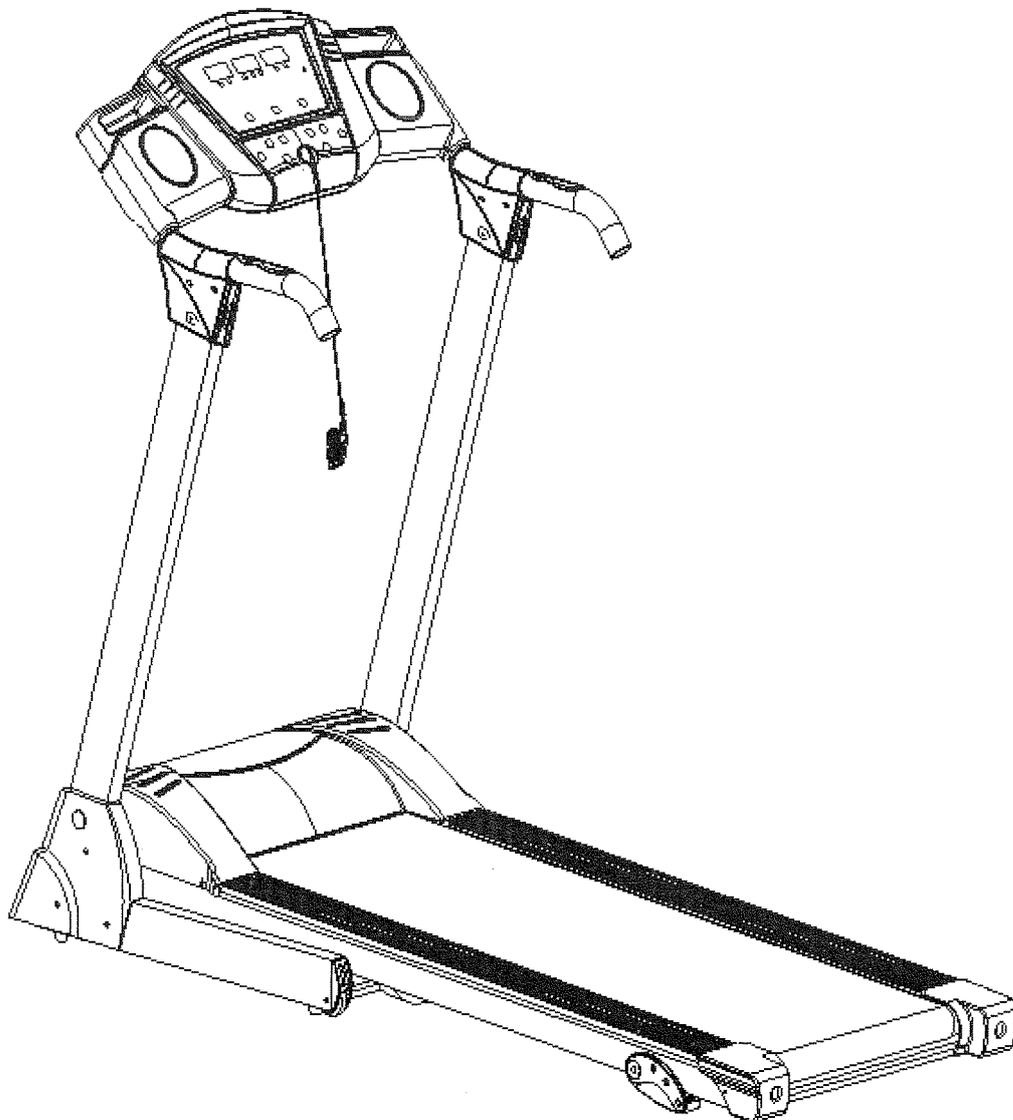


# FITNESS DOCTOR

**TAPIS DE COURSE**

**TRAIL**

**MANUEL D'UTILISATION**



## AVERTISSEMENT

Veillez lire attentivement l'intégralité de ces instructions avant d'utiliser cet appareil. Veillez conserver ce manuel pour toute référence ultérieure.

---- Lors de l'utilisation de ce tapis de course, veuillez attacher le cordon de sécurité à vos vêtements.

---- Lorsque vous courez, veuillez conserver un mouvement naturel des bras, orientés vers l'avant. Ne regardez jamais vos pieds.

---- Lorsque vous courez, augmentez la vitesse petit à petit. Attendez d'être adapté à la vitesse en cours avant de l'augmenter.

---- En cas d'urgence, tirez immédiatement sur le bouton « Emergent Stop » (Arrêt d'urgence).

---- Quittez le tapis de course lorsque la courroie est complètement arrêtée.

**Attention : Veillez lire attentivement les instructions d'assemblage et les respecter scrupuleusement lors de l'assemblage.**

## ATTENTION

- 1、 Avant de démarrer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin traitant ou un professionnel de santé.
- 2、 Vérifiez que tous les écrous sont sécurisés.
- 3、 Ne placez jamais le tapis de course dans une pièce humide pour éviter tout dommage.
- 4、 Nous n'assumons aucune responsabilité en cas de problèmes dus à ces causes.
- 5、 Veuillez porter des vêtements et des chaussures de sport avant de commencer à courir.
- 6、 Veuillez attendre 40 minutes après les repas avant de réaliser des exercices.
- 7、 Pour prévenir tout dommage corporel, veuillez vous échauffer avant réaliser des exercices.
- 8、 Veuillez consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil si vous avez une tension artérielle élevée.
- 9、 Le tapis de course ne doit être utilisé que par des personnes adultes.

- 10、 Les personnes âgées, les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser cet appareil que sous la supervision d'un adulte responsable.
- 11、 Veuillez ne pas ajouter d'accessoires extérieurs à cet appareil pour éviter tout dommage.
- 12、 Veuillez ne pas connecter la ligne au centre du câble, rallonger le câble ou modifier la fiche du câble. Veuillez ne pas placer d'objets lourds ou placer le câble à proximité d'une source de chaleur. Il est interdit d'utiliser des prises multiples afin d'éviter tout risque d'incendie ou d'électrocution.
- 13、 Veuillez couper l'alimentation de l'appareil lorsque vous ne l'utilisez pas. Lorsque l'alimentation est coupée, veuillez ne pas tirer sur le câble d'alimentation pour éviter de l'endommager.

## **PRECAUTIONS IMPORTANTES**

1. Veuillez brancher le cordon d'alimentation du tapis de course dans un circuit spécifique raccordé à la terre à 10 ampères.

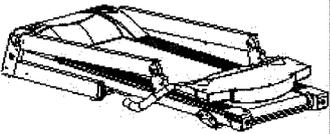
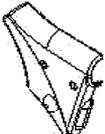
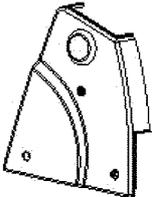
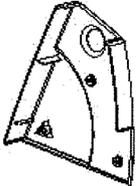
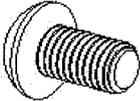
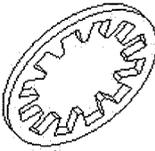
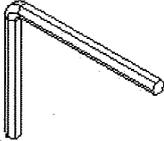
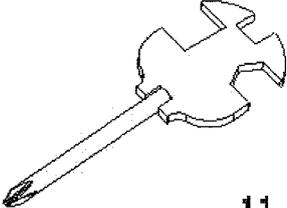
### **Instructions concernant la mise à la terre :**

1. Cet appareil doit être raccordé à la terre. En cas de panne, la terre permet un chemin d'une résistance inférieure pour le courant électrique, ce qui permet de réduire le risque d'électrocution.
2. Veuillez placer le tapis de course sur une surface propre et plane. Veuillez ne pas placer le tapis de course sur un tapis épais afin d'éviter de bloquer la ventilation. Veuillez ne pas placer le tapis de course près d'une source humide ou en extérieur.
3. Veuillez placer le tapis de course de manière à ce que la prise murale soit visible et accessible.
4. Veuillez ne jamais démarrer le tapis de course si vous vous trouvez sur le tapis. Après avoir allumé l'appareil et réglé la vitesse, il est possible que la courroie du tapis de course ne démarre pas immédiatement. Veuillez toujours vous placer sur les rails situés sur les côtés du cadre jusqu'à ce que la courroie s'enclenche.
5. Veuillez porter des vêtements appropriés lorsque vous utilisez le tapis de course. Veuillez ne pas porter de vêtements longs ou flottants qui pourraient s'accrocher sur une pièce du tapis de course. Veuillez toujours porter des chaussures de sport avec semelles en caoutchouc.

6. Veuillez toujours débrancher le cordon d'alimentation avant de retirer le carter du moteur du tapis de course.
7. Veuillez éloigner les enfants du tapis de course durant l'utilisation.
8. Veuillez tenir les poignées lors du démarrage du tapis de course jusqu'à ce que vous contrôliez l'utilisation du tapis de course.
9. Veuillez attacher le cordon de sécurité à vos vêtements lors de l'utilisation du tapis de course. Si la vitesse du tapis de course augmente soudainement en raison d'une panne électronique ou d'une erreur de manipulation, le tapis de course s'arrêtera immédiatement si vous désengagez le goujon de la console.
10. Lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course, veuillez débrancher le cordon d'alimentation et retirer le cordon de sécurité.
11. Avant de démarrer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin traitant ou un professionnel de santé qui pourra établir votre fréquence d'exercices, l'intensité (zone rythme cardiaque cible) et la durée appropriées selon votre âge et votre condition physique. Si vous ressentez des douleurs ou une compression au niveau de la poitrine, un rythme cardiaque anormal, un souffle court, des vertiges ou un malaise durant vos exercices, **ARRETEZ** immédiatement et consultez votre médecin avant de continuer.

## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

**En ouvrant le carton, vous trouverez les pièces ci-dessous :**

 <b>1</b>	 <b>14</b>	 <b>15</b>	 <b>88</b>
 <b>89</b>	 <b>41</b>	 <b>60</b>	 <b>56</b>
 <b>12</b>	 <b>11</b>	 <b>75</b>	

### Liste des pièces :

N°	NOM	SPEC.	QUAN.	N°	NOM	SPEC.	QUAN.
1	Cadre principal		1	41	Ecrou	M8*16	12
14	Couvercle poignée gauche		1	60	Rondelle	8	12
15	Couvercle poignée droite		1	56	Vis auto-taraudeuse	ST4.2*12	14
88	Couvercle montant gauche		1	12	Clé Allen 5#	5mm	1
89	Couvercle montant droit		1	11	Clé / Tournevis	S=13、 14、 15	1
75	Clé de sécurité		1				

### Outils de fixation :

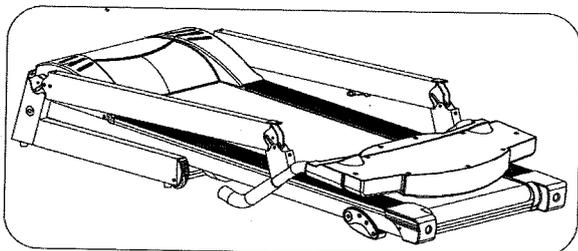
**Clé Allen 5# 5 mm : 1 pièce**

**Clé / Tournevis S=13 – 14 - 15 1 pièce**

**Note : Veuillez ne pas raccorder l'appareil à l'alimentation avant la fin de l'assemblage complet.**

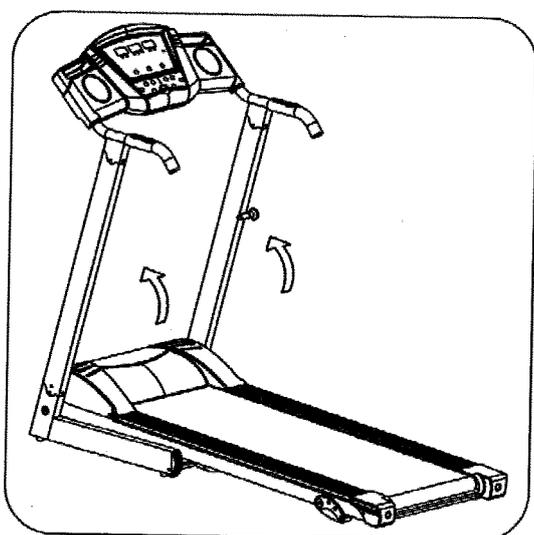
## Assemblage

### Etape 1 :



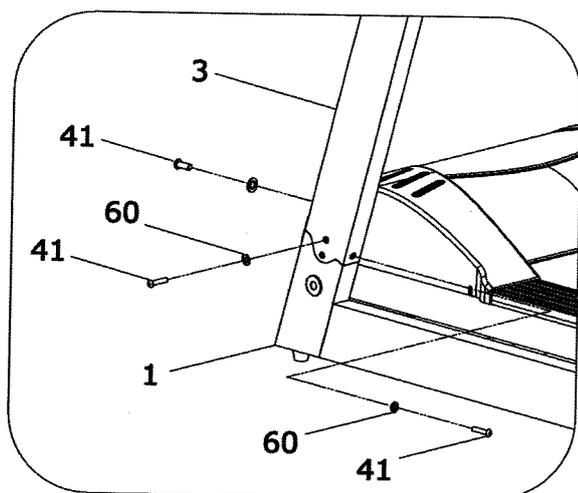
Ouvrez le carton et sortez les pièces.  
Posez le Cadre Principal au sol.

### Etape 2 :



Placez la console et le montant  
dans le sens de la flèche.

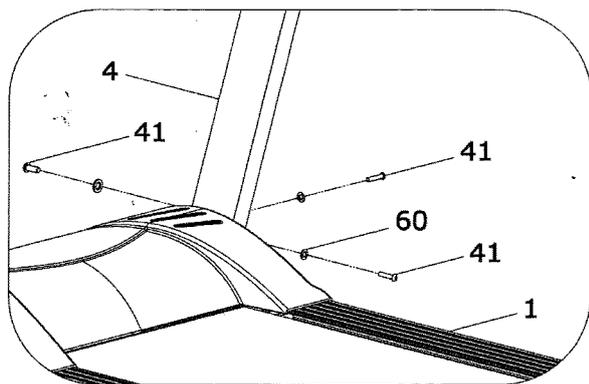
**Note :** En soulevant les pièces,  
veillez à ce que le montant  
n'appuie pas sur les câbles du  
montant. Maintenez le  
montant et la console à la  
main afin qu'ils ne tombent  
pas.



A l'aide de la clé Allen 5#, fixez  
l'écrou (41) pour fixer la rondelle  
(60), puis fixez le montant gauche  
(3) sur le Cadre Principal (1).

**Note :** Soutenez le montant  
gauche avec la main pour  
l'empêcher de tomber.

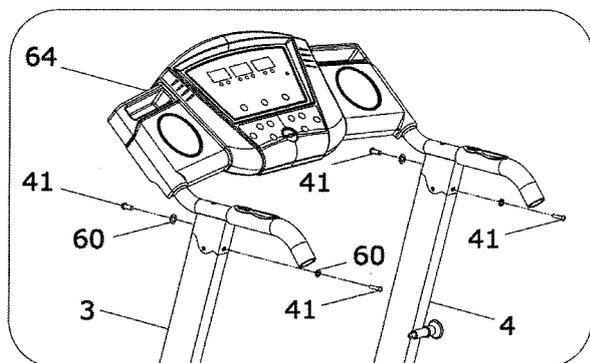
#### Etape 4 :



A l'aide de la clé Allen 5#, fixez l'écrou (41) pour fixer la rondelle (60), puis fixez le montant gauche (3) sur le Cadre Principal (1).

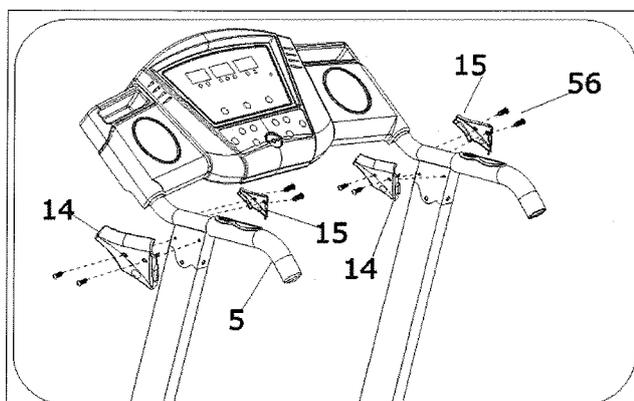
**Note :** Soutenez le montant gauche avec la main pour l'empêcher de tomber.

#### Etape 5 :



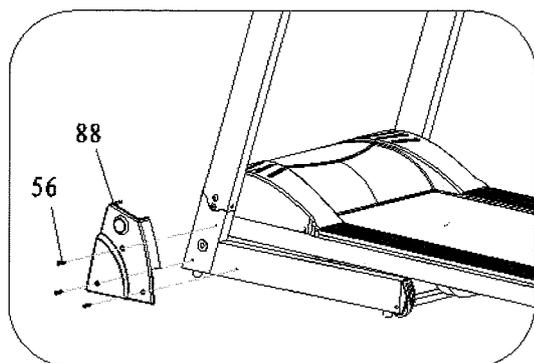
A l'aide de la clé Allen 5#, fixez l'écrou (41) pour fixer la rondelle (60), puis fixez la console montant gauche (3) sur le Cadre Principal (1).

#### Etape 6 :



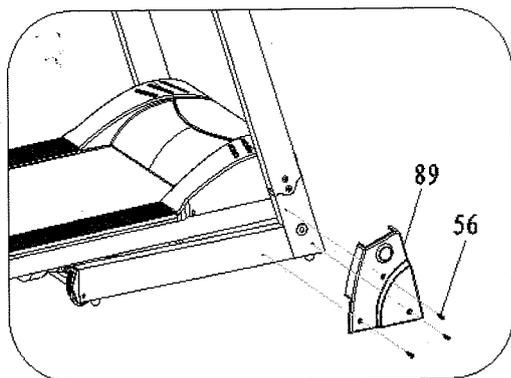
Utilisez le tournevis et l'écrou (56) pour fixer le couvercle de poignée gauche (14) et le couvercle de poignée droite (15) à la poignée de la console.

#### Etape 7 :



Fixez le cache du montant gauche (88) sur le montant gauche à l'aide de la vis (56) à l'aide de la clé Allen.

## Etape 8 :

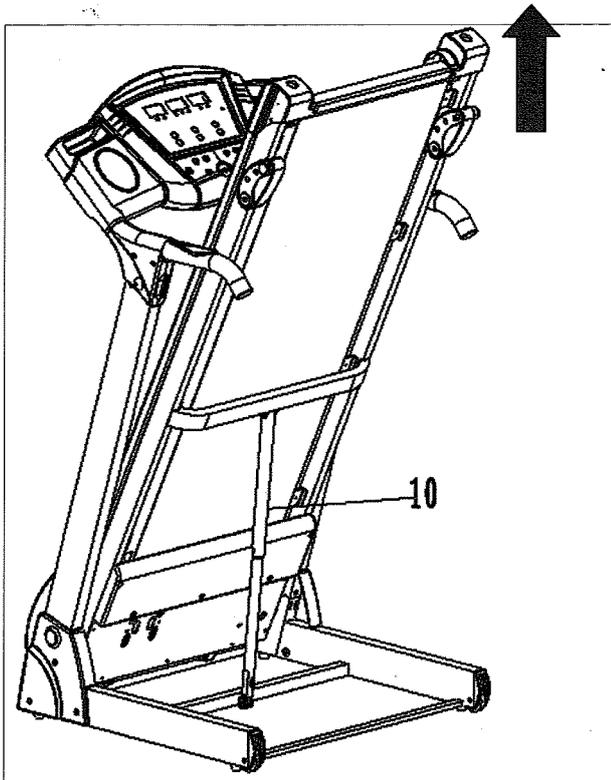


Fixez le cache du montant droit (89) sur le montant droit à l'aide de la vis (56) à l'aide de la clé Allen.

**ATTENTION : Procédez de la manière suivante après avoir vérifié que tout fonctionne bien. Avant d'utiliser le tapis de course, veuillez lire attentivement les instructions.**

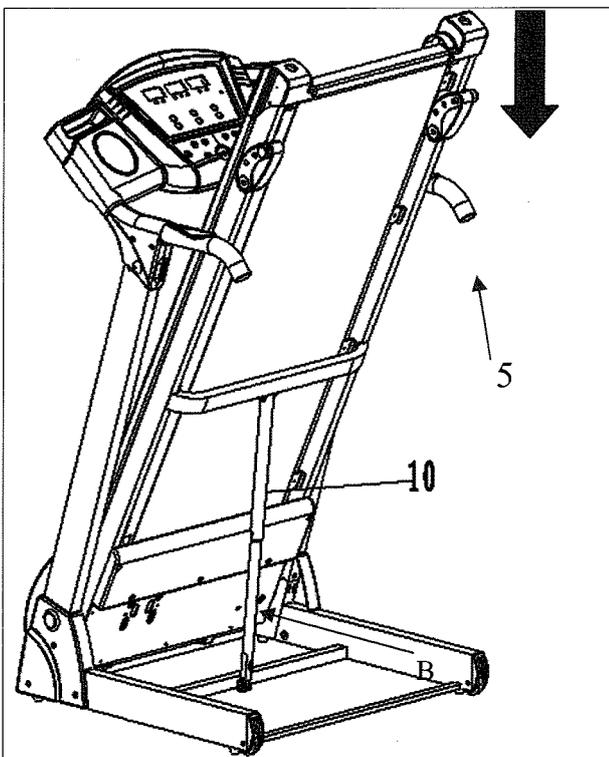
# INSTRUCTIONS DE PLIAGE

Pliage :



Placez la main au point A et soutenez l'unité avec la main, puis pliez l'unité dans le sens de la flèche jusqu'à ce que le cylindre (10) émette un bruit.

Dépliage :



Placez la main au point A et soutenez l'unité avec la main, puis placez votre pied droit au point B sur le cylindre (10). Tirez le cadre jusqu'à ce qu'il atteigne la poignée (5). Le cadre s'abaissera alors automatiquement.

## PARAMETRES TECHNIQUES

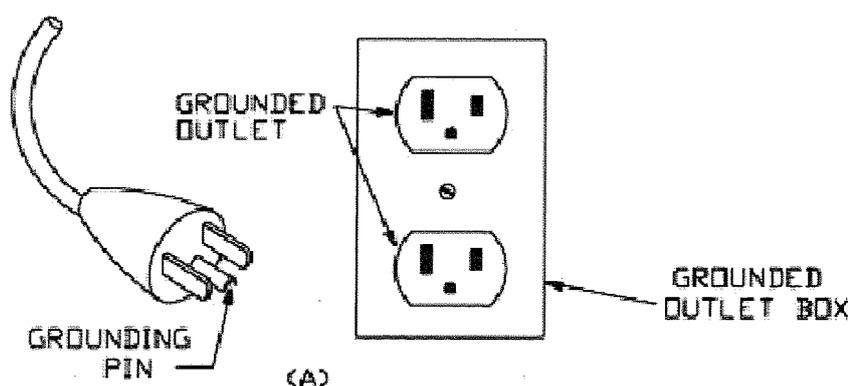
Dimensions après déploiement (mm)	1600*780*1370mm	Vitesses	1,0-16KM/h
Dimensions après pliage (mm)	740*780*1530mm		
Dimensions du tapis (mm)	420*1260mm		
Poids net	58KG		
Poids maximum	120KG		
3 écrans LED	Vitesse Temps Distance Calories Rythme cardiaque		

### METHODES DE RACCORDEMENT A LA TERRE

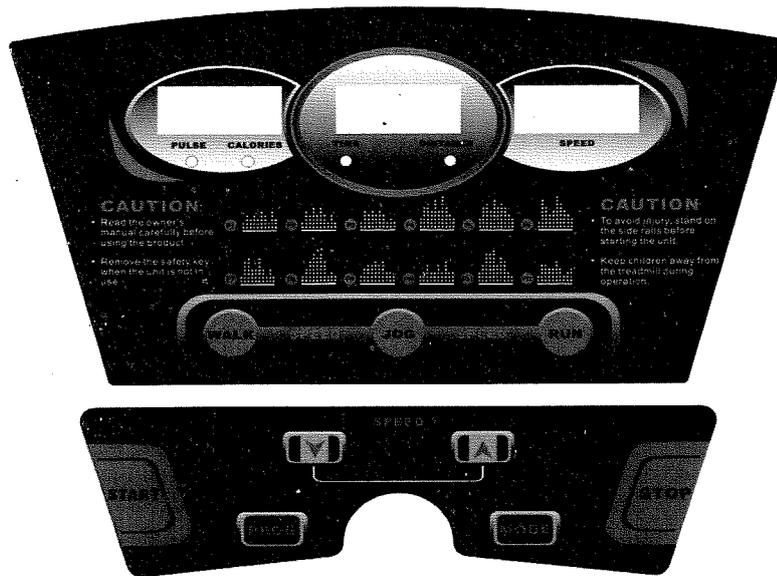
Cet appareil doit être raccordé à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, le raccordement à la terre permet un chemin de faible résistance au courant électrique et de réduire le risque d'électrocution. Cet appareil est équipé d'un cordon équipé d'un conducteur de raccordement à la terre et d'une fiche terre. La fiche doit être branchée à une sortie murale appropriée et correctement installée et raccordée à la terre conformément aux codes et règlements locaux.

**DANGER** – Un raccordement inapproprié du conducteur de raccordement à la terre peut entraîner un risque d'électrocution. Faites vérifier votre installation par un électricien si vous n'êtes pas sûr que l'appareil est correctement raccordé à la terre. Veuillez ne pas modifier la fiche fournie avec l'appareil. Si elle ne correspond pas à la sortie murale, faites installer une sortie murale adaptée par un électricien qualifié. Cet appareil est destiné à une utilisation sur un circuit nominal de 120 volts et dispose d'une fiche de terre ressemblant à la fiche indiquée sur l'illustration A ci-dessous. Vérifiez que l'appareil est connecté à une prise murale ayant la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec cet appareil.

#### Grounding methods



# MANUEL D'UTILISATION



## Ecran :

1. Fenêtre « CAL/PULSE ». Affiche les calories et le rythme cardiaque de l'utilisateur. Lors de l'affichage des calories, le décompte évolue de 0 à 999, après quoi le compteur revient à 0. Lors de l'affichage des calories, le décompte commence à 0. L'appareil s'arrête ensuite doucement et affiche 'End' avant de revenir à l'état de départ après 5 secondes. Lorsque l'utilisateur saisit la poignée de rythme cardiaque, le rythme cardiaque sera testé après 5 secondes et affichera les données dans la fenêtre. Le témoin lumineux concerné s'allumera. Le rythme cardiaque varie de 40 à 200 pulsations / minute (Ces données ne constituent que des références et ne doivent pas être considérées comme des informations médicales).
2. Fenêtre « TIME/ DIST » : Les données s'affichent toutes les 5 secondes et le témoin lumineux concerné s'allume. L'affichage 'TIME' indique la durée de l'exercice de 0:00 à 99:59 avant de revenir à 0:00 et de se réinitialiser. Lorsque 0:00 est affiché, le décompte de la durée réelle de l'exercice commence.
3. Fenêtre « SPEED » : Affiche la vitesse (1,0-16 KM/h, 0,8—10MPH)

## Fonctions des boutons :

1. Bouton « PROGRAM » : Lorsque le tapis de course n'est pas en fonctionnement, appuyez sur le bouton SELECT pour sélectionner la durée de l'exercice et le programme de « 0 :00 » : « P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12- U1-U2-U3-FAT ». Le mode manuel est le programme par défaut. La vitesse par défaut en kilomètres est de 1KM/H.
2. Bouton « MODE » : Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le mode : « 0:00 » « 15:00 », « 1,0 », « 50 » (« 0:00 » es le mode manuel, « 15:00 » représente le décompte, « 1,0 » représente le décompte de la distance. Appuyez sur START pour démarrer le tapis de course.
3. Bouton « START » : Lors du démarrage, raccordez l'extrémité magnétique du cordon de sécurité à la console. Appuyez sur ce bouton à tout moment pour démarrer le moteur.
4. Bouton « STOP » : Appuyez sur ce bouton pour arrêter le moteur et paramétrer le programme par défaut.
5. Boutons « SPEED+ » et «-SPEED- » : Permet de régler la vitesse du tapis de course. Lors du démarrage du tapis de course, la vitesse est de 0,1km / pulsations. Appuyez sur ce bouton durant plus de 0,5 seconde pour augmenter ou réduire la durée.

6. Bouton « SPEED » : Bouton de sélection rapide 5, 8 et 12" : permet de régler rapidement la vitesse.
7. Lorsque le tapis de course est en mode standby, appuyez sur SPEED+ et INCLINE+ durant environ 3 secondes. Vous entendrez le buzzer émettre un « bip ». Le passage de kilomètres à miles est terminé.

## Démarrage rapide (manuel)

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation. Attachez l'extrémité du cordon de sécurité à la console.
2. Appuyez sur le bouton START / STOP. Le système passe en mode décompte 3 secondes. Le buzzer émet un son et la fenêtre affiche le décompte. La vitesse sera de 1,0km / heure durant 3 secondes.
3. Après le démarrage, vous pouvez utiliser le système de réglage de la vitesse pour augmenter ou diminuer la vitesse.

## Fonctionnement du processus d'exercices :

1. Appuyez sur le bouton de réduction de la vitesse pour réduire la vitesse de course.
2. Appuyez sur le bouton d'augmentation de la vitesse pour augmenter la vitesse de course.
3. Appuyez sur PAUSE pour réduire jusqu'à l'arrêt.
4. Si vous tenez la poignée rythme cardiaque durant 5 secondes, les informations sur le rythme cardiaque s'affichent.

## Mode manuel :

1. Si vous ne réalisez aucun réglage et si vous appuyez sur le bouton START directement, le tapis de course démarrera à partir de la vitesse 1,0 km/h. Les autres fenêtres commenceront leur décompte dans le sens positif sur les valeurs par défaut. Appuyez sur « SPEED+ » ou « SPEED- » pour modifier la vitesse. .
2. Réglage de la durée. Appuyez sur le bouton « MODE » pour ouvrir le chronomètre. La fenêtre TIME affiche « 15:00 » et clignote. Appuyez sur « SPEED+ » ou « SPEED- » pour régler la durée. La fourchette de réglage est de : 5:00-99:00.
3. Dans le mode Réglage de la durée, appuyez sur le bouton « MODE » pour ouvrir le compteur de distance. La fenêtre DISTANCE affiche « 1,0 » et clignote. Appuyez sur « SPEED+ » « SPEED- » pour régler la distance souhaitée. La fourchette de réglage est de 0,5—99,9.
4. Pour régler les CALORIES, appuyez sur le bouton « MODE » pour ouvrir le compteur de calories. La fenêtre CAL affiche « 1,0 » et clignote. Appuyez sur « SPEED+ » et « SPEED- » pour régler les calories souhaitées. La fourchette de réglage est de 5,0—99,9.
5. Lorsque le réglage est terminé, appuyez sur le bouton « START » pour démarrer. Le tapis de course démarrera après 3 secondes. Appuyez sur « SPEED+ » et « SPEED- » pour régler la vitesse et l'inclinaison. Appuyez sur PAUSE pour arrêter le tapis de course.

## Programme d'installation

Appuyez sur le bouton « PROGRAM », la fenêtre « CAL /PULSE » affiche P1-P12 (le choix des programmes). Réglez le temps. La fenêtre TIME clignote. Le réglage par défaut est 10:00. Appuyez sur « SPEED+ » ou « SPEED- » pour régler la durée de l'exercice. Appuyez sur le bouton « START » pour démarrer le programme

d'installation. Ce programme est divisé en 10 sections. Durée de chaque exercice = durée réglée / 10. Lorsque le système passe à la section suivante, il émet un son « B—B— » et la vitesse change selon le programme de réglage. Appuyez ensuite sur « SPEED+ » ou « SPEED- » pour modifier la vitesse. Lorsque le programme passe à la section suivante, la vitesse reste stable et le programme continue. Le système émet 3 sons « B—B— » et passe automatiquement au programme manuel.

## Tableau des programmes d'exercices

Chaque programme est divisé en 10 niveaux selon la durée de l'exercice. Une vitesse est affectée à chaque section.

MODE \ TEMPS		INTERVALLE									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VITESSE	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VITESSE	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VITESSE	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VITESSE	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VITESSE	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VITESSE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VITESSE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VITESSE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2

Tableau 1 : Programmes

TEMPS \ MODE		INTERVALLE									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VITESSE	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VITESSE	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VITESSE	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VITESSE	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VITESSE	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VITESSE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VITESSE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VITESSE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VITESSE	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	VITESSE	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
P12	VITESSE	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

Tableau 2 : Programmes (miles)

MODE TEMPS		Intervalle									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
P2	VITESSE	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
P3	VITESSE	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
P4	VITESSE	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
P5	VITESSE	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
P6	VITESSE	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
P7	VITESSE	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
P8	VITESSE	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
P9	VITESSE	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
P10	VITESSE	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
P11	VITESSE	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
P12	VITESSE	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4

### Programmes Utilisateur

U1, U2, U3 : Au-delà des 9 programmes pré-réglés, 3 programmes utilisateurs sont également disponibles selon les besoins de l'utilisateur : U1, U2 et U3.

:

#### 1. Réglage des programmes utilisateurs

Appuyez sur le bouton « PROGRAM » jusqu'à ce que l'appareil affiche le programme utilisateur (U1-U3).

Appuyez ensuite sur le bouton « MODE » puis indiquez le temps. Les boutons « SPEED+ » et « SPEED- » permettent de régler la vitesse. Les boutons « INCLINE+ » et « INCLINE- » permettent de régler l'inclinaison. Appuyez sur le bouton « MODE » pour terminer le premier réglage. Réglez ensuite le second paramètre. Les données seront sauvegardées jusqu'à la prochaine réinitialisation même si vous éteignez l'appareil.

#### 2. Démarrage du programme utilisateur.

A. Appuyez sur « PROGRAM » jusqu'à ce que l'écran affiche le programme utilisateur (U1-U3). Réglez le temps souhaité et appuyez sur le bouton « START »

B. Lorsque le programme utilisateur et le temps sont réglés, appuyez sur le bouton « START ».

#### 3. Instructions concernant le réglage des programmes utilisateurs.

Le programme divise chaque exercice en dix périodes. Le tapis de course peut fonctionner jusqu'à ce que la vitesse, l'inclinaison et la durée des dix périodes soient terminées.

## Programmes

	PROGRAMME	DEBUT	FOURCHETTE DE REGLAGE	AFFICHAGE
TEMPS (MIN:SECONDES)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
VITESSE (K/h)	1,0	1,0	1,0-16	1.0-16
DISTANCE (K)	0	1,0	0,5-99,9	0,00—99,9
RYTHME CARDIAQUE (pulsations/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIES (THERM)	0	50	10-999	0—999

### Système de test :

A l'état de départ, appuyez de manière continue sur « PROGRAM » Fat Tester. Appuyez sur « MODE » pour ouvrir F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 ( F-1 SEXE, F-2 AGE, F-3 TAILLE, F-4 POIDS, F-5 FAT TESTER, appuyez sur « SPEED+ » ou « SPEED- » pour régler F-1 – F4 (cf. tableau ci-dessous). Appuyez ensuite sur « MODE » pour régler F-5. Saisissez la poignée rythme cardiaque. Après 3 secondes, la fenêtre affiche votre indice de corps gras. Cet indice permet de tester la relation entre le poids et la taille. Le corps gras doit être de 20-25. S'il est inférieur à 19, cela signifie que vous êtes trop fin. S'il se situe entre 25 et 30, cela signifie que vous êtes en surcharge. S'il dépasse 30, cela signifie un risque d'obésité. (Ces données ne constituent que des références et ne doivent pas être considérées comme des informations médicales).

F-1	Sexe	01 homme	02 femme
F-2	Age	10-----99	
F-3	Taille	100----200	
F-4	Poids	20-----150	
F-5	Corps gras	≤19	Poids insuffisant
	Corps gras	=(20---25)	Poids normal
	Corps gras	=(25---29)	Surpoids
	Corps gras	≥30	Obésité

### Fonctionnement du verrou de sécurité :

Retirez le cordon de sécurité. Le tapis de course s'arrête immédiatement. Toutes les fenêtres affichent « ——— ». Le buzzer émet un son « BB ». Attachez l'aimant du cordon sécurité à la console pour démarrer le tapis de course.

### Sauvegarde des fonctions :

Le système permet de sauvegarder les fonctions en mode standby. Si l'appareil n'est pas utilisé, la fonction sera disponible durant 10 minutes. L'écran se fermera. Appuyez sur n'importe quel bouton pour ouvrir l'écran.

## **Fermeture :**

1. Coupez l'alimentation : Vous pouvez couper l'alimentation pour arrêter le tapis de course. L'appareil ne sera en aucun cas endommagé.
2. Appuyez sur le bouton POWER pour arrêter le tapis de course. Lorsque vous appuyez à nouveau sur ce tapis, le tapis de course sera à nouveau disponible et attendra vos commandes.

## **Attention :**

1. Nous vous recommandons de paramétrer une vitesse faible au début d'une séance et de maintenir les poignées jusqu'à ce que vous maîtrisiez le tapis de course.
2. Attachez l'extrémité magnétique du cordon de sécurité à la console et le clip du cordon de sécurité à vos vêtements.
3. Pour terminer vos exercices en toute sécurité, appuyez sur le bouton PAUSE ou retirez le cordon de sécurité. Le tapis de course s'arrête immédiatement.

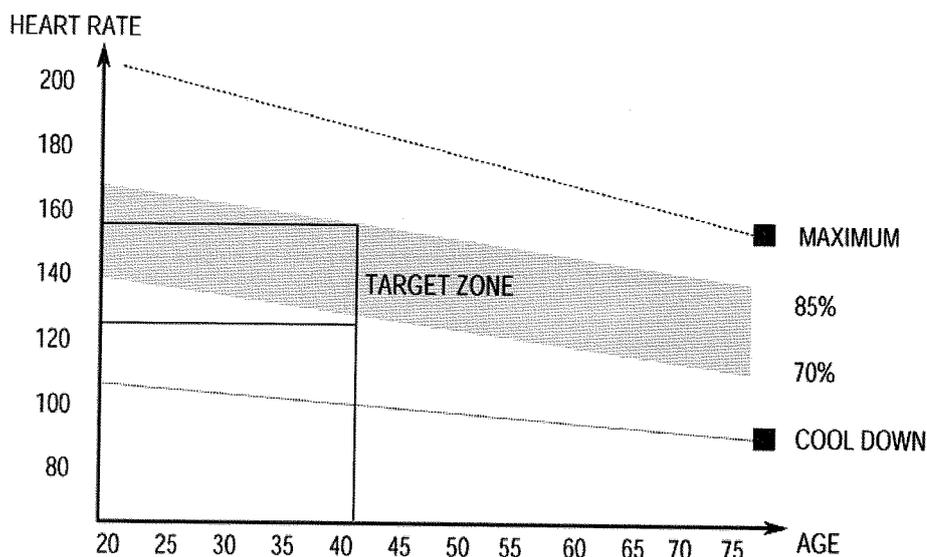
# INSTRUCTIONS SUR LES EXERCICES

## 1. Phase d'échauffement

Cette étape facilite la circulation sanguine et soutient le travail musculaire. Elle permet également de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est donc conseillé de réaliser quelques étirements comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit durer environ 30 secondes. Lors des étirements, évitez de forcer sur les muscles. En cas de douleur, **ARRETEZ**.

## 2. Phase d'exercice

C'est durant cette étape que vous allez réaliser des efforts musculaires importants. Une utilisation régulière vous permettra de dessiner des muscles plus solides. Il est important que vous mainteniez un rythme régulier. La régularité du travail doit être suffisante pour que le rythme cardiaque atteigne la zone cible comme indiqué dans le tableau ci-dessous.



Cette étape doit durer au moins 12 minutes même si la plupart des personnes commencent à environ 15-20 minutes.

## 3. La phase de refroidissement

Cette étape permet de ventiler le système cardiovasculaire et les muscles. Elle équivaut aux exercices d'échauffement et permet de réduire votre rythme. Elle doit durer environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent être répétés. Rappelez-vous de ne pas forcer sur les muscles durant l'étirement.

Plus vous serez en bonne condition physique, plus les exercices devront être longs et durs. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les exercices de manière homogène sur la semaine.

Pour tonifier le muscle sur votre tapis de course, vous devrez régler la résistance à un niveau relativement élevé. Cela permettra d'exercer une force plus importante sur les muscles de vos jambes. Vous risquez toutefois de ne pas pouvoir vous entraîner aussi longtemps que souhaité. Si vous essayez toutefois d'améliorer votre condition physique, vous devrez modifier votre programme d'exercices. Vous devez vous entraîner normalement durant les phases d'échauffement et de refroidissement. Cependant, durant la phase d'exercices, vous devez augmenter la résistance pour que vos jambes travaillent plus. Vous pouvez réduire la vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible.

Le facteur important est la quantité d'effort produite. Plus vos exercices seront longs et durs, plus vous brûlerez de calories. Cette solution fonctionne de la même manière que si vous vous exerciez pour améliorer votre condition physique. La différence réside dans l'objectif.

## INSTRUCTIONS DE MAINTENANCE

### CENTRAGE DE LA BANDE DE ROULEMENT ET REGLAGE DE LA TENSION

**Ne serrez pas trop la bande de roulement** afin d'éviter de réduire la performance du moteur et d'user trop rapidement les galets.

#### Centrage de la bande de roulement :

- Placez le tapis de course sur un sol plan
- Faites fonctionner le tapis de course à une vitesse d'environ 3,5 mph
- Si la bande de roulement a glissé vers la droite, tournez l'écrou de réglage droit de  $\frac{1}{2}$  tour dans le sens des aiguilles d'une montre et l'écrou de réglage gauche de  $\frac{1}{2}$  tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- Si la courroie a glissé vers la gauche, tournez l'écrou de réglage gauche de  $\frac{1}{2}$  tour dans le sens des aiguilles d'une montre et l'écrou de réglage droit de  $\frac{1}{2}$  tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

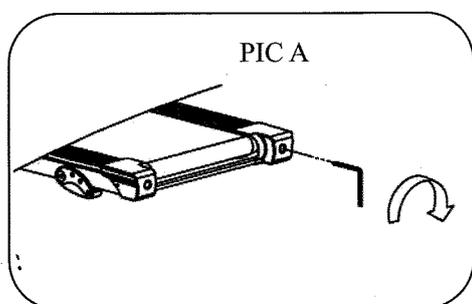


Illustration A : Si la courroie a glissé vers la GAUCHE

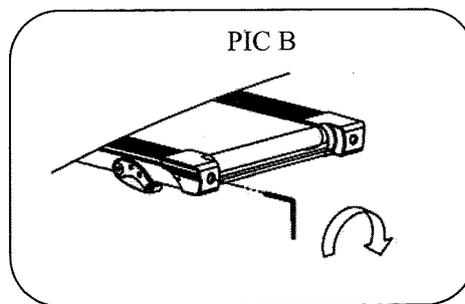


Illustration B : Si la courroie a glissé vers la DROITE

**Attention : Veuillez toujours débrancher le tapis de course de la prise électrique avant de nettoyer ou d'entretenir l'unité.**

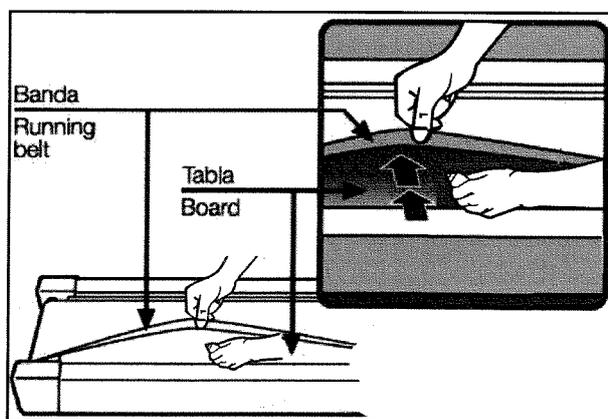
### Nettoyage

Le nettoyage régulier de l'unité permettra de prolonger la durée de vie de votre tapis de course. Veuillez nettoyer les parties exposées de chaque côté du carter de la courroie ainsi que les rails afin de réduire la formation d'amas de poussière sous la courroie.

La partie supérieure de la courroie doit être nettoyée à l'aide d'un tissu humide. Veuillez à retirer toute forme de liquidé présent à l'intérieur du cadre du tapis de course ou sous la courroie. **Attention : Veuillez débrancher la prise électrique du tapis de course avant de retirer le carter du moteur.** Au moins une fois par an, veuillez retirer le couvercle du moteur et nettoyer à l'aide d'un aspirateur.

### Lubrification de la courroie et du carter

Ce tapis de course est équipé d'un système pré-lubrifié de maintenance. La friction courroie / carter joue un rôle essentiel dans le fonctionnement et la durée de vie de votre tapis de course, ce qui nécessite une lubrification régulière. Nous vous recommandons de contrôler régulièrement le carter.



Nous vous recommandons une lubrification du carter selon le planning ci-dessous :

- Utilisation faible (moins de 3 heures / semaine) : tous les ans
- Utilisation moyenne (3-5 heures / semaine) : tous les six mois
- Utilisation importante (plus de 5 heures/ semaines) tous les trois mois



## Liste des pièces

N°	DESCRIPTION	REMARQUE	QTE	#.	DESCRIPTION	REMARQUE	QTE
1	Cadre principal		1	38	Coussin EVA		2
2	Embase		1	39	Ecrou de fixation	M6	8
3	Montant gauche		1	40	Ecrou de fixation	M8	8
4	Montant droit		1	41	Ecrou	M8*16	12
5	Support console		1	42	Ecrou	M8*25 牙长 15	1
6	Support moteur		1	43	Ecrou	M8*20	2
7	Axes rotatifs embase		2	44	Ecrou	M8*40 牙长 20	7
8	Galet avant		1	45	Ecrou	M8*45 牙长 20	2
9	Galet arrière		1	46	Ecrou	M10*55	2
10	Cylindre		1	47	Vis	ST2.9*8	2
11	Clé / Tournevis	S=13、14、 15	1	48	Ecrou	M6*55	3
12	Clé Allen 5#	5mm	1	49	Ecrou	M8*35	4
13	Clé de sécurité		1	50	Ecrou	M8*30	2
14	Couvercle poignée gauche		2	51	Ecrou	M6*35	8
15	Couvercle poignée droite		2	52	Vis	ST2.9*9.5	2
16	Carter supérieur moteur		1	53	Vis	M5*8	9
17	Plaque inférieure		1	54	Vis	M6*16	4
18	Carter supérieur console		1	55	Vis	ST2.9*6.5	7
19	Carter inférieur console		1	56	Vis	ST4.2*12	47
20	Panneau console		1	57	Vis	M4*16	4
21	Support bouteille		2	58	Vis	ST4.2*28	2
22	Carter roue		2	59	Rondelle	6	3
23	Couvercle arrière gauche		1	60	Rondelle	8	20
24	Couvercle arrière droit		1	61	Rondelle plate	10	2
25	Rail latéral		2	62	Rondelle élastique	8	6
26	Courroie		1	63	Rondelle plate	8	6
27	Tapis		1	64	Console		1
28	Coussin bleu		4	65	Tableau de commandes		1
29	Coussin noir		4	66	Bouton rythme cardiaque		1
30	Roulette		2	67	Rythme cardiaque & vitesse		1
31	Coussin pédale		4	68	Capteur magnétique		1
32	Coussin pédale ajustable		2	69	Câble supérieur console		1
33	Bague de protection de prise		2	70	Câble intermédiaire console		1
34	Coussin antidérapant		2	71	Câble inférieur console		1
35	Ressort clé de sécurité		1	72	Rythme cardiaque avec câble supérieur bouton		1
36	Bouchon intérieur		2	73	Câble supérieur rythme cardiaque & vitesse		1
37	Mousse		2	74	Etiquette		2

75	Clé de sécurité		1	111
76	Transformateur		1	112
77	Câble d'alimentation		1	113
78	Bouton		1	114
79	Système de protection de surcharge		1	115
80	Moteur DC		1	116
81	Tablier		1	117
82	Noyau magnétique		1	118
83	Bague magnétique		1	119
84	Ligne simple AC		2	120
85	Ligne simple AC		2	121
86	Ligne de raccordement à la terre		1	122
87	Carter inférieur moteur		1	123
88	Couvercle montant gauche		1	124
89	Couvercle montant droit		1	125
90	Tableau		1	126
91	Câble haut console		1	127
92	Câble rythme cardiaque		1	128
93	Sortie électrique		1	129
94	Ecrou de fixation	φ10*60.5	2	130
95	Vis	ST2.2*6.5	11	131
96	Vis	M3*10	2	132
97	Ecrou	M3	2	133
98	Tableau haut-parleur	En option	2	134
99	Amplificateur	En option	1	135
100	Haut-parleur	En option	2	136
101	Vis (2. 9*6. 5)	En option	4	137
102	Vis 4.2*12)	En option	4	138
103				139
104				140
105				141
106				142
107				143
108				144
109				145
110				146

## Guide de dépannage

- 1、 Raison probable de non fonctionnement de la console après démarrage : Le câble reliant la console au tableau de commandes n'est pas bien raccordé ou le transformateur ne fonctionne plus. Vérifiez tous les câbles reliant la console au tableau de commandes. Vérifiez qu'ils sont bien raccordés. Si le câble est endommagé, veuillez le remplacer. Si vous ne parvenez pas à régler le problème, essayez de remplacer le transformateur.
- 2、 Message d'erreur E01 : Raison probable : Les câbles reliant la console au tableau de commandes inférieur ne sont pas bien raccordés. Veuillez vérifier tous les câbles. Si le câble est endommagé, veuillez le remplacer.
- 3、 Message d'erreur E02 : Vérifiez l'alimentation. Si elle n'est pas appropriée, veuillez utiliser une prise appropriée pour vérifier. Si la commande inférieure ne fonctionne plus, remplacez-la. Reconnectez le câble du moteur.
- 4、 E03 : Aucun signal de capteur : Câble du capteur défectueux. Remplacez-le par un neuf. Il n'est pas nécessaire de remplacer le système magnétique du moteur ou de le réinitialiser.
- 5、 E05 : protection contre la surcharge de courant. En cas de surcharge ou d'arrêt du moteur, l'appareil démarre le système d'autoprotection. Réglez l'appareil et redémarrez. Réglez l'appareil et redémarrez. Vérifiez si le moteur émet un bruit ou si le moteur / tableau de commandes fonctionne. Le cas échéant, remplacez le moteur et le tableau de commandes. Utilisez une tension appropriée.
- 6、 Si le moteur ne fonctionne pas après avoir appuyé sur le bouton START. Raison probable : Le câble du moteur est endommagé. Le flexible de sécurité est défectueux ou retiré. Le câble du moteur n'est pas bien raccordé. L'IGBT ne fonctionne plus. Testez les causes ci-dessus et remplacez la pièce concernée.