



MANUEL DU PROPRIÉTAIRE

VISION  FITNESS®

*Tapis Roulant
Premier*

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

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

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

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

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

VISION FITNESS
P.O. BOX 280
500 South CP Avenue
Lake Mills, WI, 53551
1.800.335.4348
www.visionfitness.com

Table of Contents

TOUS LES MODÈLES

MESURES DE SÉCURITÉ	2
INSTRUCTIONS POUR MISE À LA TERRE, ALIMENTATION ÉLECTRIQUE	3
AUTRES MESURES DE SÉCURITÉ	4
ASSEMBLAGE ET POSITIONNEMENT	5
INTERRUPTEUR ET CLÉ DE SÉCURITÉ	8
TOUCHES RAPIDES POUR VITESSE ET ÉLÉVATION	7
CAPTEURS CARDIAQUES	8

PLATE-FORME TAPIS ROULANT

OVERVIEW	9
MOVING & LEVELING	10

PLIABLE TAPIS ROULANT

APERÇU	11
BARRER ET DÉBARRER LES ROUES DE TRANSPORT	12
PLIER ET DÉPLIER	13
DÉPLACEMENT ET MISE À NIVEAU	14

PREMIER CONSOLE

APERÇU DE LA CONSOLE	15
FÉNÊTRE D'ACCUEIL	16
OUVERTURE DE SESSION	17
NAVIGATION DES OPTIONS	18
CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT	20
APERÇU DES PROGRAMMES	22
ICI ET LÀ	23
ÉVALUATION PHYSIQUE	24
PROGRAMMES D'OBJECTIFS	25
PROGRAMMES HRT	26
NOTES SUR LES PROGRAMMES HRT	28
COURROIE TÉLÉMÉTRIQUE	29
ZONE D'ENTRAPÈNEMENT	30
UTILISER LE PROGRAMME SPRINT 8	31
PROGRAMMES PERSONNALISÉS	32
FONCTIONNALITÉS AUDIO EET VIDEO	33

GÉNÉRAL

MODE INGÉNIERIE	34
QUESTIONS FRÉQUENTES	36
DÉPANNAGE:	
TAPIS ROULANT	37
CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE	38
TENSION DE LA COURROIE	39
ENTRETIEN PRÉVENTIF	40
GARANTIE RÉSIDENIELLE	42

MESURES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Le tapis roulant est conçu pour une utilisation résidentielle seulement. Lorsque vous utilisez ce tapis roulant, quelques précautions devraient être observées. Lisez les informations suivantes avant d'utiliser votre tapis roulant:

DANGER — pour réduire le risque d'électrocution:

- Toujours débrancher votre tapis roulant de la prise électrique immédiatement après votre séance d'entraînement ou avant de le nettoyer.

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

- Ne jamais retirer le couvercle du moteur ou les couvercles des rouleaux d'entraînement. Le service doit être réalisé par un détaillant autorisé VISION FITNESS.
- Toujours brancher le tapis roulant dans une prise électrique appropriée. Référez-vous à la section MISE À LA TERRE.
- Le tapis roulant ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher s'il n'est pas utilisé ou avant de procéder au service.
- Ne jamais utiliser le tapis roulant sous une toile, couverte. La chaleur accumulée peut être très élevée et causer un feu, une électrocution ou blesser une personne.
- Une supervision accrue est nécessaire lorsque le tapis roulant est utilisé ou fonctionne près des enfants ou des personnes handicapées.
- Utiliser seulement ce tapis roulant comme stipulé dans le présent guide. N'utilisez pas des options qui ne sont pas recommandées par le fabricant.
- Si votre produit a été submergé dans l'eau ou si le cordon d'alimentation est endommagé, retournez votre unité chez votre détaillant pour une mise au point ou une réparation.
- Ne jamais utiliser le cordon d'alimentation comme poignée de transport ou l'utiliser pour tirer le tapis roulant.
- Garder le cordon d'alimentation loin des surfaces ou des objets chauds.
- Ne jamais utiliser le tapis roulant si les entrées d'air sont obstruées. Garder les entrées d'air libre de poussières, de cheveux ou toute autre forme d'obstruction.
- Ne jamais insérer ou introduire d'objets dans les ouvertures.
- N'utilisez jamais votre unité à l'extérieur.
- Ne jamais utiliser si des produits en aérosols sont utilisés ou si de l'oxygène est administré.
- Pour débrancher sécuritairement, positionner tous les touches et les interrupteurs à OFF et débrancher le cordon.
- Ne placez jamais votre cordon d'alimentation sous un tapis ou ne placez jamais rien au-dessus du cordon qui pourrait pincer et couper le cordon.
- Toujours débrancher votre appareil avant de le déplacer.

GARDER CES INSTRUCTIONS

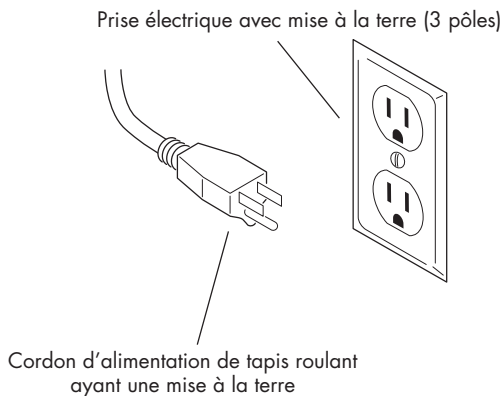
INSTRUCTIONS POUR LES PRISES DE TERRE

Ce tapis roulant doit être mis à la Terre. S'il devait mal fonctionner ou briser, la mise à Terre fournirait au courant électrique une résistance moindre afin de réduire les risques d'électrocution. Le cordon d'alimentation électrique du tapis roulant est équipé d'une mise à Terre (trois branches) et d'un conducteur de mise à la Terre. Le fil doit être branché dans une prise ayant une mise à la terre adéquate, installée correctement et en règle avec tous les codes en bâtiment de votre région.

DANGER – Un branchement inapproprié de l'équipement assurant la mise à Terre augmente les risques d'électrocution. Vérifier avec un électricien qualifié si vous avez un doute sur la mise à Terre du produit. Ne modifiez pas le fil fourni avec le tapis roulant. Si le format du fil ne correspond pas avec la prise, faites appel à un électricien afin d'installer une prise de format adéquat.

ALIMENTATION: DU MUR AU TAPIS ROULANT

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



AUTRES CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR VOTRE PRODUIT VISION FITNESS

ATTENTION – RISQUE DE BLESSURES – Pour réduire les risques de blessures, placez-vous sur les rails de chaque côté du tapis roulant. Lire le guide d'utilisateur avec continuer.

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

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

ASSEMBLAGE DU TAPIS ROULANT

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

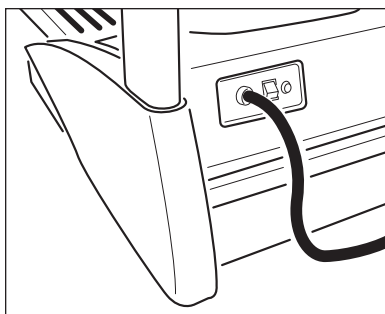
ENVIRONNEMENT IDÉAL

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

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

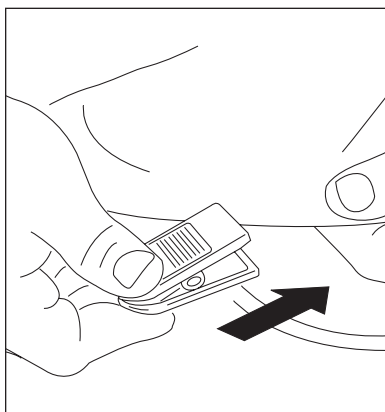
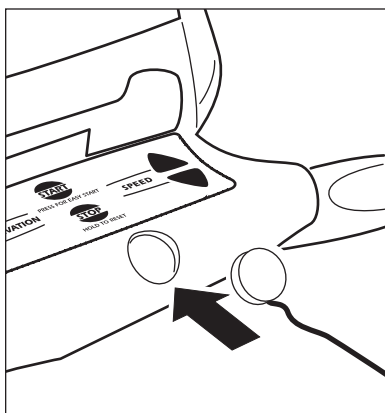
ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

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



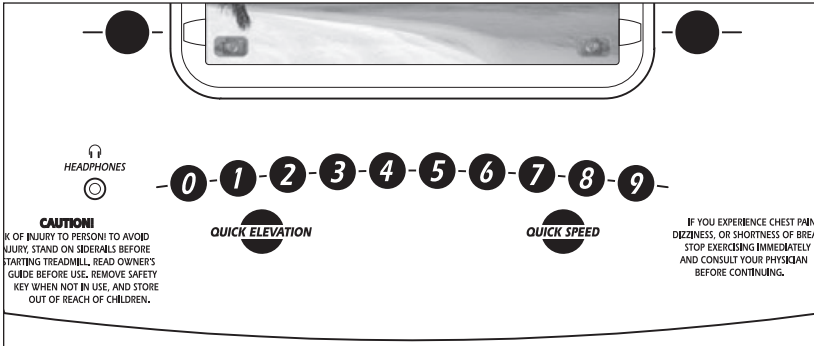
CLÉ DE SÉCURITÉ

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



TOUCHES DE VITESSE RAPIDE ET D'ÉLEVATION RAPIDE

Utilisez les touches de VITESSE RAPIDE ET D'ELEVATION RAPIDE comme option pour augmenter et diminuer la vitesse et l'élévation jusqu'au réglage que vous désirez. Appuyez d'abord sur la touche VITESSE RAPIDE ou ELEVATION RAPIDE, puis les clés numériques (0-9).



VITESSE RAPIDE*

Exemples d'opération de la touche de VITESSE RAPIDE: changer la vitesse de 4 miles par heure/kilomètres par heure: appuyez sur VITESSE RAPIDE, puis 4. Pour changer la vitesse de 4.5 miles par heure/kilomètres, appuyer sur VITESSE RAPIDE, ensuite sur 4 et 5. Les touches de VITESSE RAPIDE ajustent la vitesse par incréments de 0.1 mile par heure/kilomètres par heure. La vitesse maximale en utilisant les touches de vitesse rapide est de 9.9 miles par heure/kilomètre par heure.

ÉLEVATION RAPIDE*

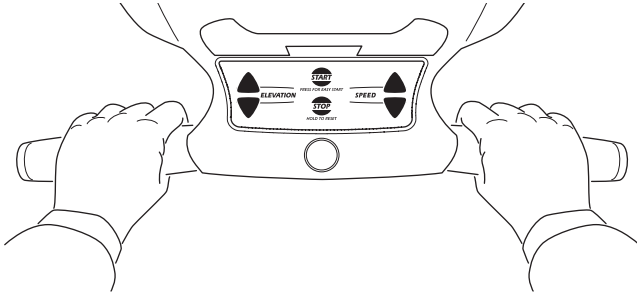
Exemples de l'opération de la touche d'ELEVATION RAPIDE: pour passer à 6 % d'élévation, appuyez sur élévation, puis 6. Pour passer à 10 % d'élévation, appuyez sur ELEVATION RAPIDE, puis 1, puis 0. Les touches d'ÉLEVATION RAPIDE ajustent l'élévation par incréments de 1 %.

* Peut fonctionner différemment ailleurs qu'en Amérique du Nord.

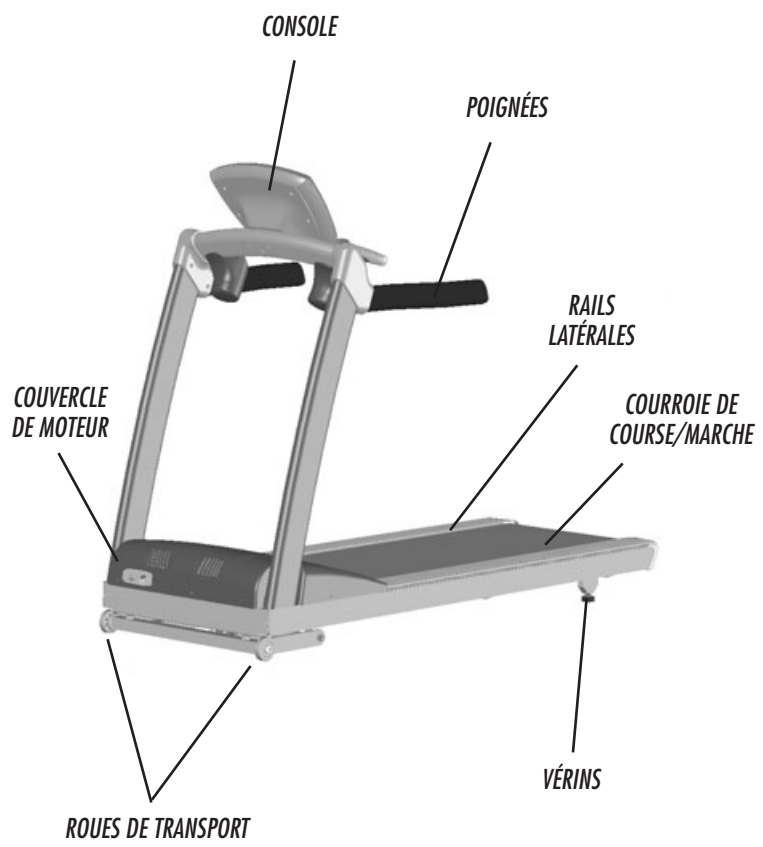
CAPTEURS CARDIAQUES

CAPTEURS CARDIAQUES POUR LES MAINS

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



NOTE: Pour les programmes d'entraînement HRT, vous devez utiliser la courroie télémétrique. Voir la page 29.



PREMIER

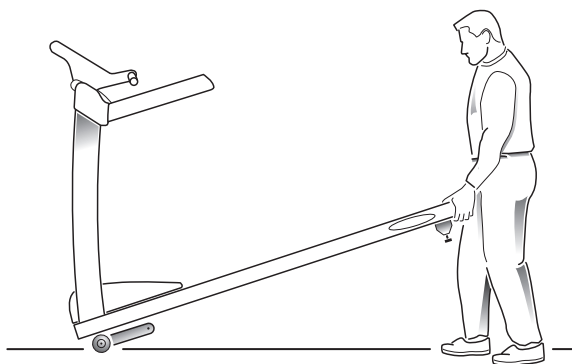
TAPIS ROULANT PLATE-FORME

TAPIS ROULANT PLATE-FORME SEULEMENT

DÉPLACER VOTRE TAPIS ROULANT VISION FITNESS

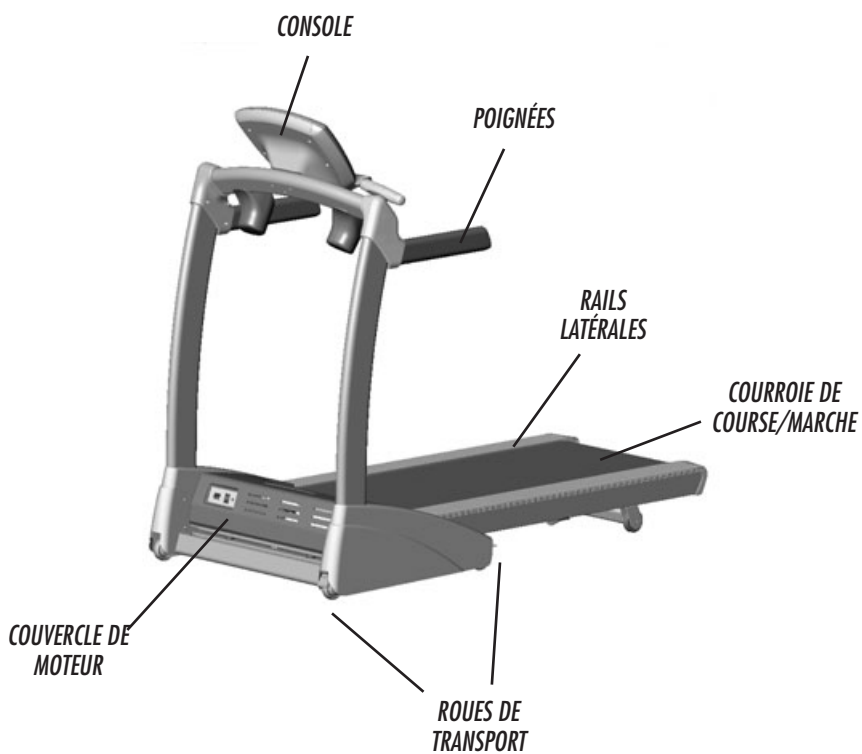
Votre tapis roulant VISION FITNESS est équipé d'une paire de roues de transport adaptées sur la structure avant. Pour déplacer votre unité, agripper fermement l'arrière du tapis roulant, lever sécuritairement et rouler votre tapis.

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



MISE À NIVEAU

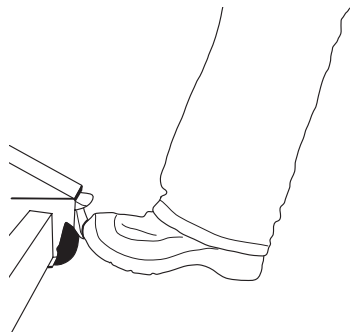
Votre unité devrait être mise à niveau pour une utilisation optimale. Placer votre unité à l'endroit où vous désirez l'utiliser et à l'aide d'un niveau ajuster votre tapis. Un sous-tapis de caoutchouc peut aider à niveler votre unité. Si votre unité n'est pas au niveau, la courroie de course pourrait ne pas tourner convenablement. Des vérins sont installés sous la structure avant du tapis roulant et sur les pattes arrière de la surface de course. Ajustez-les en conséquence du niveau et barrez-les avec les écrous.



TAPIS ROULANT PLIABLE SEULEMENT

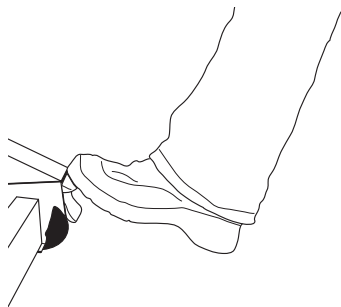
BARRER LES ROUES DE TRANSPORT

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



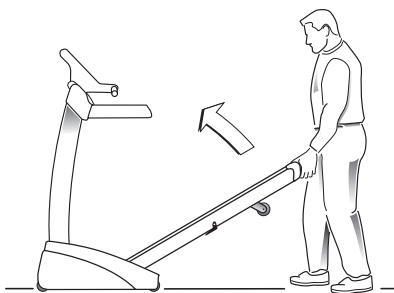
DÉBARRER LES ROUES DE TRANSPORT

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



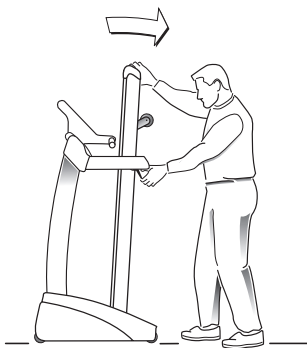
POUR PLIER LE TAPIS ROULANT

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



POUR DÉPLIER LE TAPIS ROULANT

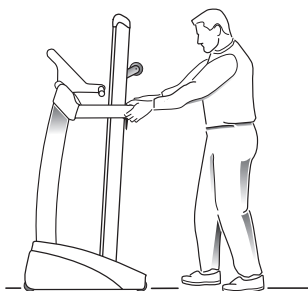
Pour déplier le tapis roulant de sa position verticale, simplement soulevez le loquet situé sur le rail de gauche. Aider la surface de course à descendre et une fois le mouvement de descente engagé, laisser les pistons hydrauliques guider la surface de course au sol.



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

DÉPLACER VOTRE TAPIS ROULANT VISION FITNESS

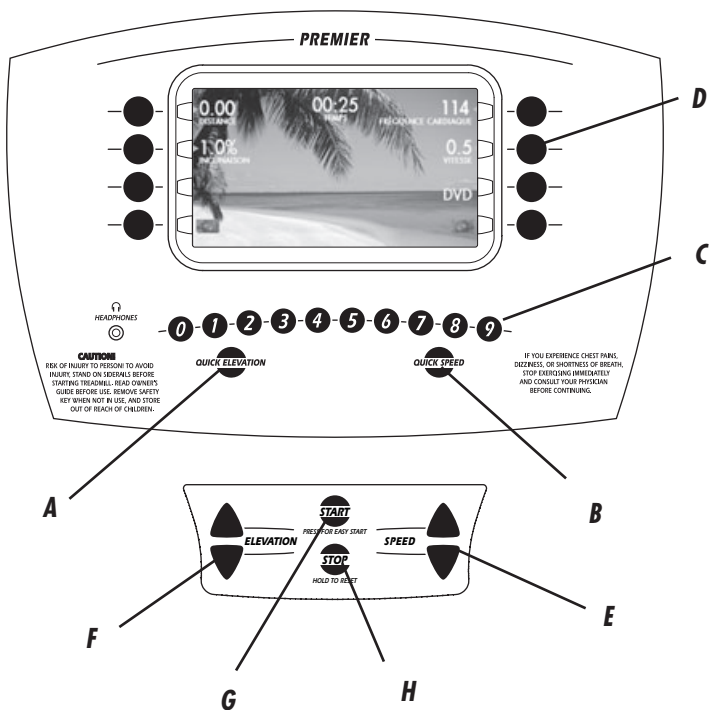
Votre tapis roulant VISION FITNESS est équipé de quatre roues de transport sur la base de la structure. Pour déplacer votre unité, plier le tapis roulant en position verticale, agrippez fermement les poignées du tapis roulant et roulez-le.



MISE À NIVEAU

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

APERÇU DE LA CONSOLE



- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| A. Touche d'élévation rapide | B. Touche de vitesse rapide |
| C. Clés numériques | D. Touches d'icônes |
| E. Touches de vitesse (flèches) | F. Touches d'élévation (flèches) |
| G. Touche de départ (START) | H. Touche d'Arrêt (STOP) |

FENÊTRE D'ACCUEIL

La fenêtre d'accueil vous guide dans le processus d'ouverture de session, à titre de nouvel utilisateur ou d'un utilisateur enregistré. La fonction QUICK START est aussi accessible de cette fenêtre.



OUVERTURE DE SESSION – INVITÉ

Pour ouvrir une session à titre d'invité (GUEST), sélectionner l'icône GUEST et entrer votre âge et votre poids.

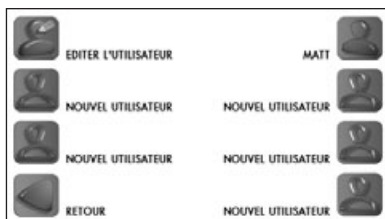
ENTRER L'ÂGE OU LE POIDS DE L'INVITÉ

Pour entrer l'âge ou le poids de l'invité, utiliser les clés numériques et appuyer sur CONTINUE pour poursuivre.



OUVERTURE DE SESSION

Lorsque vous avez sélectionné LOG IN à la fenêtre d'accueil, appuyer sur une touche qui représente un utilisateur qui n'a pas été programmé. Ensuite, entrer votre nom, votre âge et votre poids... vous êtes prêt! Pour éditer un utilisateur, sélectionner EDIT USER.



AJOUTER DES UTILISATEURS:

ENTRER LE NOM

Pour entrer un nom, faites défiler les lettres dans la fenêtre à l'aide des flèches bleues. Pour choisir cette lettre, appuyer sur ADD LETTER. Appuyer sur DELETE LETTER pour effacer. Lorsque vous avez complété, appuyer sur CONTINUE pour poursuivre à l'étape suivante. Pour retourner à l'étape précédente, appuyer sur BACK.



ENTRER L'ÂGE OU LE POIDS

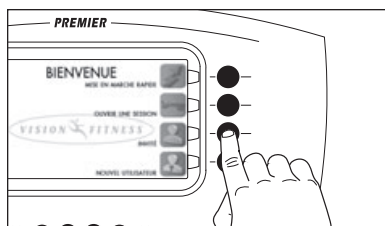
Pour entrer l'âge ou le poids, choisissez le chiffre correspondant à l'aide des flèches bleues. Appuyer sur CONTINUE lorsque vous avez complété.



NAVIGATION DES OPTIONS

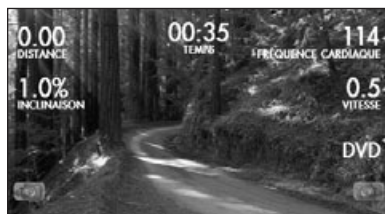
TOUCHES TYPE "GUICHET AUTOMATIQUE"

La console PREMIER a été conçue comme un clavier de guichet automatique, c'est-à-dire que les touches sont placées aux côtés des icônes qu'ils représentent dans la fenêtre. Vous pouvez y modifier les données et les options en appuyant simplement sur la touche qui représente votre choix.



ARRIÈRE-PLAN DE COURSE

Il y a quatre différents arrière-plans disponibles pour tous les programmes. Pour défiler les arrière-plans disponibles, sélectionner l'icône CAMÉRA pour les faire défiler.



FORÊT



MONTAGNE



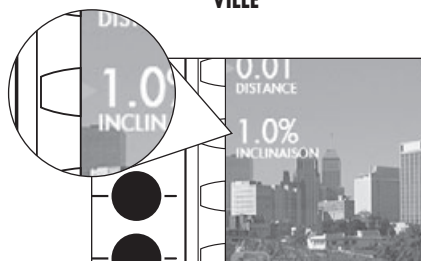
PLAGE



VILLE

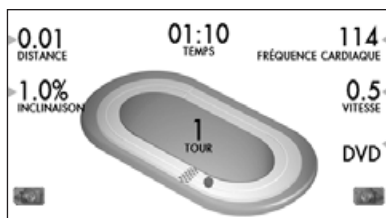
FLÈCHES JAUNES

Les flèches jaunes de chaque côté de la fenêtre indiquent que la touche peut-être utilisée pour changer un élément à l'écran ou simplement entrer une fonction.



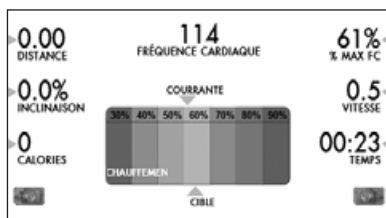
PISTE

Suivez le point coloré autour de la piste de 400 m et regarder les tours de pistes durant votre séance d'entraînement.



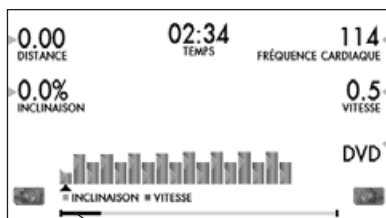
FENÊTRE DU RYTHME CARDIAQUE

Cette fenêtre est disponible seulement avec les programmes HRT. Le graphique de couleur affiche la cible du rythme cardiaque et le rythme cardiaque actuel. De plus, il affiche le rythme cardiaque maximum.



PROFILE

Visualiser votre entraînement sur un graphique à colonnes. Les colonnes mauves indiquent la vitesse et les drapeaux jaunes, l'élévation. Au bas de la fenêtre, vous pouvez observer la barre indicatrice de progrès qui indique le temps restant au segment. Disponible pour les programmes SPRINT 8, Places to Go, Muscle Toner, Fat Burner, Speed Intervals et Custom Programs.



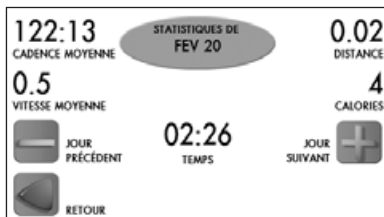
SEGMENT PROGRESS BAR

CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

Pour consulter votre calendrier d'entraînement, vous devez ouvrir une session en tant qu'utilisateur et appuyer sur la touche à côté de l'icône "Training Calendar". La fenêtre suivante vous permet de choisir les statistiques quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles. Chaque jour ou mois où il y a eu de l'activité, la case sera d'une couleur vert pâle sur le calendrier.

STATS QUOTIDIENNES

Pour consulter vos statistiques quotidiennes, appuyer sur DAILY STATS et choisissez la journée que vous voulez consulter en appuyant sur NEXT DAY (jour suivant) ou sur PREVIOUS DAY (jour précédent) et finalement sur CONTINUE pour poursuivre. Les statistiques pour cette journée seront affichées. De cette fenêtre, vous pouvez consulter une journée différente en appuyant sur NEXT DAY ou PREVIOUS DAY. Pour retourner à la fenêtre du calendrier, appuyer sur BACK (retour).



STATS HEBDOMADAIRES

Pour consulter vos statistiques hebdomadaires, appuyer sur WEEKLY STATS et choisissez la semaine que vous voulez consulter en appuyant sur NEXT WEEK (semaine suivante) ou sur PREVIOUS WEEK (semaine précédente) et finalement sur CONTINUE pour poursuivre. Les statistiques pour cette semaine seront affichées. De cette fenêtre, vous pouvez consulter une semaine différente en appuyant sur NEXT WEEK ou PREVIOUS WEEK. Pour retourner à la fenêtre du calendrier, appuyer sur BACK.

STATS MENSUELLES

Pour consulter vos statistiques mensuelles, appuyer sur MONTHLY STATS et choisissez le mois que vous voulez consulter en appuyant sur NEXT MONTH (mois suivant) ou sur PREVIOUS MONTH (mois précédent) et finalement sur CONTINUE pour poursuivre. Les statistiques pour ce mois seront affichées. De cette fenêtre, vous pouvez consulter un mois différent en appuyant sur NEXT MONTH ou PREVIOUS MONTH. Pour retourner à la fenêtre du calendrier, appuyer sur BACK.



APERÇU DES PROGRAMMES

Pour accéder à un programme, suivez les instructions affichées dans la fenêtre. Pour de l'aide ou de l'information supplémentaire, appuyer sur INFORMATION/HELP.



SPRINT 8

Exclusif à VISION FITNESS. Ce programme d'entraînement de type anaérobie est divisé en 8 segments de sprint de 30 secondes suivi de 90 secondes de récupération. La vitesse et l'élévation modifieront durant l'intervalle de sprint. Spécifiquement conçu pour brûler les gras, tonifier les muscles, augmenter votre énergie et encore plus! Choisissez parmi 17 niveaux différents. Voir la Page 31 pour les détails du programme SPRINT 8.



MUSCLE TONER (TONIFIEUR MUSCULAIRE)

Ce programme est parfait pour ceux qui veulent tonifier les muscles des jambes. Ce programme alternera entre des intervalles de haute et de basse élévation. Choisissez entre 10 niveaux différents.



FAT BURNER (BRÛLEUR CALORIQUE)

Encourage la perte de poids en diminuant et en augmentant la vitesse et l'élévation. Choisissez entre 10 niveaux différents.



ADVERSAIRE

Vous êtes en compétition contre la console. Sélectionner la distance à parcourir et la vitesse de votre adversaire et sortez gagnant!



SPEED INTERVALS (INTERVALLES DE VITESSE)

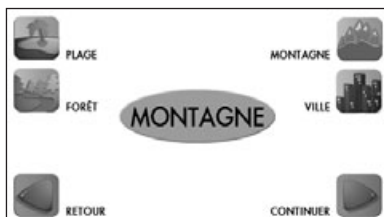
Ce programme est parfait pour ceux qui veulent augmenter leur vitesse et leur endurance. Ce programme alternera entre des intervalles de haute et de basse vitesse. Choisissez entre 10 niveaux différents.

ICI ET LÀ...

PROGRAMMES 5K/10K/15K

Ces programmes d'entraînement intensifs et constant améliorent votre capacité cardiovasculaire en simulant des courses de 5 km, 10 km et 15 km en montagne. Il n'y a pas de temps limite, la vitesse et l'élévation changeront afin de toujours maintenir la même l'intensité (l'élévation augmente et la vitesse diminue.)

CHOISIR VOTRE ARRIÈRE-PLAN

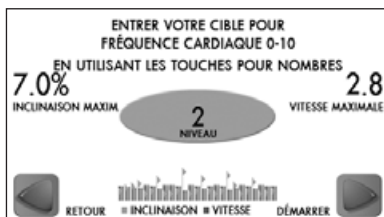


CHOISIR LA DISTANCE



CHOISIR LE NIVEAU*

(*Le niveau 0 s'affiche après le profil d'élévation et avec la vitesse choisie)





ÉVALUATION PHYSIQUE

Vous devez porter une courroie télémétrique afin de compléter ce programme. Il est d'une durée de 5 minutes et vous offre une évaluation physique basée sur votre âge, sexe et rythme cardiaque.



RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION PHYSIQUE:

HOMMES

ESTIMATION DU VO₂MAX (ML/KG/MIN)
SELON LES CATÉGORIES D'ÂGE

ÉVALUATION	ÂGE					
	FAIBLE	PASSABLE	MOYENNE	BON	EXCELLENT	
	15 – 19	< 42	48 – 51	52 – 57	56 – 61	> 61
	20 – 29	< 38	38 – 43	44 – 51	52 – 57	> 57
	30 – 39	< 34	34 – 39	40 – 47	48 – 51	> 51
	40 – 49	< 30	30 – 35	36 – 43	44 – 48	> 48
	50 – 59	< 25	25 – 31	32 – 39	40 – 44	> 44
	60 +	< 21	21 – 26	27 – 35	36 – 40	> 40

FEMMES

ESTIMATION DU VO₂MAX (ML/KG/MIN)
SELON LES CATÉGORIES D'ÂGE

ÉVALUATION	ÂGE					
	FAIBLE	PASSABLE	MOYENNE	BON	EXCELLENT	
	15 – 19	< 30	30 – 36	37 – 45	46 – 52	> 52
	20 – 29	< 28	28 – 34	35 – 43	44 – 50	> 50
	30 – 39	< 27	27 – 33	34 – 41	42 – 46	> 46
	40 – 49	< 25	25 – 31	32 – 40	41 – 46	> 46
	50 – 59	< 21	21 – 27	28 – 36	37 – 42	> 42
	60 +	< 17	17 – 23	24 – 31	32 – 37	> 37

PROGRAMMES D'OBJECTIFS



OBJECTIF – CALORIES

Entrer le nombre de calories que vous désirez brûler. Le tapis roulant continuera jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif. Une période de récupération débute dès que l'objectif est atteint.



OBJECTIF – DISTANCE

Entrer la distance que vous désirez parcourir. Le tapis roulant continuera jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif. Une période de récupération débute dès que l'objectif est atteint.



OBJECTIF – TEMPS

Entrer la durée de votre séance. Le tapis roulant continuera jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif. Une période de récupération débute dès que l'objectif est atteint.



PROGRAMMES HRT



HRT WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)

Suite à un réchauffement de 3 minutes sur le tapis roulant, l'élévation s'ajustera automatiquement afin de vous maintenir à 65% de votre rythme cardiaque maximum (+/- 3BPM). Lorsque la durée du programme s'est écoulée, il y a une période de récupération.



HRT CARDIO

Suite à un réchauffement de 5 minutes sur le tapis roulant, l'élévation s'ajustera automatiquement afin de vous maintenir à 80% de votre rythme cardiaque maximum (+/- 3BPM). Lorsque la durée du programme s'est écoulée, il y a une période de récupération.



HRT ENDURANCE

Réchauffez-vous jusqu'à ce vous atteignez votre cible, ensuite le tapis roulant contrôlera la vitesse et l'élévation pour vous y maintenir. Lorsque la durée du programme s'est écoulée, il y a une période de récupération. Le rythme cardiaque par défaut est de 65% de votre rythme cardiaque maximum (+/- 3BPM).

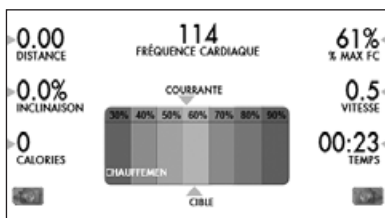
Lorsque vous sélectionnez un programme HRT, un rythme cardiaque recommandé sera affiché. Vous pouvez le choisir ou utiliser les clés numériques ou les touches d'élévation/vitesse pour le modifier.





HRT INTERVAL (INTERVALLES)

Suite à un réchauffement de 5 minutes, le tapis roulant augmentera la vitesse selon le niveau d'intervalle choisi durant 1 minute. Après la minute d'intervalle à haute intensité, la vitesse est réduite de 60%. Lorsque votre rythme cardiaque diminue et atteint la cible de récupération, la seconde intervalle de 1 minute débute. Ce processus se répètera pour la durée du programme. Lorsque la durée du programme s'est écoulée, il y a une période de récupération. La cible de récupération par défaut est de 70% de votre rythme cardiaque maximum (+/- 3BPM).



HRT RUN SCREEN

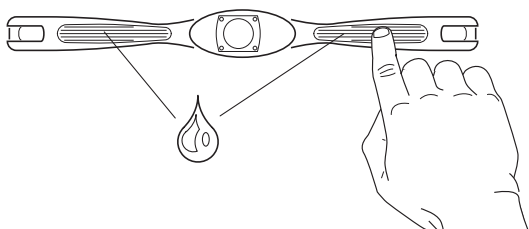
NOTES POUR VOTRE ENTRAINEMENT HRT

- Le tapis roulant n'ajustera pas la vitesse et l'élévation si aucune lecture cardiaque n'est reçue.
- Si le rythme cardiaque détecté est supérieur à 10 BPM de la cible, la console bipera et un message préventif sera affiché dans la fenêtre.
- Si le rythme cardiaque détecté est supérieur à 15 BPM de la cible, la console bipera et un message préventif sera affiché dans la fenêtre. Ceci continuera jusqu'à ce que le rythme cardiaque soit réduit.
- Si le rythme cardiaque détecté est supérieur à 20 BPM de la cible, la console bipera et le tapis roulant s'éteindra.

NOTE: En tout temps, les touches de vitesse et l'élévation sont fonctionnelles.

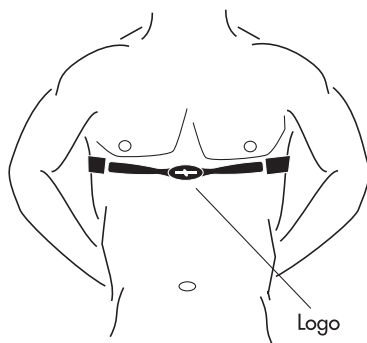
COURROIE TÉLÉMETRIQUE

Avant de placer la courroie sur la poitrine, humectez les deux électrodes de caoutchouc avec de l'eau et frottez avec vos doigts.



INSTALLATION DE LA COURROIE TÉLÉMETRIQUE

Centrez la courroie télémetrique en dessous des seins ou des pectoraux, directement sur votre sternum avec le logo vers l'extérieur et vers le haut. Ajuster la bande élastique pour prévenir que la courroie ne glisse pas.

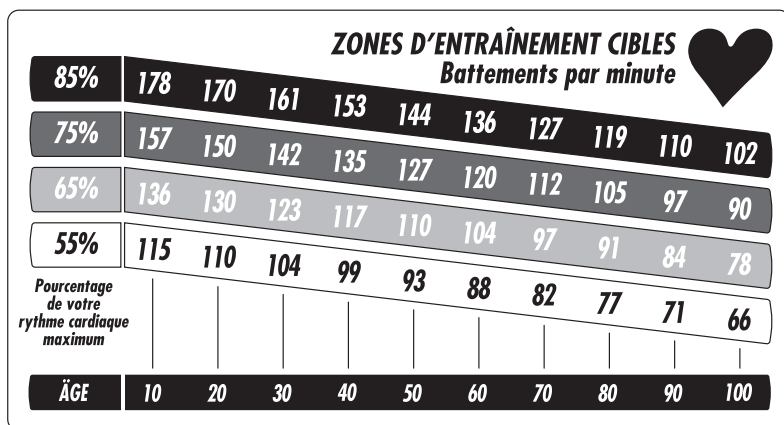


RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

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

ZONE D'EFFORT CARDIOVASCULAIRE

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



EXEMPLE:

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

$$220 - 30 = 190$$

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

UTILISATION DU PROGRAMME SPRINT 8

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

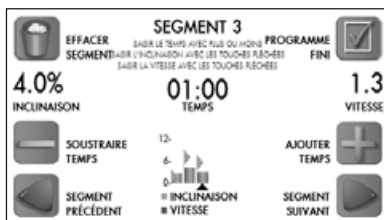
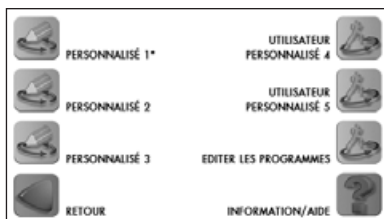
Le programme SPRINT 8 présente des intervalles intenses de sprint suivi d'un intervalle de récupération active. Le programme est construit selon les phases suivantes:

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

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

REGLAGE DU PROGRAMME PERSONNALISÉ (CUSTOM PROGRAM)

Créer votre propre programme en choisissant la durée, la vitesse et l'élévation de chacun des segments d'entraînement. Lorsque vous êtes satisfait de votre nouveau programme, sélectionnez PROGRAM COMPLETE et sauvegardez-le (SAVE). Un astérisque devrait apparaître à côté de l'icône du programme pour signifier que ce programme n'est plus disponible. Pour utiliser ce programme, simplement le choisir et c'est parti!. Il est possible de régler 25 différents segments.



REGLAGE DES PROGRAMMES PERSONNELS (CUSTOM USER PROGRAM)

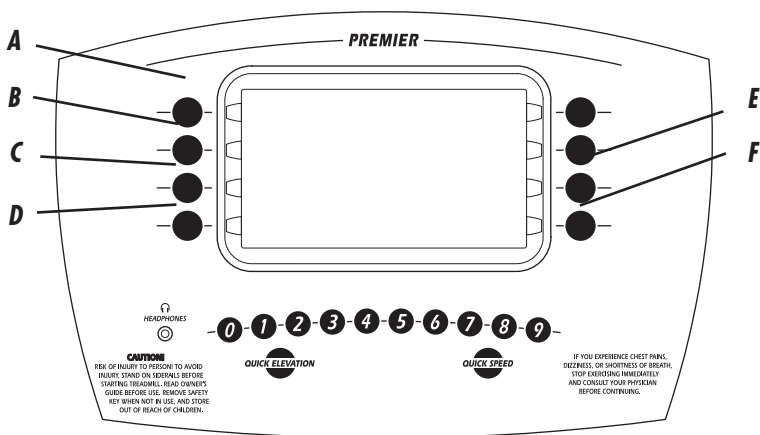
La console PREMIER vous offre la possibilité de créer par vous-même un programme d'entraînement (Programme personnalisé) avant de débiter. Or, vous avez aussi la possibilité de sauvegarder un programme que vous venez de compléter (programme personnel.)



Simplement choisir le CUSTOM USER PROGRAM, commencer votre entraînement et modifier les variables (vitesse et élévation) comme vous le désirez. Lorsque vous avez terminé votre séance, appuyez sur STOP deux fois et votre programme sera sauvegardé.

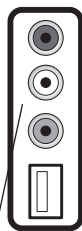
FONCTIONNALITÉS AUDIO/VIDÉO DE LA CONSOLE PREMIER

En dessous de la console PREMIER, il y a une porte et un accès dans lequel se trouvent des entrées compatibles avec de l'équipement audio et vidéo (DVD, CD, VCR, etc.) Retirer la porte en dévissant la vis de sécurité afin d'accéder aux différentes entrées. Brancher votre équipement et sélectionner le mode DVD (3e clé du côté droit) lorsque le tapis roulant fonctionne. Vous pouvez aussi brancher des écouteurs dans la console, à la gauche des clés numériques.



KEY FUNCTIONS IN DVD MODE

- A. Augmentation du Volume +
- B. Diminution du Volume -
- C. Ajustement de l'affichage
- D. Retour à la fenêtre de console (arrière-plan)
- E. Augmentation de l'ajustement de l'affichage
- F. Diminution de l'ajustement de l'affichage



ENTRÉES A/V À L'ARRIÈRE DE LA CONSOLE



ATTACHE DE SÉCURITÉ:

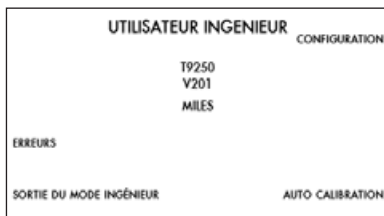
Utiliser cette attache afin d'attacher le câble du DVD au poteau de console pour qu'il n'interfère pas avec votre entraînement.

*CÂBLE A/V N'EST PAS INCLUS

MODE INGÉNIERIE

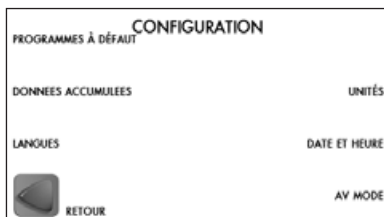
FENÊTRE DU MODE INGÉNIERIE

Pour ouvrir le mode d'ingénierie, appuyer sur les touches SPEED UP & SPEED DOWN simultanément durant quelques secondes.



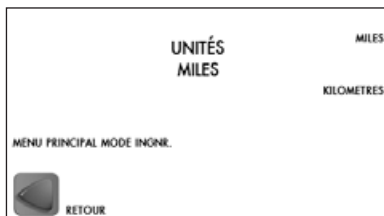
CONFIGURATION DE LA FENÊTRE

Lorsque la fenêtre de configuration s'affiche, vous pouvez modifier les programmes par défaut, vérifier la durée accumulée, modifier la langue ou changer l'unité de mesure.



UNITÉ DE MESURE

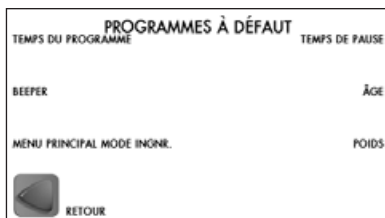
Pour modifier l'unité de mesure, choisissez entre M (Miles) ou KM (Kilomètre) et vérifiez si votre choix d'unité de mesure est affiché sous UNITS. Appuyer sur BACK pour continuer.



MODE INGÉNIERIE (continué)

RÉGLAGES DES OPTIONS DE PROGRAMMES PAR DÉFAUT

Pour régler l'option de programme que vous voudriez modifier, appuyer sur la touche qui correspond à l'option, régler les valeurs et appuyer sur BACK afin de retourner à la fenêtre précédente. Appuyer encore sur BACK afin de retourner à la fenêtre principale du mode d'ingénierie.



REGLAGE DE LA DATE ET L'HEURE

Dans la fenêtre de CONFIGURATION, sélectionner l'option de DATE/TIME. Choisissez l'information qui doit être modifiée YEAR (année), MONTH (mois), DAY (jour), HOUR (heure), MIN (minutes) et SECOND (secondes) et utiliser les flèches pour les modifier. Appuyer sur SAVE pour effectuer la sauvegarde lorsque le réglage est terminé. Appuyer sur BACK afin de retourner à la fenêtre principale du mode d'ingénierie.



QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

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

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

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

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

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

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

LES PROBLÈMES FRÉQUENTS

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

PROBLÈME: La console ne s'allume pas.

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

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

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

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

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

PROBLÈME: La courroie de course ne reste pas centrée lorsque vous utilisez votre tapis roulant.

SOLUTION: Vérifiez pour que le tapis roulant soit au niveau.

SOLUTION: La courroie de course est mal ajustée, vous devez ajouter de la tension sur la courroie (voir Page 39 pour les procédures d'ajustements).

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

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

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

SOLUTION: Contacter votre détaillant autorisé VISION FITNESS.

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

DÉPANNAGE – COURROIE TÉLÉMETRIQUE

PROBLÈME: Aucune lecture.

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

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

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

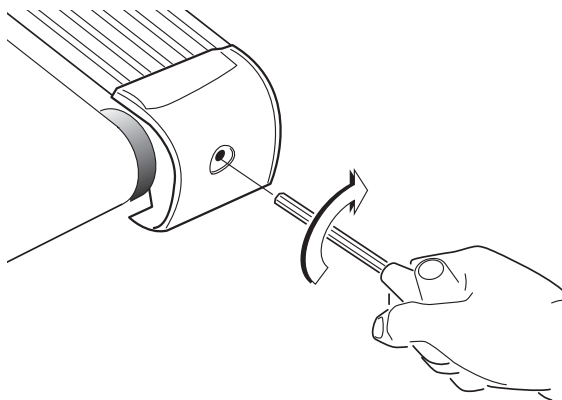
PROBLÈME: La lecture du rythme cardiaque est erratique.

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

NOTE: Selon certains groupes de personne, il est possible que les courroies télémétriques ne fonctionnent pas correctement pour plusieurs raisons. Parfois, il suffit d'essayer plusieurs ajustements de la courroie sur le corps afin de trouver la position adéquate pour vous. Les ondes d'interférence extérieures peuvent aussi causer des problèmes de lecture erratique, telle que les ordinateurs, les petits moteurs, les systèmes d'alarme, les télécommandes, les systèmes sans fil, etc.

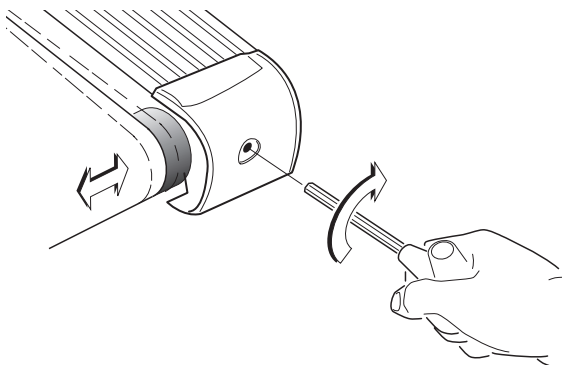
TENSION DE LA COURROIE

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



AJUSTEMENT LA COURROIE

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



ENTRETIEN PRÉVENTIF

Voici quelques conseils pratiques afin de bien entretenir votre tapis roulant VISION FITNESS. L'emplacement de votre tapis roulant est primordial afin de maintenir votre tapis roulant en bonne condition. Trouver un emplacement qui n'accumule pas la poussière facilement. La poussière est l'ennemi principal des composantes électroniques.

NETTOYER VOTRE TAPIS ROULANT

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

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

INSPECTION TRIMESTRIELLE

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

LUBRIFICATION DE LA PLATE-FORME (DECK)

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

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

GARANTIE RÉSIDENIELLE LIMITÉE*

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

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

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

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

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

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

*Garantie résidentielle limitée valide seulement en Amérique du Nord.

GARANTIE RÉSIDENIELLE LIMITÉE (continué)

SOLUTION

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

CONDITIONS & LIMITES NON GARANTIE

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

ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE

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

comfortable

fiable

simple

*it all
starts
with a
vision*



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

©2008 Vision Fitness. All Rights Reserved. Advanced Smart-Matrix, Cambridge Motor Works, Cool-Weave, HRT, Smart-Matrix, and SPRINT 8 are Trademarks of Vision Fitness.
May be covered by one or more patents or patents pending:
US 6273843, US 7104930, TW 586429, CN 03206094.7
11.08 Part #ZMS1000489
OM18.74PRD
REV1