SPIRIT FITNESS

La qualité en héritage \ L'esprit d'innovation



CT800 Tapis de Course
MANUEL DE L'UTILISATEUR

SVP lisez bien l'entiereté du manuel avant d'utiliser votre nouvel élliptique

Table des Matières

Enregistrement du produit	1
Sécurité : instructions importantes	2
Informations électriques importantes	3
Instructions de fonctionnement	4
Instructions d'assemblage	5
Utiliser la console	10
Fonctions programmables	13
Utiliser l'émetteur de fréquence cardiaque	19
Entretien	21
Les limites de la Garantie Constructeur	25

Merci d'avoir acheté notre produit, gardez bien précieusement ces instructions.
Ne faites pas de transformations, d'ajustements personnels, de réparations, ni même d'entretien non décrits dans ce manuel.

SPIRIT FITNESS

La qualité en héritage \ L'esprit d'innovation

Enregistrement du produit

Félicitations pour l'achat de votre nouveau tapis de course et bienvenue dans la famille Cardio Spirit !

Merci pour l'achat de ce tapis de course de qualité des entreprises Spirit Manufacturing, Inc. Votre nouveau tapis est fabriqué par un des leaders des fabricants mondiaux d'appareils cardio et vous est livré accompagné d'une garantie parmi les plus complètes.
Au travers de votre revendeur agrée, Spirit se fait un devoir de tout mettre en oeuvre afin que votre expérience en tant que propriétaire d'un de nos appareils, soit la plus agréable possible, et ceci, pour de nombreuses années. Votre revendeur local; où vous avez acheté votre appareil, est votre personne de contact pour tous services et nécessités sur la garantie. Ils sont là, pour répondre à vos questions techniques et faire le maximum afin d'aplanir les éventuels petits soucis.

SVP, prenez un instant pour bien noter ci-dessous, leur nom, numéro de téléphone et la date d'achat; afin d'avoir toujours ces informations utiles sous la main en cas de contact nécessaire.
Ces informations, nous sont essentielles pour vous aider au mieux de nos possibilités.

Sportivement votre,
Spirit Manufacturing, Inc.

Nom du vendeur :

Téléphone :

Email :

Date d'achat :

Noter le numéro de série :

SVP, prenez le temps de noter le numéro de série de cet appareil ci-dessous



Numéro de série : _____

Enregistrer votre Appareil

Pour enregistrer votre appareil officiellement, il vous suffit de nous renvoyer les informations suivantes à Spirit Fitness Europe, Vrunstraat 135 - B3550 Heusden

NUMERO DE SERIE :

Nom / Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Date d'achat :

Lieu / Site d'achat :

CT800_20110623

AVERTISSEMENT : Lors de l'utilisation d'un appareil éléctrique, certaines précautions sont très importantes à respecter. Lisez bien toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil

- Danger : toujours bien retirer la prise AVANT de nettoyer, une fois l'entrainement terminé.
- Pour éviter électrocution et brulure : Ne laissez pas l'appareil seul et branché et retirez toujours la prise avant toute intervention, retrait d'une pièce, nettoyage, ...
- Ne jamais faire fonctionner sous une couverture ou un drap : risques de surchauffe, incendie, élèctrocution, ...*
- Restez toujours à proximité, si l'appareil doit etre utilisé par de grands enfants, des personnes agées ou moins valides..
- Ne tentez pas d'utiliser votre tapis de course à d'autres fins que son utilisation normale.
- Ne jamais faire fonctionner l'appareil, si le cordon ou la fiche sont endommagés et/ou trempés dans l'eau.
- Ne pas déplacer l'appareil en tirant sur le cordon en l'utilisant comme poignée.
- Ne jamais utiliser l'appareil si les aérations sont bouchées ou obstruées. De meme, ne jamais glisser quoi que cela soit dans les ouvertures.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Ne pas utiliser ou des aérosol sont utilisés ou où de l'oxygène est administré.
- Ne connectez cet appareil que si votre prise est reliée à la Terre.
- Les capteurs cardiaques ne sont pas un dispositif médical. Plusieurs facteurs, y compris les propres mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter le résultat rendu. Les capteurs ne sont là que pour aider l'utilisateur à voir les variations du rythme cardiaque pendant l'exercice.
- Portez des chaussures appropriées : les talons hauts, sandales(ou meme pieds nus), ne sont pas du tout adaptés, voir dangereux. Des chaussures de sport de qualité, sont recommandées pour éviter le stress sur les jambes et les chevilles.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS SOUS LA MAIN : PENSEZ SECURITE AVANT TOUT !

Avertissement

Ne **jamais** utiliser cet appareil si votre circuit électrique, (disjoncteur et prise) n'est pas relié à la Terre. Tenez aussi le cordon bien éloigné des parties mobiles, du mécanisme d'élévation et des roulettes.

Ne retirez **jamais** aucun cache, sans avoir au préallable débranché l'appareil du secteur.
Attention aussi si votre voltage n'est pas stable et varie.Si cela varie de plus de 10%, les performances de votre appareil en seront affectées et ne seront pas couvertes par la garantie. Si vous suspectez un problème sur votre installation électrique, prenez soin d'abord de la faire tester, pour ne pas endommager votre appareil.

Ne **jamais** exposer l'appareil à de la pluie ou dans un environnement humide ou moisi.
Cet appareil n'est PAS conçu pour un fonctionnement à l'extérieur; ni près d'une piscine ou un spa; ni tout autre environnement humide. L'appareil est conçu pour fonctionner dans une plage de 4° C - 49°C.

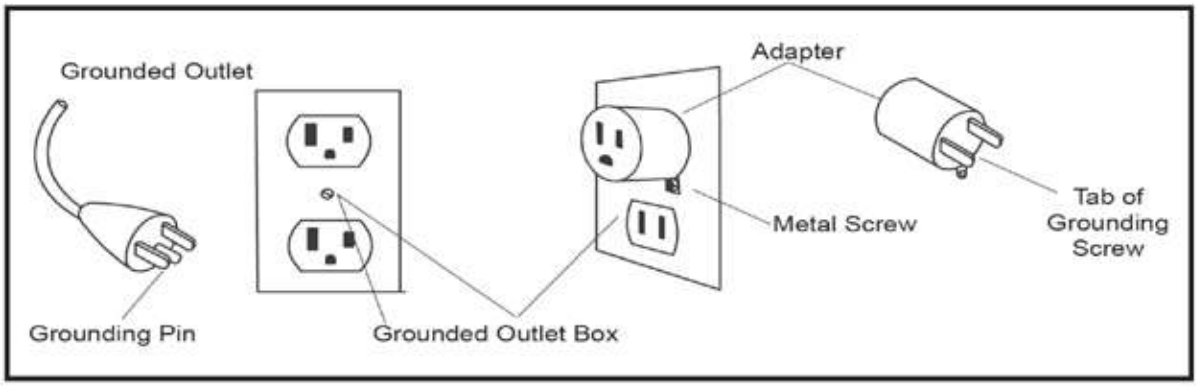
Les fusibles : certains fusibles domestiques ne sont pas assez puissants pour supporter la forte tension au démarrage des tapis roulant et meme parfois pendant leur utilisation. Si votre tapis de course fait sauter vos fusibles ou disjoncteur mais pas celui de l'appareil; meme si la tension de votre circuit électrique est correcte; vous devez remplacer le disjoncteur par un disjoncteur (fusible) qui peut supporter ces fortes élévations. ce fait, n'est pas un défaut, ni une raison de faire appel à la garantie. En tant que fabricants, nous ne pouvons pas etre surs de la qualité du circuit électrique des usagers. Cette une pièce très aisée à trouver dans tous les magasins en articles électriques.

Instructions de mise à la Terre

Cet appareil doit absolument etre mit à la Terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la Terre offre moins de résistance pour le courant électrique, évitant ainsi les risques d'électrocution.
L'appareil est équipé d'une fiche pour mise à la Terre. Veuillez bien à ce que votre prise possède aussi la Terre, ce qui est la norme obligatoire en Europe.

Attention, si votre prise ne possède pas la mise à la terre, n'essayez surtout pas de bidouiller la chose vous meme et encore moins de retirer la pin de la mise à la terre de la fiche du tapis roulant.

Cet appareil à une fiche et cordon avec mise à la terre et à besoin d'une prise possédant la Terre.
Si votre prise n'est pas aux normes, vous pouvez temporairement utiliser un adaptater comme sur le dessin ci-dessous (pas valide dans tous les pays).



- N'utilisez jamais l'appareil sans avoir lu et bien compris chaque changement que vous faites sur la console.
- Comprenez bien que les changements de vitesse et d'inclinaison ne sont pas instantanés. Ajustez la résistance et relachez la touche. L'ordinateur prendra le nouveau niveau en compte graduellement.
- N'utilisez jamais votre tapis de course pendant un orage. La foudre pourrait entrainer une surtension sur le réseau et endommager l'appareil. retirez donc toujours la prise en cas d'orage.
- Faites très attention, si vous faites autre chose pendant la pratique de la course; comme lire, écouter de la musique, regarder la télévision, etc. Ce sont des distractions qui peuvent vous faire perdre l'équilibre et vous blesser sérieusement.
- N'appuyez pas excessivement sur les touches de la console. Elles sont réglées avec précision pour réagir à une simple petite pression des doigts. Appuyer plus fort ne va pas faire réagir la console plus vite ou plus lentement, ni accélérer les changements désirés. Si vous pensez que les boutons ne réagissent plus normalement, contactez votre revendeur.

Cordon d'attache de sécurité

Un cordon d'attache de sécurité est fourni avec l'appareil. C'est un cordon de conception simple magnétique qui doit etre utilisé tout le temps. C'est évidement pour votre sécurité, pour arreter la machine en cas de chute ou de recul trop prononcé. Si ce cordon est tiré, la bande de roulement du tapis s'arretera immédiatement. Mode d'emploi :

1. Placez l'aimant en position sur la partie métallique ronde de la tête de commande de la console. Votre tapis ne démarrera pas sans cela et donc, retirer l'aimant, empeche aussi quiconque de se servir de l'appareil sans autorisation.
2. Fixez le clip plastique à une partie résistante de vos vetements. L'aimant à une résistance suffisante pour pouvoir éviter l'arret accidentel et/ou non voulu. le clip doit etre bien attaché aux vetements. Familiarisez-vous avec le système pour en connaitre les limites et les bénéfices. Si l'aimant est tiré de la console, le tapis s'arretera en 1 ou 2 pas en fonction de la vitesse du moment. Pour arreter normalement le tapis, utilisez la touche "**stop/pause**".

Pré-assemblage

1. Coupez les attaches et le long des pointillés au fond de la boite; saisissez la boite et déballez.
2. Localisez le paquet de pièces. Prenez uniquement le paquet Outils. Ne déballez les différents paquets qu'au fur et à mesure de leur utilité pour éviter de mélanger les pièces. Le numéro dans les instructions entre parenthèse (#) est le numéro du paquet.

Outils nécessaires pour l'assemblage



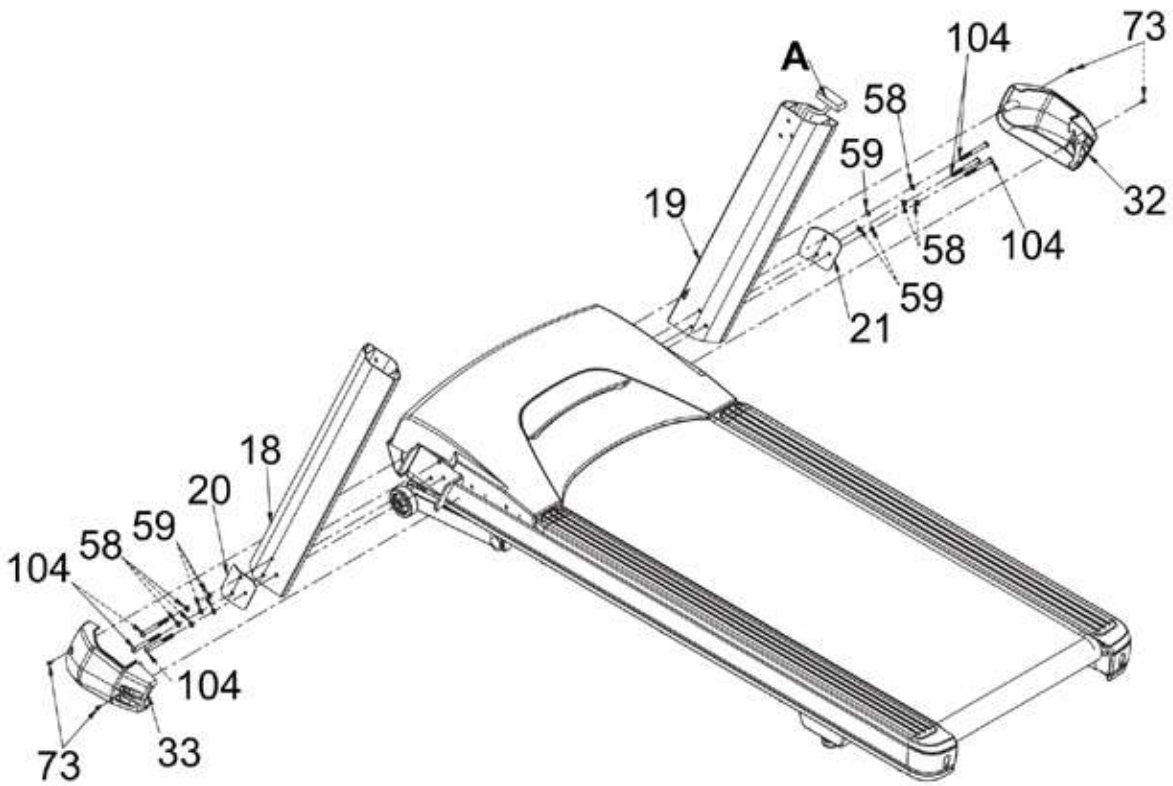
Clef Allen hexagonale 3/8"



Clef Allen hexagonale 8mm



Tournevis croix



1ere étape : Montage des pieds de la console

1. Le cable A de l'ordinateur se trouve déjà préinstallé dans le pieds droit de la console (19). Soulevez le pied de la surface de course et attachez-le la base. Attention, vous devez tirer tout doucement sur le cable et l'aligner verticalement dans le pied afin que celui-ci ne soit pas entortillé ou écrasé entre le pied et la base quand vous serrerez les boulons.
Serrez tout d'abord uniquement, dans cet ordre, à l'aide d'un boulon #104, d'une rondelle fendue #58 et d'une rondelle plate #59 en passant par le trou supérieur de la plaque incurvée (21). Serrez évidement dans le trou supérieur du pied droit de la console (19).
Faites-en maintenant de meme avec les 2 autres boulons #104, rondelles fendues #58 et rondelles plates #59.
2. Installez le 2eme pied (18) de la meme manière.
3. Installez les 2 caches (32 & 33) avec les 4 vis taraudeuses #73.

Pièces : liste de controle :

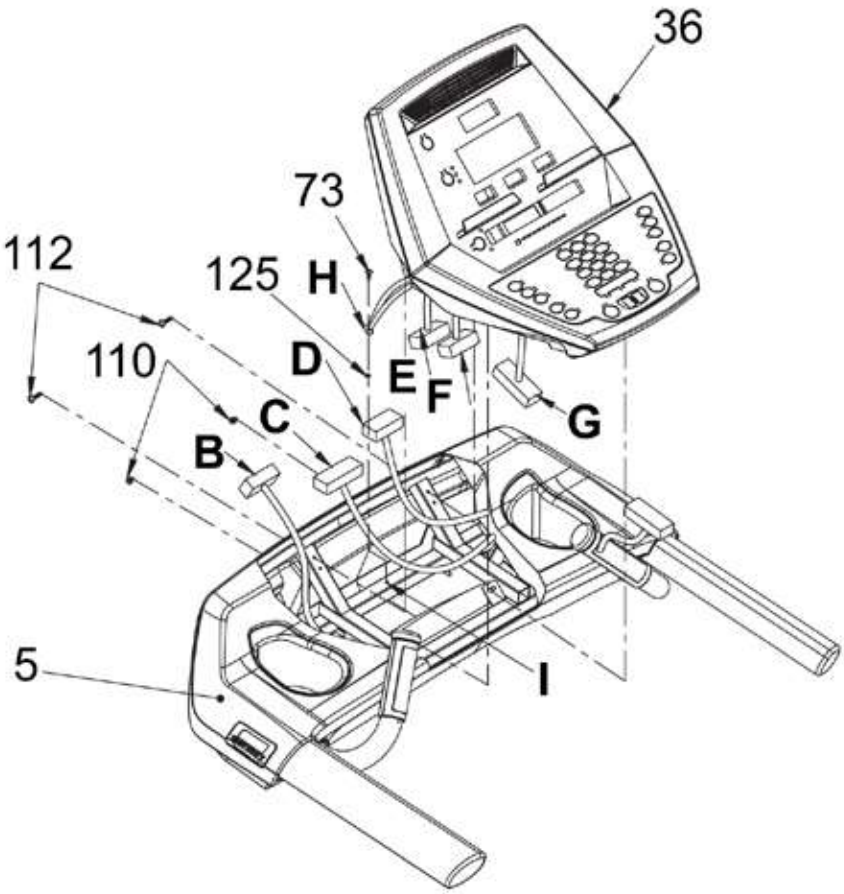


#58. 3/8"
Rondelles fendues
(6 pcs)

#59. 3/8"
Rondelles plates
(6 pcs)

#104. 3/8" x 3-3/4"
Boulon en acier inoxidable
(6 pcs)

#73. M5 x 12mm Self
Vis taraudeuse
(4 pcs)



2eme étape : Montage de la console

1. Connectez les cables de l'ordinateur G (86) et C (120), les cables des capteurs manuels D (122) et F (88) à droite et B (28) et E (88) sur la gauche et attachez le cable de la Terre H (121) au trou I dans le cadre en acier, à l'aide de la vis à tole #73 et de la rondelle étoilée #125.
2. Montez la console (36) sur le guidon (5) et serrez avec 2 vis #112 dans les trous supérieurs et 2 vis #110 dans les trous inférieurs.

.

Pièces : liste de controle :



#110. M5 x10mm
Vis
(2 pcs)



#73. M5 x 12mm
Vis à tole
(1 pcs)



#125. M5
Rondelle étoilée
(1 pcs)

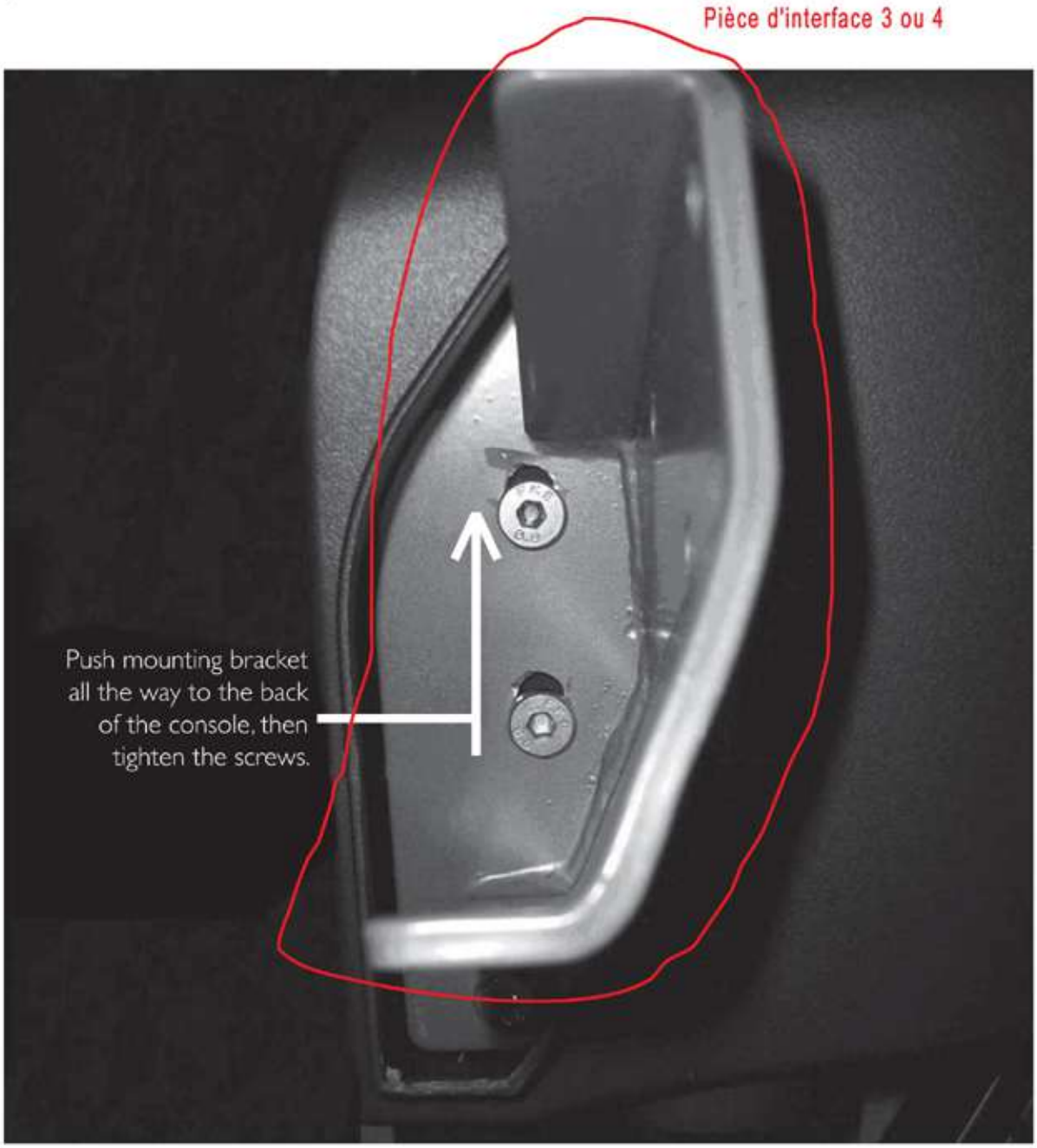


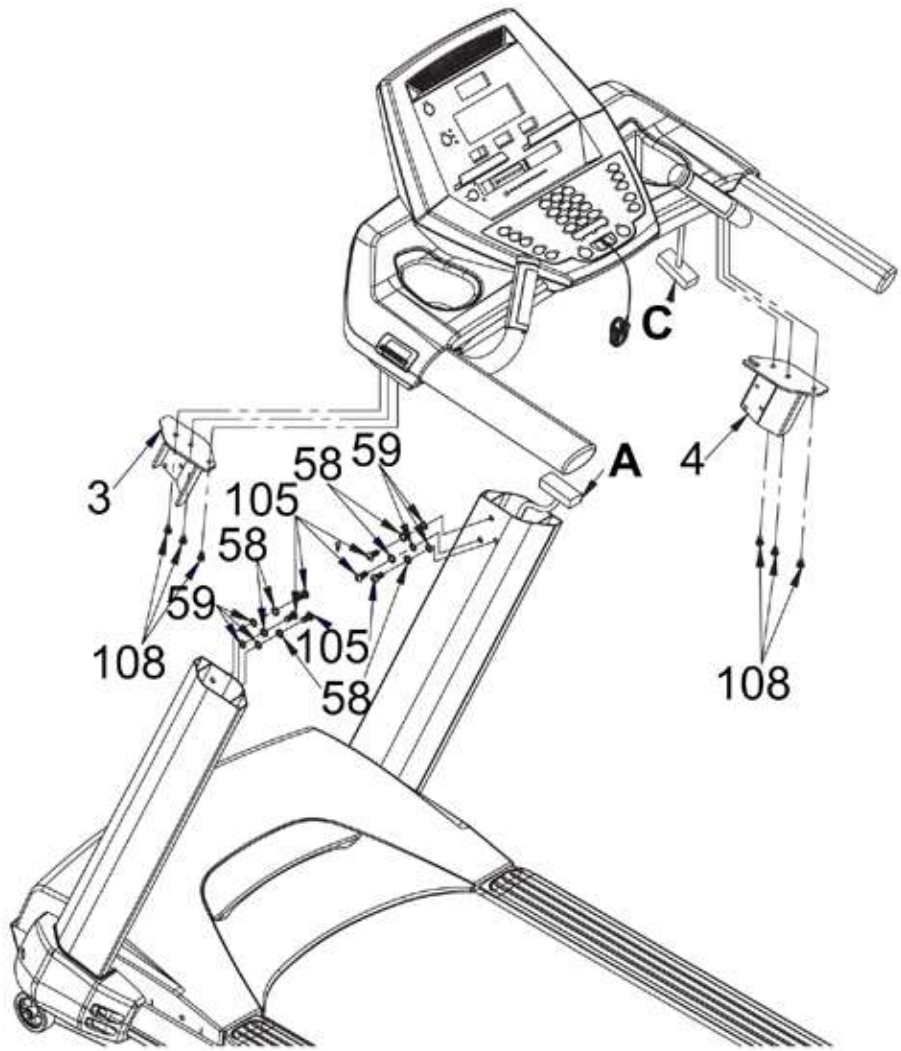
#112. M5 x 30mm
Vis
(2 pcs)

TRES IMPORTANT :

Lors de l'assemblage de la console sur les pieds de consoles à l'aide de 2 pièces d' interface (3 & 4 : sur le schéma de la page suivante pag 9); assurez vous bien que les 2 pièces d'interface, soit bien glissées jusqu'au fond au dos de la console, avant de serrer les vis.

.

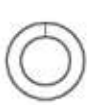




3eme étape : Montage de la console sur les pieds

1. Attachez les 2 pièces d'interface (3 gauche & 4 droite) et serrez avec 6 boulons #108.
2. Connectez le cable d'ordinateur C (120) au cable A (87) du pied de console.
3. Attachez le bloc console, sur les pieds avec 6 boulons #105, 6 rondelles fendues #58 et 6 rondelles plates #59 en prenant soin de ne pas pincer les cables.

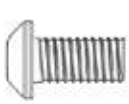
Pièces : liste de controle :



#58. 3/8"
Rondelles fendues
(6 pcs)



#59. 3/8"
Rondelles plates
(6 pcs)

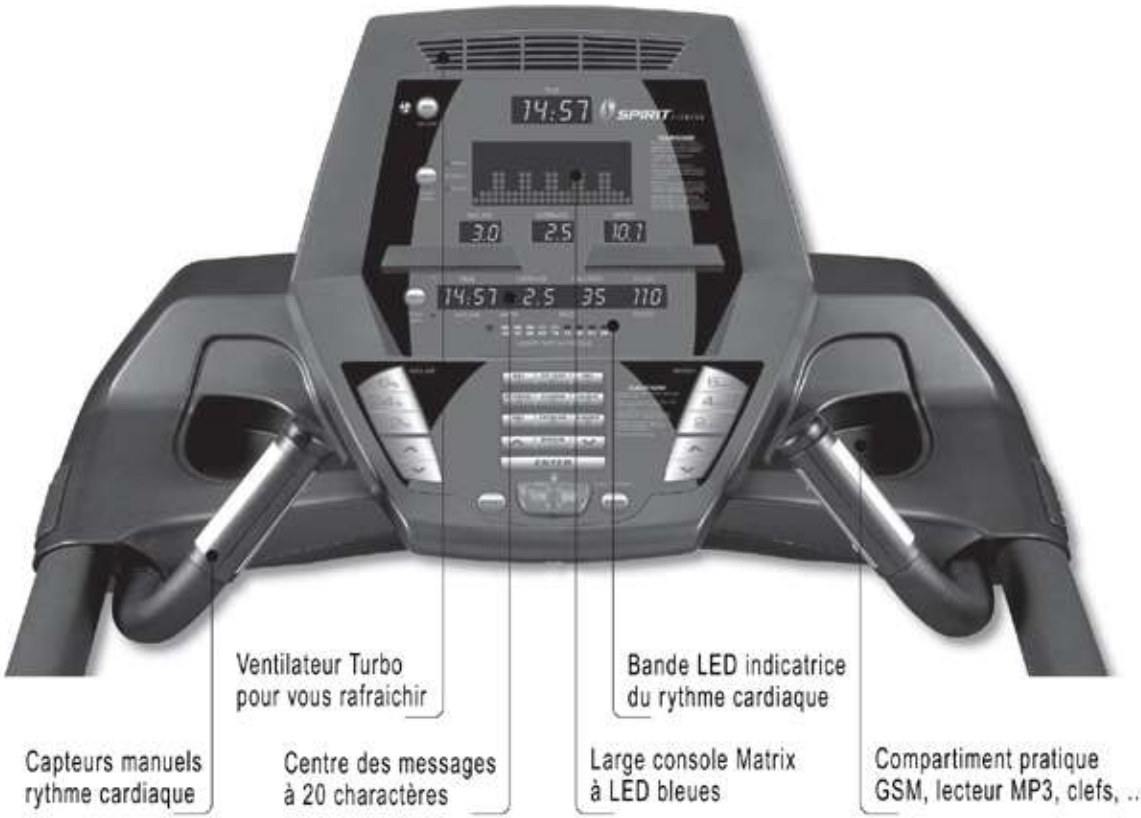


#105. 3/8" x 3/4"
Boulon tete cylindrique
(6 pcs)



#108. M8 x 12mm
Boulon tete bouchon
(6 pcs)

CT800 Console



Mise en marche :

Mettez la fiche dans une prise murale équipée de la Terre, puis allumer le tapis en poussant sur le bouton on/off situé à l'avant sous le capot moteur. Assurez-vous que la clé de sécurité soit mise, sinon l'appareil ne démarrera pas. A la mise sous tension, les lumières s'allument pendant quelques secondes; puis les fenêtres du temps et de la distance affichent un odomètre. L'odomètre du temps indique combien d'heures le tapis a été utilisé et celle de la distance, combien de kilomètres virtuels ont été parcourus.
L'écran affiche alors la version du logiciel puis se met en mode vieille, départ de toute opération.

Démarrage rapide

- Appuyez sur n'importe quelle touche pour réveiller la console si elle n'est pas encore active.
- Appuyez puis relacher la touche **"START"** pour démarrer lla bande de roulement à 0,8 km/h, puis ajustez la vitesse désirée à l'aide des touches "**up & down**". Vous pouvez aussi utiliser les touches rapides de 2 à 6 pour obtenir directement la vitesse désirée.
- Pour ralentir la bande de roulement, poussez et rester sur la touche "**Down**" (console ou rail manuel) ou utilisez les touches 2 à 6.
- Pour arreter la bande de roulement, appuyer sur la touche rouge "**STOP**".

Prérèglage Pause/Stop

- Quand le tapis est en marche, la fonction **pause** peut etre utilisée en appuyant une fois sur la touche "**Stop**" . Cela fait décélérer la bande de course jusqu'à l'arret. L'inclinaison, elle redescend jusqu'à 0 %. La lecture du temps, distance & calorie reste affichée sur la console en mode pause pendant 5 minutes, puis la console retourne à son écran de départ.
- Pour reprendre votre exercice, il vous suffit d'appuyer sur la touche "**Start**" et l'exercice reprendra à la vitesse et l'inclinaison initiale.
- Appuyer 2 fois sur la touche "**STOP**" met un terme à l'exercice et un résumé de l'entrainement vous est proposé à l'écran. Si vous appuyez une 3eme fois, la console retourne en mode vieille (mode de départ).
- Si vous gardez la touche "**STOP**" enfoncée pendant plus de 3 secondes, la console fait un "**reset**".
- Si vous etes en train de rentrer vos coordonnées d'age, temps etc. la touche "stop" vous permet de faire un retour en arrière.

Inclinaison

- L'inclinaison peut etre changée à n'importe quel moment une fois que la bande de roulement est en marche.
- Utilisez les touches "**up & down**" pour ajuster le niveau d'inclinaison désiré ou utilisez une touche rapide (de 2 à 6) du coté gauche de la console.
- L'écran affiche alors le dégré d'inclinaison en % comme sur la route.

La fenetre matrix à led

- La fenetre montre 10 rangs lumineux qui montre le niveau de l'entrainement en mode manuel. Les leds montrent seulement le niveau approximatif de l'intensité de l'effort et l'inclinaison; elles n'indiquent pas une valeur précise; seulement un pourcentage approximatif pour comparer les niveaux. En mode manuel, la fenetre va montrer un dessin constitué de 24 colonnes et la durée de l'entrainement est divisée par 24. Si le temps commence à zéro (quick start), alors chaque colonne représente 1 minute.

A coté de cette fenetre matrix led, sur la gauche, se trouvent 3 diodes, nommées : Track, Speed, Incline.
Si la diode à coté de Track est allumée, la fenetre indique le profil "Piste"; si la diode à coté de Speed est allumée, alors la fenetre montre le profil vitesse et si c'est la diode Incline qui est allumée, la fenetre montre le profil d'inclinaison.
Vous pouvez changer et switcher de l'un à l'autre en appuyant sur la touche "**DISPLAY**".
Après vous avoir montré les 3, la console va continuer à vous montrer alternativement les 3 en restant 4 secondes sur chaque. La diode correspondant à ce que la fenetre vous montre, s'allume bien évidement. Si vous appuyer de retour sur "**display**" la console retourne en mode "Track"

Piste 1/4 de mile

La piste 1/4 de miles (0,4 km) sera affichée dans la fenetre Matrix; la diode clignotante indicant votre progression; au centre de la piste, il y a un compteur de tour en référence.

Information de base

La fenetre d'affichage du pouls vous donne votre rythme cardiaque en battements par minutes tout au long de l'effort Vous devez tenir les 2 capteurs manuels gauche et droite. Le pouls est donné chaque fois que la console reçoit le signal. Elle est capable aussi de recevoir le signal d'un transmetteur polar sans fil, y compris les signaux codés
.

Ligne graphique du rythme cardiaque

La ligne graphique, elle, représente le pourcentage de votre rythme cardiaque maximal atteint en ce moment. NOTEZ qu'il faut au préalable, rentrer votre age pendant la sélection du programme pour faire fonctionner la ligne graphique. La console calcule votre rythme maximum et vous rend lumineusement le pourcentage de ce maximum que vous atteignez en ce moment.

La fenetre des message

La fenetre des messages vous guide pas à pas pour la configuration des données et des programmes. Pendant, l'exercice, elle vous montrent les données de votre programme.

Pour arreter le tapis de course

La console s'arrete automatiquement après 30 minutes d'inactivité, c'est ce que l'on appelle le "mode vieille". En mode vieille, le tapis éteint tout, sauf un minimum de circuits qui restent en vieille prets à s'activer si une touche est pressée ou si l'on touche à la clef de sécurité.
il n'y a qu'une toute petite consommation de courant en mode vieille (un peu comme une télévision) et vous pouvez donc parfaitement laisser l'appareil ainsi, sans devoir l'éteindre completement à l'aide de l'interrupteur frontal ou en retirant la clef de sécurité.

Sélectionner et démarrer un programme prédéfini

Le tapis de course Spirit Fitness CT800 propose 5 programmes prédéfinis, un programme défini par l'utilisateur, 2 programmes du controle du rythme cardiaque, un test Fitness basé sur le protocole Gerkin et 1 programme manuel.

1. Selectionnez un programme, puis poussez sur la touche **Enter** pour commencer à personnaliser le programme avec vos données personnelles; ou poussez juste sur la touche **Start** pour commencer avec les données standards.
2. Après avoir séléctionné un programme puis **Enter**, l'affichage du **Temps** (Time) s'allume avec 20 minutes comme temps de base; vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche **Up & Down** pour fixer le temps de votre entrainement puis **Enter** pour valider et passer au réglage suivant.
   NOTEZ que vous pouvez pousser sur **Start** et débuter avec les données de bases + celles déjà encodées.
3. C'est la fenetre de l'inclinaison qui s'allume maintenant; la valeur qui apparait est en fait, la valeur de votre **age**; vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche **Up & Down** pour rentrer votre age exact; puis enter. Rentrer votre age correct est très utile pour la ligne d'affichage du pourcentage de votre rythme cardiaque atteint; mais aussi pour les 2 programmes du controle du rythme cardiaque.
4. C'est au tour de la fenetre Distance de s'allumer et elle indique votre **Poids**. Rentrer votre poids exact permet à l'appareil de calculer les calories brulées. Utilisez les touches **Up & Down** pour rentrer votre poids puis **Enter** pour valider et passer au réglage suivant.
5. C'est au tour de la fenetre Speed de s'allumer et elle indique la **vitesse** maximale du programme sélectionné. Utilisez les touches **Up & Down** puis **Enter** pour valider et passer au réglage suivant. Chaque programme a une vitesse maximale prédéfinie que vous pouvez changer.
6. Vous pouvez maintenant appuyer sur **Start** pour commencer l'entrainement.
7. Il y a d'abord 3 minutes d'échauffement. Vous pouvez sauter cet échauffement et passer directement au programme en appuyant une seconde fois sur **Start**.
   Pendant l'échauffement, le compteur temps décompte de 3 minutes à zéro.

Réglage des programmes prédéfinis Vitesse / Inclinaison

Les niveaux de vitesse et d'inclinaison des programmes prédéfinis sont visibles sur le tableau ci-dessous. Le chiffre de la vitesse indique un % de la vitesse maximum du programme. Par exemple : pour le programme 1 Colline : P1, le 1er chiffre est 20. Cela veut dire que la 1ere partie de l'échauffement se fera à une vitesse de 20% de la vitesse maximum du programme ou définie par l'utilisateur. Si l'utilisateur fixe la vitesse maximale à 20 km, la 1ere partie de l'échauffement se fera à 2 km. le segment 12 étant à 100%, là, la vitesse sera donc de 20 km.

P1= colline; P2= Brulage des graisses; P3= Cardio; P5= Intervalle

Prog	SEG	Warm up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Cool down		
P1	Vitesse	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20
	Inclin.	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
P2	Vitesse	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20
	Inclin.	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Vitesse	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20
	Inclin.	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P5	Vitesse	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Inclin.	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

Programmer le programme personnalisé

Le programme **Personnalisé** vous propose de créer et de sauvegarder un programme personnalisé à vos besoins.

1. Poussez sur la touche **Custom** puis appuyez ensuite sur **Enter**. La fenetre matrix affiche une seule ligne de diodes tout en bas. Ou le programme sauvé précédent.
2. L'heure (fenetre Temps) se met à clignoter. Utilisez les touches **Up & Down** pour régler puis **Enter** pour valider.
3. La fenetre "Incline" s'allume montrant votre **Age**. Vous pouvez rentrer votre age en utilisant les touches "up" & "down"; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
4. La fenetre "distance" s'allume et Il vous est maintenant demandé de rentrer votre **poids**. Vous pouvez le rentrer en utilisant les touches "up" & "down"; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
5. Maintenant la première colonne s'allume et il vous est demandé de régler le niveau de vitesse du premier segment du programme. Si vous avez fini ou ne désirez pas changer le 1er segment, appuyez sur **Enter** pour passer au deuxième segment. Le prochain segment montre exactement le meme niveau que celui réglé précédemment; répétez la procédure comme pour le 1er segment et ce jusqu'au bout des segments à programmer.
6. Vous avez terminé les segments et la 1ere colonne brille de nouveau. Vous aller pouvoir régler l'inclinaison pour chaque segments comme pour la vitesse.
7. Appuyez sur **Start** pour commencer le programme et aussi le sauver en mémoire.

Course 5Km

Ce programme défini automatiquement une distance de 5 km comme but à atteindre. L'affichage "Track" montre une boucle qui est l'équivalent de 5 km; l'affichage Distance montre 5 km pour débuter et va décroitre jusqu'à atteindre 0 une fois le programme terminé.
*Notez que la console montrera du MPH si la console n'a pas été mise en système métrique.

FIT-TEST

Le test Fitness est basé sur le protocole Gerkin, aussi appellé, le protocole du pompier, et est un test Submax VO2 (volume d'oxygène). Le test va augmenter la vitesse et l'inclinaison aletrnativement jusqu'à ce que votre rythme cardiaque atteigne 85 % de son maximum. le temps nécessaire pour arriver à ces 85% détermine le score du test.

Stage	Temps	Vitesse	Inclinaison	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56
6.4	6:00	5.5mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30	6.0mph	6%	58.8
7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.0mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11:00	7.0mph	10%	80

Avant le test :

Soyez sur d'etre en bonne santé; faites un check-up avant, avec votre médecin si vous avez plus de 35 ans ou des problèmes de santé préexistants.
Assurez-vous de vous etre bien échauffé et fait des étirements avant de faire le test.
Ne buvez pas de caféine avant le test ni de boisson énergisante.
Tenez les poignées normalement, sans vous contracter.

Programmer le Fit-Test

1. Appuyer sur la touche **Fit-Test** et puis **Enter**.
2. La fenetre des messages va vous demander votre **Age**. Vous pouvez rentrer votre age en utilisant les touches "up" & "down" ou à l'aide du clavier numérique; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
3. Il vous est maintenant demandé de rentrer votre **poids**. Vous pouvez le rentrer en utilisant les touches "up" & "down" ou à l'aide du clavier numérique; puis appuyez sur la touche **Enter** pour valider et passer à l'écran suivant.
4. Maintenant appuyez sur **Start** pour commencer le test.

Pendant le test :

La console doit mesurer un rythme cardiaque régulier avant de commencer le test. Vous pouvez utiliser les capteurs des poignées ou porter une sangle pectorale.
Le test commence par 3 minutes d'échauffement à vitesse très lente.
Les données affichées pendant le test sont :

- a) **Time** qui est le temps déjà écoulé depuis le début du test
- b) **Inclinaison** exprimée en degrés.
- c) **Distance** en MPH ou KM en fonction de votre choix présélectionné
- d) **Vitesse** en MPH ou KM en fon
- e) **HR Rythme cardiaque** cible et rythme cardiaque actuel.

Après le test :

Reposez-vous pendant une à 3 minutes
Notez votre score, car la console retournera automatiquement au départ après quelques minutes.

Ce que votre score veut dire :

VO2max pour les hommes :

	18-25 ans	26-35 ans	36-45 ans	46-55 ans	56-65 ans	65+ ans
Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Bien	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Plus que la moyenne	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Moyenne	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Sous la moyenne	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Mauvais	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Très mauvais	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max pour les femmes :

	18-25 ans	26-35 ans	36-45 ans	46-55 ans	56-65 ans	65+ ans
Excellent	56	52	45	40	37	32
Bien	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Plus que la moyenne	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Moyenne	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Sous la moyenne	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Mauvais	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Très mauvais	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Quelques mots sur le rythme cardiaque

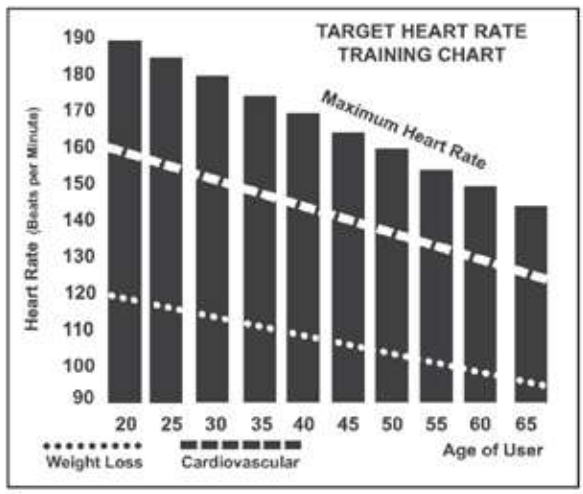
La vieille devise : pas de douleur, pas de résultats" est un mythe exploité et surexploité mais enfin abandonné au bénéfice des exercices sans douleur. Une grande partie de ce succès est due à l'introduction des moniteurs de controle cardiaque sur les machines. En utilisant cet outil correctement, beaucoup d'utilisateurs se rendent compte qu'ils s'entrainaient trop intensément et parfois pas assez. Sans compter que s'entrainer est beaucoup plus agréable en restant dans sa propre fenetre de rythme cardiaque.

Pour déterminer, votre fenetre d'entrainement idéale pour vous, il vous d'abord déterminer votre rythme cardiaque maximum. Ceci est faisable via la formule suivante : 220 moins votre age.. Ceci vous donne le rythme cardiaque maximum pour votre age MHR.
Pour déterminer la plage de rythme cardiaque spécifique à certains buts, il faut simplement calculer un pourcentage de votre MHR. Votre zone d'entrainement cardiaque est entre 50 % et 90 % de votre taux maximum. 60% est la zone pour bruler les graisses, tandis que 80 % est la zone pour renforcer le système cardiovasculaire. Et donc la zone 60%-80% est la zone dans laquelle rester pour un maximum de bénéfices.

Pour quelqu'un de 40 ans, on calcule leur zone cible ainsi :

220 - 40 = 180 (Rythme cardiaque maximum)
180 x 0,6 = 108 battements par minutes (60% du maximum)
180 x 0,8 = 144 battements par minute (80 % du maximum)

Donc pour une personne de 40 ans, la zone d'entrainement se situe entre 108 et 144 battements par minutes.



Si vous rentrez votre age pendant le programme, la console va calculer votre zone cible automatiquement.
Et donc rentrer votre age est utilisé pour le programme de controle du rythme cardiaque. Après le calcul de votre maximum, vous pouvez décider quels sont vos buts, résultats à atteindre.

Les 2 buts poursuivis les plus populaires sont la perte de poids et le renforcement du système cardiovasculaire. Sur le schéma, les colonnes noires représentent le rythme maximum en fonction de l'age donné sous la colonne. La zone cible du rythme cardiaque nécessaire, et pour la perte de poids, et pour le cardio, sont représentées par 2 lignes blanches différentes qui traversent les colonnes en diagonale. Points : le poids; Tirets : le cardio.

Sur tous les tapis de course de Spirit Fitness, vous pouvez utiliser le moniteur de rythme cardiaque sans utiliser le programme de controle du rythme cardiaque. Cette fonction peut etre utilisée pendant le mode manuel ou pendant un des 9 autres programmes.
Le programme de controle du rythme cardiaque, lui, controle automatiquement la résistance des pédales.

ATTENTION : Le système de controle de rythme cardiaque pourrait etre inopérant ou faussé; trop forcer, se sur-entrainer est très dangereux et peut engendrer de graves blessures, voir la mort. Si vous ressentez une douleur quelconque, arretez directement l'exercice.

Taux perçu de l'effort

Le rythme cardiaque est très important; mais écouter votre corps, l'est aussi et présente pas mal d'avantages. Il y a beaucoup plus de variables impliquées dans le bon fonctionnement du coeur que seulement le juste rythme cardiaque. Le stress, la santé générale, la santé émotionnelle, l'humidité, le moment de la journée, votre dernier repas; tous ces facteurs contribuent normalement à décider de l'intensité à laquelle vous devriez vous entrainer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira quoi faire.

Le taux d'effort perçu, que l'on appelle RPE, également connu sous le nom d'**Echelle de Borg**, est un concept développé par un physiologiste Suédois : G.A.V Borg. Cette échelle d'intensité d'exercices allant de 6 à 20; dépend de comment vous vous sentez avant de commencer et de votre perception de l'effort.

L'échelle est la suivante :

Niveaux de perception de l'effort :

6. Minimal
7. Très très léger
8. Très très léger +
9. Très leger
10. Très leger +
11. Assez faible
12. Confortable
13. Parfois plus dur
14. Parfois plus dur +
15. Dur
16. Dur +
17. Très dur
18. Très dur +
19. Très très dur
20. Maximal

Vous pouvez trouver une approximation du rythme cardiaque nécessaire pour chaque niveau, en ajoutant tout simplement un zéro à chaque niveau. Par exemple, un RPE niveau 12 sur l'échelle de Borg, demandera un entrainement avec un rythme cardiaque de 120 battements par minute. Votre RPE, dépend lui, des facteurs abordés plus haut.
Ceci est l'avantage majeur de cette méthode d'entrainement : Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre rythme cardiaque apaisé. Dans ces conditions, vous etes en état de vous entrainer plus intensément et votre RPE va le supporter.
Si vous vous sentez fatigué et faible, votre organisme a besoin d'un break; votre rythme semble plus dur, et votre RPE le montrera et vous pourrez vous entrainer au bon niveau ce jour là.

Utiliser une sangle pectorale





Comment porter une sangle pectorale transmetteur sans fil :

1. Attachez le transmetteur à la sangle par les attaches.
2. Ajustez la ceinture au plus juste, mais tout en restant confortable
3. Positionnez le transmetteur avec le logo au centre de votre corps vers l'avant. Certaines personnes pouvant devoir légèrement le décaler vers la gauche. Attachez l'extrémité de la sangle en insérant l'extrémité arrondie dans l'attache; sécurisant le transmetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Positionnez le transmetteur directement dessous vos muscles pectoraux.
5. La transpiration est le meilleur conducteur pour mesurer le signal électrique des battements de coeur; bien que vous pouviez aussi utiliser de l'eau pour pré-humidifier les électrodes (2 carrés noirs à l'arrière de la sangle de chaque coté de celle-ci). Il est aussi recommandé que vous portiez la sangle quelques minutes avant de commencer; car en raison de la chimie de notre corps, il est difficile les premiers instants, de capter un signal fort et puissant chez certaines personnes. Après l'échauffement, se problème s'estompe. Notez bien que porter des vetements au dessus de la sangle/transmetteur n'affecte en rien son fonctionnement.
6. Veillez rester relativement près de la console pour que le signale capté soit suffisamment fort. Porter les capteurs/transmetteurs/sangle directement sur la peau nue est la meilleure façon. Vous pouvez porter un tee-shirt par dessus.
   Si vous voulez quand meme mettre le système par dessus le teeshirt, il faut humidifier le l'endroit du tee-shirt ou repose les électrodes.

Le transmetteur s'active automatiquement dès qu'il détecte des battements de coeur; tout comme il s'éteint aussi automatiquement dès qu'il ne capte plus rien.
Bien que le transmetteur soit résistant à l'eau, l'humidité pourrait créer de faux signaux et il est préférable de bien secher le transmetteur après utilisation pour prolonger la durée de vie de la batterie. (durée normale estimée à 2500 heures). Si votre sangle à une batterie remplaçable, la batterie de remplacement est une panasonic CR2032.

Cela ne fonctionne pas :

Attention : n'utilisez pas ce vélo pour le controle du rythme cardiaque, tant qu'une valeur stable n'est pas affichée. De grands chiffres fluctuants et aléatoires, sont le signe d'un problème.
Interférences à rechercher qui peuvent causer un problème :

1) Fours à micro-onde, TVs, ...
2) Lumières fluorescentes
3) Certains systèmes de sécurité domestiques
4) Cloture électromagnétique pour les animaux
5) Certaines personnes ont des problèmes pour laisser passer le signal à travers leur peau. Si vous rencontrez des soucis, essayez en portant le transmetteur dans l'autre sens. Normalement, il est porté avec le logo "Spirit" vers le haut.
6) L'Antenne qui capte votre rythme cardiaque est très sensible. Si il y a une source de bruit externe; faite pivoter toute la machine de 90°; cela devrait atténuer les interférences.
7) Une autre personne proche de vous portant aussi un transmetteur qui fait interférence.

Si les problèmes continuent, contacter votre revendeur.

HRC programme de controle du rythme cardiaque

Comment fonctionne le programme du controle du rythme cardiaque ?

Le HRC utilise le système d'inclinaison du tapis de course pour controler votre rythme cardiaque.
L'augmentation et la diminution de l'inclinaison affecte beacuoup plus le rythme cardiaque que pédaler plus rapidement.
Le HRC fait donc varier automatiquement l'inclinaison pendant le programme.

Choisir un programme du controle du rythme cardiaque

Pendant la configuration, vous avez le choix d'opter pour le HR1 Controle du poids ou le HR2 Controle du rythme cardiaque. Le programme de controle du poids va tenter de maintenir votre rythme cardiaque à 60% de son maximum. Le controle du rythme cardiaque va lui, tenter de maintenir votre rythme à 85 % de son maximum. Votre maximum est calculé à base de la formule "votre age" - 220 et est automatiquement calculé quand vous rentrez votre age.

HRC programmer le controle du rythme cardiaque

Attention, la console doit recevoir un rythme cardiaque fort et puissant avant de commencer.

1. Appuyez sur la touche **HR1 ou HR2.**
2. La fenetre du pouls s'allume et afficher le **HR** par défaut. Vous pouvez ajuster puis appuyez sur la touche **Enter** ou directement sur la touche **Enter** si vous gardez les valeurs par défaut.
3. La fenetre des calories s'allume et il vous est maintenant demandé de rentrer votre **poids**. Vous pouvez ajuster puis appuyez sur la touche **Enter** ou directement sur la touche **Enter** si vous gardez les valeurs par défaut.
4. La fenetre du pouls s'allume et il vous est maintenant demandé de rentrer votre **age**. Vous pouvez ajuster puis appuyez sur la touche **Enter** ou directement sur la touche **Enter** si vous gardez les valeurs par défaut. Changer l'age Modifie le Rythme cardiaque maximum; donc la cible du test.
5. Le réglage suivant est le **Temps**. réglez le temps et passez à l'écran suivant (Enter).
6. Maintenant, il vous est demandé de régler le **niveau maximum**. C'est le niveau de difficulté maximum que vous rencontrerez pendant l'exercice.
6. Maintenant que vous avez fini de paramétrer, vous pouvez commencer l'entrainement en pressant la touche **START**.
7. Si vous désirez augmenter ou diminuer l'intensité du HR maximum à n'importe quel moment de l'entrainement, utilisez les touches Incline UP & DOWN.

Tache	Comment	Jour	Semaine	Mois	Bisannuel	Annuel
Essuyer l'appareil	Chiffon humide	•				
Nettoyer sous le deck	Aspirateur/Chiffon			•		
Controler la tension du deck	Toucher/Visuel		•			
Nettoyer sous le cache moteur	Aspirer doucement				•	
Vérification matériel	Avec une clef			•		
Vérifier l'usure du deck	Visuel				•	
Vérifier la courroie de distribution	Visuel				•	

Deck/bande de course

Votre tapis de course est muni d'une bande de course de très haute qualité, cirée, efficace et à faible friction. La performance est à son maximum si vous la garder bien propre. utilisez un chiffon doux humide pour essuyer les cotés de la surface de course; mais aussi les interstices entre la bande et le cadre. Essuyez aussi sous la bande aussiloin que possible. ceci devrait etre fait au moins une fois par mois pour prolonger sa longévité. Pour le dessus de la bande, utilisez un peu d'eau savonneuse et grattez avec une brosse en nylon.
ATTENTION LAISSEZ SECHER AVANT DE REUTILISER.

Le deck ciré double face à faible maintenance (nettoyage mensuel) à une durée de vie de 32 km par face. Si la face originale semble avoir atteint sa fin de vie, il faut la retourner. Contactez votre technicien pour des conseils éventuels. **N'appliquez aucun lubrifiant et/ou cire sur la surface de course.**

Ajustement de la bande de course

Réglage de la tension de la bande de course : La tension du deck n'est pas cruciale pour bon nombre d'utilisateurs; mais elle est très importante pour les joggeurs et les coureurs de fond afin de courir sur une surface fluide et régulière. le réglage se fait sur le rouleau arrière avec la clef de 8mm fournie. Les 2 boulons d'ajustement sont situés à l'arrière des rails latéraux, comme sur le dessin ci-dessous.

Serrez les rouleaux arrières juste suffisament que cela ne glisse pas aux rouleaux avant.
Ne tournez chaque fois que d'un quart de tour, puis, testez en marchant sur la piste, cela ne doit pas glisser, ni hésiter. Attention, veuillez bien à agir sur les 2 boulons de la meme manière, sinon la bande pourrait tirer d'un coté au lieu de rouler droit au milieu.

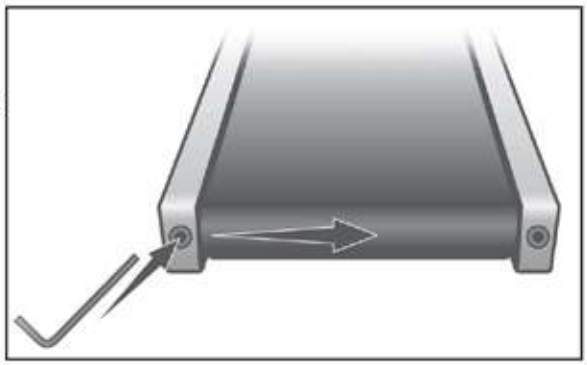


ATTENTION, NE PAS SERRER TROP FORT. Serrez trop fort, va endommager la bande et les roulements. Si vous devez rectifier souvent et que la bande n'est toujours pas fluide mais par acoup, le soucis, pourrait venir de la courroie sous le capot moteur. la courroie qui connecte le moteur aux rouleaux avant.
Si cette courroie est lache et distendue, les effets sont les memes qu'une bande de roulement non serrée. Resserer la courroie devrait en principe etre fait par un technicien.

Alignement de la bande de course.

Votre tapis de course est conçu afin que la bande de course reste raisonablement au centre de la piste. Il est cependant normal qu'une bande dévie vers l'un ou l'autre coté en fonction de la foulée de l'utilisateur ou si celui-ci met plus de pression sur une jambe que l'autre. mais si au fil des utilisation, la bande continue à dévier, un ajustement s'impose.

Ajustez à l'aide du boulon gauche à l'aide de la clef de 8 mm.
Faites aller la bande de course à 5 km et soyez bien conscient qu'un tout petit ajustement, peut avoir d'énormes conséquences sur 'lalignement.
Si la bande est déviée trop près du bord gauche, tournez le boulon d'un quart de tour vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) et attendez quelques minutes que la bande se remette correctement au centre. Si nécessaire, refaite un quart de tour jusqu'à ce que la bande se stabilise bien au centre.
Si la bande est trop près du bord droit, tournez par quart de tour vers la gauche (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



Il est possible que vous deviez régulièrement faire des ajustements; ceci en fonction de votre course et du poids du corps mis sur chaque jambe. Chaque utilisateur influe sur la bande de manière différente.
Attendez-vous donc à devoir faire des réajustements.
Les ajustement deviennent partie intégrante de la maintenance au fur et à mesure de l'utilisation.
Ceci est un fait connu de tous les possesseurs de tapis de course.

ATTENTION, les dommages causés à la bande de course du fait de son non ajustement & alignement correct ne sont pas couverts par la garantie Spirit Fitness.

Problème	Solution/Cause
L'affichage ne s'allume	1. Cordon de sécurité n'est pas en position 2. Bouton "on" à l'avant pas enclenché 3. Le tapis n'est pas branché sur le secteur 4. Les plombs ou le disjoncteur ont sauté 5. Il y a un défaut, contacter le revendeur
La bande de course ne reste pas au centre, Elle fait des acoup si on marche ou court	Il est possible que l'utilisateur met plus de poids sur la jambe droite ou gauche; c'est naturel mais la bande finit par dévier doucement vers le coté opposé. Voir "entretien & Tension" et ajuster si nécessaire.
Le moteur ne répond pas après avoir appuyé sur START	1. Si la bande bouge mais s'arrete après un court instant, la console affiche "LS" run calibration. 2. Si la bande ne bouge pas du tout, la console affiche : "LS, contact service".
Le tapis ne veut pas dépasser les 11 km/h mais la console, elle, affiche plus	Cela indique que l'appareil devrait recevoir plus de puissance pour fonctionner correctement. Low AC to treadmill : n'utilisez pas de rallonge. Et si c'est obligatoire, elle doit etre la plus courte possible et de gros diamètre. Low Voltage : L'appareil a besoin d'au moins 220 volt continu pour fonctionner.
La bande s'arrete d'un coup alors que le cordon de sécurité est mis	Grosses frictions sur la bande de course. Voir la rubrique **Entretien** et nettoyer la bande. Vérifiez si la bande n'est pas trop usée, si oui, retournez-là, si elle est encore sur la face d'origine.
Le fusible de 15 amp de l'appareil saute	Grosses frictions sur la bande de course. **Entretien** et nettoyer la bande. Si le nettoyage n'aide pas,vérifiez le fusible du moteur. Si c'est un fusible de haute capacité et sur "On", vérifiez si la bande n'est pas trop usée, si oui, retournez-là, si elle est encore sur la face d'origine.
L'ordinateur s'éteint si on touche la console pendant que l'utilisateur court ou marche (par temps froid)	Le tapis ne semble pas etre mis à la Terre et accumule l'électricité statique qui crash l'ordinateur. Mettez l'appareil à la Terre en suivant les instructions de la page 3.
Le fusible ou le disjoncteur chez vous saute mais pas celui de l'appareil	Vous devez replacer votre fusible par un de haute capacité (voir page 3)

Procédure de calibrage

1. Retirez la clef de sécurité.
2. Appuyez et maintenez les 2 touches **Start** & **Fast+** et remettez la clef de sécurité. Continuez à appuyer sur les 2 touches jusqu'à ce que la fenetre affiche : "Factory settings"; la appuyer sur la touche **Enter**.
3. Vous allez etre maintenant en mesure de calibrer le système et afficher le système métrique au lieu du système anglais (mètres au lieu des miles). Appuyez sur les touches "Up & Down" pour sélectionner les mètres et puis **Enter**.
4. Assurez-vous que la taille du diamètre des roues est de 2,98, puis Enter.
5. Ajustez la vitesse minimale (si nécessaire) à 0,5, puis **Enter**.
6. Ajustez la vitesse maximale (si nécessaire) à 12 puis **Enter**.
7. Ajustez l'élévation maximale (si nécessaire) à 15 puis **Enter**.
8. Grade Return : **ON**; ceci permet à l'inclinaison de revenir à zéro si on pousse sur la touche Stop. pour l'Europe et les standards européen, cela doit etre sur **OFF**.
9. Appuyez sur **Start** pour lancer le calibrage. Celui-ci est automatique. la vitesse va commencer sans prévenir, donc, ne restez pas sur la bande de course.

Ajuster le capteur de vitesse

Si le calibrage ne s'exécute pas, vous devez alors penser à controler l'alignement du capteur de vitesse.

1. retirez le cache du moteur, en déserrant les 8 vis qui le maintient et posez le sur le coté.
2. Le capteur se situe sur le coté gauche du cadre; juste contre la poulie du rouleau avant (la poulie est entourée d'une courroie qui va au moteur). Le capteur de vitesse est un petit rectangle en forme de boite noire avec un cable qui y est relié (voir photo ci-contre).
3. Vous verrez un aimant sur le bord extérieur de la poulie. Assurez-vous que le capteur soit bien aligné avec le centre de l'aimant quand il passe devant. Il y a 2 vis qui maintiennent le capteur, que vous pouvez dévisser pour ajuster. N'oubliez pas de les resserer après.



Logiciel de diagnostique / maintenance

La console inclu un logiciel de diagnostique et de maintenance qui vous permet de passer du système anglais au système métrique et de désactiver les bip sonores à chaque pression de touche par exemple.
Pour entrer dans le menu de diagnostique/maintenance, enfoncez les touches **Start**, **Stop** et **Enter** simultanément. Puis, insérez la clef de sécurité tout en gardant les touches enfoncées, jusqu'à ce que la fenetre des messages affiche : "Engineering Mode menu". Appuyez maintenant sur **Enter** pour pénétrer dans le menu ci-dessous.

a. **Key test** Test des touches; vous permet de tester toutes les touches et de voir qu'elles fonctionnent.
b. **Security** Sécurité; permet de bloquer la console afin que personne d'autre ne puisse utiliser l'appareil.
c. **Functions** Fonctions; appuyez sur **Enter** pour entrer dans les paramètres et la touche **Up** pour sélectionner.
   i : **Sleep Mode** Mode sommeil; sur ON pour que la console s'éteigne automatiquement après 20 minutes d'inactivité.
   ii : **Beep** Sur OFF pour éteindre le bip à chaque fois qu'une touche est pressée.
   iii : **Grade return** Retour d'inclinaison; Ramène la bande course à son inclinaison minimale si on pousse sur la touche Pause
   iv : **Unit** Mesure, permet de passer du système Anglais au système métrique.
   v : **Maintenance** Réinitialise le message de niveau du lubrifiant et l'odomètre.
d : **Display test** Test d'affichage; permet de controler tout l'affichage.

GARANTIE LIMITEE DU FABRICANT Date effective : 1 janvier 2011

Spirit Fitness garantit tous ses tapis de course pour une période listée ci-dessous; à partir de la date d'achat (déterminée par la souche magasin; ou en l'absence de celle-ci, 18 mois de la date d'origine d'envoi de l'usine de fabrication. La responsabilité de Spirit inclut de fournir de nouvelles pièces ou des pièces remanufacturées et tout le support technique à nos revendeurs et prestataires de service. En l'absence de revendeur ou de prestataire de service, la garantie sera prise en charge directement par Spirit Fitness pour le consommateur. La garantie s'applique sur ces périodes en fonction des pièces :

Garantie	Structure	Moteur/Deck	Pièces	Main d'oeuvre
Commerciale	A vie	5 ans	3 ans	2 ans
Home (usage privé)	A vie	A vie	2 ans	2 ans

Responsabilité et devoir normalement imputés au consommateur :

Cette responsabilité ne s'applique qu'au produit HOME privé; le consommateur est responsable dans les cas suivant :

1. La carte de garantie DOIT etre completée et retournée à l'adresse listée dessus dans les 10 jours suivant l'achat pour valider la garantie étendue (sinon seule la garantie légale s'appliquera) ou l'enregistrer en ligne sur le site http://www.spiritfitness.fr/WarrantyFR.htm
2. L'utilisateur se doit d'utiliser l'appareil de manière normale en suivant les regles de ce manuel, y compris l'entretien à effectuer.
3. Raccordement correct à une alimentation de tension suffisante, remplacement des fusibles grillés, la réparation des connexions desserrées ou des défauts électriques dans la maison / installation de câblage.
4. Le tapis de course doit absolument etre correctement raccordé à la Terre.
5. L'utilisateur est responsable pour les frais pour rendre l'appareil accessible pour l'entretien et/ou réparation, y compris tous les accessoires et autres objets non présents lors de la livraison de l'appareil.
6. Dommages causés à l'appareil par l'utilisateur pendant son montage, son utilisation ou son renvoi si pas correctement protégé (griffures, coups, pliage dû à des vis trop serrées etc.
7. L'entretien correct suivant le mode d'emploi de ce manuel..

Exclusions :

Cette garantie ne couvre pas :

1. Les dommages corporels, matériels ou collatéraux et toutes dépenses résultants de la non observation des règles établies dans ce manuel. *Note : certains pays n'acceptent pas cette exclusion, donc cette mention ne s'applique peut-etre pas à votre cas.*
2. Les appels vers le revendeur qui ne couvrent pas une malfaçon du produit à l'origine (usine) ou un problème de matériel défectueux pendant la période de garantie et tous les appels quels qu'ils soient une fois la période de garantie dépassée.
3. Tout dommage causé par une société ou personnes autre que Spirit Fitness ou ses prestataires de services; tout dommage si des pièces non originelles ou Spirit Fitness ont été utilisées et tout dommages de causes externes telles que des altérations, des modifications sur l'appareil, des abus, accident, mauvais entretien, alimentation inadéquate, ou des actions du Saint Esprit.
4. La garantie ne s'applique plus sur les appareils dont le numéro de série n'est plus lisible ou effacé.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, échangés ou donnés à un tiers.
6. Les appareils utilisés comme appareils de démo dans les magasins.
7. Les appareils non enregistrés dans notre base de données via l'enregistrement en ligne ou la carte renvoyée. Nous nous réservons aussi le droit de demander des preuves d'achat.
8. Cette garantie prime expressément sur toute autre implicite ou explicite et prend le pas même sur la garantie marchandes ou d'usage aux particuliers.

Service

Gardez votre souche d'achat pendant 24 mois à partir de la date d'achat; elle pourrait vous etre demandée comme preuve d'achat en cas d'appel à la garantie. Ceci est dans votre intéret. Cette souche vous donne droit à votre garantie légale; qui peut varier de pays en pays. Si vous devez faire appel à la garantie, voici la marche à suivre :

1. Contactez votre revendeur Spirit fitness ou leur prestataire de service.
2. Joignez-bien le nom et numéro de l'appareil, son numéro de série, ainsi que la date de l'achat et décrivez le problème le précisément possible (photo à l'appui si gros soucis).
3. Si vous avez besoin d'une pièce de rechange, regardez-bien son nom et numéro sur ce présent manuel. Votre revendeur en a besoin pour etre sur de la pièce et la commander.
4. Si jamais votre appareil devait nous revenir, vous recevrez un numéro de dossier unique à votre problème.
5. Les obligations de Spirit fitness avec cette garantie se limitent à réparer ou à remplacer les pièces. Toute réparation doit etre faite et autorisée au préallble par Spirit fitness ou un de ses prestataires de services. Le renvoi de l'appareil vers un centre Spirit et son retour sont gratuit mais sous la responsabilité du client.
6. L'acheteur est responsable de l'emballage adéquat pour le retour vers Spirit. spirit n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport vers chez eux. Si dommages il devait y avoir; l'acheteur doit les déclarer et voir avec sa société de transport.
   NE NOUS RETOURNER JAMAIS UN APPAREIL SANS AUTORISATION PREALLABLE ET UN NUMERO DE TRANSACTION.
   Tout appareil qui nous sera présenté, dont le retour n'a pas au préalable été accepté, sera tout simplement refusé.
7. Pour toute autre question, contacter votre revendeur par email ou téléphone ou envoyez-lui un courrier.

Vrunstraat 135 - B3550 Heusden-Zolder Tel : 0032 11 32 52 56

www.spiritfitness.fr

© 2011 All Rights Reserved.
CT800 Owner's Manual 1.1
Rev. 1