S3TiB

OWNER'S MANUAL

Important: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.

BH North America | 20155 Ellipse, Foothill Ranch, California 92610 | p.949.206.0330 | f.949.206.0350 | www.BHFitnessUSA.com

TABLE OF CONTENTS

Title	Page
Introduction	03
Warning Labels	04
Safety Information	05
Exercise Instruction	08
Training Guidelines	09
Workout and Stretching	11
Overview	13
Assembly Instructions	14
Belt Adjustments	18
Console Operations	19
Downloading Apps and Pairing Your Device with Your Equipment	28
Maintenance and Cleaning	31
Exploded View Drawing	32
Parts List	33
Warranty	35

CONGRATULATIONS

Congratulations on your purchase of BH Fitness equipment. We hope you appreciate the style, quality, and value that exercisers across North America have come to expect from BH Fitness.

If you have any questions, concerns or product issues, please call our Customer Service at 1-866-325-2339 or email us at CustomerSupport@BHNorthAmerica.com.

Carefully read through the instructions contained in this manual. They provide you with important information about assembly, safety, fitness and use of the machine. Please read ALL the safety information contained on the following page.

WARNING LABELS

CAUTION - Risk of injury to persons - To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving belt. Read instruction manual before using.
CAUTION - to reduce the risk of injury from moving parts - unplug before servicing.
WARNING - to reduce risk of electric shock - unplug before cleaning or servicing.

ATTENTION - Risque des blessures aux personnes - Pour éviter des blessures, avec une extrême prudence en merchant sur ou hors d'une ceinture mobile. Lisezle manuel d'instruction avant utilisation.
ATTENTION - pour réduire le risque de plessures des pièces mobiles - débranchez avant l'entretien.
AVERTISSEMENT - Pour réduire le risque du choc électrique- ébranchez avantle nettoyage ou l'entretien.

WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read User's Manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around the machine.
- Reduce belt speed in a controlled manner.
- The user weight must not exceed **350 lbs/158.7kgs**
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible or removed.
- Do not use this machine outdoors.
- This treadmill folds. Please stand 5 feet away when treadmill is unfolding.
- Keep children away from treadmill when unfolding.
- Let treadmill unfold on its own.

WARNING

Keep hands and fingers clear of this area.

SAFETY INFORMATION

PRECAUTIONS

The machine has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the machine. Please observe the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where the machine is kept.
2. If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this machine STOP exercising. SEEK IMMEDIATE MEDICAL ATTENTION!
3. Use the machine on a level and solid surface. Adjust the feet for stability.
4. Keep your hands away from any of the joints and moving parts.
5. Wear clothing suitable for doing exercise. Do not wear baggy clothing that might get caught in the machine. Always wear athletic shoes when using the machine and tie the laces securely.
6. This machine must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by BH Fitness.
7. Do not place sharp objects near the machine.
8. Any person with physical or coordination limitations should not use the machine without the assistance of a qualified person or doctor.
9. Do warm-up stretching exercises before using the equipment.
10. Do not use the machine if it is not working correctly.
11. Before using the machine, thoroughly inspect the equipment for proper assembly.
12. Maintain a clearance of 18 inches in front and to the sides as well as 24 inches to the rear.
13. Use only authorized and trained technicians if a repair is needed.
14. Please follow the advice for correct training, as detailed in the Training Guidelines.
15. Use only the tools provided to assemble this machine.
16. This machine was designed for a maximum user weight of 350 lbs (159 kg)
17. The machine can only be used by one person at a time.
18. Auto Stop Safety Feature: If the treadmill detects that there is no user on the treadmill for 5 minutes, the treadmill will come to a stop automatically.

Caution: Consult your doctor before beginning to use the machine or any exercise program. Read all of the instructions before using any exercise equipment.

KEEP THESE INSTRUCTIONS SAFE FOR FUTURE USE.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:
Read all instructions before using this machine:
DANGER – To reduce the risk of electric shock:

Always shut off and unplug this machine from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

WARNING – To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

1. The machine should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use and before maintenance or repair of the machine.
2. Close supervision is necessary when this appliance is used by, on, or near children, invalids, or disabled persons. Keep children away from the treadmill belt.
3. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
4. Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, or has been damaged. For repair, use only authorized and trained technicians.
5. Keep the cord away from heated surfaces.
6. Never drop or insert any object into any opening.
7. Do not use outdoors.
8. Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
9. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
10. Connect this appliance to a properly grounded outlet only. See Grounding Instructions.

FOR HOUSEHOLD USE ONLY

1. Care has been taken to assure that your equipment has been properly adjusted and lubricated at the factory. It is not recommended that the user attempt service on the internal components. Instead, seek service from an authorized service center. However, you may clean the outer surface. Use a soft cloth, dampened with warm water. Do not use aerosol sprays or pump bottles as they may deposit sediments upon the console surface. The use of harsh chemicals will destroy the protective coating and cause a static build-up that may damage some of the components.

2. This product has a circuit breaker that will shut the machine down completely when it reaches a set Amperage. The button on the breaker will pop out when the breaker is engaged. The breaker needs to be reset for the machine to function. Resetting the breaker can be done by pushing in the beaker button next to the power cord on the machine.

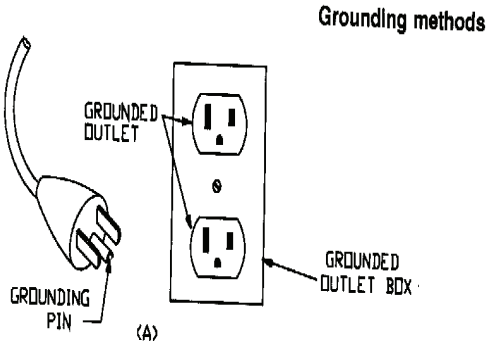
GROUNDING INSTRUCTION

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

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

This product is for use on a nominal 120-volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

Grounding method



EXERCISE INSTRUCTION

Use of the machine offers various benefits; it will improve fitness, muscle tone and when used in conjunction with a calorie controlled diet, it will help you lose weight.

1. Consult your doctor before starting any exercise program. It is advisable to undergo a complete physical examination.
2. Work at the recommended exercise level. Do not over exert yourself.
3. If you feel any pain or discomfort, stop exercising immediately and consult your doctor.
4. Wear appropriate clothing and footwear for the exercise; do not wear loose clothing; do not wear leather soled shoes or footwear with high heels.
5. It is advised that you do warm-up stretches before working out.
6. Step on to the equipment slowly and securely.
7. Select the program or workout option that is most closely aligned with your workout interests.
8. Start slowly and work your way up to a comfortable pace.
9. Be sure to cool down after your workout.

TRAINING GUIDELINES

Exercise is one of the most important factors in the overall health of an individual. Listed among its benefits are:

- Increased capacity for physical work (strength endurance)
- Increased cardiovascular (heart and arteries/veins) and respiratory efficiency
- Decreased risk of coronary heart disease
- Changes in body metabolism, e.g. losing weight
- Delaying the physiological effects of age
- Reduction in stress, increase in self-confidence, etc.

There are several components of physical fitness and each is defined below.

STRENGTH
The capacity of a muscle to exert a force against resistance. Strength contributes to power and speed.

MUSCULAR ENDURANCE
The capacity to exert a force repeatedly over a period of time, e.g. it is the muscular endurance of your legs to carry you 10 km without stopping.

FLEXIBILITY
The range of motion of your joints. Improving flexibility involves the stretching of muscles and tendons to maintain or increase suppleness, and it provides increased resistance to muscle injury or soreness.

CARDIO-RESPIRATORY ENDURANCE
The most essential component of physical fitness. It is the efficient functioning of the heart and lungs.

AEROBIC FITNESS
Is an exercise of relatively low intensity and long duration, which depends primarily on the aerobic energy system. Aerobic means "with oxygen", and refers to the use of oxygen in the body's metabolic or energy-generating process. Many types of exercise are aerobic, and by definition are performed at moderate levels of intensity for extended periods of time.

ANAEROBIC TRAINING
Is an exercise intense enough to trigger anaerobic metabolism. This means “without oxygen” and is the output of energy when the oxygen supply is insufficient to meet the body’s long term energy demands. (For example, a 100 meter sprint.)

OXYGEN UPTAKE
The effort that you can exert over a prolonged period of time is limited by your ability to deliver oxygen to the working muscles. Regular vigorous exercise produces a training effect that can increase your aerobic capacity by as much as 20 to 30%. An increased VO2 Max indicates an increased ability of the heart to pump blood, of the lungs to ventilate oxygen, and of the muscles to take up oxygen.

THE TRAINING THRESHOLD
This is the minimum level of exercise which is required to produce significant improvements in any physical fitness parameter.

OVERLOAD
This is where you exercise above your comfort level. The intensity, duration and frequency of exercise should be above the training threshold and should be gradually increased as the body adapts to the increasing demands. As your fitness level improves, the training threshold should rise. Working through your program and gradually increasing the overload factor is important.

PROGRESSION
As you become more fit, a higher intensity of exercise is required to create an overload and therefore provide continued improvement.

SPECIFICS
Different forms of exercise produce different results. The type of exercise that is carried out is specific to the muscle groups being used and to the energy source involved. There is little transfer of the effects of exercise, i.e. from strength training to cardiovascular fitness. That is why it is important to have an exercise program tailored to your specific needs.

REVERSIBILITY
If you stop exercising or do not do your program often enough, you will lose the benefits you have gained. Regular workouts are the key to success.

WARM-UP
Every exercise program should start with a warm-up where the body is prepared for the effort to come. It should be gentle and preferably use the muscles group to be involved later. Stretching should be included in both your warm-up and cool down, and should be performed after 3-5 minutes of low intensity aerobic activity or callisthenic type exercise.

WARM DOWN OR COOL DOWN
This involves a gradual decrease in the intensity of the exercise session. Following exercise, a large supply of blood remains in the working muscles. If it is not returned promptly to the central circulation, pooling of blood may occur in the muscles.

HEART RATE

As you exercise, your heart beat increases. This is often used as a measure of the required intensity of an exercise. You need to exercise hard enough to condition your circulatory system, and increase your pulse rate, but not enough to strain your heart.

Your initial level of fitness is important when developing an exercise program for you. When starting, you can get a good training effect with a heart rate of 110-120 beats per minute (BPM). If you are more fit, you will need a higher threshold of stimulation.

To begin with, you should exercise at a level that elevates your heart rate to about 65 to 70% of your maximum. If you find this is too easy, you may want to increase it, but it is better to lean on the conservative side.

As a rule of thumb, the maximum heart rate is 220 minus your age. As you increase in age, your heart, like other muscles, loses some of its efficiency. Some of its natural loss is won back as fitness improves. The following table is a guide to those who are "starting fitness."

Age Target Heart Rate	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 Second Count	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Beats per Minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

PULSE COUNT

The pulse count (on your wrist or carotid artery in the neck, taken with two index fingers) is done for ten seconds, taken a few seconds after you stop exercising. This is for two reasons: (a) 10 seconds is long enough for accuracy, (b) the pulse count is to approximate your BPM rate at the time you are exercising. Since heart rate slows as you recover, a longer count isn't as accurate.

The target is not a magic number, but a general guide. If you're above average with your fitness, you may work comfortably a little above that suggested for your age group. The following table is a guide.

Age Target Heart Rate	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 Second Count	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Beats per Minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Don't push yourself too hard to reach the figures on this table. It can be very uncomfortable if you over exercise. Let it happen naturally as you work through your program. Remember, the target is a guide, not a rule, a little above or below is just fine.

Two final comments: (1) don't be concerned with day to day variations in your pulse rate, being under pressure or not enough sleep can affect it; (2) your pulse rate is a guide, don't become a slave to it.

MUSCLE SORENESS
For the first week or so, muscle soreness may be the only indication you have that you are on an exercise program. This, of course, does depend on your overall fitness level. A confirmation that you are on the correct program is a very slight soreness in most major muscle groups. This is quite normal and will disappear in a matter of days.

If you experience major discomfort, you may be on a program that is too advanced, or you have increased your program too rapidly.

If you experience PAIN during or after exercise, your body is telling you something. Stop exercising and consult your doctor.

WHAT TO WEAR
Wear clothing that will not restrict your movement in any way while exercising. Clothes should be light enough to allow the body to cool. Excessive clothing that causes you to perspire more than you normally would gives you no advantage. The extra weight you lose is body fluid and will be replaced with the next glass of water you drink. It is advisable to wear a pair athletic shoes.

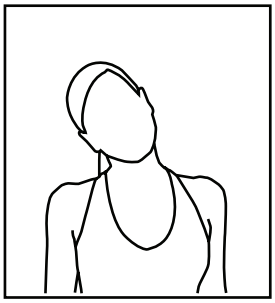
BREATHING DURING EXERCISE
Do not hold your breath while exercising. Breathe normally as much as possible. Remember, breathing involves the intake and distribution of oxygen, which feeds the working muscles.

REST PERIODS
Once you start your exercise program, you should continue through to the end. Do not break off halfway through and then restart at the same place later on without going through the warm-up stage again. The rest period required between exercises may vary from person to person.

SUGGESTED STRETCHES

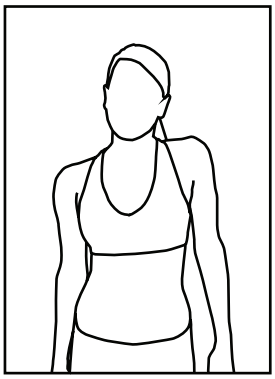
Head Rolls

Rotate your head to the right for one count while feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



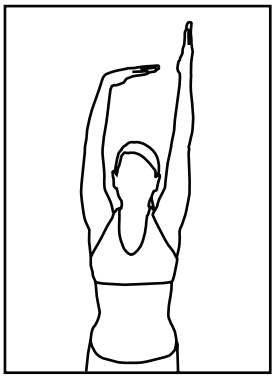
Shoulder Lifts

Lift your left shoulder up toward your ear for one count. Then lift your right shoulder up for one count as you lower your left shoulder.



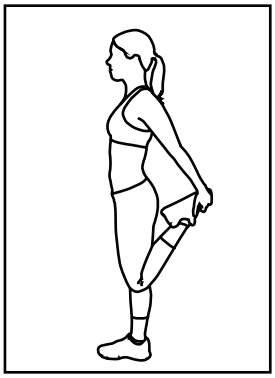
Side Stretches

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your left arm as far upward as you can for one count. Feel the stretch up your left side. Repeat this action with your right arm.



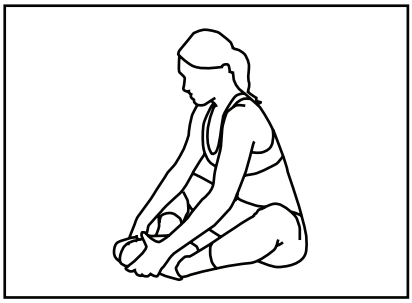
Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your left foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with right foot up.

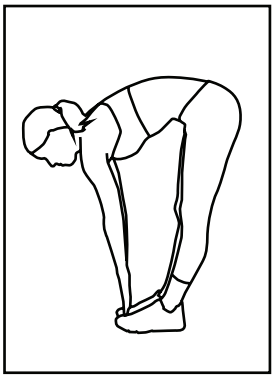


SUGGESTED STRETCHES

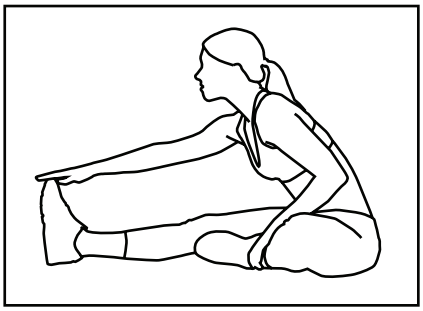
Inner Thigh Stretch
Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



Toe Touches
Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

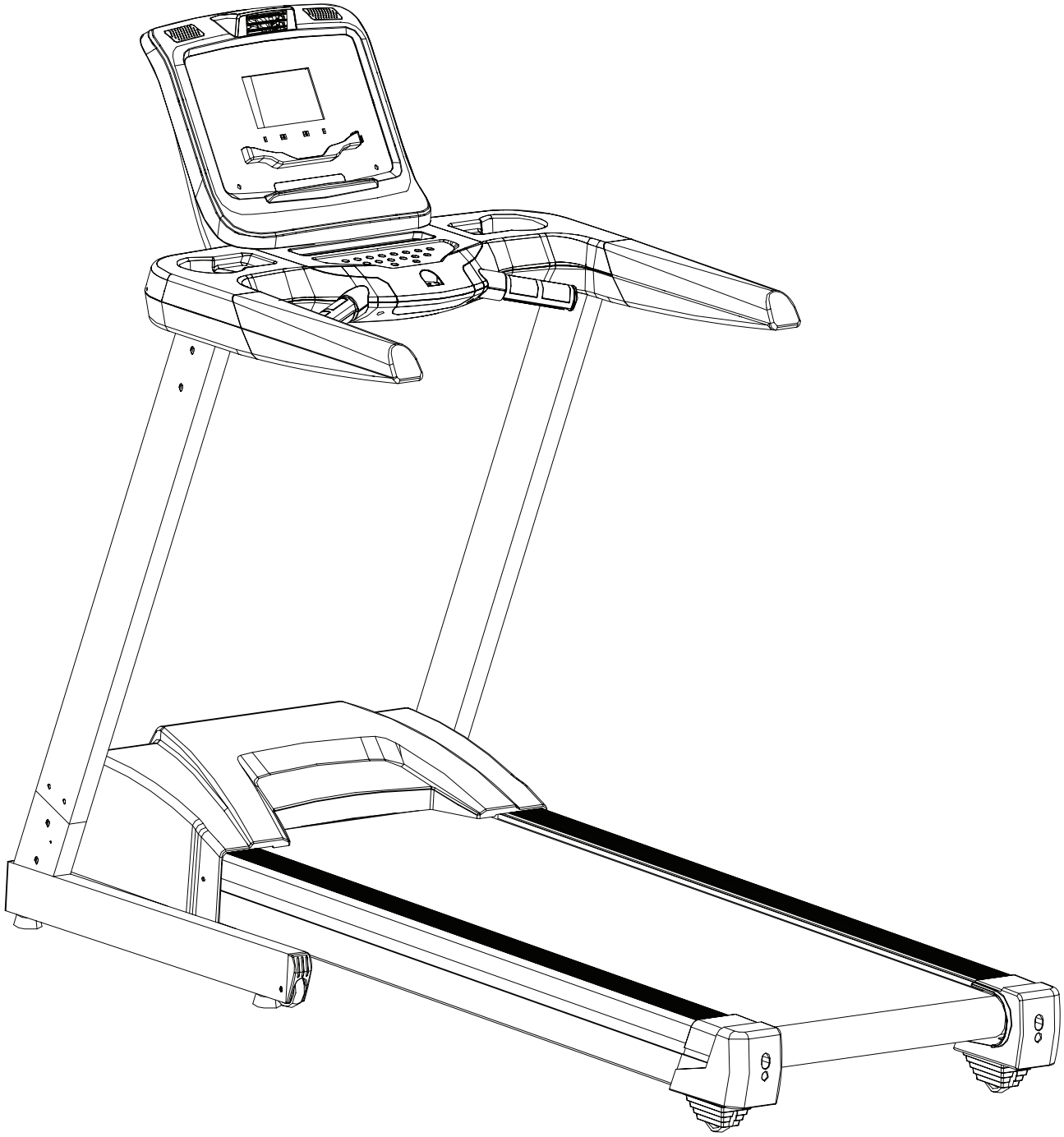


Hamstring Stretches
Sit with your right leg extended. Rest the soles of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.



Calf/Achilles Stretches
Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hip toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

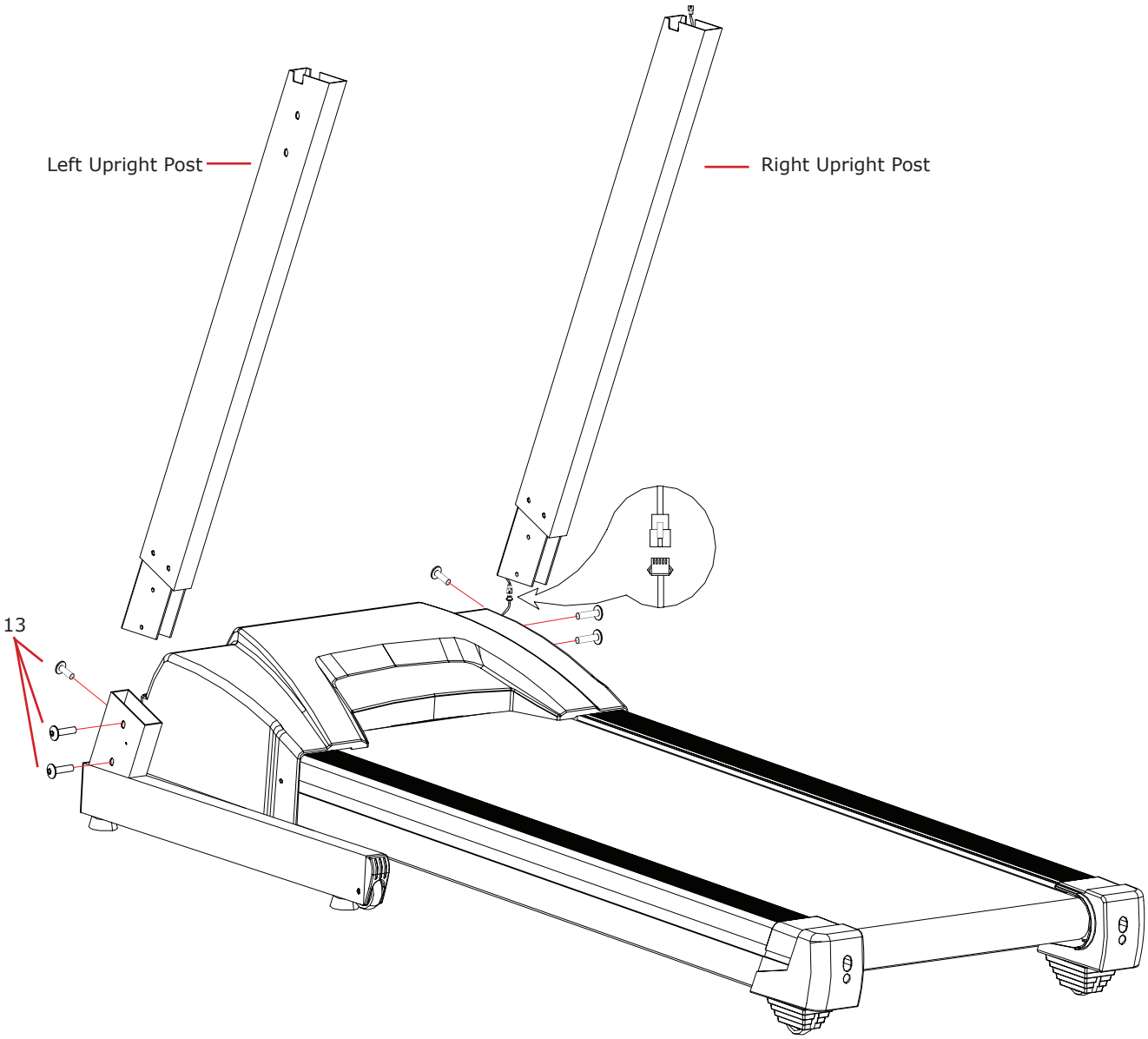
OVERVIEW



The assembly of this product requires two or more people. When assembling the uprights, one person should hold the uprights to prevent them from falling.

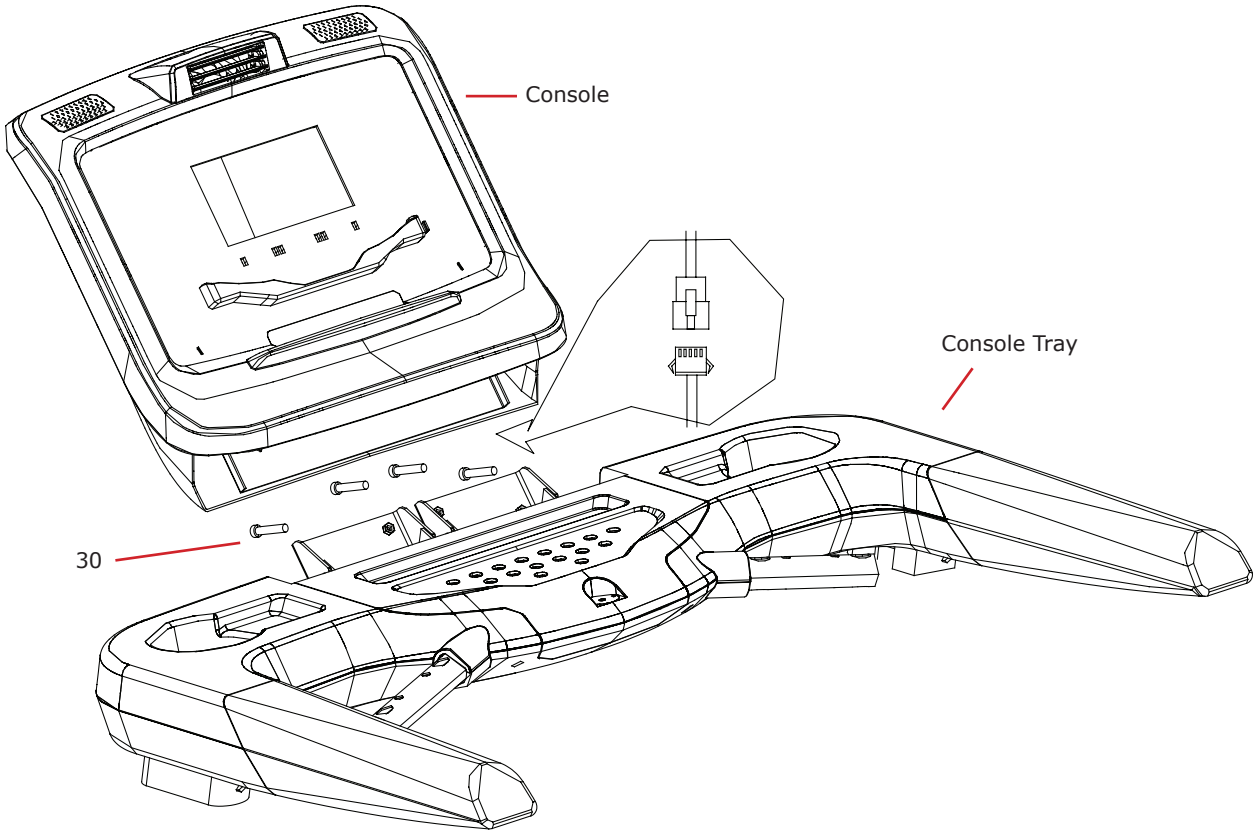
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1 (this step will require two people)
Take the treadmill and the parts from the carton. Take the right upright post and connect the wire on the bottom of the post with the wire in the bracket at the front right of the machine. After connecting the wires, slide the right upright post into the right bracket. Make sure not to pinch the wires. Take the left upright post and place it in the left bracket. Secure the posts with 6 pcs of Screws (13). Leave them hand tight.



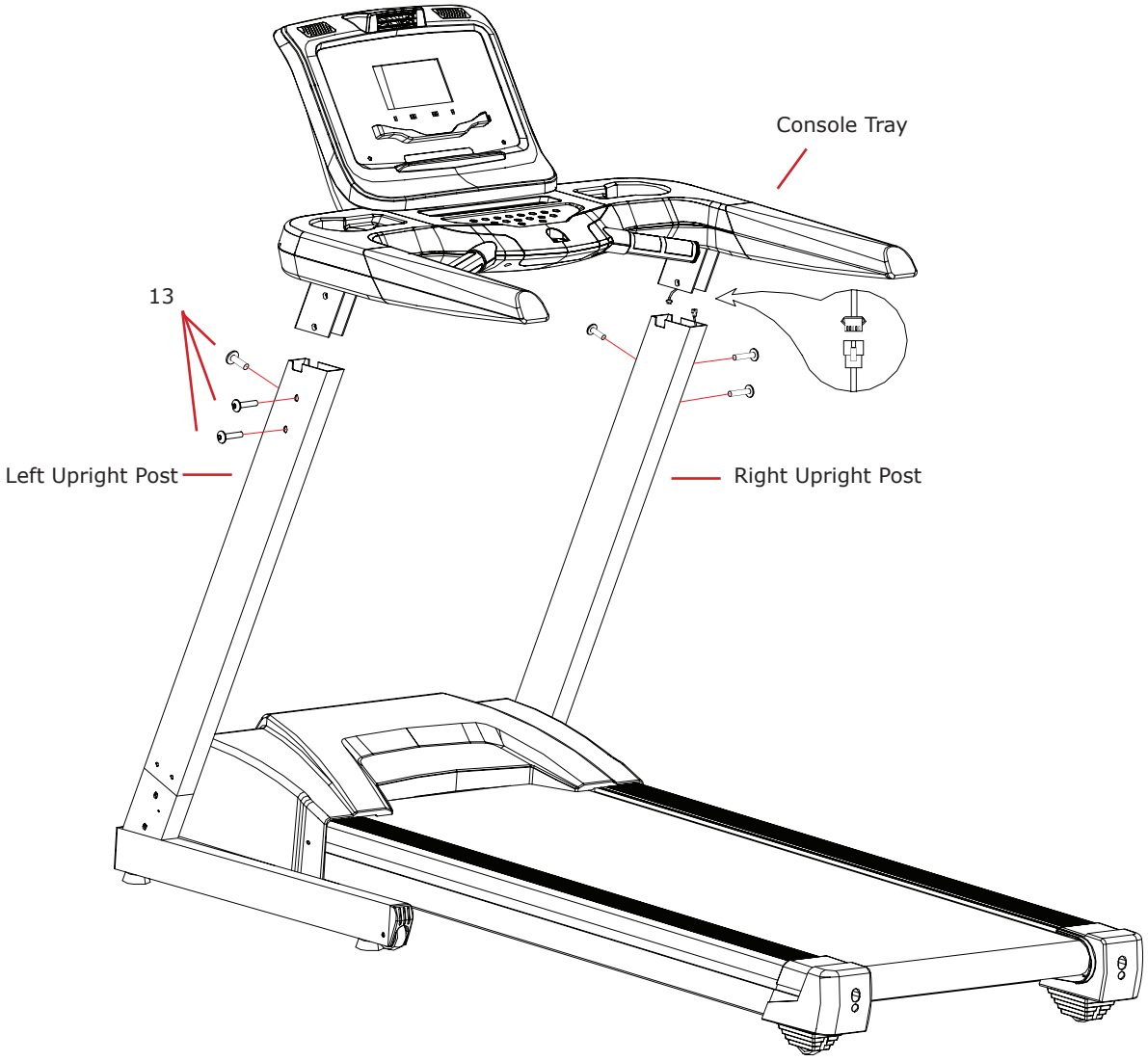
STEP 2

Connect wires from the console to the wires from the console tray. After connecting the wires, tuck them into the console. Secure the console housing with 4pcs Screws (30). Make sure not to pinch the wires when tightening down the console.



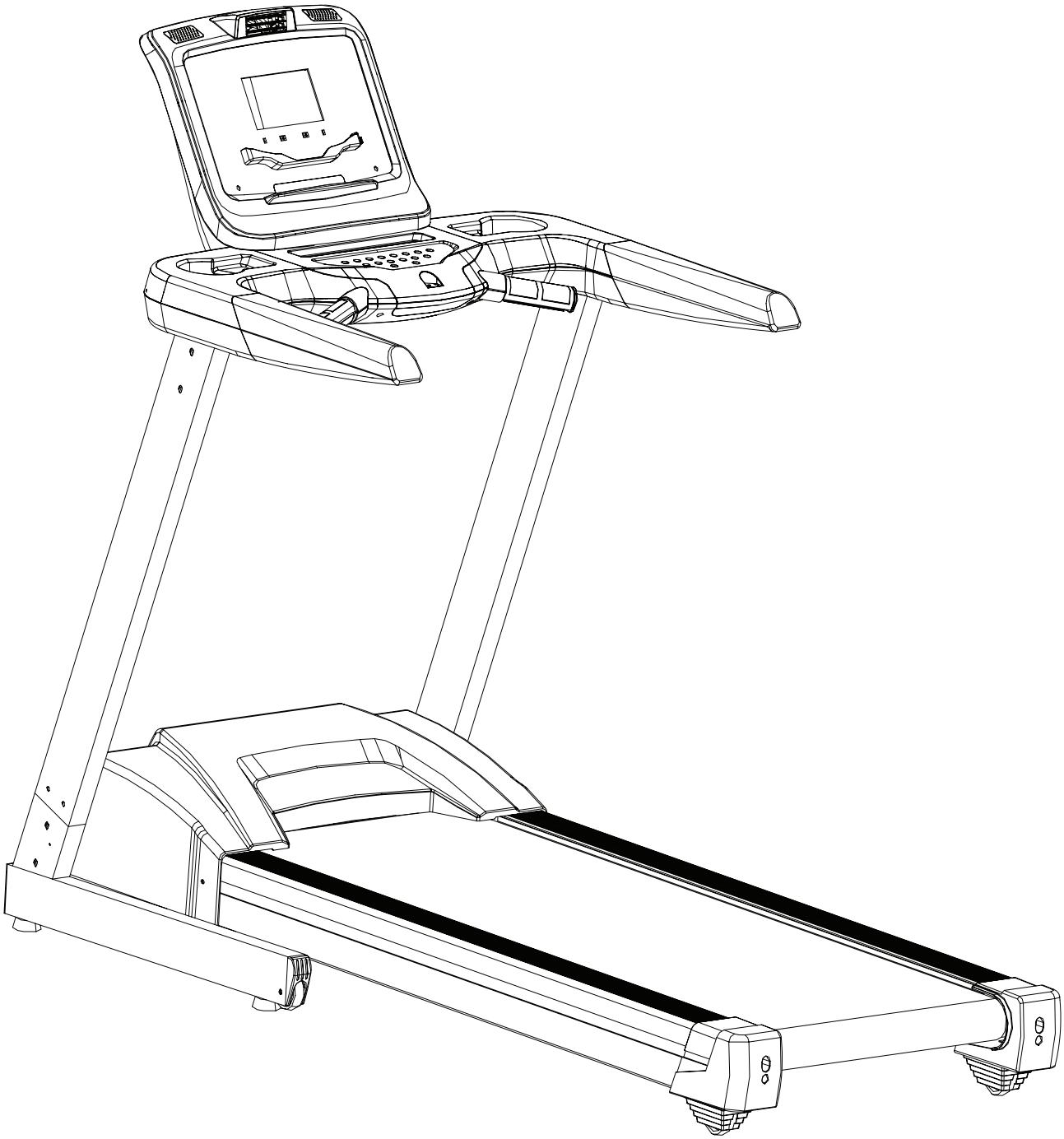
STEP 3 (this step will require two people)
Connect the wire in the right upper end of the upright post with the wire from the bottom right console tray bracket. Slide the left and right console tray brackets into the upright posts. Align the holes in the console tray brackets with the upright post holes and secure them with 6pcs of Screws (13).

TIP: If you are having trouble getting the console tray into the upright posts, make sure that the screws at the bottom of the upright posts are loose. This gives some play in the upright posts and you can seat the console tray more easily.



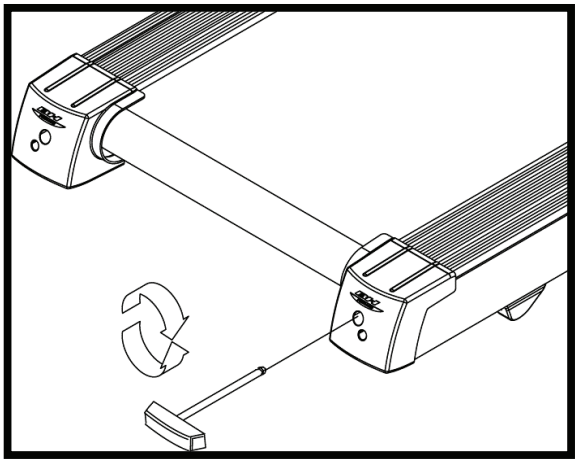
STEP 4

Tighten the screws on the upright posts where they connect to the frame and console tray. There should be 12 total screws. Once you have done that, installation is complete.

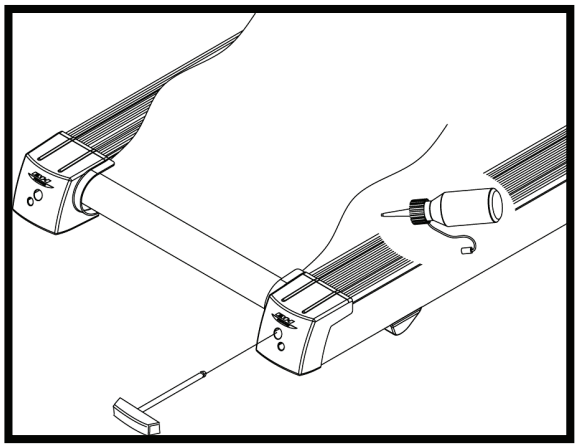


BELT ADJUSTMENTS

To adjust the running belt, stop the treadmill, then use the Hex Wrench and adjust the Hex Screw located in the Rear End Cap. If the running belt is moving towards the left side, tighten the left Hex Screw about 1/4 turn (clockwise); if the running belt is moving towards the right side, tighten the right Hex Screw about 1/4 turn (clockwise); Turn the treadmill on after it has been adjusted. If you find that the belt has not moved to the proper position, please repeat the steps above. Don't use the treadmill until the running belt returns to the center position.



The position of running belt might not stay precisely in the center, it can and will shift slightly towards the left and right sides, however, you do not need to adjust the belt if it is not rubbing against the side rails.



Depending on the usage of the product, please apply silicon according to the chart to the right. Use the Hex Wrench to unscrew the bolt inside the Rear Roller. Then pull the belt up and put some silicon to the center of the board. After that, adjust the belt to the center of the deck, followed by tightening the screw to the original set.

When the belt is sliding, please follow the above method to lubricate the running board.

Silicon Chart

KGS/LBS	Speed	Interval
KGS	6KM/hr Below	1 year
	6~12KM/hr	6 months
	12KM/hr Above	3 months
LBS	4mile/hr Below	1 year
	4~8mile/hr	6 months
	8mile/hr Above	3 months
Note: This maintenance is intended for household use. If used for business, it is suggested to examine the product every other month.		

CONSOLE OPERATIONS

GETTING STARTED: SWITCHING FROM MPH TO KM AND VICE VERSA

1. When taking out the safety key, E-07 will appear on the screen. Press the PROGRAM and MODE button at the same time.
2. MPH (M) and KM (KM) will appear on the screen. Choose according to preferences.
3. Release the PROGRAM and MODE buttons. The screen will light up and the E07 will once again, appear on screen.
4. Place the safety key back in the treadmill to start the machine operation.

QUICK START

1. The LCD will display the following:
   Distance,Time, Speed, Calories, Heartbeat, Incline.

2. To **QUICK START**: Stop > Program > Press any of these buttons: Speed+, Speed-, Incline+, Incline-, Fan, ECO, Instant speed keys button: 2/6/10M/H, and Instant incline keys: 4,8,12%.

BUTTON DESCRIPTIONS

A. P01-P02-P03-P04-P05-P06-P07-P08-P09-P10-P11-P12-HRC-Program: When treadmill stops, press 'Program' to choose 'Manual-P01-P02-P03-P04-P05-P06-P07-P08-P09-P10-P11-P12-HRC-Body fat' programs in a circle.

B. Mode: please refer to below 'body fat function' description.

C. Stop: Stop the treadmill.

D. Speed+: While setting a program, this button will increase a setting value and when the motor is running, it is used to increase the running speed.

E. Speed-: While setting a program, this button will decrease a setting value and when the motor is running, it is used to decrease the running speed.

G. Incline+: Increases the incline angle

H. Incline-: Decreases the incline angle

I. Instant SPEED keys: provides an instant and easy speed change to 2/6/10M/H

J. Instant INCLINE keys: provides an instant and easy incline change to 4,8,12%.

K. Fan: turns fan off/on

L: Start: on/off ECO function.

CHOOSING AND STARTING A PROGRAM

1. Program description:
   - A. One Manual program:
     Normal, time count-down, calories count-down, distance count-down.
   - B. P01,P02,P03,P04,P05,P06,P07,P08,P09,P10,P11,P12:12 pre-set programs.
   - C. One body fat program.
   - D. One HRC program.
2. How to start:
   - A. Place the safety key in place. The LCD screen will light up for 2 seconds, the beeper will then make a sound. You can now enter into the Manual Program mode.
   - B. Press 'START'. To start without any settings, press "QUICK START", and the time window will display: 3-2-1, then the treadmill starts.

MANUAL PROGRAM MODE

1. Entering into the manual mode:
   - A. Press the ON switch. Manual mode is the default mode setting , so it will be the first screen you will encounter.
2. Time, Distance, and Calorie Setting:
   - A. When entering into the manual program, the time window will display 0:00
   - B. Under the Manual program, press 'Mode' to enter into Time count-down mode. The time window flashes and the initial value is 30:00. Press 'Speed+/ Speed-' to set the desired exercise time. The range is 5:00-99:00 minutes.
   - C. Under the TIME count-down mode, press 'Mode'. This takes you to the CALORIES count-down mode. The initial calorie value is 50kal. Press the 'Speed+/Speed-' to set the calories range: 5-999 calories.
   - D. Under the CALORIES count down mode, Press 'Mode'. This takes you to the DISTANCE count-down mode, and the initial value is 1 mile.
     Press 'Speed+/Speed-' to set the desired distance. The range is 1-99 miles.
3. Operating the Manual Mode:
   - A. Press start, after 3 seconds, the machine will start at an initial speed of 0.6MPH.
   - B. Press Speed+/- to adjust the speed.
   - C. Press Incline+/- to adjust incline.
   - D. Press the "STOP" button to stop the treadmill.
   - E. Press INSTANT SPEED keys to set speed.
   - F. Press INSTANT INCLINE keys to set incline.
   - G. For an emergency stop or to stop immediately, pull off the safety key. The screen

will display: E07 while the beeper will make a sound. This machine will come to a complete stop within 3 seconds.

H. When the count down hits zero for time, speed, calories, and distance all halt and the display will read "END". This means that the countdown is complete.

PROGRAM

1. Initial time is 30:00, time range: 5:00-99:00 minutes. Press speed +/- button to adjust time.
2. Press 'start', and the treeadmill starts at the preset speed.
3. Press speed+/- to adjust speed.
4. Press incline+/- to adjust incline.
5. Press the instant speed keys to set speed instantly.
6. Press the instant incline keys to set incline instantly.
7. Each program is divided into 10 segments, every segment lasts 1/10 of total time.
8. The machine will make a sound when entering into the next segment.
9. Press the stop key to stop the treadmill.
10. When the time counts down to zero, the speed will slow down to zero, and the console will display 'End'.

BODY FAT PROGRAM

1. When on the main screen, press the 'PROGRAM' key to navigate to the BODY FAT function.
2. The distance window will display the setting value, and the calories window will display the parameter.
3. SETTING GENDER: After entering into body fat function, calories window will display: 01 (gender: male), and can be changed into 02 (gender: female) by pressing the UP/DOWN Speed buttons.
4. SETTING AGE & CALORIES: Press Mode to set age, calories window will display:02, distance window will display 25(years old), These can all be adjusted by pressing the UP/DOWN Speed buttons.
5. SETTING HEIGHT: Press Mode to set height, calories window will display: 03, distance window will show: 68(inches), press the UP/DOWN Speed buttons to adjust height (40-80inches).
6. SETTING WEIGHT: Press Mode to set weight, calories window will display: 04, distance window will show 154 pounds, press the UP/DOWN Speed buttons to adjust the weight (44-330 pounds)

7. BODY FAT RATE: Press Mode to enter into body fat function, calories window will display: 05, distance window will show 00 (body fat rate). To display the body fat rate: place two hands on the handle pulse sensor for about 8 seconds, distance window will then show the user's body fat rate.
8. To start the fan, press the on/off fan button. It can also be turned off when the safety key is removed and placed back again, as well as pressing the STOP button.

PARAMETERS

Time (minute:second)	***Initial value***	***Set initial value***	***Setting range***	***Display range***
Time	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59

Speed MH	0.0	N/A	N/A	0.6-11
Incline (%)	00	N/A	N/A	00-15
Distance(KM)	0.0	1.00	1-99	0.0-99.9
Calories(Cal.)	0	50	50-999	0-999

PROGRAM PARAMETERS: M/H

	P1		**P2**		**P3**		**P4**		**P5**		**P6**	
	Golf Course Walk		*Interval (Beginner)*		*Interval (Intermediate)*		*Interval (Advanced)*		*Interval (Professional)*		*Calorie Burner*	
No.	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline
1	1.8	0	1.2	0	1.2	0	2	0	2.5	0	2.5	3
2	2.2	0	1.2	0	3.1	0	4.3	0	6.5	0	3	4
3	2.5	1	3.1	2	5.6	4	7.2	5	9.5	6	3.5	5
4	2.5	4	1.2	0	3.1	0	4.3	0	6.5	0	4	6
5	2.5	3	3.1	2	5.6	4	7.2	5	10	6	4.5	7
6	2.5	3	1.2	0	3.1	0	4.3	0	6	0	4.5	8
7	2.5	4	3.1	2	5.6	4	7.5	5	10.5	6	4.5	9
8	2	2	1.2	0	3.1	0	4.3	0	6	0	4.5	10
9	1.8	1	3.1	2	5.6	4	7.5	5	10.5	1	4.5	11
10	1.2	0	1.2	0	2	0	2	0	2	0	1.8	0

	P7		**P8**		**P9**		**P10**		**P11**		**P12**	
	Weight Loss (Beginner)		*Weight Loss (Intermediate)*		*Hill Run*		*Hill Climb*		*Rolling Hills*		*Speed Run*	
No.	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline
1	2	0	3	1	3.2	0	1.2	0	1.2	0	3	0

2	2.5	1	3.5	2	3.7	1	1.7	1	3.1	1	4	0
3	3	1	4	2	4.2	2	2.2	2	4.3	2	5	0
4	3.5	2	4.5	3	4.7	3	2.7	3	5.6	3	6	0
5	4.5	3	5.5	4	5.2	4	3.2	4	6.8	4	7	0
6	5.5	4	6.5	5	5.7	5	3.7	5	3.1	3	8	0
7	4.5	3	5.5	4	6.2	6	4.2	6	4.3	2	9	0
8	4	2	4.5	3	6.7	7	4.7	7	5.6	2	10	0
9	3.5	1	3.5	2	7.2	8	5.2	8	3.1	1	11	0
10	3	0	1.8	1	1.8	0	1.2	0	1.8	0	1.5	0

SETTING INFORMATION

1. Age setting: 15-80 years old.
2. (220-AGE) X 0.9. Target heart rate setting: 80: (220-AGE) X 0.9
3. Maximum heart rate can not exceed the limit:220-AGE.
4. Heart rate minus=target heart rate-user's heart rate
5. HRC program only acknowledges a wireless heart rate. When a user uses hand pulse the HRC
   program will not recognize.
6. The incline will not change when running, it can be user-defined.

SETTING THE HRC PROGRAM

1. Press program to choose HRC program while the treadmill is not running. The program window will show HR. It has entered into the HRC program when window shows 13. Press the speed +/- button to set the time, when the time value flashes in the HRC program it will show "30:00" Minutes .The time range is 5-99 minutes.
2. Under the time setting, press Mode to set age, the time value will then flash to show age 25. Press the speed +/- button to set the age of the user. The age range is 15-80 years old.
3. Press Mode to set target heart rate, the time value will flash to show a sport target heart rate. Press the speed +/- button to set the sport target. The range is 80-(220-AGE) X0.9.
4. Press Mode to set time.
5. Press START to operate.

OPERATING THE HRC PROGRAM

1. Press the START key to run. The initial speed will be 0.6 MPH, while the initial incline is 0.
2. Treadmill will run for 1 minute within a speed of 0.6 MPH.
3. After 1 minute, calculate the heart rate minus (target heart rate-user's heart rate), comparing with 30:
   A: (target heart rate-user's heart rate)>30, speed will increase 1.2 MPH.

B: (target heart rate-user's heart rate)<30, speed will increase 0.6 MPH.
C: (user's heart rate-target heart rate)>30, speed will reduce 1.2 MPH.
D: (user's heart rate-target heart rate)<30, speed will reduce 0.6 MPH.

4. The machine will do this evaluation every 30 seconds.
5. If the user's heart rate exceeds (220-AGE), the speed will slow down to 0.6 MPH immediately and run for 15 seconds. An alarm will soun
d every second, then the treadmill will stop.
6. If the pulse handle is not in use, the speed will not change. If after two 30 second evaluations and there is no heart rate signal detected, the speed will slow down to 0.6 MPH and run for 15 seconds with an alarm every second until stopped.

COMMON ERRORS AND SOLUTIONS

PROBLEM	***POSSIBLE CAUSE***	***SOLUTION***
Treadmill does not work	a . No connected to power supply	Plug into socket
	b. Safety key not inserted	Insert safety key
	c . Signal not being received	Check connections to lower control board
	d. Treadmill is not on	Switch on
	e. Fuse is broken	Change the fuse
Belt does not run properly	a. Running belt needs lubrication	Lubricate board with silicon
	b. Running belt is too tight	Adjust running belt
Belt is slipping	a. Running belt is too loose	Adjust running belt
	b. Motor belt is too loose	Adjust the motor belt

1. ELECTRONIC ERROR: E01

A: **E01:** The lower control board is having difficulty communicating with the console.
B: ***Solution:*** Check the 4 lines that connect the console and see if they are connceted properly. Check for pinched, damaged, or loose cables. Secure the cable connections if they are loose, replace the cables if damaged.

2. ELECTRONIC ERROR: E02

A: **E02**: The lower control board does not detect motor voltage.
B: ***Solution:*** Check the + and - connection wires. Make sure they are connected to the + and - terminals and that the wires are not damaged.

3. ELECTRONIC ERROR: E03

A: **E03**: No speed signal is detected

B: ***Solution:*** Check to see if the speed sensor is connected securely. Check to see if the sensor is in line with the magnet on the motor and the gap between them is 3-5mm. If the problem persists, change the speed sensor.

4. ELECTRONIC ERROR: E05

A: **E05:** Motor current is over limited.

B: ***Solution:*** Visually inspect the motor to see if it turns freely. Make sure that there is nothing obstructing the movement of the running belt on rollers. If the problem persists, change the motor.

5. ELECTRONIC ERROR: E06

A. **E06:** Incline Motor Problem

B. ***Solution:*** Recalibrate incline motor

6. ELECTRONIC ERROR: E07

A: **E07:** Safety key is not detected.

B: ***Solution:*** Make sure that the safety key is installed. If problem persists, replace the safety key.

DOWNLOADING APPS AND PAIRING YOUR DEVICE WITH YOUR EQUIPMENT

DOWNLOADING THE SOFTWARE

Connect the Apple device with the App Store (iTunes) or your Android Device with Google Play, search for "Pafers", then read the APP introductions and Download the APPs with bicycle/elliptical machine functions to your device. *Note: if you download an APP for a treadmill and pair it with an Elliptical it will not work.*

- The App uses bluetooth mode, so please make sure the machine and device you are using has the optional DUALKIT installed. See BH DualKit installation on this page.
- The App contains the following functions, the user must open a 3G network or wi-fi network:

(a) Managing Data - After completing the registration in the "Pafers" App, log on to your personal account. Now that you have registered you can record all of your workout data and save it to your device.

(b) Some APPs need connection to Google maps in order to function correctly.

BH DUALKIT INSTALLATION

1. To Access iConcept compatible apps, an optional (purchased separately) BH DualKit Module is required.

INSTALLATION:

1.) There should be a blue square on the front of the console that says "DualKit". This is where the DualKit Module plugs in.

2.) Select the appropriate BH DualKit Module. On the front of the module, it will say the machine type and on the back of the module it will say if it is a SMART or CLASSIC type. There are 3 types of modules:

a.) Bike & Elliptical - Classic

b.) Treadmill - Classic

c.) BH DualKit - Works for all machine types

3.) Make sure the USB part is extended from the module.

- Push up on the sides of the DualKit Module (Fig. 1)
- The USB Port should extend out of the bottom of the module (Fig. 2)

4.) Push the module in the USB slot on the front of the console (Fig. 3)

Fig. 1

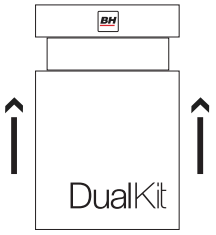
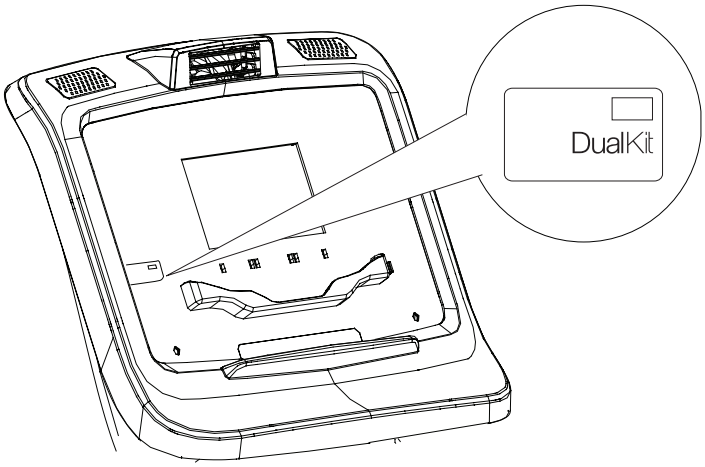


Fig. 2

Fig. 3



PAIRING THE BLUETOOTH DEVICE WITH AN APPLE DEVICE

1. Place the Apple Device on the area in front of the LCD screen.
2. Enter into settings and turn Bluetooth on.
3. Your Apple Device will detect all Bluetooth devices within range (following on screen instructions), click on the appropriate bluetooth device name and confirm your connection.
4. After pairing successfully, please start the APP within 2 minutes, if you do not, Bluetooth will automatically cancel the pairing. Please keep the Apple Device within a range of 2 meters for best quality connection. If you see “not connected,” please perform the above steps again.
5. Press the Apple Device home button, the screen will return to the desktop.
6. Start the APP you downloaded. When the APP connects with the equipment successfully, the APP screen buttons will unlock. Start from APP interface using a variety of modes to control the exercise equipment. Pay attention to the APP instructions and function introduction. If you need help with the APP, please browse the APPs download page description or contact Pafers for instructions.
7. When you are done using the APP, please press the HOME button on the Apple Device twice and close the APP.

PAIRING THE BLUETOOTH DEVICE WITH AN ANDROID DEVICE

1. Place the Android Device on the area in front of the LCD screen.
2. Enter into settings and turn Bluetooth on.
3. Your Android Device will detect all Bluetooth devices within range (following on screen instructions), click on the appropriate bluetooth device name and confirm your connection.
4. After pairing successfully, please start the APP within 2 minutes, if you do not, Bluetooth will automatically cancel the pairing. Please keep the Android Device within a range of 2 meters for best quality connection. If you see "not connected," please perform the above steps again.
5. Press the home button, the screen will return to the desktop.
6. Start the APP you downloaded. When the APP connects with the equipment successfully, the APP screen buttons will unlock. Start from APP interface using a variety of modes to control the exercise equipment. Pay attention to the APP instructions and function introduction. If you need help with the APP, please browse the APPs download page description or contact the third party for instructions.
7. When you are done using the APP, please press main screen button on the Android Device twice and close the APP.

COMPATIBLE DEVICES

Android

Bluetooth & App Enabled Android Device

Apple Products

iPod touch (4th generation)	iPod touch (3rd generation)
iPhone 5	iPhone 4S
iPhone 4	Mini iPad
iPad	iPad 2

BH Fitness i.Concept Bluetooth products are compatible with Apple devices with iOS 5.1 or later. It is recommended to update iOS to the latest version to obtain the best user experience.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, and iPod touch, is a registered trademark of Apple, Inc., in the United States and other countries.

"Made for iPod," "Made for iPhone," and "Made for iPad" mean that an electronic accessory

has been designed to connect specifically to iPod, iPhone, or iPad, respectively, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPod, iPhone, or iPad may affect wireless performance. iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, and iPod touch are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

MAINTENANCE AND CLEANING

Care has been taken to assure that your equipment has been properly adjusted and lubricated at the factory. It is not recommended that the user attempt service on the internal components. Instead, seek service from an authorized service center. However, you may clean the outer surface. Use a soft cloth, dampened with warm water. Do not use aerosol sprays or pump bottles as they may deposit sediments upon the console surface. The use of harsh chemicals will destroy the protective coating and cause a static build-up that may damage the some of the components.

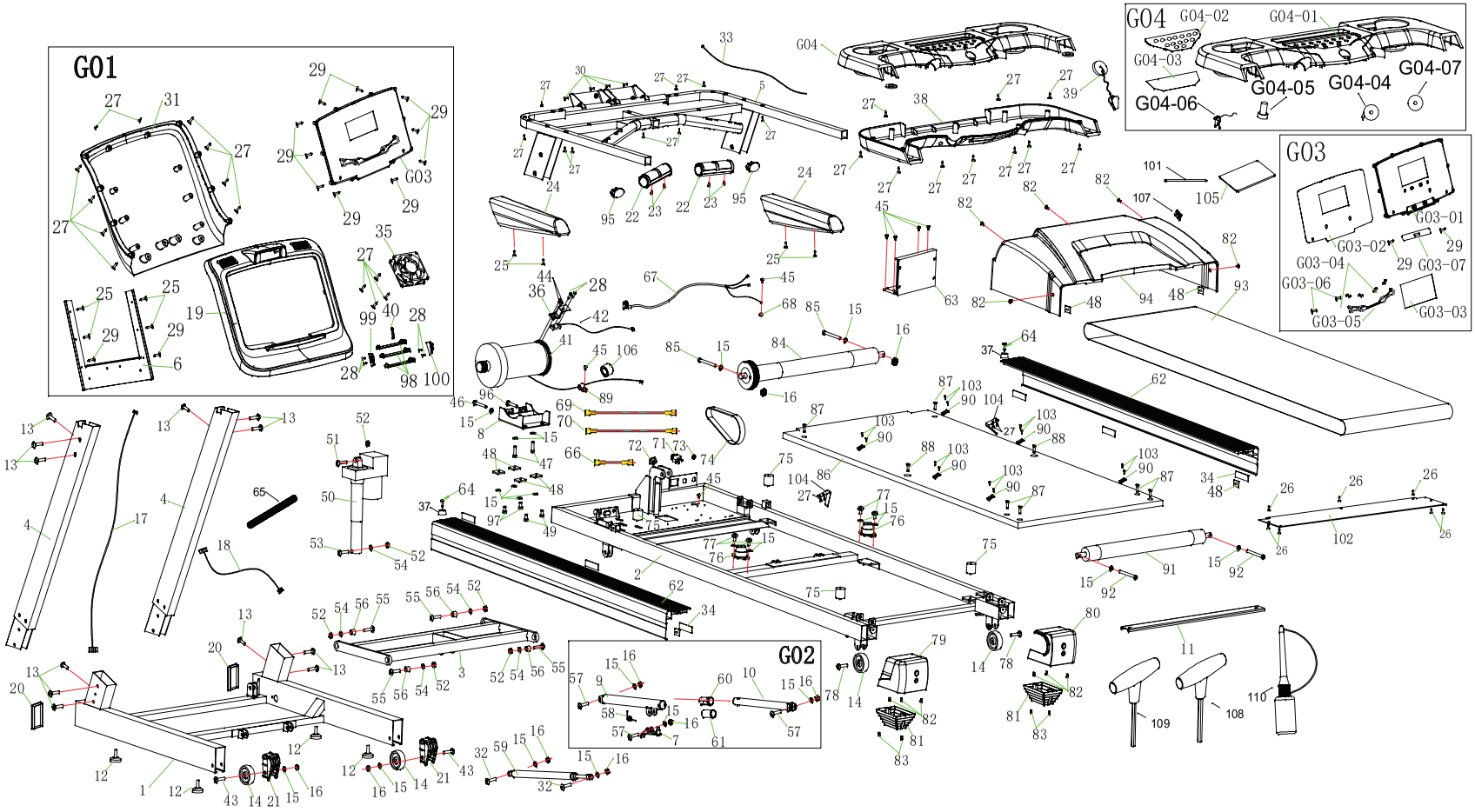
MACHINE INFORMATION AND RECOMMENDATION

- It is recommended that the machine run on a 15-20 A, 110-120 V dedicated circuit.
- Equipment must be connected to electrical circuits with an earth/ground connection. If not, the user risks receiving an electric shock.
- Treadmills are not compatible with GFCI (Ground Fault Circuit Interrupt) plugs.
- Each machine has a breaker that will engage at 15 Amps.
- Power cord length is 72 inches (6ft)

SPECIFICATIONS

- Blue Backlit LCD Display
- Bluetooth Enabled i.Concept Technology
- Polar® Heart Rate Strap Compatible
- Contact Heart Rate Grips
- Cooling Fan
- 15 Built-in Programs
- 22” x 55” Running Surface
- 0-11 MPH
- 0-12% Incline
- 3.0 HP Motor
- 2” Rollers
- Active-Flex II Suspension
- Removable Safety Key
- Removable Water Bottle Holders
- Max User Weight: 350 lbs.
- Treadmill Weight: 233 lbs.
- Step Up Height: 6.5"
- Length (75in) Width (37 in.) Height (57in.)

EXPLODED VIEW DRAWING



PARTS LIST

To order replacement parts: provide your customer service representative with the product model number and the part number located on the Parts List below, along with the quantity you require.

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
S3TiB-1	Base frame	1	S3TiB-52	Hex self-locking nut M10	6
S3TiB-2	Main frame	1	S3TiB-53	Allen C.K.S. half thread screw M10*65	1
S3TiB-3	Incline frame	1	S3TiB-54	Flat washer Φ10	5
S3TiB-4	Upright post (L & R)	2	S3TiB-55	Allen C.K.S. half thread screw M10*55	4
S3TiB-5	Computer frame	1	S3TiB-56	Spacer	4
S3TiB-6	Console bracket	1	S3TiB-57	Allen C.K.S. half thread screw M8*40	3
S3TiB-7	Foot pedal release	1	S3TiB-58	Spring	1
S3TiB-8	Motor base frame	1	S3TiB-59	Hydraulic	1
S3TiB-9	External extension tube frame	1	S3TiB-60	Plastic bushing	1
S3TiB-10	Internal extension tube frame	1	S3TiB-61	Plastic bushing	1
S3TiB-11	Runing desk reinforcing rib	1	S3TiB-62	Side rail	2
S3TiB-12	Adjustable foot	4	S3TiB-63	Lower control board	1
S3TiB-13	Allen C.K.S. full thread screw M8*15	12	S3TiB-64	Phillips C.K.S. self-tapping screw	2
S3TiB-14	Transportation wheel	4	S3TiB-65	Wire protector	1
S3TiB-15	Flat washer (Φ8)	22	S3TiB-66	Wire L=100□red□	1
S3TiB-16	Self-fixing bolt M8	9	S3TiB-67	Power cord	1
S3TiB-17	Main cable L-1200	1	S3TiB-68	Washer Φ5	1
S3TiB-18	Controller cable L-800	1	S3TiB-69	Wire L-400□red□	1
S3TiB-19	Console housing (front)	1	S3TiB-70	Wire L-400□black□	1
S3TiB-20	End cap (front)	2	S3TiB-71	Breaker switch	1
S3TiB-21	End cap (rear)	2	S3TiB-72	Power switch	1
S3TiB-22	Handle pulse grip	2 pairs	S3TiB-73	Cable ring	1
S3TiB-23	Phillips C.K.S. self-tapping screw ST3*25	4	S3TiB-74	Motor belt	1
S3TiB-24	Foam grip (Left, right)	1 pair	S3TiB-75	Shock absorber Φ30×M6	4
S3TiB-25	Phillips C.K.S. self-tapping screw ST4*20	8	S3TiB-76	Cushion with holder	2
S3TiB-26	Phillips C.K.S. self-tapping screw ST4*15	8	S3TiB-77	Allen C.K.S full thread screw M8*10	4
S3TiB-27	Phillips C.K.S. self-tapping screw ST4*16	46	S3TiB-78	Allen C.K.S full thread screw M8*35	2
S3TiB-28	Phillips self-tapping screw ST3*10	6	S3TiB-79	End cap(left)	1
S3TiB-29	Phillips C.K.S. steel self-tapping screw ST4*12	10	S3TiB-80	End cap(right)	1
S3TiB-30	Allen socket full thread screw M6*25	4	S3TiB-81	Foot pad	2
S3TiB-31	Console housing (rear)	1	S3TiB-82	Phillips C.K.S. full thread screw M5*10	11
S3TiB-32	Allen C.K.S. half thread screw M8*30	2	S3TiB-83	Phillips C.K.S. full thread screw M5*15	4
S3TiB-33	Cable L-700	1	S3TiB-84	Front roller	1
S3TiB-34	Rail pad	6	S3TiB-85	Allen socket head half thread screw M8*65	2
S3TiB-35	Fan	1	S3TiB-86	Running deck	1
S3TiB-36	Sensor bracket	1	S3TiB-87	Allen countersunk full thread screw M6×30	6
S3TiB-37	Spacer	2	S3TiB-88	Phillips countersunk self-tapping screw M8*25	2
S3TiB-38	Console tray (lower)	1	S3TiB-89	Cable guide	2
S3TiB-39	Safety Key	1	S3TiB-90	Side rail guide	6
S3TiB-40	Clinker	1	S3TiB-91	Rear roller	1
S3TiB-41	Motor	1	S3TiB-92	Allen socket full thread screw M8×75	2
S3TiB-42	Speed sensor	1	S3TiB-93	Running belt	1
S3TiB-43	Allen C.K.S. half thread bolt M8*50	2	S3TiB-94	Motor cover	1
S3TiB-44	Phillips C.K.S. self-tapping full thread screw M4*6	2	S3TiB-95	End cap Φ32	2
S3TiB-45	Phillips C.K.S. full thread screw M4*10	9	S3TiB-96	Allen socket head full thread screw M8*40	1
S3TiB-46	Allen socket full thread screw M8*50	1	S3TiB-97	Allen C.K.S. full thread screw M8*20	2
S3TiB-47	Allen socket full thread screw M8*30	2	S3TiB-98	Fan plate	3
S3TiB-48	Square cushion	9	S3TiB-99	Bracket (left)	1
S3TiB-49	Hex full thread bolt M8*20	2	S3TiB-100	Bracket (right)	1
S3TiB-50	Incline motor	1	S3TiB-101	Banding	12
S3TiB-51	Allen C.K.S. half thread bolt M10*45	1	S3TiB-102	Back cover	1

PARTS LIST

To order replacement parts: provide your customer service representative with the product model number and the part number located on the Parts List below, along with the quantity you require.

No.	Description	Qty
S3TiB-103	Phillips self-tapping screw ST4×15	12
S3TiB-104	Belt guide	2
S3TiB-105	Device pad	1
S3TiB-106	Choke	1
S3TiB-107	Rail pad	4
S3TiB-108	T wrench 6mm	1
S3TiB-109	T wrench 5mm	1
S3TiB-110	Lubricant	1
S3TiB-G01	Console Assembly	
S3TiB-G03	Console Board (PCB)	1
S3TiB-G03-01	Console Board	1
S3TiB-G03-02	Console board overlay	1
S3TiB-G03-03	Screen PCB board	1
S3TiB-G03-04	Clinker	8
S3TiB-G03-05	Ipad tray	1
S3TiB-G03-06	Phillips C.K.S. full thread screw M5*15	2
S3TiB-G03-07	MP3 socket cover	1
S3TiB-G04	Console tray assembly	1
S3TiB-G04-01	Console tray (upper)	1
S3TiB-G04-02	Console overlay	1
S3TiB-G04-03	PCB key board	1
S3TiB-G04-04	Safety key plate	1
S3TiB-G04-05	Safety post	1
S3TiB-G04-06	Safety yellow sticker	1
S3TiB-G04-07	Micro switch	1

WARRANTY

LIMITED RESIDENTIAL WARRANTY*

BH Fitness will repair or replace, free of charge, at its option, parts that are defective as a result of material or workmanship. Lifetime replacement warranty coverage on frame and motor. Five (5) year on other parts. Labor warranty coverage is one (1) year. Warranty covers the original consumer purchaser only.

**Residential Disclaimer: Please note: The equipment that you are purchasing is intended for single-family home use only. Use of this equipment in a commercial environment shall void the warranty.*

COSMETICS PARTS DISCLAIMER

For all products and all level of warranty, cosmetic parts shall be warrantied for 1 year from date of purchase against manufactures defect. "Cosmetics" includes: External plastics, overlays/decals and covers.

THIS WARRANTY DOES NOT COVER

- Pre-delivery set-up.
- Components that require replacement due to dirt or lack of regular maintenance.
- Repairs necessary because of operator abuse or negligence or the failure to operate and maintain the equipment according to the instructions contained in the Owner's Manual.

For more detailed warranty information or to register your product warranty easily online, visit our website at: **http://www.BHFitnessUSA.com**

FOR WARRANTY REPAIRS, PLEASE DO NOT TAKE YOUR MACHINE BACK TO THE RETAIL STORE. CONTACT BH FITNESS FIRST.

BH North America Corporation
20155 Ellipse
Foothill Ranch, CA 92610
Phone: 949.206.0330; Toll Free: 866.325.2339; Fax: 949.206.0350
Web: www.BHFitnessUSA.com
Mon - Fri 8am - 5pm PST

S3TiB

GUIDE D'UTILISATION

Important : Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.
Conservez le présent Guide d'utilisation aux fins de consultation ultérieure.

BH North America | 20155 Ellipse, Foothill Ranch, Californie 92610 | tél. : 949-206-0330 | téléc. : 949-206-0350 | www.BHFitnessUSA.com

TABLE DES MATIÈRES

Titre	Page
Introduction	38
Étiquettes de mise en garde	39
Renseignements relatifs à la sécurité	40
Instructions De Mise À La Terre	42
Instructions relatives à l’exercice	43
Directives concernant l’entraînement	44
Exercices et étirements	48
Vue d’ensemble	50
Instructions d’assemblage	51
Réglages de la courroie	55
Fonctionnement de la console	56
Téléchargement D'applications Et Association De Votre Appareil Et De L'équipement	63
Entretien et nettoyage	65
Renseignements et recommandations	65
Vue éclatée	66
Liste des pièces	67
Garantie	69

TOUTES NOS FÉLICITATIONS!

Félicitations pour votre achat d'un appareil BH Fitness. Nous espérons que vous apprécierez le style, la qualité et la valeur auxquels BH Fitness a habitué les adeptes de l'exercice physique de toute l'Amérique du Nord.

Si vous avez des questions ou en cas de problème relatif à l'appareil, communiquez avec notre Service à la clientèle au 1-866-325-2339 ou à CustomerSupport@BHNorthAmerica.com.

Lisez attentivement les instructions fournies dans ce guide. Vous y trouverez des renseignements importants sur le montage, la sécurité, la forme physique et l'utilisation de l'appareil. Lisez bien TOUTES les consignes de sécurité à la page suivante.

ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE

CAUTION - Risk of injury to persons - To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving belt. Read instruction manual before using.
CAUTION - to reduce the risk of injury from moving parts - unplug before servicing.
WARNING - to reduce risk of electric shock - unplug before cleaning or servicing.

ATTENTION - Risque des blessures aux personnes - Pour éviter des blessures, avec une extrême prudence en merchant sur ou hors d'une ceinture mobile. Lisezle manuel d'instruction avant utilisation.
ATTENTION - pour réduire le risque de plessures des pièces mobiles - débranchez avant l'entretien.
AVERTISSEMENT - Pour réduire le risque du choc électrique- ébranchez avantle nettoyage ou l'entretien.

WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read User's Manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around the machine.
- Reduce belt speed in a controlled manner.
- The user weight must not exceed **350 lbs/158.7kgs**
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible or removed.
- Do not use this machine outdoors.
- This treadmill folds, Please stand 5 feet away when treadmill is unfolding.
- Keep children away from treadmill when unfolding.
- Let treadmill unfold on its own.

WARNING

Keep hands and fingers clear of this area.

RENSEIGNEMENTS RELATIFS À LA SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

Cet appareil est conçu et construit de manière à offrir une sécurité maximale. Néanmoins, certaines précautions s'imposent lors de l'utilisation de tout appareil d'exercice. Lisez bien tout le manuel avant d'assembler et d'utiliser l'appareil. Veuillez respecter les mesures de sécurité suivantes :

1. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil en tout temps. NE LES LAISSEZ PAS sans surveillance dans la pièce où se trouve l'appareil.
2. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme pendant l'utilisation de cet appareil, ARRÊTEZ l'exercice. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN!
3. Utilisez l'appareil sur une surface plane et solide. Ajustez les pieds pour assurer sa stabilité.
4. Tenez les mains à l'écart de toute articulation et des pièces mobiles.
5. Portez des vêtements adaptés à l'exercice. Évitez les vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'appareil. Portez toujours des chaussures de sport correctement lacées lorsque vous utilisez l'appareil.
6. Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins décrites dans ce guide. N'utilisez PAS d'accessoires non recommandés par BH Fitness.
7. Ne placez pas d'objets tranchants près de l'appareil.
8. Les personnes présentant une incapacité physique ou des troubles de la coordination ne devraient pas utiliser la machine sans l'assistance d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
9. Faites des étirements d'échauffement avant d'utiliser l'appareil.
10. N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
11. Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez soigneusement qu'il est correctement assemblé.
12. Maintenez un dégagement de 46 cm (18 po) devant l'appareil et de chaque côté, et de 61 cm (24 po) derrière.
13. Si des réparations sont nécessaires, faites appel exclusivement à des techniciens agréés et formés.
14. Veuillez suivre les conseils en matière d'exercice des Directives concernant l'entraînement.
15. Utilisez uniquement les outils fournis pour monter cet appareil.
16. Cet appareil est conçu pour un utilisateur d'au plus 159 kg (350 lb).
17. L'appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
18. Arrêt de Sécurité Automatique: Si le tapis roulant détecte qu'il n'y a pas d'utilisateur sur l'unité pendant 5 minutes, le tapis roulant s'arrêtera automatiquement.

Attention : Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil ou d'adopter un programme d'exercice quelconque. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser quelque appareil d'exercice que ce soit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR UNE UTILISATION ULTÉRIEURE.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, il y a des précautions élémentaires à prendre systématiquement, entre autres :
Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cette machine :
DANGER – Pour réduire le risque de décharge électrique :
Éteignez toujours cette machine et débranchez-la de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant de la nettoyer.
AVERTISSEMENT – Pour réduire le risque de brûlure, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure d'une personne :
1. Ne laissez jamais la machine sans surveillance lorsqu'elle est branchée. Débranchez-la de la prise électrique lorsque vous ne l'utilisez pas et avant tout entretien ou réparation.
2. Une surveillance étroite doit être exercée quand cet appareil est utilisé par ou pour des enfants ou des personnes handicapées ou qui ont une limitation fonctionnelle, ou à proximité de ces personnes. Ne laissez pas les enfants s'approcher de la courroie du tapis roulant.
3. N'utilisez cet appareil qu'aux fins auxquelles il est destiné, telles que décrites dans le présent guide. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
4. N'utilisez en aucun cas cet appareil si le cordon ou la fiche sont abîmés, s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé. Pour les réparations, faites appel exclusivement à des techniciens agréés et formés.
5. Tenez le cordon électrique à distance des surfaces chaudes.
6. N'insérez et ne laissez tomber aucun objet dans les ouvertures.
7. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
8. Ne faites pas fonctionner l'appareil durant l'utilisation de produits en aérosol (vaporisateurs) ou l'administration d'oxygène.
9. Pour le débrancher, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise électrique.
10. Ne branchez cet appareil qu'à une prise correctement mise à la terre. Voir les instructions de mise à la terre.

À USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT
1. Votre appareil a été correctement ajusté et lubrifié à l'usine. Nous ne vous recommandons pas de tenter de réparer vous-même des pièces internes. Faites plutôt appel à un centre de réparation autorisé. Vous pouvez toutefois nettoyer la surface extérieure. Utilisez pour ce faire un linge doux, humecté avec de l'eau tiède. N'utilisez pas d'aérosol ni de flacon à pompe, car ils risqueraient de laisser des résidus sur la console. L'utilisation de produits chimiques corrosifs détruirait la couche protectrice et causerait la formation d'électricité statique qui risquerait d'endommager certains des composants.

2. Ce produit est équipé d'un coupe-circuit qui éteint complètement la machine quand l'intensité du courant atteint un seuil donné. Le bouton du disjoncteur se dégage quand ce dernier est déclenché. Le disjoncteur doit être réenclenché pour que la machine fonctionne. Pour réenclencher le disjoncteur, enfoncez son bouton qui se trouve à côté du cordon d'alimentation sur la machine.

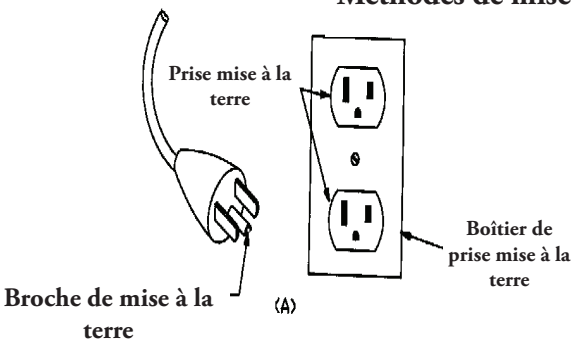
INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de défaillance ou de panne, la mise à la terre procure un trajet de moindre résistance au courant électrique pour réduire le risque de décharge électrique. Ce produit est équipé d'un cordon qui a un conducteur de mise à la terre et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

DANGER – Le branchement incorrect du conducteur de mise à la terre expose à un risque de décharge électrique. Si vous n'avez pas la certitude que le produit est correctement mis à la terre, consultez un électricien ou technicien qualifié. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne correspond pas à la prise, faites installer la prise qui convient par un électricien qualifié.

Ce produit est conçu pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts et a une fiche de mise à la terre semblable à celle du croquis A dans la figure qui suit. Vérifiez que le produit est branché à une prise dont la configuration est identique à celle de la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

Méthodes de mise à la terre



INSTRUCTIONS RELATIVES À L'EXERCICE

L'utilisation de cet appareil comporte de nombreux avantages; elle améliorera votre forme physique, votre tonus musculaire et, de pair avec un régime alimentaire faible en calories, elle vous aidera à perdre du poids.

1. Consultez un médecin avant d'entamer un programme d'exercice. Mieux vaudrait également subir un examen physique complet.
2. Ne dépassez pas l'intensité recommandée pour l'exercice. Ne vous surmenez pas.
3. Si vous ressentez quelque douleur ou malaise que ce soit, interrompez immédiatement votre séance d'exercice et consultez votre médecin.
4. Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples ni de chaussures à semelles de cuir ou à talons hauts.
5. Il est recommandé de commencer chaque séance d'exercice par des étirements d'échauffement.
6. Montez sur l'appareil posément et prudemment.
7. Sélectionnez le programme ou l'option les mieux adaptés à vos intérêts en matière de conditionnement physique.
8. Commencez lentement et augmentez la cadence jusqu'à un rythme où vous vous sentez à l'aise.
9. Veillez à terminer la séance d'entraînement par une séquence de récupération.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

L'exercice est l'un principaux facteurs contribuant à la santé globale d'une personne. En voici quelques bienfaits :

- capacité accrue de travail physique (force-endurance);
- capacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire accrue;
- diminution du risque de maladie coronarienne;
- modifications du métabolisme de l'organisme (une perte de poids par exemple);
- report des effets physiologiques du vieillissement;
- diminution du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

La forme physique combine plusieurs éléments. Chacun est décrit ci-après.

FORCE
La capacité d'un muscle à exercer une force contre résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse.

ENDURANCE MUSCULAIRE
La capacité d'exercer une force à répétition au cours d'une période de temps. C'est, par exemple, l'endurance musculaire des jambes qui permet de parcourir 10 km sans s'arrêter.

FLEXIBILITÉ
L'amplitude de mouvement des articulations. Pour améliorer sa flexibilité, il faut étirer ses muscles et ses tendons afin de maintenir ou d'augmenter sa souplesse, laquelle accroît la résistance aux lésions ou douleurs musculaires.

ENDURANCE CARDIORESPIRATOIRE
L'élément le plus important de la forme physique. Il s'agit du fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AÉROBIQUE
C'est un exercice de relativement faible intensité et de longue durée, qui fait surtout appel à l'appareil cardiorespiratoire (filière énergétique aérobie). Le mot « aérobie » signifie « avec de l'oxygène » et fait référence à l'utilisation de l'oxygène dans le processus du métabolisme ou de la production d'énergie de l'organisme. Il existe un grand nombre de types d'exercice aérobique qui, par définition, s'exécutent à une intensité modérée sur de longues périodes.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ANAÉROBIQUE
C'est un exercice suffisamment intense pour déclencher le métabolisme anaérobie. Le mot « anaérobie » signifie « sans oxygène » et il désigne l'énergie produite lorsque l'apport en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques du corps à long terme (un sprint de 100 m, par exemple).

CONSOMMATION D'OXYGÈNE
L'effort que vous pouvez déployer au cours d'une période prolongée est limité par votre capacité à approvisionner en oxygène les muscles au travail. L'exercice intense régulier a un effet d'entraînement qui peut augmenter la capacité aérobie de 20 à 30 %. Une amélioration des résultats du test VO2 Max indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à ventiler l'oxygène et des muscles à assimiler l'oxygène.

SEUIL D'ENTRAÎNEMENT
Il s'agit du degré minimum d'exercice nécessaire pour améliorer de façon importante n'importe lequel des paramètres de la forme physique.

SURCHARGE
C'est le degré que vous atteignez lorsque vous dépassez votre degré d'aisance durant l'exercice. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent dépasser le seuil d'entraînement et augmenter graduellement à mesure que le corps s'adapte à la demande accrue. Le seuil d'entraînement devrait s'élever en même temps que votre forme physique. Il est important de respecter les étapes de votre programme et d'élever progressivement le facteur de surcharge.

PROGRESSION
Plus vous serez en forme, plus l'exercice devra être intense pour créer une surcharge et que vous continuiez ainsi de vous améliorer.

SPÉCIFICITÉ
Différentes formes d'exercice produisent différents résultats. Les groupes musculaires sollicités et la source d'énergie en cause sont spécifiques au type d'exercice effectué. Le transfert des effets de l'exercice est faible, par exemple de l'entraînement musculaire à celui de la capacité cardiovasculaire. Voilà pourquoi il est important d'adapter son programme d'exercice à ses besoins particuliers.

RÉVERSIBILITÉ
Si vous cessez de faire de l'exercice ou que vous n'exécutez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les bienfaits accumulés. La clé du succès de l'entraînement réside dans la régularité.

ÉCHAUFFEMENT
Chaque programme d'exercice devrait commencer par un échauffement, qui prépare le corps à l'effort qui s'annonce. L'échauffement doit être doux et, de préférence, cibler les groupes musculaires qui seront sollicités durant l'exercice. Les étirements doivent faire partie tant de la séance d'échauffement que de celle de récupération et être exécutés après 3 à 5 minutes d'activité aérobique ou de mise en train de faible intensité.

RÉCUPÉRATION
C'est à cette étape que diminue graduellement l'intensité de la séance d'exercice. En effet, après l'exercice, il reste une grande quantité de sang dans les muscles qui ont travaillé. Si ce sang n'est pas réacheminé rapidement vers la circulation centrale, il risque de s'accumuler dans les muscles.

FRÉQUENCE CARDIAQUE
Votre fréquence cardiaque augmente durant l'exercice. Elle sert d'ailleurs souvent de mesure de l'intensité d'un exercice. Vous devez pousser suffisamment l'exercice pour améliorer votre appareil circulatoire et élever la fréquence de votre pouls, mais sans imposer un effort excessif au cœur.

Votre forme physique initiale compte pour beaucoup dans l'élaboration d'un programme d'exercice adapté à vos besoins. Ainsi, au départ, l'entraînement pourrait avoir des effets salutaires à une fréquence cardiaque de 110 à 120 battements par minute (BPM). Si vous êtes plus en forme, il vous faudra un seuil plus élevé de stimulation.

Pour commencer, vous devriez donc vous entraîner de manière à élever votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre capacité maximale. Si cela vous paraît trop facile, vous voudrez sans doute l'augmenter, mais mieux vaut demeurer prudent.

En gros, la fréquence cardiaque maximale est de 220 moins votre âge. À mesure que vous avancez en âge, votre cœur, comme les autres muscles, perd de son efficacité. L'exercice permet de compenser en partie cette perte naturelle. Le tableau qui suit servira de guide à ceux qui entament leur programme d'entraînement.

Âge pour la fréquence cardiaque cible	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Compte de 10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements par minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

POULS
Le pouls, ou nombre de pulsations, se prend (au poignet ou au cou, sur la carotide, au moyen de l'index et du majeur) durant 10 secondes, quelques secondes après l'exercice. Il y a deux raisons à cela : a) 10 secondes, c'est assez long pour garantir l'exactitude de la mesure; b) le nombre de pulsations sert à estimer la fréquence des battements du cœur durant l'entraînement. Comme la fréquence cardiaque ralentit avec la récupération, une période de calcul plus longue fausserait le résultat.

La fréquence cible n'est pas un chiffre magique, mais une indication générale. Si vous êtes plus en forme que la moyenne, vous n'aurez peut-être pas de peine à dépasser un peu celle de votre groupe d'âge. Le tableau qui suit vous servira de guide.

Âge pour la fréquence cardiaque cible	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Compte de 10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements par minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous poussez pas trop en tentant d'atteindre les chiffres suggérés par ce tableau. Un exercice excessif risquerait de vous occasionner un malaise important. Laissez la fréquence cardiaque évoluer naturellement à mesure que votre programme avance. N'oubliez pas que la cible est un guide, pas une règle, et qu'il n'y a pas de problème à vous situer un peu en dessous ou au-dessus.

Deux commentaires en terminant : 1) ne vous préoccupez pas des variations quotidiennes de la fréquence du pouls, car elle peut être influencée par le stress ou le manque de sommeil; 2) la fréquence du pouls n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

DOULEURS MUSCULAIRES

Les premiers jours, les douleurs musculaires peuvent être la seule indication que vous avez fait de l'exercice. Évidemment, elles varieront selon votre forme physique générale. De légères courbatures dans la plupart des grands groupes musculaires sont une confirmation que votre programme d'exercice vous convient. Cette situation est normale et disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez une forte gêne, votre programme est peut-être trop avancé ou vous avez progressé trop rapidement.

Si vous ressentez de la DOULEUR durant ou après l'exercice, c'est un signal de votre corps. Cessez de faire de l'exercice et consultez votre médecin.

VÊTEMENTS RECOMMANDÉS

Portez des vêtements qui ne gêneront aucunement vos mouvements durant l'entraînement. Ils devraient être assez légers pour laisser le corps se refroidir. Trop vous habiller vous ferait transpirer plus que la normale sans que vous n'en tiriez aucun avantage. Le surplus de poids que vous perdriez alors serait fait de liquides organiques, qui seraient remplacés dès votre premier verre d'eau. Mieux vaut également porter des chaussures de sport.

RESPIRATION DURANT L'EXERCICE

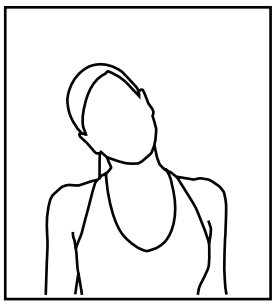
Ne retenez pas votre souffle durant l'exercice. Autant que possible, respirez normalement. Rappelez-vous que la respiration consiste à inspirer et à distribuer de l'oxygène, qui alimente les muscles au travail.

PÉRIODES DE REPOS

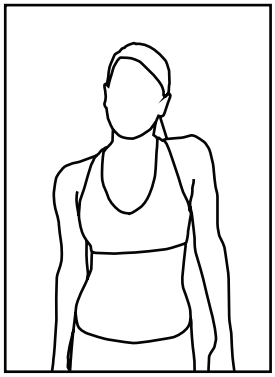
Une fois que vous aurez commencé votre programme d'exercice, exécutez-le d'une traite jusqu'à la fin. N'interrompez pas une séance d'entraînement pour la reprendre ensuite sans répéter l'échauffement. La période de repos nécessaire entre les exercices peut varier d'une personne à l'autre.

ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

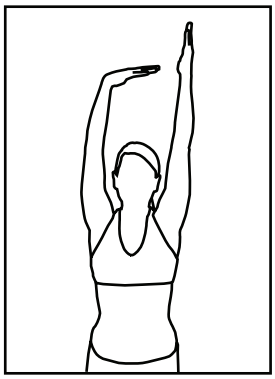
Rotations de la tête
Tournez la tête vers la droite sur un temps et sentez l'étirement du côté gauche de votre cou. Continuez ensuite la rotation vers l'arrière et étirez le menton vers le ciel. Enfin, tournez la tête vers la gauche sur un temps et laissez-la tomber sur la poitrine sur un temps.



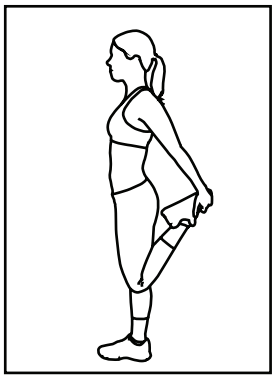
Soulèvements des épaules
Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille sur un temps. Soulevez ensuite l'épaule droite sur un temps en abaissant l'épaule gauche.



Étirements latéraux
Ouvrez les bras sur le côté, puis soulevez-les au-dessus de la tête. Poussez le bras gauche aussi haut que possible sur un temps. Sentez l'étirement du côté gauche. Répétez avec le bras droit.

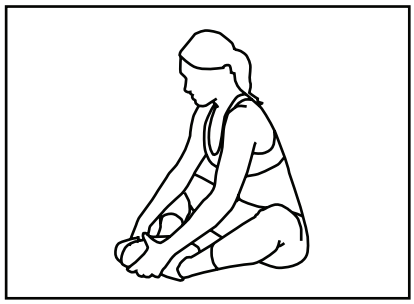


Étirement des quadriceps
En vous appuyant sur le mur d'une main pour garder l'équilibre, attrapez votre pied gauche par-derrière et soulevez-le. Amenez le talon le plus près possible des fessiers. Comptez 15 temps et répétez avec le pied droit.

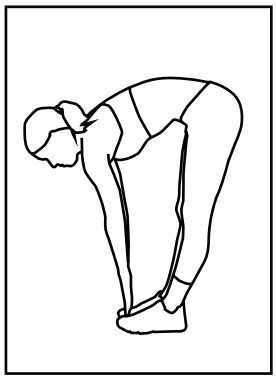


ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

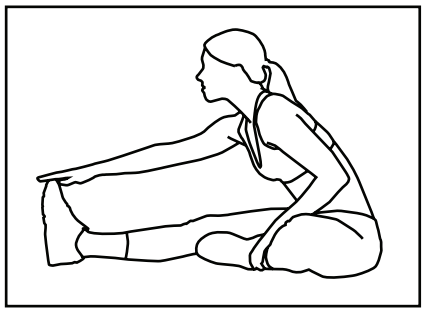
Étirement de l'intérieur de la cuisse
Assoyez-vous en ramenant les plantes des pieds l'une contre l'autre, les genoux pointés vers l'extérieur. Rapprochez le plus possible les pieds des aines. Poussez délicatement les genoux vers le sol. Comptez 15 temps.



Flexions avant
Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille; relâchez le dos et les épaules en vous étirant vers les orteils. Descendez le plus bas possible et comptez 15 temps.

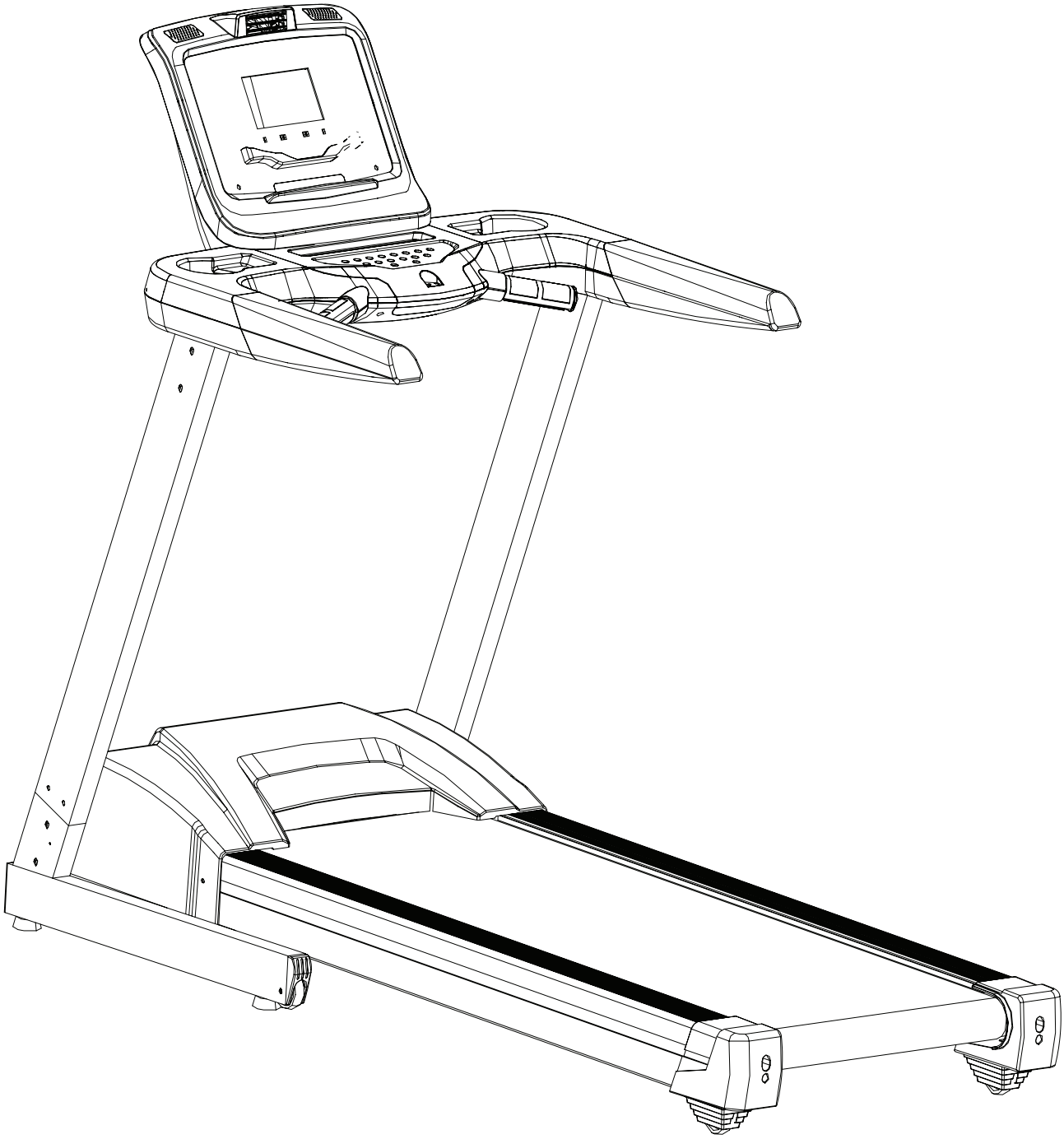


Étirements des ischio-jambiers
En position assise, étendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez-vous vers les orteils aussi loin que possible. Comptez 15 temps. Relâchez, puis répétez avec la jambe gauche en extension.



Étirements des mollets et des tendons d'Achille
Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la gauche et les bras allongés devant. Gardez la jambe gauche bien droite et le pied droit sur le sol; pliez ensuite la jambe droite et inclinez-vous vers l'avant en rapprochant votre hanche du mur. Tenez cette position, puis répétez de l'autre côté en comptant 15 temps.

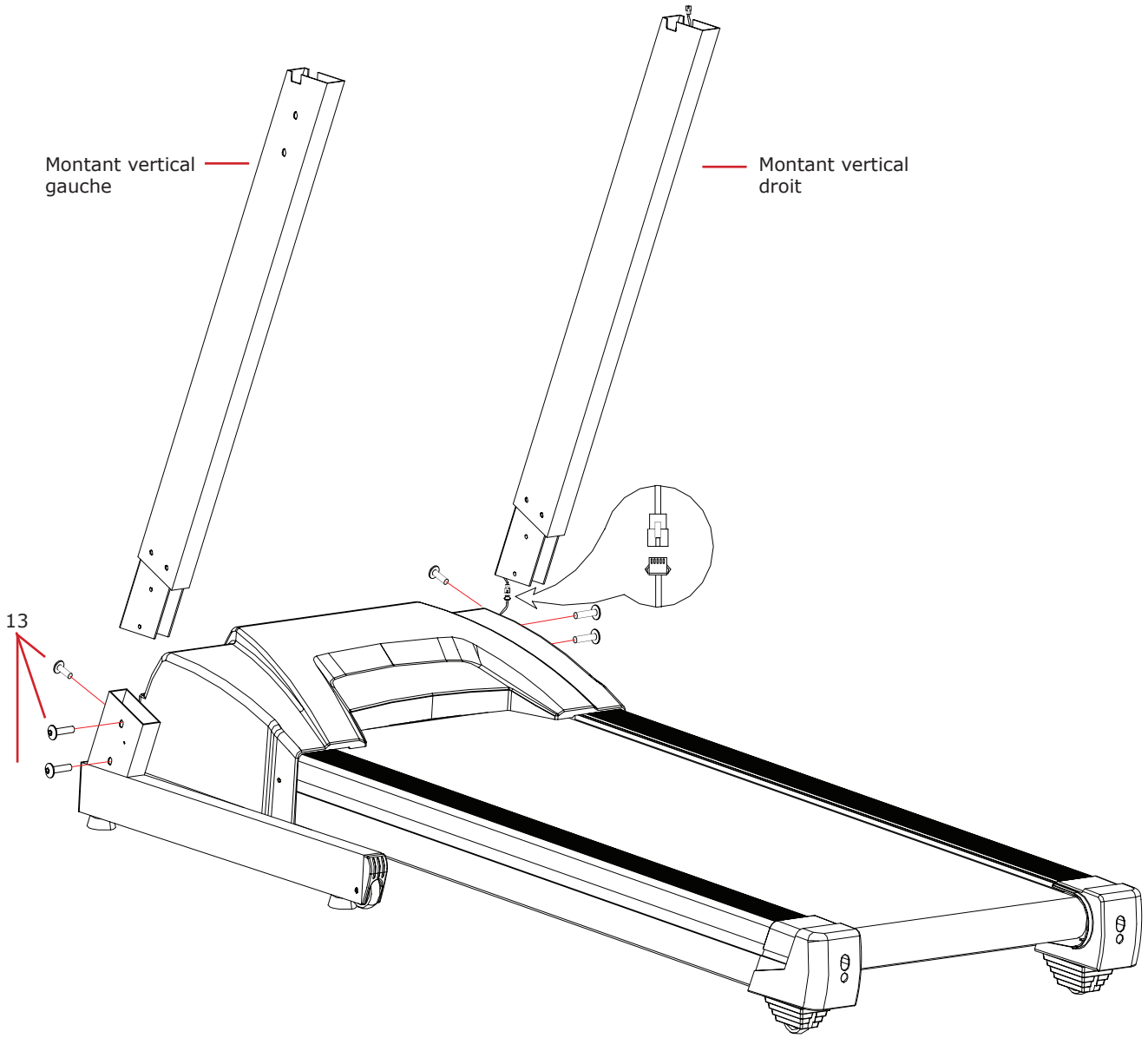
VUE D'ENSEMBLE



L'assemblage de ce produit requiert deux personnes ou plus. Pendant l'assemblage des montants verticaux, une personne doit les tenir pour les empêcher de tomber.

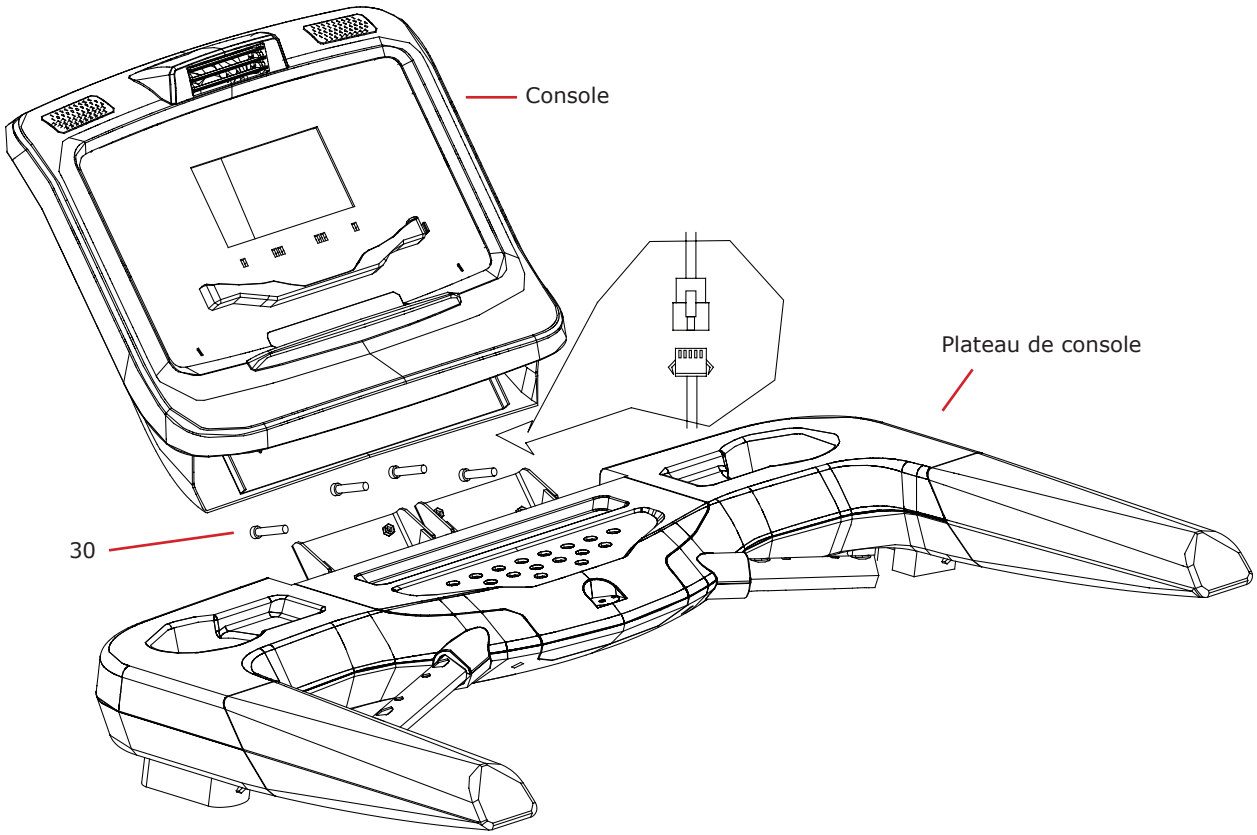
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 1 (il faut être deux pour effectuer cette étape)
Sortez le tapis roulant et les pièces de la boîte. Saisissez le montant vertical droit et branchez le fil au bas du montant sur le fil du support en avant et à droite de l'appareil. Après avoir branché les fils, glissez le montant vertical droit dans le support droit. Veillez à ne pas pincer les fils. Prenez le montant vertical gauche et placez-le dans le support gauche. Fixez les montants avec 6 vis (13). Serrez-les à la main.



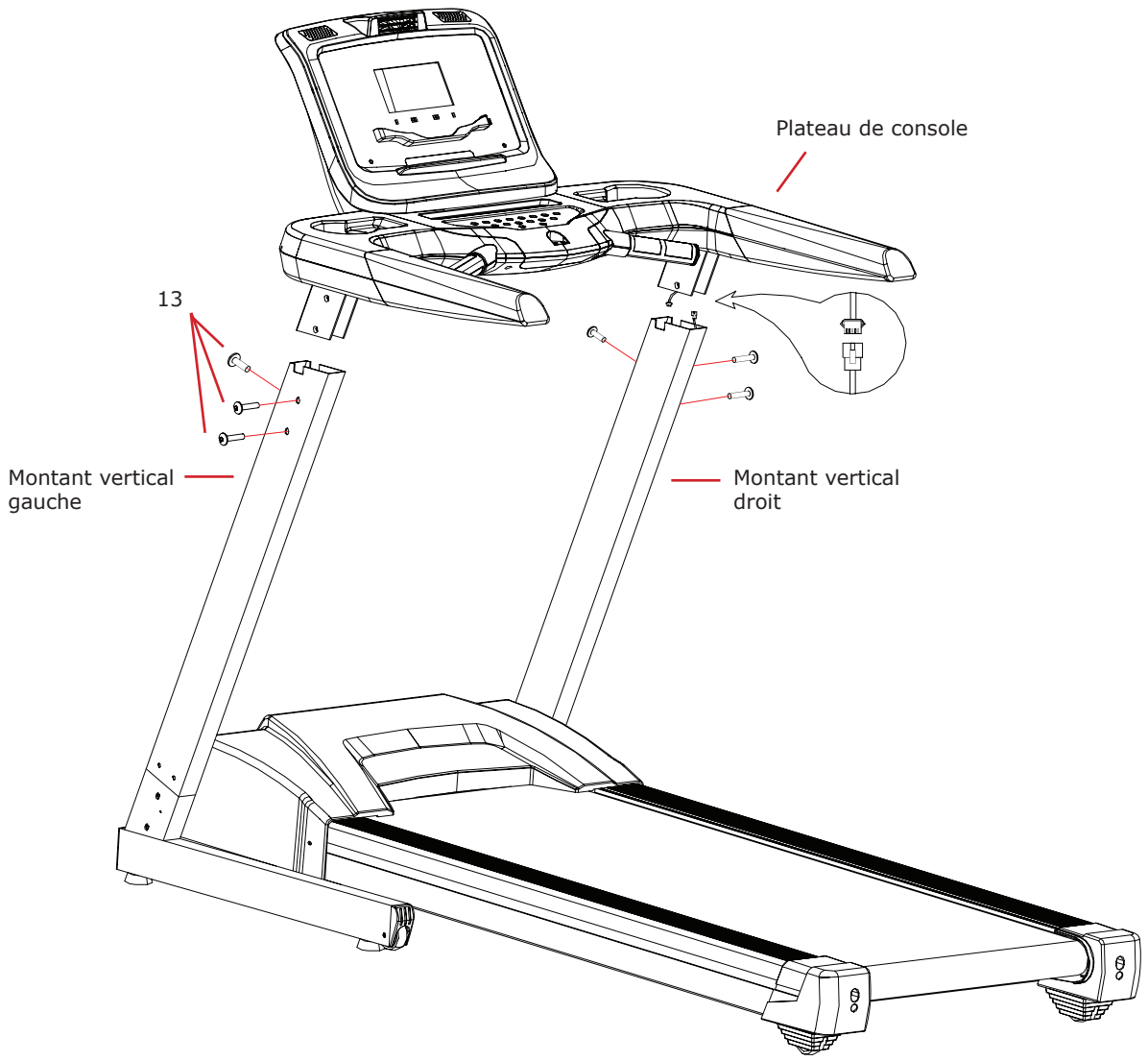
ÉTAPE 2

Branchez les fils de la console sur les fils du plateau de console. Après avoir branché les fils, rentrez-les dans la console. Fixez le boîtier de la console avec 4 vis (30). Veillez à ne pas pincer les fils en fixant la console.



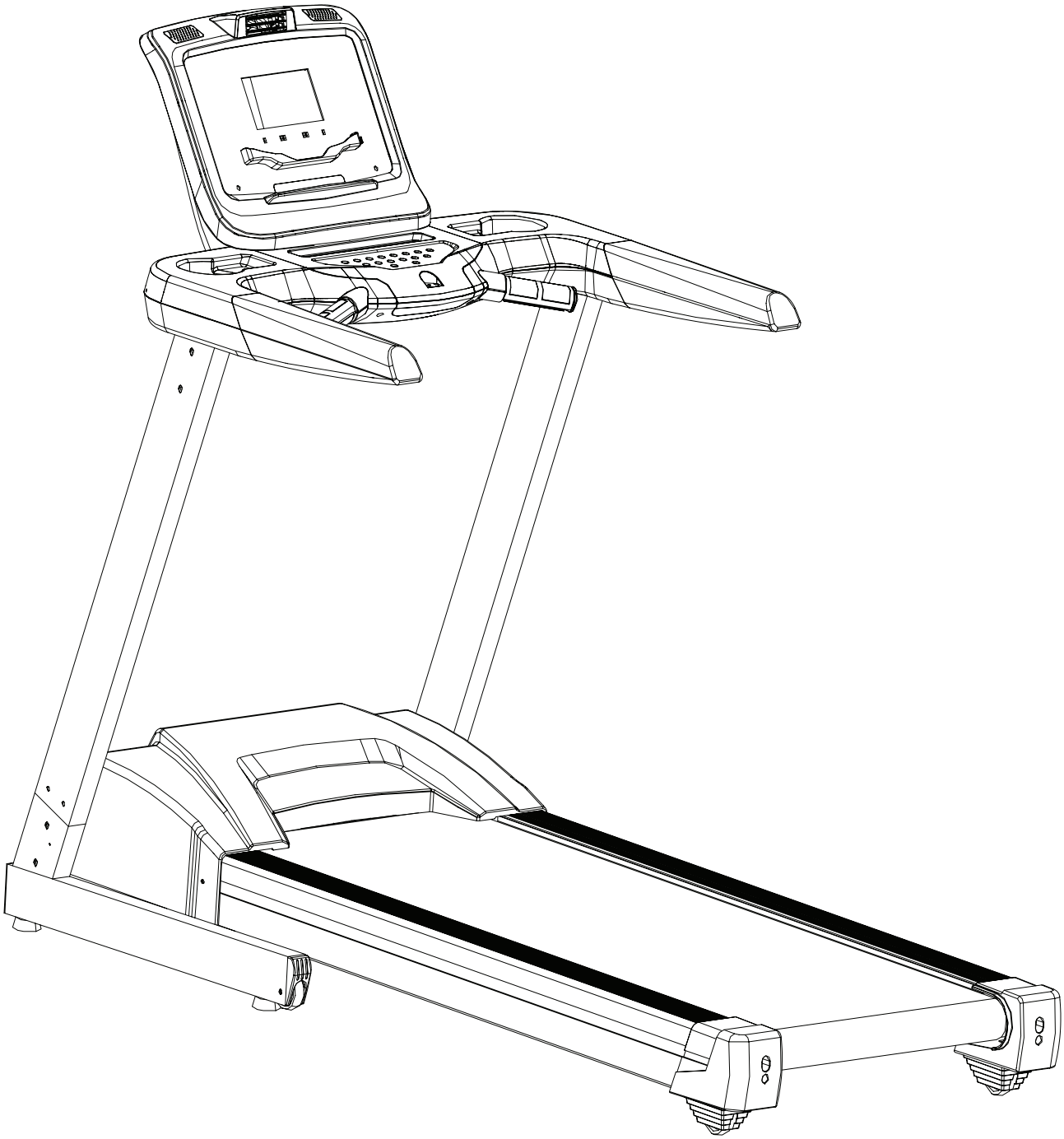
ÉTAPE 3 (il faut être deux pour effectuer cette étape)
Branchez le fil de l'extrémité supérieure du montant vertical droit sur le fil du support inférieur droit du plateau de console. Glissez les supports gauche et droit du plateau de console dans les montants verticaux. Alignez les trous des supports du plateau de console sur les trous des montants verticaux et fixez-les avec 6 vis (13).

CONSEIL : Si vous avez du mal à glisser le plateau de console dans les montants verticaux, vérifiez que les vis au bas des montants verticaux sont lâches. Les montants verticaux auront ainsi plus de jeu et vous pourrez installer le plateau de console plus facilement.



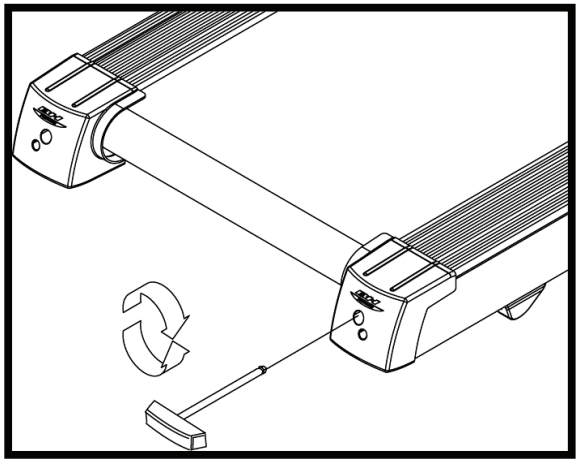
ÉTAPE 4

Serrez les vis sur les montants verticaux à la jonction avec le cadre et le plateau de console. Il devrait y avoir 12 vis au total. L'installation est maintenant terminée.

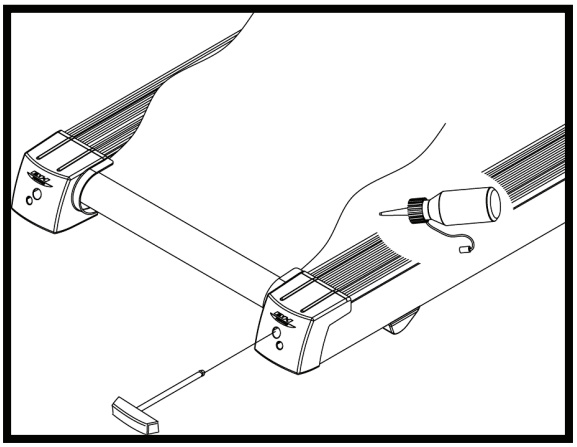


RÉGLAGES DE LA COURROIE

Pour ajuster la courroie de course, arrêtez le tapis roulant et utilisez la clé hexagonale pour ajuster la vis hexagonale située dans l'embout arrière. Si la courroie de course se déplace vers le côté gauche, serrez la vis hexagonale d'environ 1/4 de tour (dans le sens horaire); si elle se déplace vers la droite, serrez la vis hexagonale d'environ 1/4 de tour (sens antihoraire). Remettez le tapis roulant en marche une fois l'ajustement terminé. Si la courroie n'a pas repris la bonne position, répétez les étapes précédentes. N'utilisez pas le tapis roulant avant que la courroie ne reprenne sa position centrale.



Il se peut que la courroie de course ne reste pas en plein centre et elle peut légèrement se déplacer vers la gauche et la droite. Cependant, il n'est pas nécessaire d'ajuster la courroie si elle ne frotte pas sur les longerons.



Selon l'utilisation du produit, veuillez appliquer de la silicone conformément au tableau de droite. Utilisez une clé hexagonale pour dévisser le boulon à l'intérieur du rouleau arrière. Soulevez ensuite la courroie et appliquez un peu de silicone sur le centre de la plate-forme. Ensuite, ajustez la courroie au centre de la plate-forme de course et resserrez la vis.

Lorsque la courroie glisse, veuillez suivre la méthode ci-dessus pour lubrifier la plate-forme de course.

Tableau silicone

kg/lb	Vitesse	Intervalle
kg	6 km/h et moins	1 an
	6~12 km/h	6 mois
	12 km/h et plus	3 mois
lb	4 mi/h et moins	1 an
	4~8 mi/h	6 mois
	8 mi/h et plus	3 mois

Remarque : Cet entretien est conçu pour se faire à la maison. Si le tapis roulant est utilisé de façon commerciale, il est suggéré d'examiner le produit tous les deux mois.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

MISE EN MARCHE : PASSAGE DES MILLES AUX KILOMÈTRES ET INVERSEMENT

1. Lorsque vous retirez la clé de sécurité, le code E-07 s'affiche à l'écran. Appuyez simultanément sur les boutons PROGRAM (programme) et MODE.
2. Les messages MPH (mi/h) et KM (km) s'affichent à l'écran. Sélectionnez le réglage de votre choix.
3. Relâchez les boutons PROGRAM (programme) et MODE. L'écran s'allume et le code E07 réapparaît.
4. Remettez la clé de sécurité dans le tapis roulant pour démarrer l'appareil.

DÉMARRAGE RAPIDE

1. L'écran affiche ce qui suit :
   distance, temps, vitesse, calories, fréquence cardiaque et inclinaison.

2. Pour effectuer un **DÉMARRAGE RAPIDE** : STOP (arrêt) > PROGRAM (programme) > appuyez sur l'un ou l'autre de ces boutons : SPEED+ (vitesse +), SPEED- (vitesse -), INCLINE+ (inclinaison +), INCLINE- (inclinaison -), FAN (ventilateur), ECO (éco), touches de sélection instantanée de la vitesse : 2/6/10 mi/h, et touches de sélection instantanée de l'inclinaison : 4, 8, 12 %.

DESCRIPTIONS DES BOUTONS

A. P01-P02-P03-P04-P05-P06-P07-P08-P09-P10-P11-P12-HRC-PROGRAM : Lorsque le tapis roulant s'arrête, appuyez sur PROGRAM (programme) pour sélectionner en boucle les programmes « Manual-P01-P02-P03-P04-P05-P06-P07-P08-P09-P10-P11-P12-HRC-Body fat ».

B. MODE : voyez ci-après la description de « BODY FAT FUNCTION » (fonction masse grasse).

C. STOP (arrêt) : Arrêtez le tapis roulant.

D. SPEED+ (vitesse +) : Pendant la sélection d'un programme, ce bouton augmente la valeur de réglage; lorsque le moteur est en marche, il sert à augmenter la vitesse de course.

E. SPEED- (vitesse -) : Pendant la sélection d'un programme, ce bouton diminue la valeur de réglage; lorsque le moteur est en marche, il sert à diminuer la vitesse de course.

G. INCLINE+ (inclinaison +) : Ce bouton augmente l'angle d'inclinaison.

H. INCLINE- (inclinaison -) : Ce bouton diminue l'angle d'inclinaison.

I. Touches de sélection instantanée de la vitesse : permettent d'effectuer directement et facilement un changement de vitesse à 2/6/10 mi/h.
J. Touches de sélection instantanée de l'inclinaison : permettent d'effectuer directement et facilement un changement d'inclinaison à 4, 8, 12 %.
K. FAN (ventilateur) : marche-arrêt du ventilateur
L. ECO (éco) : START (marche) : marche-arrêt de la fonction ECO (éco).

SÉLECTION ET DÉMARRAGE D'UN PROGRAMME

1. Description des programmes :
   A. Un programme manuel :
      normal, calcul du temps, calcul des calories, calcul de la distance.
   B. P01,P02,P03,P04,P05,P06,P07,P08,P09,P10,P11,P12 : 12 programmes préréglés.
   C. Un programme de masse grasse (BODY FAT).
   D. Un programme de fréquence cardiaque (HRC).
2. Mise en marche :
   A. Mettez la clé de sécurité en place. L'écran s'allume durant 2 secondes et un signal sonore se fait entendre. Vous pouvez maintenant entrer dans le mode de programme manuel (MANUAL PROGRAM).
   B. Appuyez sur START (marche). Pour démarrer sans réglages, appuyez sur QUICK START (démarrage rapide) et la fenêtre de temps affiche 3-2-1, puis le tapis roulant se met en marche.

MODE DE PROGRAMME MANUEL

1. Pour accéder au mode manuel :
   A. Appuyez sur la touche ON (marche). Le mode manuel est réglé par défaut; c'est donc le premier écran qui s'affiche.
2. Réglages du temps, de la distance et des calories :
   A. Lorsque vous sélectionnez le programme manuel, la fenêtre de temps affiche d'abord 0:00.
   B. En programme manuel, appuyez sur MODE pour accéder au mode TIME (calcul du temps). La fenêtre de temps clignote et affiche une valeur initiale de 30:00. Appuyez sur SPEED+/SPEED- (vitesse +/vitesse -) pour sélectionner la durée d'entraînement voulue. L'intervalle est de 5:00-99:00 minutes.
   C. En mode de calcul du temps (TIME), appuyez sur MODE. Vous accédez ainsi au mode de calcul des calories (CALORIES). La valeur initiale est de 50 calories. Appuyez sur SPEED+/SPEED- (vitesse +/vitesse -) pour régler les calories dans l'intervalle de 5-999.

D. En mode de calcul des calories (CALORIES), appuyez sur MODE. Vous accédez ainsi au mode de calcul de la distance (DISTANCE) et la valeur initiale est de 1 mille. Appuyez sur SPEED+/SPEED- (vitesse +/vitesse -) pour sélectionner la distance voulue. L'intervalle est de 1-99 milles.

3. Fonctionnement du mode manuel :
   A. Appuyez sur START (marche); après 3 secondes, l'appareil démarre à une vitesse initiale de 0,6 mi/h.
   B. Appuyez sur SPEED+/- (vitesse +/-) pour régler la vitesse.
   C. Appuyez sur INCLINE+/- (inclinaison +/-) pour régler l'inclinaison.
   D. Appuyez sur le bouton STOP (arrêt) pour arrêter le tapis roulant.
   E. Appuyez sur les touches de sélection instantanée de la vitesse pour régler la vitesse.
   E. Appuyez sur les touches de sélection instantanée de l'inclinaison pour régler l'inclinaison.
   G. Pour arrêter l'appareil d'urgence ou instantanément, appuyez sur la touche de sécurité. L'écran affiche le code E07 et un signal sonore se fait entendre. L'appareil s'arrête complètement en 3 secondes.
   H. Lorsque le calcul du temps, de la vitesse, des calories et de la distance atteint zéro, toutes les fonctions s'arrêtent et l'écran affiche END (fin). Le décompte est alors terminé.

PROGRAMME

1. La durée initiale est de 30:00; l'intervalle de temps est de 5:00-99:00 minutes. Appuyez sur le bouton SPEED +/- (vitesse +/-)
   pour régler le temps.
2. Appuyez sur START (marche) et le tapis roulant démarre à la vitesse préréglée.
3. Appuyez sur SPEED+/- (vitesse +/-) pour régler la vitesse.
4. Appuyez sur INCLINE+/- (inclinaison +/-) pour régler l'inclinaison.
5. Appuyez sur les touches de sélection instantanée de la vitesse pour régler la vitesse instantanément.
6. Appuyez sur les touches de sélection instantanée de l'inclinaison pour régler l'inclinaison instantanément.
7. Chaque programme est divisé en 10 segments; chaque segment correspond à 1/10 de la durée totale.
8. L'appareil émet un son lorsqu'il passe au segment suivant.
9. Appuyez sur le bouton STOP (arrêt) pour arrêter le tapis roulant.
10. Lorsque le calcul du temps atteint zéro, la vitesse diminue et la console affiche END (fin).

PROGRAMME DE MASSE GRASSE

1. Sur l'écran principal, appuyez sur la touche PROGRAM (programme) pour accéder à la fonction BODY FAT (masse grasse).
2. La fenêtre de distance affiche la valeur de réglage et la fenêtre des calories, le paramètre.
3. RÉGLAGE DU SEXE : Une fois en mode de masse grasse, la fenêtre des calories affiche 01 (sexe masculin); vous pouvez la régler à 02 (sexe féminin) en appuyant sur les boutons d'augmentation/diminution de la vitesse.
4. RÉGLAGE DE L'ÂGE ET DES CALORIES : Appuyez sur MODE pour régler l'âge; la fenêtre des calories affiche 02 et la fenêtre de distance affiche 25 (ans). Modifiez les réglages en appuyant sur les boutons d'augmentation/diminution de la vitesse.
5. RÉGLAGE DE LA HAUTEUR : Appuyez sur MODE pour régler la hauteur; la fenêtre des calories affiche 03 et la fenêtre de la distance, 68 (pouces). Appuyez sur les boutons d'augmentation/diminution de la vitesse pour régler la hauteur (40-80 pouces).
6. RÉGLAGE DU POIDS : Appuyez sur MODE pour régler le poids; la fenêtre des calories affiche 04 et la fenêtre de la distance, 154 livres. Appuyez sur les boutons d'augmentation/diminution de la vitesse pour régler le poids (44-330 livres).
7. PROGRAMME DE MASSE GRASSE : Appuyez sur MODE pour accéder à la fonction BODY FAT (masse grasse); la fenêtre des calories affiche 05 et la fenêtre de distance, 00 (taux de masse grasse). Pour afficher le taux de masse grasse : placez les deux mains sur le capteur de pouls des poignées durant environ 8 secondes; la fenêtre de la distance affiche alors le taux de masse grasse de l'utilisateur.
8. Pour démarrer le ventilateur, appuyez sur le bouton ON/OFF (marche-arrêt) du ventilateur. On peut aussi l'éteindre en retirant puis en remettant la clé de sécurité, ainsi qu'en appuyant sur le bouton STOP (arrêt).

PARAMÈTRES

Temps (minute:seconde)	***Valeur initiale***	***Réglage de la valeur initiale***	***Intervalle de réglage***	***Intervalle d'affichage***
Temps	0:00	30:00	5:00-99:00	00:00-99:59
Vitesse en mi/h	0,0	s. o.	s. o.	0,6-11
Inclinaison (%)	00	s. o.	s. o.	00-15
Distance (km)	0,0	1,00	1-99	0,0-99,9
Calories (Cal.)	0	50	50-999	0-999

PARAMÈTRES DES PROGRAMMES (en mi/h) : (en mi/h) :

	P1		P2		P3		P4		P5		P6	
	Marche du golfeur		*Intervalle (débutant)*		*Intervalle (intermédiaire)*		*Intervalle (avancé)*		*Intervalle (professionnel)*		*Brûle-calories*	
N°	Vitesse	Inclinaison	Vitesse	Inclinaison	Vitesse	Inclinaison	Vitesse	Inclinaison	Vitesse	Inclinaison	Vitesse	Inclinaison
1	1,8	0	1,2	0	1,2	0	2	0	2,5	0	2,5	3
2	2,2	0	1,2	0	3,1	0	4,3	0	6,5	0	3	4
3	2,5	1	3,1	2	5,6	4	7,2	5	9,5	6	3,5	5
4	2,5	4	1,2	0	3,1	0	4,3	0	6,5	0	4	6
5	2,5	3	3,1	2	5,6	4	7,2	5	10	6	4,5	7
6	2,5	3	1,2	0	3,1	0	4,3	0	6	0	4,5	8
7	2,5	4	3,1	2	5,6	4	7,5	5	10,5	6	4,5	9
8	2	2	1,2	0	3,1	0	4,3	0	6	0	4,5	10
9	1,8	1	3,1	2	5,6	4	7,5	5	10,5	1	4,5	11
10	1,2	0	1,2	0	2	0	2	0	2	0	1,8	0

	P7		P8		P9		P10		P11		P12	
	Perte de poids (débutant)		*Perte de poids (intermédiaire)*		*Course en pentes*		*Montée de pentes*		*Terrain vallonneux*		*Course de vitesse*	
N°	Vitesse	Inclinaison	Vitesse	Inclinaison	Vitesse	Inclinaison	Vitesse	Inclinaison	Vitesse	Inclinaison	Vitesse	Inclinaison
1	2	0	3	1	3,2	0	1,2	0	1,2	0	3	0
2	2,5	1	3,5	2	3,7	1	1,7	1	3,1	1	4	0
3	3	1	4	2	4,2	2	2,2	2	4,3	2	5	0
4	3,5	2	4,5	3	4,7	3	2,7	3	5,6	3	6	0
5	4,5	3	5,5	4	5,2	4	3,2	4	6,8	4	7	0
6	5,5	4	6,5	5	5,7	5	3,7	5	3,1	3	8	0
7	4,5	3	5,5	4	6,2	6	4,2	6	4,3	2	9	0
8	4	2	4,5	3	6,7	7	4,7	7	5,6	2	10	0
9	3,5	1	3,5	2	7,2	8	5,2	8	3,1	1	11	0
10	3	0	1,8	1	1,8	0	1,2	0	1,8	0	1,5	0

RÉGLAGE DES INFORMATIONS

1. Réglage de l'âge : 15-80 ans.
2. (220-ÂGE) X 0,9 Réglage de la fréquence cardiaque cible : 80 : (220-ÂGE) X 0,9
3. La fréquence cardiaque maximale ne peut pas dépasser la limite (220-ÂGE).
4. Différence de fréquence cardiaque = fréquence cardiaque cible - fréquence cardiaque de l'utilisateur.
5. Le programme de fréquence cardiaque ne reconnaît que le signal sans fil de fréquence cardiaque.
   Il ne reconnaît pas la fréquence cardiaque
   mesurée aux mains.
6. L'inclinaison ne change pas durant la course; elle peut être configurée par l'utilisateur.

RÉGLAGE DU PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Appuyez sur PROGRAM (programme) pour sélectionner le programme de fréquence cardiaque (HRC) quand le tapis roulant est immobile. La fenêtre des programmes affiche la fréquence cardiaque. L'appareil accède au programme de fréquence cardiaque lorsque la fenêtre affiche 13. Appuyez sur le bouton SPEED +/- (vitesse +/-) pour régler le temps. Lorsque la valeur de temps clignote dans le programme de fréquence cardiaque, elle affiche 30:00 (minutes).L'intervalle de temps est de 5-99 minutes.
2. En mode de réglage du temps, appuyez sur MODE pour régler l'âge; la valeur de temps clignote alors en affichant 25 (ans). Appuyez sur le bouton SPEED +/- (vitesse +/-) pour régler l'âge de l'utilisateur. L'intervalle d'âge est de 15-80 ans.
3. Appuyez sur MODE pour régler la fréquence cardiaque cible; la valeur de temps clignote en affichant une fréquence cardiaque adaptée au sport. Appuyez sur le bouton SPEED +/- (vitesse +/-) pour régler la cible à un paramètre adapté au sport. L'intervalle est de 80-(220-ÂGE) X 0,9.
4. Appuyez sur MODE pour régler le temps.
5. Appuyez sur START (marche) faire fonctionner l'appareil.

FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Appuyez sur la touche START (marche) pour commencer à courir. La vitesse initiale est de 0,6 mi/h et l'inclinaison initiale, de 0.
2. Le tapis roulant tourne durant 1 minute à une vitesse de 0,6 mi/h.
3. Après 1 minute, calculez la différence de fréquence cardiaque (fréquence cardiaque cible - fréquence cardiaque de l'utilisateur), en la comparant à 30 :
   - A : (fréquence cardiaque cible - fréquence cardiaque de l'utilisateur) > 30; la vitesse augmente de 1,2 mi/h.
   - B : (fréquence cardiaque cible - fréquence cardiaque de l'utilisateur) < 30; la vitesse augmente de 0,6 mi/h.
   - C : (fréquence cardiaque de l'utilisateur - fréquence cardiaque cible) > 30; la vitesse diminue de 1,2 mi/h.
   - D : (fréquence cardiaque de l'utilisateur - fréquence cardiaque cible) < 30; la vitesse diminue de 0,6 mi/h.
4. L'appareil refait cette évaluation toutes les 30 secondes.
5. Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse (220-ÂGE), la vitesse ralentit immédiatement à 0,6 mi/h et l'appareil tourne durant 15 secondes Une alarme se fait entendre chaque seconde, puis le tapis roulant s'arrête.
6. Si le détecteur de pouls n'est pas utilisé, la vitesse ne changera pas. Si, après deux évaluations de 30 secondes, aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté, la vitesse ralentit à 0,6 mi/h et l'appareil tourne durant 15 secondes en émettant une alarme chaque seconde jusqu'à ce qu'il s'arrête.

ERREURS FRÉQUENTES ET SOLUTIONS

PROBLÈME	*CAUSE POSSIBLE*	*SOLUTION*
Le tapis roulant ne fonctionne pas.	a. L'appareil n'est pas branché sur une source d'alimentation.	Branchez-le sur une prise de courant.
	b. La clé de sécurité n'est pas insérée.	Insérez la clé de sécurité.
	c. Aucun signal n'est reçu.	Vérifier les connexions au panneau de commande inférieur.
	d. Le tapis roulant ne fonctionne pas.	Réglez l'interrupteur à Marche.
	e. Le fusible est défectueux.	Remplacez le fusible.
La courroie ne tourne pas correctement.	a. La courroie de course doit être lubrifiée.	Lubrifiez la plate-forme avec du silicone.
	b. La courroie est trop serrée.	Réglez la courroie de course.
La courroie glisse.	b. La courroie de course est trop lâche.	Réglez la courroie de course.
	b. La courroie du moteur est trop lâche.	Réglez la courroie de moteur.

1. ERREUR ÉLECTRONIQUE : E01

A : **E01 :** Le panneau de commande inférieur a du mal à communiquer avec la console.
B : ***Solution :*** Vérifiez le branchement des 4 fils de la console. Vérifiez si les câbles sont pincés, abîmés ou lâches. Resserrez les connexions des câbles lâches et remplacez les câbles abîmés.

2. ERREUR ÉLECTRONIQUE : E02

A : **E02** : Le panneau de commande inférieur ne détecte pas la tension du moteur.
B : ***Solution :*** Vérifiez les connexions + et - des fils. Assurez-vous que les fils sont connectés aux bornes + et - et qu'ils sont intacts.

3. ERREUR ÉLECTRONIQUE : E03

A : **E03** : Aucun signal de vitesse n'est détecté.
B : ***Solution :*** Vérifiez la connexion du capteur de vitesse. Vérifiez si le capteur est aligné sur l'aimant du moteur et que l'écart entre eux est de 3-5 mm. Si le problème persiste, remplacez le capteur de vitesse.

4. ERREUR ÉLECTRONIQUE : E05

A : **E05 :** Le courant du moteur est surlimité.
B : ***Solution :*** Vérifiez à l'œil que le moteur tourne librement. Vérifiez que rien n'obstrue le mouvement de la courroie de course sur les rouleaux. Si le problème persiste, remplacez le moteur.

5. ERREUR ÉLECTRONIQUE : E06

A. **E06: I**nclinaison de Moteur ne fonctionne pas
B. ***Solution:*** Recalibrer la Inclinaison de Moteur

6. ERREUR ÉLECTRONIQUE : E07

A : **E07 :** La clé de sécurité n'est pas détectée.
B : ***Solution :*** Vérifiez que la clé de sécurité est installée. Si le problème persiste, remplacez la clé de sécurité.

TÉLÉCHARGEMENT D'APPLICATIONS ET ASSOCIATION DE VOTRE APPAREIL ET DE L'ÉQUIPEMENT

TÉLÉCHARGEMENT DU LOGICIEL

Connectez-vous à l'App Store (iTunes) à partir d'un appareil Apple ou à Google Play à partir d'un appareil Android, cherchez « Pafers », lisez les notes des applications et téléchargez l'application destinée à l'équipement d'exercice, par exemple Pedal Monitor ou toute autre application compatible. *Remarque : si vous téléchargez une application destinée à un tapis roulant et que vous l'associez à un elliptique, elle ne fonctionnera pas.*

- L'application utilise le mode Bluetooth; assurez-vous que l'appareil d'exercice et l'accessoire électronique que vous utilisez disposent de la fonction en option DUALKIT installée. Voir Installation de BH DualKit sur cette page.
- L'application comprend les fonctions suivantes, l'utilisateur doit avoir accès au réseau 3G ou à un réseau sans fil :

a) Gestion des données - Après avoir terminé l'enregistrement dans l'application « Pafers », connectez-vous à votre compte personnel. Les utilisateurs inscrits peuvent enregistrer sur leur appareil toutes leurs données d'entraînement.

INSTALLATION DE BH DUALKIT

1. Pour accéder aux applis compatibles iConcept, vous devez disposer d'un module BH DualKit (vendu séparément).

INSTALLATION:

1.) Il y a un carré bleu sur le devant de la console qui dit " DualKit " . Ceci est où le module DualKit se branche .

2.) Sélectionnez le module BH DualKit approprié. À l'avant du module, une indication précise le type de machine et au dos du module, une inscription précise qu'il s'agit d'un type SMART ou CLASSIC. Il existe 3 types de modules :

a.) Vélo & Elliptique - Classique
b.) Tapis roulant - Classique
c.) BH DualKit - Compatible avec tous les types de machine

3.) Assurez-vous que la partie USB est déployée depuis le module.

- Appuyez sur les côtés du module DualKit (Fig. 1)
- Le port USB doit dépasser au bas du module (Fig. 2) Enfoncez le module dans le logement au dos de la console (Fig. 3)

4.) Poussez le module dans la fente USB sur la face avant de la console (Fig . 3)

Fig. 1

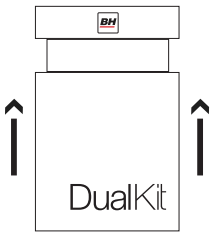
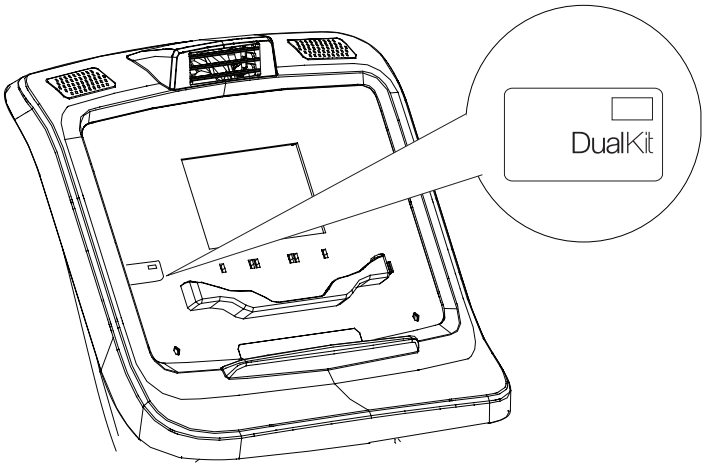


Fig. 2

Fig. 3



ASSOCIATION DE L'ÉQUIPEMENT BLUETOOTH ET D'UN APPAREIL APPLE

1. Placez l'appareil Apple devant l'écran à cristaux liquides.
2. Accédez aux paramètres et activez la fonction Bluetooth.
3. Votre appareil Apple détecte tous les périphériques Bluetooth à proximité (suivez les instructions affichées). Cliquez sur le nom du périphérique Bluetooth approprié et confirmez la connexion.
4. Une fois l'association établie avec succès, lancez l'application dans les 2 minutes. Sinon, Bluetooth annule automatiquement l'association. Pour une qualité de connexion optimale, n'éloignez pas l'appareil Apple de plus de 2 mètres. Si vous voyez « not connected » (non connecté), veuillez répéter les étapes précédentes.
5. Appuyez sur le bouton principal de l'appareil Apple; l'écran revient au bureau.
6. Démarrez l'application que vous avez téléchargée. Lorsque l'application se connecte avec l'équipement, les touches de l'écran de l'application se déverrouillent. À partir de l'interface de l'application, utilisez divers modes pour contrôler l'appareil d'exercice. Suivez attentivement les instructions de l'application et la présentation de la fonction. Si vous avez besoin d'aide pour utiliser l'application, parcourez la description sur la page de téléchargement des applications ou prenez contact avec Pafers pour obtenir des instructions.
7. Lorsque vous avez terminé d'utiliser l'application, appuyez deux fois sur le bouton principal de l'appareil Apple pour la fermer.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Votre appareil a été correctement ajusté et lubrifié à l'usine. Nous ne vous recommandons pas de tenter de réparer vous-même des pièces internes. Faites plutôt appel à un centre de réparation autorisé. Vous pouvez toutefois nettoyer la surface extérieure. Utilisez pour ce faire un linge doux, humecté avec de l'eau tiède. N'utilisez pas d'aérosol ni de flacon à pompe, car ils risqueraient de laisser des résidus sur la console. L'utilisation de produits chimiques corrosifs détruirait la couche protectrice et causerait la formation d'électricité statique qui risquerait d'endommager certains des composants.

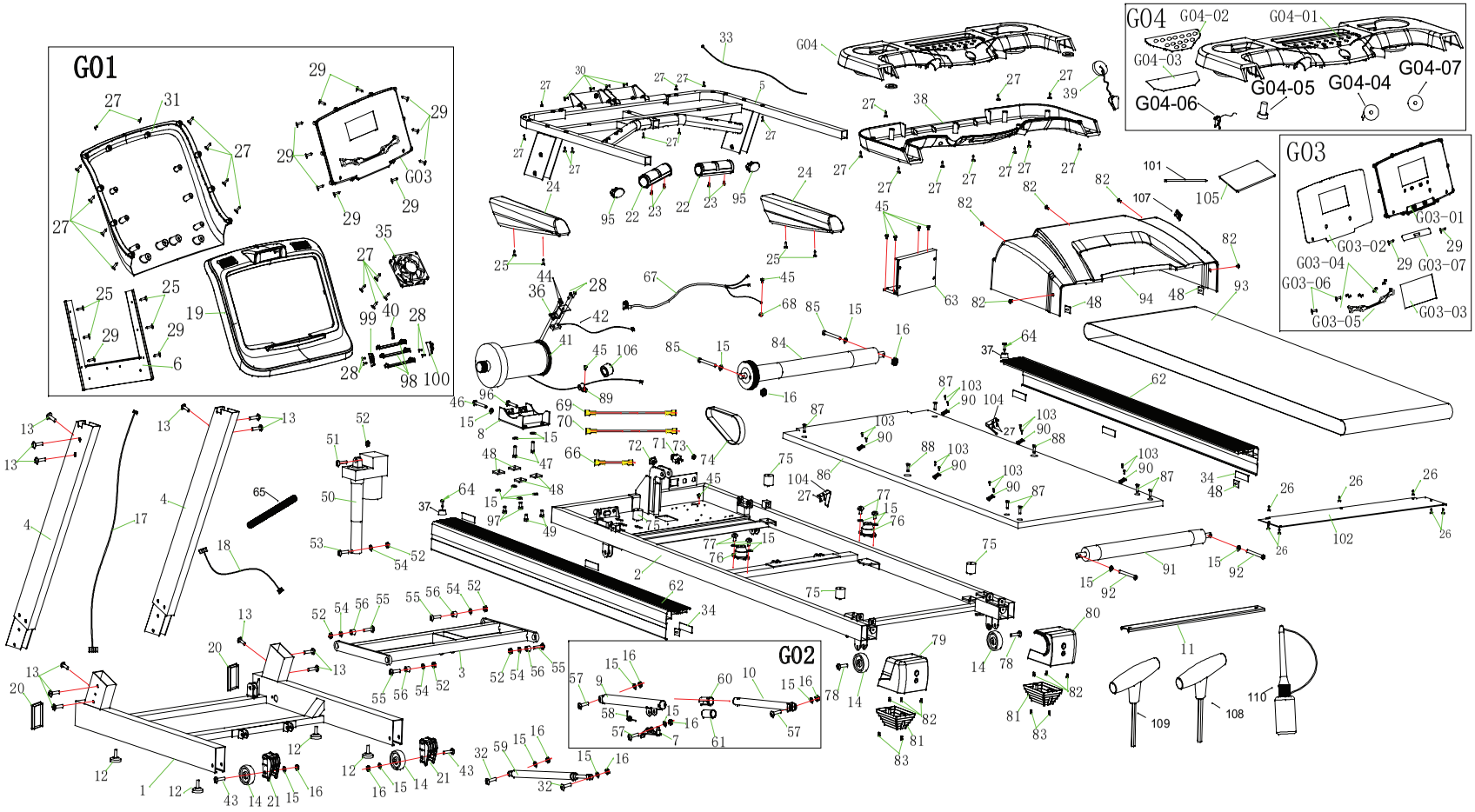
RENSEIGNEMENTS ET RECOMMANDATIONS ÉLECTRIQUES

- Il est recommandé de faire fonctionner l'appareil sur un circuit spécialisé de 15-20 A, 110-120 V.
- L'appareil doit être branché sur des circuits électriques mis à la terre. Dans le cas contraire, l'utilisateur s'expose à des décharges électriques.
- Les tapis roulants ne sont pas compatibles avec les disjoncteurs de fuite de terre.
- Chaque appareil est équipé d'un disjoncteur qui se déclenche à 15 A.
- Le cordon d'alimentation fait 1,83 m (6 pi) de longueur.

SPÉCIFICATIONS

- Écran à cristaux liquides à rétroéclairage bleu
- Console i.Concept compatible Bluetooth
- Compatible avec la sangle mesurant la
- fréquence cardiaque Polar®
- Poignées captant le rythme cardiaque
- au contact
- Ventilateur
- 15 programmes intégrés
- Surface de course de 50,8 cm x 152,4 cm
- (22 po x 55 po)
- 0 à 18 km/h
- Inclinaison de 0 à 12 %
- Moteur de 3.0 HP
- Rouleaux de 6 cm (2 pouces)
- Suspension Active-Flex II
- Clé de sécurité amovible
- Porte-bidon en plastique amovible
- Poids maximal utilisateur: 159 kg (350 lb).
- Poids du Tapis Roulant 106 kg (233 lb).
- Step Up Height: 6.5"
- Longeur (75in) Profondeur (37 in.) Hauteur (57in.)

VUE ÉCLATÉE


G01
G02
G03
G04
G03-01
G03-02
G03-03
G03-04
G03-05
G03-06
G03-07
G04-01
G04-02
G04-03
G04-04
G04-05
G04-06
G04-07

LISTE DES PIÈCES

Pour commander des pièces de rechange : précisez au représentant du service à la clientèle le numéro de modèle du produit et le numéro de la pièce inscrit dans le tableau qui suit, ainsi que la quantité désirée.

N°	DESCRIPTION	Qté	N°	DESCRIPTION	Qté
S3TiB-1	Châssis de base	1	S3TiB-42	Capteur de vitesse	1
S3TiB-2	Châssis principal	1	S3TiB-43	Boulon à six pans creux C.K.S. à moitié fileté M8*50	2
S3TiB-3	Cadre d'inclinaison	1	S3TiB-44	Vis autotaraudeuse cruciforme C.K.S. entièrement filetée M4*6	2
S3TiB-4	Montant vertical (G et D)	2	S3TiB-45	Vis cruciforme C.K.S. entièrement filetée M4*10	9
S3TiB-5	Châssis de l'ordinateur	1	S3TiB-46	Vis à six pans creux entièrement filetée M8*50	1
S3TiB-6	Support de console	1	S3TiB-47	Vis à six pans creux entièrement filetée M8*30	2
S3TiB-7	Relâchement de pédale	1	S3TiB-48	Coussinet carré	9
S3TiB-8	Châssis de base du moteur	1	S3TiB-49	Boulon hexagonal entièrement fileté M8*20	2
S3TiB-9	Cadre tubulaire de rallonge externe	1	S3TiB-50	Moteur d'inclinaison	1
S3TiB-10	Cadre tubulaire de rallonge interne	1	S3TiB-51	Boulon à six pans creux C.K.S. à moitié fileté M10*45	1
S3TiB-12	Pied réglable	4	S3TiB-52	Écrou autobloquant hexagonal M10	6
S3TiB-13	Vis à six pans creux C.K.S. entièrement filetée M8*15	12	S3TiB-53	Vis à six pans creux C.K.S. à moitié filetée M10*65	1
S3TiB-14	Roulette de transport	4	S3TiB-54	Rondelle plate Φ10	5
S3TiB-15	Rondelle plate (Φ8)	22	S3TiB-55	Vis à six pans creux C.K.S. à moitié filetée M10*55	4
S3TiB-16	Boulon autobloquant M8	9	S3TiB-56	Cale d'espacement	4
S3TiB-17	Câble principal L-1200	1	S3TiB-57	Vis à six pans creux C.K.S. à moitié filetée M8*40	3
S3TiB-18	Câble de l'unité de commande L-800	1	S3TiB-58	Ressort	1
S3TiB-19	Boîtier de la console (avant)	1	S3TiB-59	Hydraulique	1
S3TiB-20	Embout (avant)	2	S3TiB-60	Bague en plastique	1
S3TiB-21	Embout (arrière)	2	S3TiB-61	Bague en plastique	1
S3TiB-22	Poignée de mesure du pouls	2	S3TiB-62	Longeron	2
S3TiB-23	Vis autotaraudeuse cruciforme C.K.S. ST3*25	4	S3TiB-63	Panneau de commande inférieur	1
S3TiB-24	Poignée en mousse (gauche, droite)	2	S3TiB-64	Vis autotaraudeuse cruciforme C.K.S.	2
S3TiB-25	Vis autotaraudeuse cruciforme C.K.S. ST4*20	8	S3TiB-65	Protecteur de câble	1
S3TiB-26	Vis autotaraudeuse cruciforme C.K.S. ST4*15	8	S3TiB-66	Fil (rouge)	1
S3TiB-27	Vis autotaraudeuse cruciforme C.K.S. ST4*16	46	S3TiB-67	Cordon d'alimentation	1
S3TiB-28	Vis autotaraudeuse cruciforme ST3*10	6	S3TiB-68	Rondelle Φ5	1
S3TiB-29	Vis autotaraudeuse cruciforme C.K.S en acier ST4*12	12	S3TiB-69	Fil (rouge)	1
S3TiB-30	Vis à six pans creux entièrement filetée M6*25	4	S3TiB-70	Fil (noir)	1
S3TiB-31	Boîtier de la console (arrière)	1	S3TiB-71	Interrupteur disjoncteur	1
S3TiB-32	Vis à six pans creux C.K.S. à moitié filetée M8*30	2	S3TiB-72	Interrupteur	1
S3TiB-33	Câble L-700	1	S3TiB-73	Anneau de câbles	1
S3TiB-34	Coussinet de longeron	6	S3TiB-74	Courroie du moteur	1
S3TiB-35	Ventilateur	1	S3TiB-75	Amortisseur Φ30×M6	4
S3TiB-36	Support du capteur	1	S3TiB-76	Coussinet avec support	2
S3TiB-37	Cale d'espacement	2	S3TiB-77	Boulon hexagonal	4
S3TiB-38	Plateau de la console (inférieur)	1	S3TiB-78	Vis à six pans creux C.K.S. entièrement filetée M8*35	2
S3TiB-39	Clé de sécurité	1	S3TiB-79	Embout (gauche)	1
S3TiB-40	Clou à oreilles	1	S3TiB-80	Embout (droit)	1
S3TiB-41	Moteur	1	S3TiB-81	Étrier	2

LISTE DES PIÈCES

Pour commander des pièces de rechange : précisez au représentant du service à la clientèle le numéro de modèle du produit et le numéro de la pièce inscrit dans le tableau qui suit, ainsi que la quantité désirée.

N°	DESCRIPTION	Qté
S3TiB-82	Vis cruciforme C.K.S. entièrement filetée M5*10	11
S3TiB-83	Vis cruciforme C.K.S. entièrement filetée M5*15	6
S3TiB-84	Rouleau avant 2002CA	1
S3TiB-85	Vis à six pans creux à moitié filetée M8*65	2
S3TiB-86	Plate-forme de course 1650EA	1
S3TiB-87	Vis à tête fraisée entièrement filetée M6*30	6
S3TiB-88	Vis autotaraudeuse à tête fraisée M8*25	2
S3TiB-89	Guide-câble	2
S3TiB-90	Guide de longeron	6
S3TiB-91	Rouleau arrière	1
S3TiB-92	Vis à tête Allen	2
S3TiB-93	Courroie de course	1
S3TiB-94	Cache-moteur	1
S3TiB-95	Embout Φ32	2
S3TiB-96	Vis à six pans creux entièrement filetée M8*40	1
S3TiB-97	Vis à six pans creux C.K.S.entièrement filetée M8*20	2
S3TiB-98	Plaque de ventilateur	3
S3TiB-99	Support (gauche)	1
S3TiB-100	Support (droit)	1
S3TiB-101	Cache-prise du MP3	1
S3TiB-102	Couvercle arrière	1
S3TiB-103	Vis autotaraudeuse cruciforme	12
S3TiB-104	Guide-courroie	2
S3TiB-105	Coussinet d'equipment	1
S3TiB-106	Étrangleur Φ35×Φ22×t15.0	1
S3TiB-107	Cousinette de longeron	4
S3TiB-108	Clé en T 6mm	1
S3TiB-109	Clé en T 5mm	1
S3TiB-110	Lubrifiant	1
S7Ti-G03	Assemblage de la carte de la console	1
S7Ti-G03-01	Carte de la console	1
S7Ti-G03-02	Recouvrement de la carte de la console	1
S7Ti-G03-03	Écran du circuit imprimé	1
S7Ti-G03-04	Clinker	8
S7Ti-G03-05	Plateau iPad	1
S7Ti-G03-06	Vis entièrement filetée Phillips C.K.S.M5*15	1
S7Ti-G03-07	Cache-prise MP3	1
S7Ti-G04	Assemblage du plateau de la console	1
S7Ti-G04-01	Plateau de la console (supérieur)	1
S7Ti-G04-02	Recouvrement de la console	1
S7Ti-G04-03	Carte du circuit imprimé de la console	1
S7Ti-G04-04	Plaque d'acier de la clé de sécurité	1
S7Ti-G04-05	Montant de sécurité	1
S7Ti-G04-06	Jaune etiquette de sécurité	1
S7Ti-G04-07	Interrupteur micro	1

GARANTIE

GARANTIE RÉSIDENTIELLE LIMITÉE*

BH Fitness réparera ou remplacera, à sa discrétion et sans frais, les pièces défectueuses en raison d'un défaut de matériel ou de main-d'œuvre. Garantie à vie de remplacement sur le châssis et le moteur, et des cinq (5) ans sur les autres pièces. La garantie de la main-d'œuvre est d'un (1) an. La garantie protège seulement l'acheteur d'origine.

Avis de responsabilité - garantie résidentielle:

Veuillez noter : l'équipement que vous achetez est destiné à un usage dans une maison unifamiliale uniquement. En cas d'utilisation de cet équipement dans un environnement commercial, la garantie ne s'applique pas.

AVIS DE RESPONSABILITÉ CONCERNANT LES ÉLÉMENTS COSMÉTIQUES:

Pour tous les produits et niveaux de garantie, les éléments cosmétiques auront une garantie d'un an sur les défauts de fabrication, à partir de la date d'achat. Les"éléments cosmétiques" incluent : les plastiques externes, les éléments décoratifs/autocollants et les recouvrements.

CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS :

- la préparation avant la livraison;
- les composants à remplacer en raison de la saleté ou d'un manque d'entretien régulier;
- les réparations devenues nécessaires par suite d'un usage abusif, de négligence ou d'un fonctionnement ou entretien non conforme aux instructions formulées dans le Guide d'utilisation.

Pour obtenir des renseignements détaillés sur la garantie ou enregistrer en ligne la garantie de votre produit, visitez notre site Web à : **http://www.BHFitnessUSA.com**

POUR FAIRE EFFECTUER DES RÉPARATIONS COUVERTES PAR LA GARANTIE, NE RAPPORTEZ PAS L'APPAREIL AU DÉTAILLANT. CONTACTEZ D'ABORD BLADEZ FITNESS.

BH North America Corporation
20155 Ellipse
Foothill Ranch, CA 92610, États-Unis
Téléphone : 949-206-0330; sans frais : 866-325-2339; télécopieur : 949-206-0350
Web : www.BHFitnessUSA.com
Du lundi au vendredi, entre 8 h et 17 h (HNP)