

# Quick Start for your TC20 fitness machine



Read and understand the complete Assembly and Owner's Manual supplied with this machine before first use. Keep the manuals for future reference.

## 1 Plug in the machine and turn it on

Attach the power cord following all the warnings in the Owner's Manual. Turn on the power at the power switch.

## 2 Adjust workout cylinders

Inspect and adjust the workout cylinders to the same setting level. If this is your first workout, start with both cylinders on the black dot.

## 3 Attach the Safety Key Clip to you

Securely attach the key clip near your waist. Having the Safety Key (Emergency Stop) Clip readily available will allow you to focus on your workout. Attach the clip securely near your waist.

## 4 Climb Aboard and Attach the Safety Key to the Console

Step onto the Side Foot Platforms beside the Treadles. Grasp the Hand Bars as necessary. Attach the Safety Key to the Console. Carefully take one or two steps back to make sure that the Safety Key will easily disengage from the Console. The Console will now activate.

## 5 Push the START button

After a 3 second, audible beep countdown, the belts will start to move. Begin your workout when the belts are up to speed.

## 6 Work out!

Get used to the fitness machine and see how the cylinder setting feels, as well as the belt speed. If the pace is too much for you right now, reduce the belt speed. If the workout is still too intense, pause the workout (push STOP), get off the machine, and turn the cylinders toward MIN. Your next workout should be based from your experience with this workout.



# Démarrage rapide pour votre appareil d'entraînement TC20



Lisez et assimilez dans son intégralité les Guides du propriétaire et d'assemblage fournis avec cet appareil avant de l'utiliser pour la première fois. Conservez les Guides pour consultation future.

## 1 Branchez l'appareil et mettez-le sous tension

Fixez le cordon d'alimentation en vous conformant aux avertissements contenus dans le Guide du propriétaire. Mettez l'appareil sous tension avec l'interrupteur d'alimentation.

## 2 Ajustez les cylindres d'entraînement

Inspectez et ajustez les cylindres d'entraînement au même niveau de réglage. S'il s'agit de votre premier entraînement, commencez avec les deux cylindres réglés sur le point noir.

## 3 Attachez la pince de la clé de sécurité sur vous

Attachez solidement la pince de la clé près de votre taille. Avoir la pince de la clé de sécurité (arrêt d'urgence) à portée de la main vous permettra de vous concentrer sur votre entraînement. Attachez solidement la pince près de votre taille.

## 4 Montez sur l'appareil et attachez la clé de sécurité à la console

Mettez vous debout sur les plateformes repose-pieds latérales à côté des pédales de marche. Agrippez les barres à main au besoin. Attachez la clé de sécurité à la console. Reculez prudemment d'un pas ou deux afin de vous assurer que la clé de sécurité se détachera facilement de la console. La console sera maintenant activée.

## 5 Appuyez sur le bouton START (démarrage)

Après un décompte sonore de trois secondes, les courroies commenceront à se déplacer. Commencez votre entraînement lorsque les courroies sont à la bonne vitesse.

## 6 Entraînez-vous!

Apprenez à connaître votre appareil d'entraînement et observez le réglage des cylindres et la vitesse des courroies. Si la cadence est trop élevée pour vous à ce moment-ci, réduisez la vitesse des courroies. Si l'entraînement est toujours trop intense, faites une pause (appuyez sur STOP), descendez de l'appareil et tournez les cylindres vers MIN. Votre prochain entraînement doit être fondé sur votre expérience avec celui-ci.

