

QUICKSTART™

PRECOR® USA
move beyond®

ATTENTION : Avant d'utiliser votre tapis roulant, prenez connaissance des instructions suivantes. Dans le cas contraire, vous vous exposez à des blessures graves.

- Ne laissez jamais des enfants ou des personnes non familiarisées avec le fonctionnement du tapis roulant s'approcher de l'appareil ou l'utiliser.
- Consultez votre médecin et passez un examen Médical complet. Tenez toujours compte de la fréquence cardiaque cible préconisée par votre médecin.
- Au début d'un entraînement, enjambez le tapis roulant en positionnant bien vos pieds sur les plates-formes surélevées situées à gauche et à droite du tapis.
- Tournez-vous toujours face à la console d'affichage et saisissez les barres latérales afin de garder votre équilibre. Ne tentez jamais de vous retourner lorsque vous vous trouvez sur le tapis roulant et que le tapis roulant est en mouvement.
- Éloignez toujours vos mains et vos vêtements du tapis roulant et du rouleau arrière.
- Si vous ressentez des douleurs, des sensations de faiblesse ou d'étourdissement, stoppez l'exercice immédiatement.

Utilisez l'attache de sécurité

Fixez l'attache de sécurité sur l'un de vos vêtements avant chaque entraînement. Si vous tirez sur la lanière, cela déclenche le commutateur de sécurité à l'intérieur de la console d'affichage et arrête le tapis roulant. Si le commutateur de sécurité se déclenche pendant votre entraînement, le tapis roulant conserve vos statistiques d'entraînement et bascule en mode Pause. Pour reprendre votre entraînement, fixez de nouveau l'attache de sécurité sur l'un de vos vêtements, saisissez le mot de passe et appuyez sur la touche SPEED (VITESSE) ▲.

 **9.31**
 **9.33**
 **9.35**

Low-Impact Treadmills

Conseils pour l'entraînement

- Avant et après un entraînement, étirez doucement vos membres inférieurs et votre dos afin d'éviter les courbatures et douleurs musculaires résultant de l'effort.
- Au début de votre entraînement, laissez-vous plusieurs minutes pour faire grimper votre fréquence cardiaque jusqu'à la zone cible (représentée sur la figure D au verso de cette carte).
- Intégrez une période de récupération à votre programme d'entraînement afin de réduire progressivement votre fréquence cardiaque et éviter les courbatures et douleurs musculaires résultant de l'effort.
- Les touches du clavier sont extrêmement sensibles, n'appuyez que légèrement dessus en cours d'entraînement.
- Si le tapis roulant intègre la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque dans les poignées tactiles des barres latérales, saisissez les deux poignées tactiles pour afficher votre fréquence cardiaque.

Commencer un entraînement avec la touche QUICKSTART

1. Mettez le tapis roulant sous tension en actionnant le commutateur de marche/arrêt (I/O) situé sur la face avant de l'appareil.
2. Montez sur le tapis roulant.
3. Tournez-vous face à la console d'affichage et enjambez le tapis roulant.
4. Fixez l'attache de sécurité sur l'un de vos vêtements.
5. Saisissez l'une des barres latérales.
6. Appuyez sur la touche QUICKSTART.
7. Si nécessaire, saisissez le mot de passe. Reportez-vous au manuel de l'utilisateur.

Un décompte de 3 secondes apparaît, puis le tapis roulant se met en mouvement. Le programme Manuel (MANL) commence.

Remarque : Si vous préférez choisir un autre programme, reportez-vous au manuel de l'utilisateur.

8. Montez sur le tapis roulant lorsque sa vitesse est égale à 1 km/h (ou 1 mi/h), et commencez votre entraînement.
 - Pour augmenter la vitesse du tapis roulant, appuyez sur la touche SPEED (VITESSE) ▲.
 - Pour augmenter ou diminuer l'inclinaison ou la vitesse du tapis roulant, appuyez sur les touches INCLINE (INCLINER) ▲ ▼ ou SPEED (VITESSE) ▲ ▼.
 - Pour mettre l'appareil en mode Pause, appuyez sur le bouton STOP (ARRÊT) rouge.
9. Pour démarrer une phase de récupération, réduisez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant. Appuyez sur le bouton STOP rouge pour mettre un terme à votre entraînement.
10. Appuyez sur la touche RESET (REMISE À ZÉRO) pour afficher le récapitulatif de votre entraînement. L'affichage indique la durée cumulée de votre entraînement, la distance parcourue ainsi que le nombre de calories dépensées.
11. Retirez l'attache de sécurité de vos vêtements et saisissez les barres latérales avant de descendre du tapis roulant.
12. Afin d'éviter toute utilisation non autorisée, mettez le commutateur d'alimentation du tapis roulant sur la position d'arrêt (O).

Choix des programmes

- Évaluez votre niveau d'entraînement : débutant(e), intermédiaire ou expérimenté(e).
- Évaluez votre objectif immédiat : entraînement d'endurance, entraînement cardiovasculaire ou amincissement.

Si vous êtes un(e) débutant(e), commencez un programme d'entraînement cardiovasculaire afin de développer progressivement une condition physique adéquate. Au cours de la période d'entraînement préconisée de 8 semaines, vous accroîtrez votre endurance et votre force tout en améliorant votre souplesse.

Si vous vous entraînez régulièrement et pensez posséder un niveau d'entraînement intermédiaire ou expérimenté, vous êtes certainement déjà fixé des objectifs.

Quel que soit votre niveau d'entraînement, prévoyez toujours de vous entraîner à un rythme adapté à votre condition physique, pendant 20 à 30 minutes par jour. Portez un cardiomètre afin de contrôler votre fréquence cardiaque. Complétez vos programmes avec les entraînements disponibles sur le site Web de Precor (www.precor.com). Le site Web de Precor propose de nombreux programmes d'entraînement et des conseils professionnels pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement.

Port d'un cardiomètre

Au cours d'un entraînement, les fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque apparaissent sur l'affichage lorsque vous portez un cardiomètre. Pour garantir la précision des fréquences cardiaques mesurées, le cardiomètre doit être porté à même la peau. Portez toujours le cardiomètre sous vos vêtements.

Remarque : Pour que l'appareil puisse détecter les battements de cœur, le capteur de fréquence cardiaque de Precor doit avoir été correctement installé à l'intérieur de la console d'affichage. Informez-vous auprès de votre revendeur habituel afin de vous assurer qu'il a été installé sur votre produit.

PRECOR[®] USA
move beyond[®]

©2004 Precor Incorporated

1. Humidifiez délicatement la face intérieure du cardiomètre avec de l'eau du robinet (Schéma A).

Important : N'utilisez pas d'eau déminéralisée. Celle-ci ne contient pas les sels minéraux nécessaires à la conduction des impulsions électriques.

2. Ajustez le cardiomètre et serrez-le autour de votre poitrine. La sangle doit être serrée de manière adéquate, et ne doit pas procurer de sensation désagréable (Schéma B).
3. Assurez-vous que le cardiomètre est convenablement orienté, qu'il est placé horizontalement sur votre poitrine et centré au milieu de votre poitrine (Schéma C).



Schéma A

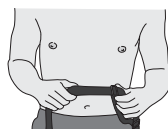


Schéma B

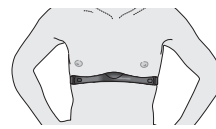


Schéma C

Après avoir effectué ces étapes de préparation, vous êtes prêt(e) à afficher votre fréquence cardiaque !

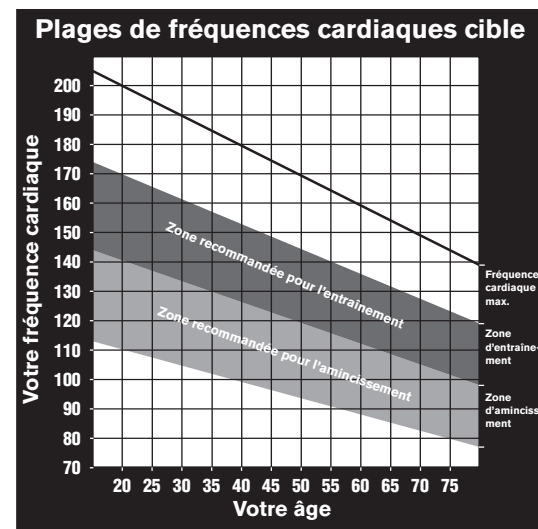
Fonctions SmartRate[®] et Heart Rate (Fréquence cardiaque)

Les affichages SmartRate et Heart Rate (Fréquence cardiaque) fournissent des indications visuelles, qui vous permettent d'adapter votre entraînement de manière à atteindre chacun de vos objectifs. Utilisez ces fonctions pour maintenir votre fréquence cardiaque dans les plages cibles d'Amincissement ou d'Entraînement.

Au début d'un entraînement, un segment clignotant apparaît sur l'affichage SmartRate si vous avez saisi votre âge au cours de la phase de paramétrage de l'entraînement. Ce segment clignotant indique la plage actuelle dans laquelle se situe votre fréquence cardiaque : Weight Loss (Amincissement) ou Cardiovascular (Entraînement). La plage de fréquences cardiaques optimale du programme d'amincissement est comprise entre 55 % et 70 % de votre fréquence cardiaque aérobie maximale. Pour vous entraîner en améliorant votre santé cardiovasculaire et respiratoire, maintenez votre fréquence cardiaque entre 70 % et 85 % de votre fréquence cardiaque aérobie maximale.

Pour une efficacité optimale, maintenez votre fréquence cardiaque dans l'une de ces deux plages (Weight Loss [Amincissement] ou Cardiovascular [Entraînement]) pendant 30 minutes ou davantage, trois par semaine au moins.

ATTENTION : Votre fréquence cardiaque ne doit jamais dépasser 85 % de votre fréquence cardiaque aérobie maximale ou s'élever au-delà de la plage cible (Schéma D).



Récupération après un entraînement

La récupération constitue un aspect important de votre entraînement ; cette phase permet en effet de réduire la raideur musculaire et les courbatures provoquées par la sécrétion massive d'acide lactique de vos muscles pendant l'effort. Une période de récupération de trois minutes au moins constitue une transition en douceur, qui permet à votre fréquence cardiaque de revenir à son niveau normal, au repos.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA ÉTATS-UNIS 98072-4002
www.precor.com

Manuel de l'utilisateur

9.31

Low-Impact Treadmill



PRECOR[®] USA
move beyond[®]

Consignes de sécurité importantes

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, prenez toujours quelques précautions fondamentales, notamment :

- Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser le tapis roulant. Ces instructions vous sont fournies pour votre sécurité et la protection de votre appareil.
- Passez un examen médical complet avant d'entreprendre toute forme d'exercice.

Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.

DANGER

Afin de réduire le risque de décharge électrique, débranchez toujours le tapis roulant de la prise de courant après utilisation et avant de le nettoyer.

AVERTISSEMENT

Afin de réduire le risque de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessure, prenez toujours les précautions suivantes :

- Ne laissez jamais un enfant ou une personne non familiarisée avec le fonctionnement du tapis roulant se servir ou s'approcher de l'appareil. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour de l'appareil.

- Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez le tapis roulant de la prise de courant lorsque vous ne l'utilisez pas, avant de le nettoyer et avant d'installer ou de démonter des pièces de celui-ci.
- Assemblez et utilisez le tapis roulant sur une surface plane et solide. Placez le tapis roulant à une distance suffisante (1 m au moins) de tout mur ou meuble. Veillez à ce que la zone à l'arrière du tapis roulant reste dégagée.
- Maintenez toujours votre tapis roulant en bon état de marche. Reportez-vous à la section *Entretien*. Assurez-vous que tous les éléments de fixation sont bien serrés, et veillez à ce que le tapis roulant soit propre et fonctionne correctement, sans à coups.
- Utilisez uniquement le tapis roulant aux fins auxquelles il a été conçu, conformément aux instructions fournies dans ce manuel. N'installez aucun accessoire non approuvé par le fabricant sur le tapis roulant ; l'installation de tels accessoires expose l'utilisateur à des blessures physiques.
- N'utilisez jamais le tapis roulant s'il est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été renversé ou immergé dans de l'eau. Confiez toujours le tapis roulant à un centre de réparation agréé si vous devez le faire inspecter ou réparer.
- Éloignez toujours le cordon d'alimentation et la fiche de toute surface chaude.
- N'utilisez pas le tapis roulant dans un local dans lequel sont utilisés des produits aérosols (vaporisateurs) ou dans lequel est actuellement insufflé de l'oxygène.

- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- N'obtenez jamais les orifices d'aération du tapis roulant pendant son utilisation. Veillez à ce que les orifices d'aération restent propres et libres de peluches, de cheveux ou de toute autre matière susceptible d'empêcher la circulation de l'air.
- Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer le tapis roulant par vos propres moyens.
- Ne déposez ou n'insérez jamais un objet dans une ouverture de l'appareil. Éloignez toujours vos mains des pièces en mouvement.
- Afin d'éviter toute décharge électrique, évitez toujours tout dévers de liquide sur les composants électriques de l'appareil, tels que le cordon d'alimentation et le commutateur de marche/arrêt (I/O). Ne déposez jamais d'objets sur les barres latérales, la console d'affichage ou le capot de l'appareil. Les liquides, magazines et livres doivent être déposés dans les réceptacles adéquats.

DANGER

Le tapis roulant doit être connecté à un circuit électrique adéquat et mis à la terre. Reportez-vous à la section *Instructions de mise à la terre*.

- Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adéquates lors de votre entraînement, et évitez de porter des vêtements amples. Ne portez pas de chaussures à talons ou pourvues d'une semelle en cuir. Inspectez les semelles de vos chaussures ; nettoyez toute trace de boue et retirez tout gravier coincé dans vos semelles. Attachez vos cheveux si vous les portez longs.

- Soyez toujours prudent lorsque vous montez sur le tapis roulant ou en descendez. Saisissez toujours une barre latérale lorsque vous montez sur le tapis roulant, et maintenez la vitesse initiale du tapis à 1 kilomètre à l'heure (km/h) ou 1 mille à l'heure (mi/h), voire moins. Ne descendez jamais du tapis roulant lorsque le tapis roulant est en marche.
- Avant la mise en marche du tapis roulant (avant votre entraînement) et après l'arrêt de celui-ci (à la fin de votre entraînement), enjambez le tapis roulant en positionnant bien vos pieds sur les plates-formes surélevées situées à gauche et à droite du tapis roulant.
- Orientez toujours votre torse et votre tête vers l'avant de l'appareil. Ne tentez jamais de vous retourner lorsque vous vous trouvez sur le tapis roulant.
- Avant un entraînement, fixez toujours l'attache de sécurité sur vos vêtements, au niveau de la taille. Une lanière raccorde l'attache de sécurité au bouton STOP (ARRÊT) rouge situé sur la console d'affichage. En cas de difficulté, tirez fortement sur la lanière afin d'arrêter le tapis roulant.
- Ne faites pas basculer l'appareil. Ne vous tenez pas debout sur les barres latérales, la console d'affichage ou le capot de l'appareil.
- Ne vous entraînez pas trop intensivement ou jusqu'à l'épuisement. En cas de douleur ou de symptôme anormal, interrompez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.
- Lorsque le tapis roulant n'est pas en cours d'utilisation, isolez-le de la source d'alimentation électrique en plaçant le commutateur d'alimentation sur la position D'ARRÊT (O) et en débranchant ensuite la fiche de l'appareil de la prise de courant.

Protection par mot de passe

Afin d'éviter toute utilisation non autorisée, l'appareil peut être protégé par mot de passe. Il faut pour cela appuyer sur trois touches dans l'ordre adéquat. Si les touches correctes ne sont pas enfoncées dans un délai de deux minutes, l'accès à l'appareil est refusé et le tapis roulant reste immobile. Pour plus d'information, reportez-vous à la section *Saisie du mot de passe*.

Approbation de sécurité

La présence du logo ETL-c sur cet appareil signifie qu'il a fait l'objet d'essais et qu'il se montre conforme aux dispositions de la norme CAN/CSA-E-335-1/3-94, *Safety of Household and Similar Electrical Appliances* (Sécurité des appareils électrodomestiques et analogues).

Instructions de mise à la terre

Le tapis roulant doit être mis à la terre. En cas de problème de fonctionnement ou panne de l'appareil, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance à l'électricité, réduisant ainsi le risque de décharge électrique pour l'utilisateur. L'appareil est équipé d'un cordon d'alimentation pourvu d'un conducteur de terre et d'une prise de terre. La prise doit être enfichée dans une prise de courant faisant l'objet d'une installation et d'une mise à la terre correctes, conformément aux normes et aux réglementations locales en vigueur. Le non-respect des consignes de mise à la terre peut entraîner l'annulation de la garantie limitée de Precor.

DANGER

S'il est mal exécuté, le branchement du conducteur de mise à la terre de l'appareil expose l'utilisateur de l'appareil à un risque de décharge électrique. En cas de doute relatif à la mise à la terre de l'appareil, informez-vous auprès d'un électricien ou d'un réparateur qualifié. Ne modifiez jamais la fiche fournie avec le tapis roulant. Si la fiche n'est pas compatible avec la prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.

Appareils 120 V destinés au marché nord-américain

Le tapis roulant doit être connecté à un circuit de mise à la terre spécifique présentant une capacité nominale de 120 volts. La fiche de mise à la terre de l'appareil est semblable à la fiche représentée sur le Schéma 1. La prise de courant doit présenter une configuration semblable. Aucun adaptateur ne doit être employé avec cet appareil.

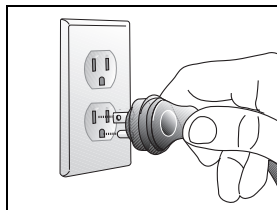


Schéma 1 : Prise de courant

Radio Frequency Interference (RFI)

Federal Communications Commission, Part 15

The treadmill has been tested and found to comply with

- the IEC EMC Directive (international electromagnetic compatibility certification)
- the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. The treadmill generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

If the treadmill does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the unit OFF and ON, you are encouraged to try to correct the interference using one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna for your TV, radio, VCR, etc.
- Increase separation between the unit and the receiver (TV, radio, etc.).

- Connect the treadmill into a different power outlet on a dedicated circuit different from the one used by the receiver (TV, radio, etc.). No other appliance should be plugged into the same power outlet as the treadmill
- Consult an experienced radio/TV technician for help.

WARNING

Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.

Déclaration du ministère des Communications du Canada

This digital apparatus does not exceed the Class B limits for radio noise emissions from digital apparatus set out in the Radio Interference Regulations of the Canadian Department of Communications.

Le présent appareil numérique n'émet pas de bruits radioélectriques dépassant les limites applicables aux appareils numériques de la classe B prescrites dans le règlement sur le brouillage radioélectrique édicté par le ministère des Communications du Canada.

ATTENTION : Haute tension

Débranchez avant de réparer

Utilisation en Europe

Cet appareil est conforme aux dispositions de la Directive 89/336/CEE du Conseil Européen, *Compatibilité électromagnétique*, et satisfait aux normes suivantes :

- **EN55022**, Limites et méthodes de mesures des caractéristiques de perturbations radioélectriques produites par les appareils de traitement de l'information.
- **EN50082-1**, Norme sur l'immunité générique pour produits domestiques, commerciaux et industriels légers.

Cet appareil est également conforme aux dispositions de la directive 73/23/CEE du Conseil, Directive sur la basse tension, et satisfait à la norme suivante :

- **IEC 335-1**, Sécurité des appareils électrodomestiques et analogues.

Demande de réparations

Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer le tapis roulant par vos propres moyens. Le tapis roulant ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Pour plus d'information sur le fonctionnement ou la réparation de cet appareil, consultez le site Web de Precor à l'adresse www.precor.com, ou contactez le service à la clientèle de Precor au 1-800-347-4404.

Munissez-vous des numéro de modèle et numéro de série de l'appareil lorsque vous contactez le service à la clientèle de Precor. Le numéro de série est imprimé sur une étiquette apposée sur la face avant de l'appareil, près du cordon d'alimentation (Schéma 2). À des fins de référence ultérieure, veuillez inscrire les numéro de modèle et numéro de série de votre appareil ainsi que sa date d'achat dans la section prévue à cet effet.

N° de modèle : _____ N° de série : _____

Date d'achat : _____

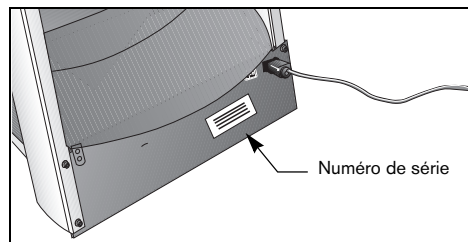


Schéma 2 : Emplacement du numéro de série

Table des matières

Consignes de sécurité importantes 1

Protection par mot de passe	3
Approbation de sécurité	3
Instructions de mise à la terre	3
Radio Frequency Interference (RFI)	4
Demande de réparations	6

Fonctions de sécurité du tapis de course 9

Utilisation de l'attache de sécurité	9
Saisie du mot de passe	9
Utilisation des barres latérales	10
Mise sous tension et arrêt de l'appareil	10

Fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque 11

Directives	11
Utilisation de la fonction SmartRate	12
Entraînez-vous à votre fréquence cardiaque cible	13

Console d'affichage 14

Clavier	17
Modification des fonctions de l'affichage à l'aide de la touche SELECT (SÉLECTIONNER)	19

Options d'entraînement 20

Utilisation de la touche QUICKSTART	21
Sélection de programmes	22
Récupération après un entraînement	23
Mise en pause pendant un entraînement ou la période de récupération	23
Fin d'un entraînement	24

Programmes25

Choix des programmes	25
Conseils relatifs aux programmes	26
Programme Manual (Manuel, MANL)	27
Programme Interval (Intervalle, INTV)	27
Programme Random (Parcours aléatoire, RAND)	28
Programme Weight Loss (Amincissement, WTLS)	29
Programme Heart Rate Control (Fréquence cardiaque, HRC)	30

**Programmation avancée et résolution
d'incidents32**

Conseils de programmation avancée	32
Sélection de l'affichage des mesures au format américain ou métrique	33
Sélection d'un mot de passe de protection	33
Affichages informatifs	34
Explication des codes d'erreur	36
Résolution des incidents relatifs à la fréquence cardiaque	37

Entretien 38

Inspection	38
Nettoyage de l'appareil	38
Rangement du cardiomètre	39
Vérification de l'alignement du tapis roulant	39
Réglage du tapis roulant	40
Réparation du tapis roulant	41
Remisage à long terme	41

**Garantie limitée de Precor applicable
aux appareils domestiques 42**

Fonctions de sécurité du tapis de course

Le tapis roulant est équipé d'un certain nombre d'éléments qui, utilisés de manière adéquate, vous assureront des séances d'entraînement agréables. Ces éléments comprennent notamment :

- Attache de sécurité
- Protection par mot de passe
- Barres latérales
- Commutateur de marche/arrêt (I/O)

Important : Avant votre première séance d'entraînement, prenez connaissance des Consignes de sécurité importantes fournies au début de ce manuel.

Utilisation de l'attache de sécurité

Avant chaque séance d'entraînement, fixez l'attache de sécurité sur l'un de vos vêtements. Si vous tirez sur la lanière, cela déclenche le commutateur de sécurité à l'intérieur de la console d'affichage et arrête le tapis roulant.

Si le commutateur de sécurité se déclenche pendant votre entraînement, fixez de nouveau l'attache de sécurité sur l'un de vos vêtements, saisissez le mot de passe et appuyez sur la touche SPEED (VITESSE) ▲.

Remarque : L'appareil conserve vos statistiques d'entraînement si vous reprenez votre entraînement dans les dix minutes.

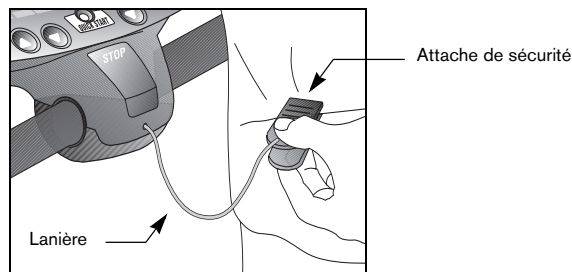


Schéma 3 : Fixez l'attache de sécurité sur l'un de vos vêtements

Saisie du mot de passe

L'appareil peut être protégé par mot de passe afin d'éviter toute utilisation non autorisée. À l'invite de mot de passe, appuyez sur les touches suivantes dans l'ordre adéquat : INCLINE (INCLINER) ▼, SPEED (VITESSE) ▼, SPEED (VITESSE) ▲.

Chaque pression de touche se traduit par l'affichage d'un astérisque sur la console. Si les touches correctes ne sont pas enfoncées dans un délai de deux minutes, la bannière Precor défile sur l'affichage et le tapis roulant reste immobile.

Important : La protection par mot de passe ne supprime pas les dangers inhérents à l'appareil. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour du tapis roulant.

Utilisation des barres latérales

Pour conserver votre équilibre, saisissez toujours l'une des barres latérales lorsque vous montez sur le tapis de course ou en descendez, et lorsque vous utilisez le clavier de l'appareil.

Mise sous tension et arrêt de l'appareil

Pour mettre le tapis de course sous tension et l'arrêter, actionnez le commutateur de marche/arrêt (I/O) situé à l'avant de l'appareil, près du cordon d'alimentation. Reportez-vous à la Schéma 4.

Important : Éteignez toujours l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé.

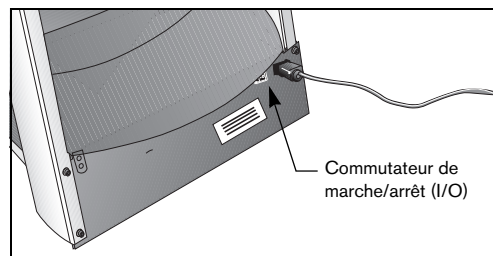


Schéma 4 : Commutateur de marche/arrêt (I/O)

Fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque



Les fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque et SmartRate® sont accessibles lorsque le capteur de fréquence cardiaque est installé sur la console d'affichage et que vous portez un cardiomètre. Au cours d'un entraînement, un nombre représentant votre fréquence cardiaque est affiché. Le témoin lumineux de la fréquence cardiaque clignote lorsqu'un battement de cœur est détecté.

Remarque : Le capteur de fréquence cardiaque et le cardiomètre sont disponibles en option avec le tapis roulant modèle M9.31. Si vous souhaitez vous procurer ces articles disponibles en option, reportez-vous à la section *Demande de réparations*.

Directives

Prenez connaissance des renseignements suivants avant d'utiliser la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque.

- Consultez toujours votre médecin avant de commencer un entraînement physique intense. N'utilisez pas la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque tant que votre médecin ne vous l'autorise pas.

- Connaissez votre fréquence cardiaque (pulsations par minute) et la plage de fréquence cardiaque cible préconisée par votre médecin. Les fréquences cardiaques individuelles peuvent varier en fonction de différents facteurs physiologiques et ne pas correspondre systématiquement aux indications de la Schéma 5.

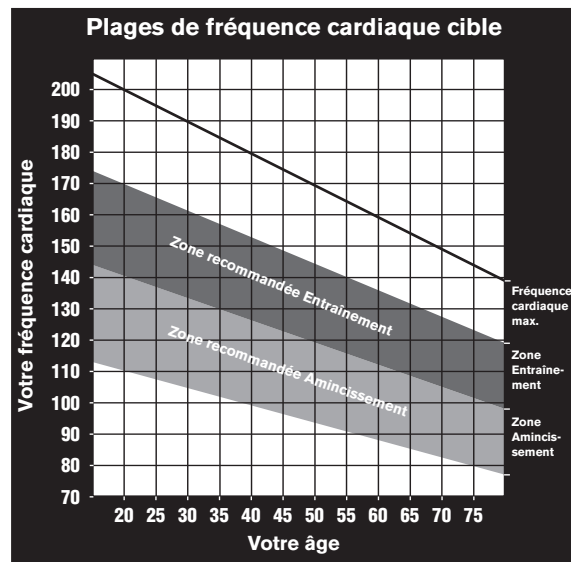


Schéma 5 : Plages de fréquence cardiaque cible

- La fréquence cardiaque cible est déterminée au moyen d'un calcul simple :
(220 moins votre âge) multiplié par 70 %
- Après avoir installé le cardiomètre, positionnez-vous face à la console d'affichage pendant 15 secondes au moins. Ce délai permet au récepteur situé à l'intérieur de la console de reconnaître le signal émanant du cardiomètre.
- Si trois tirets (– – –) apparaissent sur l'affichage, cela signifie que l'appareil ne parvient pas à détecter votre fréquence cardiaque. Assurez-vous que la sangle du cardiomètre est correctement positionnée autour de votre poitrine, à même votre peau.
- Tournez-vous toujours face à la console d'affichage en vous tenant debout sur le tapis roulant, et saisissez les barres latérales afin de garder votre équilibre.

Utilisation de la fonction SmartRate

La fonction SmartRate vous permet de contrôler votre fréquence cardiaque et de la maintenir dans une plage cible spécifiquement adaptée à vos besoins. Lorsque vous portez un cardiomètre, un témoin lumineux clignotant apparaît sur l'affichage SmartRate. Ce témoin lumineux clignotant indique la plage dans laquelle se situe actuellement votre fréquence cardiaque, à savoir Amincissement ou Entraînement.

Les témoins lumineux de la fonction SmartRate ne s'affichent pas lorsque :

- Vous appuyez sur la touche QUICKSTART lorsque la bannière est affichée à l'écran
- Vous passez outre le message AGE (ÂGE)
- Vous ne portez pas le cardiomètre ou le positionnez de manière incorrecte

Remarque : Consultez l'information présentée par la carte QUICKSTART fournie avec la documentation de votre appareil. Celles-ci expliquent comment procéder au réglage du cardiomètre.

Lorsque votre fréquence cardiaque correspond à la plage de fréquences idéale pour l'amincissement, les premier, deuxième et troisième témoins lumineux SmartRate s'allument et le quatrième témoin lumineux clignote. Si vous vous entraînez dans la plage de fréquence cardiaque d'entraînement, le cinquième ou sixième témoin lumineux devrait clignoter. Reportez-vous à la section Tableau 1.

Tableau 1. Plages de fréquence cardiaque cible et témoins lumineux SmartRate

<i>Fréquence cardiaque en pourcentage de la plage cible</i>	<i>Témoin lumineux allumé</i>	<i>Témoin lumineux clignotant</i>
Inférieure à 55	Premier	Premier
55 à 60	Premier	Deuxième
61 à 66	Premier et deuxième	Troisième
67 à 72	Premier au troisième	Quatrième
73 à 79	Premier au quatrième	Cinquième
80 à 85	Premier au cinquième	Sixième
Supérieure à 85	Premier au sixième	Septième

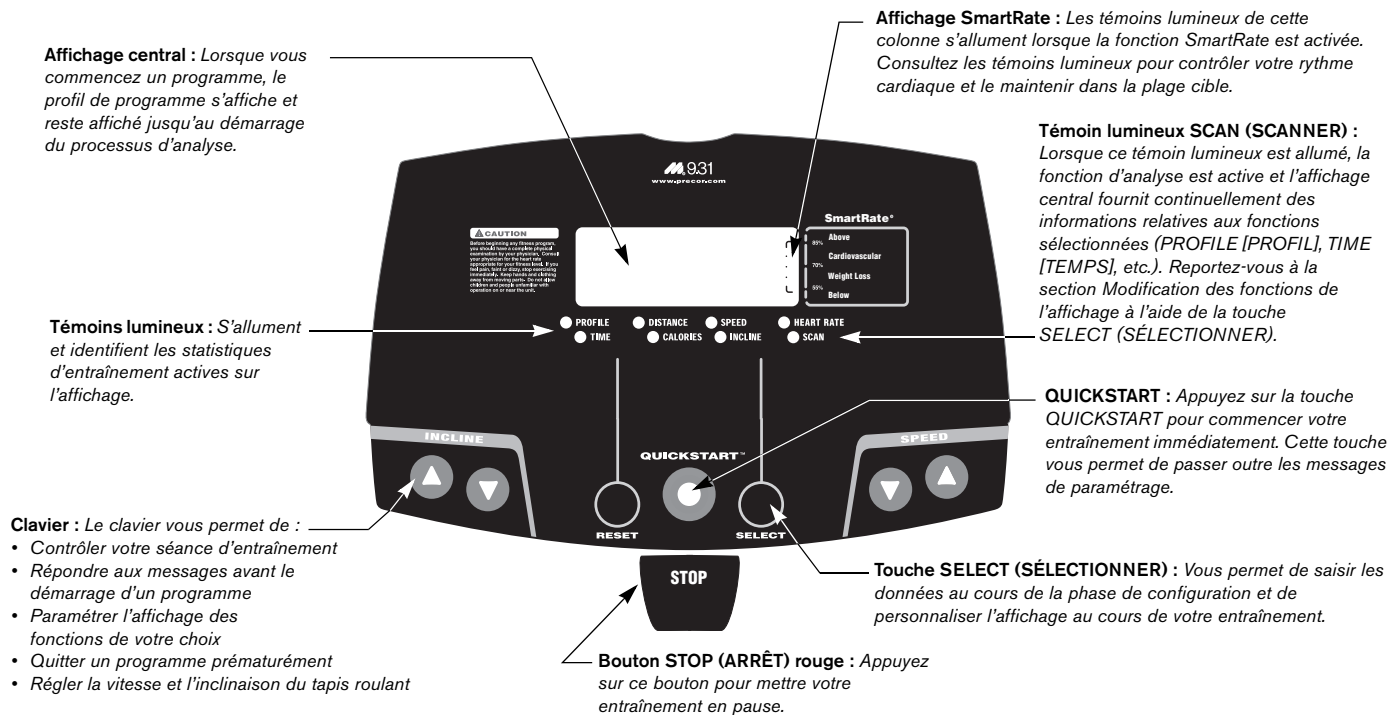
ATTENTION : Votre fréquence cardiaque ne doit jamais dépasser 85 % de votre fréquence cardiaque aérobie maximale. Dans ce cas, le septième témoin lumineux SmartRate commence à clignoter. Réduisez immédiatement votre allure ou réglez l'inclinaison du tapis roulant de manière à ramener votre fréquence cardiaque dans la plage cible.

Entraînez-vous à votre fréquence cardiaque cible

Le tapis roulant comprend un programme destiné à vous permettre de vous entraîner sur la base d'une fréquence cardiaque spécifique. Vous définissez votre fréquence cardiaque cible au début de l'entraînement. Au fur et à mesure de votre entraînement, le programme de contrôle de la fréquence cardiaque surveille votre fréquence cardiaque et la maintient automatiquement à quelques pulsations par minute (ppm) de votre objectif. Votre fréquence cardiaque actuelle (pulsations par minute) apparaît sur l'affichage lorsque le témoin lumineux HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) est allumé.

Pour utiliser ce programme, sélectionnez l'option HRC. Vous devez également porter le cardiomètre pour que le programme puisse surveiller votre fréquence cardiaque tout au long de votre entraînement. Pour plus d'information, reportez-vous à la section *Programme Heart Rate Control (Fréquence cardiaque, HRC)*.

Console d'affichage



L'affichage central fournit les informations suivantes Les informations sont présentées par ordre alphabétique.

CALORIES—affiche le nombre estimé de calories actuellement dépensées. Le calcul de la dépense en calories repose sur la vitesse, l'inclinaison et votre poids. La saisie de votre poids exact autorise un comptage plus précis des calories. Si vous appuyez sur la touche QUICKSTART et ne spécifiez donc pas votre poids, le poids par défaut est de 68 kilogrammes (150 livres).

DISTANCE—affiche une distance linéaire en kilomètres ou en miles. La distance est calculée en fonction de votre vitesse.

HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)—affiche votre fréquence cardiaque. Si vous portez le cardiomètre, l'affichage fournit votre fréquence cardiaque lorsque le témoin lumineux est allumé.

Le témoin de fréquence cardiaque ne s'allume que si le capteur de fréquence cardiaque est installé sur la console d'affichage. Si ce n'est pas le cas, cette fonction est ignorée. Pour vous procurer le capteur de fréquence cardiaque en option, reportez-vous à la section *Demande de réparations*.

INCLINE (INCLINER)—affiche le pourcentage d'inclinaison du tapis roulant au cours de votre entraînement. Les touches INCLINE (INCLINER) ▼ et ▲ influent sur l'élévation du tapis roulant et vous permettent de paramétrer une inclinaison comprise entre 0 et 15 %. Les valeurs affichées peuvent être modifiées par incréments de 0,5 %.

PROFILE (PROFIL)—apparaît sur l'affichage central et correspond au programme sélectionné. Au cours de votre entraînement, une colonne clignotante indique votre progression dans le programme. Les modifications de l'inclinaison influent sur la hauteur des colonnes, comme représenté sur la Schéma 6.

Si le profil ne mesure qu'une ligne de hauteur, des marqueurs (●●●●●●) apparaissent occasionnellement afin de procurer une impression d'évolution au sein du programme.

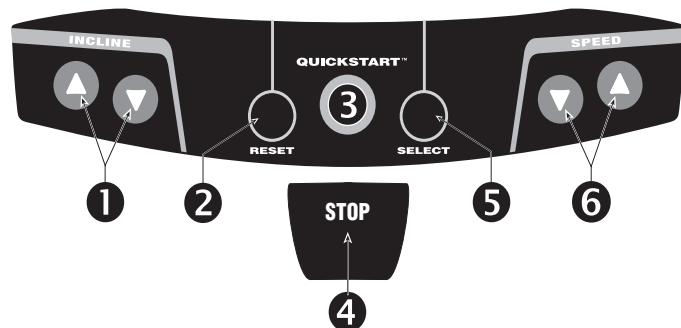
SPEED (VITESSE)—affiche la vitesse du tapis roulant en kilomètres ou miles par heure. La vitesse du tapis roulant s'étend de 1 à 18 km/h (0,5 à 11 mi/h) et peut être modifiée par incréments de 0,1 à l'aide des touches SPEED (VITESSE) ▼▲.

SCAN (SCANNER)—s'allume lorsque la fonction d'analyse est active. L'affichage analyse continuellement les fonctions sélectionnées (PROFILE [PROFIL], TIME [TEMPS], DISTANCE, etc.). Les témoins lumineux correspondant à la fonction affichée s'allument. Pour modifier les fonctions affichées, appuyez sur la touche SELECT (SÉLECTIONNER). Reportez-vous à la section *Modification des fonctions de l'affichage à l'aide de la touche SELECT (SÉLECTIONNER)*.

TIME (TEMPS)—affiche la durée de votre entraînement en minutes et en secondes ; toutefois, si votre entraînement s'étend sur plus de 60 minutes, l'affichage indique les heures et les minutes. Si le programme d'entraînement sélectionné comporte une limite de temps, l'affichage TIME (TEMPS) indique la quantité de temps restante. En revanche, si le programme d'entraînement sélectionné ne comporte aucune limite de temps, l'affichage TIME (TEMPS) indique la durée actuelle de votre entraînement.

Clavier

Le clavier vous permet d'accéder aux différentes sélections de votre séance d'entraînement. Les touches du clavier sont extrêmement sensibles, n'appuyez que légèrement dessus en cours d'entraînement.



1 INCLINE (INCLINER) ▲▼ :

Appuyez sur les touches INCLINE (INCLINER) pour augmenter ou diminuer l'inclinaison de 0 à 15 % par incréments de 0,5 %.

Au cours de votre entraînement, pour afficher l'inclinaison actuelle du tapis roulant, appuyez sur l'une des touches INCLINE (INCLINER) ▲ ou ▼. Pour modifier l'inclinaison, maintenez la touche fléchée correspondante enfoncée pendant une seconde au moins.

La modification de l'inclinaison ne s'effectue pas instantanément. Il faut quelques secondes au tapis roulant pour s'élever ou s'abaisser et atteindre la valeur cible indiquée sur l'affichage.

Le paramètre d'inclinaison influe sur la hauteur des colonnes dans le profil de programme, comme représenté sur la Schéma 6.

La hauteur de la colonne indique le niveau d'inclinaison. Si l'inclinaison est modifiée de quatre niveaux consécutifs (vers le haut ou le bas), la hauteur de la colonne est modifiée d'une cellule.

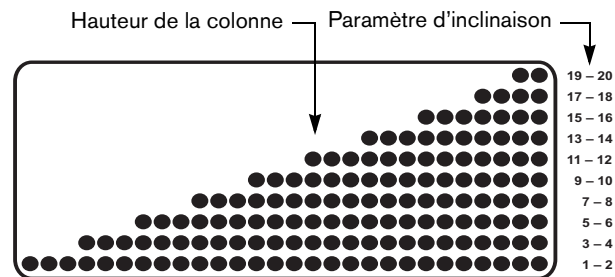


Schéma 6 : Incidence de la modification de l'inclinaison sur la hauteur de la colonne

Remarque : Lors de la phase de paramétrage, le fait d'appuyer sur les touches fléchées INCLINE (INCLINER) n'a aucune incidence sur l'inclinaison. En revanche, les touches fléchées influent sur l'affichage. Reportez-vous à la section *Sélection de programmes*.

2 RESET (REMISE À ZÉRO) : En mode Pause, appuyez sur la touche RESET (REMISE À ZÉRO) pour afficher l'indication **WORKOUT SUMMARY (RÉCAPITULATIF ENTRAÎNEMENT)**. Appuyez à nouveau sur la touche RESET (REMISE À ZÉRO) pour revenir à la bannière Precor. Aucune statistique d'entraînement n'est sauvegardée.

3 QUICKSTART : Appuyez sur la touche QUICKSTART pour passer outre les messages de paramétrage et commencer votre entraînement immédiatement en utilisant le programme Manual (Manuel). Reportez-vous à la section *Utilisation de la touche QUICKSTART*.

4 STOP (ARRÊT) : Appuyez fermement sur le bouton STOP (ARRÊT) rouge pour ralentir, puis arrêter le tapis roulant et basculer l'appareil en mode Pause. Pour reprendre votre entraînement, saisissez votre mot de passe et appuyez sur la touche SPEED (VITESSE) ▲. Reportez-vous à la section *Mise en pause pendant un entraînement ou la période de récupération*.

5 SELECT (SÉLECTIONNER) : La touche SELECT (SÉLECTIONNER) possède deux fonctions :

- Sélectionner un programme
- Modifier les informations affichées pendant un entraînement ; reportez-vous pour cela à la section *Modification des fonctions de l'affichage à l'aide de la touche SELECT (SÉLECTIONNER)*.

6 SPEED (VITESSE) ▼▲ : Appuyez sur les touches fléchées SPEED (VITESSE) pour augmenter ou réduire la vitesse du tapis roulant entre 1 et 18 km/h (0 et 11 mi/h) par incréments de 0,1.

Lorsque vous appuyez sur les touches fléchées, une vitesse cible apparaît sur l'affichage. La vitesse du tapis roulant change afin d'atteindre la vitesse cible, mais ce changement intervient progressivement afin d'assurer une transition fluide.

Au cours de votre entraînement, pour afficher la vitesse actuelle du tapis roulant, appuyez sur l'une des touches SPEED (VITESSE) ▼ ou ▲. Pour modifier la vitesse, maintenez la touche fléchée correspondante enfoncée pendant une seconde au moins.

Remarque : Lors de la phase de paramétrage, le fait d'appuyer sur les touches fléchées SPEED (VITESSE) n'a aucune incidence sur la vitesse. En revanche, les touches fléchées influent sur l'affichage. Reportez-vous à la section *Sélection de programmes*.

Modification des fonctions de l'affichage à l'aide de la touche SELECT (SÉLECTIONNER)

Appuyez sur la touche SELECT (SÉLECTIONNER) pour sélectionner les indications présentées sur l'affichage. Lorsque vous sélectionnez un programme, l'affichage analyse automatiquement toutes les fonctions sélectionnées.

Vous pouvez toutefois configurer la fonction d'analyse de manière à afficher uniquement des informations spécifiques. Pour personnaliser la fonction d'analyse, désactivez le témoin lumineux adjacent à la fonction de votre choix ; lorsque le témoin lumineux est éteint, l'indication correspondante n'apparaît pas sur l'affichage. Si plusieurs éléments sont activés, l'appareil analyse successivement les fonctions sélectionnées, et passe outre les fonctions désactivées.

Pour ajouter un élément au processus d'analyse :

- Appuyez brièvement sur la touche SELECT (SÉLECTIONNER) jusqu'à ce que le témoin lumineux correspondant s'allume. Ensuite, maintenez la touche SELECT (SÉLECTIONNER) enfoncée pendant deux secondes au moins. Le témoin lumineux clignote jusqu'à ce que vous relâchiez la touche. Pendant l'analyse suivante, le témoin lumineux s'allume et les informations correspondantes sont affichées à l'écran.

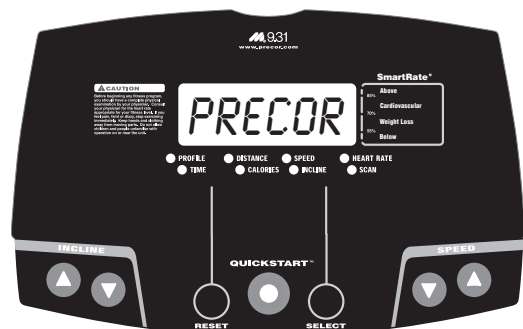
Pour éteindre un témoin lumineux et supprimer la fonction correspondante du processus d'analyse :

- Lorsque le témoin lumineux adjacent à la fonction souhaitée est allumé, maintenez la touche SELECT (SÉLECTIONNER) enfoncée pendant deux secondes au moins. Le témoin lumineux clignote jusqu'à ce que vous relâchiez la touche. Lors de la prochaine analyse réalisée par votre appareil, ce témoin lumineux restera éteint et les indications associées seront omises.

Options d'entraînement

ATTENTION : Passez un examen médical complet avant d'entreprendre toute forme d'exercice. Tenez toujours compte de la fréquence cardiaque cible préconisée par votre médecin.

1. Mettez l'appareil sous tension. La bannière Precor défile sur l'affichage.



2. Montez sur le tapis roulant.
3. Tournez-vous face à la console d'affichage.
4. Fixez l'attache de sécurité sur l'un de vos vêtements.
5. Saisissez l'une des barres latérales.

6. Sélectionnez l'une des options suivantes :

Option 1 : Utilisation de la touche QUICKSTART

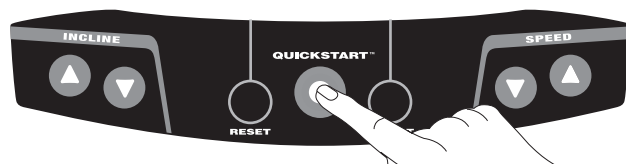
Choisissez cette option pour commencer votre séance d'entraînement immédiatement. Reportez-vous à la section *Utilisation de la touche QUICKSTART*.

Option 2 : Utilisation de la touche SELECT (SÉLECTIONNER)

Choisissez cette option pour définir un programme personnalisé. La console d'affichage vous invite à définir les préférences de votre programme, la durée de votre entraînement, votre poids et votre âge. Les préférences définies lors de votre précédent entraînement apparaissent sur l'affichage. Vous êtes libre de les modifier ou les accepter. Reportez-vous à la section *Sélection de programmes*.

Important : Si la protection par mot de passe est activée, vous devez saisir un mot de passe pour commencer votre séance d'entraînement. À l'invite de mot de passe, appuyez sur les touches suivantes dans l'ordre adéquat : INCLINE (INCLINER) ▼, SPEED (VITESSE) ▼, SPEED (VITESSE) ▲.

Utilisation de la touche QUICKSTART



1. Appuyez sur la touche QUICKSTART lorsque la bannière défile sur l'affichage pour passer outre le paramétrage détaillé de votre entraînement et accéder au mode de programmation Manuel (MANL).

Le mode QUICKSTART applique les paramètres par défaut suivants :

Messages	Valeur par défaut
Program (Programme)	Manuel (MANL)
Time (Temps)	Pas de limite (NOLIM)
Weight (Poids)	68 kg (150 lb)
Age (Âge)	0

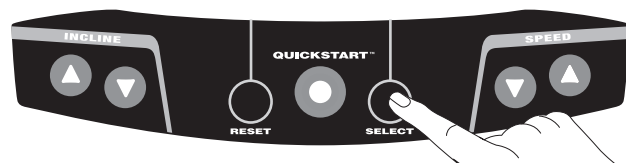
2. Si nécessaire, saisissez le mot de passe en appuyant sur les touches INCLINE (INCLINER) ▼, SPEED (VITESSE) ▼ et SPEED (VITESSE) ▲. Chaque pression de touche se traduit par l'affichage d'un astérisque sur la console.

Un décompte de 3 secondes apparaît sur l'affichage central, puis le tapis roulant se met en mouvement.

3. Montez sur le tapis roulant lorsque sa vitesse est égale ou inférieure à 1 km/h (ou 1 mi/h), et commencez votre entraînement. Appuyez sur la touche SPEED (VITESSE) ▲ pour augmenter la vitesse du tapis roulant.

Remarque : Si vous sélectionnez un programme avant d'appuyer sur la touche QUICKSTART, QUICKSTART peut également appliquer les préférences d'entraînement définies dans ce programme. Reportez-vous à la section *Sélection de programmes*.

Sélection de programmes



1. Appuyez sur la touche SELECT (SÉLECTIONNER) lorsque la bannière Precor défile à l'écran, puis appuyez sur les touches fléchées pour faire défiler les programmes disponibles.
2. Lorsque le programme de votre choix apparaît à l'écran, appuyez sur la touche SELECT (SÉLECTIONNER). Reportez-vous au Tableau 2.

Tableau 2. Programmes disponibles

Nom du programme	Abréviation du programme
Manuel	MANL
Interval (Intervalle)	INTV
Weight Loss (Amincissement)	WTLS
Random (Parcours aléatoire)	RAND
Heart Rate (Fréquence cardiaque)	HRC *

* Nécessite le port d'un cardiomètre et l'installation du capteur de fréquence cardiaque à l'intérieur de la console d'affichage.

3. La durée du programme sélectionné clignote sur l'affichage. Si la durée de l'entraînement précédent a été mémorisée, celle-ci remplace la durée par défaut du programme. Appuyez sur les touches fléchées pour sélectionner la durée du programme (de 0 à 99 minutes), puis appuyez sur SELECT (SÉLECTIONNER).

Remarque : Si vous sélectionnez une limite de temps de zéro, l'indication NOLIM (PAS DE LIMITE) apparaît sur l'affichage pour désigner une durée d'entraînement infinie. Si vous sélectionnez l'option NOLIM (PAS DE LIMITE), n'oubliez pas d'intégrer une période de récupération à la fin de votre entraînement.

4. Spécifiez votre poids (de 1 à 999) et votre âge (de 1 à 99).
5. Pour modifier une valeur (programme, durée de l'entraînement, poids ou âge) déjà spécifiée, appuyez sur la touche RESET (REMISE À ZÉRO), puis saisissez de nouveau les renseignements adéquats.
6. Montez sur le tapis roulant lorsque sa vitesse est égale ou inférieure à 1 km/h (ou 1 mi/h), et commencez votre entraînement. Appuyez sur la touche SPEED (VITESSE) ▲ pour augmenter la vitesse du tapis roulant.

Remarque : Vous pouvez appuyer sur QUICKSTART après n'importe quel message (nom du programme, durée de l'entraînement, poids ou âge). QUICKSTART applique les préférences existantes mémorisées lors de votre précédent entraînement à tous les messages que vous choisissez d'ignorer.

Récupération après un entraînement

Intégrez une période de récupération à votre programme d'entraînement afin de réduire progressivement votre fréquence cardiaque et éviter les courbatures et douleurs musculaires résultant de l'effort.

Lorsque vous terminez un programme incluant une limite de temps, l'appareil vous impose automatiquement une période de récupération de 5 minutes. Le profil du programme Manual (Manuel, MANL) apparaît sur l'affichage, la vitesse du tapis roulant est réduite de 20 % et l'inclinaison est réglée à 0 %. Pour ajuster les paramètres de vitesse et d'inclinaison, appuyez sur les touches fléchées.

Un récapitulatif de votre entraînement s'affiche au terme de la période de récupération de 5 minutes. Reportez-vous à la section *Fin d'un entraînement*.

Important : Si vous appuyez sur la touche QUICKSTART ou sélectionnez l'option NOLIM (PAS DE LIMITE) à l'invite TIME (TEMPS), la période de récupération automatique de 5 minutes n'est pas programmée. Si vous quittez un programme avant de l'avoir terminé, la période de récupération programmée sera également annulée.

Pour mettre un terme à la période de récupération avant l'échéance des 5 minutes, procédez comme suit :

1. Saisissez une barre latérale.

2. Appuyez sur le bouton STOP (ARRÊT) rouge de l'autre main. Le tapis roulant bascule en mode Pause.
3. Appuyez sur la touche RESET (REMISE À ZÉRO) afin d'afficher le récapitulatif de votre entraînement.
4. Appuyez de nouveau sur la touche RESET (REMISE À ZÉRO) pour revenir à la bannière Precor.

Mise en pause pendant un entraînement ou la période de récupération

Appuyez sur le bouton STOP (ARRÊT) rouge pour effectuer une pause à tout moment pendant un entraînement ou une période de récupération. Le mode Pause est limité à dix minutes. Si vous ne reprenez pas l'effort au cours de ce laps de temps, l'affichage revient à la bannière.

Appuyez sur la touche RESET (REMISE À ZÉRO) afin d'afficher le récapitulatif de votre entraînement. Appuyez de nouveau sur la touche RESET (REMISE À ZÉRO) pour revenir à la bannière Precor avant l'expiration de la limite de temps.

Remarque : Pour reprendre l'entraînement lorsque l'appareil se trouve en mode Pause, appuyez sur la touche SPEED (VITESSE) ▲. Si la protection par mot de passe est activée, vous êtes invité à saisir le mot de passe.

Fin d'un entraînement

ATTENTION : Saisissez l'une des barres latérales lorsque votre entraînement touche à sa fin.

L'appareil arrête le tapis roulant au terme de la période de récupération automatique. Lorsque le tapis roulant s'arrête, le décompte du temps cesse également.

L'indication WORKOUT SUMMARY (RÉCAPITULATIF ENTRAÎNEMENT) s'affiche et présente vos statistiques d'entraînement cumulées, périodes d'échauffement et de récupération incluses. Les autres paramètres, tels que la vitesse et l'inclinaison, sont remis à zéro. Appuyez sur la touche SELECT (SÉLECTIONNER) pour basculer entre les affichages TIME (TEMPS), DISTANCE et CALORIES. Vous pouvez consulter vos statistiques d'entraînement pendant 10 minutes avant que l'affichage ne revienne à la bannière.

Remarque : Si vous avez choisi de vous entraîner sans limite de temps, vous devez terminer votre programme manuellement en appuyant sur le bouton STOP (ARRÊT) rouge. Vous pouvez également appuyer sur la touche SPEED (VITESSE) ▼ jusqu'à ce que la vitesse soit réduite à zéro et que le tapis s'arrête complètement.

Important : La protection par mot de passe ne supprime pas les dangers inhérents à l'appareil. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour du tapis roulant.

Programmes



Schéma 7 : Étiquette descriptive des programmes du modèle M9.31

Cette section décrit les programmes imprimés sur la console d'affichage. Reportez-vous au Schéma 7.

Choix des programmes

Le choix de votre programme s'effectue en fonction de vos objectifs. Si vous êtes un(e) débutant(e) ou reprenez un programme d'entraînement régulier, vous pouvez commencer un programme d'entraînement cardiovasculaire afin de retrouver progressivement une condition physique satisfaisante. Si vous vous entraînez régulièrement et pensez posséder un niveau d'entraînement intermédiaire ou expérimenté, vous vous êtes certainement déjà fixé des objectifs. Le site Web de Precor (www.precor.com) peut vous procurer de nombreux conseils relatifs aux entraînements sportifs, et vous propose également des conseils d'experts à ce sujet.

Plusieurs modes d'entraînement proposés par le tapis roulant intègrent des recommandations préprogrammées concernant les niveaux d'inclinaison, le rythme de l'entraînement et l'alternance d'intervalles de repos et d'effort. Exception faite du programme de contrôle de la fréquence cardiaque, (HRC), il vous est toujours possible de modifier les niveaux proposés.

Si le niveau de l'entraînement devient trop élevé, réduisez votre allure ou appuyez sur les touches fléchées pour modifier les prochains segments du profil de programme. Si vous appuyez sur les touches fléchées, le profil de programme change en fonction de votre sélection. Lorsque vous terminez un programme incluant une limite de temps, l'appareil initie une période de récupération automatique de 5 minutes.

Le Tableau 3 présente les différentes options des programmes.

Tableau 3. Options des programmes

Préférences	MANL	INTV	WTLS	RAND	HRC*
Inclinaison prédéfinie		X, †	X, †	X	X
Vitesse prédéfinie		X, †	X, †		
Période d'échauffement			X		X
Limite de temps fixe			X		
Contrôle de la fréquence cardiaque*					X
Les touches fléchées modifient la vitesse ou l'inclinaison	X	X	X	X	

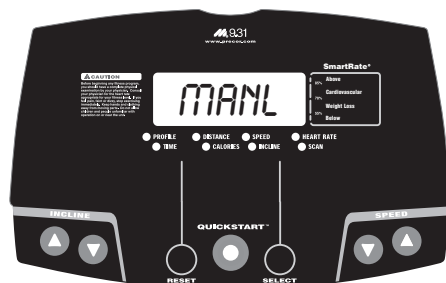
* Nécessite le port du cardiomètre et l'installation du capteur de fréquence cardiaque.

† Indique les programmes qui répercutent les préférences d'inclinaison et de vitesse.

Conseils relatifs aux programmes

- Pour vous entraîner indéfiniment avec le programme de votre choix (excepté le programme Weight Loss [Amincissement]). Lorsque le message TIME (TEMPS) s'affiche, spécifiez NOLIM (PAS DE LIMITE). Pendant votre entraînement, l'affichage TIME (TEMPS) indique la durée actuelle de votre entraînement. Si vous choisissez de vous entraîner sans limite de temps, la période de récupération automatique de 5 minutes n'est pas appliquée par l'appareil. Pour intégrer une période de récupération à votre entraînement, vous devrez accéder au programme Manual (Manuel).
- Associez une limite de temps au programme de votre choix pendant la phase de paramétrage. Lorsque le message TIME (TEMPS) s'affiche, spécifiez la durée de votre entraînement. Pendant votre entraînement, l'affichage TIME (TEMPS) indique la durée restante de votre entraînement.
- Une colonne clignotante représente la progression de votre entraînement.

Programme Manual (Manuel, MANL)

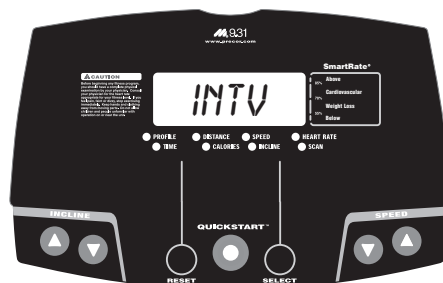


Lorsque vous sélectionnez le programme Manual (Manuel), vous pouvez contrôler les paramètres d'inclinaison et de vitesse. Le profil présente initialement une ligne plane. Appuyez sur les touches fléchées pour modifier la vitesse ou régler l'inclinaison. Le profil du programme reflète toutes les modifications effectuées dans les colonnes suivantes. La colonne clignotante représente votre position dans le programme.

Si vous appuyez sur la touche QUICKSTART lorsque la bannière est affichée et accédez au programme Manual (Manuel), la durée de votre entraînement sera illimitée. Une période de récupération n'est pas automatiquement programmée à la fin de votre entraînement. Pensez toujours à intégrer une période de récupération à la fin de votre entraînement.

Pour utiliser la fonction SmartRate, vous devrez spécifier votre âge. Reportez-vous à la section *Sélection de programmes*.

Programme Interval (Intervalle, INTV)



Le programme Interval (Intervalle) est l'un des plus adaptés qui soit à l'entraînement de votre système cardiovasculaire. Le programme élève et réduit votre niveau d'effort de manière répétée pendant une période de temps déterminée.

Lorsque vous commencez le programme, les paramètres de vitesse et d'inclinaison sont prédéfinis. Vous pouvez modifier les niveaux de vitesse et d'inclinaison à l'aide des touches fléchées. Reportez-vous à la Schéma 8. Les paramètres sont répercutés sur l'ensemble du programme.

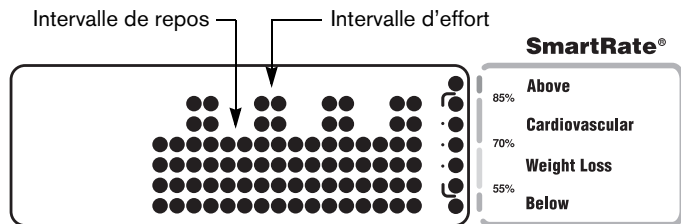
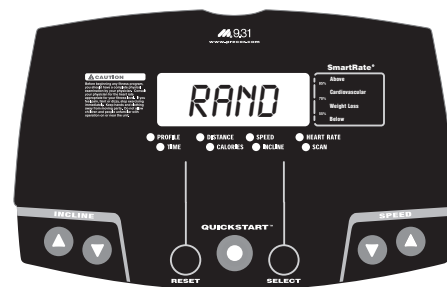


Schéma 8 : Profil d'effort et de repos du programme Interval (Intervalle)

Pour modifier un paramètre, appuyez sur la touche fléchée de votre choix et continuez. La modification est appliquée aux intervalles restants. L'affichage vous informe de l'imminence d'un changement du niveau d'inclinaison ou de vitesse, et indique également les niveaux du segment suivant.

Lorsque vous terminez le programme, les modifications apportées aux paramètres d'inclinaison et de vitesse ne sont pas sauvegardées.

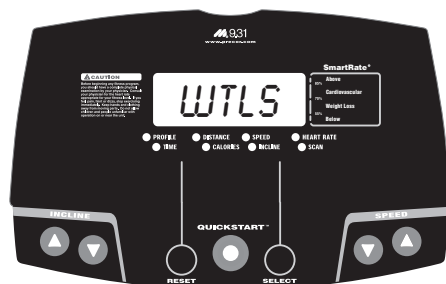
Programme Random (Parcours aléatoire, RAND)



Chaque fois que vous sélectionnez le programme Random (Parcours aléatoire), un profil de programme différent s'affiche. Les colonnes affichées dans le programme de profil présentent une inclinaison définie que vous êtes libre de modifier au moyen des touches fléchées INCLINE (INCLINER). Pour la première colonne, l'inclinaison est prédéfinie sur zéro. Le changement d'inclinaison maximal autorisé d'une colonne à l'autre est plus ou moins 4 %.

La vitesse du tapis roulant est entièrement sous votre contrôle ; vous êtes libre de la régler à votre guise à l'aide des touches fléchées SPEED (VITESSE).

Programme Weight Loss (Amincissement, WTLS)



Le programme Weight Loss (Amincissement) propose un entraînement de 28 minutes, constitué de 7 intervalles de 4 minutes. Ce programme ne vous invite pas à spécifier la durée de votre entraînement. Utilisez les touches fléchées pour modifier les paramètres de vitesse ou d'inclinaison des intervalles de repos et d'effort. Reportez-vous au Schéma 9. Lorsque vous modifiez un paramètre, le programme répercute automatiquement vos modifications sur les intervalles restants.

Pour une perte de poids idéale, votre fréquence cardiaque doit se situer entre 55 % et 70 % de votre fréquence cardiaque aérobie maximale lors de l'entraînement. Si vous portez le cardiomètre, la fonction SmartRate fournit des indices visuels.

- Réglez la vitesse et l'inclinaison de façon à trouver le rythme auquel vous vous sentez le plus à l'aise.
- Vous devez maintenir un niveau d'effort tel que le deuxième témoin lumineux clignote sur l'affichage SmartRate lors des intervalles de repos.
- Au cours des intervalles d'effort, augmentez l'intensité de votre effort de manière à ce que le quatrième témoin lumineux clignote.

Pour plus d'information sur l'affichage SmartRate, reportez-vous à la section *Utilisation de la fonction SmartRate*.

Remarque : Si vous souhaitez vous procurer la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque, contactez votre représentant local. Reportez-vous à la section *Demande de réparations*.

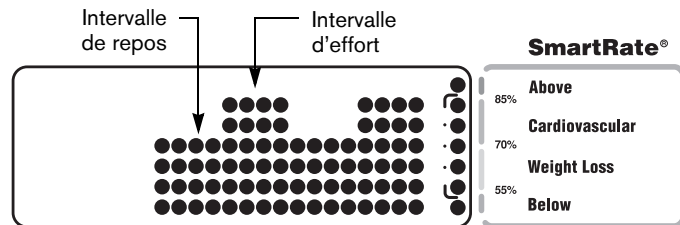
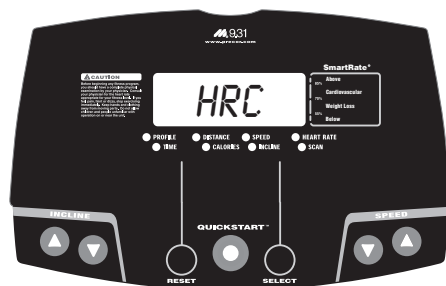


Schéma 9 : Intervalles d'effort et de repos du programme Weight Loss (Amincissement)

Programme Heart Rate Control (Fréquence cardiaque, HRC)



Le programme Heart Rate Control (contrôle de la fréquence cardiaque) vous permet de définir la fréquence cardiaque cible de votre entraînement. Le programme règle l'inclinaison du tapis roulant afin de maintenir votre fréquence cardiaque à deux pulsations par minute de la fréquence cardiaque cible pendant votre entraînement. La fréquence cardiaque cible initiale est déterminée au moyen d'un calcul simple :

$(220 \text{ moins votre âge}) \text{ multiplié par } 70 \%$

Au cours de votre entraînement, le nombre représentant votre fréquence cardiaque est affiché lorsque le témoin lumineux HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) est allumé.

Pour plus d'information sur la fréquence cardiaque cible, reportez-vous à la section *Fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque*.

Important : Consultez votre médecin afin de déterminer la fréquence cardiaque cible adaptée à votre âge et votre condition physique. Si votre médecin préconise une fréquence cardiaque cible différente de la fréquence cardiaque affichée, utilisez les touches fléchées INCLINE (INCLINER) pour modifier la fréquence cardiaque cible au terme de la période d'échauffement. Ne vous entraînez pas au-delà de la plage recommandée.

Remarque : Prenez connaissance des *Directives* relatives à la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque avant de suivre le programme Heart Rate Control (contrôle de la fréquence cardiaque).

Période d'échauffement

L'appareil propose une période d'échauffement de 3 minutes. Pendant cette période, vous êtes libre de modifier à votre guise les paramètres d'inclinaison et de vitesse du tapis roulant.

Remarque : Si votre fréquence cardiaque atteint la plage de fréquence cardiaque cible au cours de la période d'échauffement de 3 minutes, la période d'échauffement se termine et le programme Heart Rate Control (contrôle de la fréquence cardiaque) commence.

Utilisation du programme HRC

À la fin de la période d'échauffement,

- L'inclinaison du tapis roulant est ajustée automatiquement de manière à maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage cible définie. Le fait d'appuyer sur les touches INCLINE (INCLINER) n'a aucune incidence sur l'inclinaison du tapis roulant, mais modifie, au lieu de cela, la fréquence cardiaque cible. Vous pouvez consulter l'affichage SmartRate afin de maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage de votre choix (Amincissement ou Entraînement). Votre fréquence cardiaque actuelle apparaît sur l'affichage lorsque le témoin lumineux HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) est allumé.
- Vous pouvez modifier la fréquence cardiaque cible ou la vitesse de mouvement du tapis roulant, mais cela affecte la capacité de l'appareil à maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage idéale. L'appareil règle automatiquement l'inclinaison du tapis roulant de manière à maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage cible ; le réglage de l'inclinaison peut demander un certain temps.

Remarque : Si vous éprouvez des difficultés à utiliser les fonctions de contrôle de la fréquence cardiaque, reportez-vous à la section *Résolution des incidents relatifs à la fréquence cardiaque*.

Programmation avancée et résolution d'incidents

Certaines fonctions sont « masquées », et vous ne pouvez y accéder qu'en appuyant sur des combinaisons de touches spécifiques. Lisez la section suivante si vous souhaitez apprendre comment :

- Sélectionner l'affichage des mesures au format américain ou métrique
- Activer ou désactiver la protection par mot de passe
- Afficher le compteur kilométrique
- Afficher le nombre d'heures d'utilisation de votre appareil
- Afficher la version et les numéros de série des logiciels
- Consulter le journal des erreurs

Conseils de programmation avancée

- Commencez toujours à la bannière Precor défilante.
- Pour accéder au mode de programmation avancée et de diagnostic, appuyez sur la touche RESET (REMISE À ZÉRO) pendant que la bannière Precor défile. Les autres combinaisons de touches doivent avoir lieu rapidement et sans temps d'arrêt.
- Utilisez la touche SELECT (SÉLECTIONNER) et les touches fléchées lorsque l'appareil se trouve en mode Diagnostics.
- La touche QUICKSTART ne fonctionne pas lorsque l'appareil se trouve en mode Diagnostics.
- Pour quitter le mode Diagnostics, appuyez pendant deux secondes ou davantage sur la touche RESET (REMISE À ZÉRO). L'affichage reste vide pendant une seconde et toute pression de touche est ignorée.

Sélection de l'affichage des mesures au format américain ou métrique

Cet appareil peut afficher les mesures au format américain ou métrique. En usine, l'appareil M9.31 est paramétré de manière à afficher les valeurs au format américain. Pour modifier ce paramètre, procédez comme suit :

1. Lorsque la bannière Precor défile, appuyez sur les touches suivantes dans l'ordre adéquat et sans marquer de temps d'arrêt : RESET (REMISE À ZÉRO), SELECT (SÉLECTIONNER), SPEED (VITESSE) ▼, SPEED (VITESSE) ▲, INCLINE (INCLINER) ▲

Comme représenté sur le Schéma 10, les chiffres sont associés au clavier. Les chiffres 5, 6, 7, 1 apparaissent sur l'affichage lorsque vous appuyez sur la touche correspondante.

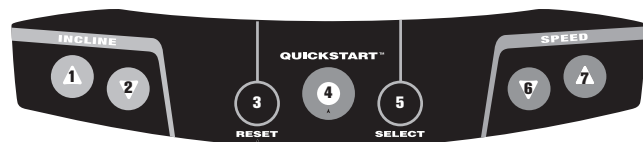


Schéma 10 : Chiffres de programmation du clavier

2. L'indication SELECT UNITS (SÉLECTIONNER LES UNITÉS) défile sur l'affichage, suivie de l'unité de mesure actuellement sélectionnée. Appuyez sur n'importe quelle touche ▼ ou ▲ pour passer d'un message à l'autre.

3. Appuyez sur SELECT (SÉLECTIONNER) pour accepter le paramètre affiché. La modification effectuée sera conservée en mémoire, même si l'appareil est mis hors tension et débranché.
4. Pour modifier le mot de passe de protection du tapis de course, reportez-vous à la section *Sélection d'un mot de passe de protection*.
5. Pour quitter le mode de programmation, appuyez sur la touche RESET (REMISE À ZÉRO).

Sélection d'un mot de passe de protection

Remarque : Le programme de protection par mot de passe est intégré dans une séquence en deux parties qui démarre par les étapes de la section *Sélection de l'affichage des mesures au format américain ou métrique*.

6. L'indication PASSWORD: (MOT DE PASSE :) défile sur l'affichage, suivie de l'état de la protection (enabled [activé] ou or disabled [désactivé]). Appuyez sur n'importe quelle touche ▼ ou ▲ pour passer d'un état à l'autre.

Paramètre	Description
Password Enabled (Mot de passe activé)	Affiche l'invite de mot de passe avant le début d'un entraînement et lorsque vous quittez le mode Pause.
Password Disabled (Mot de passe désactivé)	Vous permet de désactiver l'invite de mot de passe. Utilisez cette option avec précaution.

ATTENTION : Precor recommande de laisser la protection par mot de passe activée. Et n'oubliez pas : ne laissez jamais un enfant ou une personne non familiarisée avec le fonctionnement du tapis de course se servir ou s'approcher de l'appareil. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance autour de l'appareil.

- Appuyez sur SELECT (SÉLECTIONNER) pour accepter le paramètre affiché.
La modification effectuée sera conservée en mémoire, même si l'appareil est mis hors tension et débranché.
- Pour quitter le mode de programmation et revenir à la bannière Precor, appuyez sur la touche RESET (REMISE À ZÉRO).

Affichages informatifs

Cet appareil peut afficher de l'information relative à son utilisation (compteur kilométrique et compteur horaire), ainsi que la version des logiciels et le journal des erreurs. En règle générale, vous n'aurez besoin d'accéder à cette information que si le service à la clientèle de Precor vous y invite.

Ces instructions vous guideront à travers les quatre affichages informatifs. Appuyez sur la touche SELECT (SÉLECTIONNER) pour avancer ou reculer parmi les différents affichages. Pour quitter, appuyez à tout instant sur la touche RESET (REMISE À ZÉRO).

Affichage du compteur kilométrique

- Lorsque la bannière Precor défile, appuyez sur les touches suivantes dans l'ordre adéquat et sans marquer de temps d'arrêt : RESET (REMISE À ZÉRO), SPEED (VITESSE) ▼, SELECT (SÉLECTIONNER)

Les chiffres 6, 5 apparaissent sur l'affichage lorsque vous appuyez sur la touche correspondante.

Puis l'indication MILES: (MILLES :) défile sur l'affichage, suivie de la valeur du compteur kilométrique (la distance cumulée en milles parcourue par les utilisateurs).

Remarque : Si l'unité de mesure est définie au format métrique, c'est le message KILOMETERS: (KILOMÈTRES :) et non MILES : (MILLES :) qui défile.

- Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche SELECT (SÉLECTIONNER) pour accéder à l'affichage suivant (compteur horaire).

Affichage du compteur horaire

L'indication HOURS: (HEURES :) défile sur l'affichage, suivie du nombre total cumulé d'heures d'utilisation de l'appareil. L'appareil conserve une trace des minutes d'utilisation, mais la valeur affichée est arrondie au nombre d'heures entières le plus proche.

3. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche SELECT (SÉLECTIONNER) pour accéder à l'affichage suivant (version des logiciels).

Affichage de la version et des numéros de série des logiciels

L'indication UPPER SW (LOGICIEL SUP) : défile sur l'affichage, suivie de la version et du numéro de série du logiciel installé sur le circuit imprimé supérieur (par exemple, 47475-205).

L'indication LOWER SW (LOGICIEL INF) : défile sur l'affichage, suivie du numéro de série du circuit imprimé inférieur, puis l'indication UPPER BOOT (PROG. INIT. SUPÉRIEUR) : apparaît, suivie du numéro de série du programme d'initialisation du circuit imprimé supérieur.

4. Inscrivez ces numéros dans la section prévue à cet effet, ci-dessous. Vous serez invité à fournir ces numéros si vous contactez le service à la clientèle au sujet de l'affichage de votre appareil. Ces renseignements permettront d'exclure toutes les questions relatives au logiciel :

Upper Board P/N (N° série circuit imprimé supérieur) :

Lower Board P/N (N° série circuit imprimé inférieur) :

Upper Boot Number (N° série programme d'initialisation circuit imprimé supérieur) :

5. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche SELECT (SÉLECTIONNER) pour accéder à l'affichage suivant (journal des erreurs).

Affichage du journal des erreurs

En cas d'erreurs, la première entrée du journal des erreurs défile sur l'affichage. Jusqu'à dix codes d'erreur peuvent être mémorisés.

Si le journal ne contient aucune entrée, l'indication NO MORE ERRORS (AUCUNE AUTRE ERREUR) défile.

6. Pour afficher les codes d'erreur enregistrés dans le journal d'erreurs, utilisez les touches fléchées. Chaque code d'erreur est indiqué conjointement aux valeurs des compteurs kilométrique et horaire correspondant à l'instant auquel s'est produite l'erreur. Reportez-vous à la Schéma 11.

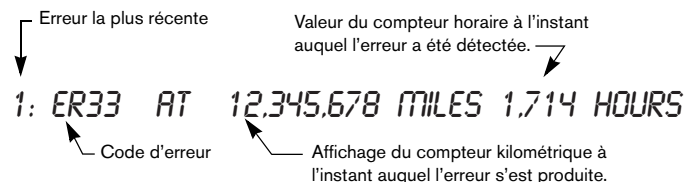


Schéma 11 : Journal des erreurs

7. Recopiez l'information relative au code d'erreur sur une feuille de papier afin d'être en mesure de les fournir au service à la clientèle, le cas échéant. Veillez bien à le copier exactement tel qu'il est représenté ci-dessus.
8. Si vous n'avez plus besoin de consulter l'information enregistrée dans le journal des erreurs, appuyez sur la touche QUICKSTART pour l'effacer. Pendant que le journal des erreurs est affiché, maintenez la touche QUICKSTART enfoncée (sans appuyer trop fort!) jusqu'à ce que l'indication HOLD QUICKSTART TO CLEAR ERROR LOG (APPUYER SUR QUICKSTART POUR EFFACER LE JOURNAL DES ERREURS) défile. Des messages apparaissent sur l'affichage pour vous indiquer que le journal des erreurs a été effacé.
***Important :** Vous ne pourrez plus consulter le journal des erreurs après l'avoir effacé. Nous vous recommandons de résoudre tout problème lié au tapis de course avant d'effacer le journal des erreurs.*
9. Lorsque vous êtes prêt(e) à continuer, appuyez sur la touche SELECT (SÉLECTIONNER) ou RESET (REMISE À ZÉRO) pour revenir à la bannière Precor.

Explication des codes d'erreur

Si un code d'erreur apparaît sur l'affichage central, mettez l'appareil hors tension, puis rallumez-le. Si l'erreur se produit de nouveau, contactez un technicien agréé afin d'obtenir de l'aide. Reportez-vous à la section *Demande de réparations*.

Résolution des incidents relatifs à la fréquence cardiaque

Le Tableau 4 pourra vous aider à comprendre et à résoudre l'affichage de fréquences cardiaques erronées.

Important : La fréquence cardiaque ne peut être détectée que si le capteur de fréquence cardiaque de Precor a été correctement installé et si l'appareil est sous tension. Vous devez également porter le cardiomètre.

Tableau 4. Affichage de fréquences cardiaques erronées

<i>Qu'indique l'affichage?</i>	<i>Cause</i>	<i>Remède</i>
Rien	Le capteur de fréquence cardiaque n'est pas installé, ou il a été déconnecté.	Pour vous procurer l'option de contrôle de la fréquence cardiaque ou contacter le service à la clientèle, reportez-vous à la section <i>Demande de réparations</i> .

<i>Qu'indique l'affichage?</i>	<i>Cause</i>	<i>Remède</i>
— — —	Aucune fréquence cardiaque n'est détectée.	Assurez-vous d'avoir correctement installé le capteur de fréquence cardiaque, et que le cardiomètre est humide, centré et porté à même votre peau.
Témoin lumineux HR (FC) clignotant	Le témoin lumineux clignote brièvement lorsqu'un battement de cœur est détecté.	Si le témoin lumineux clignote, cela signifie que le matériel de contrôle de la fréquence cardiaque fonctionne correctement.

Remarque : Pour conduire les impulsions électriques provenant du cœur d'un utilisateur, les électrodes situées sur le cardiomètre doivent se trouver à même la peau de l'utilisateur. Généralement, la concentration de sels minéraux dans la sueur d'un individu offre une conductivité suffisante à la transmission du signal au récepteur à l'intérieur de la console d'affichage. Toutefois, en raison de la chimie corporelle ou d'une fréquence cardiaque instable, certaines personnes ne peuvent utiliser la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque.

Entretien

Il est important d'effectuer les opérations d'entretien élémentaire décrites ci-dessous. Le non-respect des consignes d'entretien du tapis roulant conformément aux indications de cette section peut entraîner l'annulation de la garantie limitée de Precor.

DANGER

Afin de réduire le risque de décharge électrique, débranchez toujours l'appareil de la source d'alimentation avant de le nettoyer ou de réaliser une quelconque opération d'entretien.

Inspection

Inspectez le tapis roulant quotidiennement.

1. Décelez, au regard comme à l'oreille, la présence de courroies glissantes, d'éléments de fixations desserrés, de bruits inhabituels, de cordons d'alimentation usés ou effilochés ou de toute autre indication suggérant que votre appareil doit faire l'objet de réparations. Si vous constatez l'un de ces problèmes, effectuez une demande de réparation de l'appareil.

Important : Si vous déterminez que votre tapis roulant nécessite des réparations, veillez à ce que l'appareil ne puisse plus être utilisé par erreur. Mettez l'unité hors tension, puis débranchez le cordon d'alimentation de la source d'alimentation. Veillez à informer les autres utilisateurs qu'il est nécessaire de faire réparer le tapis roulant.

2. Recherchez la présence de lanières de sécurité usées, effilochées ou manquantes. Remplacez immédiatement les lanières de sécurité manquantes ou usées. Ne vous entraînez pas sur le tapis roulant sans fixer l'attache de sécurité sur vos vêtements.

Pour commander des pièces détachées ou contacter un réparateur Precor agréé dans votre secteur, reportez-vous à la section *Demande de réparations*.

Nettoyage de l'appareil

La plupart des mécanismes fonctionnels du tapis roulant sont abrités sous le capot et à l'intérieur de la base de l'appareil. Toutefois, le bon fonctionnement de l'appareil repose sur la réduction des frottements. Afin de réduire les frottements, il est essentiel que le tapis roulant, les plates-formes surélevées et les mécanismes internes de l'appareil restent aussi propres que possible.

Precor recommande le nettoyage du tapis roulant avant et après chaque entraînement. Humidifiez un chiffon doux avec de l'eau et du savon doux, puis essuyez toutes les parties apparentes. Ce nettoyage permet d'éliminer toute trace de poussière et de saleté.

ATTENTION : N'utilisez jamais de détersif acide. Le non-respect de cette consigne entraîne l'annulation de la garantie limitée de Precor. Ne versez jamais d'eau et ne pulvérisez aucun liquide sur une partie quelconque du tapis roulant. Laissez toujours le tapis roulant sécher entièrement avant toute utilisation.

Nettoyez périodiquement le tapis roulant à l'aide d'une brosse en nylon à poils souples. Passez régulièrement l'aspirateur sous l'appareil afin d'éviter toute accumulation de poussière et de saletés sous le tapis roulant ; une telle accumulation serait en effet susceptible d'affecter le bon fonctionnement de l'appareil.

Rangement du cardiomètre

Conservez toujours le cardiomètre à l'abri de toute accumulation de poussière ou de saletés, par exemple dans un tiroir ou un placard. Veuillez toujours à protéger le cardiomètre de toute température extrême. Ne le conservez pas dans un endroit susceptible d'être exposé à des températures inférieures à 0 °C (32 °F).

Nettoyez le cardiomètre avec une éponge ou un chiffon doux humidifié avec de l'eau et du savon doux. Séchez bien la surface du cardiomètre à l'aide d'une serviette propre.

Vérification de l'alignement du tapis roulant

Un alignement correct permet de garantir le centrage du tapis et le bon fonctionnement de l'appareil. Le réalignement du tapis ne nécessite que quelques réglages élémentaires. Si vous n'êtes pas certain de la méthode à suivre pour effectuer cette opération, contactez le service à la clientèle de Precor. Reportez-vous à la section *Demande de réparations*.

ATTENTION : Un soin tout particulier doit être accordé à l'alignement du tapis roulant. Mettez toujours le tapis roulant hors tension lorsque vous réglez le rouleau arrière ou travaillez à proximité de celui-ci. Retirez tout vêtement ample et attachez vos cheveux. Veillez à bien éloigner vos doigts et tout autre objet du tapis roulant et des rouleaux, plus particulièrement lorsque vous travaillez face au rouleau ou derrière l'appareil. Le fonctionnement de l'appareil ne cessera pas immédiatement si un objet se prend dans le tapis roulant ou les rouleaux.

1. Le tapis roulant dispose de pieds arrière réglables. Assurez-vous que le plan de course est horizontal. Si le tapis de course est installé sur une surface inégale, le réglage des pieds permettra de compenser partiellement ce problème ; toutefois, ce réglage ne pourra pas pallier une surface extrêmement inégale.
2. Mettez l'appareil sous tension.
3. Tenez-vous à côté du tapis roulant et appuyez sur la touche QUICKSTART.
4. Si nécessaire, saisissez le mot de passe en appuyant sur les touches suivantes dans l'ordre adéquat : INCLINE (INCLINER) ▼, SPEED (VITESSE) ▼, SPEED (VITESSE) ▲.

Le tapis roulant se met automatiquement en marche après l'affichage d'un décompte de 3 secondes.

5. Appuyez sur la touche SPEED (VITESSE) ▲ jusqu'à ce que l'affichage indique une vitesse de 5 km/h (3 mi/h).

ATTENTION : Si vous entendez un frottement ou si l'état du tapis roulant semble se dégrader lorsque l'appareil est en marche, arrêtez immédiatement le tapis roulant en appuyant sur le bouton STOP (ARRÊT) rouge. Contactez le service à la clientèle de Precor.

6. Déplacez-vous vers l'arrière de l'appareil et observez le tapis roulant pendant quelques minutes. Le tapis roulant doit être centré par rapport à la plate-forme. Si le tapis roulant se décale vers une position excentrée, vous devrez le régler.

Important : S'il est nécessaire de régler le tapis roulant, effectuez immédiatement les réglages requis. Dans le cas contraire, le réglage incorrect de l'appareil pourrait provoquer la rupture ou l'effilochage du tapis roulant (ces incidents ne sont pas pris en charge par la garantie limitée de Precor).

7. Pour arrêter le tapis roulant, appuyez sur le bouton STOP (ARRÊT) rouge.
8. Mettez le tapis roulant hors tension.

Réglage du tapis roulant

Si vous n'êtes pas certain de la méthode à suivre pour effectuer cette opération, contactez le service à la clientèle de Precor (reportez-vous à la section *Demande de réparations*).

ATTENTION : Pour votre sécurité personnelle, mettez le commutateur de marche/arrêt (I/O) en position d'arrêt avant d'effectuer un quelconque réglage. Ne réglez pas le tapis roulant lorsque quelqu'un se tient debout sur l'appareil.

1. Localisez le boulon de réglage du tapis roulant, situé à l'intérieur du capuchon arrière droit du tapis roulant. Reportez-vous à la Schéma 12.

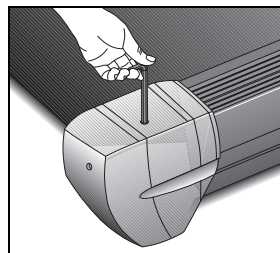


Schéma 12 : Réglage de la position du tapis roulant

Pour déterminer la gauche de la droite de l'appareil, tenez-vous à l'arrière du tapis roulant et tournez-vous face à la console d'affichage. Tous les réglages du tapis roulant s'effectuent au niveau du boulon de réglage situé dans l'angle arrière droit de l'appareil, à l'aide de la clef hexagonale fournie.

- Si le tapis roulant est excentré vers la GAUCHE, tournez le boulon de réglage d'un quart de tour *dans le sens anti-horaire* pour décaler le tapis roulant vers la droite.
- Si le tapis roulant est excentré vers la DROITE, tournez le boulon de réglage d'un quart de tour *dans le sens horaire* pour décaler le tapis roulant vers la gauche.

Important : *Ne tournez pas le boulon de réglage de plus d'un quart de tour à la fois. Un serrage excessif du boulon peut endommager le tapis roulant.*

2. Contrôlez de nouveau l'alignement du tapis roulant.

Réparation du tapis roulant

Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer l'appareil par vos propres moyens. Cet appareil ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur ou nécessitant une lubrification. Pour plus d'information sur le fonctionnement ou la réparation de ce produit, contactez le 1-800-347-4404.

Remisage à long terme

Si vous prévoyez de ne pas utiliser le tapis roulant pendant un certain temps, mettez-le hors tension. Assurez-vous d'avoir débranché le cordon d'alimentation de la prise de courant et de ranger le tapis roulant de manière à ce qu'il ne risque pas d'être endommagé ou de perturber l'activité des personnes ou l'utilisation d'autres équipements.

Garantie limitée de Precor applicable aux appareils domestiques

VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT LES CONDITIONS PARTICULIÈRES DE CETTE GARANTIE AVANT D'UTILISER VOTRE PRODUIT PRECOR INCORPORATED. EN UTILISANT CET APPAREIL, VOUS CONSENTEZ À ÊTRE LIÉ(E) PAR LES CONDITIONS PARTICULIÈRES SUIVANTES DE LA GARANTIE.

Garantie limitée

Precor Incorporated garantit que tous les produits Precor neufs sont et demeurent libres de tout défaut de matière et de fabrication pour la période définie ci-dessous. La période de garantie commence à la date d'émission de la facture de l'achat initial. La présente garantie s'applique uniquement aux défauts découverts au cours de la période de garantie, et s'applique uniquement à l'acquéreur original du produit. Les pièces réparées ou remplacées conformément aux conditions de la présente garantie seront uniquement garanties jusqu'à expiration de la période de garantie originale. Pour déposer une réclamation dans le cadre de la garantie, l'acquéreur doit informer Precor ou son détaillant Precor agréé dans un délai de moins de 30 jours à compter de la découverte d'une quelconque non-conformité du produit, et mettre le produit concerné à la disposition de Precor ou de son représentant du service à la clientèle aux fins de l'inspection de celui-ci. Les obligations de Precor dans le cadre de la présente garantie sont limitées et décrites ci-dessous.

Périodes et couverture de garantie

Tous les produits domestiques et commerciaux utilisés chez les particuliers sont garantis pour les périodes suivantes :

- À vie : cadre et soudures
- 10 ans : pièces détachées et pièces d'usure
- 1 an : main-d'œuvre
- La couverture des options et des accessoires est définie ci-dessous.

Options/Accessoires

De nombreux accessoires ou options incluent des composants dotés d'une connexion interne ou installés à l'intérieur de la console électronique de l'appareil. Les directives suivantes déterminent la garantie de ces composants. Si les composants internes ont été installés en usine ou par un détaillant agréé dans le cadre de la vente et la livraison initiales, ils bénéficient d'une garantie identique à la garantie de l'appareil à l'intérieur duquel ils sont connectés ou installés. Si les composants internes n'ont pas été installés en usine ou par un détaillant agréé dans le cadre de la vente et la livraison initiales, ils bénéficient d'une garantie pièces et main-d'œuvre limitée à 90 jours. Tous les composants ne disposant pas d'une connexion interne bénéficient uniquement d'une période de garantie de 90 jours. Une preuve d'achat acceptable sera exigée dans tous les cas de figure.

Conditions et limitation

La validité de cette garantie s'étend uniquement aux conditions particulières décrites ci-dessous :

1. La garantie s'applique uniquement au produit Precor aux conditions suivantes :
 - a. L'appareil demeure la propriété de l'acquéreur initial, qui présente une preuve d'achat valide
 - b. L'appareil n'a pas fait l'objet d'un accident, d'une utilisation incorrecte ou abusive, de réparations inadéquates ou de modifications non approuvées par Precor
 - c. Les réclamations sont formulées au cours de la période de garantie
2. Cette garantie ne couvre pas les dégâts ou défaillances de l'appareil dus à un câblage électrique non conforme aux normes électriques ou aux spécifications fournies dans le manuel de l'utilisateur de Precor, ou en cas de non-respect des consignes d'entretien normales et nécessaires telles qu'elles sont définies dans le manuel de l'utilisateur.
3. La garantie couvrant tous les produits Precor s'applique uniquement à une utilisation domestique, et sera annulée si les produits couverts sont utilisés dans un environnement non domestique ou installés dans un pays autre que celui dans lequel ils ont été vendus.
4. Excepté au Canada, Precor ne prend pas en charge la main-d'œuvre à l'extérieur des États-Unis.
5. Les garanties accordées à l'extérieur des États-Unis et du Canada sont susceptibles de varier. Veuillez contacter votre détaillant habituel pour plus de détails.

Cette garantie limitée ne couvre pas les éléments suivants :

1. Mises à niveau de la version des logiciels
2. Éléments décoratifs y compris, sans limitation aucune, les éléments suivants : barres et poignées, sièges, autocollants et étiquettes.
3. Les réparations effectuées sur un appareil Precor dont le numéro de série est manquant ou dont l'autocollant comportant le numéro de série a été modifié ou rendu illisible.
4. Les appels vers le service à la clientèle visant à remédier à l'installation incorrecte de l'appareil ou fournir à l'acquéreur des instructions concernant l'utilisation de l'appareil.
5. Les frais d'enlèvement, de livraison ou de transport liés aux réparations.
6. Tous frais de main-d'œuvre après expiration de la période de prise en charge de la main-d'œuvre par la garantie.

Refus de responsabilité et limitation de garantie

Les garanties fournies dans le présent document sont les garanties exclusives accordées par Precor et surpassent toute déclaration antérieure, contraire ou complémentaire, qu'elle soit orale ou écrite. TOUTE GARANTIE IMPLICITE, Y COMPRIS LA GARANTIE DE CARACTÈRE COMMERCIAL OU D'ADÉQUATION À UNE UTILISATION PARTICULIÈRE APPLICABLE À TOUTE PIÈCE DÉCRITE CI-DESSUS, EST LIMITÉE DANS LA DURÉE AUX PÉRIODES COUVERTES PAR LES GARANTIES EXPRESSES OFFERTES CI-DESSUS POUR CES MÊMES PIÈCES. PRECOR REFUSE ET EXCLUT CES GARANTIES PAR LA SUITE. Certains États n'autorisent pas la limitation de la durée d'une garantie implicite, aussi la limitation ci-dessus ne s'applique-t-elle peut-être

pas à vous. PRECOR REFUSE ET EXCLUT ÉGALEMENT, PAR LA PRÉSENTE, TOUTE AUTRE OBLIGATION OU RESPONSABILITÉ, EXPRESSE OU IMPLICITE, DÉCOULANT DE LA LOI OU DE TOUTE AUTRE SITUATION, CONCERNANT TOUT DÉFAUT OU NON-CONFORMITÉ D'UN PRODUIT Y COMPRIS, DE MANIÈRE NON LIMITATIVE : (A) TOUTE FORME D'OBLIGATION, DE RESPONSABILITÉ, DE DROIT, DE RÉCLAMATION OU DE RECOURS EN RESPONSABILITÉ DÉLICTEUELLE RÉSULTANT OU NON DE LA NÉGLIGENCE DE PRECOR OU DE SES FOURNISSEURS (ACTIFS, PASSIFS OU IMPUTÉS); ET (B) TOUTE FORME D'OBLIGATION, DE RESPONSABILITÉ, DE DROIT, DE RÉCLAMATION OU DE RECOURS EN CAS DE PRIVATION OU DÉGRADATION D'UN QUELCONQUE APPAREIL. La présente clause de refus de responsabilité et de limitation de garantie demeure valide et applicable même si la garantie expresse présentée ci-dessus manque à sa finalité essentielle.

Recours exclusifs

Pour tout produit décrit ci-dessus présentant un défaut de conformité à la garantie dont il bénéficie, Precor proposera, à sa guise, l'une des options suivantes : (1) la réparation; (2) le remplacement ou (3) le remboursement du prix d'achat. Le service responsable de la garantie limitée de Precor peut être joint en prenant contact avec le détaillant agréé auprès duquel vous avez acheté cet article. Precor propose une indemnisation aux réparateurs en contrepartie des déplacements effectués dans le cadre de la garantie, dans leur secteur d'intervention habituel et aux fins de la réparation de l'appareil au domicile de son propriétaire. Des frais de déplacement pourront vous être facturés si le déplacement intervient en dehors de la zone d'intervention habituelle. CES CLAUSES CONSTITUENT LES SEULS ET UNIQUES RECOURS DE L'ACQUÉREUR EN CAS D'INOBSERVATION DE LA GARANTIE.

Exclusion de dommages consécutifs et indirects

PRECOR ET/OU SES FOURNISSEURS N'ACCEPTENT AUCUNE OBLIGATION OU RESPONSABILITÉ, QU'ELLE DÉCOULE D'UN CONTRAT (GARANTIE INCLUSE), D'UNE RESPONSABILITÉ DÉLICTEUELLE (Y COMPRIS TOUTE NÉGLIGENCE ACTIVE, PASSIVE OU IMPUTÉE OU RESPONSABILITÉ STRICTE) OU DE QUELQUE AUTRE SITUATION, POUR LES DOMMAGES SUBIS PAR L'APPAREIL, LES DOMMAGES MATÉRIELS, LA PRIVATION DE JOUISSANCE, LA PERTE DE REVENUS OU DE BÉNÉFICES, LES COÛTS DE CAPITAL, LES COÛTS RÉSULTANT DU REMPLACEMENT DES APPAREILS, LES COÛTS SUPPLÉMENTAIRES ENCOURUS PAR L'ACQUÉREUR (PAR VOIE DE RÉPARATION OU AUTRE) OU POUR TOUT AUTRE DOMMAGE CONSÉCUTIF, SPÉCIAL, INDIRECT OU AUTRE, QU'IL RÉSULTE D'UN DÉFAUT DE LIVRAISON OU DE L'UTILISATION, L'UTILISATION INCORRECTE OU L'IMPOSSIBILITÉ D'UTILISER LE PRODUIT. Cette exclusion s'applique même en cas de manquement de la garantie à sa finalité essentielle, que la demande de dommages concerne l'inobservation de la garantie, une rupture de contrat, une négligence ou la responsabilité délictuelle stricte ou toute autre théorie légale. Certains États n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages consécutifs ou indirects, aussi la limitation ci-dessus ne s'applique peut-être pas à vous.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques et vous disposez peut-être également d'autres droits pouvant varier d'un État à l'autre.

Date d'entrée en vigueur : 1 janvier 2003
Réf. 36287-630, fc

Merci et bienvenue chez Precor !



Afin de nous aider à mieux vous servir, veuillez prendre le temps de renseigner et renvoyer votre carte d'enregistrement de la garantie.

**VOUS POUVEZ EGALEMENT FAIRE ENREGISTRER
VOTRE GARANTIE EN LIGNE, A L'ADRESSE**

www.precor.com/warranty

Pour toute question ou demande d'informations supplémentaires, contactez votre revendeur local ou le service Clientèle de Precor au 800-347-4404.

Plier la carte le long du trait en pointillés et coller le rabat avant de poster au courrier.

RET.

PRECOR[®] USA
Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
PO Box 7202
Woodinville, WA ÉTATS-UNIS 98072-4002

AFFRANCHIR
AU TARIF
EN VIGUEUR

PARLEZ-NOUS DE VOTRE NOUVEAU PRODUIT PRECOR

**Date
d'achat :**

A horizontal timeline with vertical tick marks. The labels 'Mois', 'Jour', and 'Année' are positioned below the timeline at regular intervals.

No. de
série

du produit : Le numéro de série de l'appareil est présent sur le carton d'expédition et le produit.

**Acheté
chez :**

Nom du revendeur

Veillez indiquer le type de produit acheté :

- ☐ Elliptical Fitness CrossTrainer™ (EFX®)
- ☐ Tapis de course
- ☐ Banc de musculation

- ☐ StretchTrainer™
- ☐ Vélo d'appartement
- ☐ Stepper

PARLEZ-NOUS DE VOUS

- ☐ M
- ☐
- Mme
- ☐ Mlle

Prénom

Deuxième initiale

Nom

Category	Gender	Percentage
Person	Male	100%
	Female	100%
	Male	100%
	Female	100%
	Male	100%
	Female	100%
	Male	100%
	Female	100%
	Male	100%
	Female	100%
Document	Male	100%
	Female	100%
	Male	100%
	Female	100%
	Male	100%
	Female	100%
	Male	100%
	Female	100%
	Male	100%
	Female	100%
Image	Male	100%
	Female	100%
	Male	100%
	Female	100%
	Male	100%
	Female	100%
	Male	100%
	Female	100%
	Male	100%
	Female	100%

Rue

No. appt. :

Ville

Province ou département

Code postal

Province ou département

Indicatif

No. de téléphone

Wavelength: 700 nm

Adresse e-mail

Sexe :

Situation familiale :

Age :

Revenus annuels du foyer :

Quels sont vos objectifs de forme ?

- ☐ Homme
- ☐ Femme

- ☐ Marié(e)
☐ Divorcé(e)
☐ Veuf (Veuve)
☐ Célibataire

- ☐ Moins de 18 ans
☐ 18 à 24 ans
☐ 25 à 34 ans
☐ 35 à 44 ans
☐ 45 à 54 ans
☐ 55 à 64 ans
☐ 65 ans ou plus

- ☐ Moins de 50 000 \$
- ☐ 51 000 à 75 000 \$
- ☐ 76 000 à 100 000 \$
- ☐ 101 000 à 150 000 \$
- ☐ Plus de 151 000 \$

- ☐ Amincissement/stabilisation du poids
- ☐ Renforcement musculaire
- ☐ Entraînement cardiovasculaire
- ☐ Santé et forme générales
- ☐ Développement de l'énergie et de la souplesse
- ☐ Diminution du stress
- ☐ Rééducation
- ☐ Autre(s)

PARLEZ-NOUS DE VOTRE ACHAT

Achat (cochez toutes les cases concernées) :

- ☐ Premier produit Precor
- ☐ Remplace un produit Precor de même type
- ☐ Remplace un produit de même type (autre marque)
- ☐ Complément du matériel déjà possédé

Quels facteurs ont le PLUS FORTEMENT influencé votre décision d'acheter votre produit Precor ? (cochez jusqu'à trois réponses) :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Réputation de Precor | <input type="checkbox"/> Remise ou prix de vente |
| <input type="checkbox"/> Connaissance préalable des produits Precor | <input type="checkbox"/> Qualité/solidité |
| <input type="checkbox"/> Conception/apparence | <input type="checkbox"/> Garantie |
| <input type="checkbox"/> Caractéristiques spéciales du produit | <input type="checkbox"/> Rapport qualité/prix |
| <input type="checkbox"/> Recommandation de mon médecin | |

Comment avez-vous entendu parler des produits de la marque Precor (une réponse seulement) :

- ☐ Cadeau
- ☐ Ami/membre de la famille
- ☐ Mon médecin
- ☐ Mon club de fitness
- ☐ Sur Internet
- ☐ Aux actualités ou après un essai du produit
- ☐ Publicité ou article dans un magazine
- ☐ Publicité imprimée
- ☐ Présentation ou démonstration en magasin
- ☐ Autre(s)

M9.31 Low-Impact Treadmill

Caractéristiques du produit :

Longueur :	201 cm (79 po)
Largeur :	84 cm (34 po)
Hauteur :	140 cm (55 po)
Poids :	130 kg (285 lb)
Poids à l'expédition :	159 kg (350 lb)
Surface du plan de course :	145 cm x 51 cm (57 po x 20 po)
Moteur :	2,75 CV, rendement continu
Puissance :	120 V CA, 50/60 Hz
Vitesse :	1 à 18 km/h (0,5 à 11 mi/h)
Inclinaison :	Pente de 0 à 15 %
Cadre :	Acier avec peinture en poudre
Approbations réglementaires :	FCC, ETL, CE

Caractéristiques du produit :

QuickStart™
Plate-forme réversible
SmartRate*
Console à affichage tactile
Protection par mot de passe
Télémétrie de la fréquence cardiaque (en option)

Programmes du modèle M9.31 :

Manual (Manuel)
Interval (Intervalle)
Weight Loss (Amincissement)*
Random (Parcours aléatoire)
Heart Rate Control (Fréquence cardiaque)*

Indications de l'affichage :

Calories
Distance
Heart Rate (Fréquence cardiaque)*
Incline (Inclinaison)
Profile (Profil)
Scan (Scanner)
SmartRate*
Speed (Vitesse)
Time (Temps)

* Cardiomètre nécessaire. Le capteur de fréquence cardiaque en option doit être installé sur la console d'affichage.

Precor, C, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond et SmartRate sont des marques déposées de Precor Incorporated. Crosstrainer, QuickStart et StretchTrainer sont des marques de commerce de Precor Incorporated.

Copyright 2004 Precor Incorporated.

Ces caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.

www.precor.com

AVERTISSEMENT :

Precor est reconnu dans le monde entier pour la conception novatrice et maintes fois primée de ses appareils d'entraînement. Precor dépose systématiquement, aux États-Unis et dans les autres pays du monde, des brevets relatifs à la construction mécanique et l'apparence visuelle de ses produits. Tout tiers envisageant l'utilisation d'une composante de produit conçue par Precor est averti par la présente déclaration que Precor considère l'appropriation non autorisée de ses droits propriétaires comme une atteinte extrêmement grave. Precor poursuivra avec assiduité toute appropriation non autorisée de ses droits propriétaires.

PRECOR®
USA
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA ÉTATS-UNIS 98072-4002

M9.31 48197-632, fc
Garantie n° 36287-630, fc
Carte d'enregistrement n° 45623-632, fc
4 novembre 2004

Guide d'assemblage



PRECOR[®] USA
move beyond[®]

/// 9.31

/// 9.33

/// 9.35

Low-Impact Treadmills

Nous vous remercions d'avoir choisi Precor. Pour installer correctement votre appareil, veuillez lire ce guide avec attention et vous conformer aux instructions d'assemblage fournies. Le non-respect des directives suivantes lors de l'assemblage de votre tapis roulant peut entraîner l'annulation de la garantie limitée de Precor.

Demande de réparations

Exception faite des réglages élémentaires du tapis et des opérations d'entretien décrites dans le manuel de l'utilisateur, nous vous déconseillons de tenter de réparer votre tapis roulant par vos propres moyens. Pour obtenir de l'information relative à l'utilisation d'un produit ou transmettre une demande de réparations, consultez le site Web de Precor à l'adresse www.precor.com, ou contactez le service à la clientèle de Precor au 1-800-347-4404. Si certains éléments de votre appareil sont manquants, contactez le détaillant auprès duquel vous vous êtes procuré l'appareil ou appelez le 1-800-4-PRECOR pour connaître l'adresse du détaillant le plus proche.

Déballage de l'appareil

Ce tapis roulant a été testé et inspecté avec soin avant son expédition. L'appareil est emballé dans un carton unique. Sollicitez l'aide de deux adultes (ou davantage) lors du déballage et de l'assemblage de votre tapis roulant.

Outils requis

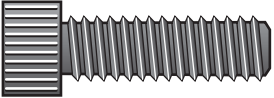

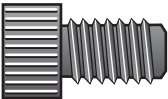

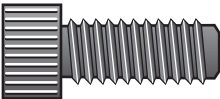

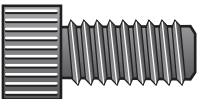
- Clef polygonale ou à molette de 1/2 po
- Ficelle
- Ruban adhésif
- Pince coupante

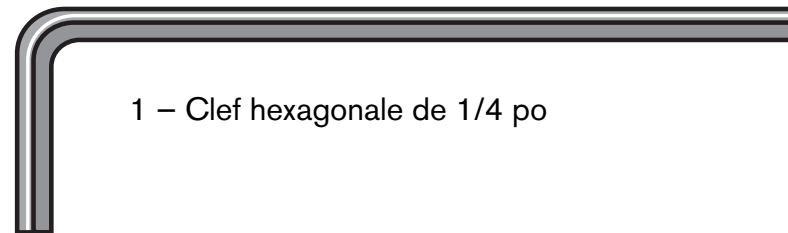
Exigences relatives à l'installation

Lors de l'assemblage de l'appareil, tenez bien compte des exigences suivantes :

- **Assemblez l'appareil à proximité de l'endroit où vous comptez l'utiliser.**
- **Laissez suffisamment d'espace libre autour de l'appareil.**
Laisser de l'espace libre autour de l'appareil permet d'accéder plus facilement à celui-ci.
- **Installez l'appareil sur une surface plane et solide.**
Installer l'appareil sur une surface lisse et plane permet de le positionner horizontalement. Un appareil installé horizontalement est moins susceptible de présenter des problèmes de fonctionnement.
- **Ouvrez le carton et assemblez les éléments de l'appareil dans l'ordre présenté dans ce guide.**
- **Insérez tous les boulons dans le même sens.**
Pour des raisons esthétiques, insérez tous les boulons dans le même sens, sauf indication contraire dans les textes ou illustrations fournis.
- **Veillez à conserver une marge de réglage.**
Serrez les éléments de fixation (boulons, écrous et vis) de manière à garantir la stabilité de l'appareil, mais veillez à toujours conserver une marge de réglage. Ne serrez pas complètement les éléments de fixation tant que ce guide d'assemblage ne vous invite pas à le faire.

Accessoires d'assemblage

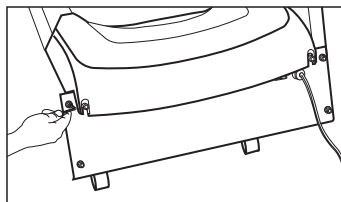
Éléments de fixation		Quantité
	(A) Vis à tête creuse (2 po)	4
	(B) Entretoise cylindrique	4
	(C) Vis à tête creuse (3/4 po)	10
	(D) Rondelle (5/16 po x Ø externe de 0,562 po)	16
	(E) Vis à tête creuse (1 1/4 po)	2
	(F) Rondelle (5/16 po x Ø externe de 0,688 po)	4
	(G) Vis à tête creuse (1 po)	4



1 – Clef hexagonale de 1/4 po

Étapes d'assemblage

- 1** À l'aide d'une clef hexagonale de 1/4 po et d'une clef polygonale de 1/2 po, retirez les quatre éléments de fixation d'expédition de la face avant de l'appareil et jetez-les.

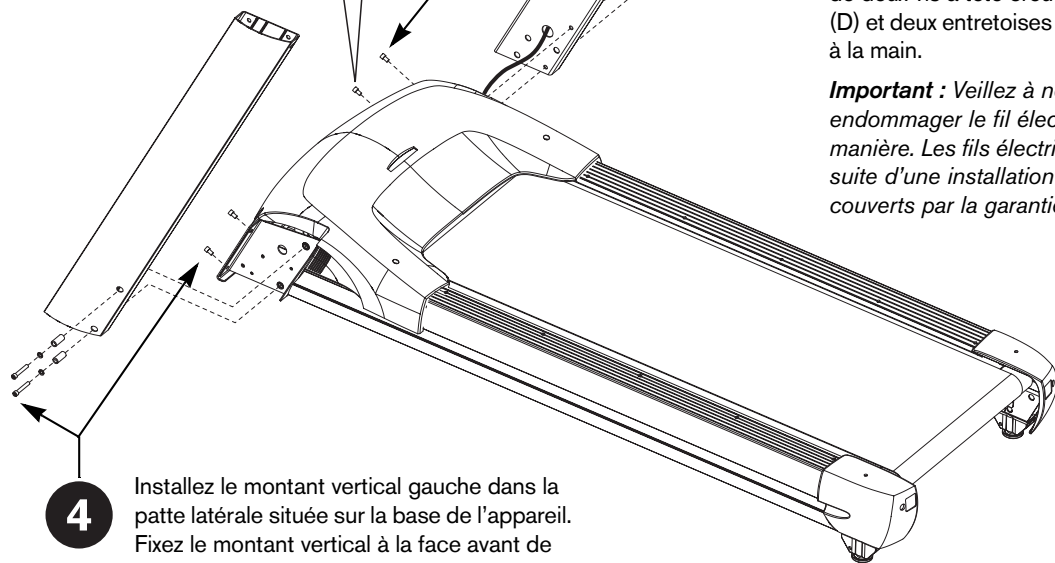


- 2** Déroulez le fil électrique et introduisez-le à l'intérieur du montant droit, en tenant ce dernier verticalement. Attachez le fil électrique à la partie supérieure du montant avec du ruban adhésif.



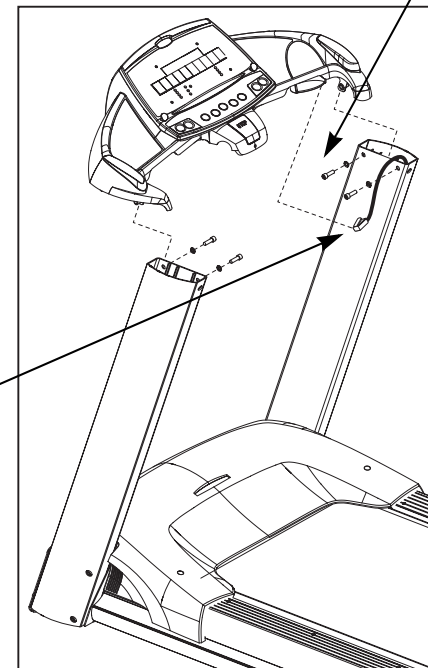
- 3** Installez le montant vertical droit dans la patte latérale située sur la base de l'appareil. Fixez le montant vertical à la face avant de l'appareil au moyen de deux vis à tête creuse (C). Fixez le montant vertical sur la patte latérale au moyen de deux vis à tête creuse (A), deux rondelles (D) et deux entretoises cylindriques (B). Serrez à la main.

Important : Veillez à ne pas tendre, pincer ou endommager le fil électrique de quelque manière. Les fils électriques endommagés à la suite d'une installation incorrecte ne sont pas couverts par la garantie limitée de Precor.



- 4** Installez le montant vertical gauche dans la patte latérale située sur la base de l'appareil. Fixez le montant vertical à la face avant de l'appareil au moyen de deux vis à tête creuse (C). Fixez le montant vertical sur la patte latérale au moyen de deux vis à tête creuse (A), deux rondelles (D) et deux entretoises cylindriques (B). Serrez à la main.

- 5** Installez la console d'affichage au moyen de quatre vis à tête creuse (G) et de quatre rondelles (D). Serrez à la main.



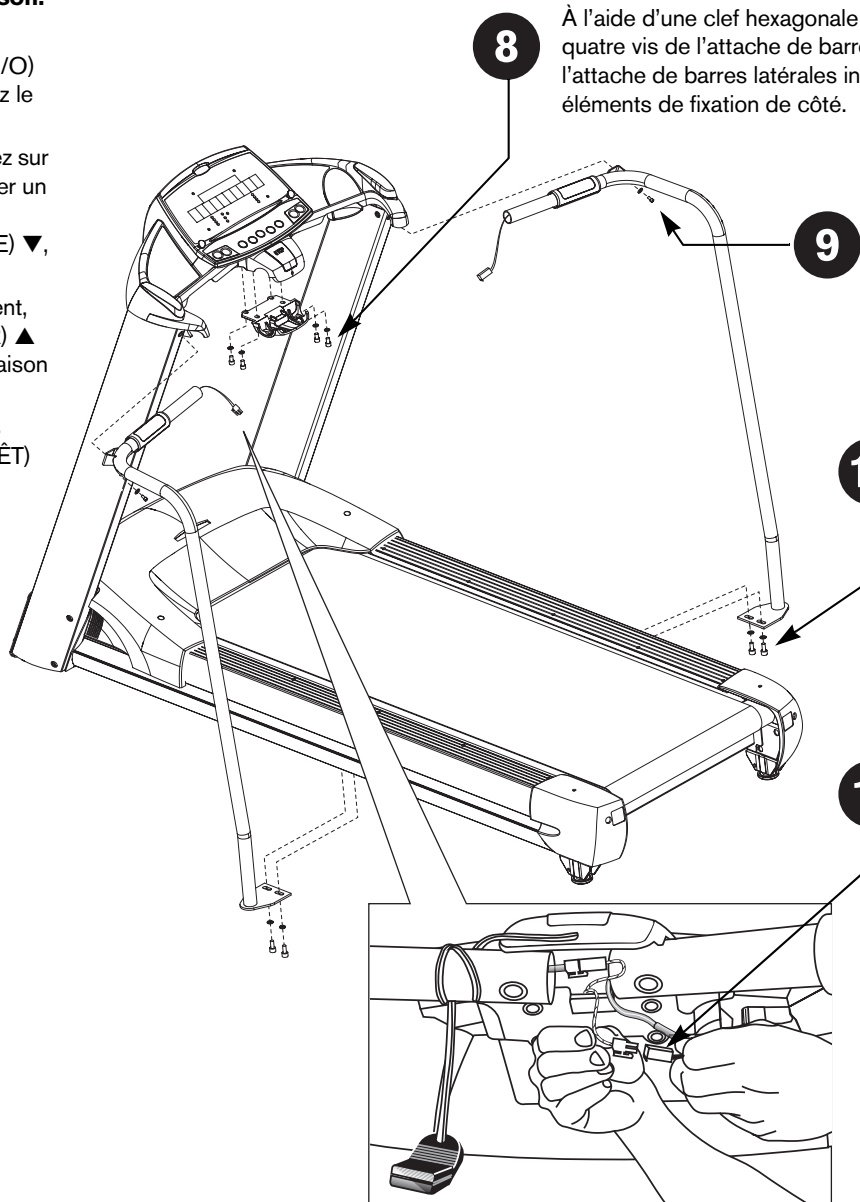
- 6** Tenez le fil électrique et retirez le ruban adhésif. Branchez le fil électrique dans sa prise. Insérez le fil électrique dans l'attache située sur la partie inférieure de la console d'affichage.

7

Pour installer la barre latérale, augmentez l'inclinaison.

ATTENTION : Ne vous tenez pas sur le tapis roulant lorsque vous augmentez l'inclinaison.

- Branchez l'appareil à une prise de courant. Localisez le commutateur de marche/arrêt (I/O) situé sur la face avant de l'appareil, et mettez le tapis roulant sous tension.
- Tenez-vous à côté du tapis roulant et appuyez sur la touche QUICKSTART. Si vous devez entrer un mot de passe, appuyez sur les touches INCLINE (INCLINER) ▼, SPEED (VITESSE) ▼, SPEED (VITESSE) ▲.
- Lorsque le tapis roulant se met en mouvement, appuyez sur la touche INCLINE (INCLINER) ▲ jusqu'à ce que l'affichage indique une inclinaison de 15 %.
- Une fois que le système d'élévation du tapis s'arrête, appuyez sur le bouton STOP (ARRÊT) rouge et mettez l'appareil hors tension.



8

À l'aide d'une clef hexagonale de 1/4 po, retirez les quatre vis de l'attache de barres latérales. Mettez l'attache de barres latérales inférieure et les éléments de fixation de côté.

9

Rapprochez les extrémités des barres latérales de l'attache de barres latérales centrale et fixez-les à la patte latérale au moyen de deux vis à tête creuse (C) et de deux rondelles (F). Serrez à la main.

10

Fixez la partie inférieure des barres latérales aux glissières latérales au moyen de quatre vis à tête creuse (C) et de quatre rondelles (D). Serrez à la main.

Remarque : Pour terminer l'assemblage du modèle M9.31, ignorez les étapes 11 et 12 et passez à l'étape 13.

11

Sur les modèles M9.35 et M9.33, les fils de la fréquence cardiaque ressortent des extrémités des deux barres latérales. Insérez l'extrémité de chaque fil électrique dans sa prise. Glissez le surplus de fil électrique à l'intérieur de l'attache de barres latérales.

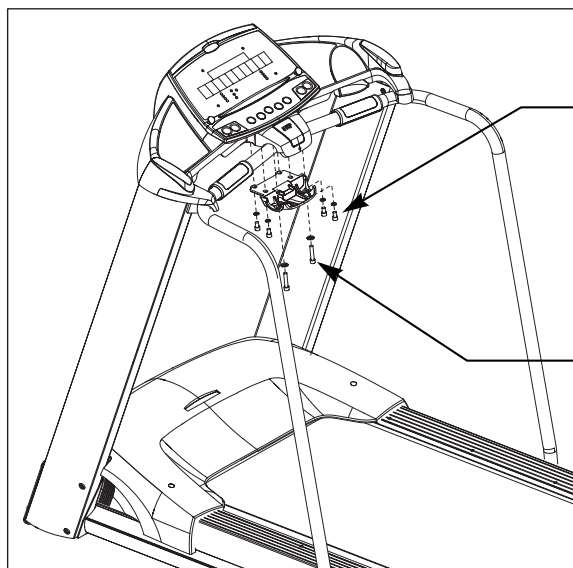
Important : Pour éviter tout branchement incorrect, les prises des fils électriques sont l'image inverse des connecteurs. N'essayez pas d'introduire un connecteur de force! Prenez le temps d'observer les languettes des connecteurs.

12

Testez la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque sur les modèles M9.33 et M9.35.

- Mettez l'appareil sous tension. La bannière Precor apparaît sur l'affichage.
- Tournez-vous face à la console d'affichage et enjambez le tapis roulant.
- Placez les deux mains sur les poignées tactiles des barres latérales. Les lettres **Hr** commencent à clignoter sur l'affichage Heart Rate (Fréquence cardiaque), indiquant qu'un signal est transmis. Une fréquence cardiaque doit apparaître dans les 15 secondes si vous ne relâchez pas les poignées.
- Lorsque le test est terminé, mettez l'appareil hors tension et passez à l'étape 13.

Remarque : Si l'indication **Hr** clignotante n'apparaît pas, mettez l'appareil hors tension. Contrôlez de nouveau les branchements des fils électriques sous l'attache de barres latérales et demandez à une autre personne de tester la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque.



13

Remettez l'attache de barres latérales inférieure en place au moyen des éléments de fixation retirés à l'étape 8. Serrez à la main.

14

Fixez les barres latérales à l'attache de barres latérales inférieure au moyen de deux vis à tête creuse (E) et de deux rondelles (F).

15

Serrez toutes les vis de montage.

- Commencez par l'avant de l'appareil et serrez en alternance les quatre vis de la face avant.
- À l'aide d'une clef, serrez les quatre vis des montants verticaux.
- À l'aide d'une clef, serrez les deux vis sur le côté des barres latérales.
- À l'aide d'une clef, serrez les six vis de l'attache de barres latérales.
- À l'aide d'une clef, serrez les quatre vis des glissières latérales à la base des barres latérales.

16

Ramenez l'inclinaison du tapis roulant à zéro à l'aide de la touche INCLINE (INCLINER) ▼. Mettez le tapis roulant hors tension.

17

Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise de courant appropriée.

Important : Le tapis roulant nécessite un circuit de mise à la terre spécifique. Nous préconisons l'installation d'un circuit électrique de 20 ampères. Reportez-vous à la section Instructions de mise à la terre du manuel de l'utilisateur.

18

Contrôlez l'alignement de l'appareil et réglez le tapis roulant. Pour obtenir des instructions, reportez-vous à la section Contrôle de l'alignement et réglage du tapis roulant.

Contrôle de l'alignement et réglage du tapis roulant

Un alignement correct permet de garantir le centrage du tapis et le bon fonctionnement de l'appareil. Le réalignment du tapis ne nécessite que quelques réglages élémentaires. Si vous n'êtes pas certain de la méthode à suivre, contactez le service à la clientèle de Precor au 1-800-347-4404.

Pour contrôler l'alignement du tapis roulant :

1. Le tapis roulant dispose de pieds arrière réglables. Assurez-vous que le plan de course est horizontal. Si le tapis roulant est installé sur une surface inégale, le réglage des pieds permettra de compenser partiellement ce problème; toutefois, ce réglage ne pourra pas pallier une surface extrêmement inégale.

Important : N'élevez ou n'abaissez pas l'appareil de plus de 2 centimètres (3/4 po). Contrôlez le niveau de l'appareil après chaque réglage.

2. Mettez l'appareil sous tension.
3. Tenez-vous à côté du tapis roulant et appuyez sur la touche QUICKSTART.
4. Si vous devez entrer un mot de passe, appuyez sur les touches INCLINE (INCLINER) ▼, SPEED (VITESSE) ▼, SPEED (VITESSE) ▲. Le tapis roulant se met automatiquement en marche après l'affichage d'un décompte de 3 secondes.
5. Appuyez sur la touche SPEED (VITESSE) jusqu'à ce que l'affichage indique une vitesse de 5 km/h (3 mi/h).
6. Déplacez-vous vers l'arrière de l'appareil et observez le tapis roulant pendant quelques minutes. Il doit être centré par rapport au plan de course. Si le tapis roulant se décale vers une position excentrée, vous devrez le régler.

Important : Si le tapis roulant nécessite un alignement, effectuez immédiatement les réglages requis après avoir mis le tapis roulant hors tension. Dans le cas contraire, le réglage incorrect de l'appareil pourrait provoquer la rupture ou l'effilochage du tapis roulant (ces incidents ne sont pas pris en charge par la garantie limitée de Precor).

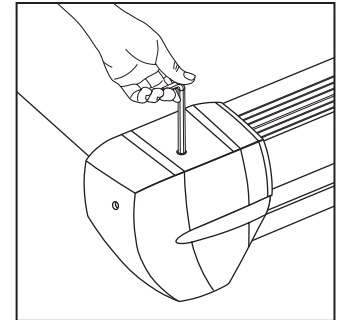
7. Pour arrêter le tapis roulant, appuyez sur le bouton STOP (ARRÊT) rouge.
8. Mettez le tapis roulant hors tension.

Pour régler le tapis roulant :

ATTENTION : Pour garantir votre sécurité, éteignez toujours le tapis roulant (en mettant le commutateur de marche/arrêt sur la position O) avant d'effectuer un réglage.

1. Localisez le boulon de réglage du tapis roulant, situé à l'intérieur du capuchon arrière droit du tapis roulant. (Pour déterminer la gauche de la droite de l'appareil, tenez-vous à l'arrière du tapis roulant et tournez-vous face à la console d'affichage.) Tous les réglages du tapis roulant s'effectuent au niveau du **boulon de réglage situé dans l'angle arrière droit de l'appareil**, à l'aide de la clef hexagonale de 1/4 po.

- Si le tapis roulant est excentré vers la GAUCHE, tournez le boulon de réglage d'un quart de tour *dans le sens anti-horaire* pour décaler le tapis roulant vers la droite.
- Si le tapis roulant est excentré vers la DROITE, tournez le boulon de réglage d'un quart de tour *dans le sens horaire* pour décaler le tapis roulant vers la gauche.



Important : Ne tournez pas le boulon de réglage de plus d'un quart de tour à la fois. Un serrage excessif du boulon peut endommager le tapis roulant.

2. Contrôlez de nouveau l'alignement du tapis roulant.



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA ÉTATS-UNIS 98072-4002

©2004 Precor Incorporated
www.precor.com
M9.3x Online AG 48202-633, fc
18 février 2005