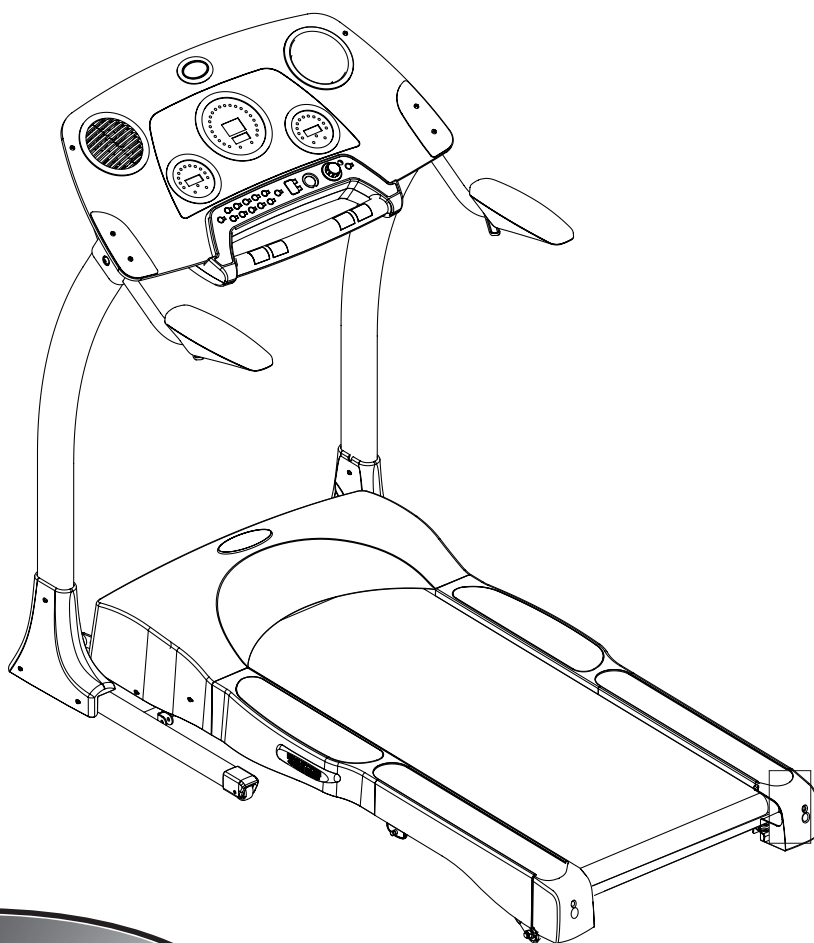


# TREADMILL

*tapis roulant*



**722.30822**

Assembly, Instructions and Rules

Mode d'assemblage, instructions et règles du jeu

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

### IMPORTANT TREADMILL WARNINGS AND CAUTIONS

#### READ AND UNDERSTAND THESE WARNINGS AND CAUTIONS

**WARNING:** In order to reduce the risk of fire, electric shock, burns or injury to any and all persons, **READ** and **UNDERSTAND** the following important precautions and information before operating or allowing others to operate the treadmill.

**DANGER:** To Reduce the Risk of Electrical Shock Always Unplug this Appliance from the Electrical Outlet Immediately After Using and Before Cleaning.

**WARNING:** To Reduce the Risk of Burns, Fire, Electric Shock, or Injury to Persons an Appliance Should NEVER be Left Unattended When Plugged In. Unplug From Outlet When not in Use, and Before Putting On or Taking Off Parts. DO NOT Operate Under Blanket or Pillow. Excessive Heating Can Occur and Cause Fire, Electric Shock, or Injury to Persons.

1. The owner has the responsibility of ensuring that all users of the treadmill are adequately informed of all warnings and precautions.
2. This treadmill should not be used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
3. This treadmill must only be used as described in this manual. Attachments that are not recommended by the manufacturer must not be used.
4. Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water.
5. Do not carry or attempt to carry or move or attempt to move this treadmill by the electrical cord.
6. Never operate the treadmill with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair and the like. Never operate the treadmill on a soft surface such as a bed or a couch where the air openings may be blocked.
7. Never drop or insert any object into any opening.
8. Place the treadmill on a level surface. There must be a minimum of eight feet of clearance behind it. Do not place the treadmill on any surface that blocks air openings of the treadmill. To protect the floor and carpet from damage, place a mat under the treadmill.
9. DO NOT use or store the treadmill outdoors, in a garage or covered patio. Keep the treadmill away from moisture and dust. The

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

### PRÉCAUTIONS ET MISES EN GARDE IMPORTANTES AU SUJET DU TAPIS ROULANT

#### VEUILLEZ LIRE ET COMPRENDRE LES MISES EN GARDES ET PRÉCAUTIONS SUIVANTES.

**MISE EN GARDE :** Afin de réduire le risque d'incendie, de choc électrique, de brûlures ou de blessures corporelles, **LIRE** et **COMPRENDRE** les précautions et les renseignements suivants avant d'utiliser ce tapis roulant et de permettre à d'autres personnes de l'utiliser.

**DANGER:** Afin de réduire le risque de choc électrique, débrancher toujours cet appareil de la prise électrique immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer.

**MISE EN GARDE:** Afin de réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessures corporelles, ne **JAMAIS** laisser un appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher l'appareil de la prise électrique lorsqu'il est inutilisé, et avant de poser ou d'enlever des pièces. **NE PAS** utiliser sous une couverture ou un oreiller. La surchauffe excessive peut se produire et causer un incendie, un choc électrique ou des blessures corporelles.

1. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis roulant connaissent les mises en garde et les précautions à prendre.
2. Ce tapis roulant ne doit pas être utilisé par des enfants, des personnes invalides ou handicapées ou près de ceux-ci.
3. Ce tapis roulant doit être utilisé conformément aux instructions contenues dans ce manuel. Il ne faut pas utiliser de pièces non recommandées par le fabricant.
4. Ne jamais faire fonctionner le tapis roulant si le cordon ou la fiche est endommagé, si elle ne fonctionne pas correctement ou si on l'a échappée, endommagée ou submergée dans l'eau.
5. Ne pas déplacer ou tenter de déplacer ce tapis roulant par le cordon électrique.
6. Ne jamais faire fonctionner le tapis roulant lorsque les prises d'air sont obstruées. S'assurer que les prises d'air sont exemptes de charpie, de cheveux ou autres. Ne jamais faire fonctionner le tapis roulant sur une surface molle comme un lit ou un canapé, où les ouvertures d'air pourraient s'obstruer.
7. Ne pas échapper ou insérer d'objets dans les ouvertures.
8. Installer le tapis roulant sur une surface de niveau. Laisser un minimum de 2,6 m (8 pieds) de dégagement derrière le tapis roulant. Ne pas placer le tapis roulant sur une surface bloquant les ouvertures du tapis roulant. Afin d'éviter que le plancher et le tapis ne soient endommagés, placer une moquette sous le tapis roulant.
9. **NE PAS** utiliser ou entreposer le tapis roulant à l'extérieur, dans un garage ou sous une terrasse couverte. Éviter que le tapis roulant soit exposé à la

treadmill should be used indoors. Heat, moisture and dirt can adversely affect the operation of this treadmill.

10. DO NOT operate the treadmill where aerosol products are being used or where medical oxygen is being administered.
11. The recommended minimum free space for access around the treadmill is 20" at each side and 40" at the rear of the treadmill. This is to allow for an emergency dismount and passage around the treadmill.
12. Keep children under the age of 12 and pets away from the treadmill at all times.
13. No person weighing over 325 pounds (147 kilograms) should use this treadmill.
14. NEVER allow more than one person on the treadmill at a time.
15. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
16. Wear appropriate clothing when using the treadmill. DO not wear loose clothing that could become caught in the treadmill. Appropriate athletic support clothing is recommended for both men and women. Always wear athletic shoes or shoes intended for walking with a non-slip sole. NEVER use the treadmill with bare feet, while wearing stockings only or in sandals.
17. **CONNECTING THE TREADMILL TO ELECTRIC POWER.** When connecting the power cord, always plug the power cord into a surge suppressor (not included) and plug the surge suppressor into a grounded circuit capable of carrying 15 or more amps. Nothing else, including lamps, AM/FM radios, other sound or music devices, televisions or any other appliance should be on the same circuit. **Do not use an extension cord.**
18. Use only a single outlet surge suppressor that is UL 1449 listed as a transient voltage surge suppressor (TVSS). The surge suppressor must have a UL suppressed voltage rating of 400 volts or less and a minimum surge dissipation of 450 joules. The surge suppressor must be electrically rated for 120 volts AC and 15 amps. Surge suppressors may be purchased from a local hardware store, electrical supply store or home improvement store.
19. Keep the power cord and the surge suppressor away from heated surfaces.
20. Never move the walking belt while the power is turned off. Do not operate the treadmill if the power cord or plug is damaged.
21. Do not stand on the walking belt when starting the treadmill. Allow belt to start at a slow speed before stepping onto it. Always hold the handrails when stepping onto the belt.
22. This treadmill is capable of high speeds. Adjust the speed in small increments to avoid sudden jumps in speed.
23. The pulse monitor is not a medical device. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of pulse rate readings. The pulse monitor is intended only as an aid to exercise in determining heart rate trends in general.
24. **Never** allow the treadmill to run while unattended. Always remove the safety key, unplug the power cord from the power source and move the on/off switch to the off position when the treadmill is not in use. (See the OPERATION INSTRUCTIONS.)

moisissure et à la poussière. Le tapis roulant doit être utilisé à l'intérieur. La chaleur, l'humidité et la saleté peuvent nuire au fonctionnement du tapis roulant.

10. NE PAS utiliser le tapis roulant dans un endroit où des produits aérosols sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
11. Le minimum d'espace libre recommandé pour l'accès autour du tapis roulant est 20 po à chaque côté et 40 po à l'arrière du tapis roulant. Cela vous permet démonter et le passage autour du tapis roulant un cas d'urgence.
12. Maintenir le tapis roulant hors de la portée d'enfants de 12 ans et moins et d'animaux, en tout temps.
13. Les personnes pesant plus de 147 kilos (325 livres) ne doivent pas utiliser ce tapis roulant.
14. NE JAMAIS permettre à plus d'une personne à la fois d'utiliser le tapis roulant.
15. Pour débrancher, mettre toutes les commandes à la position OFF et débrancher la fiche de la prise électrique.
16. Porter des vêtements appropriés lors de l'utilisation du tapis roulant. NE PAS porter de vêtements amples qui pourraient s'accrocher dans le tapis roulant. Il est recommandé aux femmes et aux hommes de porter des vêtements athlétiques de soutien. Porter toujours des chaussures athlétiques ou des chaussures de marche à semelle antidérapante. NE JAMAIS utiliser le tapis roulant pieds nus ou avec des chaussettes ou des sandales.
17. **COMMENT BRANCHER LE TAPIS ROULANT AU COURANT ÉLECTRIQUE.** Toujours brancher le cordon dans un amortisseur de surtension (non inclus) et brancher l'amortisseur de surtension à un circuit mis à la terre de 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil, y compris des lampes, des radios AM/FM, d'autres dispositifs sonores ou musicaux, des téléviseurs ou d'autres appareils ne doit être branché sur le même circuit. **Ne pas utiliser de rallonge électrique.**
18. Utiliser un seul amortisseur de surtension inscrit UL 1449 comme amortisseur de surtension transitoire. L'amortisseur de surtension doit avoir une capacité de suppression en voltage de 400 volts ou moins et une dissipation électrique minimale de 450 joules. L'amortisseur de surtension doit être calibré pour 120 volts CA et 15 ampères. Il est possible de se procurer des amortisseurs de surtension dans une quincaillerie, chez un marchand de fournitures électriques ou dans un magasin d'articles de rénovation.
19. Garder le cordon d'alimentation et l'amortisseur de surtension éloignés des surfaces chaudes.
20. Ne jamais déplacer la courroie de marche lorsque l'alimentation est à OFF. NE PAS faire fonctionner le tapis roulant lorsque le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés.
21. Ne pas se tenir sur la courroie de marche lors du démarrage du tapis roulant. Démarrer la courroie à faible vitesse avant de monter sur celle-ci. Toujours tenir la rampe au moment de monter sur la courroie de marche.
22. Ce tapis roulant peut fonctionner à des vitesses élevées. Ajuster la vitesse en petits incréments, afin d'éviter des hausses de vitesse soudaines.
23. Le moniteur de pouls n'est pas un appareil médical. Divers facteurs, dont le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir une incidence sur la lecture du pouls. Le moniteur de pouls est un outil d'aide à l'exercice permettant de déterminer la tendance du débit cardiaque en général.

25. Do not attempt to raise, lower, or move the treadmill until it is properly assembled, (See ASSEMBLY INSTRUCTIONS.) You must be able to safely lift 75 pounds (34 kg) in order to raise, lower or move the treadmill.
26. Do not place objects under the treadmill in an attempt to change the incline of the treadmill.
27. **Always** make sure that the storage latches are fully closed before folding or moving the treadmill.
28. Inspect and tighten all parts of the treadmill every three months. Inspect the power cord for any damage or abuse. If the power cord is damaged in any way DO NOT USE the treadmill.
29. Do not place the treadmill over a heat duct opening or near another source of heat.
30. **CAUTION: SMALL CHILDREN AND PERSONS PHYSICALLY HANDICAPPED SHOULD NOT USE ANY EXERCISE EQUIPMENT WITHOUT A QUALIFIED PERSON IN ATTENDANCE.**

**DANGER:** Always unplug the power cord immediately after use. Always unplug the power cord before cleaning the treadmill and before performing the maintenance and adjustment procedures described in this manual. Never remove the motor hood unless instructed to do so by an authorized service representative. Servicing other than the procedures in the manual should be performed by an authorized service representative only.

**WARNING:** Consult your physician before beginning this or any exercise program. This is especially important for any person over the age of 35 or any person with any pre-existing health problems. Read all instructions before using. We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

**WARNING:** Connect this appliance to a properly grounded outlet only. See Grounding Instructions on page 12.

## SAVE THESE INSTRUCTIONS

24. **Ne jamais** laisser le tapis roulant fonctionner sans surveillance. Toujours retirer la clé de sécurité, débrancher le cordon d'alimentation de la prise électrique et mettre le commutateur ON/OFF à la position off lorsque le tapis roulant n'est pas utilisé. (Reportez-vous à la NOTICE D'UTILISATION.)
25. Ne pas tenter de soulever, de baisser ou de déplacer le tapis roulant avant qu'il ne soit convenablement assemblé. (Se reporter à la section INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE). Pour soulever, baisser ou déplacer le tapis roulant, il faut être en mesure de soulever en toute sécurité 34 kg (75 livres).
26. Ne pas placer d'objets sous le tapis roulant dans le but de modifier l'inclinaison.
27. **Toujours** s'assurer que le verrou de rangement est complètement fermé avant de plier ou de déplacer le tapis roulant.
28. Inspecter et serrer toutes les pièces du tapis roulant, tous les trois mois. Inspecter le cordon d'alimentation afin de déterminer s'il est endommagé. Si le cordon d'alimentation est endommagé de quelque façon que ce soit, NE PAS UTILISER le tapis roulant.
29. Ne pas placer le tapis roulant sur une ouverture de conduit de chaleur ou près d'une autre source de chaleur.
30. **ATTENTION: LES ENFANTS ET LES PERSONNES AYANT UN HANDICAP PHYSIQUE NE DOIVENT PAS UTILISER L'ÉQUIPEMENT SANS LA SUPERVISION D'UNE PERSONNE QUALIFIÉE EN ATTENDANCE.**

**DANGER :** Débrancher toujours le cordon d'alimentation immédiatement après avoir utilisé le tapis roulant. Débrancher toujours le cordon d'alimentation avant de nettoyer le tapis roulant et avant de procéder à l'entretien ou aux ajustements indiqués dans ce manuel. Ne jamais retirer le couvre-moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne le demande. Les réparations autres que celles indiquées dans le manuel doivent être effectuées uniquement par le représentant de service autorisé.

**AVERTISSEMENT :** Consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de 35 ans et plus qui sont atteintes de maladies préexistantes. Lire toutes les instructions avant d'utiliser le tapis roulant. Nous n'assumons aucune responsabilité en cas de blessure corporelle ou de dommage matériel résultant de l'utilisation de cet appareil.

**AVERTISSEMENT :** Branchez cet appareil à un circuit mis à la terre seulement. (Reportez-vous à la section d'instructions de circuit mis à la terre à la page 12.)

## CONSERVER CES INSTRUCTIONS

**Congratulations!** We hope you will have many hours of enjoyable use with your new Free Spirit Treadmill!

**Félicitations!** Nous sommes convaincus que votre nouveau tapis roulant Free Spirit vous apportera de nombreuses heures de plaisir.



**PLEASE KEEP YOUR INSTRUCTIONS!**

- Your Model number is necessary should you need to contact us.
- Please read through this instruction book to familiarize yourself with all the parts and assembly steps.
- Refer to the Parts Identifier and verify that all parts have been included.



**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!**

- Vous aurez besoin de votre numéro de modèle lorsque vous communiquerez avec nous.
- Veuillez lire attentivement le mode d'assemblage afin de vous familiariser avec toutes les pièces et les étapes d'assemblage.
- Reportez-vous à la liste d'identification des pièces et assurez-vous que toutes les pièces sont incluses.



**CONTACT INFORMATION:**

**Hours:** 24 hours a day, 7 days a week

**Technical Support:** 1-800-4-MY-HOME  
(1-800-469-4663)  
www.sears.ca



**POUR COMMUNIQUER AVEC NOUS**

**Heures d'ouverture:** 24 heures par jour, 7 jours par semaine

**Soutien technique :** 1-800-LE-FOYER<sup>MC</sup>  
(1-800-533-6937)  
www.sears.ca



**WARNING!**

**Choking Hazard - Treadmill contains small parts.** This is not a child's toy. Do not use without adult supervision. Children should not be near the treadmill when in use. Please read instructions carefully. Proper use of this treadmill can avoid damage or injury.



**ATTENTION!**

**Risqué d'étouffement--Cetapisroulantcomportedepetites pièces.** Ce jeu n'est pas un jouet d'enfant. N'employez pas sans surveillance adulte. Les enfants ne doivent jamais être près du tapis roulant quand dans l'utilisation. Veuillez lire les instructions attentivement. L'utilisation appropriée de ce jeu peut prévenir les dommages matériels et les blessures.



**TOOLS REQUIRED FOR ASSEMBLY:**

- Power Driver (not included)
- Allen Wrench/Phillips Head Screwdriver (included)



**OUTILS NÉCESSAIRES À L'ASSEMBLAGE**

- Tournevis électrique (non inclus)
- Clés hexagonales [Allen]/tournevis Philips (incluses)

**TABLE OF CONTENTS / TABLE DE CONTENU**

|  |        |
|--|--------|
| Assembly Instructions / <i>Instructions d'assemblage</i>                         | 6      |
| Operation Instructions / <i>Instructions d'opération</i>                         | 14     |
| Maintenance / <i>Instructions d'entraînement</i>                                 | 16     |
| Workout and Training Tips / <i>Séance d'exercices et conseils d'entraînement</i> | 18     |
| Limited Warranty / <i>Garantie limité</i>  | 22, 23 |

# PARTS IDENTIFIER

## IDENTIFICATION DES PIÈCES

**Terminology Key:**

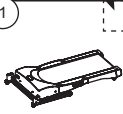





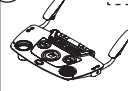
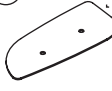


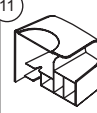
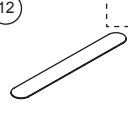

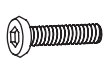

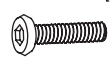


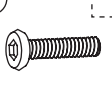
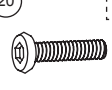

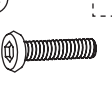
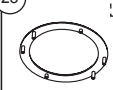
- the front = the end with the motor and cover.
- the rear = the end away from the motor.
- the top = the part you walk/run on.
- right/left = right or left as standing on the treadmill.

**Termes principaux**

- devant = partie terminale constituée du moteur et de son boîtier
- arrière = partie éloignée du moteur
- dessus = partie sur laquelle l'utilisateur marche ou court
- droit/gauche = le côté droit ou gauche lorsque l'utilisateur est debout sur le tapis roulant









(Add a Check (✓) to the box  to indicate receipt of each part.)

(Cocher (✓) la case  pour confirmer que la pièce a été reçue.)

|    |   |  |                    |    |   |   |                    |    |   |   |                    |    |   |   |                    |
|----|---|--|--------------------|----|---|---|--------------------|----|---|---|--------------------|----|---|---|--------------------|
| 1  |    | MAIN FRAME ASSEMBLY<br>BÂTI PRINCIPAL<br>NON REMPLAÇABLE | 9-3-04-062MF01 (2) | 2  |    | FAN<br>VENTILATEUR  | 9-3-04-062MF02 (1) | 3  |    | CONSOLE MAST TUBE - RIGHT<br>MONTANT DU TABLEAU DE COMMANDE - CÔTÉ DROIT          | 9-3-04-062MF02 (1) | 4  |    | CONSOLE MAST TUBE - LEFT<br>MONTANT DU TABLEAU DE COMMANDE - CÔTÉ GAUCHE        | 9-3-04-062MF03 (1) |
| 5  |    | MAST BOOT - RIGHT<br>PIED DU MONTANT DROIT               | 9-3-04-062MF04 (1) | 6  |    | MAST BOOT - LEFT<br>PIED DU MONTANT GAUCHE  | 9-3-04-062MF05 (1) | 7  |    | CONSOLE PANEL ASSEMBLY<br>TABLEAU DE COMMANDE                                     | 9-3-04-062MF01 (1) | 8  |    | CONSOLE PLATE<br>PLAQUE DU TABLEAU DE COMMANDE                                  | 9-3-04-062MF07 (2) |
| 9  |    | CUP HOLDER<br>PORTE-BOUTEILLE                            | 9-3-04-062MF08 (1) | 10 |    | REAR ROLLER COVER - LEFT<br>PROTECTEUR DE LA ROULETTE ARRIÈRE GAUCHE              | 9-3-04-062MF09 (1) | 11 |    | REAR ROLLER COVER - RIGHT<br>PROTECTEUR DE LA ROULETTE ARRIÈRE DROIT              | 9-3-04-062MF10 (1) | 12 |    | NON-SLIP PAD<br>COUSSINET ANTIDÉRAPANT  | 9-3-04-063MF02 (2) |
| 13 |  | 8 MM SPRING WASHER<br>RONDELLE À RESSORT 8 MM            | 9-3-04-062MF12 (6) | 14 |  | 10 X 45 MM ALLEN KEY BOLT (6 MM)<br>BOULON À TÊTE HEXAGONALE (6 MM)<br>10 X 45 MM | 9-3-04-062MF13 (4) | 15 |  | 10 MM SPRING WASHER<br>RONDELLE À RESSORT 10 MM                                   | 9-3-04-062MF14 (6) | 16 |  | 8 X 55 MM ALLEN KEY BOLT (5 MM)<br>BOULON À TÊTE HEXAGONALE (5 MM)<br>8 X 55 MM | 9-3-04-062MF15 (4) |
| 17 |  | 8 MM FLAT WASHER<br>RONDELLE PLATE 8 MM                  | 9-3-04-062MF16 (6) | 18 |  | 4 X 16 MM ROUND HEAD SCREW (BLACK)<br>VIS À TÊTE RONDE (NOIRE) 4 X 16 MM          | 9-3-04-062MF17 (6) | 19 |  | 10 X 60 MM ALLEN KEY BOLT (6 MM)<br>BOULON À TÊTE HEXAGONALE (6 MM)<br>10 X 60 MM | 9-3-04-062MF18 (2) | 20 |  | 6 X 20 MM ALLEN KEY BOLT (5 MM)<br>BOULON À TÊTE HEXAGONALE (5 MM)<br>6 X 20 MM | 9-3-04-062MF19 (6) |
| 21 |  | 4 X 8 MM TAIL CUT SCREW<br>VIS À QUEUE COURTE 4 X 8 MM   | 9-3-04-062MF20 (7) | 22 |  | 8 X 16 MM ALLEN KEY BOLT (5 MM)<br>BOULON À TÊTE HEXAGONALE (5 MM)<br>8 X 16 MM   | 9-3-04-062MF21 (2) | 23 |  | FAN RING<br>ANNEAU DE VENTILATEUR   | 9-3-04-062MF24 (1) |    |   |   |                    |

**ACCESSORIES/Pre-Installed Parts (FOR REFERENCE ONLY.)**

**Accessoires/pièces préposés (À TITRE INDICATIF SEULEMENT)**

|    |   |  |                    |    |   |   |                    |    |   |  |                    |    |   |  |                    |
|----|---|--|--------------------|----|---|---|--------------------|----|---|--|--------------------|----|---|--|--------------------|
| A1 |  | DECK SHOCK (PRE-INSTALLED)<br>AMORTISSEUR DE TABLIER (PRÉPOSÉ) | 9-3-04-063MF03 (1) | A2 |  | LOCK BAR (PRE-INSTALLED)<br>BARRE DE VERROUILLAGE (PRÉPOSÉ) | 9-3-04-062MF23 (1) | A3 |  | SILICONE<br>SILICONE                         | 9-3-04-062MF30 (1) | A4 |  | CLOCK ASSEMBLY (PRE-INSTALLED)<br>MINUTERIE (PRÉPOSÉE) | 9-3-04-062MF25 (1) |
| A5 |  | 5 MM ALLEN KEY<br>CLÉ ALLEN 5 MM                               | 9-3-04-062MF26 (1) | A6 |  | 6 MM ALLEN KEY<br>CLÉ ALLEN 6 MM                            | 9-3-04-062MF27 (1) | A7 |  | LR44 BUTTON CELL BATTERY<br>PILE BOUTON LR44 | 9-3-04-062MF28 (1) | A8 |  | SAFETY KEY<br>CLÉ DE SÉCURITÉ                          | 9-3-04-062MF29 (1) |

| REF<br>RÉF. | PART #<br>N°. DE PIÈCE | PRE-INSTALLED PART DESCRIPTION  | DESCRIPTION DE PIÈCE PRÉPOSÉE                     |
|-------------|------------------------|---------------------------------|---|
| A9          | 9-3-04-062MF31         | Front Roller - Magnetic         | Rouleau avant - magnétique                        |
| A10         | 9-3-04-062MF32         | Rear Roller                     | Rouleau arrière                                   |
| A11         | 9-3-04-062MF33         | Speed Sensor - Magnetic         | Détecteur de vitesse - magnétique                 |
| A12         | 9-3-04-062MF34         | Scroll Wheel                    | Roulette de défilement                            |
| A13         | 9-3-04-063MF04         | Console Control Board           | Carte de circuits imprimés du tableau de commande |
| A14         | 9-3-04-063MF05         | Motor Control Board             | Tableau de commande du moteur                     |
| A15         | 9-3-04-063MF06         | Incline Motor                   | Moteur d'inclinaison                              |
| A16         | 9-3-04-063MF07         | MDF Deck                        | Tablier MDF                                       |
| A17         | 9-3-04-062MF39         | Mast to Console Cable           | Câble montant à tableau de commande               |
| A18         | 9-3-04-062MF40         | Mast Cable                      | Câble du montant                                  |
| A19         | 9-3-04-063MF08         | Motor                           | Moteur  |
| A20         | 9-3-04-062MF42         | Pulley Belt                     | Courroie à poulies                                |
| A21         | 9-3-04-063MF09         | Walking Belt                    | Tablier   |
| A22         | 9-3-04-062MF44         | Rear Transport Wheel            | Roulettes arrière                                 |
| A23         | 9-3-04-063MF10         | Side Rail Cushion Badge - Left  | Étiquette du coussinet du rail gauche             |
| A24         | 9-3-04-063MF11         | Side Rail Cushion Badge - Right | Étiquette du coussinet du rail droit              |
| A25         | 9-3-04-062MF47         | Handrest Top Left/Right         | Dessus de l'appui-main gauche/droit               |
| A26         | 9-3-04-062MF48         | Handrest Bottom Left/Right      | Dessous de l'appui-main gauche/droit              |
| A27         | 9-3-04-062MF49         | Power Cord                      | Cordon d'alimentation                             |
| A28         | 9-3-04-062MF50         | Motor Cover Top                 | Dessus de couverture du moteur                    |
| A29         | 9-3-04-062MF51         | Motor Cover Bottom              | Dessous de couverture du moteur                   |
| A30         | 9-3-04-062MF53         | Non-Slip Pad Front Left         | Coussinet antidérapant avant gauche               |
| A31         | 9-3-04-062MF54         | Non-Slip Pad Front Right        | Coussinet antidérapant avant droit                |
| A32         | 9-3-04-063MF14         | Main Overlay (Control Buttons)  | Légende principale (touches de commande)          |
| A33         | 9-3-04-062MF56         | Side Rail Plastic Front Left    | Plastique du rail avant gauche                    |
| A34         | 9-3-04-062MF57         | Side Rail Plastic Front Right   | Plastique du rail avant droit                     |
| A35         | 9-3-04-063MF15         | Side Rail Plastic Rear Left     | Plastique du rail arrière gauche                  |
| A36         | 9-3-04-063MF16         | Side Rail Plastic Rear Right    | Plastique du rail arrière droit                   |
| A37         | 9-3-04-062MF59         | Cushioning Grommet              | Oeillet amortisseur                               |
| A38         | 9-3-04-062MF60         | MCB to Mast Cable               | Câble montant à tableau de commande               |
| A39         | 9-3-04-062MF61         | Keyboard PCB                    | Clavier   |
| A40         | 9-3-04-063MF17         | Distance Display Board          | Panneau d'affichage de distance                   |
| A41         | 9-3-04-063MF18         | Incline Display Board           | Panneau d'affichage de pente                      |
| A42         | 9-3-04-063MF19         | Speed Display Board             | Afficheur de vitesse                              |
| A43         | 9-3-04-062MF65         | Console Upper Plastic Cover     | Couvercle supérieur de la console, plastique      |
| A44         | 9-3-04-062MF66         | Console Bottom Plastic Cover    | Couvercle inférieur de la console, plastique      |
| A45         | 9-3-04-062MF67         | Acrylic Board                   | Panneau en acrylique                              |
| A46         | 9-3-04-062MF68         | Distance Dial                   | Indicateur de distance                            |
| A47         | 9-3-04-062MF69         | Speed Dial                      | Indicateur de vitesse                             |
| A48         | 9-3-04-063MF20         | Incline Dial                    | Indicateur d'inclinaison                          |

**ASSEMBLY INSTRUCTIONS:**

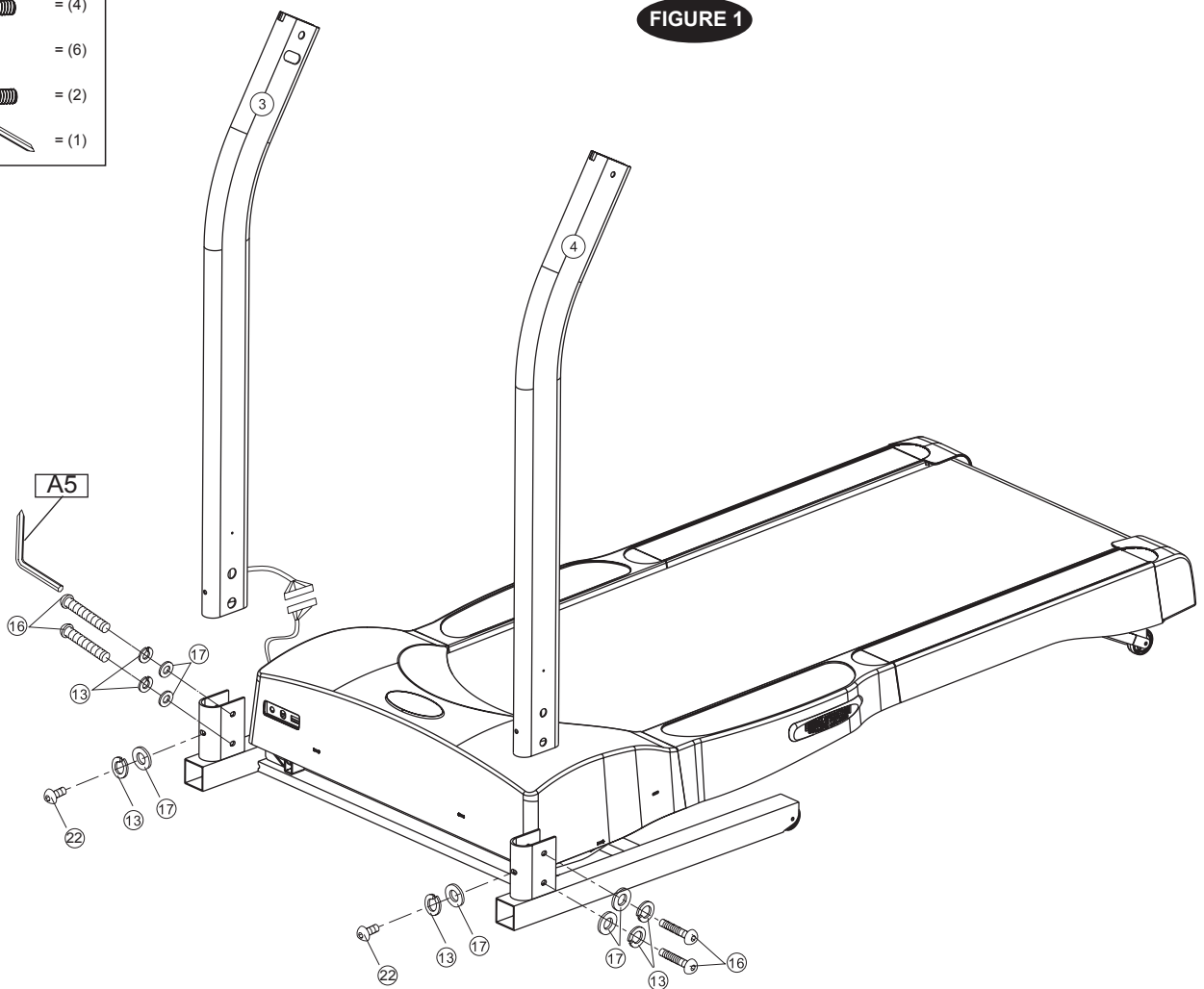
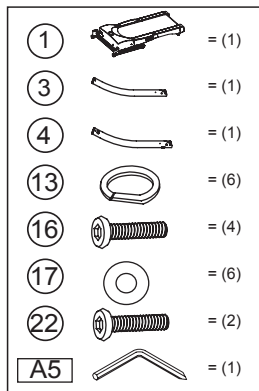
We recommend that two adults work together to assemble this treadmill.

**DIRECTIVES D'ASSEMBLAGE:**

L'assemblage du tapis roulant devrait se faire à deux adultes.

- Open the carton of your new Treadmill near where you want it placed (Caution: some parts are located under the frame of the treadmill). Select a clear level floor. This is a heavy piece of equipment and assembly will require at least two strong adults.
- We suggest that you use a clean level floor covered with a soft cloth as a work area to protect the fitness equipment.

- Ouvrir l'emballage du tapis roulant près de l'endroit où l'on désire l'utiliser. (Mise en garde - Certaines pièces se trouvent sous le bâti principal). Opter pour une surface de niveau. Cet appareil de conditionnement physique est lourd; son assemblage nécessitera le travail d'au moins deux adultes forts.
- Il est recommandé de recouvrir la surface d'assemblage d'une pièce de tissu souple pour protéger l'appareil de conditionnement physique.



#### FIGURE 1: CONSOLE MAST TUBE ASSEMBLY

- Attach the Console Mast Tube - Right (#3) and Left (#4) to the Main Frame Assembly using two Bolts (#16), two Spring Washers (#13), and two Washers (#17) at the side of each Console Mast Tube.
- Attach the front of each Console Mast Tube using one Bolt (#22), one Spring Washer (#13), and one Washers (#17).
- Connect two pieces of console cables so they fit together tightly.

#### FIGURE 1: ASSEMBLAGE DES MONTANTS DU TABLEAU DE COMMANDE

- Fixer le montant droit (n° 3) et gauche (n° 4) au bâti principal en utilisant deux boulons (n° 16), deux rondelles à ressort (n° 13) et deux rondelles (n° 17) au côté de chaque montant.
- Fixer le devant de chaque montant à l'aide d'un boulon (n° 22), une rondelle à ressort (n° 13) et une rondelle (n° 17).
- Connecter ensemble deux pièces de câble de console pour qu'ils se joignent ensemble fermement.



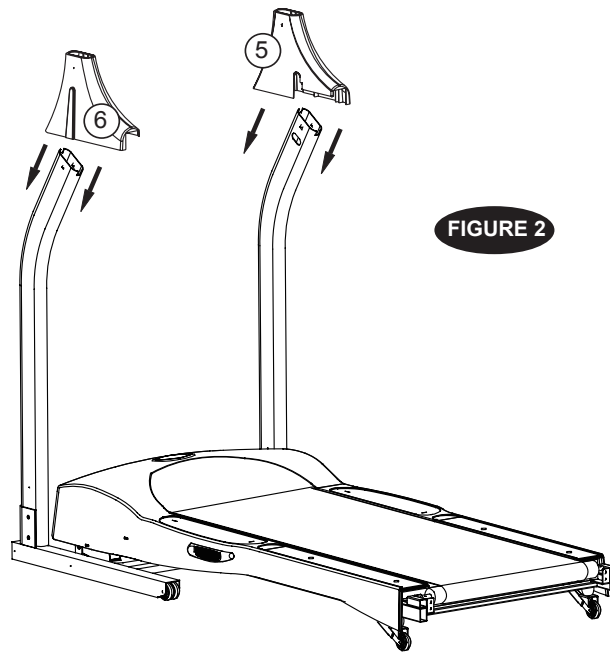
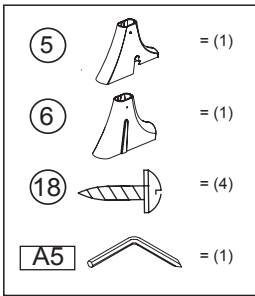


FIGURE 2

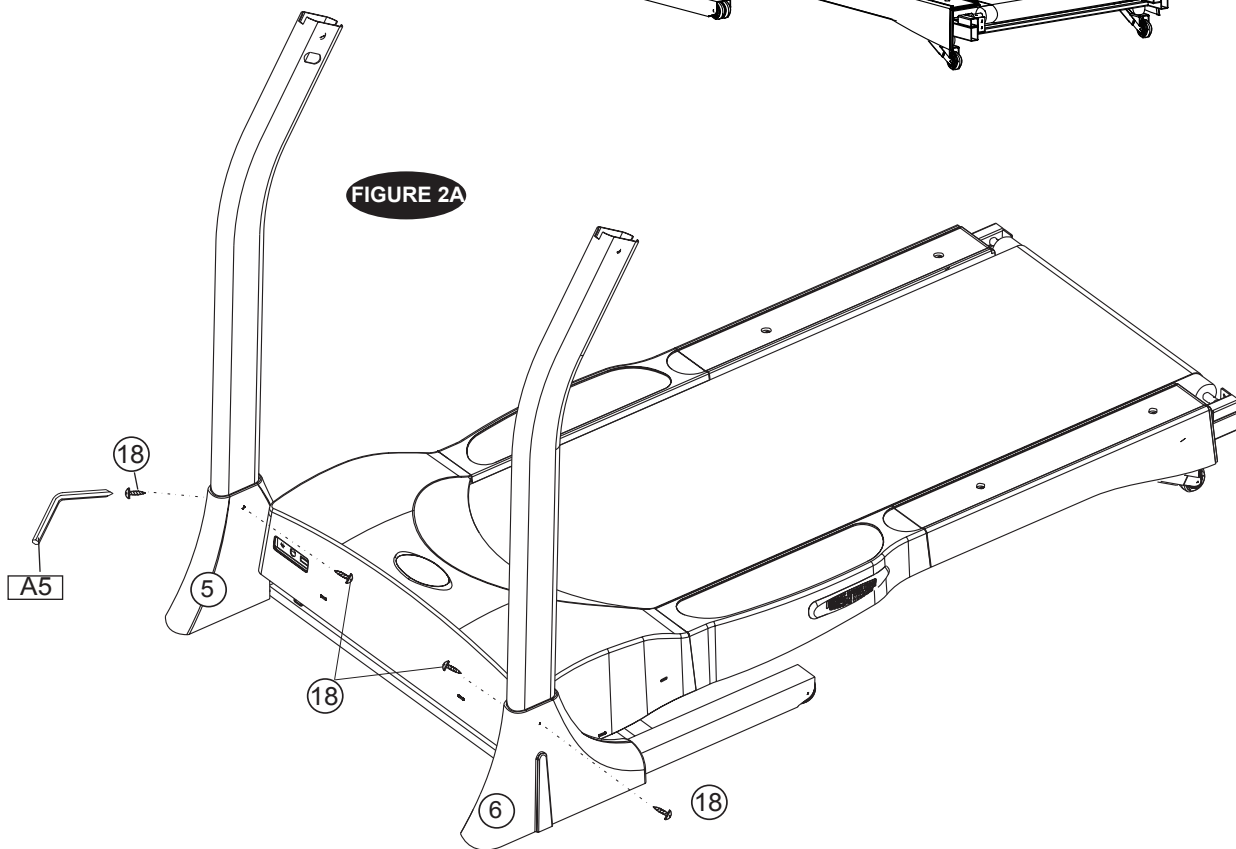


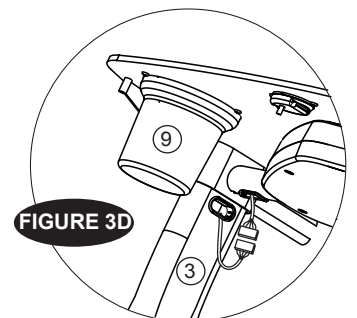
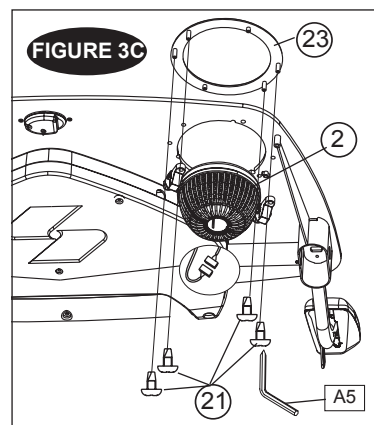
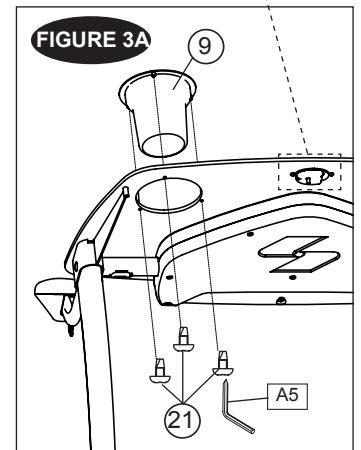
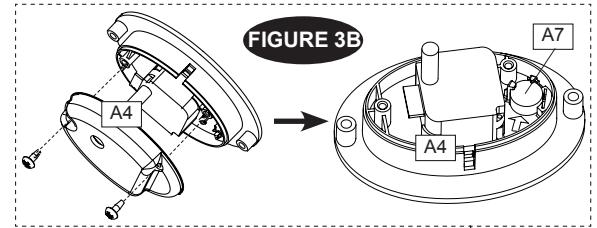
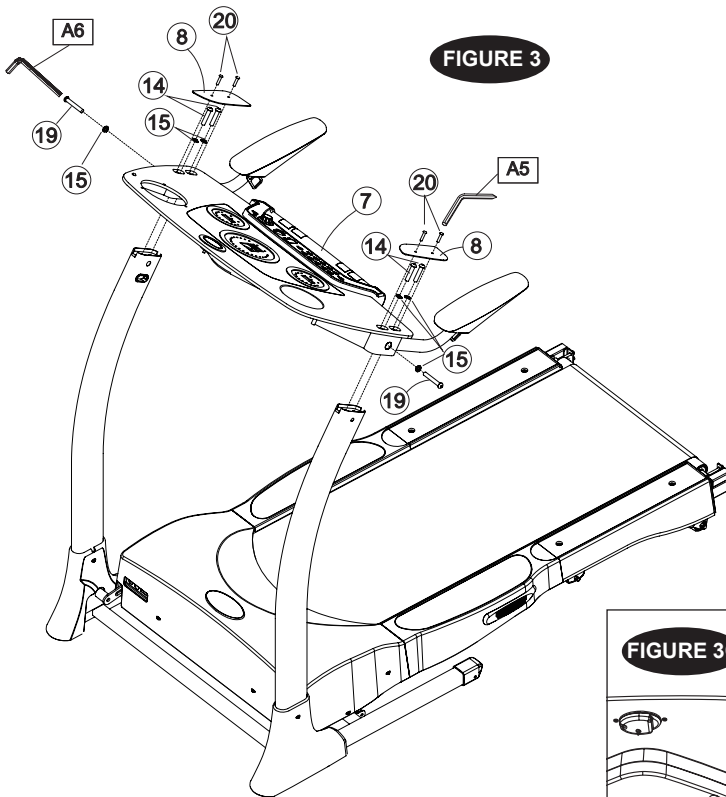
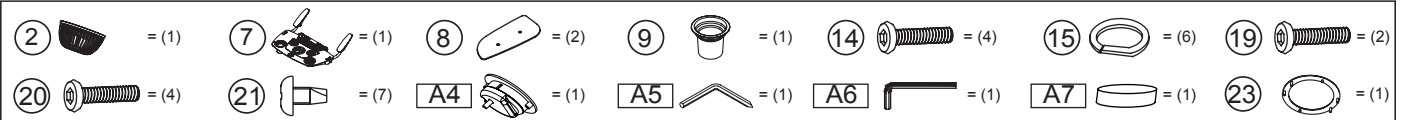
FIGURE 2A

**FIGURE 2: MAST BOOT ASSEMBLY**

- Slide the Mast Boot - Left (#6) and Right (#5) down the Console Mast Tubes to the bases. **NOTE:** Do not pull the cable through the opening until the mast boot is placed on the mast.
- Attach the Mast Boots to the Console Mast Tubes using two Screws (#18) per Mast Boot.

**FIGURE 2: ASSEMBLAGE DES PIEDS DES MONTANTS**

- Insérer le pied du montant gauche (n° 6) et le pied droit (n° 5) en les faisant glisser sur les montants du tableau de commande. Insérer les pieds jusqu'à la base des tubes. **NOTA:** Ne tirez pas le câble par l'ouverture avant que le pied du montant ne soit placé sur le montant.
- Fixer les pieds du montant gauche aux montants du tableau de commande. Utiliser deux vis (n° 18) par pied du montant.



### FIGURE 3: CONTROL PANEL ASSEMBLY

- Place the Control Panel Assembly (#7) onto the Console Mast Tubes. Attach from the top using four Bolts (#14) and four Washers (#15), and attach from the sides using two Bolts (#19) and two Washers (#15). Use the Allen Key (#A6).
- Now connect two Console Plates (#8) to the Control Panel Assembly (#7) using two Bolts (#20) per Plate. Use the Allen Key (#A5) to tighten.
- Insert the Cup Holder (#9) into the Control Panel Assembly (#7) using three Screws (#21), as shown in Fig. 3A.
- Remove the Fan Ring (#23) from the Fan (#2) and insert into the console as shown. Attach using four Screws (#21). Connect two pieces of Fan Wires so they fit together tightly. See Fig. 3C.
- Connect two pieces of Console Cables, as shown in Fig. 3D.  
**NOTE:** Gently push the connectors into the tube opening.
- Remove the two Screws from the rear housing of the Clock Assembly (#A4) and remove cover, as shown in Fig. 3B. Insert Button Battery (#A7) into the Clock Assembly. **NOTE:** Check for proper battery orientation.
- Close the Clock Assembly (#A4) and re-insert the previously-removed screws. **NOTE:** Set the time using the control wheel on the back of the Clock Assembly.

### FIGURE 3: ASSEMBLAGE DU TABLEAU DE COMMANDE

- Mettre le tableau de commande (n° 7) sur les montants du tableau de commande. Fixer-le du sommet à l'aide de quatre boulons (n° 14) et quatre rondelles (n° 15), et fixer-le des côtés à l'aide de deux boulons (n° 19) et deux rondelles (n° 15). Utiliser la clé Allen (n° A6).
- Relier les deux plaques du tableau de commande (n° 8) au tableau de commande (n° 7) en utilisant deux boulons (n° 20) par plaque. Se servir de la clé Allen (n° A5) pour serrer les vis.
- Insérer le porte-bouteille (n° 9) dans le tableau de commande (n° 7) et le fixer à l'aide de trois vis (n° 21), comme le montre la figure 3A.
- Enlever l'anneau de ventilateur (n° 23) du ventilateur (n° 2) et l'insérer dans le tableau de commande, comme illustré. Fixer-le à l'aide de quatre vis (n° 22). Voir la figure 3C.
- Relier les fils de raccordement, comme le montre la figure 3D.  
**NOTA :** Pousser doucement les connecteurs dans l'ouverture du tube.
- Retirer les deux vis de l'arrière du boîtier de la minuterie (n° A4) et le protecteur, comme le montrer la figure 3B. Insérer la pile bouton (n° A7) dans la minuterie. **NOTA :** S'assurer que la pile est bien orientée.
- Refermer le boîtier de la minuterie (n° A4) et serrer les vis ayant été retirées. **NOTA :** Régler l'heure à l'aide de la roulette située à l'arrière de la minuterie.

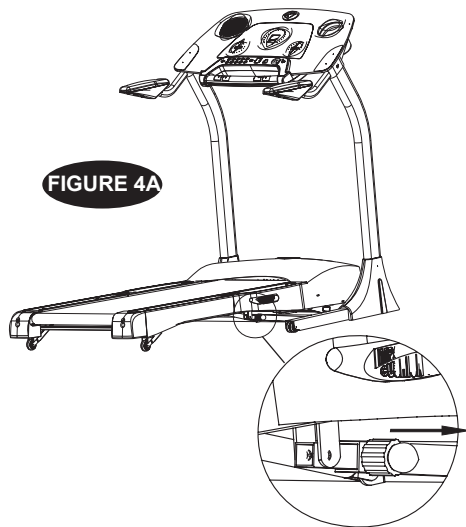
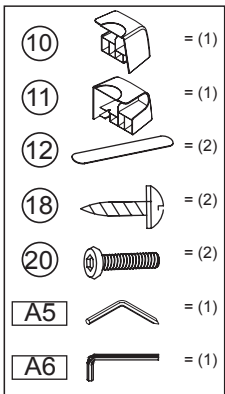


FIGURE 4A

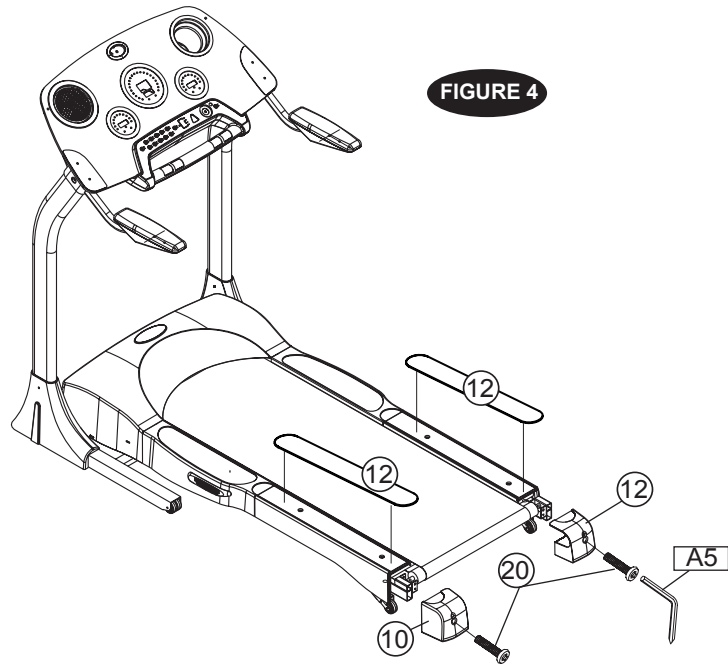


FIGURE 4

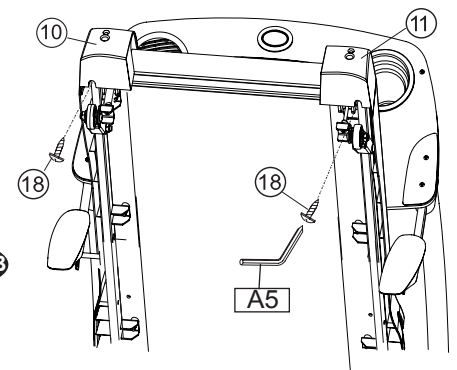


FIGURE 4B

**FIGURE 4: NON-SLIP PAD ASSEMBLY**

- Place the Rear Roller Covers - Left (#10) and Right (#11) on the ends of the foot rails. Secure in place using one Bolt (#20) per Roller Cover.
- Peel the protective film off the back of the Non-Slip pads (#12) and apply the pieces to the left and right foot rails.
- Pull out the locking pin as shown in Fig. 4A. Lift the back of the treadmill Main Frame Deck by gripping the metal crossbar under the back roller of the treadmill. Push the deck toward the control panel until the locking pin engages.
- Secure the Rear Roller Covers - Left (#10) and Right (#11) by inserting one Screw (#18) into each Rear Roller Cover. See Fig. 4B.

**CAUTION:** You must be able to lift and support at least 75lbs (34kg) during this step.

**FIGURE 4: ASSEMBLAGE DES COUSSINETS ANTIDÉRAPANTS**

- Poser le protecteur de roulette arrière gauche (n° 10) et celui de la roulette arrière droite (n° 11) sur les bouts des rails de roulement. Fixer chaque protecteur à l'aide d'une vis (n° 20).
- Retirer la pellicule protectrice de l'arrière des coussinets antidérapants (n° 12) et poser les coussinets sur les rails de roulement gauche et droit.
- Faire sortir l'épingle de verrouillage selon la figure 4A. Lever l'arrière du bâti principal du tapis roulant en agrippant la barre métallique située sous les roulettes arrière du tapis roulant. Pousser le tablier vers le tableau de commande jusqu'à ce que l'épingle s'engage.
- Fixer le protecteur de la roulette arrière gauche (n° 10) et celui de la roulette arrière (n° 11) en utilisant une vis (n° 18) par protecteur de roulette arrière. Voir la figure 4B.

**MISE EN GARDE:** À cette étape-ci de l'assemblage, l'installateur doit être en mesure de lever et de supporter une charge d'au moins 75 lb (34 kg).

FIGURE 5

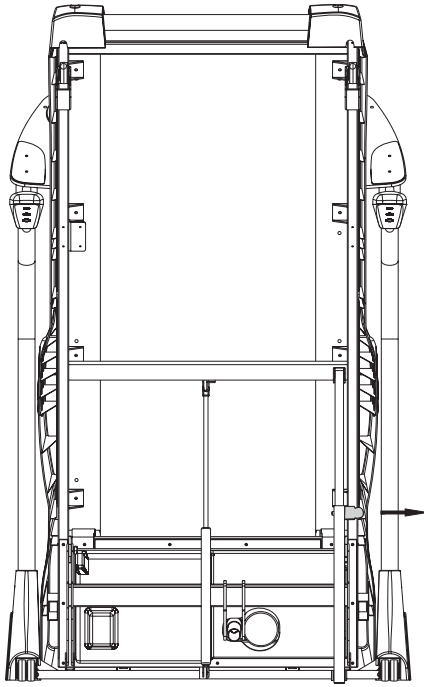
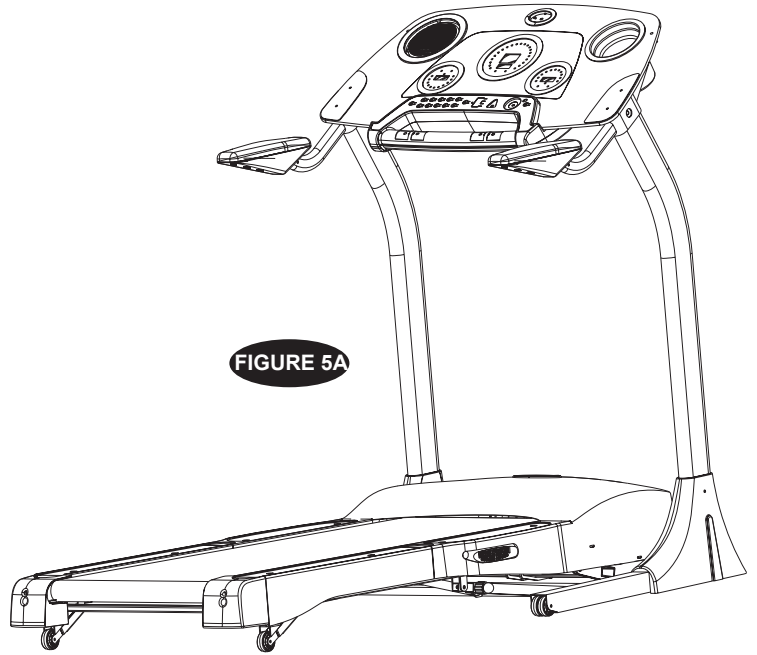


FIGURE 5A

**FIGURE 5: STORAGE/OPENING/MOVING**

- **STORAGE:** Make sure the treadmill is at 0% incline and turned off.
- Unplug the treadmill.
- Pull out the locking pin to release the locking bar.
- Lift the back of the treadmill deck by gripping the metal crossbar under the back roller of the treadmill.
- Push the deck toward the control panel.
- Push until the locking pin on the locking bar engages.

**DANGER:**

You must be able to lift and support at least 75lbs (34kg). **NOTE:** Leave the treadmill unplugged while in the storage position.

- **OPENING:** Hold the metal crossbar under the back roller as you unlock the deck.
- Pull out the locking pin on the locking bar.
- Slowly lower the deck to the floor. The treadmill is equipped with a shock to help lower the deck, but be careful, the deck is heavy.
- **MOVING:** Make sure the treadmill is unplugged and locked.
- Facing the bottom of the deck, hold the top of the deck.
- Slowly tip the treadmill back towards you until it is resting on its caster wheels. You can now roll the treadmill to the desired location.

**DANGER:**

You must be able to support at least 140lbs (64kgs) to move the treadmill. **NOTE:** Roll the treadmill on a hard, smooth floor. Do not attempt to roll on carpet, dirt, grass, gravel, sand, or any other soft surface.

**FIGURE 5: ENTREPOSAGE, OUVERTURE ET DÉPLACEMENT**

- **ENTREPOSAGE:** S'assurer que le tapis roulant est hors service et que sa pente est nulle.
- Débrancher le tapis roulant.
- Retirer l'épingle de verrouillage pour sortir la barre de verrouillage.
- Lever l'arrière du tapis roulant en agrippant la barre métallique située sous les roulettes arrière.
- Pousser le tablier vers le tableau de commande.
- Pousser jusqu'à ce que l'épingle de verrouillage sur la barre de verrouillage ne s'engage.

**MISE EN GARDE:**

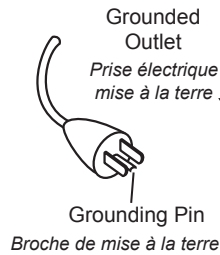
L'installateur doit être en mesure de lever et de supporter une charge d'au moins 75 lb (34 kg). **NOTA:** Le tapis doit rester débranché pendant l'entreposage.

- **OUVERTURE:** Soulever le tapis roulant en agrippant la barre métallique située sous la roulette arrière.
- Retirer l'épingle de verrouillage sur la barre de verrouillage.
- Baisser lentement le tablier jusqu'au sol. Le tapis roulant est doté d'un amortisseur qui facilite la descente du tablier. Faire preuve de prudence car le tablier est lourd.
- **DÉPLACEMENT:** S'assurer que le tapis roulant n'est pas branché et qu'il est verrouillé.
- En faisant face à l'arrière du tablier, retenir la partie supérieure du tablier.
- Renverser lentement le tapis roulant jusqu'à ce qu'il repose sur ses roulettes. Rouler l'appareil jusqu'à l'endroit désiré.

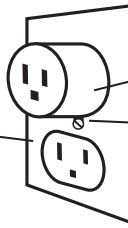
**MISE EN GARDE:**

La personne qui déplace le tapis roulant doit être en mesure de supporter une charge d'au moins 140lb (64 kg). **NOTA:** Rouler le tapis roulant sur une surface dure et lisse. Ne pas essayer de le déplacer sur une moquette, une surface sale, une pelouse, une surface recouverte de gravier ou une surface molle.

FIGURE 6



Grounded Outlet Box  
Boîte de sortie de courant mise à la terre



Metal Screw  
Vis en métal

Tab for Grounding Screw  
Taquet pour vis de mise à la terre

FIGURE 6A

**Note:** Use of the adaptor is not allowed in Canada.  
**Remarque :** l'utilisation de l'adaptateur est interdite au Canada.

## FIGURE 6:

- This product must be grounded. If it should malfunction or break down, grounding provides a path of least resistance for an electric current which can reduce the risk of electric shock.
- a) For all grounded, cord-connected products: This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

**DANGER:**

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

- b) For a grounded, cord-connected product rated less than 15 amperes and intended for use on a nominal 120-volt supply circuit, either (1) or (2) applies:
  - (1) This product is for use on a nominal 120-volt circuit, and has a grounding plug that looks like the plug in Fig. 6. A temporary adapter that looks like the adapter illustrated in Fig. 6A may be used to connect this plug to a 2-pole receptacle as shown in Fig. 6A if a properly grounded outlet is not available. The temporary adapter should be used only until a properly grounded outlet (Fig. 6) can be installed by a qualified electrician. The green colored rigid ear, lug, or the like extending from the adapter must be connected to a permanent ground such as a properly grounded outlet box cover. Whenever the adapter is used, it must be held in place by a metal screw.
  - (2) This product is for use on a nominal 120-volt circuit and has a grounding plug that looks like the plugs in Fig. 6. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

## FIGURE 6:

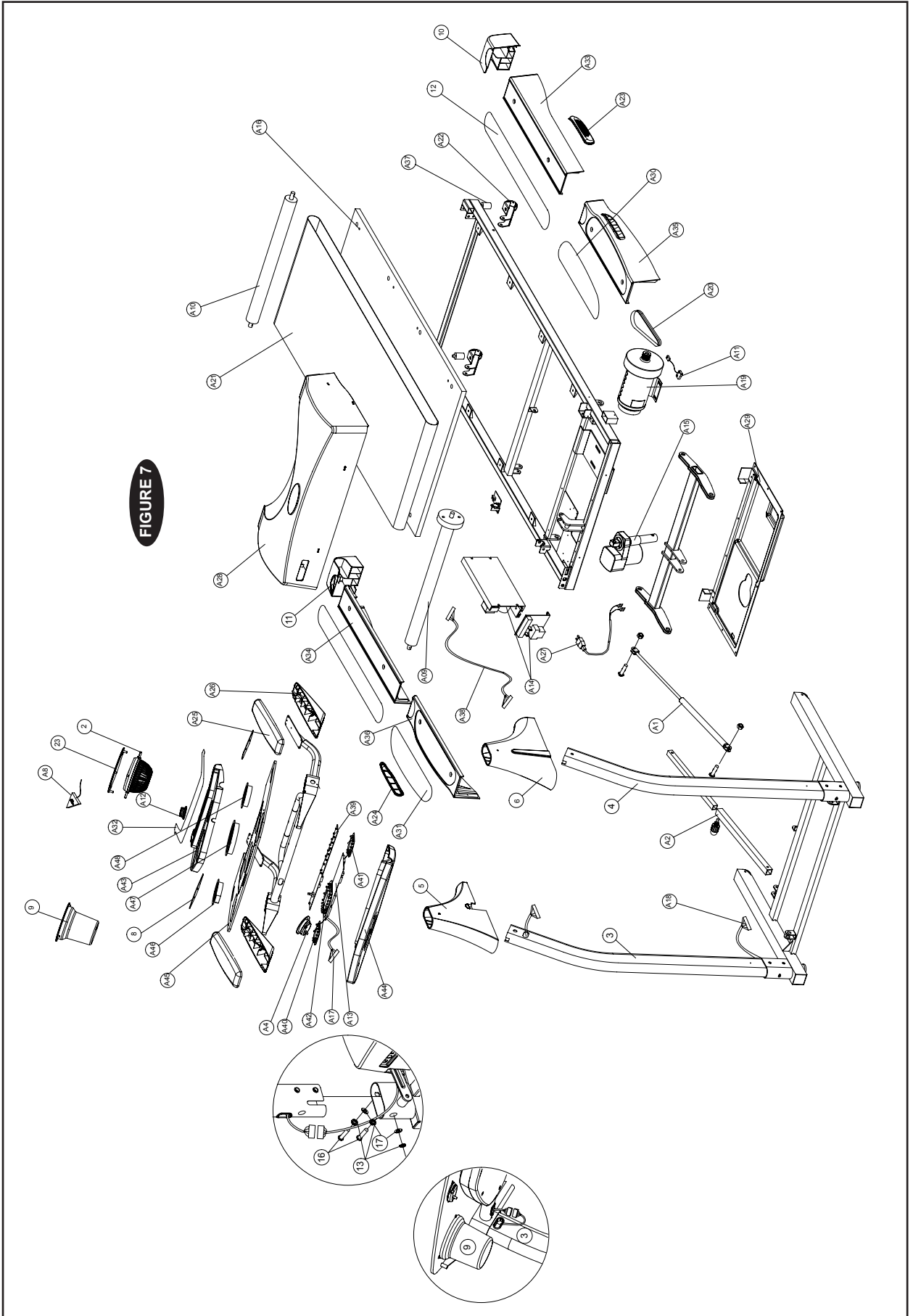
- Cet appareil doit être mis à la terre. S'il devait mal fonctionner ou tomber en panne, la mise à la terre procure un espace de moindre résistance pour le courant électrique, ce qui peut diminuer le risque de choc électrique.
- a) Pour tous les appareils mis à la terre et utilisant un cordon d'alimentation : cet appareil est doté d'un cordon muni d'un conducteur de terre et d'une fiche de terre. La fiche doit être branchée à une prise électrique convenablement installée et mise à la terre selon les codes et règlements locaux.

**MISE EN GARDE :**

Une mauvaise connexion du conducteur de terre risque de causer un choc électrique. Si vous soupçonnez que l'appareil est bien mis à la terre, assurez-vous en auprès d'un électricien qualifié ou d'un expert en réparations.

- b) Dans le cas d'un appareil mis à la terre utilisant un cordon d'alimentation exigeant moins de 15 ampères et qui est conçu pour être branché à un circuit nominal de 120 volts, le point 1) ou 2) s'applique :
  - (1) Cet appareil est conçu pour être branché à un circuit nominal de 120 volts et est doté d'une fiche mise à la terre semblable à celle illustrée à la figure 6. Vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui illustré à la figure 6A pour brancher cette fiche munie d'un réceptacle bipolaire, comme l'illustre la figure 6A, si une prise électrique mise à la terre n'est pas disponible. Vous devez utiliser l'adaptateur temporaire seulement jusqu'à ce qu'un électricien qualifié installe une prise électrique mise à la terre (figure 6). L'oreille rigide de couleur verte, la languette ou autre, provenant de l'adaptateur, doit être branché à une masse permanente telle qu'une boîte de sortie de courant mise à la terre. Lorsque vous utilisez un adaptateur, vous devez le maintenir bien en place au moyen d'une vis de métal.
  - (2) Cet appareil doit être branché à un circuit nominal de 120 volts et est doté d'une fiche mise à la terre semblable à celle illustrée à la figure 6. Assurez-vous que le produit est branché à une prise électrique ayant la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec cet appareil.

**Exploded Image (for reference only.)**  
**Image Éclatée (pour référence seulement.)**



**OPERATING INSTRUCTIONS FOR THE TREADMILL**

- A) Before starting, read and understand all warnings, operating, assembly and maintenance instructions prior to starting use of the treadmill. If use of the treadmill is NOT indicated due to your physician's opinion, your lack of understanding of the warnings, your lack of understanding of the operating or assembly instructions, DO NOT USE THIS OR ANY TREADMILL. PRIOR TO ANY USE, MAKE SURE THAT THE TREADMILL SITS SECURELY ON A LEVEL SURFACE.
- B) This treadmill is for use with U.S. household current only, 110/120 volt, 60-cycle power. It is not for use with any other power source. The treadmill is for indoor, residential use only. MAKE SURE THAT THE TREADMILL SITS ON A SECURE, LEVEL SURFACE AND THAT THE REAR INCLINE ADJUSTERS OF THE TREADMILL ARE BOTH IN CONTACT WITH THE LEVEL SURFACE. The recommended minimum free space for access around the treadmill is 20" at each side and 40" at the rear of the treadmill. This is to allow for an emergency dismount and passage around the treadmill. Use of a treadmill mat is highly recommended.
- C) Plug the treadmill into an appropriate outlet as described in the IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS section. Do not use extension cords. Do not alter the plug in any manner to make it fit your outlet. If it does not fit, contact a licensed electrician to make the necessary upgrades in your outlet. The treadmill should be the only device using the circuit into which it is plugged. If you are in doubt about your electrical service or the circuits in your home you should contact your electric company or a licensed electrician. (See Maintenance Instruction #3 concerning the walking belt.) Move the ON/OFF switch located on the front frame near the cord to the "ON" position prior to inserting the key.
- D) Place the red magnetic safety key onto the cutout space on the control console. All LED displays should light up and a tone will sound. Attach the other end of the key leash to the waistband of your clothing. REMOVAL OF THIS KEY AT ANY TIME WILL CAUSE THE TREADMILL TO STOP GRADUALLY and all values such as time, mileage and calories will be lost and reset to zero. Stand with one foot on each side of the treadmill walking belt surface as the starting position for all operations. Before starting, locate the STOP button at the lower center of the control console. Remember that the treadmill is designed for users up to 300 lbs. If you insert the safety key but do not press any buttons, the displays will turn off and all power to the motor will be off after 30 minutes. If you press some keys but do not start a workout, after 30 minutes you will need to remove and reinsert the key as you start over.
- E) The treadmill provides 10 workout programs (see Table 1). Standing on the side rails of the treadmill, turn the scroll wheel until the desired program (P1, P2, etc.) is displayed in the center window. Press the scroll wheel to select the program. Depending on the program selected you need to enter certain parameters like time, weight, speed, incline, or age. In each case turn the scroll wheel to adjust the parameter value and then press the scroll wheel to enter the final value. After you have entered all the requested parameters press the Start button. The belt will start and you can begin your workout. Press the scroll wheel during your workout to toggle the displays through all your workout statistics.
- F) Stop Key
- Press the Stop key at any time during the workout to stop the treadmill.
  - Press and hold the Stop key for 5 seconds to clear all of your current settings

**FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT**

- A) Avant de commencer à utiliser le tapis roulant, lire toutes les mises en garde, directives d'assemblage, mode d'emploi et consignes d'entretien et s'assurer qu'on les comprend bien. NE PAS SE SERVIR DE CET APPAREIL DE CONDITIONNEMENT, NI DE TOUT AUTRE, si le médecin en déconseille l'usage ou si l'on ne comprend pas bien les mises en garde, le mode d'emploi ou les directives d'assemblage. AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, S'ASSURER QU'IL EST D'APLOMB SUR UNE SURFACE PLATE.
- B) Le tapis roulant doit être branché à une source de courant électrique domestique américain de 110 ou de 120 volts, 60 cycles. Il ne peut être branché à aucune autre source de courant électrique. L'appareil ne doit servir qu'à l'intérieur de la maison. S'ASSURER QUE L'APPAREIL REPOSE SUR UNE SURFACE SÛRE ET DE NIVEAU ET QUE LES DEUX DISPOSITIFS DE RÉGLAGE D'INCLINAISON SITUÉS À L'ARRIÈRE REPOSENT SUR LE SOL. On recommande de laisser un dégagement minimum de 20 pouces de chaque côté et un dégagement de 40 pouces à l'arrière de l'appareil. Ces dégagements permettront le démontage d'urgence et de circuler tout autour de l'appareil. Il est fortement recommandé de placer un tapis sous le tapis roulant.
- C) Brancher le tapis roulant à une prise de courant appropriée, comme il est expliqué à la rubrique IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ. N'utiliser aucune rallonge électrique. Ne pas essayer de modifier la configuration de la fiche, de quelque manière que ce soit, pour que celle-ci puisse insérer dans la prise. Si la fiche ne rentre pas dans la prise de courant, demander à un électricien qualifié d'effectuer les changements nécessaires. Le tapis roulant doit être le seul appareil relié au circuit qui l'alimente. En cas de doute sur l'alimentation ou les circuits électriques de la maison, communiquer avec la compagnie d'électricité ou un électricien qualifié. (Consulter la directive d'entretien n° 3 qui porte sur le tablier.) Avant de insérer la clé, placer le curseur MARCHE/ARRÊT situé sur le cadre avant, près du cordon d'alimentation, à la position ON.
- D) Placer la clé de sécurité magnétique dans le logement découpé situé sur le tableau de commande. Tous les voyants DEL devraient être allumés et un signal sonore devrait se faire entendre. Attacher l'autre bout de la bride de la clé à la ceinture de son vêtement. LE RETRAIT DE LA CLÉ CAUSERA L'ARRÊT PROGRESSIF DU TAPIS ROULANT; toutes les valeurs comme la durée, le kilométrage et le nombre de calories seront perdues et reviendront à zéro. Peu importe l'opération, la position de départ consiste à se tenir debout, un pied de chaque côté du tablier. Avant le départ, repérer la touche ARRÊT situé au centre inférieur du tableau de commande. Le tapis roulant est conçu pour l'utilisateur ne pesant pas plus de 300 lb. Si l'utilisateur rentre la clé de sécurité mais omet d'appuyer une touche, peu importe laquelle, les voyants lumineux s'éteindront et l'alimentation du moteur sera coupée au bout 30 minutes. Si l'utilisateur appuie sur des touches mais ne commence pas de séance d'entraînement, il devra descendre de l'appareil au bout de 30 minutes et insérer de nouveau la clé pour le redémarrer.
- E) Le tapis roulant offre 10 entraînements préprogrammés (voir la Table 1). Se tenir debout sur les rails latéraux du tapis roulant, tourner la molette de défilement jusqu'à ce que le programme désiré (P1, P2, etc.) s'affiche dans la fenêtre centrale. Appuyer sur la touche de défilement pour indiquer un programme. Selon le programme choisi, l'utilisateur devra entrer certains paramètres comme la durée, son poids, la vitesse, le degré d'inclinaison ou son âge. Chaque fois, il devra appuyer sur la touche de défilement pour régler le paramètre, puis appuyer sur la touche de défilement de cycle pour entrer la valeur finale. Après avoir entré tous les paramètres exigés, appuyer sur la touche de mise en marche. Le tablier commencera à rouler. La séance d'entraînement peut alors commencer. En tout temps au cours de la séance, l'utilisateur peut appuyer sur la touche de défilement de cycle pour afficher toutes les données relatives à sa séance d'entraînement.
- F) Touche d'arrêt
- En tout temps, l'utilisateur peut arrêter le tapis roulant en appuyant sur la touche d'arrêt.
  - Appuyer sur la touche d'arrêt et maintenir la pression pendant 5 secondes pour supprimer les réglages de l'entraînement en cours.

TABLE 1

|    | Program / Programme                                    | Description   | User Inputs / Données à l'entrée                                      |
|----|--|---|---|
| 1  | Manual   | Entire workout based on inputs provided by the user.  | Time, Weight, Speed, Incline  |
|    | <i>Entraînement manuel</i>                             | <i>Entraînement entièrement programmé à l'aide de données rentrées par l'utilisateur.</i>   | <i>Durée, poids, vitesse, degré d'inclinaison</i>                     |
| 2  | Interval   | Workout alternates between high and low intensity periods using maximum speed and incline values.   | Time, Weight, Speed, Incline  |
|    | <i>Entraînement par intervalles</i>                    | <i>Entraînement composé de segments d'exercice de forte intensité et de segments d'exercice de faible intensité en alternance, avec la vitesse maximale et divers degrés d'inclinaison.</i> | <i>Durée, poids, vitesse, degré d'inclinaison</i>                     |
| 3  | Hill   | Workout gradually builds up to highest incline and then gradually returns to beginning incline setting.   | Time, Weight, Speed, Incline  |
|    | <i>Côte</i>  | <i>Entraînement au cours duquel la pente est augmentée graduellement jusqu'au degré maximal, puis est diminuée graduellement jusqu'à la valeur de départ.</i>                               | <i>Durée, poids, vitesse, degré d'inclinaison</i>                     |
| 4  | Weight Loss  | Workout is designed to keep the user in the optimum fat burning range.  | Time, Weight, Speed, Incline  |
|    | <i>Perte de poids</i>                                  | <i>Workout is designed to keep the user in the optimum fat burning range.</i>   | <i>Durée, poids, vitesse, degré d'inclinaison</i>                     |
| 5  | 5K Training  | Timed 5K workout. Distance displayed in miles.  | Weight  |
|    | <i>Entraînement de 5 km</i>                            | <i>Entraînement sur une distance de 5 km. Distance affichée en milles.</i>  | <i>Poids</i>  |
| 6  | 10K Training   | Timed 10K workout. Distance displayed in miles.   | Weight  |
|    | <i>Entraînement de 10 km</i>                           | <i>Entraînement sur une distance de 10 km. Distance affichée en milles.</i>   | <i>Poids</i>  |
| 7  | Heart Rate 65%   | Workout designed to raise users heart rate to 65% of maximum based age and weight.  | Time, Weight, Age   |
|    | <i>Fréquence cardiaque à 65 %</i>                      | <i>Entraînement conçu de façon que la fréquence cardiaque de l'utilisateur augmente et atteigne 65 % de sa valeur maximale, en fonction de son âge et de son poids.</i>                     | <i>Durée, poids, âge</i>  |
| 8  | Heart Rate 70%   | Workout designed to raise users heart rate to 70% of maximum based age and weight.  | Time, Weight, Age   |
|    | <i>Fréquence cardiaque à 70 %</i>                      | <i>Entraînement conçu de façon que la fréquence cardiaque de l'utilisateur augmente et atteigne 70 % de sa valeur maximale, en fonction de son âge et de son poids.</i>                     | <i>Durée, poids, âge</i>  |
| 9  | Heart Rate 75%   | Workout designed to raise users heart rate to 75% of maximum based age and weight.  | Time, Weight, Age   |
|    | <i>Fréquence cardiaque à 75 %</i>                      | <i>Entraînement conçu de façon que la fréquence cardiaque de l'utilisateur augmente et atteigne 75 % de sa valeur maximale, en fonction de son âge et de son poids.</i>                     | <i>Durée, poids, âge</i>  |
| 10 | Heart Rate 80%   | Workout designed to raise users heart rate to 80% of maximum based age and weight.  | Time, Weight, Age   |
|    | <i>Fréquence cardiaque à 80 %</i>                      | <i>Entraînement conçu de façon que la fréquence cardiaque de l'utilisateur augmente et atteigne 80 % de sa valeur maximale, en fonction de son âge et de son poids.</i>                     | <i>Durée, poids, âge</i>  |
| 11 | User 1 Custom  | Entire workout based on inputs provided by user. Workout parameters are saved once the workout is started.  | Time, Weight, 10 Speed Segments, 10 Incline Segments                  |
|    | <i>Entraînement n°1 programmable par l'utilisateur</i> | <i>Entraînement entièrement programmé à l'aide des données entrées par l'utilisateur. Les paramètres de l'entraînement sont sauvegardés dès que la séance commence.</i>                     | <i>Durée, poids, 10 segments avec vitesse, 10 segments avec pente</i> |
| 12 | User 2 Custom  | Entire workout based on inputs provided by user. Workout parameters are saved once the workout is started.  | Time, Weight, 10 Speed Segments, 10 Incline Segments                  |
|    | <i>Entraînement n°2 programmable par l'utilisateur</i> | <i>Entraînement entièrement programmé à l'aide des données entrées par l'utilisateur. Les paramètres de l'entraînement sont sauvegardés dès que la séance commence.</i>                     | <i>Durée, poids, 10 segments avec vitesse, 10 segments avec pente</i> |



## G) Quick Response Keys

- The treadmill provides quick response speed and incline adjustments. Using the number keys, press two or three digits to change the settings. For example, press “4” and “5” to change setting to “4.5”. Or, press “1”, “0” and “0” to change setting to 10.0. After you enter your numbers, press the Speed ENTER button or Incline ENTER button to set the desired value. If adjusting the speed, the treadmill will adjust to the selected miles per hour. If adjusting incline, the treadmill will adjust the selected level of incline.

## H) Heart Rate

- The pulse sensor is on whenever the safety key is in place.
- For safety and enhanced accuracy stand on the side rails while checking your pulse.
- Place your hands on the pulse grips. Within a few seconds three bars should appear on the center display. Two seconds after that your average pulse rate will appear in the right side display.
- **NOTE: THE PULSE SENSOR IS NOT A MEDICAL DEVICE. IT IS MEANT FOR YOUR INFORMATION PURPOSES ONLY AND IS DESIGNED TO GIVE AN “AVERAGE” PULSE RATE. IT IS NOT INTENDED TO OFFER MEDICAL ADVICE NOR WILL IT MEASURE PULSE ACCURATELY EVERY TIME.**

## I) Cooling Fan

- Press the Fan button to turn the fan on. Press Fan again to turn it off.

## J) Clock

- The console is equipped with a battery operated clock.
- Set the time using the control wheel on the back of the clock.
- To change the battery remove the two screws from the rear housing of the clock. Remove the rear housing and then remove the old battery. Insert the new battery in the proper orientation and reinstall the rear clock housing using the two screws.
- **NOTE:** This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental or institutional setting. Use in any commercial, rental or institutional setting voids the warranty.

**MAINTENANCE INSTRUCTIONS**

1. LUBRICATION: Your deck and walking belt come from the factory ready to use. There is no need to apply any lubricant in order to start to use your new treadmill. We recommend that a small amount of the lubricant provided on your parts tray be applied approximately every 50 hours of use.
2. In order to apply the lubricant you must follow these steps:
  - A. Unplug the treadmill from the electrical outlet.
  - B. Loosen the belt tension a small amount by turning the roller adjustment screws at the end of the treadmill counter clockwise (to the left). Use the hex key that was provided with your treadmill. You may need to turn both these screws at least 2 full turns or more to provide the slack you need to perform the lubrication.
  - C. When you can lift the edge of the treadmill walking belt a small distance from the deck, one inch or so, you will have enough space to apply the lubricant.

## G) Touches de réglage rapide

- Le tapis roulant est doté de touches de réglage rapide de la vitesse et de la pente. À l'aide des boutons de numéro, appuyer deux ou trois chiffres pour changer le réglage. Par exemple, appuyer sur les numéros de 4 et de 5 pour changer la mise à 4,5. Ou, appuyer sur les numéros de 1, de 0 et de 0 pour changer la mise à 10,0. Après avoir entré les numéros, appuyer sur le bouton d'ENTRER de la vitesse ou sur le bouton d'ENTRER de l'inclinaison à mettre la valeur désirable. Si l'utilisateur règle la vitesse, la vitesse du tapis roulant se réglera en fonction de la distance en milles à parcourir. Si l'utilisateur règle la pente, le degré d'inclinaison du tapis roulant se réglera en fonction de la pente choisie.

## H) Fréquence cardiaque

- Le détecteur de pulsations est en service lorsque la clé de sécurité est en place.
- Pour assurer sa sécurité et obtenir une lecture précise, se tenir debout sur les rails latéraux pour compter ses pulsations.
- Poser les mains sur les poignées de détection des pulsations. Au bout de quelques secondes, trois barres devraient apparaître sur l'affichage central. Deux secondes plus tard, le pouls moyen apparaîtra sur l'affichage droit.
- **NOTA: LE DÉTECTEUR DE PULSATIONS N'EST PAS UN INSTRUMENT DE MESURE MÉDICALE. IL N'EST CONÇU QUE POUR FOURNIR LE POULS MOYEN À TITRE INDICATIF. IL NE SAURAIT SERVIR À ÉTABLIR UN DIAGNOSTIC MÉDICAL NI À OBTENIR UN NOMBRE PRÉCIS DE PULSATIONS.**

## I) Ventilateur de refroidissement

- Appuyer sur la touche du ventilateur pour mettre ce dernier en marche. Appuyer de nouveau sur la touche pour l'arrêter.

## J) Minuterie

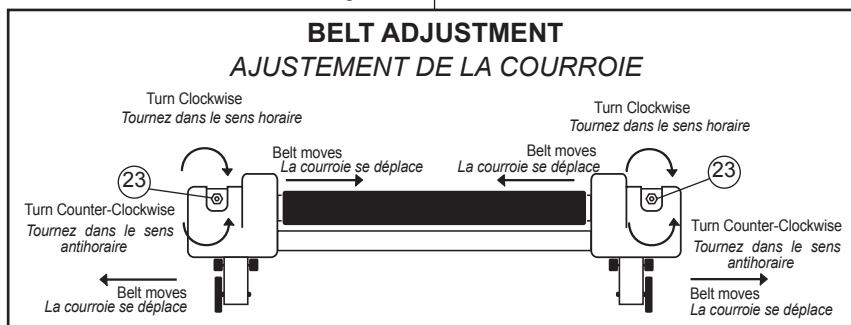
- Le tableau de commande est doté d'une minuterie à pile.
- Régler la durée à l'aide de la touche de réglage située à l'arrière de la minuterie.
- Pour changer la pile, retirer les deux vis retenant le boîtier arrière de la minuterie. Retirer le boîtier arrière, puis la vieille pile. Insérer la pile neuve avec la bonne orientation et reposer le boîtier arrière de la minuterie à l'aide des deux vis.
- **NOTA :** Le tapis roulant est conçu pour un service personnel à domicile. Il ne doit pas servir à des fins commerciales ni être utilisé dans un commerce de location ou un milieu institutionnel. L'appareil ne sera plus sous garantie s'il sert dans ce type de conditions.

**INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN**

1. LUBRIFICATION : La plate-forme et la courroie de marche proviennent de l'usine et sont prêtes à utiliser. Il n'est pas nécessaire d'appliquer de lubrifiant avant de commencer à utiliser votre nouveau tapis roulant. Nous vous conseillons d'appliquer une petite quantité de lubrifiant, fourni avec le plateau de pièces, après 200 heures d'utilisation. Par exemple, si vous utilisez votre tapis roulant 5 jours par semaine, à raison de 45 minutes par jour, vous devrez lubrifier votre tapis roulant dans environ un an.
2. Pour appliquer le lubrifiant, procédez comme suit :
  - A. Débranchez le tapis roulant de la prise électrique.
  - B. Relâchez un peu la tension de la courroie en dévissant, dans le sens antihoraire (vers la gauche), les vis d'ajustement du rouleau qui se trouvent à l'extrémité du tapis roulant. Utilisez la clé hexagonale qui accompagnait votre tapis roulant. Il est possible que vous deviez faire faire au moins deux révolutions complètes à ces vis afin d'avoir suffisamment d'espace de manœuvre pour effectuer la lubrification.
  - C. Si vous pouvez soulever le rebord de la courroie de marche du tapis roulant d'environ un pouce, c'est que vous avez suffisamment d'espace pour appliquer le lubrifiant.

- D. Snip the end of the “needle” top of the silicone container with a scissors or other sharp object. Be careful not to cut off too much of the top. You need a very small opening to properly apply the lubricant. There is a cap provided to close the container after use. Push the “needle” top of the container under the belt as far as you can and apply the silicone directly to the deck. The silicone should be applied in drops or in a very thin stream. Apply the silicone the entire length of the deck on both sides of the walking belt. One application per side is all that is needed.
- E. Tighten the roller adjustment bolts by turning them clockwise (to the right) the exact same number of turns that you used to loosen them. You must now make sure that the treadmill walking belt is centered.
- F. Plug the treadmill in to the electrical outlet.
- G. With no one on the treadmill, start it at a slow speed, less than 2.5 MPH. Watch the belt for 30 to 60 seconds. If it is running in the

- D. Taillez le bout de la buse en aiguille du contenant de silicone à l'aide d'un ciseau ou d'un autre objet tranchant. Ne faites pas une trop grande ouverture. Vous n'avez besoin que d'une très petite ouverture pour appliquer convenablement le lubrifiant. Un capuchon permettant de refermer le contenant est fourni. Insérez la buse en aiguille du contenant sous la courroie aussi loin que possible et appliquez la silicone directement sur la plate-forme. Vous devez appliquer la silicone en gouttes ou en filet très léger. Appliquez de la silicone sur toute la longueur de la plate-forme, des deux côtés de la courroie de marche. Une application par côté est nécessaire.
- E. Resserrez les vis d'ajustement en les faisant tourner dans le sens horaire (vers la droite) le même nombre de fois que lorsque vous les avez dévissées. Vous devez maintenant vous assurer que la courroie de marche du tapis roulant est bien centrée.
- F. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise électrique.
- G. En vous assurant que personne n'est sur le tapis roulant, démarrez-le



center of the deck, increase the speed to 5.0 MPH and observe if it stays in the center of the deck. If it stays in the center, the treadmill is ready to use.

3. The walking belt of all treadmills may occasionally move to the right or left causing the belt to come into contact or near contact with other fixed parts of the treadmill. For best operation, the belt should stay nearly centered on the supporting deck. The user may occasionally need to correct the position of the belt. At the rear of the treadmill there are two adjustment bolt heads. See illustration.

These are used to move the belt to the left or right as follows:

- No one should be standing on the belt while making these adjustments.
- Start the treadmill belt moving according to the instructions.
- Set the speed at approximately 5.0 mph. The faster the belt is running, the faster the adjustment will be seen.

**CAUTION:** If you adjust the belt too far, you may not be able to stop the right or left movement of the belt before it reaches the side of the deck and other parts of the treadmill. This may cause damage to your belt or treadmill. This is not covered by the warranty.

- Insert the short end of the Allen Wrench (#23) provided into the bolt head. If the belt is too far to the right as looking at the treadmill from the rear, use the right side bolt. If the belt is too far left, use the left side bolt.
- With the belt running, turn the Allen wrench  $\frac{1}{4}$  turn clockwise. Observe the belt. It should start moving away from the side. Turning the bolt head clockwise (either bolt head) will cause the walking belt to move away from the bolt you are turning.
- You may repeat the  $\frac{1}{4}$  turn two (2) more times for a total of three  $\frac{1}{4}$  turns. Allow some time, at least 30 seconds for the belt to move.
- Never make more than three half turns of the same bolt head. If, after three  $\frac{1}{4}$  turns the belt remains out of position, use the other side for adjustment as follows: If you have been using the right side bolt, move to the left side. Turn the bolt counterclockwise  $\frac{1}{4}$  turn. (See illustration.) Turning the

à faible vitesse, c'est-à-dire à moins de 2,5 M.P.H.. Observez la courroie durant 30 à 60 secondes. Si elle tourne au centre de la plate-forme, augmentez la vitesse à 5,0 M.P.H. et regardez si elle demeure au centre de la plate-forme. Si elle demeure au centre, le tapis roulant est prêt à être utilisé.

3. La bande du tapis roulant peut à l'occasion se déplacer vers la droite ou la gauche et frotter sur des pièces fixes de l'appareil. Pour que l'appareil fonctionne bien, la bande devrait toujours rester centrée sur le tablier. À l'occasion, l'utilisateur pourrait avoir à rectifier la position de la bande. Deux boulons de réglage de position se trouvent à l'arrière de l'appareil. Voir l'illustration. Les boulons de réglage servent à déplacer la bande vers la gauche ou la droite.

Voici la méthode à suivre :

- Personne ne devrait se trouver sur le tapis roulant lorsqu'on règle la position de la bande.
- Faire démarrer la bande en suivant les directives.
- Régler la vitesse de roulement à environ 5 milles/heure. Plus la vitesse sera élevée, plus le réglage sera rapide.

**MISE EN GARDE:** Si la bande est trop décalée du centre, il peut être impossible de corriger le déplacement du tablier vers la droite ou la gauche avant que la bande ne frotte sur le côté ou d'autres composantes du tapis roulant. Le frottement risque d'endommager la bande tout comme le tapis roulant. Les dommages ne seront pas couverts par la garantie.

- Insérer le bout court de la clé Allen (n° 23) dans la tête du boulon. Si le tablier est trop décalée vers la droite (comme si le tapis roulant était vu de l'arrière), insérer la clé dans la tête du boulon droit. Si le tablier est trop décalé vers la gauche, insérer la clé dans la tête du boulon gauche.
- Tout en faisant rouler le tablier, tourner la clé Allen d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Observer le déplacement du tablier. Celle-ci devrait recommencer à rouler loin des côtés. En tournant un boulon dans le sens des aiguilles d'une montre (peu importe lequel), l'utilisateur éloignera le tablier du boulon qu'il tourne.
- Faire faire deux (2) autres quarts de tour, pour un total de trois. Laisser défiler le tablier pendant au moins 30 secondes.
- Ne jamais faire plus de trois quarts de tour à un même boulon. Si, après le troisième quart de tour, le tablier est toujours décentrée, faire le réglage de l'autre côté de la façon suivante: si l'on a utilisé le boulon de droite, utiliser maintenant celui de gauche.

bolt head counterclockwise (either bolt head) will cause the walking belt to move toward the bolt you are turning. Allow some time, at least 30 seconds for the belt to move.

### WORKOUT AND TRAINING TIPS

Got a question about how to make the most of your treadmill workout? Take a look below to find out more about getting quicker results, exercising safely, staying motivated, and having fun too!

#### Why should I workout?

The benefits of exercise are far-reaching. You can not only lose weight and tone muscle, especially as part of a complete healthy lifestyle that includes good nutrition, but you can also relieve stress, keep your bones strong, and lower your risk of some health-oriented illnesses.

#### How often do I workout?

Fitness experts\* say that to get best conditioning for your heart and lungs and for good health you should workout aerobically, such as running or walking, 3 to 5 days a week. If you are a beginner, 3 days a week will be plenty until your body gets used to it. If you have already been working out, 4-5 days a week will help you get more fit. Try to alternate an exercise day with a rest day. If you workout, 4-5 days a week, make sure your back-to-back exercise days alternate between being easy and hard, or shorter and longer. Remember, rest is also an important part of working out whether you are a beginner or more advanced.

#### How long should a workout be?

A total of 20 to 60 minutes on a workout day is your goal, fitness experts say.\* A beginner does less; if you have experience, you can do more. If you don't have time or aren't comfortable doing all of it at once, you can also break up your exercise into 10-minute segments during the day for the same results. For example, if your goal is a 30-minute walk, you can do 3, 10-minute walks.

#### How hard do I workout?

A workout for general conditioning, good fitness, better health, and weight loss should be moderate - not too hard and not too easy.\* You should be able to talk without feeling out of breath, but you shouldn't be able to deliver a lecture! You should be able to sustain your workout intensity for the length of time you choose. If you are new to exercise, keep the workout feeling a little easier until your body gets used to it. As you advance, you can work out harder.

#### What do I do during a workout?

There are three parts to any workout:

- Warm-up - 5-10 minutes - At an easy pace to loosen your muscles and warm-up your heart. You can either walk or jog on the treadmill at slower speed, or do other light aerobic activities for a few minutes to let your muscles to prepare themselves for the aerobic section.
- Aerobic section - 20-60 minutes - As described in the above questions.
- Cool-down - 5-10 minutes - To let your breathing, and heart rate slowdown. Remain on the treadmill, walking or jogging at a gradually slower pace during the cool-down. Then stretch.

Tourner le boulon d'un quart de tour en sens inverse des aiguilles d'une montre (voir l'illustration). Si l'utilisateur tourne la tête de boulon (peu importe lequel) en sens inverse des aiguilles d'une montre, le tablier roulera en se dirigeant vers le boulon qui a été tourné. Laisser défiler le tablier pendant au moins 30 secondes.

### SÉANCE D'EXERCICES ET CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Vous avez une question sur la façon d'optimiser votre séance d'exercices à l'aide du tapis roulant ? Lisez ce qui suit pour savoir comment obtenir des résultats plus rapides, faire des exercices de façon sécuritaire, comment demeurer motivé tout en vous amusant !

#### Pourquoi faire de l'exercice ?

L'exercice procure d'importants bienfaits. L'exercice vous permet non seulement de perdre du poids, mais également de gagner de la musculature, particulièrement lorsque votre programme d'exercices est combiné à une bonne alimentation. Vous pouvez également soulager le stress, maintenir une solide ossature et diminuer le risque de certaines maladies découlant d'une mauvaise santé.

#### À quelle fréquence dois-je faire de l'exercice ?

Selon les experts en conditionnement physique\*, pour obtenir le meilleur conditionnement de votre cœur et vos poumons et pour vous maintenir en santé, vous devez faire des exercices aérobies, comme de la course ou de la marche, 3 à 5 jours par semaine. Si vous êtes novice, une à trois fois par semaine suffira jusqu'à ce que votre corps s'adapte. Si vous faites déjà de l'exercice, une fréquence de 4 ou 5 jours par semaine vous aidera à être encore plus en forme. Essayez d'alterner : une journée d'exercices et une journée de repos. Si vous faites de l'exercice 4 ou 5 jours par semaine, assurez-vous d'alterner vos jours d'exercice, c'est-à-dire une séance d'exercices facile et une séance difficile ou une séance d'exercices courte et une séance d'exercices longue. N'oubliez pas, le repos est une part importante de votre programme d'exercices, que vous soyez novice ou plus expérimenté.

#### Quelle doit être la durée d'une séance d'exercices ?

Selon les experts en conditionnement physique\*, une séance d'exercices de 20 à 60 minutes au total devrait être votre objectif. Un novice devrait faire une séance d'exercice plus courte. Un expert peut faire une séance d'exercices plus longue. Si vous n'avez pas le temps ou si vous ne pouvez faire votre séance d'exercices d'un seul coup, vous pouvez la fragmenter en segments de 10 minutes durant la journée et obtenir les mêmes résultats. Par exemple, si votre objectif est de marcher 30 minutes, prenez trois marches de 10 minutes.

#### Quelle devrait être l'intensité de votre séance d'exercice ?

Une séance d'exercices visant à obtenir un conditionnement général, une bonne forme, une meilleure santé et à perdre du poids doit être d'intensité modérée – ni trop difficile ni trop facile.\* Vous devez être capable de parler sans vous sentir à bout de souffle, mais sans toutefois pouvoir faire un discours ! Vous devriez pouvoir soutenir l'intensité de votre séance d'exercices pour la durée choisie. Si vous faites de l'exercice pour la première fois, assurez-vous que la séance d'exercice ne soit pas trop difficile, jusqu'à ce que votre corps s'y habitue. À mesure que vous progressez, vous pouvez augmenter l'intensité de la séance d'exercices.

#### Comment se déroule la séance d'exercices ?

Une séance d'exercices compte trois parties :

- Période de réchauffement – 5 à 10 minutes – Cette étape sert à délier vos muscles et à réchauffer votre cœur à un rythme lent. Vous pouvez marcher ou courir sur le tapis roulant, à faible vitesse ou faire d'autres exercices aérobies légers durant quelques minutes, afin de préparer vos muscles pour l'étape aérobie.
- Période aérobie – de 20 à 60 minutes – Comme l'indiquent les réponses aux questions ci-dessous.
- Étape de récupération – 5 à 10 minutes – Cette étape sert à faire ralentir votre respiration et votre débit cardiaque. Durant cette étape, restez sur le tapis roulant et marchez ou courez à une vitesse graduellement plus lente. Étirez-vous.

### Why should I stretch and when is the best time?

When you exercise, your muscles work hard and contract or get tight. Stretching help muscles return to their pre-exercise looseness so you can avoid injury. It's best to stretch after a cool-down when you are warm and muscles are pliable. Fitness experts\* recommend you:

- Stretch 2 to 3 days a week.
- Stretch the major muscles you used. For example, on a treadmill, the muscles used include: hamstrings (back of upper legs), thighs (front of upper legs), calves, shins (front of lower legs), hips, back, and chest.
- Hold each position for 10-30 seconds just to a point of mild tension but not pain.
- Do not bounce and keep your breathing steady.
- Stretch each muscle 3 to 4 times per session for best results.

### Do I need special shoes for a treadmill workout?

If you are going to mostly walk or mostly run, invest in shoes made for that specific activity if possible. Shoes don't need to be expensive. They should in general offer:

- Good support. Walking shoes in particular need excellent heel support, called a "heel cup."
- Enough cushioning for your needs. Running shoes will have more in the forefoot, and walking shoes will have less overall because of lower impact.
- Breathable uppers so your sweat and heat can escape.
- Forefoot flexibility, especially for walking.

### What should I wear?

Wear comfortable clothing that allows you to move freely. For example:

- Loose pants or sweats, or exercise tights, depending on your personal taste.
- Man-made "wicking fibers," such as polyester, CoolMax, or Lycra that don't just soak up and hold the sweat like cotton does and can be more comfortable when you sweat.
- Synthetic socks, which also don't absorb all your sweat and can help fend off blisters since they don't stay wet and soggy.

### Is there a special technique?

Stand tall, with shoulders back, chest lifted, and abdominal muscles tight. Avoid leaning forward from your waist, or hanging onto the rails except to catch your balance or to get on and off. Use your arms strongly as you swing them forward and backward from the shoulder, and don't neglect the swing backward! Walkers should also land on their heels with toes lifted high and roll through the entire foot. Runners should land quietly and softly.

### How do I stay motivated? Does it matter where I put the treadmill?

Set up the treadmill in a room that is well-ventilated and inviting so you want to go there. Windows are helpful so you can get air and look outside. A music system can help entertain and motivate, as can a TV or VCR. Try watching movies or your favorite sports

### Pourquoi dois-je faire des étirements et quel est le meilleur moment de les faire ?

Lorsque vous faites de l'exercice, vos muscles travaillent forts et se contractent ou se resserrent. Les étirements aident vos muscles à se délier et à éviter les blessures. Il est préférable de vous étirer après l'étape de récupération, lorsque vous êtes réchauffé et que vos muscles sont déliés. Les experts en conditionnement physique\* recommande :

- de faire des étirements 2 à 3 jours par semaine.
- d'étirer les muscles que vous utilisez principalement. Par exemple, lorsque vous faites usage d'un tapis roulant, les muscles que vous utilisez sont : les muscles ischiojambiers (muscles arrières et supérieurs des jambes), les cuisses (jambes avant et supérieures), les mollets, les tibias (avant des jambes inférieures), les hanches, le dos et la poitrine.
- de tenir chaque position de 10 à 30 secondes, jusqu'à ce que vous sentiez une légère tension mais non une douleur.
- de ne pas rebondir et de maintenir votre respiration constante.
- d'étirer chaque muscle 3 à 4 fois par séance, afin d'obtenir les meilleurs résultats.

### Ai-je besoin de chaussures spéciales pour utiliser le tapis roulant ?

Si vous avez l'intention principalement de marcher ou de courir, achetez une paire de chaussures conçues spécifiquement pour cette activité. Il n'est pas nécessaire de dépenser une somme exorbitante pour une paire de chaussures. En général, les chaussures devraient :

- offrir un bon support. Les chaussures de marche doivent plus particulièrement bien soutenir le talon, appelé « coque talonnière ».
- avoir suffisamment de coussinage pour répondre à vos besoins. Les chaussures de course seront dotées de plus de coussinage dans la partie avant, tandis que les chaussures de marche en auront moins en raison du faible impact de cet exercice.
- être dotées de semelles supérieures respirantes de sorte que la transpiration et la chaleur puissent s'échapper.
- être souples à l'avant-pied, particulièrement lorsque vous marchez.

### Que dois-je porter ?

Portez des vêtements confortables vous permettant de bouger librement. Par exemple :

- des pantalons lâches ou des survêtements ou des collants d'exercices, selon vos goûts personnels.
- des vêtements fabriqués en tissu mèche comme du polyester, CoolMax ou Lycra qui n'absorberont pas la transpiration et ne la retiendront pas, comme le font les vêtements en coton, et qui peuvent être plus confortables lorsque vous transpirez.
- des chaussettes synthétiques qui n'absorbent pas la transpiration et qui peuvent aider à prévenir les cloques puisqu'elles ne demeurent pas trempées.

### Y a-t-il une technique spéciale ?

Tenez-vous bien droit. Maintenez vos épaules en arrière. Tenez la poitrine haute et les muscles abdominaux bien serrés. Évitez de courber la partie supérieure de votre corps vers l'avant ou de vous tenir sur la rampe, sauf pour reprendre votre équilibre ou pour monter ou descendre du tapis roulant. Balancez vos bras de l'avant à l'arrière à partir des épaules et n'oubliez pas de les balancer vers l'arrière ! Les personnes qui font de la marche doivent atterrir sur leurs talons et s'assurer que leurs orteils sont bien hauts et que leurs pieds roulent bien de l'avant à l'arrière. Les coureurs doivent atterrir sur leurs pieds silencieusement et doucement.

### Comment puis-je demeurer motivé ? L'endroit où le tapis roulant est installé est-il important ?

Installez le tapis roulant dans une pièce bien aérée et invitante, qui vous attirera. Les fenêtres sont utiles et vous permettent de prendre l'air et de regarder à l'extérieur. Un système de musique peut aider à vous divertir et à vous motiver, tout comme un téléviseur ou un magnétoscope. Essayez de regarder des films ou une joute de votre équipe sportive préférée durant votre séance d'exercices. Essayez également de varier l'intensité de vos exercices ainsi que l'inclinaison du tapis roulant durant votre séance

team during a workout! Also, experiment with varying your intensity and incline during a workout. Log your progress so you can keep track of your changes and improvement.

**Why should I drink water?**

Water keeps your engine running smoothly and safely. Keep a plastic sport bottle of water handy during a workout and sip as you go. Drink at least 8 to 10 cups of fluids a day - more if you workout or it's hot. If you feel thirsty, you're already dehydrated.

\* American College of Sports Medicine (www.acsm.org): ACSM's Guidelines For Exercise Testing and Prescription/Sixth Edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2000.

**DANGER:**

· If you are a women over 55 or a man over 45 and have not been exercising regularly, or if you have a family history of diseases such as diabetes, heart disease, or other health problems such as high blood pressure or high cholesterol, or you are a smoker, or you are very overweight, consult with a physician before beginning an exercise program.

· If you experience dizziness, headaches, numbness, tingling, disorientation, unsteadiness, shortness of breath, leg swelling, nausea, headaches, feel unusually fatigued, or experience any other unusual symptoms or pain, stop immediately and consult with your physician.



**A WORD ABOUT TREADMILLS**

The use of a treadmill can sometimes produce static electricity. The discharge of this electricity can be annoying, startling and uncomfortable. It usually comes in the form of an unexpected "snap" or "pop" when touching some of the metal parts on the treadmill. Free Spirit takes great care in engineering their treadmills to eliminate this discharge however factors outside of our control do sometimes lead to static buildup.

Some of the common causes of static buildup and discharge involve the shoes and clothing of the user. Our testing has shown that certain footwear may be more prone to a buildup of static electricity. Our tests also show that certain nylon and other polyester material in garments may be more prone to a buildup of static electricity much the same as footwear. IF YOU ARE EXPERIENCING STATIC ELECTRICITY DISCHARGE WHILE USING YOUR TREADMILL, CHANGE YOUR FOOTWEAR AND/OR YOUR OUTER GARMENTS.

If you continue to experience static electricity while using your treadmill, tests have shown that the use of Static Guard®, a product sold in grocery and discount stores, can eliminate the discharge of static electricity. Spray the product directly on the treadmill belt while it is moving at a slow speed. Coat the entire belt surface. Allow the product to completely dry for at least 10 minutes or such longer time as directed by the static spray manufacturer. Check your footing on the belt before you restart your workout. Reapply the static spray if necessary.

d'exercices. Consignez vos progrès afin de voir les changements et les améliorations.

**Pourquoi faut-il boire de l'eau ?**

L'eau permet à votre corps de fonctionner en douceur et de façon sécuritaire. Gardez une bouteille de plastique contenant de l'eau à portée de la main et buvez durant votre séance d'exercices. Buvez au moins 8 à 10 tasses d'eau par jour, et plus s'il vous faites de l'exercice ou s'il fait chaud. Si vous avez soif, c'est que vous êtes déjà déshydraté.

\* American College of Sports Medicine (www.acsm.org): ACSM's Guidelines For Exercise Testing and Prescription/sixième édition, Lippincott Williams & Wilkins, 2000.

**MISES EN GARDE:**

• Si vous êtes une femme de plus 55 ans ou un homme de plus de 45 ans et que vous ne faites pas de l'exercice régulièrement ou si vous avez des antécédents familiaux de maladies telles que le diabète, des maladies cardiaques ou d'autres problèmes de santé comme l'hypertension ou l'hypercholestérolémie, ou si vous êtes un fumeur ou que vous êtes obèse, consultez un médecin avant d'amorcer un programme d'exercices.

• Si vous avez des étourdissements, des maux de tête, des engourdissements, des picotements, le sentiment d'être désorienté ou de manquer d'équilibre, ou si vous êtes essoufflé, avez les jambes enflées, des nausées, des maux de tête, si vous vous sentez anormalement fatigué ou si vous avez d'autres symptômes inhabituels ou des douleurs, cessez immédiatement de faire de l'exercice et consultez votre médecin.



**À PROPOS DES TAPIS ROULANTS**

L'utilisation d'un tapis roulant peut parfois produire de l'électricité statique. La décharge d'électricité statique peut être ennuyante, surprenante ou inconfortable. Elle se manifeste habituellement par un « claquement » ou une « étincelle », lorsque vous touchez certaines parties en métal du tapis roulant. Nous nous Free Spirit s'efforce de fabriquer ses tapis roulants qui ne cause pas de décharge électrostatique, cependant certains facteurs hors de notre contrôle causent parfois une accumulation d'électricité statique.

Certaines des causes d'accumulation d'électricité statique sont les chaussures et les vêtements de l'utilisateur. Des essais que nous avons effectués ont révélé que certains types de chaussures sont plus susceptibles de créer une accumulation d'électricité statique. Les résultats de nos essais indiquent également que certains tissus en nylon ou en polyester sont plus susceptibles de causer une accumulation d'électricité statique, tout comme les chaussures. SI UNE DÉCHARGE D'ÉLECTRICITÉ STATIQUE SE PRODUIT PENDANT QUE VOUS UTILISEZ VOTRE TAPIS ROULANT, CHANGEZ DE CHAUSSURES ET DE VÊTEMENTS.

Si l'électricité statique continue de se produire durant l'utilisation du tapis roulant, le produit Static Guard®, vendu en épicerie ou dans les magasins à escompte, peut éliminer les décharge d'électricité statique, selon les résultats d'essais. Vaporisez le produit directement sur le tapis roulant pendant qu'il tourne à faible vitesse. Recouvrez la surface tout entière de la courroie. Laissez le produit sécher complètement au moins 10 minutes ou tel qu'indiqué par le fabricant du produit. Assurez-vous d'avoir les pieds fermement poser sur la courroie avant de recommencer votre séance d'exercices. Réappliquez le produit antistatique s'il y a lieu.



## LIMITED WARRANTY

### FRAME • 10 YEARS

Sears warrants the frame against defects in workmanship and materials for a period of ten years from the date of purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

### DRIVE MOTOR/ELEVATION • 3 YEARS

Sears warrants the drive/elevation motors against defects in workmanship and materials for a period of three years from the date of purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

### ELECTRONICS & PARTS • 1 YEAR

Sears warrants the electronic components, finish and all original parts for a period of one year from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

### LABOR • 1 YEAR

Sears shall cover the labor cost for the repair of the device for a period of one year from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

### EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by Sears.
- Incidental or consequential damages. Sears is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment.
- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by Sears for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. Sears is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and Sears shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.

### SERVICE/RETURNS

- All returns must be pre-authorized by Sears.
- Sears' obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at Sears' option, the equipment at one of its authorized service centers.
- A Sears authorized service center must receive all equipment for which a warranty claim is made. This equipment must be received with all freight and other transportation charges prepaid, accompanied by sufficient proof of purchase.
- Parts and electronic components reconditioned to As New Condition by Sears or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement parts and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from province to province.

**\*\*NOTE:** Please save your original proof of purchase as it is needed should you require warranty service.

## GARANTIE LIMITÉE

### STRUCTURE • 10 ANS

Sears garantit la structure de l'appareil contre toute défectuosité de fabrication et de matériaux pour une période de dix ans à partir de la date d'achat en autant que l'appareil demeure la propriété de l'acheteur d'origine.

### MOTEURS D'ENTRAÎNEMENT ET D'ÉLEVATION • 3 ANS

Sears garantit les moteurs d'entraînement et d'élévation contre toute défectuosité de fabrication et de matériaux pour une durée de trois ans à partir de la date d'achat en autant que l'appareil demeure la propriété de l'acheteur d'origine.

### ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN

Sears garantit les composants électroniques, le fini et toutes les pièces d'origine pour une durée de trois ans à partir de la date d'achat en autant que l'appareil demeure la propriété de l'acheteur d'origine.

### MAIN-D'OEUVRE • 1 AN

Sears assumera les frais de main-d'oeuvre pour la réparation de l'appareil pour une durée de trois ans à partir de la date d'achat en autant que l'appareil demeure la propriété de l'acheteur d'origine.

### EXCLUSIONS ET LIMITES

Qui EST couvert :

- Le propriétaire d'origine. La garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement d'un moteur, d'une pièce ou d'un composant électronique défectueux sera l'unique mesure corrective de la présente garantie.

Ce qui N'EST PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien inadéquats de même que l'installation de pièces ou d'accessoires n'étant pas prévus au départ pour l'appareil ou étant incompatibles avec celui-ci.
- Les dommages ou défaillances causés par ce qui suit : accident, usage abusif, corrosion, décoloration de la peinture ou du plastique, négligence, vol, vandalisme, feu, inondation, vent, foudre, gel ou autre désastre naturel de tout genre, baisse, fluctuation ou coupure de courant peu importe la cause, condition atmosphérique inhabituelle, collision, introduction d'un objet étranger dans l'appareil ou modification de l'appareil non autorisée ou non recommandée par Sears.
- Dommages indirects et accessoires. Sears n'est pas responsable et ne peut être tenue responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou consécutif, d'aucune perte économique, perte de propriété ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation ou d'aucun autre dommage consécutif de quelque nature que ce soit lié à l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'appareil.
- Un appareil utilisé à des fins commerciales ou à toute autre fin qu'une utilisation domestique, sauf si cette utilisation a été approuvée par Sears relativement à la garantie.
- Tout appareil possédé ou utilisé à l'extérieur du Canada et des États-Unis.
- La livraison, l'assemblage, l'installation ou le réglage des appareils d'origine ou de remplacement ou la main-d'oeuvre ou les autres coûts découlant du retrait ou du remplacement de l'appareil couvert par la présente garantie.
- Toute tentative de réparer l'appareil entraîne un risque de blessure. Sears n'est pas responsable et ne peut être tenue responsable de tout dommage, perte ou responsabilité découlant de toute blessure corporelle encourue durant toute réparation ou tentative de réparation de l'appareil par nul autre qu'un technicien de service autorisé. Toutes les réparations que vous entreprenez sur votre appareil de conditionnement le sont À VOS PROPRES RISQUES et Sears n'assumera aucune responsabilité pour toute blessure corporelle ou dommage matériel découlant de telles réparations.

### SERVICE À LA CLIENTÈLE/RETOUR

- Tous les retours doivent être préalablement autorisés par Sears.
- L'obligation de Sears selon la présente garantie se limite au remplacement ou à la réparation de l'appareil, à la discrétion de Sears, à un de ses centres de service.
- Le centre de service autorisé par Sears doit recevoir tout l'équipement pour lequel une réclamation couverte par la garantie est effectuée. Cet équipement doit être expédié avec tous les frais de transport payés à l'avance et accompagné d'une preuve d'achat suffisante.
- Des pièces et composants électroniques remis à neuf par Sears ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de remplacement; ces pièces respectent les conditions à remplir de la présente garantie.
- La présente garantie vous accorde des droits juridiques spécifiques et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.

**\*\*NOTEZ:** Prière de garder votre preuve d'achat originale puisqu'elle sera requise en cas de service lié à la garantie.

# Get it fixed, at your home or ours!

Just Call:

**1-800-4-MY-HOME<sup>®</sup>**  
(1-800-469-4663)

24 hours a day, 7 days a week

For the repair of major brand appliances in your own home...  
no matter who made it, no matter who sold it!

For your nearest Sears Parts & Service location,  
to bring in products like vacuums, lawn equipment and electronics.

For Sears Parts & Service, to order the replacement parts,  
accessories and owner's manuals that you need to do-it-yourself.

[www.sears.ca](http://www.sears.ca)

---

To purchase or inquire about a Sears Maintenance Agreement, call:

**1-800-361-6665**

9 a.m.-11 p.m. Mon.-Fri. EST, 9 a.m.-4 p.m. Sat.

---

Pour service en français:

**1-800-LE-FOYER<sup>MC</sup>**  
(1-800-533-6937)

[www.sears.ca](http://www.sears.ca)



\* / <sup>TM</sup> Trademarks of Sears, Roebuck and Co. used under license by Sears Canada

\* Marque déposée / <sup>MC</sup> Marque de Commerce de Sears, Roebuck and Co. utilisée en vertu d'une licence de Sears Canada