

FITNESS DOCTOR

POURSUIT

Tapis de course



www.fitness-doctor.fr

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

⚠ ATTENTION

Veillez lire attentivement ces instructions avant d'assembler et d'utiliser ce produit. Veillez conserver ce manuel pour toute référence ultérieure.

Merci d'avoir choisi ce tapis de course Pursuit. Tout comme les autres références de notre gamme, ce produit répond à des normes de qualité très strictes pour votre confort ainsi que pour votre sécurité.

Consignes générales de sécurité

Une grande importance a été accordée à la sécurité lors de la conception et de la fabrication de cet appareil d'exercice. Il est néanmoins essentiel que vous respectiez strictement les consignes de sécurité suivantes. Nous ne pouvons pas être tenus responsables des accidents causés par leur non-respect.

Pour garantir votre sécurité et éviter les accidents, veuillez lire les consignes d'utilisation attentivement et dans leur intégralité avant d'utiliser cet appareil de sport pour la première fois.

- 1) Consultez votre médecin généraliste avant de commencer à vous entraîner sur cet appareil. Si vous souhaitez vous entraîner régulièrement et intensivement, il est recommandé d'obtenir l'accord de votre médecin généraliste. Ceci est particulièrement vrai pour les utilisateurs ayant des problèmes de santé.
- 2) Nous recommandons aux personnes handicapées de n'utiliser cet appareil qu'en présence d'une personne qualifiée pour les assister.
- 3) Lorsque vous utilisez cet appareil d'exercice, portez des vêtements confortables et de préférence des chaussures de sport ou d'aérobic. Évitez de porter des vêtements amples qui risqueraient de se coincer dans les pièces mobiles de l'appareil.
- 4) Arrêtez de vous entraîner immédiatement si vous ne vous sentez pas bien ou si vous ressentez des douleurs dans vos articulations ou vos muscles. Soyez particulièrement à l'écoute de votre corps et de ses réactions au programme d'entraînement. Les vertiges constituent un signe que vous vous entraînez de façon trop intensive sur cet appareil. Dès les premiers signes de vertiges, allongez-vous par terre jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- 5) Assurez-vous qu'il n'y a pas d'enfants à proximité quand vous vous entraînez sur l'appareil. De plus, l'appareil doit être rangé dans un endroit auquel les enfants et les animaux domestiques n'ont pas accès.
- 6) Assurez-vous qu'une seule personne à la fois utilise le tapis de course.
- 7) Une fois que l'appareil de sport a été assemblé conformément aux consignes d'utilisation, vérifiez que toutes les vis, ainsi que tous les boulons et les écrous ont été correctement fixés et serrés. Utilisez uniquement les accessoires recommandés et/ou

fournis par votre revendeur.

8) N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé ou inutilisable.

9) Placez toujours l'appareil sur une surface plane, propre et solide. Ne l'utilisez jamais près d'un point d'eau et vérifiez qu'aucun objet pointu ne se trouve à proximité immédiate de l'appareil d'exercice. Si nécessaire, installez un petit tapis de protection (non fourni) pour protéger le sol sous l'appareil et laissez au minimum 1,20 m d'espace libre autour de l'appareil pour des raisons de sécurité.

10) Prenez soin de ne pas placer vos bras ou jambes près des pièces mobiles. Les ouvertures de l'appareil ne doivent jamais être recouvertes avec un quelconque matériau.

11) Utilisez l'appareil uniquement dans les buts décrits dans ces consignes d'utilisation.

12) Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de maintenance ou des personnes semblables, afin d'éviter tout danger.



Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

SAV FITNESS DOCTOR

Netquattro / FitnessBoutique

ZI centr'alp

1450 rue Aristide Bergès

38430 Moirans

Tél : 04 76 50 69 71

e-mail : savnetquattro@netquattro.com

Mesures de sécurité particulières

● Alimentation électrique :

- Choisissez un emplacement à proximité d'une prise de courant pour le tapis de course.
- Branchez toujours l'appareil à une prise avec un circuit mis à la terre et sur laquelle aucun autre appareil n'est raccordé. Il est recommandé de ne pas utiliser de rallonges.
- Une mise à la terre défectueuse de l'appareil peut entraîner un risque de chocs électriques. Demandez à un électricien qualifié de vérifier la prise si vous ne savez pas si l'appareil est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil si elle n'est pas compatible avec votre prise de courant. Demandez à un électricien qualifié d'installer une prise adaptée.
- Les fluctuations de tension soudaines peuvent sérieusement endommager le tapis de course. Les changements météorologiques ou le fait d'allumer et d'éteindre d'autres appareils peuvent causer des tensions de crête, des surtensions ou des tensions perturbatrices. Pour limiter le risque d'endommager le tapis de course, celui-ci doit être équipé d'un système de protection contre les surtensions (non fourni).
- Éloignez le cordon d'alimentation du rouleau porteur. Ne laissez pas le cordon d'alimentation sous la bande de course. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation est endommagé ou usé.
- Débranchez l'appareil avant de le nettoyer ou en cas de travaux d'entretien. L'entretien ne doit être assuré que par des techniciens d'entretien agréés, sauf indication contraire du fabricant. Le fait d'ignorer ces consignes annulerait automatiquement la garantie.
- Examinez le tapis de course avant chaque utilisation afin de vous assurer que chaque pièce est en état de fonctionner.
- N'utilisez pas le tapis de course à l'extérieur, dans un garage ou sous un auvent de toute sorte. N'exposez pas le tapis de course à une humidité élevée, ni à la lumière directe du soleil.
- Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance.

Assurez-vous que la bande de course est toujours tendue. Démarrez la bande de course avant de monter dessus.

Montage

- Avant de commencer le montage de cet appareil d'exercice, lisez attentivement les étapes décrites à partir de la page 10. Nous vous recommandons également de consulter le schéma de montage avant de commencer.
- Retirez tous les matériaux d'emballage et placez les différentes pièces sur une surface libre. Ceci vous donnera une vue d'ensemble et simplifiera le montage.
- N'oubliez pas qu'il existe toujours un risque de blessure en cas d'utilisation d'outils et de réalisation d'activités techniques. Faites attention lorsque vous assemblez l'appareil.
- Assurez-vous que votre environnement de travail ne présente pas de dangers et ne laissez pas traîner d'outils par exemple. Déposez les matériaux d'emballage de manière à ce qu'ils ne constituent pas un danger. Les sacs en plastique présentent un risque d'étouffement potentiel pour les enfants !
- Prenez votre temps lorsque vous examinez les schémas et assemblez ensuite l'appareil conformément à la série d'illustrations.
- L'appareil doit être assemblé avec soin par un adulte. Si nécessaire, demandez l'aide d'une autre personne compétente techniquement.

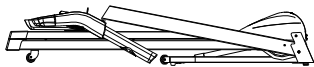
Déballage et montage

AVERTISSEMENT ! Soyez extrêmement prudent(e) lorsque vous assemblez ce tapis de course. Dans le cas contraire, vous risquez de vous blesser.

REMARQUE : Chaque numéro d'étape dans les consignes d'assemblage vous explique ce que vous devez faire. Lisez toutes les consignes et assurez-vous de bien les comprendre avant d'assembler le tapis de course.

DÉBALLEZ ET VÉRIFIEZ LE CONTENU DU CARTON :

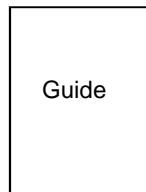
- Soulevez et retirez le carton qui entoure le tapis de course.
- Vérifiez que les articles suivants ont été fournis. Si des pièces sont manquantes, contactez votre revendeur.



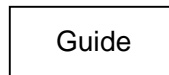
Châssis principal



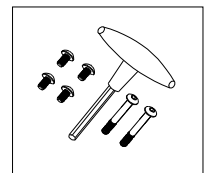
Flacon de lubrifiant



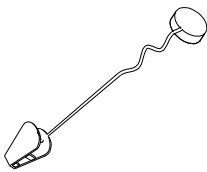
Guide



Guide

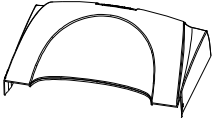


Kit de matériel

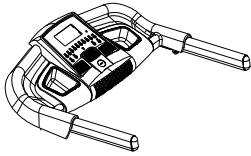


Clé de sécurité

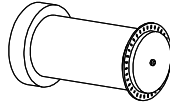
Partie principale



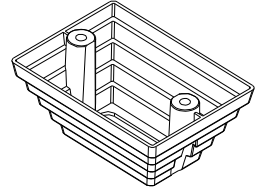
Protection pour le moteur



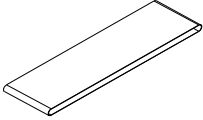
Console



Moteur



Protection pour les pieds



Bande de course

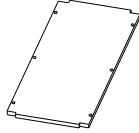
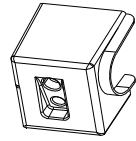
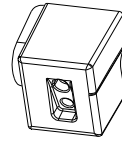


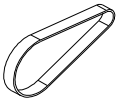
Planche de course



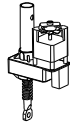
Rail latéral



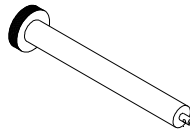
Caches arrières gauche et droit



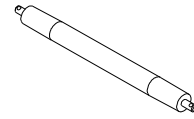
Courroie du moteur



Moteur d'inclinaison

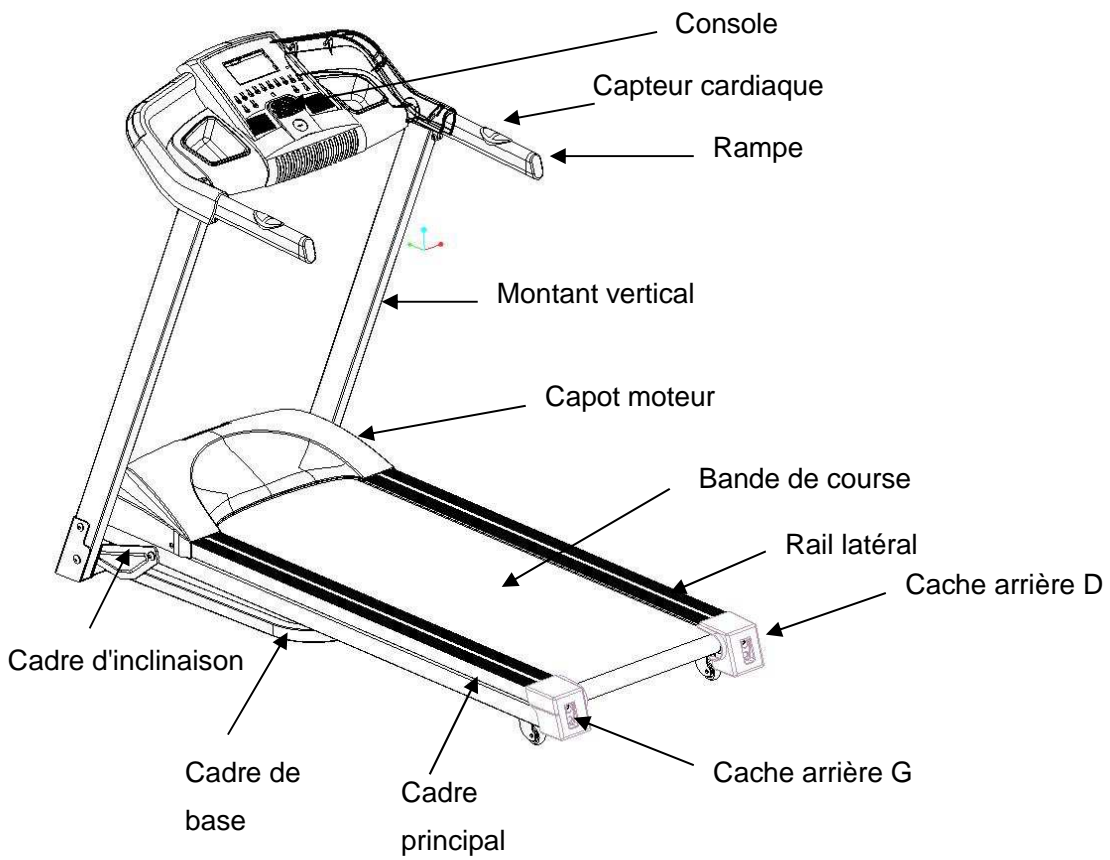


Rouleau avant



Rouleau arrière

Consignes relatives au tapis de course



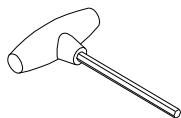
DONNÉES TECHNOLOGIQUES

Tension	Secteur (CA) : 220 V 50 Hz
Poids max.	115 kg
Dimensions	1 700 x 710 x 1 220 mm
Bande de course	1 350 x 450 mm
Vitesse	1,0 - 18 km/h

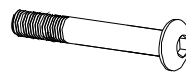
Kit de matériel



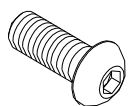
Clé Allen en L 1 unité



Clé Allen en T 1 unité



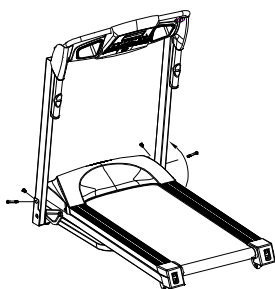
Vis C.K.S. à six pans creux
partiellement filetée
(M8*55*20) 2 unités



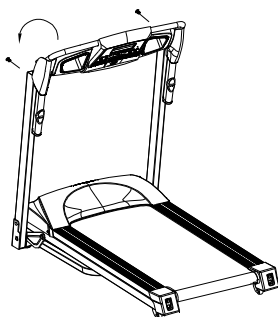
Vis à six pans creux entièrement
filetée (M8*15) 4 unités

CONSIGNES DE MONTAGE

Étape 1 : Sortez la machine du carton et posez-la sur un sol plat. En tenant la rampe d'une main, levez lentement le montant vertical (comme illustré ci-dessous). Insérez des vis M8 x 55 sur les côtés gauche et droit. Placez des vis M8 x 15 à l'arrière. Serrez bien les vis.



Étape 2 : Levez la console aussi haut que possible, comme ci-dessous. Utilisez des vis M8*15 pour fixer la console sur le montant vertical.



Étape 3 : Serrez bien toutes les vis.



INSTALLATION DE VOTRE TAPIS DE COURSE

CHOIX DE L'EMPLACEMENT

Pour que vous ayez envie de vous entraîner quotidiennement, l'emplacement du tapis de course doit être pratique et confortable. Ce tapis de course est conçu pour un encombrement minimal et pour s'intégrer facilement à votre intérieur.

- N'installez pas le tapis de course à l'extérieur.
- Ne placez pas le tapis de course près d'un point d'eau, ni dans un environnement présentant une humidité élevée.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation ne se trouve pas dans un endroit très passant.
- Si vous avez de la moquette au sol dans la pièce, assurez-vous de disposer d'un espace suffisant entre les fibres de la moquette et la plateforme du tapis de course. En cas de doute, il est préférable de placer un petit tapis sous votre tapis de course.
- Installez le tapis de course à une distance d'au moins 1,20 m des murs ou des meubles.
- Laissez un espace de sécurité de 2 m x 1 m derrière le tapis de course, pour que vous puissiez facilement y monter et en descendre, sans être bloqué(e) en cas d'urgence.

De temps à autre, après une utilisation prolongée, vous trouverez une fine poussière noire sous votre tapis de course. Il s'agit de l'usure normale et cela NE SIGNIFIE PAS que votre tapis de course a un problème. Cette poussière peut facilement être enlevée avec un aspirateur. Si vous voulez empêcher cette poussière de tomber sur votre sol ou votre moquette, placez un petit tapis sous le tapis de course.

UTILISATION D'UN CIRCUIT SPÉCIFIQUE

La prise de courant sélectionnée doit correspondre à un circuit spécifique. Il est particulièrement important qu'aucun appareil électrique sensible, comme un ordinateur ou une télévision, ne partage pas le même circuit.

ATTENTION !

Assurez-vous que la plateforme de course est bien à plat sur le sol. Si la plateforme se trouve sur une surface inégale, cela risque d'endommager prématurément le système électronique.

DÉMARRAGE

ALLUMAGE

Branchez le cordon d'alimentation dans la prise électrique. Mettez l'interrupteur sur « ON » (Marche). L'écran s'allume et émet un bref son.

CLIP ET CLÉ DE SÉCURITÉ

La clé de sécurité est conçue pour couper l'alimentation principale du tapis de course si vous tombez. Elle est donc destinée à arrêter immédiatement le tapis de course. À une vitesse élevée, il peut être inconfortable et quelque peu dangereux de s'arrêter brusquement. Réservez donc la clé de sécurité aux arrêts d'urgence. Pour arrêter complètement le tapis de course de manière confortable et en toute sécurité, utilisez le bouton d'arrêt rouge.

Votre tapis de course ne démarrera que si la clé de sécurité est correctement insérée dans l'emplacement prévu au milieu du pupitre de commande. L'autre extrémité de la clé de sécurité doit être solidement fixée à vos vêtements de manière à extraire la clé de sécurité du pupitre de commande en cas de chute, afin d'arrêter immédiatement le tapis de course et de limiter les blessures. Pour votre sécurité, n'utilisez jamais le tapis de course sans avoir fixé le clip de la clé de sécurité à vos vêtements. Tirez sur la clé de sécurité pour vous assurer qu'elle ne va pas se détacher de vos vêtements.

MONTER ET DESCENDRE DU TAPIS DE COURSE

Faites attention lorsque vous montez ou descendez du tapis de course. Utilisez la rampe pour monter ou descendre. Lorsque vous êtes en train de vous préparer à utiliser le tapis de course, ne marchez pas sur la bande de course. Enjambez la bande de course en plaçant vos pieds sur les deux rails latéraux de la plateforme du tapis de course. Attendez que la bande ait commencé à bouger à une vitesse lente constante avant de placer votre pied dessus. Pour votre sécurité, montez sur la bande lorsque la vitesse est inférieure ou égale à 3 km/h.

Au cours de l'entraînement, votre corps et votre tête doivent toujours être tournés vers l'avant. N'essayez jamais de vous retourner sur le tapis de course pendant que la bande de course est encore en mouvement. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, arrêtez le tapis de course en appuyant sur le bouton d'arrêt rouge. Attendez que le tapis de course s'arrête complètement avant d'essayer d'en descendre.

PLIAGE DU TAPIS DE COURSE

1. Réglez l'inclinaison sur la position la plus basse (0).
2. Débranchez le cordon d'alimentation avant de plier le tapis.
3. Levez la plateforme jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au montant vertical et que le vérin soit enclenché correctement.
4. Attention : vérifiez que le dispositif de verrouillage du vérin s'est bien enclenché.

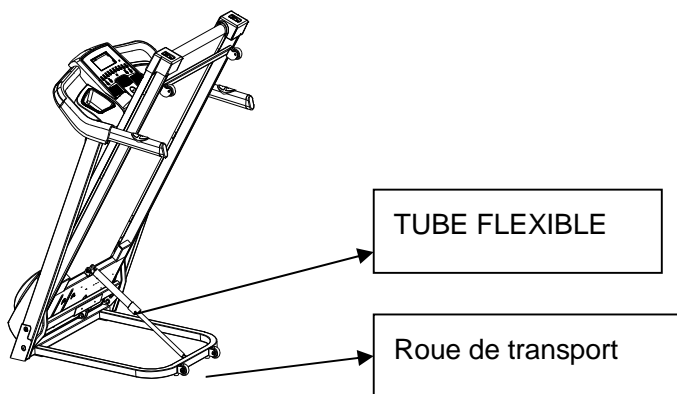
DÉPLIAGE DU TAPIS DE COURSE

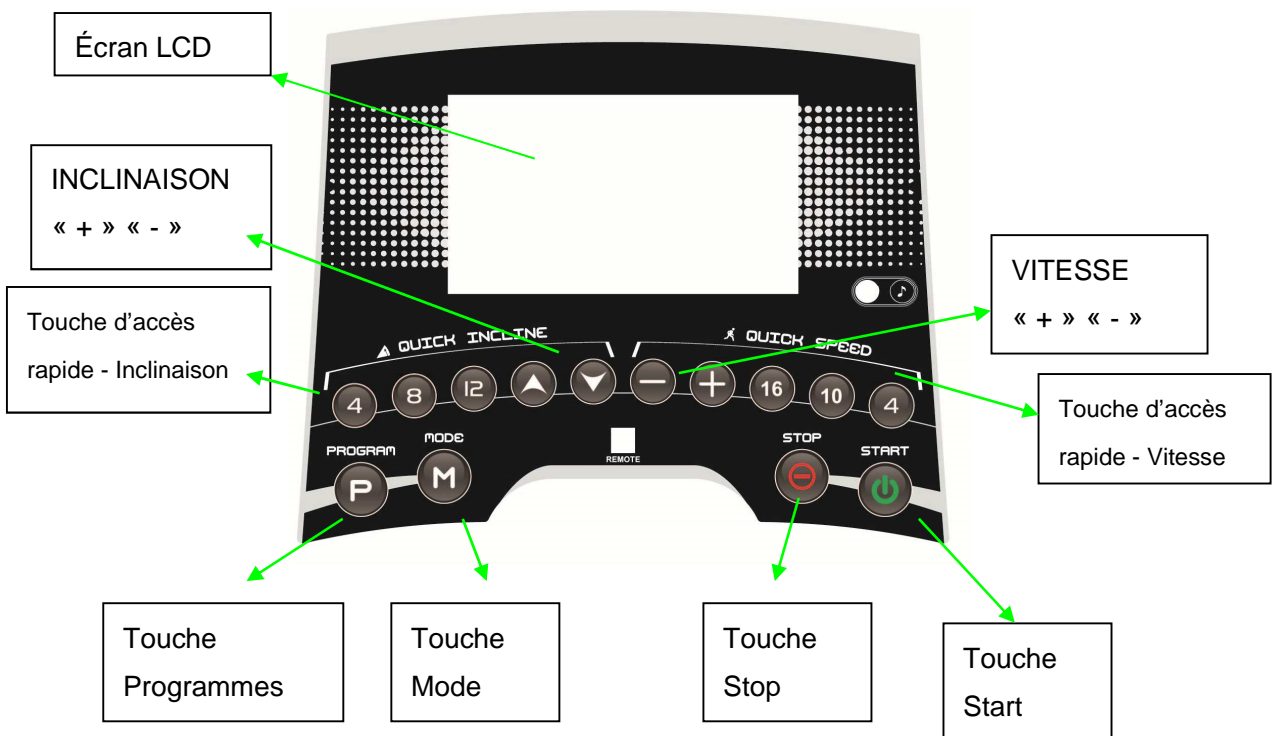
1. Placez une main sur la rampe, et utilisez l'autre pour pousser la partie supérieure de la plateforme de course vers l'avant.
2. Appuyez avec un pied sur la partie centrale du vérin pour dégager le dispositif de verrouillage.
3. Attendez que la plateforme commence lentement à descendre avant d'enlever les mains.

DÉPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE

Le tapis de course peut être déplacé dans la maison en toute sécurité en position repliée, à l'aide des roues de transport.

Tenez fermement la rampe avec les deux mains, tirez le tapis de course vers vous. Il devient alors transportable grâce à ses roues, tirez-le ou poussez-le doucement.





Fonctions de la console :

1.1 : P0 : programme d'entraînement de l'utilisateur ; P1 - P12 : programmes automatiques pré-réglés

1.2 : Écran LCD et 14 touches

1.3 : Plage de vitesses : 1,0 - 18,0 km/h

1.4 : Plage d'inclinaison : 0 - 12 %

1.5 : Prévention de surcharge et de surtension, protection contre les explosions, la vitesse excessive et les interférences électromagnétiques

1.6 : Fonctions d'autocontrôle et d'avertissement sonore

1.7 : Fonction de télécommande à infrarouge

Écran LCD :

2.1 : écran « SPEED » (Vitesse) : Lorsque le tapis de course est allumé, l'écran « TIME » affiche un décompte (5-4-3-2-1). L'écran s'allume et affiche la valeur numérique de la vitesse, ainsi que la valeur F1-F5 lorsque le programme de mesure de la graisse corporelle est sélectionné. En cas de problème avec le tapis de course, il affiche le message « ERR ».

2.2 : écran « TIME » (Temps) : Affiche la valeur numérique du temps.

2.3 : écran « DISTANCE » : Affiche le numéro de version « V 1.0 » quand l'appareil est

allumé. Puis affiche la valeur numérique de la distance.

2.4 : écran « CALORIES » : Affiche la valeur numérique des calories, quand le programme de mesure de la graisse corporelle est sélectionné.

2.5 : écran « PULSE » (Pouls) : Affiche la valeur numérique du pouls en cas de mesure de la fréquence cardiaque. Puis affiche la valeur numérique de l'inclinaison lorsque l'on appuie sur la touche « Quick incline ».

2.6 : Les 6 touches ont les mêmes fonctions que le clavier. .

Boutons :

3.1 : « PROGRAM » (Programme) : touche de sélection des programmes : lorsque le tapis de course est à l'arrêt, sélectionnez le programme (P0 à P12) que vous souhaitez.

3.2 : « MODE » : touche de sélection du mode : lorsque le tapis de course est à l'arrêt, sélectionnez le mode que vous souhaitez. Vous pouvez sélectionner Décompte temps → Décompte distance → Décompte calories → Mode normal. Repositionnement par défaut (30 minutes) avec les programmes P1-P12.

3.3 : touche « START » (Marche) : lorsque le tapis de course est à l'arrêt, appuyez sur la touche « START » pour allumer le tapis de course. Si appuyez sur la touche « START » pendant que vous courez, l'appareil se mettra en pause.

3.4 : touche « STOP » (Arrêt) : lorsque le tapis de course fonctionne, vous pouvez l'arrêter en appuyant sur la touche « STOP ». Si l'écran LCD affiche le message « ERR », appuyez sur la touche « STOP » pour supprimer ce message. Quand le tapis de course est arrêté, appuyez sur la touche « STOP » pour revenir à l'affichage par défaut.

3.5 : touche « + » : augmente la vitesse pendant que vous courez. Augmente les paramètres lorsque le programme de mesure de la graisse corporelle est sélectionné.

3.6 : touche « - » : diminue la vitesse pendant que vous courez. Diminue les paramètres lorsque le programme de mesure de la graisse corporelle est sélectionné.

3.7 : touche « QUICK SPEED » (Touches d'accès rapide-Vitesse) : lorsque le tapis de course fonctionne, sélectionnez la touche « QUICK SPEED » 4, 10, 16 que vous souhaitez en appuyant sur la touche « QUICK SPEED ».

3.8 : touche « ▼ » : diminue l'inclinaison lorsque vous appuyez sur cette touche.

3.9 : touche « ▲ » : augmente l'inclinaison lorsque vous appuyez sur cette touche.

4.0 : touche « QUICK INCLINE » (Touches d'accès rapide-Inclinaison) : Augmente directement l'inclinaison lorsque vous appuyez sur la touche « QUICK INCLINE » 4, 8, 12.

Clé de sécurité :

Si vous retirez la clé de sécurité, l'écran affiche « E7 » et l'appareil émet un son « BIBI-BI ». Ensuite insérez correctement la clé de sécurité et tout s'éclaire complètement pendant 2 secondes. Puis passez au mode Démarrage manuel (équivalent à une réinitialisation).

Consignes de démarrage :

5.1 : Branchez le cordon d'alimentation dans la prise électrique. Mettez l'interrupteur sur « ON » (Marche). L'écran s'allume et émet un son.

5.2 : Insérez la clé de sécurité dans la bonne position, puis allumez l'appareil, l'écran LCD s'allume et un « bip » retentit. Le tapis de course est réglé en Mode normal P0.

5.3 : Appuyez sur la touche « PROGRAM » pour sélectionner les programmes P0 - P12.

a) Programme de l'utilisateur « P0 » Appuyez sur « MODE » pour sélectionner les quatre modes d'entraînement. L'utilisateur peut régler la vitesse et l'inclinaison. La vitesse par défaut est de 1,0 km/h. L'inclinaison par défaut est de 0 %.

Mode d'entraînement 1 : Comptage. Le temps, la vitesse, la distance et les calories s'incrémentent au cours de l'entraînement.

Mode d'entraînement 2 : Décompte du temps. Après sélection, l'écran « Time » clignote, appuyez sur « + » ou « - » pour valider votre choix. La plage est de 5 à 99 minutes. La valeur par défaut est 30:00.

Mode d'entraînement 3 : Décompte de la vitesse. Après sélection, l'écran « Speed » clignote, appuyez sur « + » ou « - » pour valider votre choix. La plage est de 1,0 à 99,0 km. La valeur par défaut est 1,0 km.

Mode d'entraînement 4 : Décompte des calories. Après sélection, l'écran « Calories » clignote, appuyez sur « + » ou « - » pour valider votre choix. La plage est de 20 à 990 cal. La valeur par défaut est 50 cal.

b) Programmes pré-réglés « P1 - P12 ». Après sélection, l'écran « Time » clignote, appuyez sur « + » ou « - » pour valider votre choix. La plage est de 5 à 99 minutes. La valeur par défaut est 30:00. Appuyez sur « MODE » pour revenir à la valeur par défaut.

5.4 : Appuyez sur la touche « Start », l'écran « Speed » affiche 3→2→1 en émettant 3 fois un son, puis le tapis de course démarre.

a) Pendant que vous courez, appuyez sur les touches « + », « - » et « Quick speed » pour régler la vitesse que vous souhaitez.

b) Pour les programmes P1 à P12, la vitesse et l'inclinaison sont divisées en 10 segments. Chaque segment a la même durée. La vitesse et l'inclinaison sélectionnées

seront disponibles dans le segment en cours. Avant de passer au segment suivant, l'appareil sonne trois fois. Quand les 10 segments sont terminés, le moteur s'arrête en émettant un long avertissement sonore.

c) Si vous appuyez sur la touche « START » pendant que vous courez, l'appareil se mettra en pause. Appuyez à nouveau sur la touche « START » et il démarrera, en conservant les données enregistrées.

5.5 : Appuyez sur la touche « STOP » pendant que vous courez et le tapis de course s'arrêtera lentement. Toutes les valeurs reviendront aux réglages par défaut.

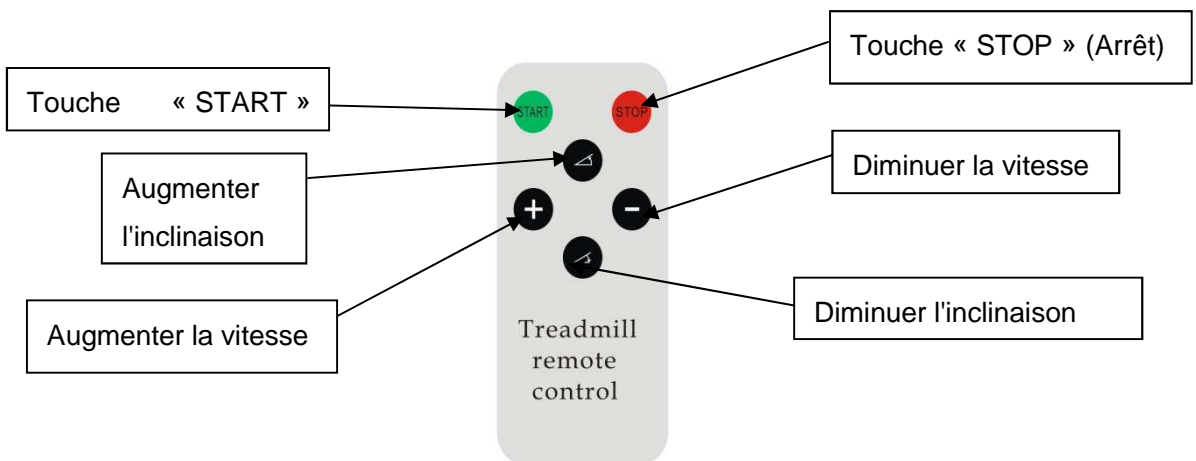
5.6 : Appuyez sur les touches « ▼ ▲ » ou « QUICK INCLINE » pour régler l'inclinaison que vous souhaitez.

5.7 : Si vous retirez la clé de sécurité, l'écran affiche « E7 » et l'appareil émet un « bip ». Le tapis de course s'arrête alors.

5.8 : **Le contrôleur** doit toujours être vérifié. Le tapis de course s'arrête si un événement anormal se produit. L'écran affiche le message « ERR » et émet un son.

5.9 : Si l'écran affiche le message « ERR », appuyez sur la touche « STOP » pour supprimer ce message.

5.10 : Fonctions de la télécommande à infrarouge. La distance maximale est de 4 mètres. Un signal vers l'avant est préférable. Quand le tapis de course est arrêté, appuyez sur le bouton « STOP » et le rétroéclairage de l'écran s'éteint.



Fonction de mesure de la graisse corporelle :

Quand le tapis de course s'arrête, appuyez sur la touche « PROGRAM » pour sélectionner « FAT » (Graisse corporelle) et entrer dans la fonction de mesure de la graisse corporelle. L'écran « SPEED » à gauche affiche les paramètres réglés, appuyez sur la touche « MODE » pour choisir le numéro de série de l'élément. L'écran « DISTANCE » à droite affiche l'élément sélectionné, appuyez sur les touches « + » ou « - » pour paramétrer les données.

A) F1 indique le sexe : 1 (masculin), 2 (féminin). La valeur initiale est « masculin ».

B) F2 correspond à l'âge, la plage s'étend de 10 à 100, la valeur par défaut étant 25.

C) F3 indique la taille, la plage va de 100 à 199 cm, la valeur initiale étant 170 cm.

D) F4 correspond au poids, avec une plage de 20 à 150 kg, et une valeur par défaut de 70 kg.

E) F5 indique l'IMC. Pour entrer dans la fonction de mesure de la graisse corporelle, appuyez les deux mains sur le capteur de pouls, attendez 8 secondes, puis l'écran affiche votre IMC. Un IMC inférieur à 19 est trop maigre, un IMC entre 20 et 25 est normal, un IMC entre 26 et 29 est en surcharge pondérale, et un IMC supérieur à 30 est obèse.

Fonction de contrôle de la fréquence cardiaque (en option)

7.1 Appuyez sur la touche « PROGRAM » et choisissez la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque quand le tapis de course est à l'arrêt, l'écran « CAL » affichera : « HRC » (Contrôle de la fréquence cardiaque).

7.2 L'écran « DIS » indique en principe « 25 » ans en clignotant. En appuyant sur la touche « SPEED +/- », vous pouvez régler l'âge de l'utilisateur, entre 13 et 80 ans.

7.3 Appuyez sur la touche « MODE », l'écran « DIS » affichera la valeur THR (Fréquence cardiaque cible), qui est calculée par le système sur la base de l'âge que vous avez indiqué.

7.4 Appuyez à nouveau sur la touche « MODE », l'écran « TIME » indique « 30:00 » minutes en clignotant. En appuyant sur la touche « SPEED +/- », vous pouvez régler le temps, entre 5 et 99 minutes.

7.5 Appuyez sur la touche « START » et le tapis de course se met à fonctionner. L'écran « TIME » indique le décompte. Si vous appuyez sur la touche « STOP » ou si le décompte affiche « 0 », le tapis de course s'arrête automatiquement de fonctionner.

7.6 L'utilisateur doit utiliser le système de détection sans fil de la fréquence cardiaque pour démarrer la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque afin de s'entraîner. Le tapis de course ne détectera le signal du capteur cardiaque que s'il n'y a pas de signal du système de détection sans fil de la fréquence cardiaque. S'il n'y a pas de signal de

fréquence cardiaque, le tapis de course continue à fonctionner à la même vitesse, jusqu'à ce qu'il détecte un signal.

7.7 Quand le tapis de course démarre, la vitesse initiale est de 3 km/h et l'inclinaison de 0 %. Au bout de 10 secondes, l'appareil sera hors du champ du contrôle de la fréquence cardiaque, mais vous pourrez toujours contrôler la vitesse et l'inclinaison avec les boutons.

7.8 Après 10 secondes de fonctionnement, si un signal de fréquence cardiaque est détecté, la fonction de contrôle de la fréquence cardiaque détecte la fréquence cardiaque de l'utilisateur conformément au graphique ci-dessous. Le tapis de course contrôlera automatiquement la vitesse et l'inclinaison pour maintenir la fréquence cardiaque dans une certaine fourchette.

Tableau des vitesses des programmes

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
	INCLINAISON	0	1	1	2	2	2	2	1	1	0
P2	VITESSE	1,0	3,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0	6,0	3,0	1,0
	INCLINAISON	0	1	1	2	2	3	3	2	1	0
P3	VITESSE	1,0	4,0	6,0	8,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
	INCLINAISON	0	2	2	3	3	2	2	3	3	0
P4	VITESSE	1,0	3,0	6,0	3,0	2,0	3,0	6,0	3,0	2,0	1,0
	INCLINAISON	0	1	2	3	4	5	4	3	2	0
P5	VITESSE	1,0	3,0	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	6,0	3,0	1,0
	INCLINAISON	0	2	4	6	8	9	8	6	4	0
P6	VITESSE	4,0	6,0	3,0	6,0	5,0	9,0	9,0	7,0	6,0	2,0
	INCLINAISON	0	4	6	8	4	6	8	6	4	0
P7	VITESSE	2,0	4,0	6,0	8,0	9,0	9,0	8,0	6,0	4,0	2,0
	INCLINAISON	0	6	7	8	6	5	4	3	2	0
P8	VITESSE	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	2,0
	INCLINAISON	0	6	3	4	5	5	4	1	6	0
P9	VITESSE	2,0	5,0	6,0	5,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	3,0
	INCLINAISON	6	5	4	3	2	2	1	0	0	0
P10	VITESSE	3,0	7,0	9,0	5,0	9,0	9,0	9,0	7,0	5,0	3,0
	INCLINAISON	6	5	2	7	3	8	2	5	2	0
P11	VITESSE	2,0	6,0	9,0	4,0	9,0	4,0	9,0	9,0	6,0	2,0
	INCLINAISON	0	3	6	9	10	9	8	6	4	0
P12	VITESSE	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	3,0	9,0	6,0	3,0
	INCLINAISON	8	9	10	11	12	8	6	6	4	0

Dépannage

Problème	Cause possible	Mesure corrective
Le tapis de course ne fonctionne pas	a. L'appareil n'est pas raccordé à l'alimentation électrique	Branchez le cordon d'alimentation dans la prise
	b. La clé de sécurité n'est pas insérée	Insérez la clé de sécurité dans la console
	c. Le système du circuit de signalisation est coupé	Vérifiez le panneau de commande et le câble de signalisation
	d. Le tapis de course n'est pas allumé	Allumez le tapis
La bande ne fonctionne pas correctement	a. La bande de course n'est pas bien lubrifiée	Lubrifiez la bande de course avec du lubrifiant silicone
	b. La bande est trop tendue	Ajustez la bande de course
La bande glisse	a. La bande est trop lâche	Ajustez la bande de course
	b. La courroie du moteur est trop lâche	Ajustez la courroie du moteur
Le tapis de course s'est arrêté brusquement	A : la clé de sécurité est tombée	Insérez correctement la clé de sécurité
	B: Problème avec le système électronique	Contactez le service après-vente
La clé est défectueuse	La clé est endommagée	Changez la clé
	La clé ne fonctionne pas	Changez le clavier et le câble. Changez le contrôleur. Changez la console
E1	A: Un câble de connexion est mal fixé ou défectueux	Branchez correctement le câble ou changez-le
	B: La console est défectueuse	Changez la console
	C: Le transformateur est défectueux	Changez le transformateur
	D: Le contrôleur est défectueux	Changez le contrôleur

E2	A: Le câble de connexion du moteur ou le moteur est défectueux	Changez le câble du moteur ou le moteur
	B: Le câble de connexion entre le moteur et le contrôleur est mal fixé ou le contrôleur est défectueux	Branchez correctement le câble ou changez le contrôleur
E3	A : Le capteur de vitesse est mal fixé	Fixez correctement le capteur de vitesse
	B: Le capteur de vitesse est défectueux	Changez le capteur de vitesse
	C: Le câble de connexion entre le capteur de vitesse et le contrôleur n'est pas bien branché	Branchez correctement le câble
	D: Le contrôleur est défectueux	Changez le contrôleur
E5	A: Le contrôleur est défectueux	Changez le contrôleur
	B: Le moteur est défectueux	Changez le moteur
E7	C: La console ne peut pas tester le signal de la clé de sécurité	Vérifiez la clé de sécurité et insérez-la correctement
Absence de pouls	A : le câble du capteur cardiaque n'est pas correctement branché ou est défectueux	Connectez correctement le câble ou changez-le
	B: Les circuits de la console sont défectueux	Changez la console
Affichage manquant sur la console	A: La vis sur le circuit imprimé est desserrée	Serrez bien la vis
	B: La console est défectueuse	Changez la console

ENTRETIEN DU TAPIS DE COURSE

Un entretien correct est essentiel pour garantir le bon fonctionnement et l'absence de défauts du tapis de course. Un entretien inapproprié peut endommager le tapis de course ou raccourcir la durée de vie du produit.

Toutes les pièces du tapis de course doivent être vérifiées et resserrées régulièrement. Les pièces usées doivent être remplacées immédiatement.

AJUSTEMENT DE LA BANDE

Il est possible que vous ayez besoin d'ajuster la bande de course au cours des premières semaines d'utilisation. Toutes les bandes de course sont réglées correctement en usine. Il est possible que la bande s'étende ou soit décentrée après utilisation. L'étirement est normal au cours de la période de rodage.

RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA BANDE :

Si vous avez l'impression que la bande de course glisse ou se dérobe lorsque vous y posez le pied au cours d'un entraînement, il peut être nécessaire d'en augmenter la tension.

POUR AUGMENTER LA TENSION DE LA BANDE DE COURSE :

1. Placez une clé de 8 mm sur le boulon de tension gauche de la bande. Tournez la clé dans le sens des aiguilles d'une montre d'un 1/4 de tour pour tirer le rouleau arrière et augmenter la tension de la bande.
2. Répétez l'ÉTAPE 1 pour le boulon de tension droit de la bande. Vous devez vous assurer de tourner les deux boulons du même nombre de tours, pour que le rouleau arrière reste bien droit par rapport au cadre.
3. Répétez les ÉTAPES 1 et 2 jusqu'à ce que le glissement cesse.
4. Faites attention de ne pas trop serrer la tension de la bande de course, car cela peut générer une pression excessive sur les roulements des rouleaux avant et arrière. Une bande de course trop serrée peut endommager les roulements des rouleaux, ce qui causerait du bruit au niveau des rouleaux avant et arrière.

POUR DIMINUER LA TENSION DE LA BANDE DE COURSE, TOURNEZ LES DEUX BOULONS DU MÊME NOMBRE DE TOURS DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE.

CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE

Quand vous courez, il est possible que vos impulsions soient plus fortes pour un pied que pour l'autre. La gravité de la déviation dépend de la force exercée par un pied par rapport à l'autre. Cette déviation peut entraîner le décentrage de la bande. Cette déviation est

normale et la bande de course se centrera lorsque personne ne se trouvera dessus. Si la bande de course reste systématiquement décentrée, vous devrez la centrer manuellement.

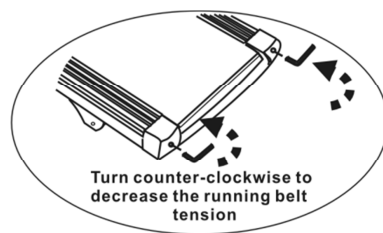
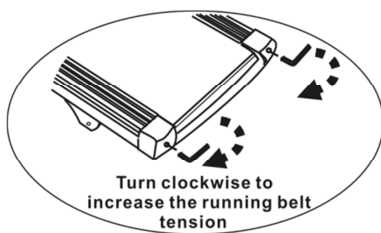
Démarrez le tapis de course sans que personne ne se trouve sur la bande de course, appuyez sur la touche « QUICK SPEED » (Rapide) jusqu'à atteindre une vitesse de 6 km/h.

1. Regardez si la bande de course est située vers la droite ou la gauche de la plateforme.

- Si elle se trouve vers la gauche de la plateforme, à l'aide d'une clé, tournez le boulon de réglage gauche dans le sens des aiguilles d'une montre de 1/4 de tour et le boulon de réglage droit dans le sens inverse de 1/4 de tour.
- Si elle se trouve vers la droite de la plateforme, tournez le boulon de réglage droit dans le sens des aiguilles d'une montre de 1/4 de tour et le boulon de réglage gauche dans le sens inverse de 1/4 de tour.
- Si la bande n'est toujours pas centrée, répétez l'étape ci-dessus jusqu'à ce qu'elle le soit.

2. Une fois que la bande est centrée, augmentez la vitesse jusqu'à 13 km/h et vérifiez qu'elle fonctionne correctement. Répétez les étapes ci-dessus si nécessaire.

Si la procédure ci-dessus ne permet pas de résoudre le problème de décentrage, il est possible que vous ayez besoin d'augmenter la tension de la bande.



LUBRIFICATION

Le tapis de course est lubrifié en usine. Il est cependant recommandé de vérifier son état de lubrification régulièrement, afin de garantir son fonctionnement optimal. Il n'est généralement pas nécessaire de lubrifier le tapis de course au cours de la première année ou des 500 premières heures de fonctionnement.

Après chaque période de fonctionnement de 3 mois, levez les côtés du tapis de course et touchez la surface de la bande en remontant aussi loin que possible. Si vous trouvez des traces de spray silicone, une lubrification n'est pas nécessaire.

Si la surface est sèche, suivez les indications suivantes.

Utilisez uniquement un spray silicone sans huile.

Application du lubrifiant sur la bande :

- Positionnez la bande de façon à ce que la jonction se trouve au milieu de la planche.
- Insérez la valve dans la buse du récipient de lubrifiant.
- Levez la bande d'un côté et tenez la valve à distance au niveau de l'avant de la bande de course et de la planche. Commencez à l'avant de la bande. Dirigez la valve vers l'arrière. Répétez ce processus sur l'autre côté de la bande. Pulvérisez chaque côté pendant environ 4 secondes.
- Attendez 1 minute pour laisser le spray silicone se diffuser, avant de démarrer la machine.

NETTOYAGE :

Un nettoyage régulier de la bande de course garantit une longue durée de vie du produit.

- **Avertissement :** Le tapis de course doit être éteint pour éviter les chocs électriques. Le cordon d'alimentation doit être débranché de la prise, avant de commencer le nettoyage ou l'entretien.
- **Après chaque entraînement :** Essuyez la console et les autres surfaces avec un chiffon propre, doux et humide, pour éliminer les résidus de transpiration.

Attention : N'utilisez pas d'agents abrasifs ni de solvants. Pour éviter d'endommager la console, éloignez tous liquides. N'exposez pas la console à la lumière directe du soleil.

- **CHAQUE SEMAINE :** Pour faciliter le nettoyage, il est recommandé d'utiliser un petit tapis sous le tapis de course. Les chaussures peuvent laisser sur la bande de course des saletés qui risquent de tomber sous le tapis de course. Nettoyez le petit tapis placé sous le tapis de course une fois par semaine.

RANGEMENT :

Rangez votre tapis de course dans un endroit propre et sec. Assurez-vous que l'interrupteur principal est éteint et que l'appareil est débranché de la prise murale.

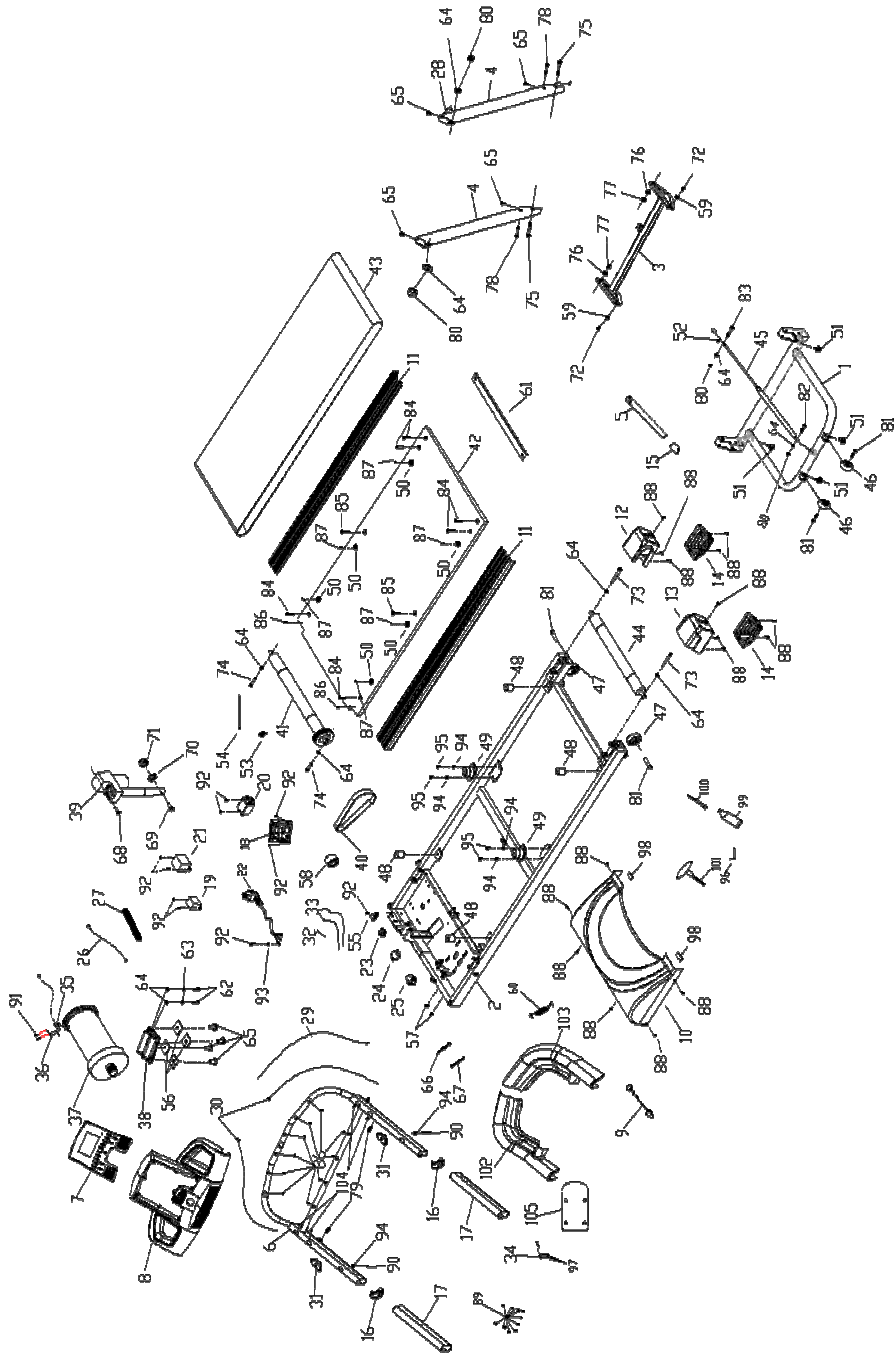
Remarques importantes

- L'appareil correspond aux normes de sécurité actuelles. Il est réservé à un usage domestique. Toute autre utilisation est interdite et peut même s'avérer dangereuse. Nous ne pouvons pas être tenus responsables de dégâts ayant été causés par une utilisation inappropriée.
- Veuillez consulter votre médecin généraliste avant de commencer votre séance d'entraînement, afin de vérifier si votre niveau de forme physique est suffisant pour vous

entraîner sur cet appareil. Le diagnostic de votre médecin doit constituer la base de la structure de votre programme d'entraînement. Un entraînement inapproprié ou excessif pourrait nuire à votre santé.

- Lisez attentivement les consignes d'entraînement et les conseils sportifs généraux ci-après. En cas de douleurs, d'essoufflement, si vous vous sentez mal ou si vous avez d'autres problèmes physiques, arrêtez immédiatement l'entraînement. Consultez un médecin immédiatement en cas de douleurs prolongées.
- Cet appareil d'exercice n'est pas adapté à un usage professionnel ou médical, et n'est pas non plus destiné à des fins thérapeutiques.
- Le capteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Il est fourni uniquement à titre indicatif et est conçu pour donner un pouls moyen. Il n'est pas destiné à offrir des conseils médicaux ni à mesurer le pouls avec précision à chaque fois, en raison des diverses contraintes environnementales et humaines.

VUE ÉCLATÉE



ART.	NOM	QUANTITÉ
1	Cadre de base	1
2	Cadre de la plateforme	1
3	Cadre d'inclinaison	1
4	Cadre porteur	2
5	Tuyau de retenue	1
6	Cadre de l'ordinateur	1
7	Revêtement LCD (avec circuit imprimé du moniteur)	1
8	Logement de l'ordinateur	1
9	Clip de la clé de sécurité	1
10	Protection pour le moteur	1
11	Rail latéral	2
12	Cache arrière (gauche)	1
13	Cache arrière (droit)	1
14	Protection pour les pieds	2
15	Patin rond $\Phi 33 \times \Phi 23 \times 48$	1
16	Patin rond	2
17	Mousse	2
18	Contrôleur	1
19	Transformateur	1
20	Filtre	1
21	Cale	1
22	Cordon d'alimentation	1
23	Passe-fils SR-5R1	1
24	Interrupteur à retour automatique	1
25	Interrupteur	1
26	Câble L-800	1
27	Protection du câble	1
28	Câble L-1100	1
29	Câble L-850	1
30	Câble du capteur cardiaque L-1050	2
31	Capteur cardiaque	2
32	Câble d'alimentation L-100	1

33	Câble d'alimentation L-500 (rouge/noir)	2
34	Clé de sécurité	1
35	Capteur de vitesse	1
36	Support du capteur de vitesse	1
37	Moteur	2
38	Cadre de base du moteur	1
39	Moteur du plan incliné	
40	Courroie du moteur	1
41	Rouleau avant	1
42	Plateforme de course	1
43	Bande de course	1
44	Rouleau arrière	1
45	Vérin	1
46	Roue $\varnothing 46$	2
47	Roues $\Phi 62 \times \Phi 8,0 \times t22$	2
48	Tampon $\Phi 30 \times 30 \times M6 \times 5$	4
49	Tampon $66 \times 44 \times 35 \times M8$	2
50	Guide du rail latéral	6
51	Protection pour les pieds $\varnothing 28 \times \varnothing 23 \times t11 \times M8 \times 20$	4
52	Tôle souple	2
53	Support du câble	1
54	Attache-fil	1
55	Attache-fil (3/8)	1
56	Coussinet de support du moteur	4
57	Bouchon obturateur	2
58	Rondelle plate $\Phi 29 \times \Phi 17 \times t7,5$	1
59	Manchon de métallurgie des poudres $\Phi 17 \times \Phi 10 \times 7$	2
60	Câblage MP3 (en option)	1
61	Support de la plateforme de course	1
62	Vis à six pans $M8 \times 15$	2
63	Rondelle élastique $\Phi 8$	2
64	Rondelle plate $r\Phi 8$	10
65	Vis à six pans $M8 \times 15$	8
66	Vis de résistance de moteur $M8 \times 65$	1

67	Boulon hexagonal M8*75	1
68	Vis à six pans M10 x 45 x 20	1
69	Vis à six pans M10 x 65 x 20	1
70	Rondelle plate Φ 10	1
71	Boulon hexagonal M10	1
72	Vis à six pans M10*25	2
73	Vis à six pans M8*75	2
74	Vis à six pans M8*65	2
75	Vis à six pans M12*80*20	2
76	Rondelle plate Φ 12	2
77	Boulon hexagonal M12	2
78	Vis à six pans M8*50*20	2
79	Vis à six pans M8*25	2
80	Boulon hexagonal M8	4
81	Vis à six pans M8*35*20	4
82	Vis à six pans M8*30*20	2
83	Vis à six pans M8*50*20	1
84	Boulon latéral M6*30	6
85	Boulon latéral M8*25	2
86	Boulon latéral ST4*16	16
87	Boulon latéral ST4*15	6
88	Boulon latéral M5 x 10	16
89	Boulon latéral ST4 x 10	10
90	Boulon latéral ST4 x 60	2
91	Boulon latéral ST3 x 10	2
92	Boulon latéral M4 x 10	10
93	Rondelle Φ 5	1
94	Rondelle plate Φ 6	6
95	Vis à six pans M6*10	4
96	Clé Allen en L	1
97	Boulon latéral PWA 2,6 x 6 x 6	3
98	Bande EVA t2,0 x 20 x 80	2
99	Huile de silicone	1
100	Protection du flacon de lubrifiant silicone	1

101	Clé en forme de T	1
102	Protection du guidon (gauche)	1
103	Protection du guidon (droite)	1
104	Boulon latéral ST4*35	4
105	Protection arrière de l'ordinateur	1