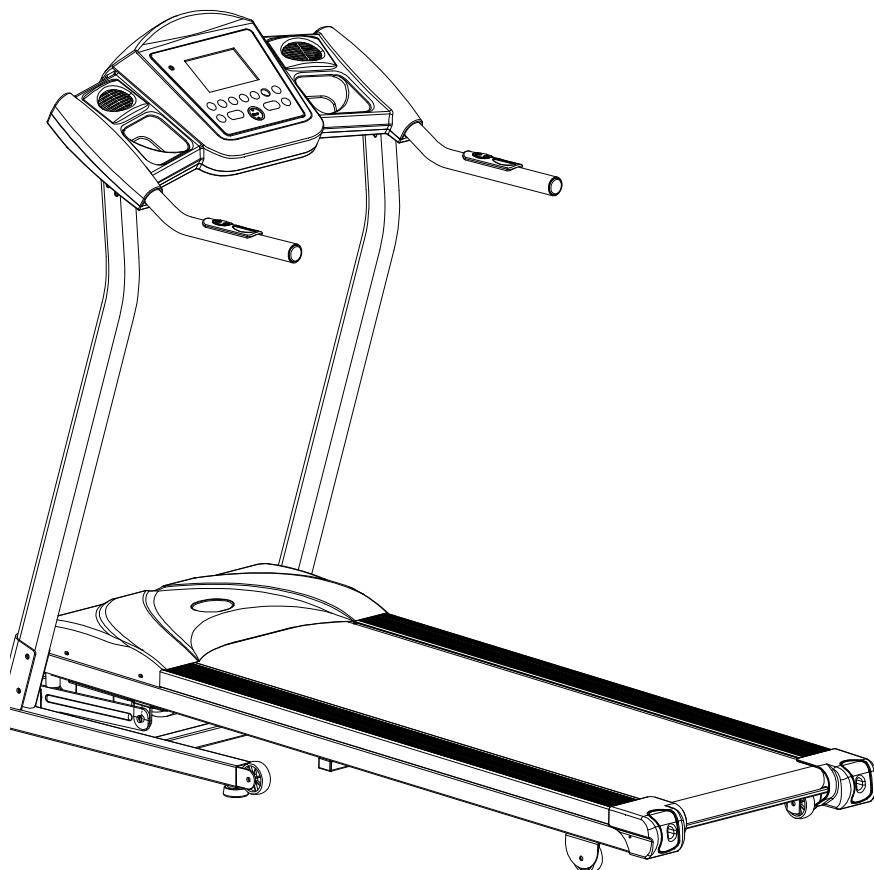


Manuel d'utilisation du Tapis de course

TECHNESS RUN 100 (H 220)



Cet article est DE HAUTE PUISSANCE ; veuillez NE PAS UTILISER le MÊME BRANCHEMENT AVEC UN AUTRE APPAREIL ÉLECTROMÉNAGER DE HAUTE PUISSANCE comme un climatiseur etc. Veuillez choisir un branchement exclusif pour la machine et assurez-vous que le fusible est de 10A.

Le produit peut légèrement varier de la photo en raison de modifications du modèle.

Tables des matières

1. Consignes importantes de sécurité

1.1 Informations importantes concernant l'électricité

1.2 Informations importantes concernant l'usage

2. Brève description

3. Instructions sur l'usage

3.1 Description de la console

3.2 Mise en route

3.3 Auto-vérification

3.4 Démarrage rapide

3.5 Fonction inclinaison

3.6 Fonction capteurs de pouls

3.7 Affichage calories

3.8 Tapis de course pliable et dépliant

3.8.1 Pliage

3.8.2 Dépliage

3.8.3 Transport

3.9 Opérations programmables

3.10 Sélection d'un programme

3.11 Liste des programmes

4. Maintenance

4.1 Nettoyage général

4.2 Entretien général

4.3 Lubrification

4.4 Comment vérifier la bonne lubrification du tapis

4.5 Tension de la bande de course

4.6 Centrage de la bande de course

5. Dépannage

5.1 Signaux d'alarmes

6. Guide d'exercices

7. Guide d'installation

1. Consignes de sécurité importantes

AVERTISSEMENT: Pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les précautions importantes et instructions dans ce manuel ainsi que tous les avertissements concernant votre tapis de course avant utilisation. Notre responsabilité n'est pas engagée pour les dommages corporels ou matériels liés à l'utilisation de ce produit.

1. Avant d'entreprendre un programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou des personnes ayant des problèmes de santé préexistants.

2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont suffisamment informés de tous les avertissements et les précautions.

3. Utilisez le tapis de course tel que décrit dans ce manuel.

4. Placez le tapis de course sur une surface plane, avec au moins 2,4 m derrière et 60 cm de chaque côté d'espace libre. N'installez pas l'appareil sur une surface qui bloque les ouvertures d'air. Placez un tapis de sol sous l'appareil pour protéger le sol.

5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, sans humidité et sans poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou dans un patio couvert, ou près d'un point d'eau.

6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans des lieux où des produits aérosol sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.

7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux éloignés du tapis de course à tout moment.

8. Le tapis de course ne doit être utilisé que par des personnes pesant moins de 110 kg.

9. Ne permettez jamais l'accès à plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.

10. Portez des vêtements de sport appropriés durant l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas de vêtements larges qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de sport sont recommandés pour tous les utilisateurs ainsi que des chaussures de sport adaptées à la course à pied. N'utilisez jamais le tapis de course pieds nus, en sandales ou en chaussettes.

11. Lorsque vous branchez le cordon d'alimentation, branchez-le sur un raccordement avec une prise terre.

Aucun autre appareil ne devra être branché sur le même circuit. Un fusible de 10 ampères doit être utilisé.

12. Si une rallonge est nécessaire, utilisez seulement 3 - conducteurs, de calibre 14 (1 mm²) qui n'est plus de 2,0 m

13. Gardez le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées.
14. Ne déplacez jamais la courroie de marche lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.
15. Il est important de lire, de comprendre et de tester la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course.
16. Ne mettez jamais en marche le tapis de course pendant que vous vous tenez debout sur le tapis. Tenez toujours la main courante en utilisant l'appareil.
17. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse par petites pressions pour éviter des variations brutales de vitesse.
18. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance lorsqu'il est en marche. Retirez toujours la clé à la fin de chaque utilisation. Lorsque le tapis de course n'est pas utilisé : débranchez le cordon d'alimentation, et mettez le commutateur en position arrêt.
19. Le capteur de pouls n'est pas un appareil à usage médical. Divers facteurs - dont votre mouvement - peuvent affecter la précision de lecture de la fréquence cardiaque. Le capteur de pouls est uniquement conçu comme une aide aux exercices pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque.
20. N'essayez pas de soulever, d'abaisser, ou de déplacer le tapis de course avant qu'il ne soit correctement assemblé. Vous devez être capable de soulever en toute sécurité 20 kg pour lever, abaisser, ou déplacer le tapis de course.
21. Lors du pliage ou du déplacement du tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement bloque l'armature en position de stockage.
22. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous le tapis de course.
23. Inspectez et serrez correctement toutes les parties du tapis de course régulièrement.
24. Ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture du tapis de course.
25. **DANGER:** Débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course, et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. Ne retirez jamais le capot du moteur, sauf indication contraire d'un réparateur agréé. Tout entretien autre que les procédures décrites dans ce manuel doivent être effectuées par un réparateur agréé.
26. Ce tapis de course est destiné à un usage domestique seulement. Ne l'utilisez pas dans un contexte commercial, locatif ou institutionnel.
27. **AVERTISSEMENT:**
Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou une personne qualifiée afin d'éviter tout accident. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (enfants compris) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont

amoindries, ou le manque d'expérience, sauf si elles sont supervisées ou instruits par une personne responsable de leur sécurité. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

28. Installez le tapis de course sur une surface plane, avec une tension correspondant aux spécifications volt/Hz inscrites sur l'étiquette et reliée à une prise terre.

29. La température d'utilisation se situe entre 5 à 40 degrés Celsius. Si le tapis de course a été exposé au froid, laissez-le se réchauffer à température ambiante avant de le mettre en marche. Si vous l'utilisez immédiatement, vous risquez d'endommager la console d'affichage ou d'autres composants électriques.

1.1 Informations concernant la sécurité

ATTENTION!

N'UTILISEZ JAMAIS un disjoncteur à prise murale avec cet appareil.

Placez le cordon d'alimentation loin de toute partie mobile du tapis de course, y compris le mécanisme d'élévation et de roues de transport.

Ne retirez jamais aucune partie sans que l'alimentation soit d'abord déconnectée.

1.2 Information importante concernant l'utilisation

λ Les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez la vitesse désirée sur l'ordinateur de la console et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur répondra à l'ordre progressivement.

λ Faites preuve de prudence lors de la pratique d'autres activités (regarder la télévision, lire, etc.) en marchant sur le tapis de course. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre ou vous écarter du centre de la bande de course, ce qui peut entraîner des blessures graves.

λ Afin de prévenir la perte d'équilibre et d'évitez des blessures graves, ne montez ou démontez JAMAIS le tapis de course pendant que la bande est en mouvement. Cet appareil commence par une très faible vitesse. Le fait de marcher même à basse vitesse sur le tapis doit être précédé de l'apprentissage du fonctionnement de la machine.

λ Lorsque vous changez d'options, tenez-vous toujours aux poignées de l'appareil.

λ Une clé de sécurité est fournie avec la machine. Si vous retirez la clé de sécurité, le tapis de course s'arrête automatiquement. Insérez la clé de sécurité permet de rétablir l'affichage.

λ Utilisez les touches de commande sans exercer une pression excessive sur les touches de

commande de la console. Elles sont précises et prévues pour fonctionner correctement avec une simple pression du doigt.

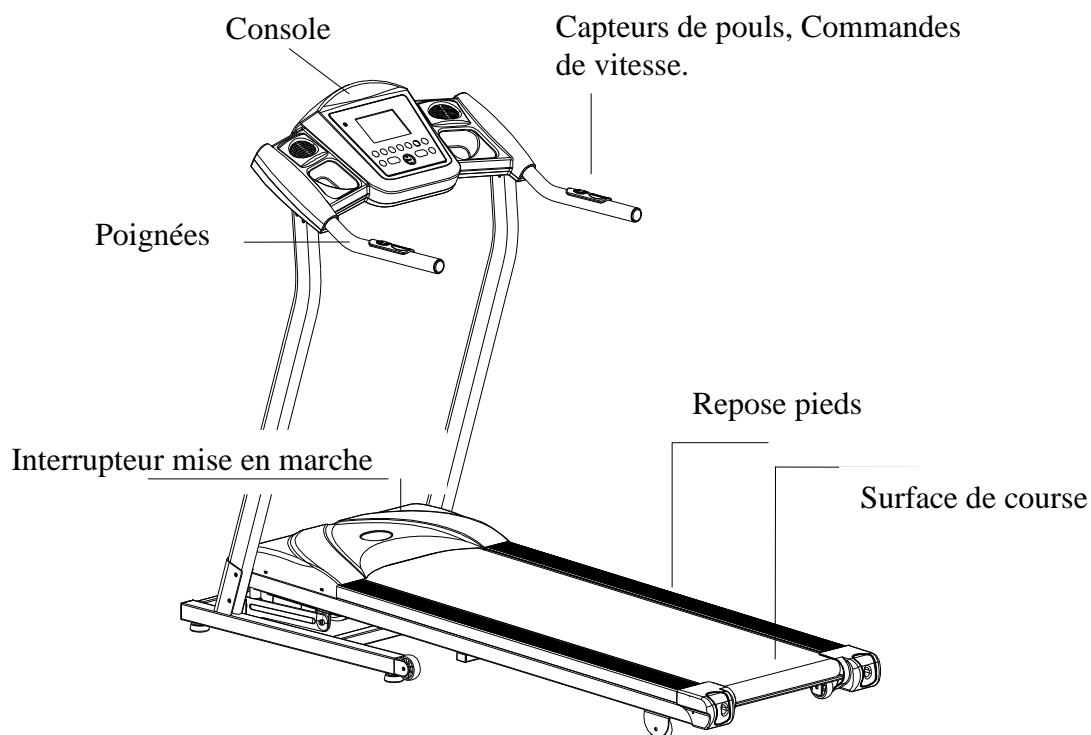
2. Brève description

Avec sa forme unique, élégante et design, ce tapis de course motorisé peut vous aider à garder la forme. Simple à ranger, il prend peu d'espace, et reste plié de façon sûre grâce à son ressort hydraulique.

Plage de vitesse: 1-16 km/h

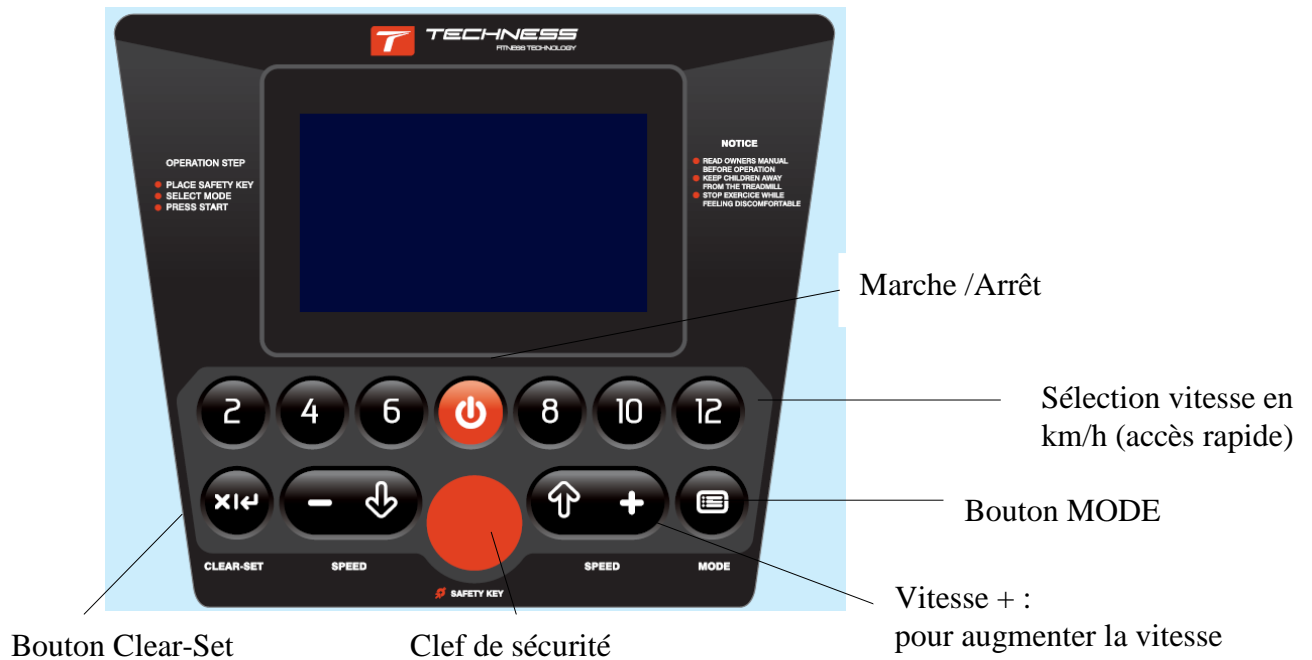
Inclinaison: 0-10% (3 positions)

Programmes: 15 programmes préétablis (P1-P15)



3. Instructions d'utilisation

3.1 Description de la console



1) MODE / PROGRAM

Allumez la machine, appuyez pour choisir des programmes prédéfinis P1-P15. Appuyez sur CLEAR / SET pour sortir.

(2) START / STOP

Allumez la machine, appuyez dessus pour commencer à courir. Lorsque le tapis fonctionne, appuyez dessus pour arrêter et enregistrer la course. Appuyez sur CLEAR / SET pour les informations enregistrées.

(3) CLEAR / SET

Allumez la machine, appuyez dessus pour choisir le temps, distance, calories, compte à rebours de formation. Lorsque le tapis fonctionne, appuyez pour effacer le temps, la distance et les calories.

(4) SPEED +

Lorsque le tapis fonctionne, appuyez pour augmenter la vitesse de 0,5 km / h. A la suite d'un appui prolongé la vitesse augmente progressivement.

(5) SPEED-

Lorsque le tapis fonctionne, appuyez pour diminuer la vitesse par 0.5km/h. A la suite d'un appui prolongé la vitesse décroît progressivement.

(6) RACCOURCI VITESSE

Lorsque le tapis fonctionne, appuyez sur les boutons 3,6,9 pour choisir la vitesse en Km/h.

• **L'entraînement compte à rebours:** allumez la machine, appuyez sur CLEAR / SET pour accéder aux comptes à rebours suivants : temps / distance / calorie.

Appuyez à nouveau sur CLEAR / SET pour quitter.

• **TEMPS** compte à rebours d'entraînement: allumez la machine, appuyez sur CLEAR / SET Le chiffre du temps clignote, montrant 30:00. Appuyez sur SPEED +, - pour choisir le temps entre le 5-99 minutes. Appuyez sur START / STOP pour démarrer à la vitesse de 1,0 km / h. La vitesse peut être réglée en appuyant sur SPEED +, -. La machine s'arrête lorsque le temps indiqué est 00:00.

• **DISTANCE** compte à rebours d'entraînement: allumez la machine, appuyez sur CLEAR / SET deux fois, Le chiffre de la distance clignote, montrant 1.0 km. Appuyez sur SPEED +, - de choisir la distance entre 1.0-9.0 kilomètres. Appuyez sur START / STOP pour démarrer à la vitesse de 1.0km/h. La vitesse peut être ajustée en appuyant sur SPEED + ou -. La machine s'arrête lorsque la distance indique 0,00.

• **CALORIES** compte à rebours d'entraînement: allumez la machine, appuyez sur CLEAR / SET trois fois, le chiffre des calories clignote, montrant 50cal. Appuyez sur SPEED +, - pour choisir le nombre de calories entre 10-990CAL. Appuyez sur START / STOP pour démarrer à la vitesse de 1.0km/h. . La vitesse peut être ajusté en appuyant sur SPEED +, -. La machine s'arrête lorsque calories indique 0.

3.2 Mise en route

Branchez le tapis de course à une prise murale, puis rallumez l'interrupteur situé à l'avant du tapis de course en dessous du bouclier moteur. Assurez-vous que la clé de sécurité est installée, car le tapis de course ne s'allume pas sans elle. Lorsque l'appareil est allumé, l'écran est prêt à fonctionner.

3.3 Auto-vérification

Lorsque vous utilisez le tapis pour la première fois, il est nécessaire de laisser la machine effectuer un auto-contrôle.

Retirez la clé de sécurité puis appuyez sur MODE, maintenez le bouton enfoncé, puis insérez la clé de sécurité à nouveau, la machine passe à l'état d'auto-contrôle. Au cours de cet état, en appuyant sur START / STOP deux fois, la machine commence à effectuer l'auto-contrôle. Il s'arrête automatiquement une fois la vérification terminée.

Note: Ne montez pas sur la machine pendant l'auto-contrôle.

3.4 Démarrage rapide

λ Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer le tapis à 1,0 km /h, puis ajustez à la vitesse désirée en utilisant le '+' ou '-'. Vous pouvez également utiliser les touches de vitesse rapide (3, 6 et 9) pour ajuster la vitesse. Vous pouvez également utiliser «SPEED + ou SPEED-» ou régler la vitesse sur la main courante.

Pour ralentir le tapis de course, appuyez et maintenez la touche «SPEED –» à la vitesse désirée.

Lorsque le tapis est en fonction, appuyez sur START / STOP, le tapis va progressivement ralentir.

λ Lorsque le tapis est en fonction, appuyez sur CLEAR / SET pour remettre à zéro l'heure, la distance, les calories.

3.5 Fonction inclinaison

Inclinaison manuelle de trois niveaux différents à l'avant du tapis.

3.6 Fonction capteurs de pouls

Tenez les deux capteurs d'impulsions en acier inoxydable dans les poignées, le pouls. La fenêtre (Heart Rate) de la console affiche votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement dans les 15 secondes.

Note: Vous devez tenir les deux poignées en acier inoxydable pour pouvoir afficher votre pouls.

3.7 Affichage calories

Affiche le nombre de calories brûlées de manière cumulative à un moment donné au cours de votre séance d'entraînement.

Note: Ceci n'est qu'une indication approximative utilisée pour la comparaison des exercices de différentes sessions, qui ne peuvent pas être utilisées pour un usage médicale.

3.8 Tapis de course pliable et dépliable

3.8.1 Pliage

Soulevez la partie arrière de la planche cadre avec la main jusqu'à ce que vous entendiez un bruit léger, ce qui signifie que le système de pliage a été verrouillé. Le tapis de course ne peut pas être tourné dans la direction opposée dès lors.

3.8.2 Dépliage

Placez le tapis de course plié dans une zone spacieuse. Soulevez la partie arrière de la planche, puis cliquez sur le ressort pour déplier la machine. Éloignez-vous de plus de 1,5 mètres et relâchez-la. Elle s'ouvrira automatiquement.

3.8.3 Transport

Soulevez délicatement le tapis de course par le rouleau arrière. Saisissez les deux embouts latéraux, et roulez le tapis de course de suite.

3.9 Opérations programmables

Chaque programme a un niveau prédéfini de vitesse maximale qui est affichée quand un programme est sélectionné. La vitesse préprogrammée sera affichée dans la fenêtre de vitesse. Chaque programme est composé de changements de vitesses.

3.10 Sélection d'un programme

1°) Allumez la machine, appuyez sur "MODE" pour choisir le programme voulu, puis appuyez et relâchez «START / STOP» pour lancer le programme avec des valeurs par défaut.

2°) La fenêtre de vitesse affiche désormais la vitesse présélectionnée du programme sélectionné.

3°) Après chaque minute la vitesse peut être modifiée automatiquement en fonction des programmes, et peut être modifiée manuellement. 3 secondes avant la fin du programme un signal sonore retentit trois fois, puis le tapis de course s'arrêtera.

3.11 Liste des 15 programmes

1. Marche et jogging

1.1 Démarrage 1

1 min	2-5min	6-25 min	26-28min	29-30min	30min
1km/h	2km/h	3km/h	2km/h	1km/h	STOP

1.2 Démarrage 2

1 min	2-5min	6-25 min	26-28min	29-30min	30min
1km/h	3km/h	4km/h	2km/h	1km/h	STOP

1.3 Marche 1

1 min	2-5min	6-20 min	21-25min	26-30min	30min
1km/h	3km/h	4km/h	5km/h	3km/h	STOP

1.4 Jogging 1

1 min	2-5min	6-25 min	26-28min	29-30min	30min
1km/h	4km/h	6km/h	3km/h	2km/h	STOP

2. Course longue distance

2.1 Course 1(AGE 45-50)

1 min	2-8min	9-15min	16-22min	23-29min	30min	30min
2km/h	6km/h	4km/h	5km/h	3km/h	1km/h	STOP

2.2 Course 2(AGE 45-50)

1 min	2-8min	9-15min	16-22min	23-29min	30min	30min
2km/h	6km/h	5km/h	6km/h	3km/h	1km/h	STOP

2.3 Course 3 (AGE35-40)

1 min	2-8min	9-15min	16-22min	23-29min	30min	30min
3km/h	6km/h	7km/h	6km/h	3km/h	1km/h	STOP

2.4 Course 4(AGE30-35)

1 min	2-8min	9-15min	16-22min	23-29min	30min	30min
3km/h	6km/h	7km/h	6km/h	8km/h	3km/h	STOP

2.5 Course 5(AGE25-30)

1 min	2-8min	9-15min	16-22min	23-29min	30min	30min
3km/h	6km/h	6km/h	9km/h	4km/h	1km/h	STOP

4.Course courte distance

4.1 Course 1(AGE18-25)

1 min	2-8min	9-15min	16-22min	23-28min	29-30min	30min
2km/h	4km/h	7km/h	9km/h	12km/h	3km/h	STOP

4.2 Course 2 (AGE18-25)

1 min	2-8min	9-15min	16-22min	23-28min	29-30min	30min
3km/h	5km/h	8km/h	9km/h	13km/h	3km/h	STOP

4.5 Course 5 (AGE18-25)

1 min	2-8min	9-15min	16-22min	23-28min	29-30min	30min
3km/h	4km/h	7km/h	12km/h	12km/h	4km/h	STOP

5.Exercice

5.1 Course 1 (AGE55-60)

1 min	2-8min	9-15min	16-22min	23-28min	29-30min	30min
2km/h	4km/h	5km/h	5km/h	4km/h	2km/h	STOP

5.2 Course 2 (AGE50-55)

1 min	2-8min	9-15min	16-22min	23-28min	29-30min	30min
2km/h	3km/h	4km/h	5km/h	6km/h	7km/h	STOP

5.3 Course 3 (AGE45-50)

1 min	2-8min	9-15min	16-22min	23-28min	29-30min	30min
2km/h	4km/h	6km/h	8km/h	7km/h	5km/h	STOP

4. Entretien

Un nettoyage et un graissage régulier doivent être faits pour prolonger la durée de vie de ce produit. Le rendement de votre tapis de course est maximisé lorsque la bande de roulement et le tapis sont tenus aussi propres que possible.

AVERTISSEMENT: la friction, tapis /structure peut jouer un rôle majeur dans le fonctionnement et la durée de vie de votre tapis de course. C'est pourquoi nous vous recommandons de constamment lubrifier ce point de friction afin de prolonger la durée de vie de votre tapis de course. Nous vous recommandons d'utiliser une graisse silicone prévue pour les tapis de course. L'ABSENCE D'ENTRETIEN PEUT ANNULER LA GARANTIE.

AVERTISSEMENT: Débranchez le cordon électrique avant entretien.

AVERTISSEMENT : Arrêtez le tapis avant de le plier.

4.1 Nettoyage général

Utilisez un chiffon doux et humide pour essuyer le bord de la bande de roulement et la zone entre le bord du tapis et le cadre. Un savon doux avec de l'eau avec une brosse en nylon permet de nettoyer le dessus du tapis. Cette tâche doit être effectuée une fois par mois. Laissez sécher avant de réutiliser le tapis. Conservez l'appareil dans un lieu propre et sec afin de garantir son bon fonctionnement.

Une fois par an, vous devez retirer le bouclier moteur et enlever la poussière qui peut s'y accumuler.

4.2 Entretien général

- Vérifiez les pièces d'usure avant d'utiliser la machine.
- Remplacez le tapis en cas d'usure et toute autre pièce défectueuse.
- En cas de doute, n'utilisez pas le tapis de course et contactez notre service d'assistance téléphonique.

Prenez soin de protéger vos tapis et sols en cas de fuite d'huile. Ce produit est une machine qui contient des pièces mobiles qui ont été lubrifiées pour un bon fonctionnement.

4.3 Lubrification

Le frottement du tapis et de la structure peut jouer un rôle majeur dans la fonction et la vie de votre tapis de course. Nous vous recommandons de toujours lubrifier ce point de friction afin de prolonger la durée de vie de votre tapis de course.

Vous devez appliquer le lubrifiant environ après les 40 premières heures de fonctionnement.

Nous recommandons la lubrification de la plate-forme selon le rythme suivant:

Utilisation légère (moins de 3 heures par semaine) tous les 6 mois

Utilisation moyenne (3-5 heures par semaine) tous les 3 mois

Utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine) toutes les 6-8 semaines.

Voir ci-dessous les procédures pour la lubrification:

1. Utilisez un chiffon doux et sec pour essuyer la zone située entre la bande et la planche.
 2. Étalez le lubrifiant sur la surface intérieure de la bande et la planche de façon égale (assurez-vous que la machine est hors tension et que l'appareil est débranché).
 3. Lubrifiez périodiquement les rouleaux avant et arrière pour les maintenir en bon état
- Si le tapis de course est bien entretenu, il est possible de s'attendre plus de 1200 heures d'utilisation avant qu'une nouvelle lubrification soit nécessaire.

4.4 Comment vérifier la bonne lubrification du tapis ?

1. Débranchez l'alimentation principale.
2. Pliez le tapis de course vers le haut dans la position de stockage.
3. Palpez la surface arrière du tapis de course.

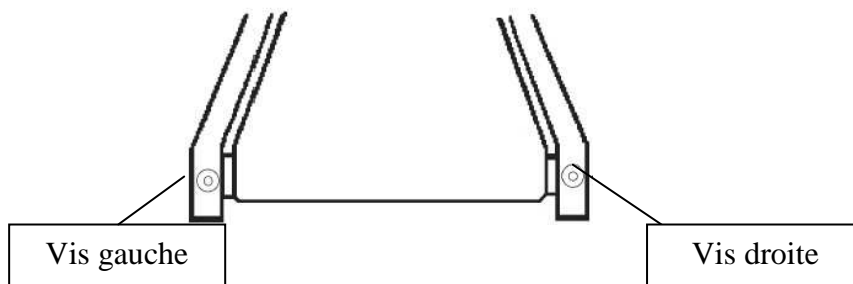
Si la surface est lisse au toucher, aucune lubrification supplémentaire n'est nécessaire.

Si la surface est sèche au toucher, appliquez un lubrifiant silicone approprié.

Nous vous recommandons d'utiliser un spray à base de silicone pour augmenter la durée de vie de votre tapis de course. Ce produit est disponible chez les détaillants de sport ou dans un magasin de matériel sportif.

4.5 Tension de la bande de course

Il est très important pour les coureurs de disposer d'une surface lisse et régulière pendant la course. Le réglage doit être fait à partir de la droite vers la gauche au niveau du rouleau arrière afin d'ajuster la tension avec la clé hexagonale fournie avec les accessoires. La vis de réglage est située à l'extrémité des rails comme indiqué dans le schéma ci-dessous:



Remarque: le réglage se fait par la petite cale sur les embouts.

Serrez suffisamment le rouleau arrière pour empêcher la roue avant de glisser. Tournez à la fois les vis droite et gauche dans le sens des aiguilles d'une montre et vérifiez la bonne tension. Lorsqu'un ajustement de la tension du tapis est effectué, vous devez également procéder à un ajustement pour compenser la variation de tension de la courroie. **NE SERREZ PAS TROP** - Un serrage excessif peut endommager le tapis et provoquer une défaillance prématurée des roulements.

4.6 Centrage de la bande de course

Ce tapis de course est conçu pour garder la bande raisonnablement centrée en cours d'utilisation. Il est normal que certaines bandes dérivent d'un côté tandis que la bande est en marche sans que personne ne soit dessus. Après quelques minutes d'utilisation, la ceinture doit avoir tendance à se centrer. Si lors de l'utilisation, la bande continue à se déplacer vers un côté, des ajustements sont nécessaires. Les procédures sont les suivantes:

▲ D'abord réglez la vitesse sur la position plus basse.

▲ Puis observez de quel côté le tapis se déplace.

Si le tapis se déplace à droite, serrez le boulon de droite et desserrez le boulon de gauche à l'aide de la clé hexagonale de 6mm (fournie) jusqu'à ce que le tapis soit centré sur lui-même.

Si le tapis se déplace à gauche, serrez le boulon de gauche et desserrez le boulon de droit à l'aide de la clé hexagonale de 6mm, jusqu'à ce que le tapis soit centré. Lors du réglage de la bande à l'aide de la clé hexagonale de 6mm, il est important d'ajuster la bande par moitié de tour. Des réglages trop répétés du tapis peuvent causer des dommages au tapis.

5. DEPANNAGE

Ce tapis de course est conçu pour s'arrêter automatiquement en cas de défaillance électrique afin d'éviter toute blessure et tout dommage sur la machine (moteur IE).

Lorsque le tapis de course se comporte de manière erratique, réinitialisez le tapis de course. Éteignez l'appareil, attendez 1 minute puis rallumez-le en appuyant sur le bouton d'alimentation.

Si, après avoir réinitialisé le tapis de course celui-ci ne fonctionne toujours pas correctement, veuillez exécuter l'analyse d'auto-contrôle (se référer à auto-contrôle) pour un diagnostic du problème.

5.1 Message d'alerte

Avant toute intervention sur le tapis de course, assurez-vous que l'appareil est éteint et que la prise est débranchée.

N'utilisez pas de rallonges car cela pourrait diminuer la puissance et mener à des pannes.

E0: la clé de sécurité n'est pas en position

Insérez la clé de sécurité dans la machine.

E1: Pas de signal du contrôleur ou du capteur de vitesse

1. Vérifiez l'état des câbles et assurez-vous que toutes les fiches sont connectées entre le contrôleur de moteur et d'affichage.
2. Vérifiez que le capteur de vitesse et l'aimant sont dans un alignement correct et qu'il n'y ait aucun obstacle sur l'aimant. (L'aimant peut être trouvé sur le rouleau avant, près de la courroie du moteur).
3. Si le tapis de course démarre puis affiche l'erreur E1 après 10 secondes, il faut remplacer le capteur de vitesse.
4. Si le tapis ne bouge pas, il faut remplacer le contrôleur.

E3: l'échec d'auto-contrôle

1. Si le tapis ne bouge pas, il faut remplacer le contrôleur.
2. Veillez à ce que toutes les fiches soient connectées entre le contrôleur de moteur et d'affichage.
3. Vérifiez que le capteur de vitesse et l'aimant sont dans un alignement correct et qu'il n'y a aucun obstacle sur l'aimant. (L'aimant peut être trouvé sur le rouleau avant, près de la courroie du moteur).

E4 : Pas d'alimentation

1. Vérifiez les fusibles (Ils sont situés sur le contrôleur sous le couvercle du moteur)
2. Prise de courant : Vérifiez- la (branchez un autre appareil sur la prise de courant pour vérifier qu'elle fonctionne correctement).
3. Vérifiez le Câble d'alimentation (Il vous faudra peut-être contacter un électricien).

6. Guide d'exercices

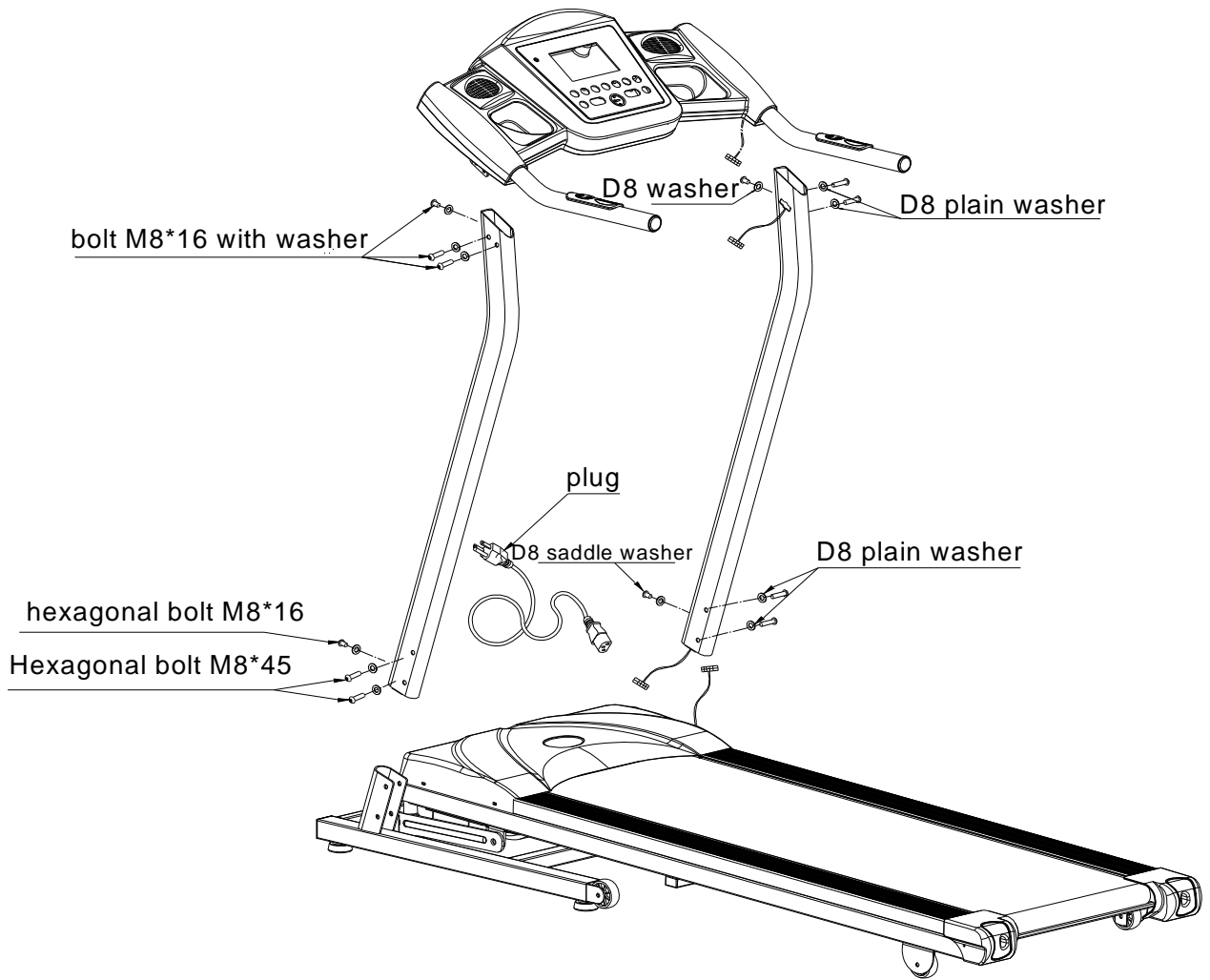
NOTEZ: Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants.

Les capteurs de pouls ne sont pas des dispositifs médicaux. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des lectures de la fréquence cardiaque. Les capteurs d'impulsions sont destinés uniquement comme aide d'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.

L'exercice est un excellent moyen pour contrôler votre poids, améliorer votre condition physique et réduire l'effet du vieillissement et du stress. La voie vers le succès est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de votre vie quotidienne.

L'état de votre cœur, poumons et la façon dont ils sont efficaces dans la distribution d'oxygène par le sang vers les muscles est un facteur important de votre condition physique. Vos muscles utilisent cet oxygène pour fournir suffisamment d'énergie pour votre activité quotidienne. C'est ce qu'on appelle l'activité aérobique. Lorsque vous êtes en forme, votre cœur bat beaucoup moins de fois par minute ce qui réduit l'usure de votre cœur.

Plus vous serez en forme et plus heureux vous serez.



D8 : rondelles

M8 : vis

7. Guide d'installation

Ce manuel a été rédigé avec soin cependant il peut contenir des erreurs, veuillez nous en excuser. Les images du produit sur l'emballage ne soient pas exactement les mêmes que ce à quoi ressemble votre tapis de course, dans ce cas veuillez considérer votre tapis de course comme la référence la plus à jour.