteindre 85% de votre rythme cardiaque maximum. Une fois que les battements cardiaques sont +/- 3 BPM de la cible désirée, la console émettra 3 bips et l'entraînement en mode CARDIOVASCULAIRE débutera.

NOTE: La fenêtre matricielle déroulera le message suivant: "Target Heart Rate Achieved" qui confirme que votre rythme cardiaque a atteint la cible.

MODE PROGRAMME

Le tapis roulant ajustera automatiquement la vitesse afin d'atteindre les intervalles de récupération active et d'entraînement. Ces modifications se répéteront durant la durée de la séance.

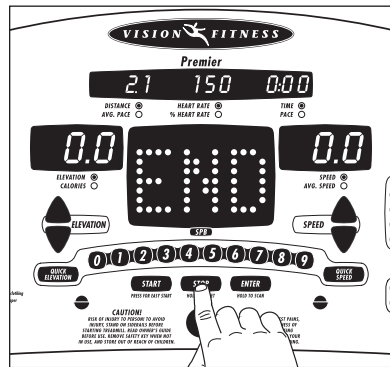


RÉCUPÉRATION

Lorsque le temps est expiré, la console affichera «COOL DOWN». Cette note vous indique que le programme est terminé. La console transfère alors le programme en mode de récupération, vous avez alors le contrôle sur la vitesse et sur l'élévation. Cette option vous permet de récupérer à votre rythme.

TERMINER LE PROGRAMME

Lorsque vous avez terminé votre phase de récupération, appuyer sur «STOP» et le tapis roulant s'arrêtera.



NOTES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT AVEC UN CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

- Si aucun signal n'est reçu, le tapis roulant n'ajustera pas la vitesse et // ou l'élévation.
- Si les battements cardiaques dépassent de 10 BPM la zone déterminée, la console émettra un bip et un message déroulant s'affichera à l'écran.
- Si les battements cardiaques dépassent de 15 BPM la zone déterminée, la console émettra un bip et un message déroulant s'affichera à l'écran. Cette mesure de sécurité se répétera jusqu'à ce que les battements diminuent.
- Si les battements cardiaques dépassent de 20 BPM la zone déterminée, la console émettra un bip et le tapis roulant s'éteindra.

NOTE: En tout temps, les fonctionnalités de vitesse et d'élévation sont opérationnelles.

T9700HRT & PREMIER

HRT® ENDURANCE • VITESSE ET ELEVATION

Durée par défaut du programme 30 minutes

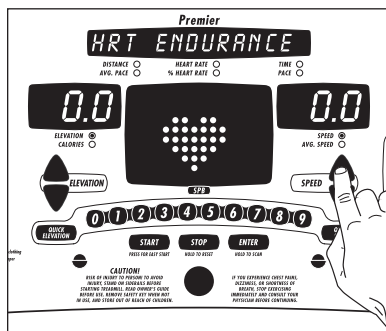
Sélectionner votre cible cardio, la durée et votre poids.

La période de réchauffement en mode manuel est de 3 minutes, vous avez le contrôle sur la vitesse et sur l'élévation. Ce temps n'est pas inclus dans la durée du programme. Le programme débute lorsque vos battements par minute (BPM) sont +/- 3 de la cible déterminée. La console ajuste alors la vitesse et l'élévation automatiquement. À prime abords, la vitesse sera ajustée de 1 mph selon vos BPM actuels. Si les BPM sont toujours trop élevés ou trop faible malgré cet ajustement de 1 mph, l'élévation sera modifiée afin de vous maintenir dans la zone de la variable de +/- 3 BPM. Ces ajustements sont faits automatiquement durant la séance.

NOTE: Suivez les étapes suivantes pour la configuration ou sinon lisez les instructions affichés dans la fenêtre de message alphanumérique.

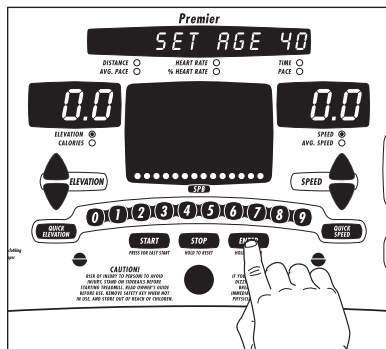
CHOISIR LE PROGRAMME - HRT® ENDURANCE

Appuyer sur la touche «HRT® HEART RATE». Utiliser les touches de sélection pour choisir le programme «HRT ENDURANCE». Appuyer sur «ENTER» pour confirmer.



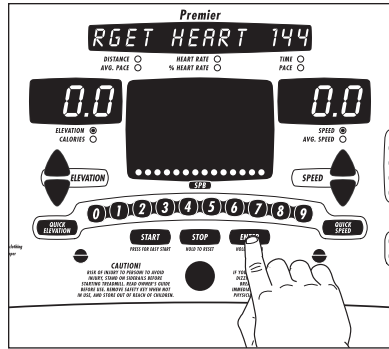
SÉLECTION DE L'AGE

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir votre âge. Appuyer sur «ENTER». La sélection de l'âge permet d'établir vos paramètres d'entraînement cardiovasculaire.



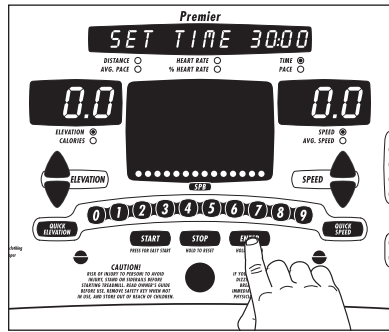
SÉLECTION DE LA ZONE CARDIO

(Voir la page 69 pour déterminer votre zone cardio). Utiliser les touches d'utilisation rapide ou les touches de sélection pour faire la sélection des paramètres de la zone cardio. Appuyer sur «ENTER».



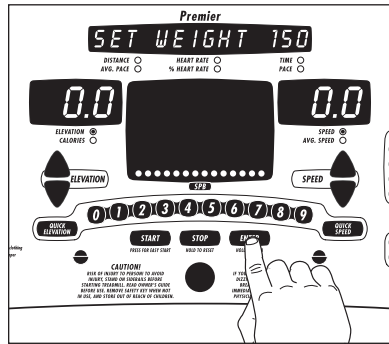
SÉLECTION DE LA DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Suite à la sélection de la cible cardio, le temps par défaut du programme (30:00) clignotera. Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de modifier la durée de l'entraînement. Appuyer sur «ENTER». La durée minimum est de cinq minutes.



SÉLECTION DE VOTRE POIDS

Sélectionner votre poids en utilisant les touches d'action rapide ou les touches de sélection pour faire votre choix. Appuyer sur «ENTER». Lorsque vous aurez appuyé sur «START», la fenêtre matricielle affichera 3,2,1 et émettra un bip. La courroie de course commencera alors à tourner.



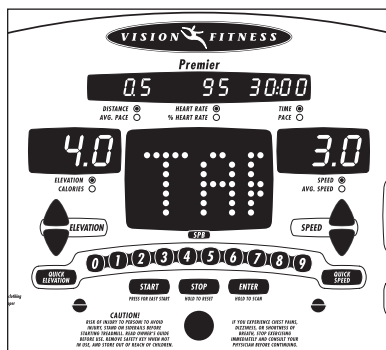
RÉCHAUFFEMENT

Maintenant que le tapis roulant est en mode de réchauffement manuel, vous pouvez modifier la vitesse et l'élévation afin d'atteindre 85% de votre rythme cardiaque maximum. Une fois que les battements cardiaques sont +/- 3 BPM de la cible désirée, la console émettra 3 bips et l'entraînement en mode CARDIOVASCULAIRE débutera.

NOTE: La fenêtre matricielle déroulera le message suivant: "Target Heart Rate Achieved" qui confirme que votre rythme cardiaque a atteint la cible.

MODE PROGRAMME

Le tapis roulant ajustera automatiquement la vitesse afin d'atteindre les intervalles de récupération active et d'entraînement. Ces modifications se répéteront durant la durée de la séance.

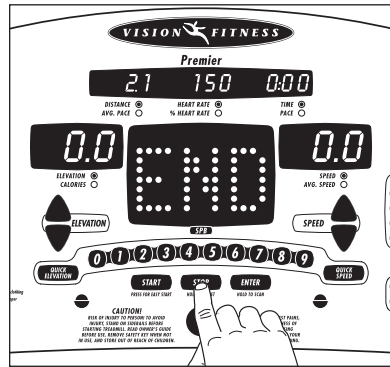
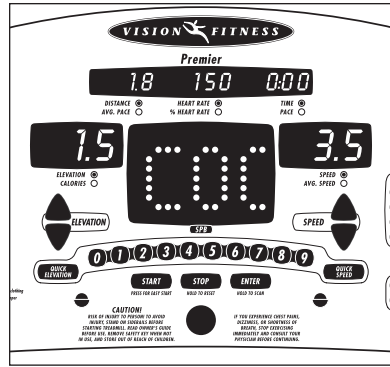


RÉCUPÉRATION

Lorsque le temps est expiré, la console affichera «COOL DOWN». Cette note vous indique que le programme est terminé. La console transfère alors le programme en mode de récupération et vous avez alors le contrôle sur la vitesse et sur l'élévation. Cette option vous permet de récupérer à votre rythme.

TERMINER LE PROGRAMME

Lorsque vous avez terminé votre phase de récupération, appuyer sur «STOP» et le tapis roulant arrêtera.



NOTES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT AVEC UN CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

- Si aucun signal n'est reçu, le tapis roulant n'ajustera pas la vitesse et//ou l'élévation.
- Si les battements cardiaques dépassent de 10 BPM la zone déterminée, la console émettra un bip et un message déroulant s'affichera à l'écran.
- Si les battements cardiaques dépassent de 15 BPM la zone déterminée, la console émettra un bip et un message déroulant s'affichera à l'écran. Cette mesure de sécurité se répétera jusqu'à ce que les battements diminuent.
- Si les battements cardiaques dépassent de 20 BPM la zone déterminée, la console émettra un bip et le tapis roulant s'éteindra.

NOTE: En tout temps, les fonctionnalités de vitesse et d'élévation sont opérationnelles.

T9700HRT & PREMIER

HRT® INTERVAL • VITESSE SEULEMENT

Durée par défaut du programme 30 minutes

Le programme HRT® Cardio maintient votre rythme cardiaque à 85% d'intensité de son maximum. Vous avez le contrôle sur la vitesse et sur l'élévation lors de la période de réchauffement en mode manuel. Lorsque vous aurez atteint l'intensité de 85%, le tapis roulant contrôlera alors la vitesse et l'élévation afin d'augmenter votre intensité entre 95%-100%. Les deux premières intervalles sont d'une intensité de 95%, alors que toutes les autres sont de 100%. Chaque intervalle dure 1 minute, seulement lorsque vous atteignez l'intensité désirée. Suite à celle-ci, une seconde intervalle, de récupération, ajuste la vitesse et l'élévation afin de diminuer l'intensité à 85%. Ces étapes seront répétées durant la durée de l'entraînement. La charte suivante indique les intervalles.

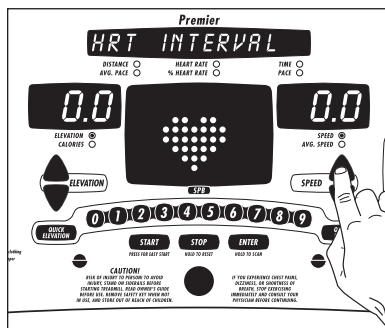
Suite aux 5 minutes, si l'intensité de 80% n'est pas atteinte, l'élévation sera augmentée jusqu'à ce que vos battements par minute (BPM) soient +/- 3 de la cible déterminée. L'élévation s'ajustera automatiquement afin de maintenir cette variable. La durée débute seulement après les 5 minutes de réchauffement. Vous aurez le contrôle de la vitesse durant la séance d'entraînement.

RÉCHAUFFEMENT	INTERVALLE D'ENTRAÎNEMENT	INTERVALLE DE RÉCUPÉRATION	INTERVALLE D'ENTRAÎNEMENT	INTERVALLE DE RÉCUPÉRATION	INTERVALLE D'ENTRAÎNEMENT	INTERVALLE DE RÉCUPÉRATION
VOUS CONTRÔLER LA VITESSE ET L'ÉLÉVATION JUSQU'À L'INTENSITÉ DE 85%	INTENSITÉ DE 95% DU RYTHME CARDIAQUE MAXIMUM	INTENSITÉ DE 85% DU RYTHME CARDIAQUE MAXIMUM	INTENSITÉ DE 95% DU RYTHME CARDIAQUE MAXIMUM	INTENSITÉ DE 85% DU RYTHME CARDIAQUE MAXIMUM	INTENSITÉ DE 100% DU RYTHME CARDIAQUE MAXIMUM	INTENSITÉ DE 85% DU RYTHME CARDIAQUE MAXIMUM

LES INTERVALLES CONTINUENT D'ALTERNER ENTRE L'INTENSITÉ DE 100% ET LA RÉCUPÉRATION À 85% JUSQU'À CE QUE LE TEMPS DU PROGRAMME SOIT ÉCHU.

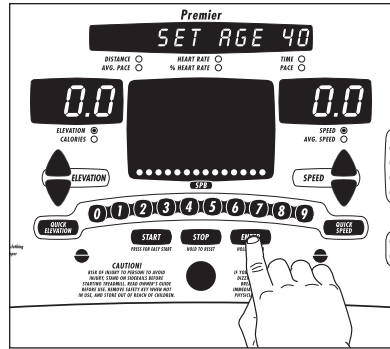
CHOISIR LE PROGRAMME – HRT® INTERVAL

Appuyer sur la touche «HRT® HEART RATE». Utiliser les touches de sélection pour choisir le programme «HRT INTERVAL». Appuyer sur «ENTER» pour confirmer.



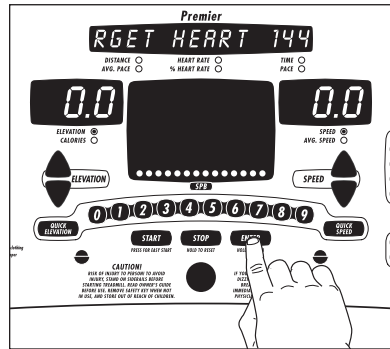
SÉLECTION DE L'ÂGE

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir votre âge. Appuyer sur «ENTER». La sélection de l'âge permet d'établir vos paramètres d'entraînement cardiovasculaire.



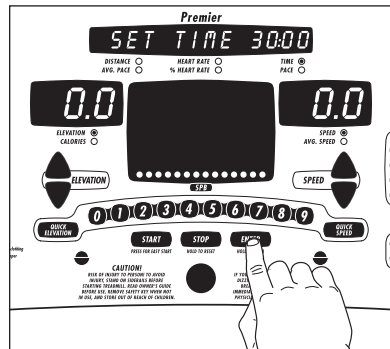
SÉLECTION DE LA ZONE CARDIO

(Voir la page 69 pour déterminer votre zone cardio). Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection pour faire la sélection des paramètres de la zone cardio. Appuyer sur «ENTER».



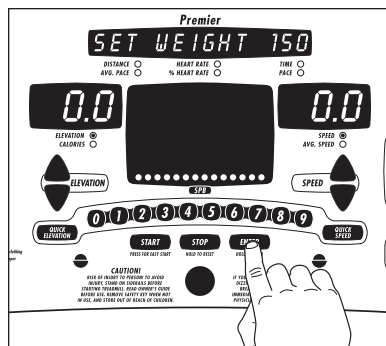
SÉLECTION DE LA DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Suite à la sélection de la cible cardio, le temps par défaut du programme (30:00) clignotera. Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir la durée de l'entraînement. Appuyer sur «ENTER». La durée minimum est de cinq minutes.



SÉLECTION DE VOTRE POIDS

Sélectionner votre poids en utilisant les touches chiffrées ou les touches de sélection pour faire votre choix. Appuyer sur «ENTER». Lorsque vous aurez appuyé sur «START», la fenêtre matricielle affichera 3,2,1 et émettra un bip. La courroie de course commencera alors à tourner.



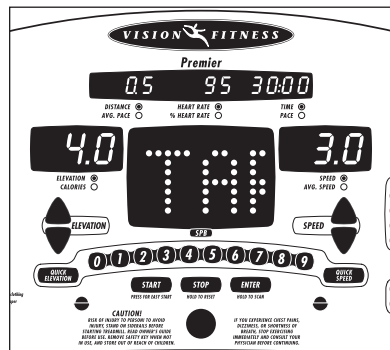
RÉCHAUFFEMENT

Maintenant que le tapis roulant est en mode de réchauffement manuel, vous pouvez modifier la vitesse et l'élévation afin d'atteindre 85% de votre rythme cardiaque maximum. Une fois que les battements cardiaques sont +/- 3 BPM de la cible désirée, la console émettra 3 bips et l'entraînement en mode CARDIOVASCULAIRE débutera.

NOTE: La fenêtre matricielle déroulera le message suivant: "Target Heart Rate Achieved" qui confirme que votre rythme cardiaque a atteint la cible.

MODE PROGRAMME

Le tapis roulant ajustera automatiquement la vitesse afin d'atteindre les intervalles de récupération active et d'entraînement. Ces modifications se répéteront durant la durée de la séance.



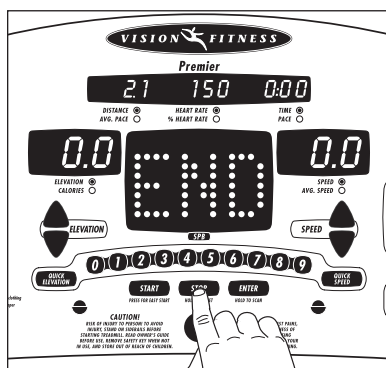
T9700HRT
PREMIER

RÉCUPÉRATION

Lorsque le temps est expiré, la console affichera «COOL DOWN». Cette note vous indique que le programme est terminé. La console transfère alors le programme en mode de récupération et vous avez alors le contrôle sur la vitesse et sur l'élévation. Cette option vous permet de récupérer à votre rythme.

TERMINER LE PROGRAMME

Lorsque vous avez terminé votre phase de récupération, appuyer sur «STOP» et le tapis roulant s'arrêtera.



NOTES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT AVEC UN CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

- Si aucun signal n'est reçu, le tapis roulant n'ajustera pas la vitesse et//ou l'élévation.
- Si les battements cardiaques dépassent de 10 BPM la zone déterminée, la console émettra un bip et un message déroulant s'affichera à l'écran.
- Si les battements cardiaques dépassent de 15 BPM la zone déterminée, la console émettra un bip et un message déroulant s'affichera à l'écran. Cette mesure de sécurité se répétera jusqu'à ce que les battements diminuent.
- Si les battements cardiaques dépassent de 20 BPM la zone déterminée, la console émettra un bip et le tapis roulant s'éteindra.


NOTE: En tout temps, les fonctionnalités de vitesse et d'élévation sont opérationnelles.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

Lorsque vous sélectionnez un des programmes d'entraînement cardio, il est important que vous déterminiez votre zone d'entraînement cardio en utilisant la charte de la page 69. Lorsque vous aurez déterminé la zone pour vous, essayez celle-ci en mode manuel afin de valider l'intensité du programme. Vous pourrez alors apporter des modifications, soient à la hausse ou à la baisse, de votre zone cardio jusqu'à ce que vous soyez confortable. Ensuite, vous pourrez utiliser et surtout maximiser l'entraînement cardio.

ZONE D'EFFORT CARDIOVASCULAIRE

Lors de votre entraînement, votre rythme cardiaque devrait être maintenu dans une zone d'effort se situant entre 55% - 85% de votre rythme cardiaque maximum (déterminé par la formule ci-dessous). Pour votre charte d'entraînement personnel, référez-vous à la charte fournie ci-dessous.

		ZONES D'ENTRAÎNEMENT CIBLES									
		Battements par minute									
											
85%		178	170	161	153	144	136	127	119	110	102
75%		157	150	142	135	127	120	112	105	97	90
65%		136	130	123	117	110	104	97	91	84	78
55%		115	110	104	99	93	88	82	77	71	66
Pourcentage de votre rythme cardiaque maximum											
ÂGE		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

EXEMPLE:

Si vous avez 30 ans, votre rythme cardiaque maximum sera de 190 selon la formule $220 - \text{âge}$.

$$220 - 30 = 190$$

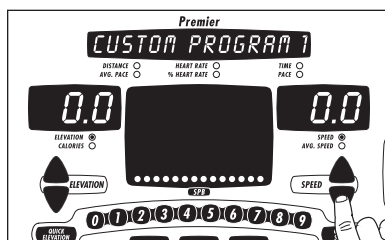
Selon la charte d'entraînement précédente, votre zone d'entraînement cible se situera entre 104 à 161 battements par minute, ce qui représente 55%-85% de 190.

PROGRAMMES PERSONNALISÉS 1-3

Il est possible de configurer votre propre programme d'entraînement en sélectionnant la vitesse et l'élévation de chaque segment. Chaque programme contient 20 segments. En personnalisant un programme, vous pouvez cibler un objectif d'entraînement et le contrôler à chaque séance.

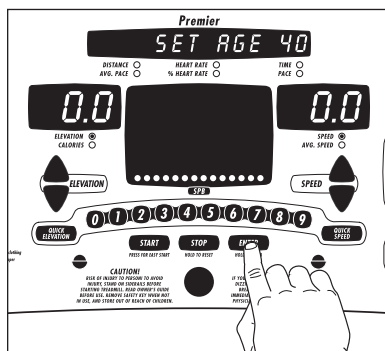
CONFIGURATION D'UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

Appuyer sur la touche «CUSTOM». Choisissez un des programmes personnalisés (1, 2 et 3) avec les touches de sélection. Appuyer sur «ENTER».



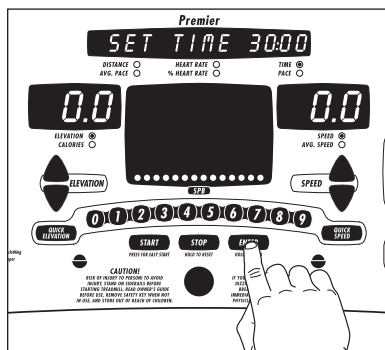
SÉLECTION DE L'ÂGE

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir votre âge. Appuyer sur «ENTER». La sélection de l'âge permet d'établir vos paramètres d'entraînement cardiovasculaire.



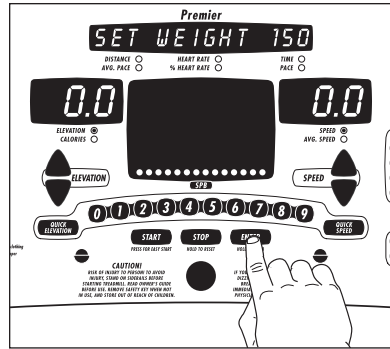
SÉLECTION DE LA DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection afin de choisir la durée de l'entraînement. Appuyer sur «ENTER» pour sauvegarder la modification.



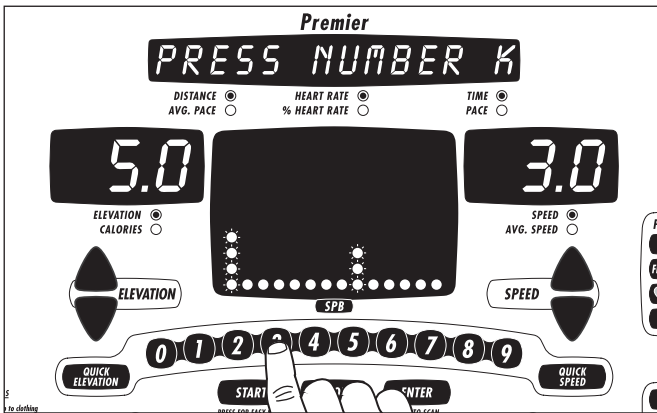
SÉLECTION DE VOTRE POIDS

Suite à la sélection de la durée d'entraînement, vous pouvez sélectionner votre poids. Utiliser les touches chiffrées ou les touches de sélection pour faire la sélection. Appuyer sur «ENTER».



CHOISIR LA VITESSE & L'ÉLEVATION DU SEGMENT

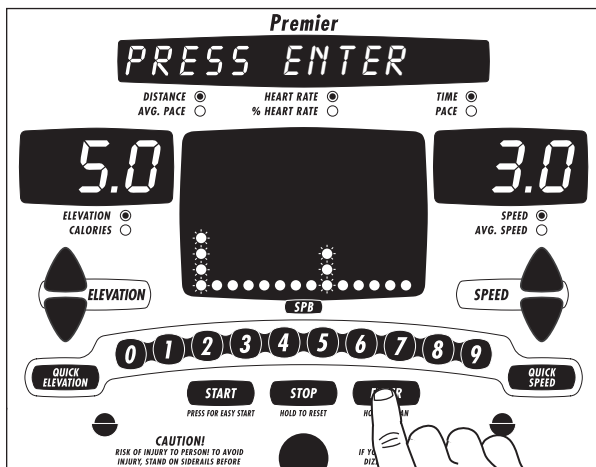
Pour configurer, appuyer sur «ENTER». La première colonne clignotera. Appuyer sur les touches d'action rapide ou sur les touches de sélection pour modifier la vitesse de cette colonne. Les valeurs numériques de la vitesse changeront avec la colonne rouge. Appuyer sur les touches de sélection de l'élévation pour modifier le segment d'élévation. Les valeurs numériques de l'élévation changeront avec la colonne orange.



SAUVEGARDER LES PARAMÈTRES DU SEGMENT

Appuyer sur «ENTER» pour sauvegarder la vitesse et l'élévation, ensuite procéder à la colonne suivante.

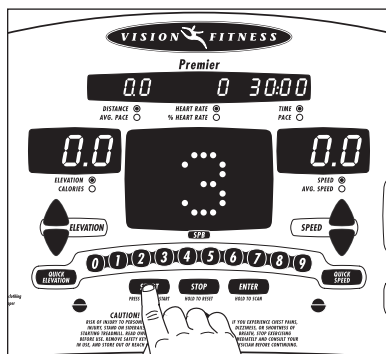
NOTE: Vous devez répéter ces étapes pour configurer les 20 segments.



DÉBUTER L'ENTRAÎNEMENT

Pour débuter l'entraînement avec votre nouveau programme personnalisé, appuyer sur la touche «START».

NOTE: Le programme sera sauvegardé, mais il peut être reconfiguré en répétant les étapes mentionnées précédemment.

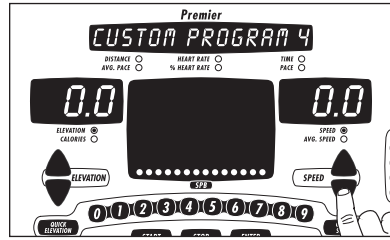


PROGRAMMES PERSONNALISÉS 4 & 5 - APPRENTISSAGE

Les programmes personnalisés 4 & 5 vous permettent de sauvegarder les paramètres de votre entraînement préféré. Donc, chaque fois que vous apportez une modification au programme (vitesse ou élévation), la console enregistre cette modification. Ensuite, vous pouvez reprendre ce programme et il répètera toutes les modifications.

DÉTAILS DU PROGRAMME CHOISIR LE PROGRAMME

Appuyer sur la touche «CUSTOM». Utiliser les touches de sélection pour choisir entre «CUSTOM PROGRAM 4» ou «CUSTOM PROGRAM 5». Appuyer sur «ENTER» pour confirmer.



CONFIGURATION DU PROGRAMME

Vous pouvez choisir parmi les programmes offerts ou simplement choisir le mode manuel en utilisant la touche «FITNESS SOLUTIONS». Sélectionner le temps et le mettre à 0:00. Les programmes d'entraînement cardio ne sont pas compatibles avec les programmes personnalisés. Suivez les étapes pour compléter la configuration du programme à la page 50.

DÉPART

Une fois que la configuration est complétée, appuyer sur «START» pour débiter l'entraînement. **L'enregistrement des paramètres et des valeurs se feront toutes les 10 secondes et la durée d'entraînement maximum est de 99 minutes.**

TERMINÉ

Lorsque vous avez complété le programme, vous devez appuyer et maintenir la touche «STOP» enfoncée jusqu'à ce que la console émette un bip afin de terminer le programme. Vous pourrez alors sauvegarder votre nouveau programme. Si par contre le programme s'est terminé lorsque le temps est écoulé (0:00), la fenêtre de message affichera «PRESS AND HOLD ENTER TO SAVE». Vous pouvez maintenant sauvegarder.

SAUVEGARDER UN PROGRAMME

Lorsque vous avez complété le programme personnalisé, vous pouvez l'enregistrer. La fenêtre de message alphanumérique affichera alors «PRESS AND HOLD ENTER TO SAVE USER PROGRAM». Appuyer et maintenir la touche «ENTER» enfoncée jusqu'à ce que la console émette un bip. La fenêtre de message affichera «USER PROGRAM SAVED». Votre programme est maintenant enregistré.

UTILISER LE NOUVEAU PROGRAMME PERSONNALISÉ

Pour utiliser un nouveau programme, simplement choisir «CUSTOM 4» ou «CUSTOM 5» et appuyer sur «ENTER». Appuyer sur «START».

ENREGISTRER DE NOUVEAUX PARAMÈTRES

Il est possible d'enregistrer de nouveaux paramètres sur un programme existant. Appuyer sur la touche «CUSTOM». Utiliser les touches de sélection pour choisir entre «CUSTOM PROGRAM 4» ou «CUSTOM PROGRAM 5». Vous pouvez choisir parmi les programmes offerts ou simplement choisir le mode manuel en utilisant la touche «FITNESS SOLUTIONS». Sélectionner le temps et le mettre à 0:00.

MODE D'INGÉNIERIE (Modèles T9700S, T9700HRT, & PREMIER Seulement)

Votre tapis roulant offre un système d'ingénierie qui vous permet d'accéder et de modifier certaines valeurs par défaut. De plus, elle permet de dépanner lorsque certains problèmes surviennent lors de l'utilisation. Veuillez noter que vous ne pouvez accéder à aucune fonction primaire du tapis roulant dans ce mode. Vous pouvez accéder au menu d'ingénierie pour réaliser l'auto-calibration. Pour accéder à ce menu, vous devez appuyer et maintenir enfoncées les touches «SPEED DOWN» et «ENTER» durant 5 secondes. Le mode d'ingénierie s'affiche alors dans la fenêtre alphanumérique «USER ENG». Appuyer sur «ENTER». Appuyer sur les flèches de sélection pour choisir le mode que vous voulez modifier. Appuyer sur «ENTER». Appuyer et maintenir la touche «ENTER» enfoncée pour sauvegarder la modification. Pour retourner au menu, appuyer sur «STOP».

P6 - UNITS (UNITÉS DE MESURE)

P6 représente le type d'unité de mesure que vous pouvez utiliser; métrique ou anglais (U.S.).

La configuration de la console s'affiche dans la fenêtre matricielle. Si le code «M» est affiché, la configuration est anglaise, c'est-à-dire miles/mph. Le code «KM» représente la mesure métrique. Appuyer sur les touches de vitesse (SPEED) pour sélectionner l'unité désirée.

Appuyer et maintenir «ENTER» enfoncé pour sauvegarder. Si vous modifiez l'unité de mesure, les valeurs de poids et les programmes personnalisés seront effacés. Vous devrez peut-être réaliser une auto-calibration du tapis roulant.

P7 - MAX TIME

P7 représente la durée maximum dont le tapis roulant peut être laissé en fonction. Vous pouvez modifier le temps en utilisant les flèches de sélection. Appuyer et maintenez «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

P8 - DEFAULT WEIGHT

P8 représente le poids par défaut. Vous pouvez le modifier en utilisant les flèches de sélection. Le poids par défaut est de 150 lbs ou 68 kg, selon l'unité de mesure choisie. Appuyer et maintenir «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

P9 - ACCUMULATED TIME (TEMPS ACCUMULÉ)

P9 représente le temps accumulé en heures. Cette information ne peut être modifiée. Pour retourner, appuyer sur «STOP».

P10 - (DISTANCE ACCUMULÉ)

P10 représente la distance accumulée en miles ou en kilomètres. Cette information ne peut être modifiée. Pour retourner, appuyer sur «STOP».

P14 - PAUSE TIME (DURÉE DE LA PAUSE)

P14 représente la durée de la pause. Vous pouvez modifier cette durée pour la chiffrer entre 20 secondes et 10 minutes en utilisant les flèches de sélection. Appuyer et maintenir «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

P15 - DEFAULT TIME (DURÉE PAR DÉFAUT)

P15 représente la durée de l'entraînement par défaut. Vous pouvez modifier cette durée pour la chiffrer entre 10-99 minutes en utilisant les flèches de sélection. Appuyer et maintenir «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

P16 - DEFAULT AGE (ÂGE PAR DÉFAUT)

P16 représente l'âge de l'utilisateur par défaut. L'âge par défaut est de 40 ans. Vous pouvez la modifier en utilisant les flèches de sélection. Appuyer et maintenir «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

P17 - ELEVATION ERRORS (ERREURS D'ÉLÉVATION)

P17 vous permet d'effacer une erreur d'élévation. Vous pourrez alors utiliser le tapis roulant sans que l'élévation ne fonctionne. Appuyer et maintenir «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

P18 - SCROLL SPEED (VITESSE DE DÉROULEMENT)

P18 offre différentes vitesses de déroulement des messages affichés à la fenêtre alphanumérique. Vous pouvez modifier la vitesse pour la chiffrer entre 1 et 5 en utilisant les flèches de sélection. Un représente la vitesse de déroulement la plus rapide. Appuyer et maintenir «ENTER» enfoncé pour sauvegarder.

P19 - DECK LUBRICATION MESSAGE (T9700S & T9700HRT SEULEMENT)

P19 indique si le message de service concernant la lubrification de la surface de course est activé. Si le message est activé, le chiffre 1 sera affiché dans la fenêtre alphanumérique, or si le message est désactivé, le chiffre 0 sera affiché.

Pour désactiver ce message, vous devez appuyer sur une des touches de vitesse (SPEED) afin que le « 0 » s'affiche à l'écran. Ensuite, appuyer et maintenir la touche «ENTER» enfoncée pour sauvegarder la modification. Pour retourner au menu, appuyer sur «STOP».

P20 - CLEAN TREADMILL MESSAGE (T9700S & T9700HRT SEULEMENT)

P20 indique si le message de service concernant le nettoyage du tapis roulant est activé. Si le message est activé, le chiffre 1 sera affiché dans la fenêtre alphanumérique, or si le message est désactivé, le chiffre 0 sera affiché.

Pour désactiver se message, vous devez appuyer sur une des flèches de sélection afin que le «0» s'affiche dans la fenêtre de droite. Ensuite, appuyer et maintenir la touche «ENTER» enfoncée pour sauvegarder la modification. Pour retourner au menu, appuyer sur «STOP».

P21 - CHECK MOTOR BRUSHES MESSAGE (T9700S & T9700HRT SEULEMENT)

P21 indique si le message de service concernant la vérification des brosses du moteur est activé. Si le message est activé, le chiffre 1 sera affiché dans la fenêtre alphanumérique, or si le message est désactivé, le chiffre 0 sera affiché.

Pour désactivé ce message, vous devez appuyer sur une des flèches de sélection afin que le 0» s'affiche dans la fenêtre de droite. Ensuite, appuyer et maintenir la touche «ENTER» enfoncée pour sauvegarder la modification. Pour retourner au menu, appuyer sur «STOP».

AUTO-CALIBRATION (Modèles T9700S, T9700HRT, & PREMIER seulement)**NE JAMAIS SE PLACER SUR LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT LORS DE L'AUTO-CALIBRATION!**

Vous devez accéder au menu d'ingénierie pour réaliser l'auto-calibration. Pour accéder à ce menu, vous devez appuyer et maintenir enfoncé les touches «SPEED DOWN» et «ENTER» durant 5 secondes. Le mode d'ingénierie s'affiche alors dans la fenêtre alphanumérique «USER ENG». Appuyer sur «ENTER». Appuyer sur les flèches de sélection jusqu'à ce que le mode AUTO-CALIBRATION s'affiche. Appuyer sur «ENTER».

Pour débiter l'auto-calibration, appuyer sur «START». Le tapis roulant se mettra en marche et réalisera quelques tests automatisés tel que vitesse et élévation maximum et minimum. Ce test devrait durée entre 3-5 minutes. Ne jamais interrompe le tapis roulant durant ce test.

«END» s'Affichera ensuite dans la fenêtre lorsque l'auto-calibration sera terminée. Le tapis roulant s'arrêtera complètement et la console affichera le menu de départ dans la fenêtre alphanumérique.

P22 - FERMER LE MENU D'INGENIERIE

P22 représente le mode de fermeture. Lorsque vous appuyez sur «ENTER», la console se réinitialise et retourne en mode de sélection.

ENTRETIEN PRÉVENTIF - SÉRIE COMMERCIALE T9700

POUR UNE PERFORMANCE OPTIMALE, NOUS RECOMMANDONS DE SUIVRE L'HORAIRE D'ENTRETIEN SUIVANT:

PIÈCES	HEBDOMADAIRE	MENSUEL	TRIMESTRIEL	ANNUEL
BOULONS DE CONSOLE			VÉRIFIER	
STRUCTURE	NETTOYER			VÉRIFIER
COURROIE DE COURSE	NETTOYER		VÉRIFIER	
PLATE-FORME**	NETTOYER (ASPIRATEUR)		VÉRIFIER	
CORDON D'ALIMENTATION	VÉRIFIER			
CONSOLE	NETTOYER	VÉRIFIER		
SUPPORT À BIDONS D'EAU	NETTOYER			
POIGNÉES	NETTOYER		VÉRIFIER	
BOULONS POUR LES POIGNÉES			VÉRIFIER	
ROULEAUX AVANT/ARRIÈRE			VÉRIFIER	
CLÉ D'URGENCE	VÉRIFIER			
COURROIE D'ENTRAÎNEMENT DU MOTEUR			VÉRIFIER	
LUBRIFICATION		OUI*		
BOULONS POUR PLATE-FORME			SERRER	
COURROIE D'ENTRAÎNEMENT			TENSION	
BOULONS D'ANCRAGE POUR MOTEUR			SERRER	
POTEAUX DE CONSOLE			SERRER	
COURROIE DE COURSE		TENSION		
SOUS LE MOTEUR		ASPIRATEUR		

NOTE: Négliger de suivre les instructions du présent manuel du propriétaire ou d'effectuer les entretiens nécessaires peut annuler la garantie.

*Aucune lubrification n'est nécessaire durant les six premiers mois d'utilisation. Après six mois, une lubrification mensuelle est fortement conseillée.

**Il est recommandé de retourner la plate-forme après 2 1/2 ans d'utilisation.

QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

Q: Est-ce que les sons que fait mon tapis roulant sont normaux?

A: Tous les tapis roulants produisent certains sons et vibrations dus au frottement entre la courroie et les rouleaux avant et arrière. Ces bruits devraient s'atténuer durant les mois suivant votre achat, or les bruits ne disparaîtront jamais complètement. Avec l'usure, la courroie s'étirera, donc elle glissera plus facilement sur les rouleaux. Il se peut qu'un modèle soit plus bruyant qu'un autre. Il y a plusieurs raisons pour l'expliquer, mais ce n'est pas un défaut du fabricant.

Q: Pourquoi le tapis roulant qui m'a été livré est plus bruyant que celui que j'ai essayé en magasin?

A: Tous les produits d'exercices en magasin semblent moins bruyants car il y a généralement plus de sons ambiants que dans votre domicile. Ceci est dû principalement aux différentes constructions acoustiques. Par contre, il a quelques précautions que vous pourriez prendre afin de réduire le son. Par exemple, l'installation d'un sous tapis de caoutchouc aidera à éliminer la vibration du tapis roulant sur le plancher. De plus, si le tapis roulant est placé près d'un mur, celui-ci sera plus bruyant due aux rebondissements des vibrations sur le mur.

Q: Devrais-je m'inquiéter par rapport aux bruits de mon tapis roulant?

A: Le bruit de votre tapis roulant ne devrait jamais être plus fort qu'une conversation normale. Si votre unité devient plus bruyante, vous devriez appeler un technicien certifié. Souvent, un diagnostic peut être réalisé au téléphone.

LES PROBLÈMES FRÉQUENTS

Nos tapis roulants sont conçus pour être facile d'utilisation et fiable. Or, si jamais vous avez un problème, vérifiez les étapes suivantes pour déterminer la cause.

PROBLÈME: La console ne s'allume pas.

SOLUTION: Vérifiez que le bouton «ON/OFF» soit en position ON et que le tapis roulant soit branché dans une prise électrique fonctionnelle.

PROBLÈME: L'interrupteur de circuit du tapis roulant se déclenche à répétition ou s'éteint sans aucune raison.

SOLUTION: La lubrification de la surface de course est usée et doit être remplacée. Contacter votre détaillant autorisé VISION FITNESS.

PROBLÈME: Le tapis roulant s'éteint lorsqu'il est élevé.

SOLUTION: Assurez-vous que le cordon d'alimentation ne soit pas tendu lorsque que le tapis roulant s'élève. Le cordon d'alimentation étant étiré, il pourrait se débrancher de la prise.

PROBLÈME: La courroie de course ne reste pas centré lorsque vous utiliser votre tapis roulant.

SOLUTION: 1) Vérifiez pour que le tapis roulant soit au niveau.
2) La courroie de course est mal ajustée, vous devez ajouter de la tension sur la courroie (voir page 83 pour les procédures d'ajustements)

PROBLÈME: La courroie s'approche à quelques centimètres des rails de côtés.

SOLUTION: Il n'y a aucun problème, cette situation est normal et ne risque pas d'endommager votre tapis roulant.

PROBLEME: Un message indique une erreur. Un message d'erreur est indiqué par la lettre E et suivi d'un chiffre (ex. "E5").

SOLUTION: Contacter votre détaillant autorisé VISION FITNESS.

NOTE: Si les étapes suivantes ne résolvent pas les problèmes, cessez l'utilisation, désactiver le tapis roulant et contacter votre détaillant VISION FITNESS autorisé.

DÉPANNAGE – COURROIE DE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

PROBLÈME: Aucune lecture

SOLUTION: La connexion entre les capteurs de la courroie et la peau est faible. Humecter les capteurs.

SOLUTION: La courroie n'est pas positionnée correctement; replacer la courroie.

SOLUTION: Vérifier que la distance entre la courroie et le récepteur (placer dans la console) ne dépasse pas la norme de 36 pouces (1 mètre)

PROBLÈME: La lecture du rythme cardiaque est erratique

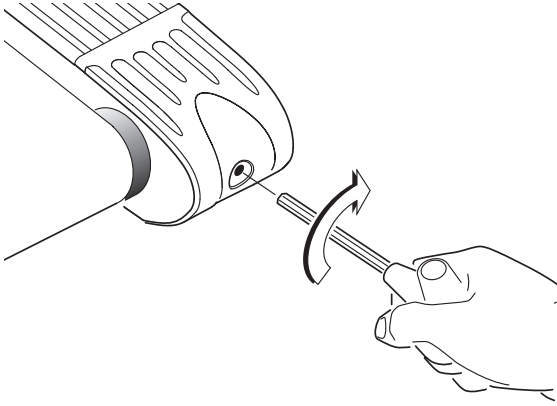
SOLUTION: La courroie n'est pas assez serrée sur la poitrine. Réajuster la courroie selon les instructions.

NOTE: Selon certain groupe de personne, il est possible que les courroies de cardiofréquencemètre ne fonctionnent pas correctement pour plusieurs raisons. Parfois, il suffit d'essayer plusieurs ajustements de la courroie sur le corps afin de trouver la position adéquate pour vous.

Les ondes d'interférence extérieures peuvent aussi causées des problèmes de lecture erratique, tel que les ordinateurs, les petits moteurs, les systèmes d'alarmes, les télécommandes, les systèmes sans-fil, etc.

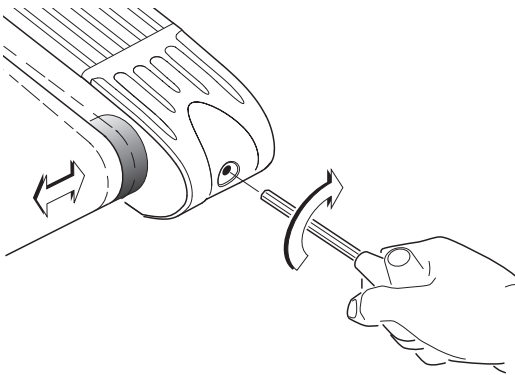
TENSION DE LA COURROIE

Si la courroie de course glisse lors de l'utilisation, utiliser la clé Allen de 6mm pour ajuster la tension. Tourner les vis de tension droite et gauche de 1/4 de tour (sens horaire) à la fois, jusqu'au moment où la courroie ne glisse plus.



CENTRÉ LA COURROIE

Si la courroie glisse vers la droite, utiliser la clé Allen de 6mm et tourner la vis de droite de 1/4 de tour (sens horaire) à la fois jusqu'au moment où la courroie soit centrée. Si la courroie glisse à gauche, répéter les mêmes étapes, mais avec la vis de gauche.



ENTRETIEN PRÉVENTIF

Following are several tips on taking care of your VISION FITNESS Treadmill. The location of your Treadmill is important in maintaining it properly. Find a location that does not accumulate dust and dirt easily. A clean environment can help to prolong the life and improve the performance of your Treadmill.

NETTOYER VOTRE TAPIS ROULANT

IMPORTANT: Avant tout, éteindre le tapis roulant et le débrancher.

- Après chaque utilisation, essuyer la transpiration sur la console et sur les surfaces du tapis roulant.
- À chaque semaine, nettoyer la surface de course, la console, les couvercles de moteur de des rouleaux et les rails d'appui avec un chiffon humide. N'utiliser jamais de produits nettoyant car ils pourraient endommager le tapis roulant.
- Passer l'aspirateur autour du tapis roulant tous les semaines.

INSPECTION TRIMESTRIELLES

- Tous les 3 mois, vérifier l'état des boulons et des écrous. Serrer si nécessaire.
- Vérifier l'état du cordon d'alimentation.

LUBRIFICATION DE LA PLATE-FORME

Tous les tapis roulant VISION FITNESS ont une plate-forme lubrifiée avec une cire phénolique, donc elle nécessite rarement un entretien. Or, la plate-forme ainsi que la cire sont des composantes qui s'usent et selon l'environnement ou lors d'une utilisation intense, la plate-forme pourrait nécessiter une lubrification.

Lors de la première année d'utilisation, une lubrification n'est pas nécessaire. Il est recommandé d'appliquer une cire tous les six mois par la suite. Ceci permet de prolonger et d'optimiser le fonctionnement du tapis roulant. Si un utilisateur de plus de 250 lbs utilise fréquemment le tapis, il sera nécessaire de lubrifier le tapis plus régulièrement. De plus, la course use plus rapidement la lubrification.

GARANTIE RÉSIDENTIELLE LIMITÉE

VISION FITNESS offre cette garantie limitée et exclusive, qui est applicable seulement pour l'utilisation du tapis roulant à la maison, pour une utilisation résidentielle, non commercial. Tout autre type d'utilisation annulera cette garantie.

VISION FITNESS offre cette garantie limitée sur les différentes pièces et matériaux pour les durées indiquées ci-bas:

STRUCTURE – À VIE VISION FITNESS garantie la structure contre tout défaut du manufacturier et ses matériaux (peinture, soudure) pour la durée de vie de l'unité. Cette garantie est seulement applicable à l'acheteur original et ne peut être transférée.

MOTEUR – À VIE VISION FITNESS garantie le moteur contre tout défaut du manufacturier et ses matériaux pour la durée de vie de l'unité. Cette garantie est applicable seulement à l'acheteur original et ne peut être transférée.

PIÈCES ET ÉLECTRONIQUES – CINQ ANS VISION FITNESS garantie les composantes électroniques et les pièces originales (autre que le moteur) contre tout défaut du manufacturier et ses matériaux pour une période de cinq (5) ans de la date d'achat original. Cette garantie est seulement applicable à l'acheteur original et ne peut être transférée.

MAIN D'ŒUVRE – UN AN VISION FITNESS couvre les frais de main d'œuvre pour la première année de l'achat, en autant que l'appareil soit en possession de l'acheteur original.

GARANTIE RÉSIDENIELLE LIMITÉE (continuée)

SOLUTION

La solution que VISION FITNESS offre par rapport aux garanties mentionnées précédemment est la réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse. De plus, VISION FITNESS déboursera la main d'œuvre et ce pour l'ajustement d'un défaut, prenant en considération que la main d'œuvre est valide pour la première année d'achat seulement. Tous les appels de service devront être exécutés par votre détaillant local et/ou ses techniciens certifiés qui sont dans la région du magasin. Les produits situés à l'extérieur de la région n'auront pas de garantie sur la main d'œuvre.

CONDITIONS & LIMITES NON GARANTIE

Cette garantie est seulement valide pour l'acheteur original du produit et ne peut être transférée. Cette garantie est limitée à la réparation ou au remplacement d'une structure, des composantes électroniques ou d'une pièce défectueuse et ces solutions sont exclusives et uniques. La garantie ne couvre pas l'usure normale (courroie, roulement à billes), un mauvais assemblage ou l'installation de pièces ou accessoires qui ne sont pas compatibles à l'unité d'exercice que vous avez acheté. La garantie n'est pas valide pour les dommages ou les bris dus à un accident, un abus de l'appareil, de la rouille, une décoloration de la peinture ou du plastique de l'unité ou l'oubli. VISION FITNESS ne sera pas responsable des dommages et intérêts direct ou indirect. Les pièces et les composantes électroniques reconditionnées (comme Neuve) par VISION FITNESS ou ces détaillants peuvent parfois être utilisées afin de remplacer les pièces défectueuses et elles remplissent le devoir de la garantie. Toutes les pièces de remplacement seront garanties jusqu'à échéance de la garantie de base.

WARRANTY REGISTRATION

Une carte de garantie est incluse dans votre manuel d'utilisateur. Elle doit être complétée et envoyée à VISION FITNESS avant de réclamer une demande de service. Vous pouvez aussi vous enregistrez sur notre site Internet: www.visionfitness.com. Ci-joint, une carte de sondage pour nos clients. Pour une constante amélioration de notre service à la clientèle et pour mieux vous servir dans le futur, prenez quelques minutes pour nous faire part de vos commentaires et de vos suggestions. Merci d'avoir acheté un produit VISION FITNESS.

GARANTIE COMMERCIALE – T9700S & T9700HRT

UNE UTILISATION INSTITUTIONNELLE implique que les produits T9700S et T9700HRT sont vendus pour un environnement commercial, cependant l'utilisation devra être plus légère : hôtel, motel, condo, casernes, hôpitaux, cliniques, etc.

STRUCTURE – À VIE VISION FITNESS garantit la structure contre tout défaut du fabricant et ses matériaux (peinture, soudure) pour la durée de vie de l'unité. Cette garantie est seulement applicable à l'acheteur original et ne peut être transférée.

MOTEUR – CINQ ANS VISION FITNESS garantit le moteur contre tout défaut du fabricant et ses matériaux pour une période de cinq (5) ans de la date d'achat original. Cette garantie est seulement applicable à l'acheteur original et ne peut être transférée.

PIÈCES ET ÉLECTRONIQUES – CINQ ANS VISION FITNESS garantit les composants électroniques et les pièces originales (autre que le moteur) contre tout défaut du fabricant et ses matériaux pour une période de cinq (5) ans de la date d'achat original. Cette garantie est seulement applicable à l'acheteur original et ne peut être transférée.

MAIN D'ŒUVRE – DEUX ANS VISION FITNESS couvre les frais de main d'œuvre pour les deux (2) premières années de l'achat, en autant que l'appareil soit en possession de l'acheteur original.

GARANTIE COMMERCIALE – T9700S & T9700HRT (continué)

SOLUTION

La solution que VISION FITNESS offre par rapport aux garanties mentionnées précédemment est la réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse. De plus, VISION FITNESS déboursera la main d'œuvre et ce pour l'ajustement d'un défaut, prenant en considération que la main d'œuvre est valide pour les deux (2) premières années d'achat seulement.

CONDITIONS & LIMITES NON GARANTIE

Cette garantie est seulement valide pour l'acheteur original du produit et ne peut être transférée. Cette garantie est limitée à la réparation ou au remplacement d'une structure, des composantes électroniques ou d'une pièce défectueuse et ces solutions sont exclusives et uniques. La garantie ne couvre pas l'usure normale (courroie, roulement à billes), un mauvais assemblage ou l'installation de pièces ou accessoires qui ne sont pas compatibles à l'unité d'exercice que vous avez acheté. La garantie n'est pas valide pour les dommages ou les bris dus à un accident, un abus de l'appareil, de la rouille, une décoloration de la peinture ou du plastique de l'unité ou l'oubli. VISION FITNESS ne sera pas responsable des dommages et intérêts direct ou indirect. Les pièces et les composantes électroniques reconditionnées (comme Neuve) par VISION FITNESS ou ces détaillants peuvent parfois être utilisées afin de remplacer les pièces défectueuses et elles remplissent le devoir de la garantie. Toutes les pièces de remplacement seront garanties jusqu'à échéance de la garantie de base.

ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE

Une carte de garantie est incluse dans votre manuel d'utilisateur. Elle doit être complétée et envoyée à VISION FITNESS avant de réclamer une demande de service. Vous pouvez aussi vous enregistrez sur notre site Internet: www.visionfitness.com. Ci-joint, une carte de sondage pour nos clients. Pour une constante amélioration de notre service à la clientèle et pour mieux vous servir dans le futur, prenez quelques minutes pour nous faire part de vos commentaires et de vos suggestions. Merci d'avoir acheté un produit VISION FITNESS.

*it all
starts
with a
v i s i o n*



500 South CP Avenue • P.O. Box 280
Lake Mills, WI 53551
toll free 800.335.4348 • phone 920.648.4090
fax 920.648.3373
www.visionfitness.com

©2008 Vision Fitness. All Rights Reserved.
1.08 Part #ZMS1000466
OM18.58PRD
REV1