

Quick Start for your TC5 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 Install batteries or Push the START/STOP button

Install the batteries following all the warnings in the Owner's Manual. Be sure the batteries point in the +/- direction shown in the battery bay.

If batteries have been previously installed, push the START/STOP button to activate the Console.

2 Climb Aboard

Step onto the Side Foot Platforms beside the Treadles. Grasp the Handlebars as necessary.

3 Push the START/STOP button and Work Out!

The workout will begin when you push the button. Step onto the walking belt of the upper Treadle, pushing it toward the back of the machine. As the other belt moves, step onto it with your other foot and begin your workout. Get used to the action of the fitness machine and adjust your pace accordingly.



Démarrage rapide pour votre appareil d'entraînement TC5



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 Insérez des piles ou appuyez sur le bouton START/STOP (départ/arrêt)

Insérez les piles en vous conformant aux avertissements contenus dans le Guide du propriétaire. Assurez-vous que les piles sont dans le sens des indicateurs +/- dans le compartiment à piles.

Si les piles ont déjà été installées, appuyez sur le bouton START/STOP (départ/arrêt) pour activer la console.

2 Montez sur l'appareil

Mettez vous debout sur les plateformes repose-pieds latérales à côté des pédales de marche. Agrippez les barres à main au besoin.

3 Appuyez sur le bouton START/STOP (départ/arrêt) et entraînez-vous!

L'entraînement commencera lorsque vous appuyez sur le bouton. Montez sur la courroie de marche de la pédale supérieure en la poussant vers l'arrière de l'appareil. Lorsque l'autre courroie commence à bouger, montez sur celle-ci avec l'autre pied et commencez votre entraînement. Habituez-vous au mouvement de cet appareil d'entraînement et ajustez votre cadence en conséquence.

