

## NOTICE TAPIS DE COURSE

*MODELES*

*OMEGA 309*

*OMEGA 409*

*OMEGA 509*

## INTRODUCTION

**Félicitations et merci** pour votre achat de ce Tapis de Course OMEGA !

Que votre objectif soit de remporter des courses ou de profiter d'un style de vie plus sain, un Tapis de Course OMEGA vous aidera à l'atteindre – bénéficiez des performances et de la qualité Club lors de vos séances d'entraînement à domicile, de l'ergonomie, de fonctionnalités innovantes qui contribueront à améliorer votre force, votre niveau de forme, votre rapidité. Notre engagement est de concevoir des équipements fitness pour la maison, nous utilisons pour ça des composants de la plus haute qualité et offrons les meilleures garanties cadre/moteur de l'industrie.

Vous avez choisi un équipement fitness offrant le plus de confort, de fiabilité, de qualité de sa catégorie.

## SOMMAIRE

Consignes de Sécurité Importantes	03
Avant de Démarrer	06
Fonctionnement du Tapis de Course	10
Conseils avant l'Entraînement	21
Diagnostiquer une Panne / Entretien	26
Etendue de la Garantie, Clauses d'Exclusions	31

## CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES

### USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT

#### CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce Tapis de Course. Lorsque vous utilisez un appareil électrique, un certain nombre de précautions de base doivent être prises. L'acquéreur de cet appareil a la responsabilité d'informer tous les utilisateurs sur les avertissements et les précautions lors de l'utilisation du Tapis de Course ;



Cet appareil doit être raccordé à une prise de terre correcte. Consulter les instructions de raccordement à la terre.

#### INSTRUCTIONS DE RACCORDEMENT A LA TERRE

Cet appareil doit être relié à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre permet de réduire la puissance du courant électrique et de limiter les risques d'électrocution. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation doté d'un conducteur de mise à la terre et d'une prise de terre. Cette prise doit être branchée à une sortie appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux codes locaux.



Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre peut entraîner un risque d'électrocution. Vérifier avec un électricien agréé ou un réparateur en cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la prise fournie avec cet appareil si elle ne correspond pas à la sortie électrique. Faites dans ce cas installer une sortie électrique adaptée par un technicien qualifié.

Cet appareil requière l'utilisation d'un circuit de plus de 10 ampères et requière l'utilisation d'un circuit de 220V-240V. Il est équipé d'un cordon d'alimentation spécifique et d'une prise devant être reliée à un circuit électrique adapté. Assurez-vous que l'appareil est raccordé à une sortie ayant la même configuration que la prise. Ne pas utiliser d'adaptateur avec cet appareil. Si cet appareil doit être reconnecté pour une utilisation sur un autre type de circuit électrique, le branchement doit être fait par un technicien qualifié.



#### FONCTIONNEMENT

POUR LIMITER LES RISQUES DE DOMMAGES SUR DES COMPOSANTS ESSENTIELS NOUS RECOMMANDONS VIVEMENT DE BRANCHER VOTRE TAPIS DE COURSE SUR UN CIRCUIT DEDIE DE 16 AMPERES, DE NE PAS UTILISER DE RALLONGE OU DE MULTI PRISE. TOUT MANQUEMENT A CETTE PRECAUTION POURRAIT ANNULER LA GARANTIE.

#### IMPORTANT :

Votre Tapis de Course ne doit être utilisé qu'en intérieur, dans une pièce tempérée. Si votre appareil a été exposé au froid ou à un fort taux d'humidité, nous conseillons fortement de le laisser s'acclimater à la température de la pièce avant la première utilisation. Le manquement à cette précaution pourrait causer des dommages électriques.



#### POUR REDUIRE LES RISQUES DE BLESSURES CORPORELLES

Placer vos pieds sur les carters avant de mettre en marche le Tapis de Course. Lire le manuel d'instructions avant toute utilisation. Retirer la clé quand vous n'utilisez pas l'appareil et la tenir hors de portée des enfants

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, un certain nombre de précautions de base doivent être prises, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.



#### POUR REDUIRE LES RISQUES D'ELECTROCUTION

Toujours débrancher l'appareil de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant nettoyage.



#### POUR REDUIRE LES RISQUES DE BRULURES, D'INCENDIE, D'ELECTROCUTION ET DE BLESSURES CORPORELLES :

- Cet appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez la prise électrique lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de manipuler les pièces de cet appareil.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque l'appareil est utilisé par ou à proximité d'un enfant ou d'une personne handicapée.
- Cet appareil doit être utilisé comme indiqué dans ce manuel d'utilisation. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fabricant.
- Ne jamais utiliser cet appareil si le cordon d'alimentation ou la prise électrique sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a subi des dommages ou s'il a été immergé dans l'eau. Retournez l'appareil à un centre SAV pour examen et réparation.
- Ne pas soulever cet appareil en tirant sur le cordon d'alimentation et n'utilisez pas ce cordon comme poignée.
- Eloignez le cordon d'alimentation de toute source de chaleur.
- Ne jamais utiliser cet appareil si les aérations sont bouchées. Veillez à maintenir les aérations propres, sans fibres, ni cheveux.
- Ne jamais insérer d'objets dans les orifices.
- Ne pas utiliser cet appareil en extérieur
- Ne pas utiliser l'appareil en cas de diffusion de produits aérosols ou si de l'oxygène est administré.
- Pour déconnecter l'appareil, éteignez toutes les commandes puis débranchez la prise électrique.
- Ne pas utiliser le Tapis de Course sans avoir attaché le clip de sécurité à vos vêtements.

- En cas de douleurs diverses, d'essoufflement, de nausées, de vertiges ou de problèmes respiratoires, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de poursuivre.
- Ne pas porter de vêtements qui risqueraient de se coincer dans l'appareil.
- Toujours porter des chaussures de sport adaptées à l'utilisation de cet appareil.
- Ne pas sauter sur le Tapis de Course.
- Débrancher l'appareil avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour l'entretien, utiliser du savon et un chiffon doux, ne pas utiliser de solvants. (voir ENTRETIEN)
- En aucun cas, plus d'une personne ne doit être sur le Tapis de Course pendant l'utilisation.
- Le Tapis de Course ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 136kg. Le non respect de cette règle pourrait annuler toutes les garanties liées à cet appareil.
- Le Tapis de Course est destiné à un usage domestique. Ne pas utiliser dans un cadre commercial, scolaire, institutionnel, ne pas louer l'appareil. Le non respect de cette règle pourrait annuler toutes les garanties liées à cet appareil.
- Ne pas utiliser l'appareil dans un endroit non climatisé, tel que : garages, porches, piscines intérieures, salles de bain, abris à voiture ou en extérieur. Le non respect de cette règle pourrait annuler toutes les garanties liées à cet appareil.

## *INSTRUCTIONS A CONSERVER*



**EN AUCUN CAS** les animaux ou les enfants de moins de 12 ans ne doivent s'approcher de l'appareil à moins de 3 mètres.

**EN AUCUN CAS** les enfants de moins de 12 ans ne doivent utiliser l'appareil.

Les enfants de plus de 12 ans ne doivent pas utiliser l'appareil sans la surveillance d'un adulte.

## AVANT DE DEMARRER

**FELICITATIONS !** En choisissant votre Tapis de Course vous venez d'accomplir une étape importante dans votre projet de développer et de maintenir une activité physique. Votre Tapis de Course se révélera un outil très efficace dans la réalisation de vos objectifs personnels. Une utilisation régulière de votre Tapis de Course peut considérablement améliorer votre qualité de vie.

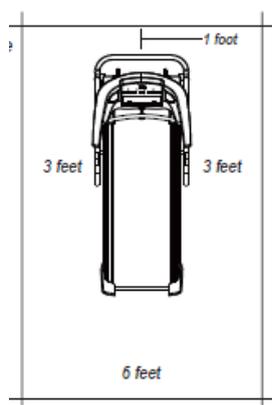
VOICI QUELQUES UNS DES BENEFICES SUR LA SANTE QUE PROCURE UNE ACTIVITE SPORTIVE REGULIERE :

- Perte de poids
- Un cœur plus sain
- Des muscles plus toniques
- Plus d'énergie au quotidien
- Moins de stress
- Aide contre l'anxiété et la dépression
- Une meilleure image de soi

Le meilleur moyen pour pouvoir profiter de ces bénéfices est de faire en sorte que la pratique d'une activité sportive devienne une habitude. Votre nouveau Tapis de Course va vous permettre de supprimer tous les obstacles à la pratique d'une activité sportive, les conditions météorologiques non favorables, la tombée de la nuit n'auront plus d'incidence sur votre entraînement. Vous allez pouvoir utiliser votre Tapis de Course à la maison, dans le confort de votre foyer. Ce manuel vous fournira toutes les informations pratiques pour utiliser et profiter de votre appareil. Une bonne maîtrise de votre Tapis de Course Horizon vous permettra de réaliser votre objectif de mener une vie plus saine.

### INSTALLATION DU TAPIS DE COURSE

Installez votre Tapis de Course sur une surface plate. Veillez à laisser une distance de 2 mètres derrière le tapis, 1 mètre de chaque côté et 30 cm devant pour permettre le pliage et le passage du cordon d'alimentation. Le Tapis de Course ne doit pas être installé dans un garage, un patio couvert, à proximité de l'eau ou à l'extérieur.



#### NE PAS VOUS TENIR SUR LA BANDE DE ROULEMENT

Lors de la prise en main de votre appareil, restez pas sur la bande de roulement. Placez vos pieds sur les rails latéraux avant de démarrer le tapis de course. Ne commencez à marcher sur la bande de roulement qu'après l'avoir lancée. Ne démarrez pas le tapis de course à une vitesse rapide en essayant de sauter dessus.

## CLE DE SECURITE

Votre Tapis de Course ne peut pas démarrer si la clé de sécurité n'est pas en place. Fixer le clip sur vos vêtements. Cette clé de sécurité est conçue pour arrêter le tapis de course en cas de risque de chute. Vérifier le fonctionnement de la clé toutes les 2 semaines.



NE PAS UTILISER LE TAPIS DE COURSE SI LE CLIP DE LA CLE DE SECURITE N'EST PAS CORRECTEMENT FIXE A VOS VETEMENTS. TIRER SUR LE CLIP POUR VOUS ASSURER QU'IL NE RISQUE PAS DE SE DETACHER.

## UTILISATION CONFORME

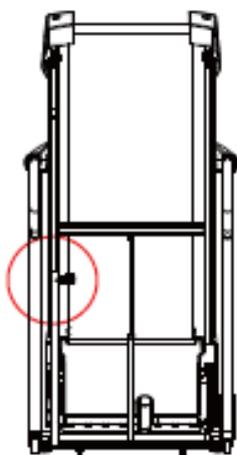
Votre Tapis de Course peut atteindre des vitesses importantes. Commencez toujours par la vitesse la plus lente puis ajustez progressivement jusqu'à atteindre une vitesse plus rapide. Ne pas laisser le Tapis de Course en fonctionnement sans surveillance. Si vous n'utilisez pas votre Tapis de Course, veillez à retirer la clé de sécurité, positionnez l'interrupteur sur off et débranchez la prise. Veuillez respecter les instructions concernant l'entretien précisées dans ce manuel. Lors de l'utilisation, tenez vous droit et regardez devant vous. Veillez à ne pas vous retourner ou regarder derrière vous quand le tapis est en fonctionnement. En cas d'essoufflement, de nausées, de vertiges ou de problèmes respiratoires, arrêtez immédiatement l'exercice.



NE PAS UTILISER LE TAPIS DE COURSE SI LE CORDON D'ALIMENTATION OU LA PRISE SONT ENDOMMAGES. NE PAS UTILISER LE TAPIS DE COURSE S'IL NE SEMBLE PAS FONCTIONNER CORRECTEMENT

## PLIAGE

Tenir fermement l'extrémité arrière du Tapis de Course. Soulever doucement la plateforme vers le haut jusqu'à enclenchement du loquet et verrouiller solidement la plateforme. Assurez-vous que la plateforme soit solidement verrouillée avant de la lâcher. Pour déplier, tenir fermement l'arrière du Tapis de Course, appuyer doucement sur le loquet de verrouillage avec le pied jusqu'à désengagement. Abaisser avec soin la plateforme jusqu'au sol.



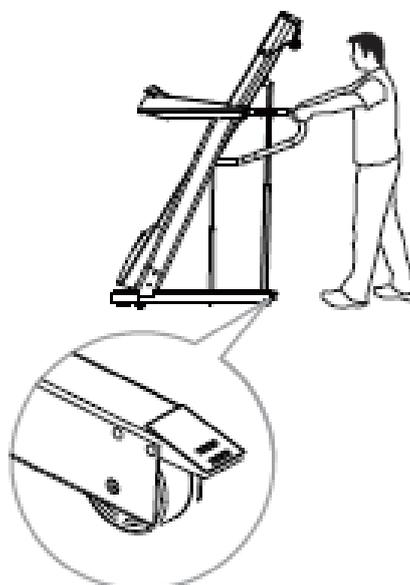
## ***DEPLACEMENT (OMEGA 309)***

Votre Tapis de Course est équipé de roues de transport intégrées dans le cadre. Avant de déplacer votre Tapis de Course, assurez-vous qu'il est correctement plié et verrouillé. Saisir fermement les barres de maintien, basculez vers l'arrière et faites rouler.



## ***DEPLACEMENT (OMEGA 409, OMEGA 509)***

Votre Tapis de Course est équipé de roues de transport intégrées dans le cadre. Avant de déplacer votre Tapis de Course, assurez-vous qu'il est correctement plié et verrouillé. Pour déverrouiller les roues, appuyez sur le loquet au dessus de la roue arrière. Puis saisissez fermement les barres de maintien et déplacez avec précaution le Tapis de Course. Une fois à l'emplacement désiré, appuyez sur le loquet en bas de la roue arrière pour verrouiller. NOTE : Avant de déplacer votre Tapis de Course assurez-vous que les pieds du Tapis de Course sont en position la plus haute. NOTE : Les deux roues arrière doivent être verrouillées avant de déplacer le Tapis de Course.



## ***MISE A NIVEAU***

Ce Tapis de Course doit être de niveau pour une utilisation optimale. Une fois le Tapis de Course placé à l'endroit où vous avez l'intention de l'utiliser, élever ou abaisser les pieds ajustables situés à la base du cadre du Tapis de Course. Une fois le Tapis de Course de niveau, verrouillez les pieds en serrant la vis contre le cadre. Pour vous assurer que le Tapis de Course est bien de niveau, nous recommandons l'utilisation d'un niveau de charpentier.

## ***MISE EN MARCHE***

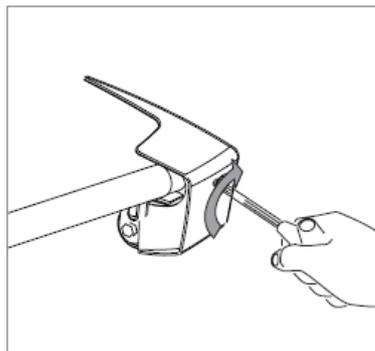
Assurez-vous que votre Tapis de Course est conformément branché à une prise électrique. L'interrupteur ON/OFF est situé près du câble d'alimentation. Positionnez l'interrupteur sur ON. L'appareil émet alors un bip et la console s'allume.

## TENSION DE LA BANDE DE ROULEMENT

**ATTENTION** : La bande de roulement doit être à l'arrêt lors de l'opération de tension. Une surtension de la bande peut causer une usure excessive du Tapis de Course mais aussi de ses composants. Veillez donc à ne pas trop tendre la bande de roulement.

Si vous ressentez un manque d'adhérence lors de l'utilisation du Tapis de Course, cela signifie que la bande de roulement doit être retendue. Dans la plupart des cas, la bande s'est détendue par l'usure et devient glissante. Il s'agit d'une intervention usuelle et normale. Pour parer à ce manque d'adhérence, METTRE LE TAPIS DE COURSE HORS FONCTIONNEMENT et TOURNER LES 2 BOULONS DES ROULEAUX ARRIERES à l'aide de la clé Allen fournie, LES TOURNER D'1/4 DE TOUR A DROITE. Remettre le Tapis de Course en marche et vérifier l'adhérence. Répéter l'opération si nécessaire mais NE JAMAIS serrer les boulons de plus d'1/4 de tour à la fois. La bande de roulement est

correctement tendue lorsqu'elle n'est plus glissante.



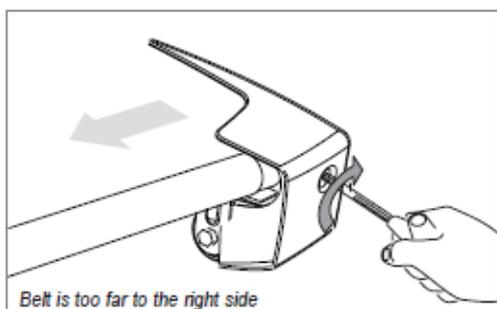
## CENTRAGE DE LA BANDE DE ROULEMENT

La bande de roulement a été correctement ajustée à l'usine avant expédition. Il peut arriver qu'elle se décentre lors du transport. Avant d'utiliser votre Tapis de Course, assurez-vous que la bande est centrée et reste centrée pour permettre un fonctionnement fluide.

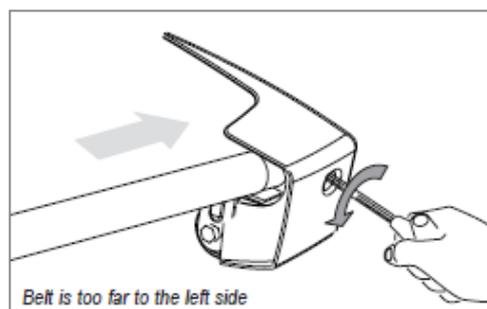
**ATTENTION** : Ne pas lancer la bande de roulement à plus d'1,5 km/h lors du centrage. Veillez toujours à éloigner vos mains, cheveux et vêtements de la bande de roulement.

**Si la bande de roulement est trop à droite** : Lancez le tapis à 1,5 km/h puis tournez le boulon de réglage de droite d'1/4 de tour à la fois dans le sens des aiguilles d'une montre (utilisez la clé Allen fournie). Vérifiez l'alignement de la bande. Laissez la bande faire un cycle complet pour vérifier qu'elle est correctement réglée. Répétez l'opération si nécessaire jusqu'à ce que la bande demeure parfaitement centrée lors de l'utilisation.

**Si la bande de roulement est trop à gauche** : Lancez le tapis à 1,5 km/h puis tournez le boulon de réglage de droite d'1/4 de tour à la fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (utilisez la clé Allen fournie). Vérifiez l'alignement de la bande. Laissez la bande faire un cycle complet pour vérifier qu'elle est correctement réglée ou s'il faut encore la régler. Répétez l'opération si nécessaire jusqu'à ce que la bande demeure parfaitement centrée lors de l'utilisation.

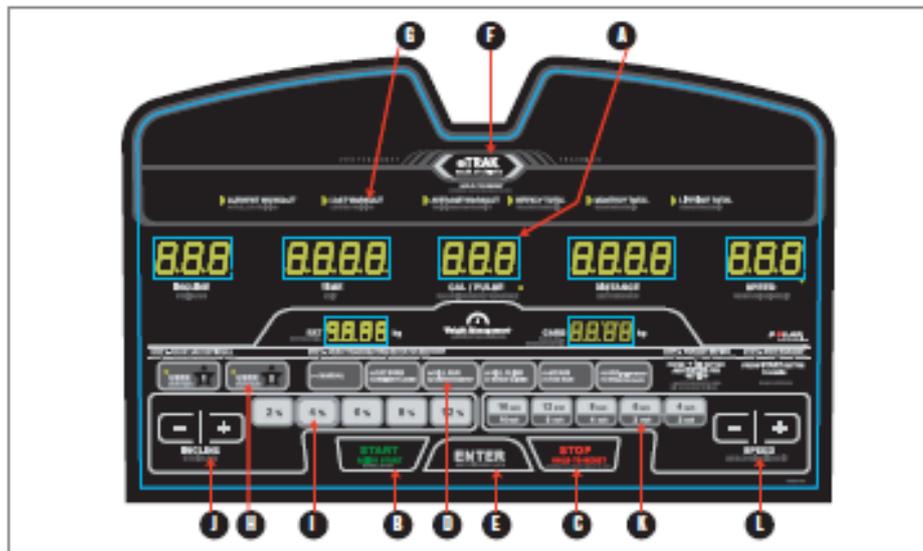


Bande trop à droite



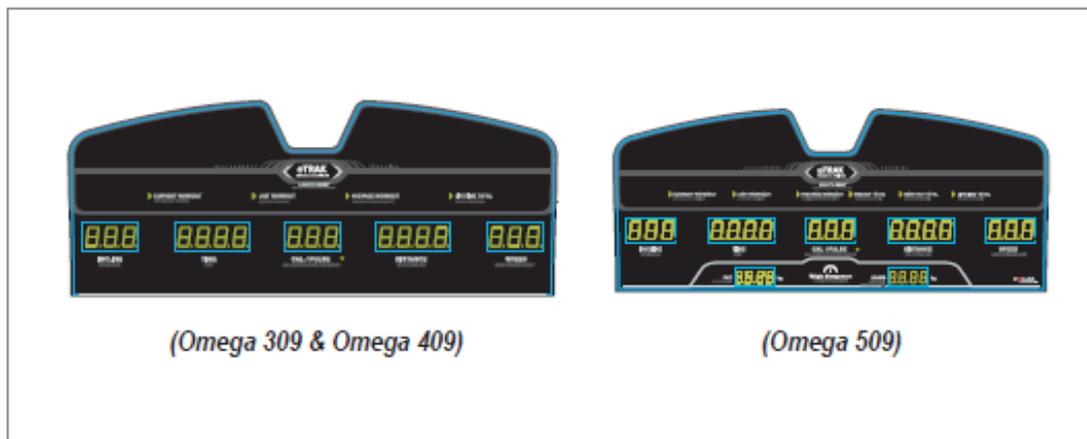
Bande trop à gauche

## FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE



- A) **ECRAN D’AFFICHAGE** : Inclinaison, Durée, Pouls, Distance et Vitesse. (graisses et glucides uniquement pour l’OMEGA 509)
- B) **START/QUICK START** : Appuyer pour commencer l’entrainement
- C) **STOP** : Appuyer pour suspendre ou mettre fin à l’entrainement. Maintenir stop enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser le tapis de course.
- D) **QUICK PROGRAM KEYS / TOUCHES ACCES RAPIDE PROGRAMMES** : Sélectionner un programme.
- E) **ENTER** : Sélectionner un programme et confirmer les réglages.
- F) **Bouton eTRAK™** : Faire défiler les modes d’affichage eTRAK™.
- G) **MODES AFFICHAGE eTRAK™** : Un voyant indique que le mode d’affichage eTRAK™ est actif.
- H) **TOUCHES UTILISATEURS** : Appuyer pour choisir un utilisateur. (OMEGA 509 uniquement)
- I) **TOUCHES ACCES RAPIDE INCLINAISON** : Régler rapidement l’inclinaison.
- J) **FLECHES INCLINAISON**: Ajuster progressivement l’inclinaison (paliers de 0,5 %)
- K) **TOUCHES ACCES RAPIDE VITESSE** : Régler rapidement la vitesse..
- L) **FLECHES VITESSE**: Ajuster progressivement la vitesse (paliers 0,1 km/h).

## AFFICHAGE CONSOLE



**Inclinaison** : Indique en pourcentage l'inclinaison du plancher du Tapis de Course.

**Durée** : Indiquée en Minutes : Secondes. Au-delà de 100 minutes, indiquée en Heures : Minutes. Indique le temps écoulé ou le temps restant.

**Calories** : Indique le nombre total de calories brûlées lors de l'entraînement.

**Pouls** : Indiqué en nombre de Battements Par Minute. Indique votre rythme cardiaque.

**Distance** : Indiqué en Miles ou Km/h. Indique la distance parcourue lors de votre entraînement.

**Vitesse** : Indiquée en MPH ou Km/h. Indique la vitesse de la bande de roulement.

**Grasse** (uniquement OMEGA 509) : Indique en kg la masse grasse brûlée lors de l'entraînement.

**Carb/Glucides** (uniquement OMEGA 509) : Indique en kg les glucides puisés lors de l'entraînement.

## FREQUENCE CARDIAQUE

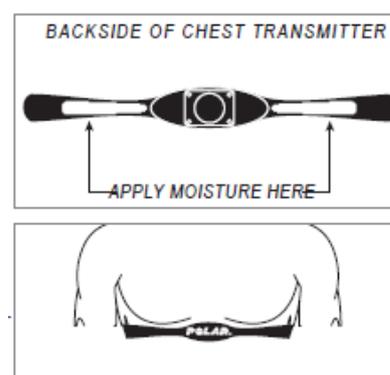
### CAPTEURS CARDIAQUES

Placez la paume des mains directement sur les capteurs de la barre de maintien. Pour détecter votre fréquence cardiaque, les deux mains doivent saisir la barre. L'enregistrement démarre au bout de 5 pulsations (15-20 secondes). N'appuyer pas trop fort sur les capteurs, serrer trop fort la barre pourrait provoquer une élévation de votre pression sanguine. Tenez la barre de manière souple. Garder continuellement les mains sur les capteurs peut rendre la lecture de la fréquence cardiaque aléatoire. Assurez-vous de la propreté des capteurs afin de garantir un contact conforme.

### CEINTURE TELEMETRIQUE - TRANSMETTEUR SANS FILS

Avant de vous équiper de la ceinture, veillez à humidifier les deux électrodes avec de l'eau. Puis placer la ceinture sous la poitrine ou les pectoraux au niveau du sternum, face logo visible. NOTE : La ceinture doit être ajustée et correctement positionnée pour recevoir une lecture cohérente et précise. Si la ceinture n'est pas assez serrée ou si elle est mal positionnée, vous recevrez une lecture irrégulière et incohérente. ATTENTION ! La fonction fréquence cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs peuvent altérer l'exactitude de la lecture de votre fréquence cardiaque. La fonction fréquence cardiaque est uniquement destinée

à vous apporter une aide lors de l'entraînement. (OMEGA 509 uniquement)



## DEMARRER / SELECTIONNER UN PROGRAMME

- 1/ Assurez-vous qu'il n'y a rien sur ou à proximité du Tapis de Course qui pourrait gêner son fonctionnement.
- 2/ Branchez la prise et positionnez l'interrupteur sur ON.
- 3/ Placez-vous sur les carters du Tapis de Course.
- 4/ Fixez le clip de sécurité à vos vêtements.
- 5/ Insérez la clé de sécurité
- 6/ Vous avez deux possibilités pour commencer votre entraînement :

### 0-Britannique 1-Métrique

- 1/ Appuyez sur la touche STOP pendant 5 secondes pour entrer en mode « choisir du programme ».
- 2/ Appuyer sur les touches « + » et « - » et sélectionner votre programme.
- 3/ Appuyer sur ENTER/ENTREE pour confirmer.
- 4/ Appuyer sur la touche STOP pendant 3 secondes pour quitter.

### DEMARRAGE RAPIDE

Appuyer simplement sur START/DEMARRER pour commencer l'entraînement.

### TOUCHES ACCES RAPIDE VITESSE

L'utilisateur peut à tout moment du programme appuyer sur la touche accès rapide souhaitée pour accéder plus rapidement à la vitesse voulue. Au cours d'un programme de vitesse si l'utilisateur appuie sur l'une des touches accès rapide vitesse, toutes les parties restantes du programme se trouveront modifiées également. Par exemple : Lors d'un programme la première partie se déroule à une vitesse par défaut de 2.5 mph / 4 km/h, si l'utilisateur appuie sur la touche 4 mph / 6.4 km/h, toutes les parties restantes du programme verront la vitesse par défaut augmentée de 1.5 mph / 2.4 km/h.

### MODIFIER LA VITESSE ET L'INCLINAISON

L'utilisateur peut à tout moment du programme modifier la difficulté en appuyant sur les touches « + » et « - ». NOTE : L'utilisateur peut à tout moment du programme augmenter ou réduire l'inclinaison. Si lors du programme l'utilisateur augmente ou réduit la vitesse ou l'inclinaison, toutes les parties restantes du programme se trouveront modifiées également. Par exemple : La vitesse par défaut de la première partie est de 2.5 mph / 4 km/h, si l'utilisateur l'augmente de 1 mph / 1.6 km/h, toutes les parties restantes du programme se trouveront augmentées de 1.6 km/h.

### SELECTIONNER UN UTILISATEUR (Uniquement OMEGA 509)

Choisir un utilisateur en appuyant sur le touche USER/UTILISATEUR et retrouver les données eTRAK de l'utilisateur sélectionné. Vérifiez les informations e-TRAK dans la section « UTILISER LA RECHERCHE DE PERFORMANCE E-TRAK ».

### SELECTIONNER UN PROGRAMME

Sélectionnez un programme en appuyant sur les touches « + » et « - ». Une fois le programme sélectionné, appuyez sur ENTER/ENTREE. Vous pouvez également appuyer sur les touches d'accès rapide aux programmes pour choisir votre programme.

## **SELECTIONNER UN NIVEAU**

Sélectionnez le niveau de difficulté du programme, du niveau 1 au niveau 10 en appuyant sur les touches « + » et « - ». Une fois le niveau sélectionné, appuyez sur ENTER/ENTREE. Au cours du programme, vous pouvez modifier le niveau en appuyant sur les touches vitesse/inclinaison « + » et « - » ou sur les touches d'accès rapide vitesse/inclinaison.

NOTE : Si vous modifiez une partie du programme, la modification s'applique à l'ensemble du programme. Par exemple, au cours d'un programme si l'utilisateur augmente la vitesse de 1mph/1.6 kh/h, toutes les parties restantes du programme verront la vitesse augmenter de 1mph/1.6 km/h.

## **SELECTIONNER UNE DUREE**

Sélectionnez une durée en appuyant sur les touches « + » et « - » ou utilisez la durée par défaut. Une fois la durée sélectionnée, appuyez sur START/DEMARRER.

## **TERMINER L'ENTRAINEMENT**

Une fois l'entraînement terminé, la console du Tapis de Course émet un bip. Les informations relatives à votre entraînement s'affichent pendant 30 secondes avant la réinitialisation de la console.



# PROGRAMME : COLLINES

Changements de vitesse et d'inclinaison, durée par défaut : 30 minutes

LEVEL : NIVEAU  
SPEED : VITESSE  
WARM UP : ECHAUFFEMENT  
COOL DOWN : RECUPERATION

## DETAILS PROGRAMME COLLINES

(Metric)

	warm up(4')	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool down(4')					
Level 1	Speed	4.0	4.8	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	4.0		
	Elevation	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5		
Level 2	Speed	4.0	4.8	5.6	8.0	5.6	7.2	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	5.6	7.2	4.8	4.0		
	Elevation	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0		
Level 3	Speed	4.0	4.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	5.6	7.2	4.8	4.0
	Elevation	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	
Level 4	Speed	4.0	4.8	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	6.4	7.2	4.8	4.0
	Elevation	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	
Level 5	Speed	4.0	5.6	7.2	10.4	7.2	10.4	7.2	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	10.4	7.2	8.0	4.8	4.0
	Elevation	2.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	
Level 6	Speed	4.0	5.6	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	8.0	11.2	8.0	8.0	4.8	4.0
	Elevation	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	
Level 7	Speed	4.0	5.6	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	8.8	12.0	8.8	12.0	8.8	8.0	4.8	4.0
	Elevation	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.5	
Level 8	Speed	4.0	6.4	9.6	12.8	9.6	12.8	9.6	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	8.8	12.8	9.6	8.0	4.8	4.0		
	Elevation	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.5	4.0	3.5	
Level 9	Speed	4.0	6.4	10.4	13.6	10.4	13.6	10.4	14.4	11.2	14.4	11.2	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	11.2	14.4	11.2	13.6	9.6	13.6	9.6	8.0	4.8	4.0
	Elevation	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.5	
Level 10	Speed	4.0	6.4	11.2	14.4	11.2	14.4	11.2	15.2	12.0	15.2	12.0	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.0	15.2	12.0	15.2	12.0	14.4	10.4	13.6	10.4	8.0	4.8	4.0
	Elevation	2.0	4.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.5	

(British)

	warm up(4')	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool down(4')			
Level 1	Speed	2.5	3.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.5		
	Elevation	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
Level 2	Speed	2.5	3.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.0	2.5		
	Elevation	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0	
Level 3	Speed	2.5	3.0	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	3.5	4.5	3.0	2.5		
	Elevation	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	
Level 4	Speed	2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5
	Elevation	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	
Level 5	Speed	2.5	3.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	6.5	4.5	5.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.5	3.0	
Level 6	Speed	2.5	3.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	5.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.0	
Level 7	Speed	2.5	3.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.5	7.5	5.5	5.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	3.5	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.5	4.0
Level 8	Speed	2.5	4.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	6.0	4.0	3.5
	Elevation	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.5	4.0
Level 9	Speed	2.5	4.0	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.0	9.0	7.0	8.5	6.0	8.5	6.0	5.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.5
Level 10	Speed	2.5	4.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.0	6.5	8.5	6.5	5.0	3.0	2.5
	Elevation	2.0	4.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5

(L'échauffement et la récupération durent 4:00 minutes et sont compris dans les durées des programmes)

# PROGRAMME : MONTAGNES

Changements de vitesse et d'inclinaison, durée par défaut : 30 minutes

LEVEL : NIVEAU  
SPEED : VITESSE  
WARM UP : ECHAUFFEMENT  
COOL DOWN : RECUPERATION

## DETAILS PROGRAMME MONTAGNES

(Metric)

	warm up(4')	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool down(4')			
Level 1	Speed	4.0	4.8	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	4.0

(British)

		warm up/4'	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool down/4'				
Level 1	Speed	2.5	3.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	2.5		
	Elevation	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5		
Level 2	Speed	2.5	3.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.0	2.5		
	Elevation	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0		
Level 3	Speed	2.5	3.0	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	3.5	4.5	3.0	2.5		
	Elevation	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5		
Level 4	Speed	2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5
	Elevation	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0		
Level 5	Speed	2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5
	Elevation	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0		
Level 6	Speed	2.5	3.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.0	7.0	5.0	5.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5		
Level 7	Speed	2.5	3.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.5	7.5	5.5	5.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	
Level 8	Speed	2.5	4.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	8.0	6.0	5.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	
Level 9	Speed	2.5	4.0	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	8.5	8.5	8.0	7.5	5.0	3.0	2.5	
	Elevation	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	5.0	3.0	2.5		
Level 10	Speed	2.5	4.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	9.0	9.0	8.5	8.5	5.0	3.0	2.5	
	Elevation	2.0	4.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5		

(L'échauffement et la récupération durent 4:00 minutes et sont compris dans les durées des programmes)

## PROGRAMME : 5 KMS

Changements de vitesse et d'inclinaison, distance par défaut : 5 kms

### DETAILS PROGRAMME 5 KMS

LEVEL : NIVEAU  
 SPEED : VITESSE  
 WARM UP : ECHAUFFEMENT  
 COOL DOWN : RECUPERATION

		warm up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool down				
Level 1	Elevation	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5	
	Elevation	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5		
Level 3	Elevation	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5	
Level 5	Elevation	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
	Elevation	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 8	Elevation	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9	Elevation	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	4.0	7.0	7.5	7.0	7.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	7.5	7.0	7.5	7.0	6.5	5.0	3.0

(L'échauffement et la récupération durent 320m et sont compris dans les durées des programmes)

## PROGRAMME : 10 KMS

Changements de vitesse et d'inclinaison, distance par défaut : 10 kms

### DETAILS PROGRAMME 10 KMS

LEVEL : NIVEAU  
 SPEED : VITESSE  
 WARM UP : ECHAUFFEMENT  
 COOL DOWN : RECUPERATION

		warm up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool down				
Level 1	Elevation	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5		
	Elevation	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5		
Level 3	Elevation	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5	
Level 5	Elevation	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
	Elevation	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 8	Elevation	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5</																	

## *PROGRAMME : FC 1 (Changements d'inclinaison) et FC 2 (Changements de vitesse)*

Sélectionnez le programme de Fréquence Cardiaque et appuyez sur « select »/ « sélectionner ». A l'aide du tableau page 21, déterminez votre fréquence cardiaque cible. Votre fréquence cardiaque cible doit être fixée de manière à pouvoir être atteinte et maintenue durant l'essentiel de votre séance d'entraînement. Pour ajuster votre fréquence cardiaque cible, appuyez sur les boutons Vitesse ou Inclinaison « + » et « - ».

Une fois votre fréquence cardiaque cible déterminée, appuyez sur « select » / « sélectionnez ». Appuyez sur les boutons Vitesse « + » et « - » pour régler la durée.

Une fois la durée fixée, appuyez sur « start » / « démarrer » et commencer votre séance d'entraînement.

Après une phase d'échauffement de 5mn, l'inclinaison augmente progressivement de manière à ce que l'utilisateur atteigne sa fréquence cardiaque cible. Une fois que l'utilisateur est dans sa fréquence cardiaque cible, à plus ou moins 5 pulsations, la vitesse et l'inclinaison stagnent.

Si l'utilisateur dépasse sa fréquence cardiaque cible de plus de 25 pulsations par minute, la console s'éteint par mesure de sécurité.

La phase de récupération commence 5 minutes avant la fin du programme. Le programme diminue alors progressivement la résistance de manière à permettre à l'utilisateur de récupérer doucement.

NOTE : Une ceinture télémétrique est nécessaire pour utiliser le programme Fréquence Cardiaque.

MISE EN PLACE DE LA CEINTURE TELEMETRIQUE ET HUMIDIFICATION DES ELECTRODES.

## *UTILISATION DE LA GESTION DES PERFORMANCES E-TRAK™*

### **Introduction**

Des études ont montré que les utilisateurs qui tiennent à jour leurs performances dans un journal ont de meilleurs résultats que ceux qui ne le font pas. Votre Tapis de Course Horizon est équipé du système de gestion des performances e-TRAK qui va vous aider à atteindre vos objectifs fitness plus facilement. Félicitations ! eTRAK est un logiciel novateur, intégré à la console de votre Tapis de Course, qui va vous permettre de conserver un historique de vos séances d'entraînement, de suivre vos progrès, sans support papier. eTRAK vous permet de comparer les résultats de votre séance d'entraînement au résultats de la séance précédente, d'établir des moyennes, des cumuls de données. En ayant un accès rapide aux données telles que la durée de l'entraînement ou le nombre de calories brûlées lors de la séance précédente, vous pouvez facilement constater vos progrès. Vous trouverez ci-après les informations vous précisant comment eTRAK va vous aider dans votre motivation, ceci afin d'améliorer vos performances.

## *FONCTIONNEMENT E-TRAK™ (Omega 309 et Omega 409 uniquement)*

**SET UP / REGLAGES :** Vos informations sont automatiquement enregistrées durant votre entraînement.

**RESET / REINITIALISATION :** Pour réinitialiser le compteur de données, appuyez pendant 3 secondes sur la touche eTRAK™. Note : Cette manipulation est irréversible et détruira toutes les données précédemment accumulées.

**CUMUL DONNEES** : Vous pouvez faire défiler vos données accumulées dans divers formats en appuyant sur le bouton eTRAK. Une séance d'entraînement est enregistrée lorsque : le programme se termine, la console est en mode pause, sans résumé d'entraînement au-delà de 10mn, la console est réinitialisée en appuyant sur le bouton STOP, la console est réinitialisée par l'utilisation du dispositif d'arrêt d'urgence.

**1/ SEANCE EN COURS** : La console se met automatiquement en mode « actuel » affichant vos résultats en temps réel.

**2/ SEANCE PRECEDENTE** : Cette option vous permet de visualiser le cumul de données de votre précédente séance d'entraînement. La séance « en cours » devient la séance « précédente » dès lors que le programme est terminé ou que la console est réinitialisée. Les informations suivantes sont disponibles sur la console :

INCLINAISON – Inclinaison moyenne de la dernière séance.

DUREE – Durée totale de la dernière séance.

CALORIES – Total des calories brûlées lors de la dernière séance.

DISTANCE – Distance totale parcourue lors de la dernière séance.

VITESSE – Vitesse moyenne de la dernière séance.

**3/ MOYENNE DES SEANCES** : Cette option vous permet de visualiser des moyennes de données calculées sur les 30 dernières séances. Les informations suivantes sont disponibles sur la console :

INCLINAISON – Niveau d'inclinaison moyen.

DUREE – Durée moyenne.

CALORIES – Moyenne des calories brûlées.

DISTANCE – Distance moyenne parcourue.

VITESSE – Vitesse moyenne.

**4/ TOTAL SEANCES** : Cette option vous permet de visualiser le cumul des données depuis l'enregistrement de votre première séance.

INCLINAISON – Niveau d'inclinaison moyen.

DUREE – Durée cumulée. Note : Si la durée est supérieure à 59 :59, la durée ne s'affiche plus en minutes mais en heures.

CALORIES – Moyenne des calories brûlées.

DISTANCE – Distance totale parcourue.

VITESSE – Vitesse moyenne.

## *FONCTIONNEMENT E-TRAK™ (Omega 509 uniquement)*

**SET UP / REGLAGES** : Pour activer le mode eTRAK™, vous DEVEZ sélectionner un utilisateur avant de démarrer le programme. Pour sélectionner un utilisateur, appuyez sur les boutons Utilisateur 1 ou Utilisateur 2. Pour annuler la sélection en cours, appuyez de nouveau sur Utilisateur. Le cumul des données affiché est celui de l'utilisateur sélectionné. Note : Si aucun utilisateur n'est sélectionné, aucune donnée ne sera prise en compte.

**RESET / REINITIALISATION** : Réinitialise toutes les données de l'Utilisateur 1 ou l'Utilisateur 2. Sélectionnez l'Utilisateur et appuyez sur le bouton eTRAK pendant 3 secondes. Note : Cette manipulation est irréversible et détruira toutes les données précédemment accumulées par l'utilisateur sélectionné.

**CUMUL DONNEES** : Une fois l'utilisateur sélectionné, eTRAK™ est activé, vous pouvez alors faire défiler les données accumulées dans divers formats en appuyant sur le bouton eTRAK™. Une séance d'entraînement est enregistrée lorsque : le programme se termine, la console est en mode pause, sans résumé d'entraînement pendant plus de de 10mn, la console est réinitialisée en appuyant sur la bouton STOP, la console est réinitialisée par l'utilisation du dispositif d'arrêt d'urgence.

**1/ SEANCE EN COURS** : La console se met automatiquement en mode « actuel » affichant vos résultats en temps réel.

**2/ SEANCE PRECEDENTE** : Cette option vous permet de visualiser le cumul de données de votre précédente séance d'entraînement. La séance « en cours » devient la séance « précédente » dès lors que le programme est terminé ou que la console est réinitialisée. Les informations suivantes sont disponibles sur la console :

INCLINAISON – Inclinaison moyenne de la dernière séance.

VITESSE – Vitesse moyenne de la dernière séance.

DUREE – Durée totale de la dernière séance.

DISTANCE – Distance totale parcourue lors de la dernière séance.

CALORIES – Total des calories brûlées lors de la dernière séance.

FAT – Total des graisses brûlées lors de la dernière séance.

CARB – Total des glucides brûlés lors de la dernière séance.

**3/ MOYENNE DES SEANCES** : Cette option vous permet de visualiser des moyennes de données calculées sur les 30 dernières séances. Les informations suivantes sont disponibles sur la console :

INCLINAISON – Niveau d'inclinaison moyen.

DUREE – Durée moyenne.

CALORIES – Moyenne des calories brûlées.

DISTANCE – Distance moyenne parcourue.

VITESSE – Vitesse moyenne.

FAT – Moyenne des graisses brûlées lors de la dernière séance.

CARB – Moyenne des glucides brûlés lors de la dernière séance.

**3/ TOTAL HEBDOMADAIRE** : Consultez vos données depuis la dernière réinitialisation jusqu'à aujourd'hui. Note : Ces données s'appuient sur les 7 derniers jours. Par exemple, si vous n'avez pas utilisé l'appareil depuis la dernière réinitialisation, la console n'affichera que des zéros.

Les informations suivantes sont disponibles sur la console :

INCLINAISON – Niveau d'inclinaison moyen calculé sur les 7 derniers jours.

VITESSE – Vitesse moyenne calculée sur les 7 derniers jours.

DUREE – Durée totale des 7 derniers jours.

DISTANCE – Distance totale parcourue lors des 7 derniers jours.

CALORIES – Moyenne des calories brûlées calculée sur les 7 derniers jours.

FAT – Total des graisses brûlées lors des 7 derniers jours.

CARB – Total des glucides brûlés lors des 7 derniers jours.

**3/ TOTAL MENSUEL** : Consultez vos données depuis la dernière réinitialisation jusqu'à aujourd'hui. Note : Ces données s'appuient sur les 30 derniers jours. Par exemple, si vous n'avez pas utilisé l'appareil depuis la dernière réinitialisation, la console n'affichera que des zéros.

Les informations suivantes sont disponibles sur la console :

INCLINAISON – Niveau d'inclinaison moyen calculé sur les 30 derniers jours.

VITESSE – Vitesse moyenne calculée sur les 30 derniers jours.

DUREE – Durée totale des 30 derniers jours.

DISTANCE – Distance totale parcourue lors des 30 derniers jours.

CALORIES – Moyenne des calories brûlées calculée sur les 30 derniers jours.

FAT – Total des graisses brûlées lors des 30 derniers jours.

CARB – Total des glucides brûlés lors des 30 derniers jours.

**4/ TOTAL SEANCES** : Cette option vous permet de visualiser le cumul des données depuis l'enregistrement de votre première séance.

Les informations suivantes sont disponibles sur la console :

INCLINAISON – Niveau d'inclinaison moyen.

VITESSE – Vitesse moyenne.

DUREE – Durée cumulée. Note : Si la durée est supérieure à 59 :59, la durée ne s'affiche plus en minutes mais en heures.

DISTANCE – Distance totale parcourue.

CALORIES – Moyenne des calories brûlées.

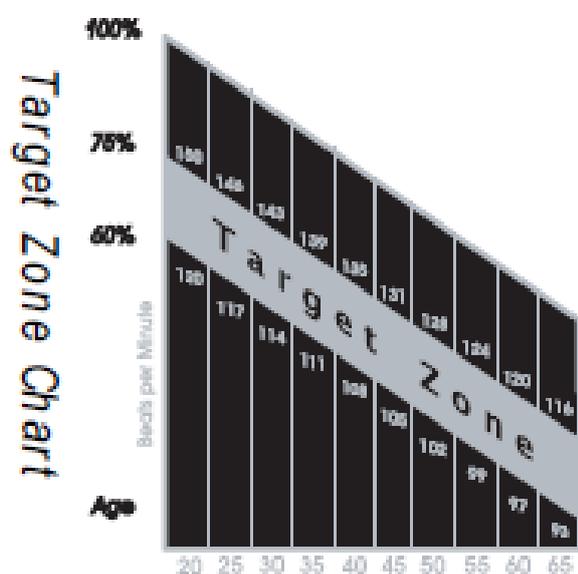
FAT – Total des graisses brûlées.

CARB – Total des glucides brûlés.

## RELEVER VOTRE FREQUENCE CARDIAQUE

### Zone de Fréquence Cardiaque Cible

Votre Zone de Fréquence Cardiaque Cible est représentée sous forme d'un pourcentage du nombre maximal de pulsations par minute. La Zone Cible varie en fonction des individus, de leur âge, de leur condition physique et de leurs objectifs fitness. L'American Heart Association recommande de situer son entraînement dans le créneau 60 - 75 % de sa fréquence cardiaque maximale. Un débutant se situera plutôt autour de 60% alors qu'un pratiquant confirmé cherchera à atteindre 70 – 75 %. Consulter le graphique de référence.



#### EXEMPLE :

Pour un utilisateur de 42 ans. Localiser l'âge en bas du graphique (autour de 40 ans), Remonter la colonne de l'âge jusqu'à la barre de Zone Cible.

#### Résultats :

60% de fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute.

75% de fréquence cardiaque maximale = 135 battements par minute.

### CAPTEURS CARDIAQUES

Placez la paume des mains directement sur les capteurs de la barre de maintien. Pour détecter votre fréquence cardiaque, les deux mains doivent saisir la barre. L'enregistrement démarre au bout de 5 pulsations (15-20 secondes). N'appuyer pas trop fort sur les capteurs, serrer trop fort la barre pourrait provoquer une élévation de votre pression sanguine. Tenez la barre de manière souple. Garder continuellement les mains sur les capteurs peut rendre la lecture de la fréquence cardiaque aléatoire. Assurez-vous de la propreté des capteurs afin de garantir un contact conforme.

### CEINTURE TELEMETRIQUE - TRANSMETTEUR SANS FILS

Avant de vous équiper de la ceinture, veillez à humidifier les deux électrodes avec de l'eau. Puis placer la ceinture sous la poitrine ou les pectoraux au niveau du sternum, face logo visible. NOTE : La ceinture doit être ajustée et correctement positionnée pour recevoir une lecture cohérente et précise. Si la ceinture n'est pas assez serrée ou si elle est mal positionnée, vous recevrez une lecture irrégulière et incohérente. ATTENTION ! La fonction fréquence cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs peuvent altérer l'exactitude de la lecture de votre fréquence cardiaque. La fonction fréquence cardiaque est uniquement destinée à vous apporter une aide lors de l'entraînement. (OMEGA 509 uniquement)

## **CONSEILS AVANT L'ENTRAINEMENT**

### **TOUJOURS CONSULTER UN MEDECIN AVANT DE DEMARRER UNE ACTIVITE SPORTIVE**

#### **QUAND ? (Fréquence des séances d'entraînement)**

L'*American Heart Association* recommande une séance d'entraînement au moins 3 à 4 fois par semaine pour maintenir une bonne santé cardiovasculaire. Si vous avez d'autres objectifs tels que la perte de poids, de graisse, des séances plus fréquentes vous permettront d'atteindre vos objectifs plus rapidement. Lors de vos séances, souvenez-vous que votre principal objectif est de faire de l'activité physique une habitude de vie. Beaucoup de gens parviennent à être réguliers dans la pratique de leur activité sportive en consacrant un moment précis de la journée à cette activité. Peu importe que ce soit le matin avant le petit déjeuner, à l'heure du déjeuner ou en regardant le journal TV du soir. Le plus important est que ces séances soient planifiées à un moment où vous ne serez pas dérangé. Pour réussir dans vos activités fitness, il faut qu'elles deviennent une priorité dans votre vie. Choisissez le bon moment pour commencer, sortez votre agenda et planifiez vos séances.

#### **COMBIEN DE TEMPS ? (Durée des séances d'entraînement)**

Pour tirer tous les bénéfices d'une séance d'aérobic, il vous faut travailler entre 24 et 60 minutes par séance. Nous conseillons de commencer par des séances courtes et d'augmenter leurs durées progressivement. Si vous êtes sédentaire depuis plusieurs années, vous pouvez dans un premier temps faire des séances de 5 minutes. Votre corps a besoin de temps pour s'habituer à votre nouvelle activité. Si votre objectif est de perdre du poids, des séances plus longues à faible intensité se révéleront plus efficaces. Des séances de plus de 48 minutes sont recommandées pour les meilleurs résultats de perte de poids.

#### **A QUEL NIVEAU ? (Intensité des séances d'entraînement)**

La difficulté de vos séances est déterminée en fonction de vos objectifs. Si vous utilisez votre tapis de course pour vous préparer physiquement à une course, vous travaillerez à une intensité plus élevée que dans le simple cadre d'une activité de remise en forme. Quels que soient vos objectifs à long terme, commencez toujours votre activité à faible intensité. Une séance d'aérobic n'a pas besoin d'être douloureuse pour être efficace. Il existe 2 moyens pour contrôler l'intensité de votre effort. Le premier consiste à relever votre fréquence cardiaque (en utilisant les capteurs cardiaques de votre tapis ou en utilisant une ceinture cardio fréquence mètre – vendue séparément), le deuxième moyen consiste à évaluer votre niveau de fatigue (plus facile qu'il n'y paraît !).

#### **EVALUER VOTRE NIVEAU DE FATIGUE**

Un moyen simple de déterminer l'intensité de votre travail est d'évaluer votre niveau de fatigue. Lors de l'exercice, si vous êtes trop essoufflé pour entretenir une conversation sans haleter, c'est que l'intensité de l'effort est trop forte. Le but de la séance n'est pas l'épuisement. Si vous ne parvenez pas à reprendre votre souffle, ralentissez. Soyez toujours attentif aux signes avant-coureurs du surentraînement.

### ETIREZ-VOUS AVANT LA SEANCE

Avant d'utiliser votre tapis de course, il est préférable de consacrer quelques minutes à la réalisation d'exercices d'étirement doux. Les exercices d'étirement avant la séance vont permettre d'améliorer la souplesse et réduire le risque de blessure pendant la séance. Effectuez ces exercices en réalisant des mouvements lents et doux. Ne pas pousser l'étirement jusqu'à ressentir une douleur. Prenez le temps de vous relever.

### 1/ ETIREMENT DES MOLLETS

Placez-vous devant un mur, le pied gauche à 50 cm du mur, le pied droit en arrière à 20 cm. Penchez-vous en avant, appuyez vos paumes de mains contre le mur tout en gardant les talons au sol. Maintenez la position fixe pendant 15 secondes. Changez de côté.



### 2/ ETIREMENT DES QUADRICEPS

Utilisez un mur pour vous aider à garder l'équilibre, saisissez votre cheville gauche avec votre main droite et ramenez votre pied contre vos fessiers. Maintenez la position 15 secondes puis changez de pied.



### 3/ ETIREMENT DES ISCHIOS JAMBIERS ET DU BAS DU DOS

Assis au sol, allongez les jambes jointes devant vous. Ne pas verrouiller les genoux. Ramenez doucement vos doigts vers vos orteils et maintenez la position 15 secondes. Ne pas forcer pendant l'étirement. Revenez à la position assise et répétez 1 fois l'exercice.



## **CONSEILS** *L'IMPORTANCE DE L'ECHAUFFEMENT ET DE LA RECUPERATION*

### **ECHAUFFEMENT**

Avant votre séance d'entraînement, consacrez 2 à 5 minutes à l'échauffement. L'échauffement va chauffer vos muscles et les préparer à l'effort. Effectuez votre échauffement sur le tapis de course à vitesse lente. L'échauffement doit progressivement amener votre fréquence cardiaque dans votre zone de fréquence cardiaque cible.

### **RECUPERATION**

Ne jamais arrêter l'exercice brutalement. Une période de récupération d'une durée de 3 à 5 minutes permet de ramener progressivement votre fréquence cardiaque à la normale. Assurez vous d'effectuer cette récupération à une vitesse lente. Après la récupération, effectuez de nouveau les exercices d'étirement décrits précédemment pour assouplir et détendre vos muscles.

## **CONSEILS** *ATTEINDRE VOS OBJECTIFS DE REMISE EN FORME*

Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de remise en forme est la définition des objectifs. Votre objectif principal est-il de perdre du poids ? De gagner de la masse musculaire ? De réduire le stress ? De vous préparer pour le prochain marathon ? Connaitre vos objectifs vous aidera à mettre en place un programme adapté. Vous trouverez ci-après quelques programmes ciblés :

- Perte de poids – Faible intensité, longues séances d'entraînement
- Amélioration du tonus musculaire et de la vitalité – Programmes par intervalles, alterner entre les intensités faibles et fortes
- Gain d'énergie – Séances quotidiennes fréquentes
- Amélioration des performances – Programmes haute intensité
- Amélioration de l'endurance – Intensité moyenne, longues séances d'entraînement

Si possible essayer de définir vos objectifs personnels en termes précis et mesurables et notez les par écrit. Plus vous serez précis, plus il sera facile d'évaluer votre évolution. Si vos objectifs sont à long terme, segmentez-les d'abord en des objectifs mensuels puis hebdomadaires. Les objectifs à long terme perdent tous les bénéfices de la motivation initiale. Les objectifs à courts termes sont les plus faciles à atteindre. Votre console vous donne des éléments que vous pouvez utiliser pour enregistrer vos progrès, la distance, le nombre de calories brûlées, la durée.

## FICHES JOURNAL HEBDOMADAIRE

**SEMAINE :**

**OBJECTIF DE LA SEMAINE :**

JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DUREE	COMMENTAIRES
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					
<b>TOTAL HEBDOMADAIRE</b>					

**SEMAINE :**

**OBJECTIF DE LA SEMAINE :**

JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DUREE	COMMENTAIRES
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					
<b>TOTAL HEBDOMADAIRE</b>					

**SEMAINE :**

**OBJECTIF DE LA SEMAINE :**

JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DUREE	COMMENTAIRES
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					
<b>TOTAL HEBDOMADAIRE</b>					

## FICHES JOURNAL MENSUEL

MOIS :

OBJECTIF DU MOIS :

SEMAINE	DISTANCE	CALORIES	DUREE
TOTAL MENSUEL			

MOIS :

OBJECTIF DU MOIS :

SEMAINE	DISTANCE	CALORIES	DUREE
TOTAL MENSUEL			

MOIS :

OBJECTIF DU MOIS :

SEMAINE	DISTANCE	CALORIES	DUREE
TOTAL MENSUEL			

## DIAGNOSTIQUER UNE PANNE

### QUESTIONS LES PLUS FREQUEMMENT POSEES

#### **EST-CE QUE LES BRUITS QUE FAIT MON APPAREIL SONT NORMAUX ?**

Tous les Tapis de Course sont bruyants et encore plus les modèles neufs. Ceci est dû au frottement de la bande de roulement sur les rouleaux. Ce bruit s'atténue avec le temps mais ne disparaît pas totalement. Avec le temps la bande de roulement va se détendre, devenir plus souple sur les rouleaux.

#### **POURQUOI MON TAPIS DE COURSE SEMBLE PLUS BRUYANT QUE CELUI DU MAGASIN ?**

Tous les appareils Fitness ont l'air plus silencieux dans un vaste magasin où il y a beaucoup plus de bruits alentour qu'à la maison. De plus les répercussions sont moins fortes sur un sol en béton que sur du plancher. La mise en place d'un tapis en caoutchouc sous l'appareil peut diminuer considérablement le bruit. Installer un appareil près d'un mur amplifiera par contre le bruit.

#### **A QUEL MOMENT LE BRUIT DOIT IL M'INQUIETER ?**

Au moment où votre Tapis de Course émet un bruit supérieur à celui produit par une conversation normale.

### DIAGNOSTIQUER UNE PANNE – TAPIS DE COURSE

Votre Tapis de Course est conçu pour être fiable et facile à utiliser. Cependant, si vous rencontrez un problème, veuillez consulter les conseils de dépannage ci-après :

**PROBLEME :** La console ne s'allume pas et/ou la bande de roulement ne bouge pas  
**SOLUTION :** Vérifiez les éléments suivants :

#### **LE VOYANT ROUGE DE L'INTERRUPTEUR ON/OFF EST IL ALLUME ?**

##### **SI OUI :**

- Vérifiez que tous les branchements sont corrects, particulièrement le câble de la console. Débranchez puis rebranchez le câble de la console pour vérifier.
- Assurez-vous que le câble de la console n'est pas coincé ou endommagé.
- Éteignez l'appareil, débranchez le câble d'alimentation et attendez 60 secondes. Enlevez le couvercle du moteur. Avant de poursuivre, patientez jusqu'à ce que tous les voyants rouges du panneau de contrôle soient éteints. Contrôlez ensuite que les fils reliés au panneau inférieur ne sont pas débranchés ou sectionnés.

##### **SI NON :**

- Vérifier l'état de la prise électrique. Contrôlez le disjoncteur, que l'appareil est bien relié à un circuit dédié de 20 ampères, qu'il n'est pas branché à une sortie GFCI et qu'il n'est pas branché à une multiprise ou une rallonge électrique
- Vérifier que le câble d'alimentation n'est pas coincé ou endommagé et qu'il est correctement relié à une prise électrique ET à l'appareil.
- Vérifiez que l'interrupteur est bien sur la position ON.

**PROBLEME:** L'utilisation du Tapis de Course provoque un court-circuit  
**SOLUTION :** Vérifiez les éléments suivants :

- Assurez-vous que le Tapis de Course est bien relié à un circuit dédié de 20 ampères.
- Vérifiez que vous n'utilisez pas de rallonge ou une prise anti surtension.
- Contrôlez que l'appareil n'est pas relié à une sortie GFCI ou à un circuit disposant d'une sortie GFCI.

**PROBLEME:** La bande de roulement ne reste pas centrée lors de l'utilisation.  
**SOLUTION :** Vérifiez les éléments suivants :

- Assurez-vous que le Tapis de Course est bien installé sur une surface plate.
- Vérifiez que la bande est correctement tendue et centrée (voir les consignes de réglage).

**PROBLEME:** La vitesse semble inexacte  
**SOLUTION :** Procéder à l'auto-calibrage du Tapis de Course :

- Mettre le Tapis de Course sous tension et la clé de sécurité en place sur la console. Appuyez simultanément sur les touches INCLINAISON « + » et VITESSE « - » pendant 5 secondes pour passer en mode ENGINEERING. La console émet un bip et « ENG0 » s'affiche à l'écran.
- Appuyez sur les touches VITESSE « + » et « - » jusqu'à ce que « ENG2 » s'affiche à l'écran.
- Validez en appuyant sur « ENTER » / « ENTREE ». Appuyez sur « START » / « DEMARRER » pour démarrer le calibrage. La bande de roulement du tapis de course se met en route automatiquement et l'opération d'auto-calibrage va régler et sauvegarder les valeurs de vitesse.
- Une fois le calibrage effectué, le Tapis de Course émet plusieurs bips. Automatiquement la console quitte le mode Engineering et revient à l'écran d'accueil.



Lors du calibrage de l'appareil, le Tapis de Course va alterner entre vitesse lente et vitesse rapide pendant plusieurs minutes. Veuillez vous placer sur les rails latéraux jusqu'à la fin de l'opération.

## *DISFONCTIONNEMENT DE LA FREQUENCE CARDIAQUE*

Vérifiez qu'il n'y a pas de sources d'interférences pouvant nuire au bon fonctionnement, lumières fluorescentes, ordinateurs, lignes souterraines systèmes d'alarme, lignes haute tension, moteurs puissants etc.

LA LECTURE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE PEUT ETRE ALTEREE DANS LES CAS SUIVANTS :

- Si vous exercez une pression trop forte sur le capteur. Essayez de maintenir une pression modérée sur les poignées.
- S'il y a un mouvement constant et une vibration due à l'utilisation constante du capteur pendant l'exercice. Si la lecture fréquence cardiaque est faussée, essayez de saisir les poignées dotées des capteurs uniquement le temps que la fréquence cardiaque soit détectée.

- Si vous respirez trop fortement pendant l'exercice.
- Si vos mains sont contractées par le port d'une alliance.
- Si vos mains sont sèches ou froides. Essayez d'humidifier vos paumes de mains ou de les frotter pour les réchauffer.
- Chez les personnes souffrant de troubles du rythme cardiaque sévères.
- Chez les personnes souffrant d'artériosclérose ou de troubles de la circulation.
- Chez les personnes ayant la peau de la paume des mains particulièrement épaisse.

Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème, éteignez l'appareil et contactez le Service Technique ;

## *ASSISTANCE TECHNIQUE*

Les informations suivantes sont susceptibles de vous être demandées. Veuillez les tenir à proximité :

- Modèle de l'appareil
- Numéro de série
- Date d'achat

Afin que le service technique puisse identifier la panne, certaines questions peuvent vous être posées :

- Depuis combien de temps ce problème existe-t-il ?
- Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation de l'appareil ?
- Si vous entendez un bruit anormal, vient-il de l'avant ou de l'arrière de l'appareil ? De quel type de bruit s'agit-il ? (battements, grincements etc.)
- L'appareil a-t-il été lubrifié et entretenu selon le calendrier de maintenance précisé ?

En répondant à ces questions, vous donnez aux techniciens la possibilité de diagnostiquer la panne, de vous faire parvenir la pièce de rechange adéquate ou l'assistance technique nécessaire afin que vous puissiez retrouver rapidement les fonctionnalités de votre Tapis de Course.

## ENTRETIEN

Maintenir votre appareil dans un état de propreté permettra de minimiser les problèmes de maintenance et les appels téléphoniques auprès du service technique. Nous vous recommandons vivement de suivre le planning d'entretien suivant :

### **ENTRETIEN APRES CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIEN)**

Nettoyez et contrôlez votre appareil en suivant ces étapes :

- Eteignez l'appareil en mettant l'interrupteur sur la position OFF et en débranchant le cordon d'alimentation de la prise électrique.
- Essuyez la surface de course, le plancher, le couvercle du moteur et la console en utilisant un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants car ils peuvent abîmer votre appareil.
- Contrôlez l'état du cordon d'alimentation. S'il est endommagé, contactez le service technique pour remplacement.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation n'est pas coincé sous l'appareil ou situé dans un endroit où il risque d'être coincé, pincé, sectionné.
- Vérifiez la tension et l'alignement de la bande de roulement. Assurez-vous que la bande de roulement, en cas de mauvais alignement, ne risque pas d'endommager d'autres éléments de votre Tapis de Course.

### **ENTRETIEN HEBDOMADAIRE**

Nettoyez sous le Tapis de Course en suivant ces étapes :

- Eteignez l'appareil en mettant l'interrupteur sur la position OFF et en débranchant le cordon d'alimentation de la prise électrique.
- Pliez l'appareil en position supérieur et vérifiez qu'il est bien verrouillé.
- Déplacez le Tapis de Course.
- Nettoyez la poussière et toutes salissures qui se sont accumulées sous l'appareil.
- Remplacez votre Tapis de Course.

### **ENTRETIEN MENSUEL – IMPORTANT !**

- Eteignez l'appareil en mettant l'interrupteur sur la position OFF et en débranchant le cordon d'alimentation de la prise électrique.
- Vérifiez que tous les boulons du Tapis de Course sont bien vissés.
- Eteignez l'appareil pendant 60 secondes.
- Otez le couvercle du moteur. Patientez jusqu'à ce que TOUS les écrans d'affichage soient éteints.
- Nettoyez le moteur et tout l'espace du panneau inférieur afin d'éliminer tout débris ou salissure accumulés. Tout manquement à cette opération pourrait entraîner une défaillance prématurée des composants électriques de l'appareil.
- Aspirez les salissures et essuyez la bande de roulement avec un chiffon humide. Aspirez autour de l'appareil.

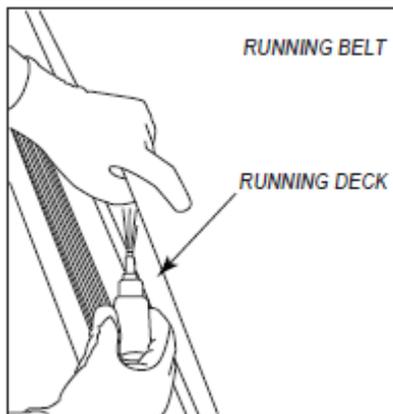
### **TOUS LES 6 MOIS OU TOUS LES 150 MILES (240kms)**

Il est nécessaire de lubrifier votre appareil tous les 6 mois ou 150 miles (240 kms) pour garantir un fonctionnement optimal. Quand le Tapis de Course atteint 150 miles, la console affiche un message informant que la lubrification du tapis doit être effectuée.

Utilisez uniquement le lubrifiant fourni par le fabricant.

- Eteignez l'appareil en mettant l'interrupteur sur la position OFF et en débranchant le cordon d'alimentation de la prise électrique.
- Dévissez les 2 boulons du rouleau arrière. (faites une marque sur chacun des deux cotés du cadre pour noter la position du rouleau). Une fois la courroie dévissée, appliquez le lubrifiant sur toute la surface supérieure du plancher de course. Revissez les 2 boulons en repositionnant le rouleau à l'aide des marques laissées sur le cadre. Branchez la prise électrique, insérez la clé de sécurité, démarrez le Tapis de Course et marchez sur la bande de roulement pendant 2 minutes pour bien répartir le lubrifiant.
- Lubrifiez les amortisseurs à air avec un spray à base de Téflon.
- Une fois la lubrification terminée, réinitialisez la console en appuyant simultanément sur les touches « STOP » et VITESSE « + » pendant 5 secondes.

### **LUBRIFICATION**



Contactez HORIZON FITNESS pour toute information complémentaire concernant l'application de lubrifiant sur votre Tapis de Course.

## **GARANTIE LIMITEE A UNE UTILISATION DOMESTIQUE**

### **ETENDUE DE LA GARANTIE, CLAUSES D'EXCLUSION**

#### **Qui peut bénéficier de la garantie :**

Le propriétaire d'origine, la garantie ne peut être transférée.

#### **Ce qui est couvert par la garantie :**

La garantie couvre uniquement la réparation ou le remplacement d'un moteur défectueux, des composants électroniques ou d'une pièce défectueuse.

#### **Ce qui n'est pas couvert par la garantie :**

- L'usure normale de l'appareil, l'assemblage et l'entretien non conformes, l'utilisation de pièces et accessoires qui ne sont pas à l'origine conçus ou compatibles avec l'appareil.
- Les dommages liés à une utilisation non conforme, corrosion, décoloration de la peinture ou des éléments en plastique, négligence, vol, acte de vandalisme, incendie, inondation, vent, foudre, gel ou toutes autres sortes de catastrophes naturelles, les défaillances d'alimentation électrique, variations ou coupures de toutes sortes, les conditions atmosphériques inhabituelles, collision, introduction d'objet étranger dans le couvercle de l'appareil, modifications sur l'appareil qui ne sont pas autorisées ou recommandées par Horizon Fitness.
- Les dommages fortuits ou consécutifs. Horizon Fitness ne peut être tenu responsable des dommages consécutifs, particuliers ou indirects, crise économique, perte de biens, de profits, de jouissance ou d'utilisation ou tout autre dommage consécutif de toute nature en rapport avec l'achat, l'utilisation, la réparation et l'entretien de l'appareil.
- L'utilisation de l'appareil à des fins commerciales ou toute autre utilisation en dehors du cadre familial excepté en cas de contrat de garantie spécifique avec Horizon fitness.
- Livraison, assemblage, installation, configuration d'origine ou remplacement, matériel ou main d'œuvre ou toute autre dépense associée au retrait ou au remplacement du matériel couvert.
- Toute tentative de réparation sur cet appareil crée un risque de blessure. Horizon Fitness ne peut être tenu responsable des dommages, pertes, blessures corporelles subies au cours ou à l'issue de la réparation sur l'appareil ou de la tentative de réparation par une personne autre qu'un technicien qualifié. Toute tentative de réparation sur votre appareil Fitness est entreprise A VOS PROPRES RISQUES. Horizon Fitness n'aura aucune responsabilité en cas de préjudice à la personne ou de préjudice sur le matériel découlant de tels agissements.

## *ASSISTANCE / RETOUR DU MATERIEL*

- L'assistance technique à domicile est valable dans un périmètre de 150 miles (240 kms) du Centre Technique le plus proche.
- Tout retour de matériel doit être préalablement validé par Horizon Fitness.
- L'engagement d'Horizon Fitness lié à cette garantie se limite à la réparation du matériel ou au remplacement par un appareil identique ou équivalent dans l'un des Centres Techniques agréés.
- Le Centre Technique agréé Horizon Fitness doit récupérer l'ensemble du matériel faisant l'objet d'une garantie. Le matériel doit être retourné accompagné de la quittance des frais relatifs au fret et autres frais de transport et de la facture d'achat.
- Des appareils de remplacement, pièces et composants électroniques remis à neuf par Horizon Fitness ou ses revendeurs peuvent parfois être fournis dans le cadre d'un remplacement de matériel et constituent l'exécution des conditions de garantie. Cette garantie vous donne des droits spécifiques qui peuvent varier d'un pays à l'autre.
- Cette garantie vous donne des droits spécifiques pouvant varier d'un pays à l'autre.



*Remarque relative à la gestion des déchets : Les produits Horizon Fitness/Vison Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, veuillez remettre l'appareil à un centre de gestion des déchets approprié.*