SÉRIE AFG

MODÈLE :

1.0AT

GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT

INTRODUCTION

***FÉLICITATIONS** et **MERCI** d'avoir acheté ce tapis roulant de la série AFG.*

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un tapis roulant de la série AFG peut vous aider à l'atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires qu'il apporte à vos exercices pour que vous soyez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que nous nous sommes engagés à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, nous n'utilisons que des composants de qualité. C'est un engagement que nous tenons grâce à l'ensemble de garanties du châssis au moteur le plus étendu du secteur.

Vous souhaitez l'équipement d'exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et le niveau de qualité le plus élevé de sa catégorie.

La série AFG répond aux attentes.

TABLE DES MATIÈRES

Précautions importantes	4
Assemblage	6
Avant de commencer	12
Fonctionnement du tapis roulant	15
Recommandations pour la mise en forme	21
Dépannage et entretien	27
Garantie limitée	30
Coordonnées	Verso du guide

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis roulant. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis roulant sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture du guide, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du guide.

AVERTISSEMENT

Ne connecter cet appareil d'exercice qu'à une prise correctement mise à la terre. Voir les instructions de mise à la terre.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

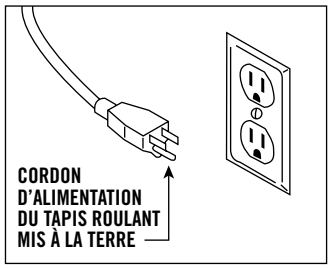
Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance du tapis roulant, la mise à la terre assure un trajet de résistance moindre pour le courant électrique et réduit le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon comportant un conducteur et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée à une prise murale appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux.

AVERTISSEMENT

Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut entraîner une décharge électrique. Vérifier auprès d'un électricien ou d'un technicien compétent en cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil. Ne pas altérer la fiche fournie avec l'appareil. Si elle ne s'adapte pas à la prise murale, faire poser une prise femelle appropriée par un électricien compétent.

Cet appareil est conçu pour être utilisé avec une alimentation secteur de 110 V et sa prise de terre ressemble à la prise illustrée. Cet appareil doit être alimenté par un circuit particulier. Pour déterminer si c'est bien le cas, couper l'alimentation et voir si un ou d'autres appareils s'éteignent. Si oui, brancher ces appareils à un autre circuit. ***Remarque :*** *Un même circuit comporte habituellement plusieurs prises. Pour en obtenir le meilleur rendement, il est recommandé d'alimenter ce tapis roulant en courant d'au moins 20 A.*

Prise murale à 3 fiches et mise à la terre



AVERTISSEMENT

Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessures :

- *Ne jamais utiliser le tapis roulant sans avoir fixé la pince de la clé de sécurité à l'un de ses vêtements.*
- *En cas de douleur, quelle qu'elle soit, et notamment de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.*
- *Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une pièce du tapis roulant.*
- *Toujours porter des chaussures de sport lors de l'utilisation de cet équipement.*
- *Ne pas sauter sur le tapis roulant.*
- *Garder le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées.*
- *Ne jamais laisser tomber ni introduire un objet quelconque dans l'une des ouvertures de l'appareil.*
- *Mettre l'appareil hors tension avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour le nettoyer, en essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; ne jamais utiliser de solvants (voir ENTRETIEN).*
- *Le tapis roulant ne doit jamais porter plus d'une personne lorsqu'il est en fonctionnement.*
- *Le tapis roulant ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 136 kg (300 lb). Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.*
- *Le tapis roulant est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser ce tapis roulant dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne annule la garantie.*
- *Ne pas utiliser le tapis roulant dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels notamment que garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.*
- *N'utiliser le tapis roulant que conformément au directives énoncées dans le présent manuel.*

Tenir les enfants de moins de 12 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) du tapis roulant EN TOUT TEMPS.
Les enfants de moins de 12 ans ne doivent JAMAIS utiliser le tapis roulant.
Les enfants de plus de 12 ans peuvent utiliser le tapis roulant sous la surveillance d'un adulte.

AUTRES CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LE TAPIS ROULANT

AVERTISSEMENT

***FONCTIONNEMENT** – Afin de réduire le risque de dégâts importants aux composants du tapis roulant, il est fortement recommandé de le brancher à une prise alimentée en courant de 20 A qui lui soit réservée, sans utiliser de rallonge complémentaire et/ou de plaquette multiprises. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.*

***IMPORTANT :** Le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises munies d'un disjoncteur de fuite à la terre.*

Il est essentiel de n'utiliser le tapis roulant qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si le tapis roulant a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois pour éviter une défaillance électronique prématurée.

ASSEMBLAGE

IMPORTANT : LIRE LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.

AVERTISSEMENT

Le processus de montage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions de montage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions de montage, certaines parties du cadre du tapis roulant pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Il ne devrait pas y avoir de mouvement latéral dans les montants de console ni de mouvement d'avant en arrière dans la console ou les poignées. S'il y a du mouvement à ces endroits, cela signifie que le tapis roulant n'a pas été bien monté. Pour éviter les dommages au tapis roulant, relire les instructions de montage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

DÉBALLAGE

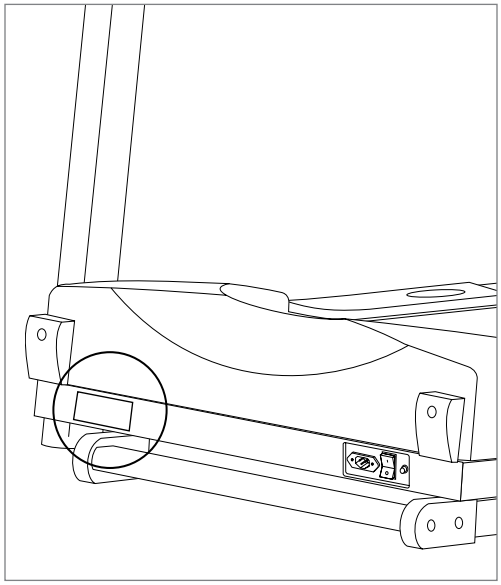
Poser l'emballage du tapis roulant sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prendre des PRÉCAUTIONS pour le maniement et le transport de cette unité. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc. Après avoir retiré les bandes de cerclage,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

Avant de continuer, rechercher le numéro de série et le modèle du tapis roulant indiqués à gauche de l'interrupteur de marche/arrêt et du cordon d'alimentation et les inscrire dans les espaces réservés ci-dessous.

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

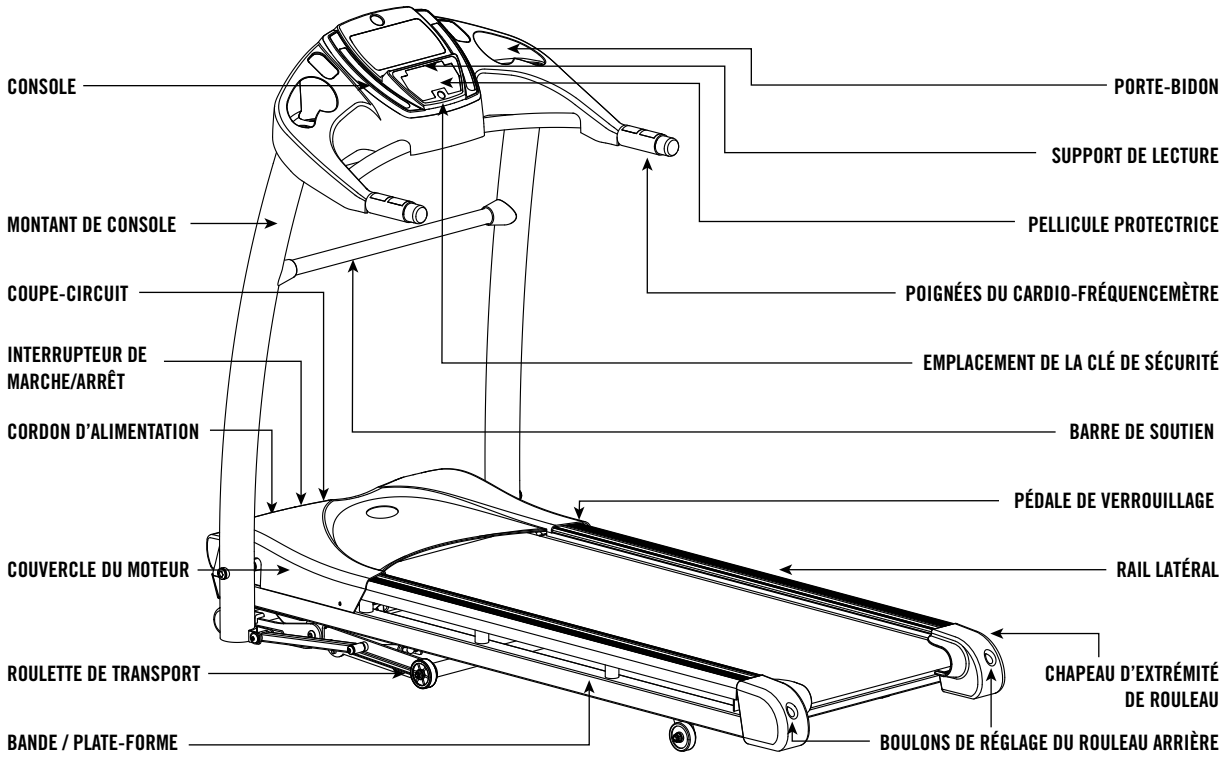
NUMÉRO DE SÉRIE :

MODÈLE :



**Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors de tout appel de service.*
**Inscrire aussi le numéro de série sur la carte de garantie.*

ASSEMBLAGE DU MODÈLE 1.0AT



PIÈCES INCLUSES

- ☐ *1 cordon d'alimentation*
- ☐ *1 clé de sécurité*
- ☐ *1 barre de soutien*
- ☐ *1 ensemble console (située sous la plate-forme du tapis roulant)*
- ☐ *1 bouteille de lubrifiant aux silicones*
- ☐ *2 montants de console*
- ☐ *4 sacs de visserie*

OUTILS INCLUS

- ☐ *Clé à manche en T de 5 mm*
- ☐ *Clé à manche en T de 6 mm*
- ☐ *Clé à manche en L de 10 mm*
- ☐ *Clé plate de 17 mm*

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

Pour une vue éclatée d'ensemble, visiter le site www.advancedfitnessgroup.com

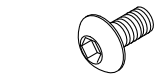
ASSEMBLAGE DU MODÈLE 1.0AT

NE PAS ESSAYER DE SOULEVER LE TAPIS ROULANT.* *Ne pas déplacer le tapis roulant ou le sortir de son emballage avant que ce ne soit spécifié dans les instructions d'assemblage. Le non-respect de ces directives peut entraîner des blessures. Enlever l'emballage plastique des montants de la console.*

REMARQUE : *S'assurer à chaque étape de l'installation que TOUTES les vis et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond. REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.*

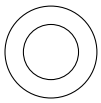
ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SAC DE VISSERIE 1 :

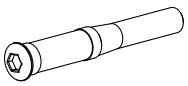


BOULON (A)
15 mm
Quantité : 1

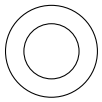
RONDELLE PLATE (B)
20 mm
Quantité : 1



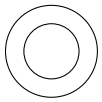
RONDELLE EN TÉFLON (C)
18 mm
Quantité : 1



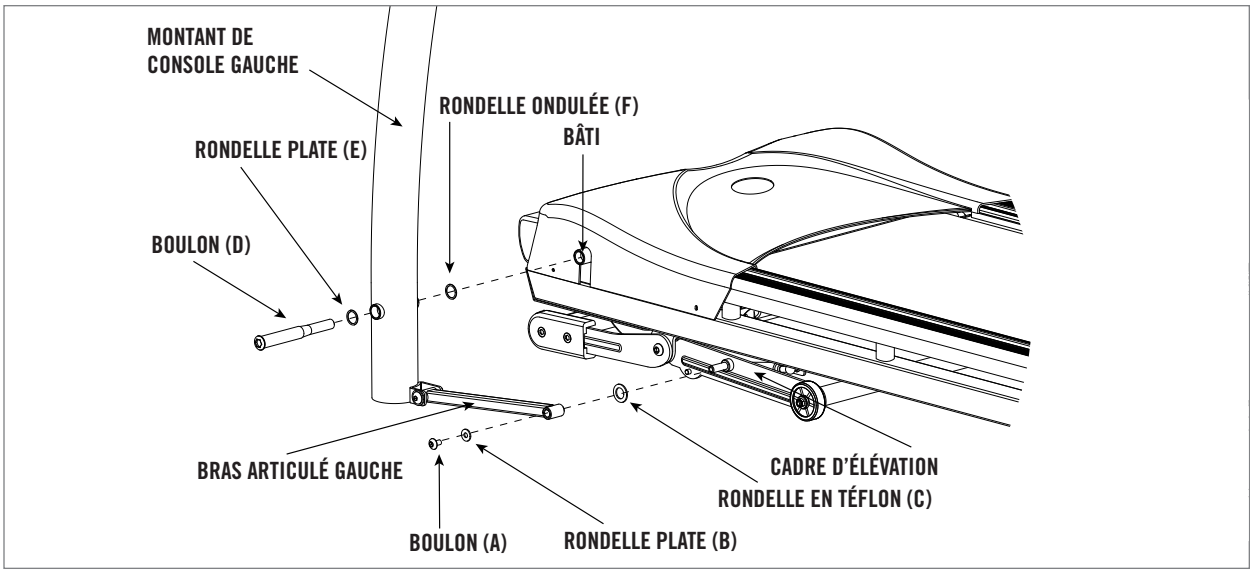
BOULON (D)
Quantité : 1



RONDELLE PLATE (E)
27 mm
Quantité : 1



RONDELLE ONDULÉE (F)
29 mm
Quantité : 1



A *Ouvrir le* ***SAC DE VISSERIE 1****.*

B *Couper les bandes de cerclage. Ne pas déplacer le tapis roulant ou le sortir de son emballage.*

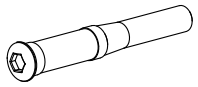
C *Mettre en place le* ***BRAS ARTICULÉ GAUCHE****. Insérer 1* ***BOULON (A)*** *et 1* ***RONDELLE PLATE (B)*** *dans le* ***BRAS ARTICULÉ GAUCHE****, puis 1* ***RONDELLE EN TÉFLON (C)*** *et fixer le bras au* ***CADRE D'ÉLÉVATION****.*

D *Mettre le* ***MONTANT DE CONSOLE GAUCHE*** *à la verticale. Le tenir fermement car il ne reste pas à cette position de lui-même.*

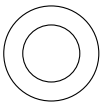
E *Insérer 1* ***BOULON (D)*** *et 1* ***RONDELLE PLATE (E)*** *dans le* ***MONTANT DE CONSOLE GAUCHE****, puis 1* ***RONDELLE ONDULÉE (F)*** *et fixer le montant au* ***BÂTI****.*

ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

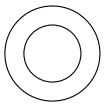
CONTENU DU SAC DE VISSERIE 2 :



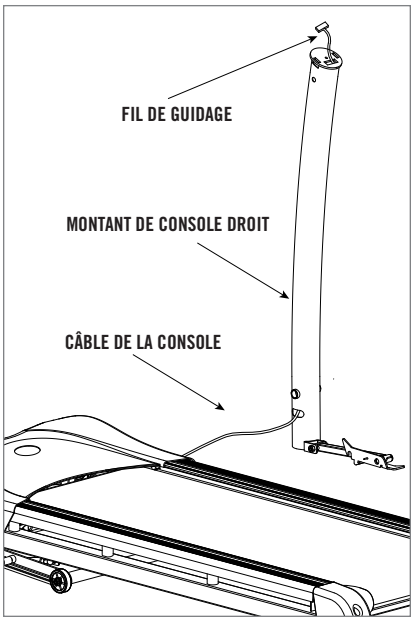
BOULON (D)
Quantité : 1

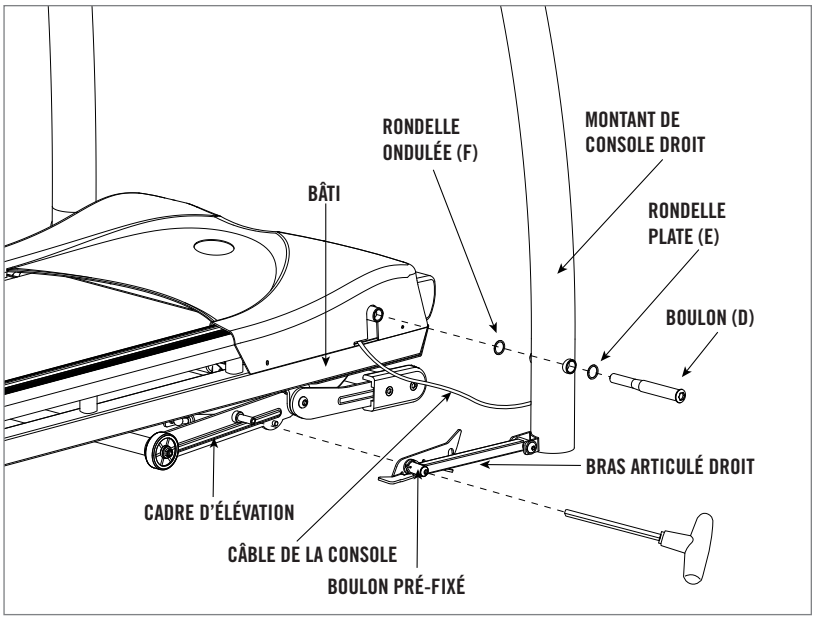


RONDELLE PLATE (E)
27 mm
Quantité : 1



RONDELLE ONDULÉE (F)
29 mm
Quantité : 1





A *Passer le **FIL DE GUIDAGE** dans le **MONTANT DE CONSOLE DROIT**. Cela fait, le bout du **CÂBLE DE LA CONSOLE** doit se trouver en haut du montant. Détacher le **FIL DE GUIDAGE** et le mettre au rebut.*

B *Ouvrir le **SAC DE VISSERIE 2**.*

C *Mettre en place le **BRAS ARTICULÉ DROIT** et le fixer au **CADRE D'ÉLÉVATION**.*
*REMARQUE : Tout en tenant le **MONTANT DE CONSOLE DROIT** en position verticale, serrer le **BOULON PRÉ-FIXÉ** avec une clé à manche en T pour fixer le **BRAS ARTICULÉ DROIT**.*

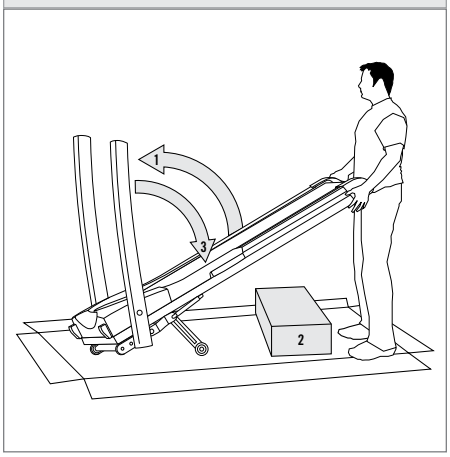
D *Insérer 1 **BOULON (D)** et 1 **RONDELLE PLATE (E)** à travers le **MONTANT DE CONSOLE DROIT** puis poser 1 **RONDELLE ONDULÉE (F)** et fixer le montant au **BÂTI**.*

E *Soulever la **PLATE-FORME** jusqu'à ce que la pédale de verrouillage, sur le côté du tapis roulant, soit complètement enclenchée.*

F *Déballer la **CONSOLE** et la mettre de côté.*

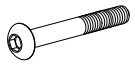
G *Abaisser la **PLATE-FORME** du tapis roulant, depuis sa position repliée, en actionnant la **PÉDALE DE VERROUILLAGE** située à la partie inférieure droite de la machine.*

* ***REMARQUE :** Si on a essayé de sortir le tapis roulant de sa boîte et si la machine s'est déployée et ne peut être assemblée, voir la section DÉPANNAGE afin de remettre le tapis roulant à la position voulue.*



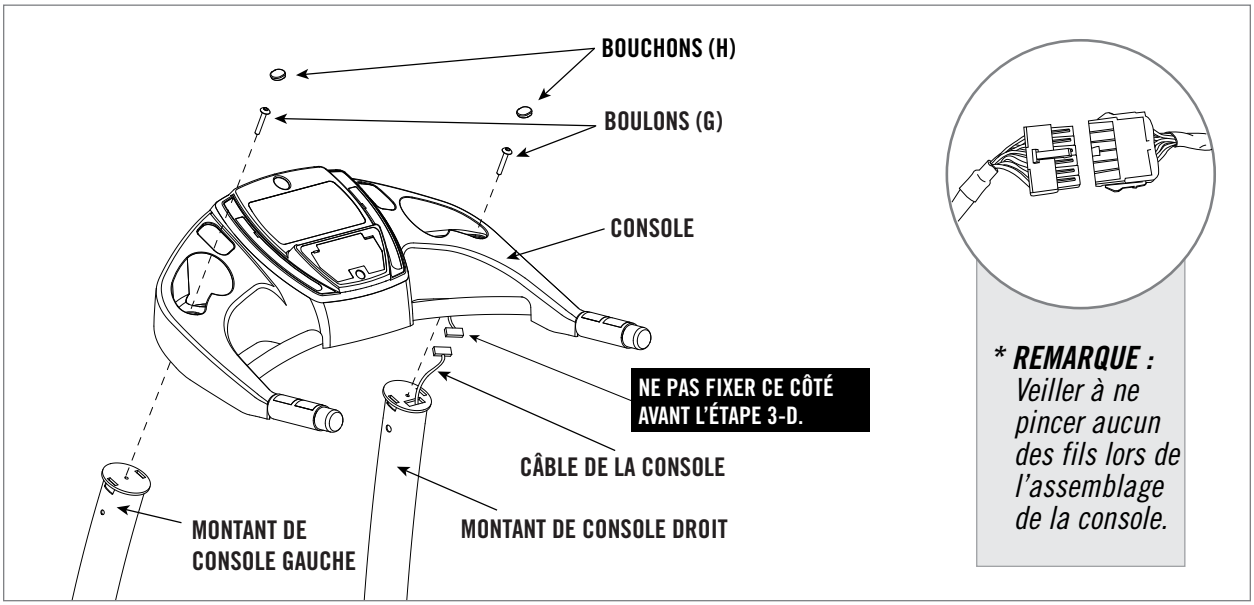
ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SAC DE VISSERIE 3 :



BOULON (G)
50 mm
Quantité : 2

BOUCHONS (H)
Quantité : 2



A *Ouvrir le* ***SAC DE VISSERIE 3****.*

B *La plate-forme en position basse, poser la* ***CONSOLE*** *sur les montants. Aligner les supports situés sous la console et les trous des montants.*

C *Pour assembler le* ***MONTANT DE CONSOLE GAUCHE*** *à la* ***CONSOLE****, insérer 1* ***BOULON (G)*** *dans le trou du* ***MONTANT DE CONSOLE GAUCHE*** *et serrer légèrement.*

D *Soulever délicatement le côté* ***DROIT*** *de la* ***CONSOLE*** *pour connecter le* ***CÂBLE DE LA CONSOLE****. Introduire les fils avec précaution dans le montant pour éviter de les endommager.* ***REMARQUE :*** *Ne pas pincer les fils du câble de la console.*

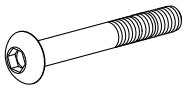
E *Répéter l'****ÉTAPE C*** *ci-dessus pour assembler le* ***MONTANT DE CONSOLE DROIT*** *à la* ***CONSOLE****.*

F *Serrer à fond les boulons de la console.*

G *Poser un* ***BOUCHON (H)*** *sur la tête de chaque* ***BOULON (G)*** *après l'avoir serré.*

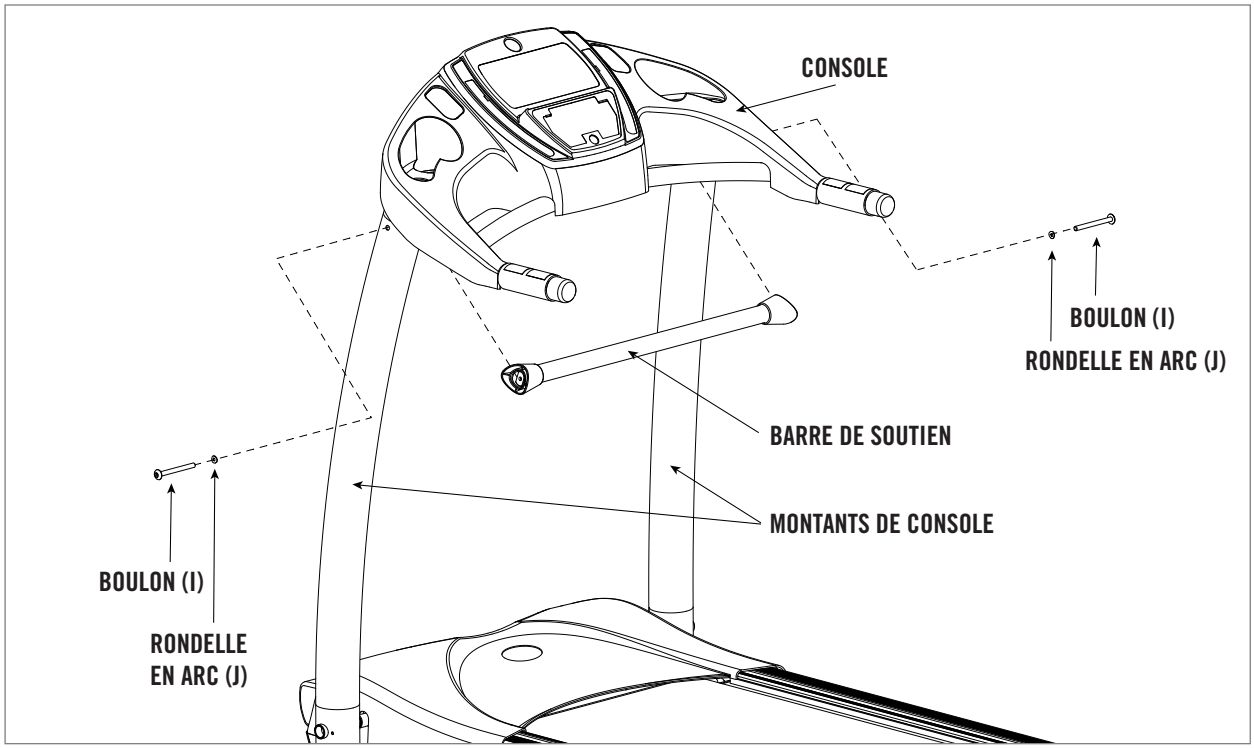
ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SAC DE VISSERIE 4 :



BOULON (I)
90 mm
Quantité : 2

RONDELLE EN ARC (J)
17 mm
Quantité : 2

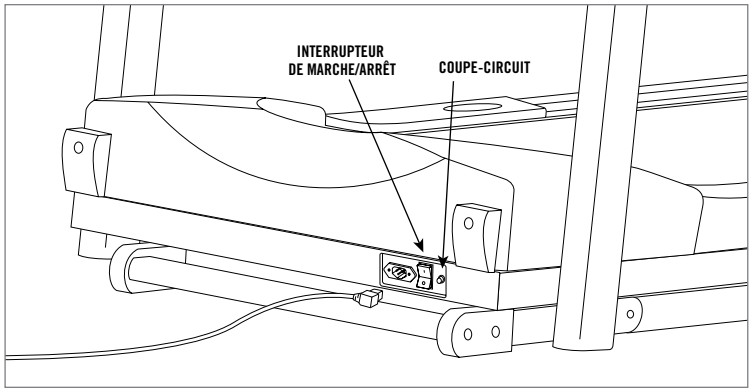


A *Ouvrir le* ***SAC DE VISSERIE 4****.*

B *Aligner la* ***BARRE DE SOUTIEN*** *avec les trous des* ***MONTANTS DE CONSOLE****.*

C *Insérer les* ***BOULONS (I)*** *et les* ***RONDELLES EN ARC (J)*** *dans les trous de la* ***BARRE DE SOUTIEN.*** *REMARQUE : Inspecter l'intérieur des trous du montant droit avant d'y insérer les boulons, afin d'éviter de pincer les câbles.*

D *Serrer à fond tous les boulons de la barre de soutien.*



Connecter la fiche d'alimentation du tapis roulant à une prise de courant. L'interrupteur est situé près du cordon d'alimentation. Mettre l'interrupteur sur ON (marche) afin que l'interrupteur s'allume. Un bip retentit et la console s'éclaire.

FIN DE L'ASSEMBLAGE

AVANT DE COMMENCER

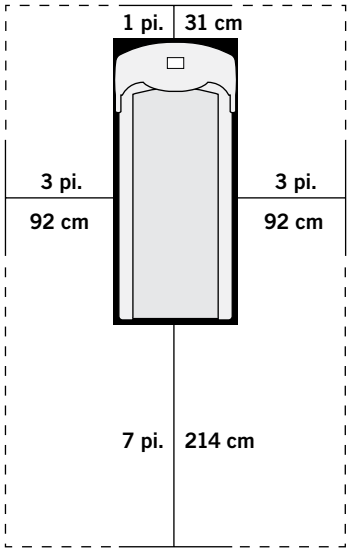
FÉLICITATIONS *d'avoir choisi ce tapis roulant. Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice. Votre tapis roulant est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. Une utilisation régulière du tapis roulant peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.*

VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :
• Perte de poids • Cœur plus sain • Plus grande tonicité musculaire • Niveaux d'énergie supérieurs

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Votre nouveau tapis roulant vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous entraîner si vous utilisez votre tapis roulant dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser et tirer parti de votre nouvel appareil.

EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT

Placer le tapis roulant sur une surface plane. Un espace de 214 cm derrière le tapis roulant et de 92 cm de chaque côté doit être respecté, ainsi qu'un espace de 31 cm devant pour le pliage et le cordon d'alimentation. Ne pas placer le tapis roulant à un endroit où il bloque une quelconque bouche de ventilation ou des ouvertures d'aération. Le tapis roulant ne doit pas être placé dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.



NE PAS SE TENIR DEBOUT SUR LA BANDE

Lorsqu'on se prépare à utiliser le tapis roulant, ne pas se tenir debout sur la bande. Placer les pieds sur les rails latéraux avant de mettre le tapis roulant en marche. Commencer à marcher sur la bande une fois qu'elle défile. Ne jamais mettre le tapis roulant en marche à vitesse rapide ni tenter de sauter dessus.

CLÉ DE SÉCURITÉ

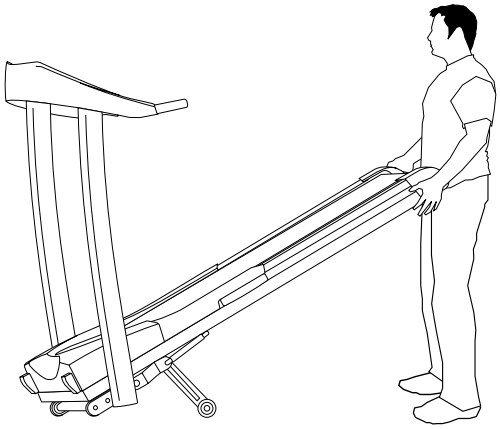
Le tapis roulant ne démarre pas tant que la clé de sécurité n'est pas en place. Fixer l'extrémité de la pince à l'un de ses vêtements. Cette clé est conçue pour couper l'alimentation du tapis roulant en cas de chute de l'utilisateur. S'assurer du bon fonctionnement de la clé de sécurité tous les quinze jours.

NE JAMAIS UTILISER LE TAPIS ROULANT SANS FIXER LA PINCE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ À L'UN DE SES VÊTEMENTS. TIRER D'ABORD SUR LA PINCE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ POUR QU'ELLE NE SE DÉTACHE PAS DU VÊTEMENT.

UTILISATION CORRECTE

Le tapis roulant peut atteindre des vitesses élevées. Toujours commencer en utilisant une vitesse plus lente et régler la vitesse par petits incréments pour atteindre un niveau de vitesse plus élevé. Ne jamais laisser le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il fonctionne. Lorsqu'il n'est pas utilisé, retirer la clé de sécurité, mettre l'interrupteur sur arrêt et débrancher le cordon d'alimentation. Veiller à suivre le programme d'ENTRETIEN de la page 29 du guide. Maintenir le corps et la tête face à l'avant. Ne pas tenter de se tourner ou de regarder vers l'arrière lorsque le tapis roulant est en marche. Arrêter tout exercice en cas de douleur, de faiblesse, de vertige ou d'essoufflement.

Ne pas utiliser le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés. Si le tapis roulant semble ne pas fonctionner correctement, ne pas l'utiliser.

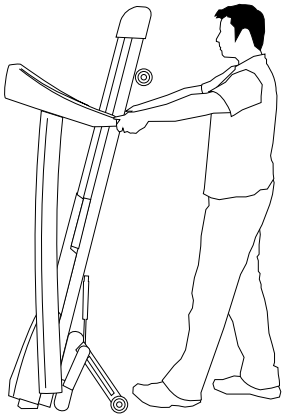


PLIAGE

Saisir fermement l'extrémité arrière du tapis roulant. Soulever avec précaution, mettre la plate-forme du tapis roulant à la verticale, jusqu'à ce que la pédale de verrouillage s'enclenche. S'assurer que la plate-forme est verrouillée avant de la lâcher. Pour déplier, saisir fermement l'extrémité arrière du tapis roulant. Déverrouiller en appuyant doucement sur la pédale de verrouillage. Abaisser la plate-forme jusqu'au sol avec précaution. ***REMARQUE : La pédale de verrouillage se trouve à la partie inférieure droite de la plate-forme.***

DÉPLACEMENT

Le tapis roulant comporte une paire de roulettes de transport intégrée au bâti. Avant de déplacer le tapis roulant, s'assurer qu'il est replié et verrouillé. Saisir fermement les poignées, incliner le tapis roulant vers soi et le faire rouler.



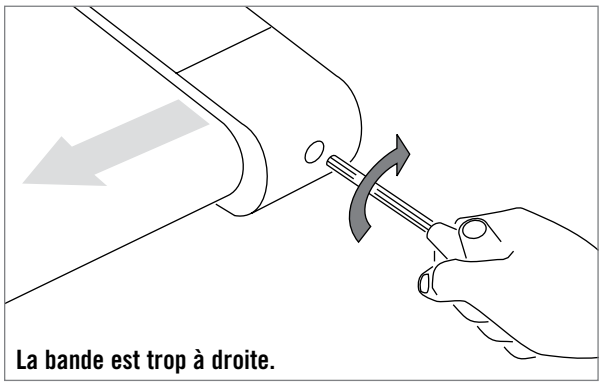
Les tapis roulants sont lourds; prendre des précautions et se faire aider si nécessaire lors du déplacement. Ne pas déplacer ou transporter le tapis roulant s'il n'est pas en position relevée, plié et verrouillé. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

TENSIONNEMENT DE LA BANDE

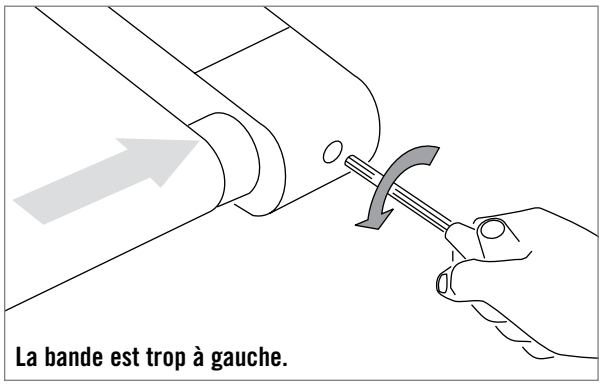
La bande a été correctement réglée avant le départ de l'usine. Il peut arriver que la bande se décentre au cours du transport.

ATTENTION : *La bande NE doit PAS être en mouvement lors du réglage. Un serrage excessif de la bande use le tapis roulant et ses composants. Ne jamais tendre la bande de façon excessive.*

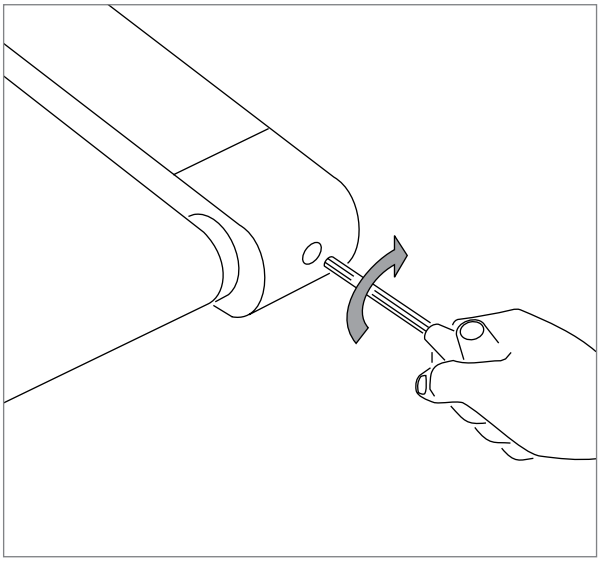
Si la bande semble patiner lors d'un exercice de course sur le tapis, c'est le signe qu'elle doit être retendue. Dans la plupart des cas, il se produit un étirement de la bande à l'usage, d'où un certain patinage. Il s'agit d'un réglage normal et courant. Pour éliminer le patinage, ***METTRE LE TAPIS ROULANT HORS TENSION*** *et resserrer* ***LES DEUX VIS DU ROULEAU ARRIÈRE*** *à l'aide de la clé Allen fournie, en tournant les vis de 1/4 DE TOUR vers la droite comme illustré. Essayer le tapis de nouveau pour vérifier si la bande patine encore. Répéter la procédure si nécessaire mais NE JAMAIS tourner les vis du rouleau de plus de 1/4 de tour à la fois. La bande est correctement retendue lorsqu'elle ne patine plus.*



La bande est trop à droite.



La bande est trop à gauche.



CENTRAGE DE LA BANDE

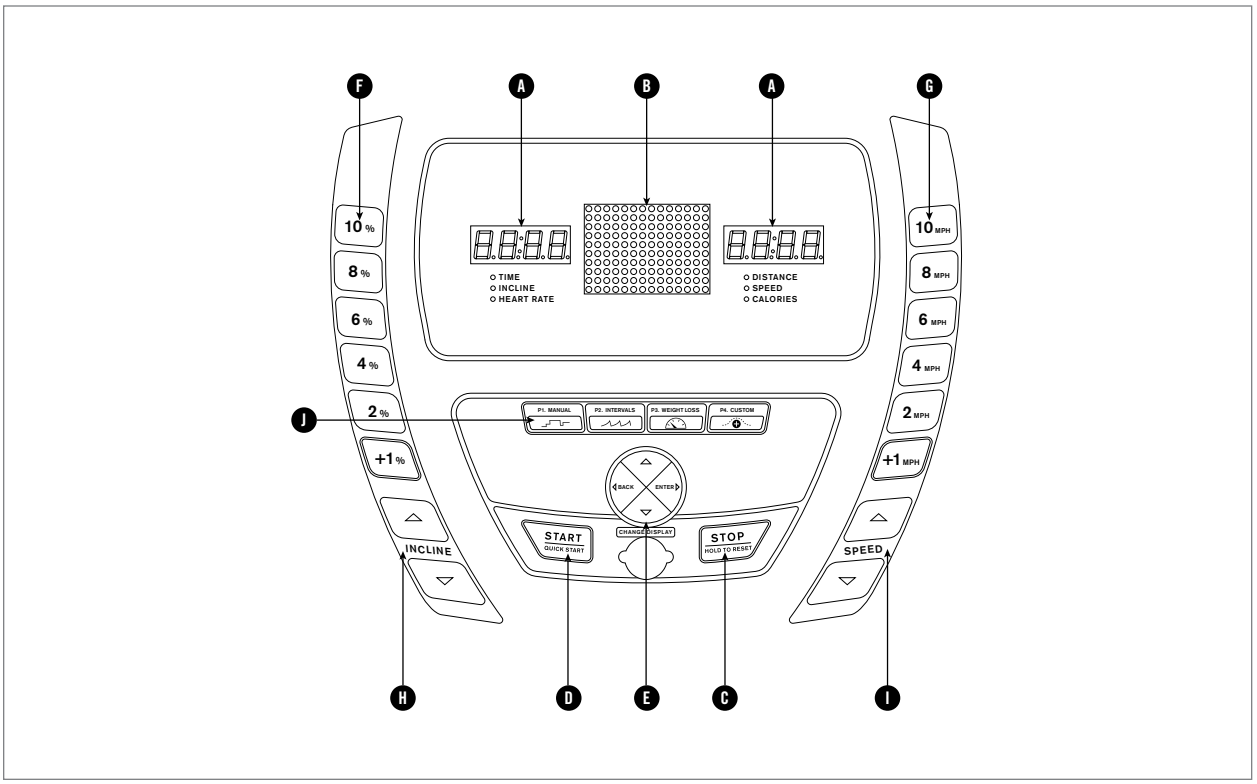
La bande a été correctement réglée avant le départ de l'usine. Il peut arriver que la bande se décentre lors du transport. Avant d'utiliser le tapis roulant, vérifier que la bande est centrée et le reste pour assurer un fonctionnement sans à coup.

ATTENTION : *Ne pas faire tourner la bande à plus de 1/2 mi/h lors du centrage. Toujours garder les doigts, les cheveux et les vêtements à distance de la bande.*

Si la bande est trop à la droite : *Le tapis roulant fonctionnant à 1/2 mi/h, tourner le boulon de réglage droit dans le sens horaire de 1/4 de TOUR à la fois (à l'aide de la clé Allen fournie). Vérifier l'alignement de la bande. Laisser la bande fonctionner pendant un cycle complet pour déterminer si un réglage supplémentaire est nécessaire. Répéter au besoin jusqu'à ce que la bande demeure centrée lors de l'utilisation du tapis.*

Si la bande est trop à la gauche : *Le tapis roulant fonctionnant à 1/2 mi/h, tourner le boulon de réglage droit dans le sens antihoraire de 1/4 de TOUR à la fois (à l'aide de la clé Allen fournie). Vérifier l'alignement de la bande. Laisser la courroie fonctionner pendant un cycle complet pour déterminer si un réglage supplémentaire est nécessaire. Répéter au besoin jusqu'à ce que la bande demeure centrée lors de l'utilisation du tapis.*

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



A) FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL : *Durée, inclinaison, fréquence cardiaque, distance, vitesse, et calories.*

B) GRANDE FENÊTRE À DEL : *Affiche les profils de programme.*

C) STOP (ARRÊT) : *Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'entraînement. La tenir pendant 3 secondes pour réinitialiser le tapis roulant.*

D) START (DÉMARRAGE) : *Appuyer sur cette touche pour commencer à s'entraîner, lancer une séance d'exercices ou la reprendre après une pause.*

E) TOUCHE DE PROGRAMMATION : *Utiliser cette touche pour choisir le programme, le niveau, la durée, et d'autres options. Appuyer sur cette touche pour changer les paramètres d'affichage pendant une séance d'entraînement.*

F) TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE L'INCLINAISON : *Appuyer sur ces touches pour atteindre plus rapidement l'inclinaison souhaitée.*

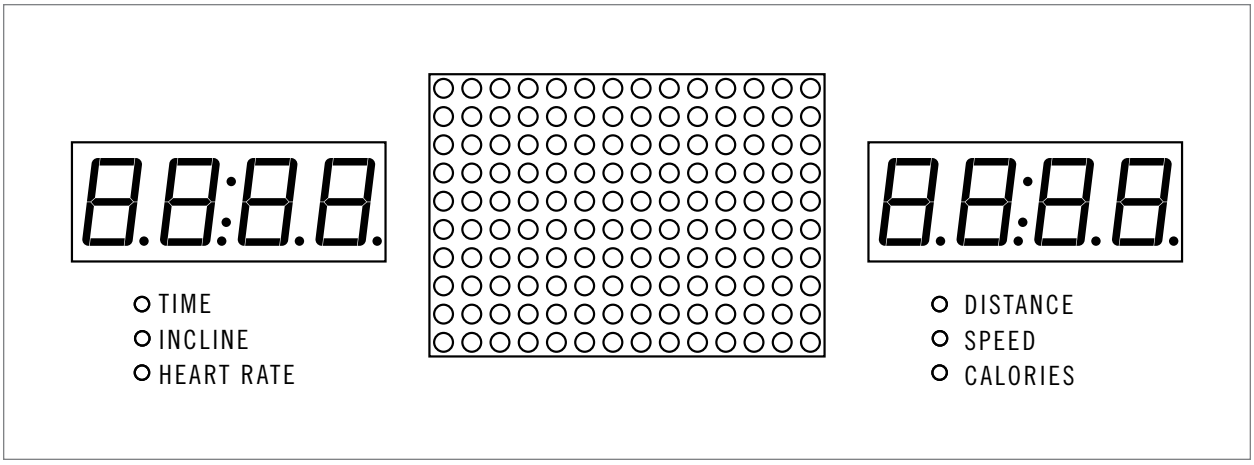
G) TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE : *Appuyer sur ces touches pour atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.*

H) TOUCHES FLÉCHÉES D'INCLINAISON : *Appuyer sur ces touches pour régler l'inclinaison par incréments de 0,5 %.*

I) TOUCHES FLÉCHÉES DE VITESSE : *Appuyer sur ces touches pour régler la vitesse par petits incréments de 0,1 mi/h.*

J) TOUCHES DE PROGRAMMATION RAPIDE : *Appuyer sur ces touches pour choisir un programme plus rapidement.*

AFFICHAGES



TIME (DURÉE) • *Indiquée en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée de l'exercice.*

INCLINE (INCLINAISON) • *Affichée sous forme de pourcentage. Indique l'inclinaison de la plate-forme.*

HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) • *Indiquée en battements par minute. Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre).*

DISTANCE • *Affichée en milles. Distance parcourue durant la séance.*

SPEED (VITESSE) • *Indiquée en mi/h. Affichage de la vitesse de déplacement de la bande.*

CALORIES • *Nombre total de calories brûlées pendant la séance.*

FRÉQUENCE CARDIAQUE

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placer la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Saisir les poignées des deux mains est nécessaire à l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne pas trop serrer les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenir une légère pression. Les résultats risquent d'être aberrants en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veiller à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d'un contact correct.

POUR COMMENCER / SÉLECTION D'UN PROGRAMME

1) *S'assurer qu'aucun objet susceptible d'entraver le déplacement de la bande du tapis roulant ne se trouve sur la bande.*
2) *Brancher le cordon d'alimentation et mettre le tapis roulant sous tension.*
3) *Se tenir sur les rails latéraux du tapis roulant.*
4) *Fixer l'attache de la clé de sécurité à un de ses vêtements.*
5) *Insérer la clé de sécurité dans la serrure de la console.*
6) *Il existe deux options pour commencer un exercice :*

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

*Appuyer sur la touche **START** pour commencer la séance d'exercice. OU...*

B) CHOISIR UN PROGRAMME

*Choisir un **PROGRAMME** à l'aide de l'une des **TOUCHES DE PROGRAMMATION RAPIDE.***
*Une fois le **PROGRAMME** choisi, appuyer sur la touche **ENTER**.*

CHOISIR UN NIVEAU

*Choisir un **NIVEAU** à l'aide des touches **FLÉCHÉES**.*
*Une fois le **NIVEAU** choisi, appuyer sur la touche **ENTER**.*

CHOISIR UNE DURÉE

*Choisir une **DURÉE** à l'aide des touches **FLÉCHÉES** ou utiliser la durée par défaut.*
*Une fois la **DURÉE** choisie, appuyer sur la touche **START**.*

FIN DE LA SÉANCE

Lorsque la séance d'exercice est terminée, la console émet plusiers bips. L'information sur la séance d'exercice demeure affichée sur la console pendant 30 secondes, puis la console se réinitialise.

ANNULATION DE LA SÉLECTION ACTUELLE

*Pour annuler la sélection du programme ou l'écran actuel, appuyer sur la touche **STOP** et la tenir pendant 4-5 secondes.*

ÉCRAN D'AFFICHAGE – BALAYAGE

*Pour que l'écran d'affichage balaie continuellement les fonctions durée, inclinaison, fréquence cardiaque, distance, vitesse et calories, appuyer sur la touche **ENTER** et la tenir pendant 4 à 5 secondes. Pour en désactiver, appuyer encore une fois sur la touche **ENTER**.*

INFORMATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES

Les périodes d'échauffement et de récupération durent 5 minutes chacune et sont comprises dans la durée du programme.

PROGRAMME : MANUAL (MANUEL)

*Permet des changements manuels de la **VITESSE** et de l'**INCLINAISON** en cours d'exercice. Objectif de durée.*

PROGRAMME : INTERVALS (INTERVALLES)

*Marche ou course à des degrés de **VITESSE** alternés. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.*

SEGMENTS DU PROGRAMME INTERVALLES

(les segments en montée durent 30 secondes et les segments en descente durent 90 secondes)

MI/H	ÉCHAUFFEMENT		1	2	3	4	LES SEGMENTS SONT RÉPÉTÉS JUSQU'À CE QUE LA DURÉE CHOISIE SOIT ATTEINTE.	RÉCUPÉRATION	
Niveau 1	1,0	1,5	2,0	4,0	2,0	4,0		1,5	1,0
Niveau 2	1,0	1,5	2,0	4,5	2,0	4,5		1,5	1,0
Niveau 3	1,3	1,9	2,5	5,0	2,5	5,0		1,9	1,3
Niveau 4	1,3	1,9	2,5	5,5	2,5	5,5		1,9	1,3
Niveau 5	1,5	2,3	3,0	6,0	3,0	6,0		2,3	1,5
Niveau 6	1,5	2,3	3,0	6,5	3,0	6,5		2,3	1,5
Niveau 7	1,8	2,6	3,5	7,0	3,5	7,0		2,6	1,8
Niveau 8	1,8	2,6	3,5	7,5	3,5	7,5		2,6	1,8
Niveau 9	2,0	3,0	4,0	8,0	4,0	8,0		3,0	2,0
Niveau 10	2,0	3,0	4,0	8,5	4,0	8,5		3,0	2,0

PROGRAMME : **WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)**

*Ensemble d'exercices comportant diverses combinaisons de montées et de descentes (degrés d'**INCLINAISON** et de **VITESSE**). Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.*

SEGMENTS DE PROGRAMME – 30 SECONDES CHACUN

		ÉCHAUFFEMENT		1	2	3	4	5	6	7	8	RÉCUPÉRATION	
Niveau 1	Inclinaison	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Vitesse	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2.5	1.5	1,0
Niveau 2	Inclinaison	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Vitesse	1,3	1,9	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	1,9	1,3
Niveau 3	Inclinaison	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Vitesse	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	2,3	1,5
Niveau 4	Inclinaison	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Vitesse	1,8	2,6	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	2,6	1,8
Niveau 5	Inclinaison	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Vitesse	2,0	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	3,0	2,0
Niveau 6	Inclinaison	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Vitesse	2,3	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	3,4	2,3
Niveau 7	Inclinaison	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Vitesse	2,5	3,8	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	3,8	2,5
Niveau 8	Inclinaison	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Vitesse	2,8	4,1	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,0	4,1	2,8
Niveau 9	Inclinaison	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Vitesse	3,0	4,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	7,5	7,0	6,5	4,5	3,0
Niveau 10	Inclinaison	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Vitesse	3,3	4,9	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,0	7,5	7,0	4,9	3,3

1 PROGRAMME : **CUSTOM (PERSONNALISATION)**

Permet de créer et de réutiliser une séance d'entraînement parfaite pour répondre à une combinaison d'impératifs spécifiques de vitesse, d'inclinaison et de durée. Le nec plus ultra en matière de programmation personnalisée. Objectif de durée.

1. *Après avoir choisi le programme de personnalisation **CUSTOM**, appuyer sur la touche **ENTER**.*
2. *Choisir la **DURÉE** voulue à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES DE PROGRAMMATION** et appuyer sur la touche **ENTER**.*
3. *Choisir la **VITESSE** voulue pour chaque segment à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES DE PROGRAMMATION** et appuyer sur la touche **ENTER**. Remarque : On doit appuyer sur la touche **ENTER** après chaque segment.*
4. *Choisir l'**INCLINAISON** voulue pour chaque segment à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES DE PROGRAMMATION** et appuyer sur la touche **ENTER**. Remarque : On doit appuyer sur la touche **ENTER** après chaque segment.*
5. *Appuyer sur la touche **START** pour lancer le programme. À ce stade, le programme choisi a été effectivement mis en mémoire, et peut être utilisé pour de futurs entraînements.*

- *Pour **RÉINITIALISER** les informations relatives au programme et les effacer de la mémoire, appuyer sur la touche **ENTER** et la tenir pendant 5 secondes (après avoir choisi le programme de personnalisation **CUSTOM**.)*
- *En utilisant le programme mis en mémoire, on peut ajuster la vitesse ou l'inclinaison, mais aucune modification n'est mise en mémoire.*

RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME

TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

L'American Heart Association recommande des exercices réguliers trois ou quatre jours par semaine au moins pour maintenir la santé cardiovasculaire. À ceux qui ont d'autres objectifs, tels que la perte de poids ou de graisses, il est recommandé de s'entraîner plus souvent. Que ce soit trois jours ou six jours d'exercice par semaine, se rappeler que l'objectif ultime est d'en faire une habitude, à tout âge. Il est en général plus facile de maintenir un programme de mise en forme si une période spécifique de la journée lui est consacrée. Peu importe si c'est le matin avant le déjeuner, lors de la pause du midi ou en regardant les nouvelles télévisées le soir. L'important est que la période de la journée choisie soit toujours disponible sans risque d'interruption. Enfin, pour qu'un programme de mise en forme soit couronné de succès, il faut en faire l'une des priorités de la vie quotidienne. C'est pourquoi il faut dès maintenant sortir l'agenda et y écrire les dates et heures des séances d'entraînement pour le mois à venir.

DURÉE DES EXERCICES

Pour des exercices d'aérobie, il est recommandé de travailler de 24 à 60 minutes par session. Commencer lentement et augmenter progressivement la durée des exercices. Si le mode de vie de l'année écoulée a été sédentaire, il peut être judicieux de maintenir les durées d'exercice à un niveau aussi bas que 5 minutes, pour commencer. Le corps a besoin de temps pour s'ajuster à la nouvelle activité. Si l'objectif est la perte de poids, une session d'exercice plus longue à une intensité moindre s'avère plus efficace. Une durée d'exercice de 48 minutes ou plus est recommandée pour de meilleurs résultats de perte de poids.

INTENSITÉ DES EXERCICES

L'intensité de l'entraînement est également fonction des objectifs. Le conditionnement sur l'appareil en préparation d'un 5 000 mètres est plus intense que si l'objectif est simplement la mise en forme. Mais quels que soient les objectifs à long terme, toujours commencer un programme d'entraînement avec une intensité d'effort faible. Les exercices aérobiques n'ont pas besoin d'être douloureux pour être bénéfiques. Il existe deux façons de mesurer l'intensité d'un exercice. La première consiste à surveiller la fréquence cardiaque (à l'aide des poignées du cardio-fréquencemètre), l'autre consiste à évaluer le niveau d'effort perçu par l'individu (ce qui est plus simple que cela ne paraît).

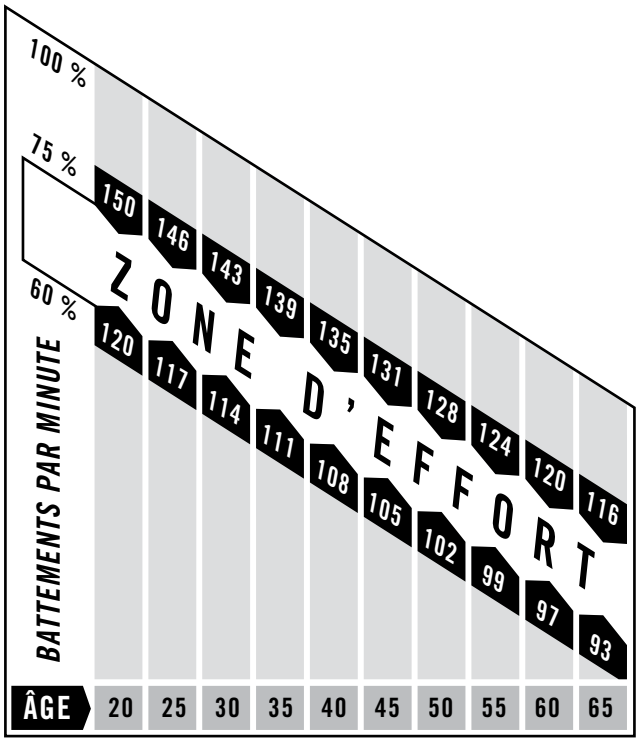
NIVEAU D'EFFORT PERÇU

Une façon simple d'évaluer l'intensité d'un exercice consiste à évaluer le niveau d'effort perçu de l'individu. Si l'individu est trop hors d'haleine pour maintenir une conversation tout en s'exerçant, c'est que l'intensité de l'exercice est trop élevée. Le bon sens indique de s'exercer jusqu'à l'euphorie et non pas l'épuisement. S'il devient difficile de reprendre haleine, il est grand temps de ralentir. Être toujours conscient des signes d'un effort excessif.

TABLEAU DE ZONES D'EFFORT CARDIOVASCULAIRE

Qu'est-ce qu'une zone d'effort cardiovasculaire ?

Une zone d'effort cardiovasculaire informe du nombre de fois par minute que le cœur doit battre pour atteindre un effet d'exercice souhaité. Elle est représentée sous la forme de pourcentage du nombre maximal de fois que le cœur peut battre par minute. La zone d'effort varie d'un individu à l'autre, selon l'âge, le niveau actuel d'entraînement et les objectifs de conditionnement physique personnels. L'American Heart Association recommande que les exercices s'inscrivent dans une zone d'effort comprise entre 60 % et 75 % de la fréquence cardiaque maximale de l'individu considéré. Un novice veut travailler à 60 % de la plage alors qu'une personne plus entraînée veut travailler entre 70 et 75 % de la plage. Voir le tableau pour référence.



EXEMPLE :

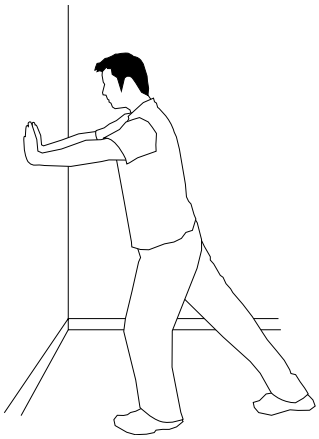
Pour un utilisateur de 42 ans : trouver l'âge en bas du tableau (arrondir à 40), remonter la colonne ÂGE jusqu'à la BARRE DE ZONE D'EFFORT. RÉSULTATS : 60 % de la fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75 % de la fréquence cardiaque maximale = 135 battements par minute.

TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

CONSEILS ÉTIREMENT

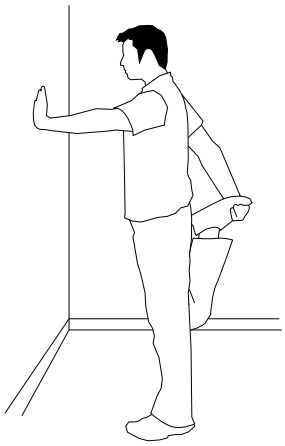
ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD

Avant d'utiliser l'appareil, il convient de consacrer quelques minutes à pratiquer quelques exercices d'étirement de basse intensité. L'étirement avant l'entraînement augmente la flexibilité musculaire et réduit les risques de blessures connexes. Débuter chacun de ces exercices d'étirement d'un mouvement lent et doux. Ne pas s'étirer au point de ressentir de la douleur. Veiller à ne pas sautiller lors des exercices d'étirement.



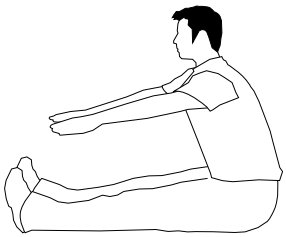
1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

Se tenir debout près d'un mur, les orteils du pied gauche à environ 45 cm du mur, le pied droit à environ 30 cm derrière. S'incliner vers l'avant en poussant contre le mur avec les paumes. Garder les talons à plat et maintenir cette position pendant 15 secondes environ. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Répéter de l'autre côté.



2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

En s'aidant d'un mur pour garder l'équilibre, saisir la cheville droite de la main droite et maintenir le pied contre le dos de la cuisse pendant 15 secondes. Répéter l'exercice avec la cheville et la main gauche.



3. ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES MUSCLES DU BAS DU DOS

S'asseoir sur le sol, jambes rapprochées et étendues devant soi. Ne pas serrer les genoux. Étirer les doigts vers les orteils et maintenir la position pendant 15 secondes. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Retourner à la position assise, dos droit. Répéter l'exercice une fois.

CONSEILS

L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

ÉCHAUFFEMENT

Les deux à cinq premières minutes d'une séance d'entraînement doivent être consacrées à l'échauffement. L'échauffement a pour objet d'assouplir les muscles et de les conditionner pour un effort plus intensif. Exécuter l'exercice d'échauffement à un rythme lent. L'échauffement doit porter progressivement la fréquence cardiaque dans la zone de fréquence cardiaque cible.

RÉCUPÉRATION

Ne jamais arrêter l'entraînement abruptement. Une période de récupération de 3 à 5 minutes permet au muscle cardiaque de s'ajuster à une sollicitation moindre. Veiller à ce que la période de récupération se déroule à un rythme très lent afin d'abaisser la fréquence cardiaque. La période de récupération achevée, répéter les exercices d'étirement susmentionnés afin de relâcher la tension musculaire.

CONSEILS

RÉALISATION DES OBJECTIFS DE MISE EN FORME

Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de mise en forme à long terme est d'en déterminer les objectifs. L'objectif principal des exercices est-il de perdre du poids ? De développer la musculature ? De réduire le stress ? De se préparer en vue des courses du printemps ? Une fois les objectifs déterminés, il devient plus facile d'élaborer un programme d'exercices efficace. Voici quelques objectifs courants d'un programme de conditionnement :

- *Perte de poids – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*
- *Amélioration de la forme et du tonus – exercices à intervalles, alterner entre des intensités élevées et basses*
- *Niveau d'énergie supérieur – exercices quotidiens plus fréquents*
- *Amélioration des performances sportives – exercices de haute intensité*
- *Amélioration de l'endurance cardiovasculaire – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*

Essayer autant que possible de définir ces objectifs en termes précis et mesurables et de les consigner. Plus les objectifs sont précis, plus il est facile de mesurer les progrès accomplis. Si les objectifs sont à long terme, les diviser par mois et par semaine. La raison en est qu'il est souvent difficile de se garder motivé pour des objectifs à long terme. Il est plus facile également d'atteindre des objectifs à court terme. La console offre plusieurs afficheurs permettant de suivre les progrès accomplis. Il est possible de mesurer la distance, les calories et la durée.

JOURNAL D'EXERCICES

Pour faire un journal d'exercice personnel, photocopier les feuilles de journal hebdomadaires et mensuelles figurant aux pages suivantes, ou imprimer les feuilles de journal qui se trouvent à :

www.advancedfitnessgroup.com/guides/weeklylog.pdf
www.advancedfitnessgroup.com/guides/monthlylog.pdf

À mesure que la condition physique s'améliore, il est possible de consulter le journal pour constater les progrès réalisés.

FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE Nº _____			OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____		
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

SEMAINE Nº _____			OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____		
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

SEMAINE Nº _____			OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____		
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

FICHES MENSUELLES D'ENTRAÎNEMENT

MOIS _____	OBJECTIF MENSUEL _____		
SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS :			

MOIS _____	OBJECTIF MENSUEL _____		
SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS :			

MOIS _____	OBJECTIF MENSUEL _____		
SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS :			

DÉPANNAGE

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

LES BRUITS ÉMIS PAR CE TAPIS ROULANT SONT-ILS NORMAUX ?

Les tapis roulants émettent un bruit sourd dû au passage de la bande sur les rouleaux, en particulier lorsque l'appareil est neuf. Ce bruit diminue d'intensité à la longue, quoiqu'il ne disparaisse jamais complètement. À l'usage, la bande s'étire et son passage sur les rouleaux s'effectue avec plus de douceur.

POURQUOI LE TAPIS ROULANT LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN ?

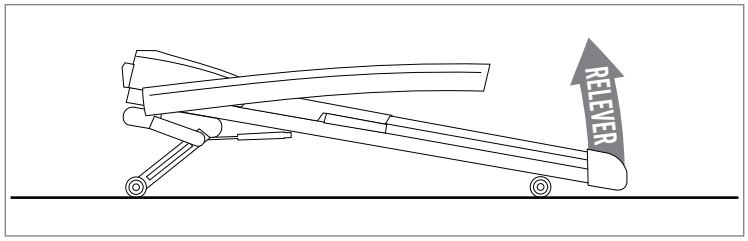
Les appareils de conditionnement physique semblent toujours être plus silencieux dans une grande salle d'exposition parce qu'en général le bruit de fond y est plus élevé que chez soi. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en caoutchouc peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. De même, la réflexion du bruit est plus important si l'appareil est placé près d'un mur.

DANS QUELLES CIRCONSTANCES FAUT-IL S'INQUIÉTER DU BRUIT ?

Pour autant que le tapis roulant livré ne soit pas plus bruyant que le bruit d'une conversation normale, le bruit émis par l'appareil est considéré comme normal.

DÉPANNAGE DU TAPIS ROULANT

Le tapis roulant est conçu pour être fiable et facile à utiliser. Toutefois, en cas de problème, consulter le guide de dépannage ci-dessous.



PROBLÈME : *On a essayé de sortir le tapis roulant de sa boîte et la machine s'est déployée et ne peut être assemblée.*

SOLUTION : *Les amortisseurs pneumatiques ont été enclenchés prématurément. Pour corriger cette situation, basculer la machine vers l'avant en relevant la plate-forme (extrémité légère) vers le haut. Appuyer sur la pédale de verrouillage et déplier la plate-forme de sorte qu'elle soit à l'horizontale. Passer à présent à l'assemblage.*

PROBLÈME : *La console ne s'allume pas et/ou la bande ne se déplace pas.*

SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

LE TÉMOIN ROUGE DE L'INTERRUPTEUR MARCHE/ARRÊT S'ALLUME-T-IL ?

SI OUI :

- *S'assurer que toutes les connexions sont établies, particulièrement celle du câble de la console. Débrancher et reconnecter le câble de la console pour le vérifier.*
- *S'assurer que le câble de la console n'est pas pincé ou endommagé de quelque manière que ce soit.*
- *Mettre hors tension, débrancher le câble d'alimentation et attendre 60 secondes. Déposer le couvercle du moteur. Attendre que tous les témoins à DEL rouge du tableau de commande du moteur se soient éteints avant de continuer. Puis vérifier qu'aucun câble n'est desserré ou déconnecté.*

SI NON :

- *Vérifier que la prise assignée à la machine est opérationnelle. Vérifier que le coupe-circuit ne s'est pas déclenché, que l'appareil est sur un circuit spécialisé de 20 A, qu'il n'est pas sur une prise équipée d'un disjoncteur de fuite de terre et qu'il n'est pas branché sur plaquette multiprises/un limiteur de surtension ou une rallonge électrique.*
- *Le cordon d'alimentation n'est pas pincé ou endommagé et est correctement branché à la prise ET à la machine.*
- *L'interrupteur est sur ON (marche).*

PROBLÈME : *Le coupe-circuit du tapis roulant se déclenche lors d'un exercice.*
SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *S'assurer que le tapis roulant est branché sur un circuit spécialisé de 20 A.*
- *Vérifier que la machine n'est pas branchée sur une rallonge électrique ou sur un limiteur de surtension.*
- *Confirmer que la machine n'est pas branchée sur une prise équipée d'un disjoncteur de fuite de terre ou sur un circuit équipé d'une prise avec disjoncteur de fuite de terre.*

PROBLÈME : *La bande ne reste pas centrée durant une séance d'entraînement.*
SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *S'assurer que le tapis roulant repose sur une surface plane.*
- *Vérifier que la bande est correctement tendue et centrée (se reporter à la section RÉGLAGES pour des instructions détaillées).*

PROBLÈME : *La vitesse de fonctionnement semble inexacte.*
SOLUTION : *Auto-étalonner le tapis roulant :*

- *Mettre le tapis roulant sous tension et mettre la clé de sécurité en place dans la console. Appuyer sur les touches d'augmentation « ^ » de l'inclinaison et de réduction « v » de la vitesse et les tenir pendant environ 5 secondes pour passer en mode de réglage mécanique. La console émet un bip et « ENG0 » s'affiche.*
- *Appuyer sur la touche d'augmentation « ^ » ou de réduction « v » de la vitesse jusqu'à ce que « ENG2 » s'affiche.*
- *Appuyer sur la touche ENTER pour sélectionner. Appuyer sur la touche START pour commencer. La bande du tapis roulant se met en mouvement automatiquement, et la séquence d'auto-étalonnage fixe et enregistre adéquatement les valeurs de la vitesse.*
- *Une fois l'étalonnage réussi, la console du tapis roulant émet plusieurs bips. Elle quitte automatiquement le mode de réglage mécanique et repasse à l'écran de démarrage.*

AVERTISSEMENT

NE PAS *se tenir sur la bande pendant l'étalonnage – se tenir sur les rails latéraux. La vitesse du tapis roulant varie alternativement de basse à haute pendant plusieurs minutes jusqu'à ce que l'étalonnage soit terminé.*

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Vérifier l'environnement immédiat de la machine pour déceler la présence éventuelle de sources d'interférence telles que des lampes fluorescentes, ordinateurs, clôtures souterraines, circuits de sécurité résidentielle, ou appareils munis de gros moteurs. Ces articles peuvent être cause de lectures aberrantes de la fréquence cardiaque.

Une lecture aberrante peut se produire dans les cas suivants :

- *Pression trop élevée sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Exercer une pression modérée sur les poignées du cardio-fréquencemètre.*
- *Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquencemètre. En cas d'obtention de lectures aberrantes de la fréquence cardiaque, ne saisir les poignées que pendant un laps de temps suffisant à la capture de la fréquence cardiaque par le moniteur.*
- *Halètements lors d'un exercice.*
- *Port d'une bague trop serrée.*
- *Mains sèches ou froides. Essayer d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant l'une contre l'autre.*
- *Symptômes d'arythmie aiguë.*
- *Symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.*
- *Peau des paumes particulièrement épaisse.*

Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêter d'utiliser et débrancher la machine.

COMMUNIQUER AVEC LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO FIGURANT AU VERSO DU GUIDE.

Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :

- *Désignation du modèle*
- *Numéro de série*
- *Date d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)*

Afin d'entretenir le tapis roulant, le service de soutien technique à la clientèle peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

- *Depuis combien de temps le problème se produit-il ?*
- *Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?*
- *Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant ou de l'arrière ? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.) ?*
- *La machine a-t-elle été lubrifiée et entretenue selon le calendrier d'entretien ?*

Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation de votre tapis roulant AFG.

ENTRETIEN

La propreté du tapis roulant et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage au minimum. C'est pourquoi il est recommandé d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant :

APRÈS CHAQUE USAGE (QUOTIDIENNEMENT)

Nettoyer et inspecter en exécutant les étapes suivantes :

- *Mettre le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de marche/arrêt et débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.*
- *Essuyer la bande, la plate-forme, le couvercle du moteur et le boîtier de la console avec un chiffon humide. Ne jamais utiliser de solvants qui pourraient endommager le tapis roulant.*
- *Inspecter le cordon d'alimentation. S'il est endommagé, communiquer avec AFG.*
- *S'assurer que le cordon d'alimentation ne se trouve pas sous le tapis roulant ou à tout autre endroit où il risquerait d'être pincé voire sectionné.*
- *Vérifier la tension et l'alignement de la bande. Un alignement incorrect de la bande risque d'endommager d'autres pièces du tapis roulant.*

CHAQUE SEMAINE

Nettoyer en dessous du tapis roulant en exécutant les étapes suivantes :

- *Mettre le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de marche/arrêt puis débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.*
- *Plier le tapis roulant en position verticale et s'assurer que la pédale de verrouillage de la plate-forme est bien enclenchée.*
- *Écarter le tapis roulant de l'aire de nettoyage.*
- *Essuyer ou enlever à l'aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s'accumuler sous le tapis roulant.*
- *Remettre le tapis roulant dans sa position initiale.*

CHAQUE MOIS – IMPORTANT !

- *Mettre le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de marche/arrêt, puis débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.*
- *Inspecter les vis de montage de la machine et vérifier leur serrage.*
- *Mettre le tapis roulant hors tension et attendre 60 secondes.*
- *Enlever le couvercle du moteur. Attendre que TOUS les témoins s'éteignent.*
- *Nettoyer le moteur et la zone du panneau électrique inférieur pour éliminer les peluches et les poussières qui ont pu s'y accumuler. Le non-respect de ces instructions risque d'entraîner la défaillance prématurée de composants électriques clés.*
- *Passer la bande à l'aspirateur et l'essuyer avec un chiffon humide. Aspirer toutes les particules blanches/noires qui ont pu s'accumuler autour de l'appareil. Ces particules peuvent provenir de l'utilisation normale du tapis roulant.*

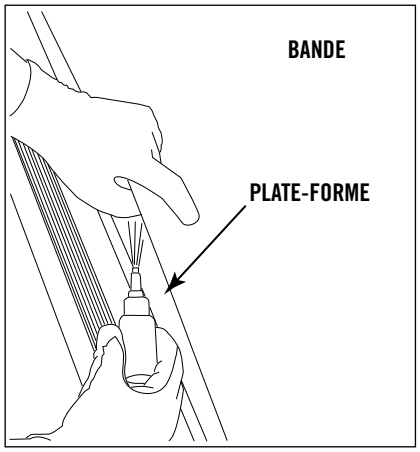
TOUS LES SIX MOIS OU TOUS LES 150 MILLES

Il faut lubrifier la plate-forme du tapis roulant tous les six mois ou tous les 150 milles afin de maintenir le rendement optimal du tapis roulant. Lorsque le tapis roulant a parcouru 150 milles, la console signale qu'il est temps de le lubrifier. N'utiliser que du lubrifiant fourni par AFG.

- ***METTRE LE TAPIS ROULANT HORS TENSION** à l'aide du bouton de marche/arrêt puis débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.*
- *Desserrer les deux boulons du rouleau arrière. (Pour de meilleurs résultats, placer deux marques amovibles de chaque côté du cadre pour noter la position du rouleau.) Une fois la bande desserrée, prendre la bouteille de lubrifiant et appliquer le lubrifiant sur toute la surface supérieure de la plate-forme. Serrer les deux boulons du rouleau arrière à leur position initiale (en se servant des marques pour un bon positionnement). Une fois le lubrifiant appliqué, brancher le cordon d'alimentation, insérer la clé de sécurité, mettre le tapis roulant sous tension et marcher sur la bande pendant deux minutes pour étendre le lubrifiant.*
- *Lubrifier les amortisseurs pneumatiques par vaporisation d'un produit à base de Téflon.*
- *Lorsque la lubrification est terminée, réinitialiser la console en appuyant sur les touches STOP et augmentation « ^ » de la vitesse et en les tenant pendant 5 secondes.*

Communiquer avec AFG en cas de questions sur la façon d'appliquer le lubrifiant.

LUBRIFICATION



GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR = 136 kg (300 lb)

CADRE • DURÉE DE VIE
AFG garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

MOTEUR • DURÉE DE VIE
AFG garantit le moteur contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 3 ANS
AFG garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant trois ans à compter de la date de l'achat initiale, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN
AFG prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant un an à compter de la date de l'achat initiale, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :
- *Le propriétaire initial ; la garantie n'est pas transférable.*

Qu'est-ce qui EST couvert :
- *La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électriques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.*

Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :
- *L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.*
- *Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par AFG.*
- *Les dommages accessoires ou immatériels. AFG n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.*
- *Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par AFG.*
- *Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.*
- *La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.*
- *Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. AFG n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. AFG décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.*

ENTRETIEN/RETOURS
- *Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le centre de réparation agréé le plus proche. (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).*
- *Tout retour doit être pré-approuvé par AFG.*
- *Les obligations de AFG en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion de AFG, par le même modèle ou un modèle comparable dans l'un de ses services d'entretien agréés.*
- *Un service d'entretien agréé par AFG doit recevoir tout l'équipement pour lequel la demande de garantie est formulée. Cet équipement doit être expédié en port payé, accompagné d'une preuve d'achat suffisante.*
- *Les appareils, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par AFG ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.*
- *Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.*

SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, ***NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.***

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Ligne d'assistance téléphonique du service de soutien technique à la clientèle : ***1 (877) GOAFG55***
Courriel : ***comments@advancedfitnessgroup.com***
Site Web : ***www.advancedfitnessgroup.com***

Chaque employé de AFG est fier de fournir un produit de grande qualité.
AFG tient à ce qu'on lui signale tout problème d'utilisation, afin de pouvoir y remédier.
REMARQUE *: Lire la section DÉPANNAGE avant d'appeler le service de soutien technique à la clientèle.*
Pour plus ample information sur le produit, visiter le site www.advancedfitnessgroup.com.

Advanced Fitness Group

1620 Landmark Dr.
Cottage Grove, WI 53527
Téléphone: 1.877.GOAFG55

Part #ZMM4000025

PEUT ÊTRE COUVERT PAR UN OU PLUSIEURS BREVETS EN VIGUEUR OU EN INSTANCE.

US 6273843
TW 494765
CN 03206094.7
US 6682460
TW 586429
US 7104930
CN 01230904.4