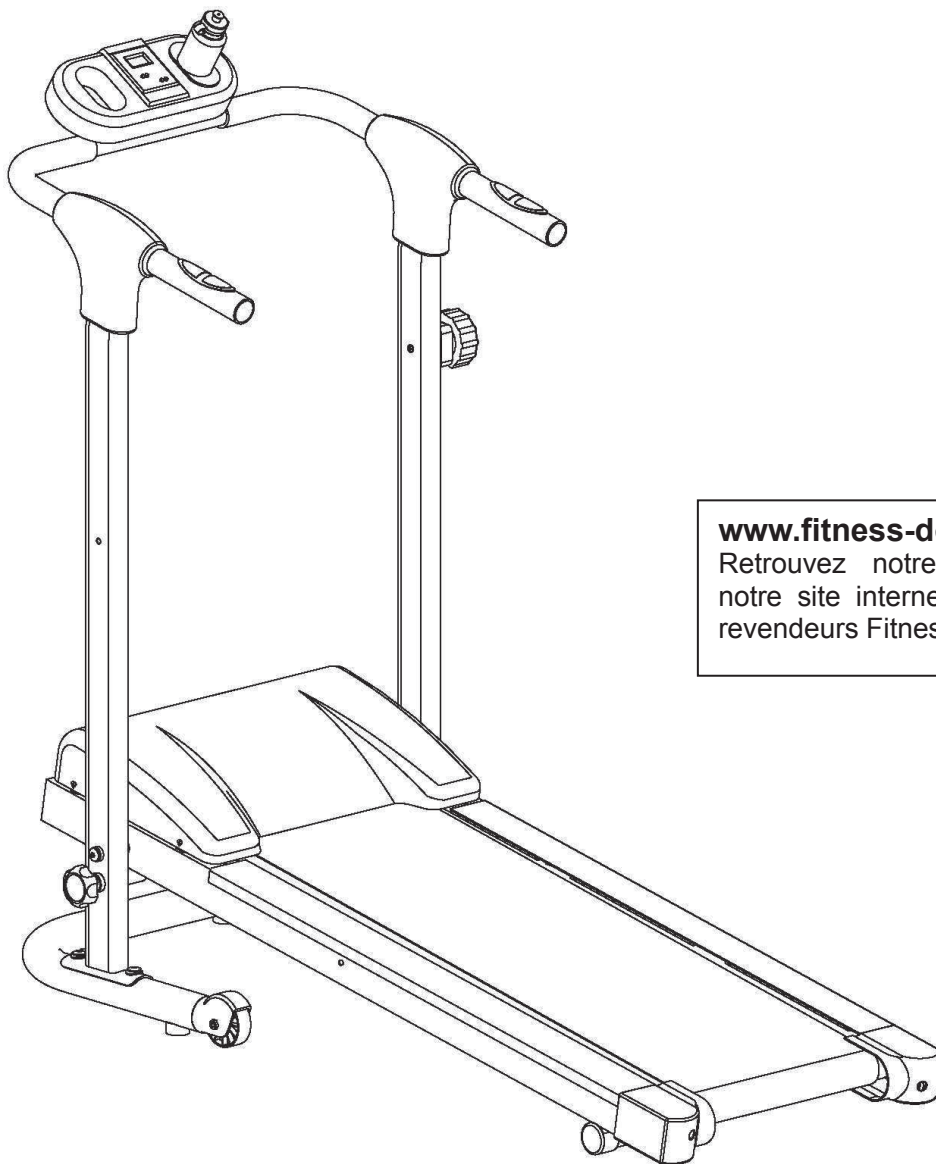


# FITNESS DOCTOR

## WALKER

Tapis de course

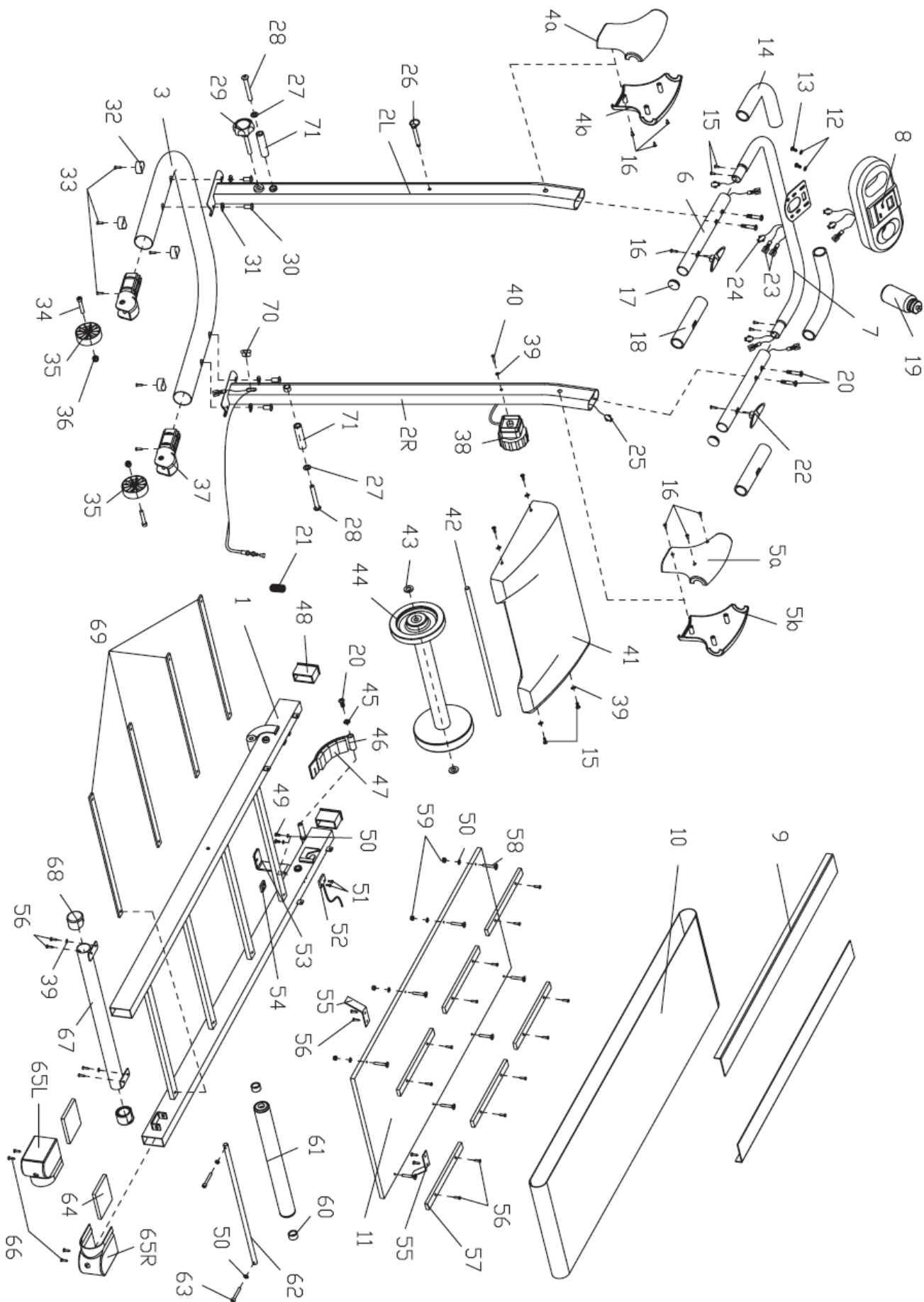
### MANUEL D'UTILISATION



**[www.fitness-doctor.fr](http://www.fitness-doctor.fr)**

Retrouvez notre gamme sur  
notre site internet et chez nos  
revendeurs Fitness Boutique !

# SCHEMA



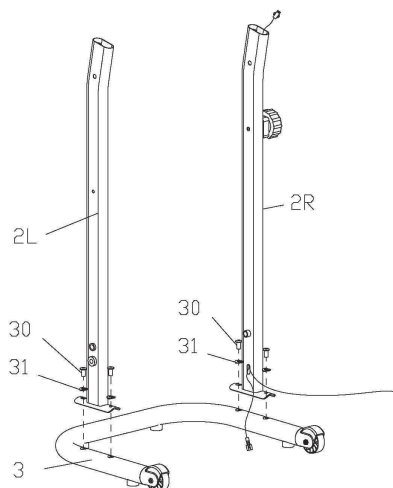
# LISTE DES PIECES

N°	Description	QTE	N°	Description	QTE
1	Cadre principal	1	37	Couvercle pédale	2
2 G/D	Broche supérieure gauche et droite	1/1	38	Contrôleur de tension	1
3	Stabilisateur avant	1	39	Rondelle plate $\phi 5$	7
4a/b	Couvercle poignée gauche	1 paire	40	Vis cruciforme à tête cylindrique M5×18	1
5a/b	Couvercle poignée droite	1 paire	41	Couvercle supérieur	1
6	Poignée	2	42	Arbre galet avant et arrière	1
7	Poignée fixe	1	43	Rondelle plate en plastique $\phi 12$	4
8	Ordinateur	1	44	Roue d'inertie (tambour à rouleau avant)	1
9	Bavette	2	45	Rondelle plate $\phi 8$	1
10	Courroie	1	46	Plaque magnétique	1
11	Planche de marche	1	47	Bloc magnétique carré	4
12	Rondelle plate	2	48	Fiche tube carré	2
13	Vis cruciforme à tête cylindrique	2	49	Vis cruciforme à tête cylindrique M6×16	2
14	Mousse	2	50	Rondelle plate $\phi 6$	12
15	Vis cruciforme à tête cylindrique M5×12	8	51	Vis cruciforme conique à tête cylindrique ST3×10	2
16	Vis cruciforme conique à tête cylindrique ST4×12	8	52	Câble du capteur	1
17	Fiche tube rond	2	53	Bloc Z	1
18	Couvercle poignée	2	54	Bloc de fixation plastique collant prédéfini	1
19	Bouteille	1	55	Plaque de position restreinte	2
20	Vis six pans à tête cylindrique M8×20	5	56	Vis conique à empreinte cruciforme ST4.2×13	20
21	Ressort de compression	1	57	Coussin ABS	6
22	Capteur rythme cardiaque	2	58	Vis à empreinte cruciforme M6×38	8
23	Câble rythme cardiaque	2	59	Ecrou nylon M6	8
24	Câble connexion capteur	1	60	Coussin caoutchouc	2
25	Câble connexion capteur	1	61	tambour à rouleau arrière	1
26	Goujon	1	62	Essieu du tambour à rouleau arrière	1
27	Rondelle plate	2	63	Vis six pans creux à tête cylindrique M6×55	2
28	Vis six pans à tête cylindrique M10×80	2	64	Coussin EVA	2
29	Molette	1	65 G/D	Embout gauche et droite	1/1
30	Vis six pans à tête cylindrique M10×20	4	66	Vis six pans à tête cylindrique ST4.2×13	4
31	Rondelle en arc $\phi 10$	4	67	Tambour à rouleau arrière	1
32	Coussin caoutchouc	4	68	Bouchon	2
33	Vis cruciforme conique à tête cylindrique ST4.2×19	6	69	Coussin caoutchouc	4
34	Vis six pans creux à tête cylindrique M8×45	2	70	Fiche embout	1
35	Roulette siège	2	71	Couvercle de la colonne fixe du cadre principal	2
36	Ecrou nylon M8	2			

# INSTRUCTION D'ASSEMBLAGE

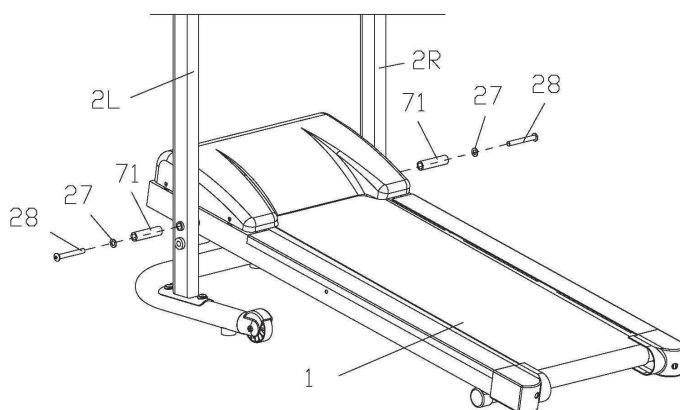
## Etape 1

Fixez la broche supérieure gauche et droite (2 G/D) au stabilisateur avant à l'aide de la Vis six pans à tête cylindrique M10×20 (30) et de la rondelle en arc (31).



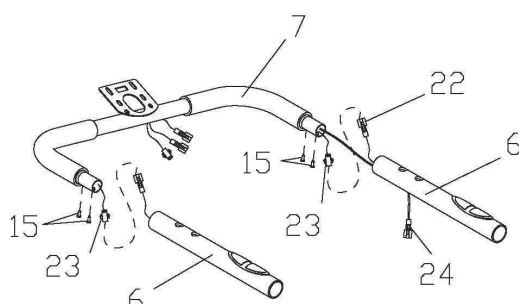
## Etape 2

Fixez le Cadre principal (1) à la Broche supérieure gauche et droite (2 G/D) à l'aide de la Vis six pans à tête cylindrique M10×80 (28), de la Rondelle plate (27) et du Couvercle de la colonne fixe du cadre principal (71).



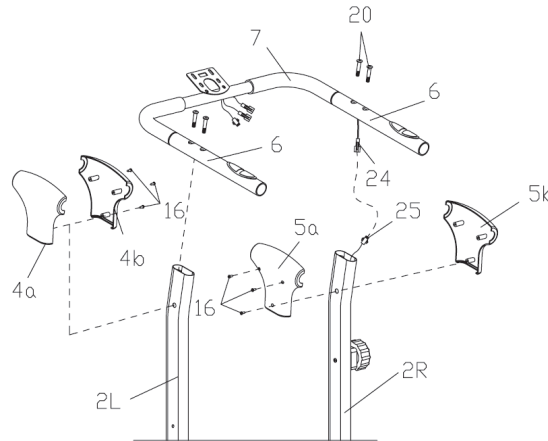
## Etape 3

1. Tirez le Câble de connexion du capteur (24) par l'orifice situé en bas de la Poignée droite (6).
2. Connectez le Capteur de rythme cardiaque (22) au Câble rythme cardiaque (23) des deux côtés de la Poignée (6), puis fixez la Poignée (6) à la Poignée fixe (7) à l'aide d'une Vis cruciforme à tête cylindrique M5×12 (15).



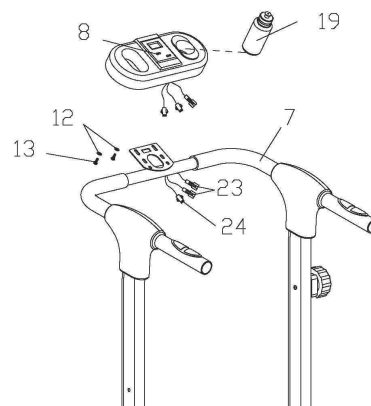
## Etape 4

1. Connectez le Câble de connexion du capteur (24) et le Câble de connexion du capteur (25), puis fixez la Poignée (6) à la Broche supérieure gauche et droite (2 G/D) à l'aide d'une Vis six pans à tête cylindrique M8×20 (20).
2. Fixez les Couvercles poignée gauche et droite (4a/b, 5a/b) à la Broche supérieure gauche et droite (2 G/D) à l'aide d'une Vis cruciforme conique à tête cylindrique ST4×12 (16).



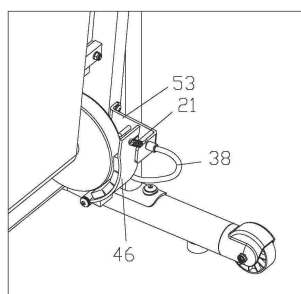
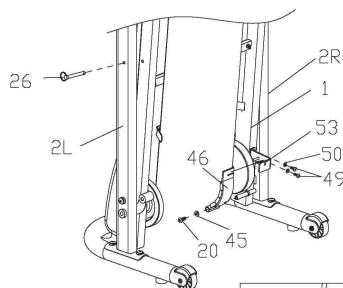
## Etape 5

1. Fixez l'Ordinateur (8) à la Poignée Fixe (7) à l'aide d'une Vis cruciforme à tête cylindrique (13) et d'une Rondelle plate (12), puis connectez le Câble de connexion du capteur (24) et le Câble rythme cardiaque (23) au câble de l'Ordinateur (8).
2. Placez la Bouteille (19) en position dans l'Ordinateur (8).



## Etape 6

1. Soulevez le Cadre principal (1), fixez-le à la Broche supérieure gauche et droite (2L) à l'aide du Goujon (26).
2. Fixez le Bloc Z (53) au Cadre principal (1) à l'aide d'une Vis cruciforme à tête cylindrique M6×16 (49) et d'une Rondelle plate (50).
3. Fixez la Plaque magnétique (46) au Cadre principal (1) à l'aide d'une Vis six pans à tête cylindrique M8×20 (20) et d'une Rondelle plate (45).
4. Placez le Ressort de compression (21) entre la Plaque magnétique (46) et le Bloc Z (53).

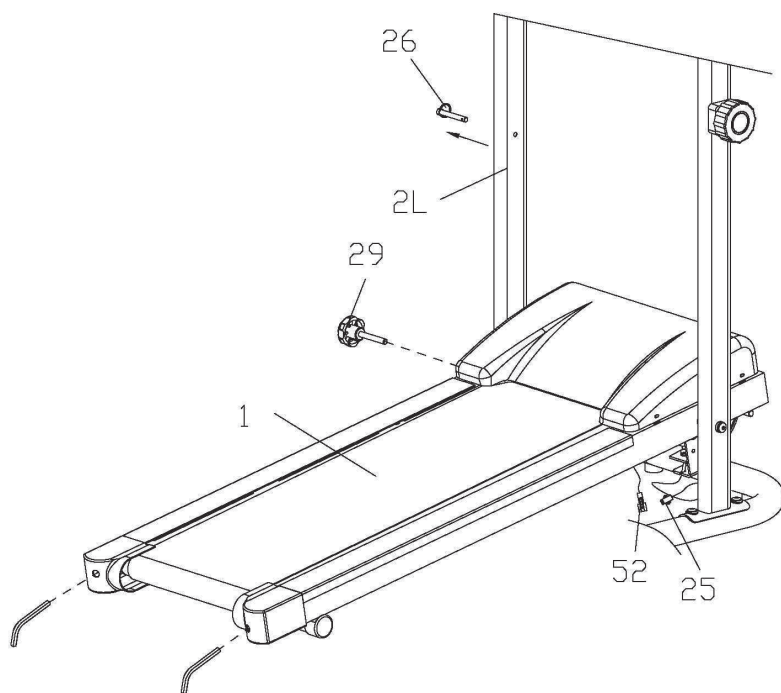


Tirez ensuite le Câble du contrôleur de tension via le ressort, placez la Plaque magnétique et fixez-la au Bloc Z (53).

## Etape 7

1. Tirez le goujon (26), abaissez le Cadre principal (1), fixez le Cadre principal (1) à l'aide de la Molette (29).
2. Connectez le Câble du capteur (52) et le Câble de connexion du capteur (25).

Note : Si la courroie n'est pas bien placée durant l'exercice, vous pouvez régler les vis situées à l'arrière du cadre principal à l'aide des outils six pans, comme indiqué sur l'illustration ci-dessous.



# NOTICE UTILISATION CONSOLE WALKER

## **SPECIFICATIONS:**

TIME - Temps.....	00:00-99:59
SPEED(SPD) – Vitesse .....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE(DIST).....	0.00-99.99KM (ML)
CALORIES(CAL).....	0.0-999.9KCAL
PULSE (PUL) – Rythme cardiaque.....	40~240BPM

## **TOUCHES:**

**MODE:** Affichage des compteurs.

**SET:** Choix du programme “TIME” “DISTANCE” “CALORIES”.

**RESET (CLEAR):**Réinitialisation de la valeur.

**START/STOP (ON/OFF):** Mise en marche ou arrêt de la console.

### **1. AUTO ON/OFF**

- ◆ Le compteur s'allume automatiquement lorsque l'exercice commence ou lorsqu'une des touches est enfoncée.
- ◆ Le compteur s'arrête automatiquement s'il n'y a aucun signal pendant 4 minutes.

### **2. RESET**

La console peut être réinitialisée en appuyant sur le bouton MODE pendant 3 secondes ou en changeant les piles.

### **3. MODE**

Les données des compteurs peuvent défiler sur l'écran de la console ou être affichées de manière fixe si vous appuyez sur MODE lorsque le compteur souhaité apparaît à l'écran.

## **FONCTIONS:**

1. **TIME - Temps:** Appuyez sur le bouton MODE pour faire apparaître le compteur TIME - Temps. Le temps de travail total s'affiche dès lors que vous commencez l'entraînement.
2. **SPEED – Vitesse :** Appuyez sur le bouton MODE pour faire apparaître le compteur SPEED – Vitesse. La vitesse instantanée s'affiche pendant l'entraînement.
3. **DISTANCE:** Appuyez sur le bouton MODE pour faire apparaître le compteur DISTANCE. La distance parcourue s'affiche pendant l'entraînement.
4. **CALORIE:** Appuyez sur le bouton MODE pour faire apparaître le compteur CALORIE. Le nombre de calorie dépensée s'affiche au cours de l'entraînement.
5. **PULSE – Rythme cardiaque:** Appuyez sur le bouton MODE pour faire apparaître le compteur PULSE – Rythme cardiaque. Votre rythme cardiaque s'affiche en Bpm (Battements par minute). Placez les paumes de vos mains sur les deux capteurs situés sur la rampe, et attendez 30 secondes pour obtenir la meilleure donnée.

**SCAN:** Le mode SCAN permet l'affichage successif des données des différents compteurs, toutes les 4 secondes.

## **BATTERIE:**

Si la console semble ne pas afficher correctement les données, veuillez remplacer les piles.