

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Codice : GRLDTCORXTRXPCP

Revisione : 00

Edizione : 03/13



TRX POWER COMPACT



Notice originale en italien.

**Lisez le manuel très attentivement et
toujours garder à portée de main près du produit.**



TABLE DES MATIÈRES

1.0	AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ	pag. 3
1.1	UTILISATION PRÉVUE ET CONTRE - INDICATIONS	pag. 4
1.2	DISPOSITIFS DE SÉCURITÉ.....	pag. 5
1.3	PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT	pag. 5
1.4	CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	pag. 6
2.0	INSTALLATION DU PRODUIT	pag. 8
2.1	DÉBALLAGE - CONTENU DU CARTON.....	pag. 9
2.2	PLAN DE COURSE EN POSITION VERTICALE	pag. 10
2.3	PLAN DE COURSE EN POSITION HORIZONTALE	pag. 11
2.4	DEPLACEMENT DU PRODUIT	pag. 12
2.5	BRANCHEMENT ÉLECTRIQUE	pag. 13
3.0	PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.....;	pag. 15
3.1	UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR	pag. 16
3.2	CONSEILS ET SUGESTION D'UTILISATION	pag. 17
3.3	CONSOLLE DE COMMANDE (affichage)	pag. 18
3.4	TOUCHES DE LA CONSOLE	pag. 19
3.5	USO PRATICO - PROGRAMMA MANUALE.....	pag. 20
3.6	PROGRAMMES PRE-REGLÉS (P01 4 P15)	pag. 21
3.7	PROGRAMMES HRC (HRI HR3)	pag. 22
3.8	PROGRAMME BODY FAT TEST	pag. 23
4.0	MAINTENANCE - LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE	pag. 24
4.1	REGLAGE DE LA TENSION - CENTRAGE DU TAPIS	pag. 25
5.0	ELIMINATION - RÉCYCLAGE	pag. 26
6.0	CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES	pag. 26
6.1	VUE ÉCLATÉE	pag. 27
6.2	LISTE DES PIÈCES.....;	pag. 28
7.0	CONDITION DE GARANTIE.....;	pag. 30

Pratiques admises

- Avant le montage et l'utilisation de cet appareil, lire attentivement cette notice, ainsi que les éventuelles feuilles annexées.
- Cet appareil est destiné uniquement pour un usage domestique. Les modalités et les avertissements pour son utilisation devront être expliqués à tous les membres de la famille, ou aux amis qui seront autorisés à utiliser cet appareil.
- Utiliser uniquement cet appareil sur un sol plat et recouvrir le revêtement sous l'appareil pour éviter des dommages.
- S'assurer que la personne utilisant l'appareil ait bien compris les instructions et surveiller ses premières phases d'entraînement. La notice d'instruction doit toujours se trouver à côté de l'appareil, pour être consultée rapidement en cas de nécessité.
- S'assurer que les personnes utilisant cet appareil aient au minimum 16 ans et qu'elles aient une bonne santé physique.
- Toujours porter des vêtements adaptés pour une activité sportive, qui n'empêchent pas de faire des mouvements. Porter des chaussures adaptées pour la course. Éviter de porter des vêtements qui empêchent la transpiration ou des chaussures avec une semelle en cuir ou rigide.
- Toujours garder les mains et les pieds loin des parties en mouvement (tels que la bande et la poulie arrière) quand l'appareil est en fonction.
- Si pendant une séance vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements, des sensations de fatigue, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- S'assurer périodiquement que l'ensemble des boulons et autres fixations de l'appareil soient bien serrés.

Pratiques non admises

- NE PAS installer cet appareil au sein de club de fitness ou dans des lieux destinés au commerce ou à la location, car cet appareil n'est pas conçu pour un usage intensif ou pour la rééducation.
- NE PAS relier l'appareil au réseau électrique avant d'avoir terminés toutes les procédures de montage.
- NE PAS poser de verre ou de bouteille contenant une boisson à côté ou au-dessus de l'appareil.
- NE PAS abîmer la console et les parties plastiques de l'appareil avec des objets pointus, des brosses ou des éponges abrasives ou encore avec des substances chimiques agressives.
- NE PAS démonter des parties de l'appareil, sauf si l'opération est indiquée dans ce manuel d'instruction.
- NE PAS déplacer l'appareil avec la prise de courant branchée dans une prise.
- NE PAS tirer sur le câble d'alimentation électrique pour débrancher la prise.
- NE PAS installer l'appareil au sous-sol, sur une terrasse, dans une cave, dans une zone humide de manière générale, ne pas le laisser exposé aux aléas climatiques (pluie, soleil...).
- EMPECHER les enfants et les animaux domestiques de s'approcher de l'appareil. Il est fortement recommandé de retirer la clé de sécurité de la console après chaque utilisation.
- NE JAMAIS utiliser l'appareil s'il est endommagé, s'il n'est pas en parfaite condition d'utilisation ou si le câble d'alimentation est abîmé. En cas de dommages et/ou de mauvais fonctionnement de l'appareil éteindre et ne pas le réparer soi-même. Pour d'éventuelles réparations s'adresser uniquement à un centre d'assistance spécialisé.
- NE PAS utiliser l'appareil sur de longues durées reproduisant une marche (podomètre à vitesse réduite - 3 km/h). Cela pourrait causer une surchauffe et une rupture du moteur
- NE PAS porter des vêtements synthétiques ou en laine mélangée pendant l'entraînement. L'utilisation de vêtements non adéquates pourrait causer des problèmes liés à l'hygiène mais aussi de créer des décharges électrostatiques.

L'appareil décrit dans cette notice a été élaboré et certifié pour un usage privé au sein d'un milieu domestique. C'est un appareil sportif qui permet de reproduire les mouvements de la course à pied sur route, mais avec l'avantage de disposer d'une surface de course qui diminue les traumatismes causés par les impacts sur le sol aux membres inférieurs, typiques de la pratique de la course. Ce simulateur de course permet de pratiquer une activité sportive tout en restant chez soi, ainsi vous pourrez faire du sport même quand les conditions météorologiques ne le concèdent pas, ou bien plus simplement quand vous n'avez pas le temps ou l'envie de sortir de chez vous pour aller courir, ou pour vous rendre dans un club de fitness.

Il est indispensable de suivre toutes les instructions et les avertissements contenus dans cette notice, pour être sûr de vous entraîner en sécurité. Des efforts intensifs et prolongés requièrent une bonne condition physique ; c'est pour cela qu'il convient d'évaluer les contraindications d'usage, listées ci-après.

L'utilisation du produit est interdite dans les conditions suivantes:

- Si l'Utilisateur a moins de 16 ans,
- Si l'Utilisateur a un poids supérieur à la limite indiquée sur l'étiquette et dans les données techniques,
- Si l'Utilisateur est enceinte,
- Si l'utilisateur a du diabète,
- Si l'Utilisateur présente des pathologies liées avec le cœur, aux poumons, ou aux reins.

La garantie sur le présent appareil et la responsabilité du distributeur tomberont, savoir:

- En cas d'utilisation impropre de l'appareil, différente de celle précisée dans la présente notice,
- Si les modalités et les intervalles de la maintenance à exécuter ne sont pas respectés,
- En cas de démontage fait à vos risques et périls,
- En cas d'utilisation de pièces détachées qui ne sont pas d'origine,
- En cas de non-respect des conseils de sécurité indiqués sur les étiquettes et dans la notice.

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del tappeto simulatore di corsa. L'utilizzatore del prodotto e gli eventuali altri amici e componenti della famiglia che ne faranno uso, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questa guida per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.

Respecter les indications contenues dans ce guide garantit une sécurité personnelle maximale et une plus grande durée de vie du produit.

Les avertissements de sécurité et les parties de textes importantes ont été mis en évidence en les mettant en texte gras et sont précédés par les symboles suivants:



Les informations mises en évidence par ce symbole signalent un DANGER, faire très attention pour éviter des blessures physiques.



Les informations mises en évidence par ce symbole signalent une PRECAUTION, faire très attention pour éviter d'endommager l'appareil.

OBSERVATION

Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il s'agit d'aspects esthétiques et que la sécurité et les informations les concernant restent garanties.

Le constructeur poursuit une politique de développement constant et de mise à jour et peut apporter des modifications aux parties esthétiques du produit sans donner de préavis.



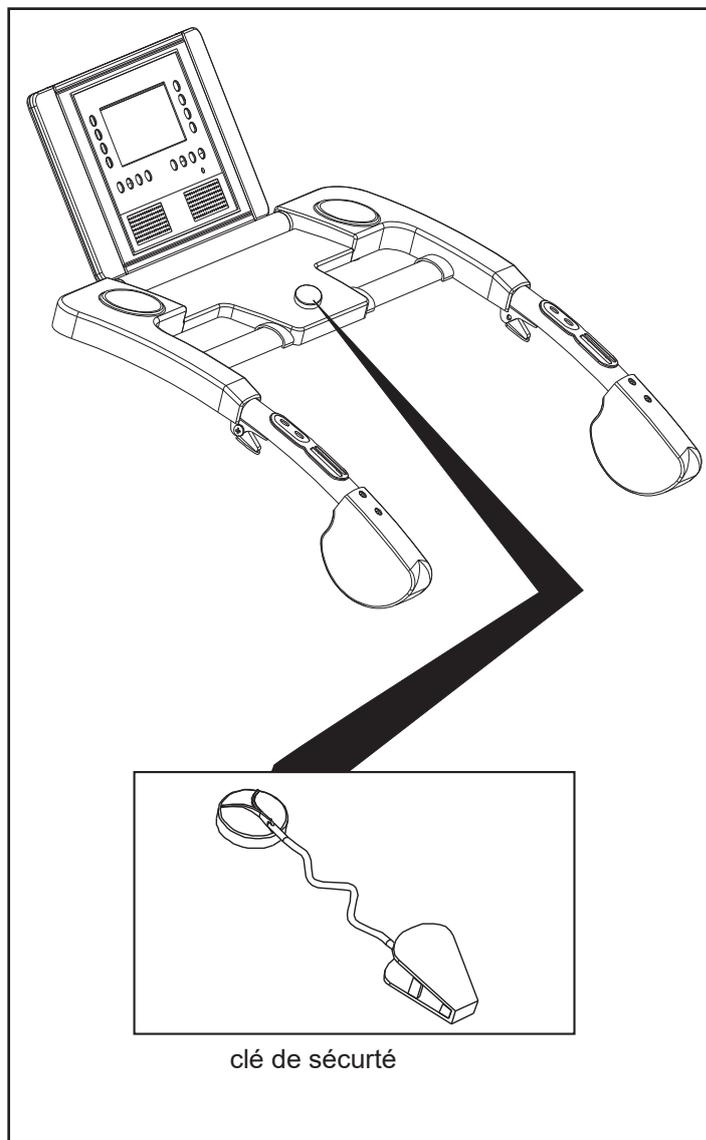
- Avant de commencer une séance d'entraînement, mettez la clé de sécurité dans le logement prévu sur la console et accrochez le clip à ressort sur vos vêtements.
- Après chaque utilisation du tapis, enlevez la clé de sécurité de la console et la ranger ailleurs. Cela est important pour éviter des mises en service imprévues de la part d'enfants ou d'amis.

Insérez la clé de sécurité sur la console pour mettre en service l'appareil et commencer un exercice.

Retirez la clé de sécurité de la console pour stopper immédiatement l'exercice et mettre à zéro les données mémorisées.



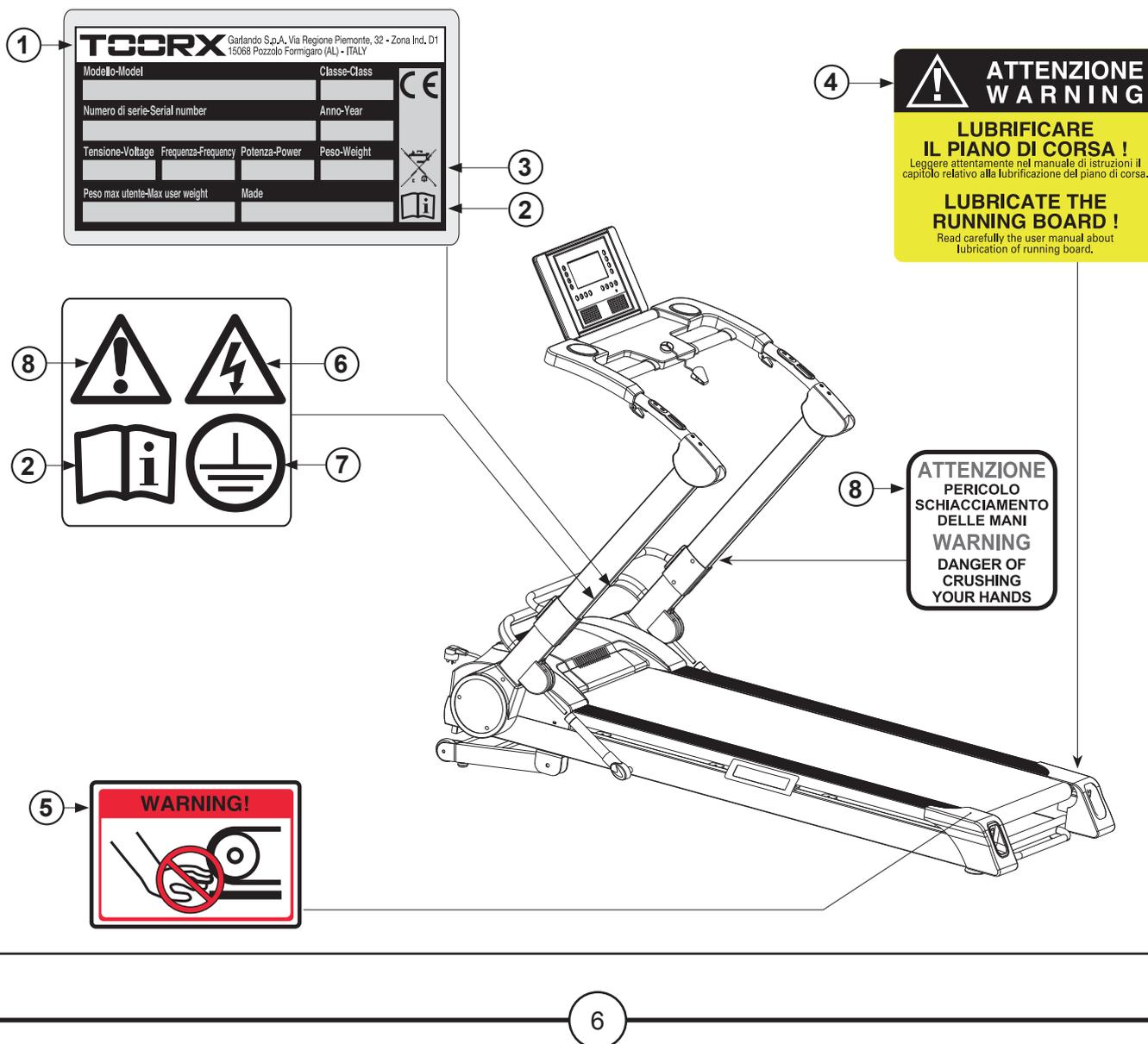
- Pour les modèles munis d'un dispositif d'inclinaison électrique, lorsque la clé de sécurité est retirée, le tapis de course s'arrête et l'inclinaison de la surface de course reste au niveau qui était réglé durant l'exercice. Quand la clé sera insérée de nouveau, l'inclinaison de la surface de course retournera à zéro.



1.3

ETIQUETTE SUR LE PRODUIT

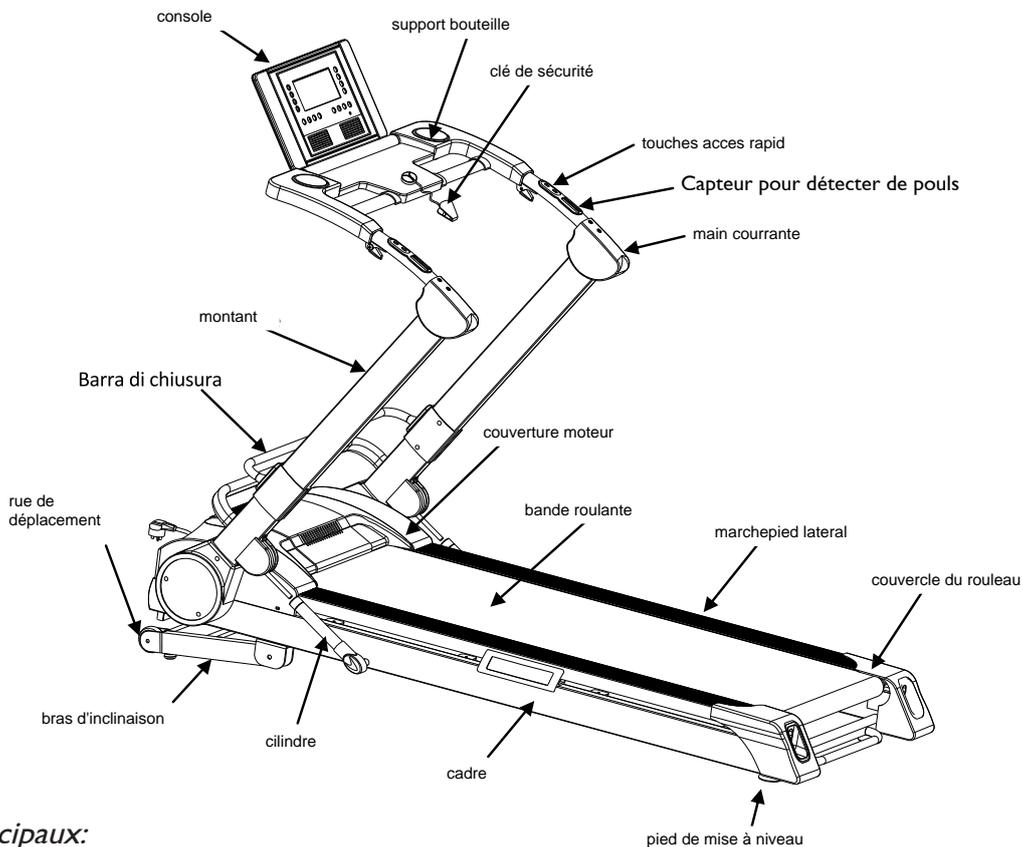
- 1) L'étiquette d'identification du produit indique l'adresse du distributeur, les données techniques et le numéro de série.
- 2) Symboles de rappel concernant l'obligation de lire la notice d'instruction est obligatoire avant d'accomplir une quelconque opération de montage ou une quelconque intervention de maintenance sur l'appareil.
- 3) Symboles d'indication concernant la conformité du produit par rapport aux directives de la communauté, se rapportant au traitement et à l'élimination de substances dangereuses se trouvant à l'intérieur d'appareils électriques et électroniques.
- 4) Signal d'avertissement: Rappel concernant la nécessité de lubrifier périodiquement la surface de course, selon une périodicité et les modalités indiquées sur la présente notice
- 5) Signal de sécurité indiquant le risque de coincement et l'écrasement des doigts entre le rouleau arrière et la surface de roulement lorsque la bande est en fonction.
- 6) Signal de sécurité: risque de choc électrique. Il est interdit de démonter le produit ou l'accès à l'intérieur du compartiment moteur.
- 7) Signal de sécurité: obligation de connecter le produit à une prise électrique qui est "la terre". Pour assurer l'utilisation sécuritaire du produit, vérifier la qualité du système de mise à la terre, qui est relié à la sortie.
- 8) Le signal de sécurité: risque d'écrasement des doigts et des mains entre les montants et les éléments mobiles lors des manœuvres pour amener la surface de roulement dans la position de travail ou dans une position verticale.



1.4

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

VITESSE DU TAPIS DE COURSE	1 km/h (min.) ÷ 20 km/h (max)
INCLINAISON DU TAPIS DE COURSE	15 niveaux à réglage électrique
SURFACE DE COURSE	470 x 1350 mm
EPAISSEUR DU TAPIS DE COURSE	2,0 mm
IDIMENSION OUVERT (LXPXH)	1775 x 785 x 1385 mm
DIMENSION FERME (LXPXH)	280 x 785 x 1775 mm
PUISSANCE MOTEUR	3,5 HP (puissance en continu) - 5,0 HP (en pic)
POIDS NET	92 kg
POIDS LOURD	102 kg
POIDS MAXIMALE UTILISATEUR	135 kg
VOLTAGE DU RESEAU	230 V AC
FREQUENCE DE RESEAU	50/60 Hz
PUISSANCE MAXIMALE	1850 W
CAPTEUR CARDIAQUE	Capteur pour détecter de pouls sur les poignées et récepteur RH
CONFORMITE	Normes : EN 957-1/6 (classe HC)
	Directives : 2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE



éléments principaux:

• **CARACTERISTIQUES DE LA PIECE:**

Pour une utilisation correcte et un bon usage à long terme, la pièce où sera installé l'appareil doit:

- Etre au sein d'une maison ou d'un appartement,
- Etre couverte et suffisamment grande,
- Etre dotée de lumière artificielle et naturelle adaptée,
- Etre dotée d'une fenêtre d'aération,
- Avoir une température comprise entre 5°C et 32°C,
- Avoir une humidité relative comprise entre 20% et 90%.

L'appareil **NE DOIT PAS** être placé en plein air, dans un local humide, ou dans un endroit exposé à une atmosphère saline.

• **CARACTERISTIQUES DU SOL**

Le sol indiqué pour placer l'appareil doit:

- Avoir un revêtement parfaitement plat,
- Avoir un plancher capable de supporter le poids de l'appareil.

Les revêtements construits avec des matériaux de qualité (per exemple: parquet, moquette) **DOIVENT** être protégés avec une plaque de caoutchouc ou des plaques de feutre sous les zones d'appuis.

• **CONDITION REQUISES DU LOCAL D'INSTALLATION:**

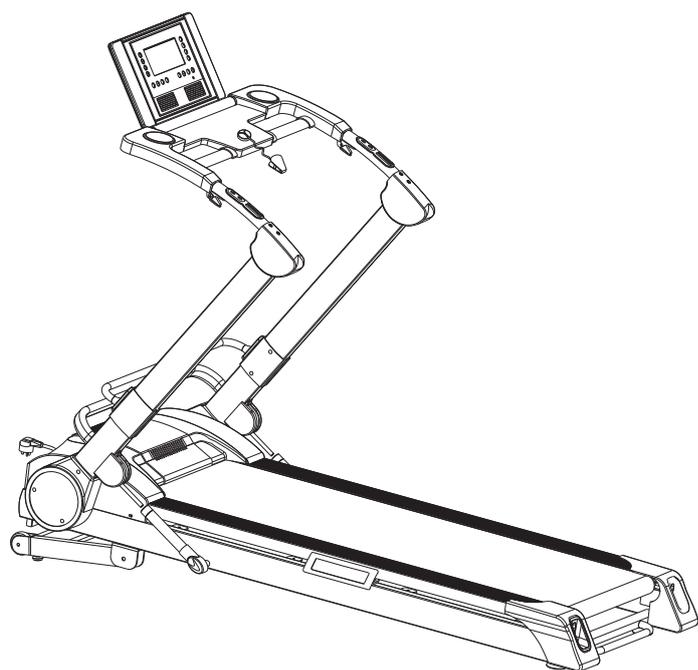
La pièce choisie pour placer l'appareil **NE DOIT PAS** contenir:

- De sources de perturbations ou d'interférences électromagnétiques comme des téléviseurs, des moteurs électriques, des antennes, des lignes à haute tension, transmetteurs de fréquences radio, réseau WIFI, etc.,
- De sources de chaleur (par exemple à côté d'un radiateur ou à côté d'une fenêtre).

• **CONDITIONS DE SECURITE:**

Il est **OBLIGATOIRE** de laisser un espace de sécurité d'au moins deux mètres entre la partie postérieure de l'appareil et le mur.

A l'intérieur de l'espace de sécurité derrière l'appareil, il **EST INTERDIT** de placer quelque objet que ce soit.



2.1

DÉBALLAGE - CONTENU DE L'EMBALLAGE

L'emballage est constitué par une boîte en carton fermée avec des points métalliques et des bandes de serrage. Pour soulever et déplacer la boîte il est nécessaire de demander de l'aider à une tierce personne. Quand la boîte est posée par terre, merci de respecter l'indication Côté Haut, matérialisé par une flèche imprimée sur l'emballage. Pour ouvrir le carton, couper les bandes de serrage avec des ciseaux, puis enlever les points de fermeture en métal avec une pince.



Pendant le déballage ne tirez pas sur le tapis par la main courante, cela peut endommager la console, il est donc important de se référer aux instructions de cette page.

- Après avoir coupé les bandes de cerclage soulever le couvercle du carton et ouvrir les quatre côtés de la boîte en coupant les coins du carton.
- Retirer tous les éléments séparateurs de polystyrène et en carton, utilisés pour éviter d'endommager les structures pendant le transport et le faire glisser le tapis hors du carton en utilisant les rues avant de déplacement.



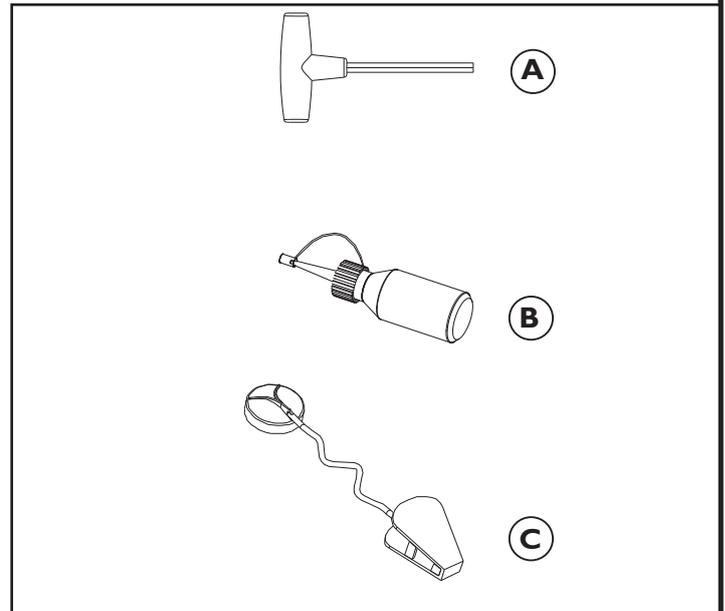
Nous vous conseillons de ne pas endommager l'emballage d'origine et éventuellement de le garder ; ceci au cas où l'appareil présenterait des défauts et qu'une réparation sous garantie soit nécessaire.

L'emballage est réalisé avec des matériaux recyclables ; pour l'élimination des éléments d'emballage, respecter les normes locales pour la récupération des matériaux recyclables. Les éléments d'emballage (cartons et sacs) ne doivent pas être laissés à la portée des enfants, car ils représentent potentiellement une source de danger.

Après avoir retiré le produit de la boîte, vérifiez tout dommage subi pendant le transport et vérifiez la présence de toutes les parties représentées.

Matériel contenu dans l'emballage:

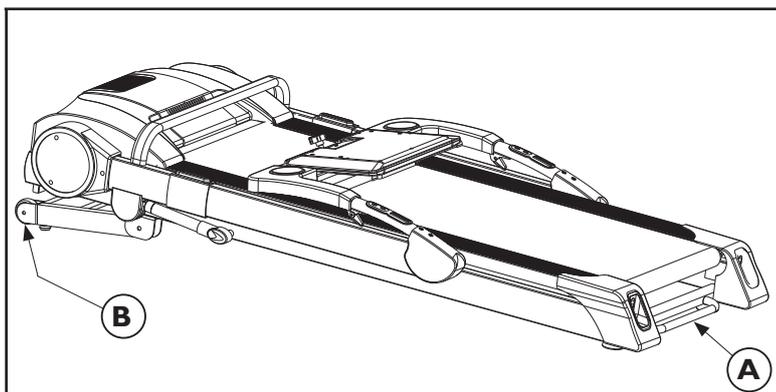
- A.** Clé hexagonale M5, tension / centrage de la bande
- B.** Pipette d'huile lubrifiante pour la surface de roulement
- C.** Clé de sécurité



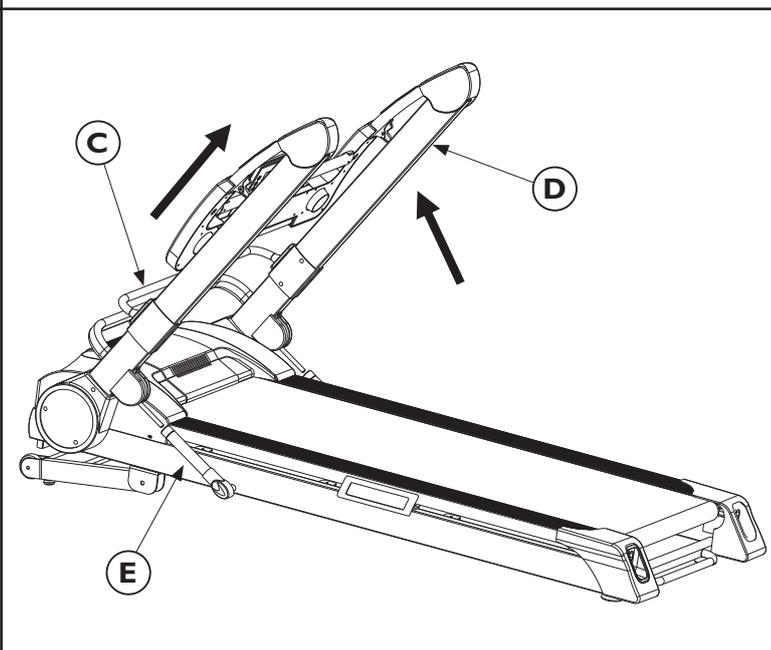
2.2

PLAN DE COURSE EN POSITION DE VOYAGE

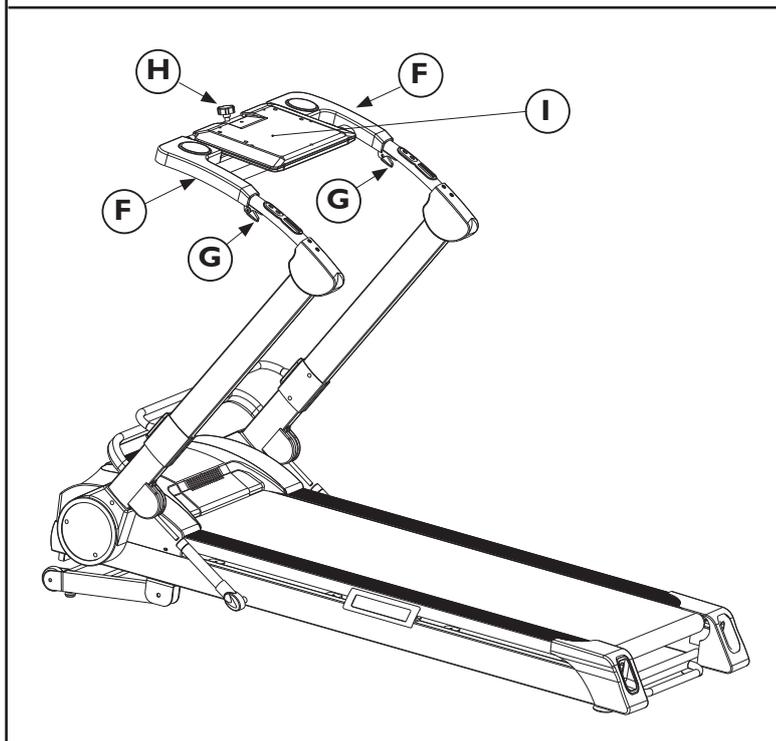
- Après avoir ouvert l'emballage du produit déplacer l'outil et le placer dans une pièce à côté d'une prise de courant et avec des caractéristiques appropriées pour l'utilisation de ce produit.
- Pour le déballage du produit soulever le corps à travers la poignée arrière **A**, puis le faire glisser sur les roues de déplacement **B**.



- A l'aide d'une main, tirer vers le haut la poignée **C** pour libérer les montants de la position horizontale. Avec la seconde main saisissez l'un des deux montant **D** et avec une légère pression accompagner le levage, facilité grâce à l'action des cylindres pneumatiques **E**.



- Soulevez avec les deux mains la main courante **F** jusqu'à ce que vous entendiez un déclic comme le verrouillage des leviers **G** du tableau de bord.
- **H** desserrer le bouton en le tournant dans le sens antihoraire, puis soulever la console **I** faisant tourner sur son point d'appui.
- Enregistrez l'inclinaison de la console pour la meilleure vue de l'écran, en fonction de sa taille, puis serrez le bouton **H** tournant dans le sens horaire pour verrouiller la console en position.
- Une fois branché la prise le produit est prêt à être utilisé. Avant toute utilisation, lire attentivement les parties restantes du manuel d'instructions pour apprendre à connaître les caractéristiques du produit.



2.3

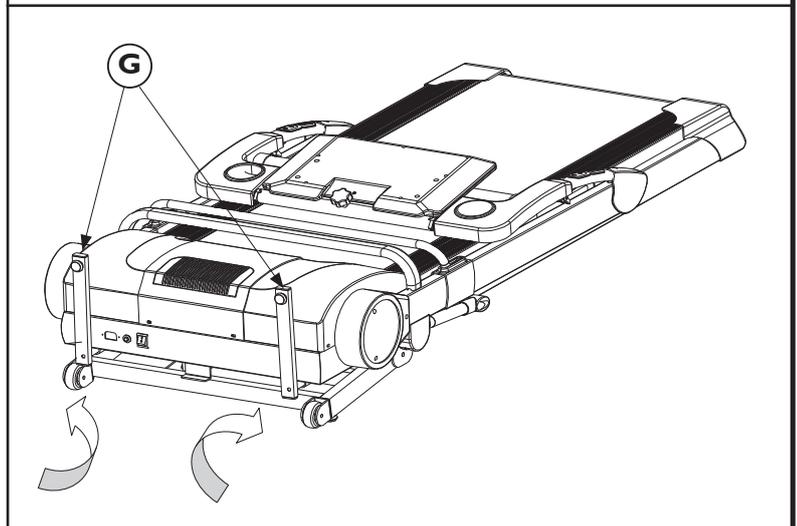
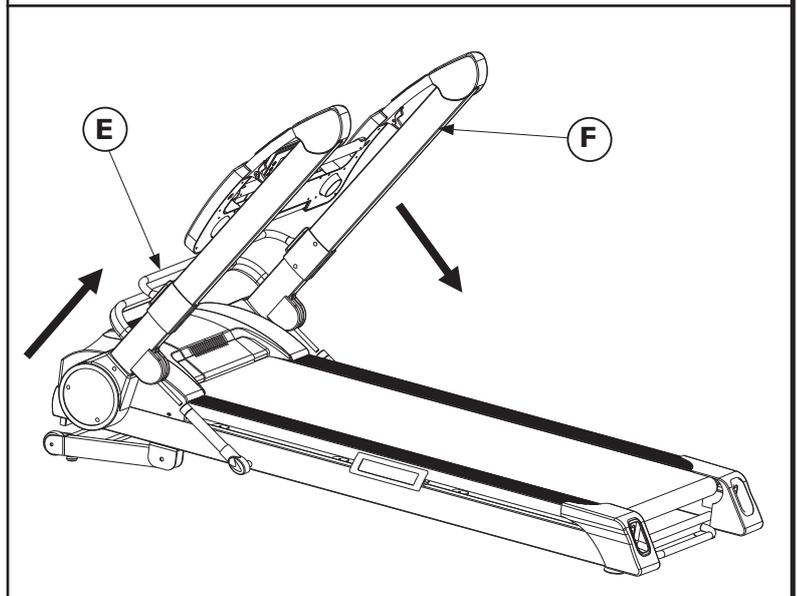
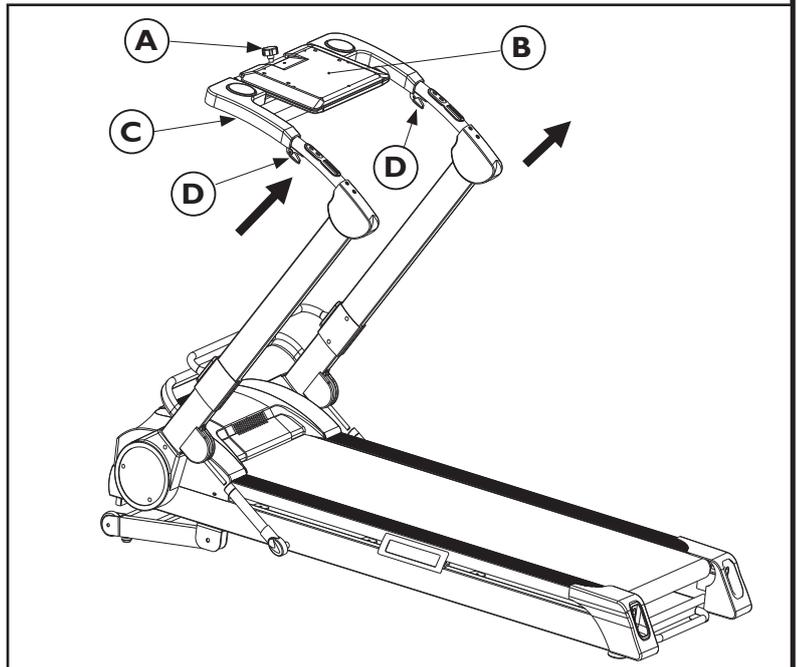
PLAN DE COURSE EN POSITION VERTICALE

Le tapis peut être replié pour prendre moins de place quand il n'est pas utilisé, et il peut être aussi placé en position verticale. Pour effectuer cette opération respecter la procédure suivante.



Assurez-vous que l'inclinaison de la surface de roulement est au niveau minimum, puis désactiver l'outil et déconnecter la fiche de la partie de douille de l'interrupteur sur le réseau en cours.

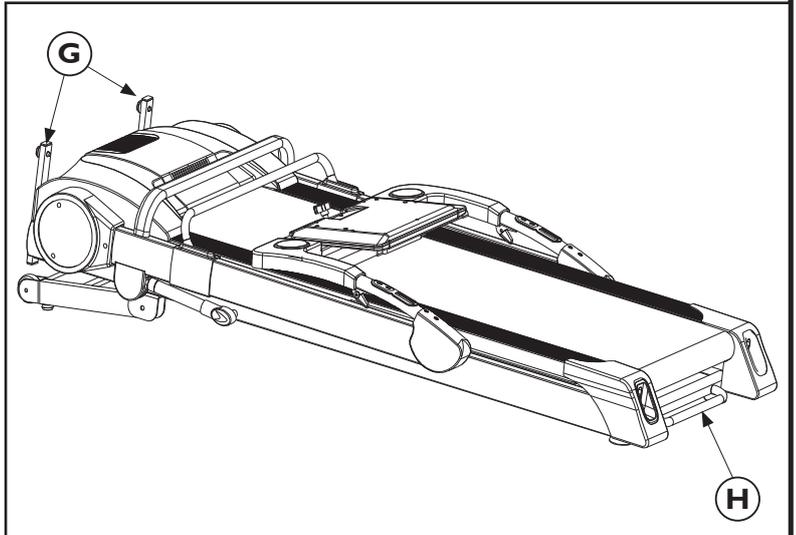
- Desserrer le bouton en le tournant dans le sens anti-horaire, puis abaisser la console **B** provoquant sa rotation sur son point d'appui, puis serrer le bouton **A** en tournant dans le sens horaire pour verrouiller la console dans la position fermée.
- Saisir avec les deux mains les mains courantes **C** en correspondance des leviers de déverrouillage **D**, soulever légèrement les mains courantes et appuyez ensuite avec vos doigts les deux leviers **D** pour déverrouiller les mains courantes. Poussez doucement vers le bas avec les deux mains courantes **C** jusqu'à les amener au contact des montants.
- A l'aide d'une main, tirer vers le haut la poignée **E** pour libérer les montants **F** à partir de la position verticale. Avec la seconde main saisissez l'un des deux montants et avec une légère pression les abaisser doucement dans une position horizontale jusqu'à ce qu'ils soient posés sur la surface de roulement.
- Tirer les tiges de support **G**, puis faire tourner la tige dans le sens antihoraire de la gauche et à droite dans le sens des aiguilles d'une montre de la tige jusqu'à ce qu'ils soient en position verticale.



- Après avoir amené en position verticale, les deux tiges de support **G** amener le produit dans une position verticale en le soulevant à l'aide de la poignée arrière **H**.



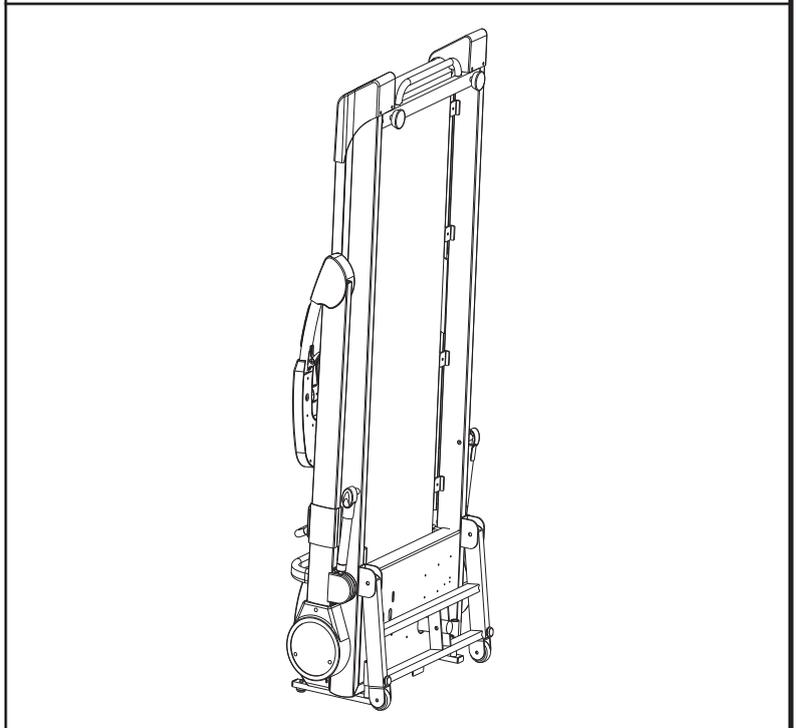
Compte tenu du poids élevé du produit, il est nécessaire d'effectuer l'opération de déplacement avec l'aide d'une deuxième personne.



- Maintenant, le tapis peut être déplacé et peut être placé dans un point de la maison en toute sécurité et ne donnent pas obstacle au mouvement dans la pièce.



Une fois l'outil a été mis en position verticale, il doit être placé dans un point sûr de la maison et qui ne donne pas obstacle aux mouvements dans la pièce. Pour une sécurité maximale, il est obligatoire de placer le tapis de course dans une position verticale, toujours à l'appui d'un mur. Si des enfants sont dans la maison il faut conserver le produit dans une pièce fermée à clé.



2.4

DEPLACEMENT DU PRODUIT

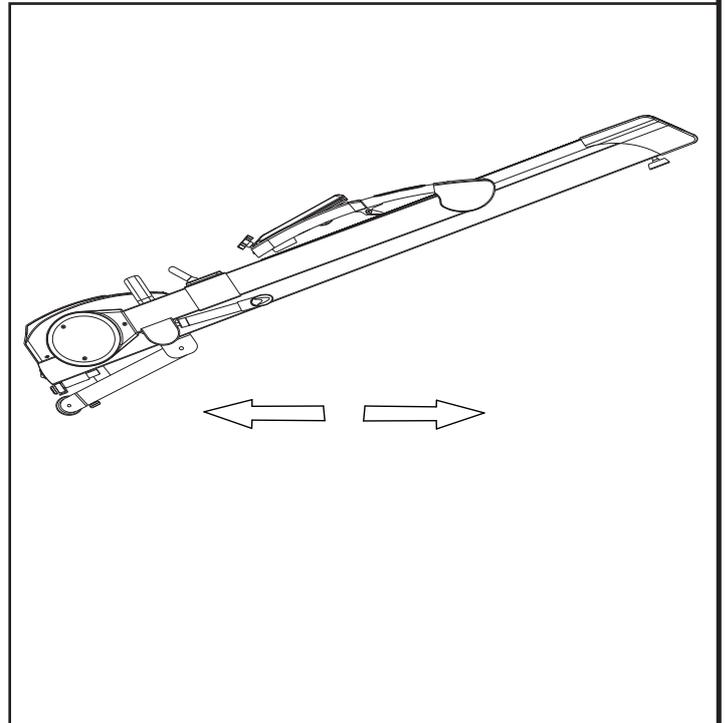


Avant de déplacer l'outil retirer la fiche de la prise et mettre le tapis en position verticale en suivant les instructions de la page précédente.

Avant de déplacer le produit, assurez-vous que la main courante et les montants sont correctement verrouillés.

Compte tenu du poids élevé du produit, il est nécessaire d'effectuer l'opération de déplacement avec l'aide d'une deuxième personne.

Le tapis est équipé de deux roues à l'avant, indispensables pour le déplacement. Pour effectuer l'opération, placez-vous derrière le tapis en position verticale et placez les mains sur la main courante **E**. Pointez un pied sur le châssis **F**, et incliner de manière décisive le tapis en tirant pour amener le dos de la surface de roulement en contact sur vos bras. À ce stade, les deux roues de déplacement **G** reposent sur le sol, puis pousser le tapis dans la direction souhaitée.



2.5

BRANCHEMENT ÉLECTRIQUE



AVANT DE RELIER LA PRISE ELECTRIQUE

Vérifier que le câblage ait les caractéristiques nécessaires en contrôlant les données techniques indiquées sur l'étiquette.

Vérifier que la prise murale soit adaptée pour ce type de branchement et qu'elle dispose d'une mise à la terre.

Vérifier que l'interrupteur de courant de couleur rouge soit en position « O » - Off.



PRECAUTIONS POUR LA PRISE ET LE CABLE DE COURANT

Relier la prise électrique à une prise murale qui soit suffisamment éloignées par rapport à l'appareil, pour éviter des courts circuits qui pourraient être causés par des gouttes de sueur ou par des gouttes d'eau.

NE PAS faire passer le câble d'alimentation sous le châssis, ni entre les pièces mobiles du système d'inclinaison.

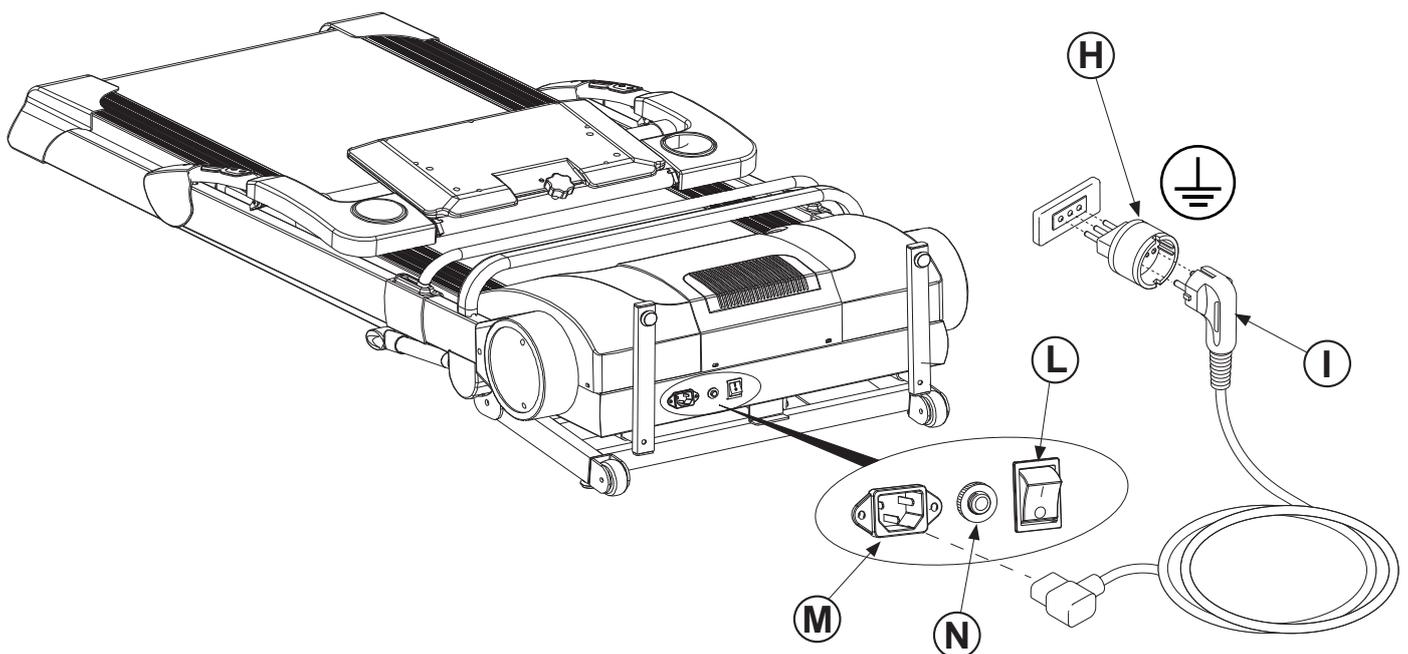
NE PAS utiliser de prises multiples ou de rallonges, utiliser uniquement des adaptateurs conformes **H**.

Le produit est fourni avec un câble d'alimentation secteur avec fiche électrique **I** type Schuko qui doit être branchée sur une prise murale appropriée avec une mise sous tension nominale de 230 V AC, équipé de mise à la terre.

Dans la partie avant du compartiment moteur, il y a l'interrupteur **L** auquel est relié le câble de réseau et le commutateur principal **M** qui allume et éteint le produit, et enfin un dispositif de protection contre les surtensions **N**.

En cas d'intervention du dispositif de protection, l'affichage l'indicateur rouge de commutation de réseau se désactivent immédiatement .

Pour rétablir le fonctionnement normal il faut attendre au moins cinq minutes, puis réactiver le dispositif de protection en appuyant sur l'interrupteur de remise à zéro **N**.



3.0

PROGRAMME D'ENTREINEMENT

Avant de commencer à utiliser cet appareil, nous vous conseillons de consulter votre médecin afin qu'il vérifie votre condition physique et votre état de santé, et pour évaluer avec lui les précautions à prendre en vue de cette pratique sportive. Pour ceux d'entre vous qui commenceront à utiliser cet appareil sans tout autre entraînement, il est nécessaire d'avoir une autre une approche modérée, avec un maximum de trois séances par semaine, avec une durée d'entraînement et une vitesse réduite. Ceci vous permettra de vous familiariser avec la console et de vous éloigner lentement d'une vie sédentaire. Pour ceux d'entre vous qui pratiquent déjà une activité sportive et ont l'intention d'utiliser cet appareil en complément de celle-ci, nous vous conseillons de vous adresser à un coach pour la programmation des séances d'entraînement, et la mise en place d'un programme. Contrôler ses pulsations cardiaques pendant l'entraînement peut permettre d'atteindre trois objectifs:

Amincissement: en maintenant un niveau cardiaque entre 60 % et 75 % il est possible de brûler des calories sans devoir faire d'efforts,

Amélioration des capacités respiratoires: en maintenant un niveau cardiaque entre 75 % et 85 % on peut faire travailler les poumons en axant son travail sur un régime aérobie,

Amélioration des capacités cardio-vasculaires: en maintenant un niveau cardiaque entre 85 % et 100 % on peut faire travailler le cœur en axant son travail sur un régime anaérobie.

L'utilisation de cet appareil doit être faite en respectant trois phases:

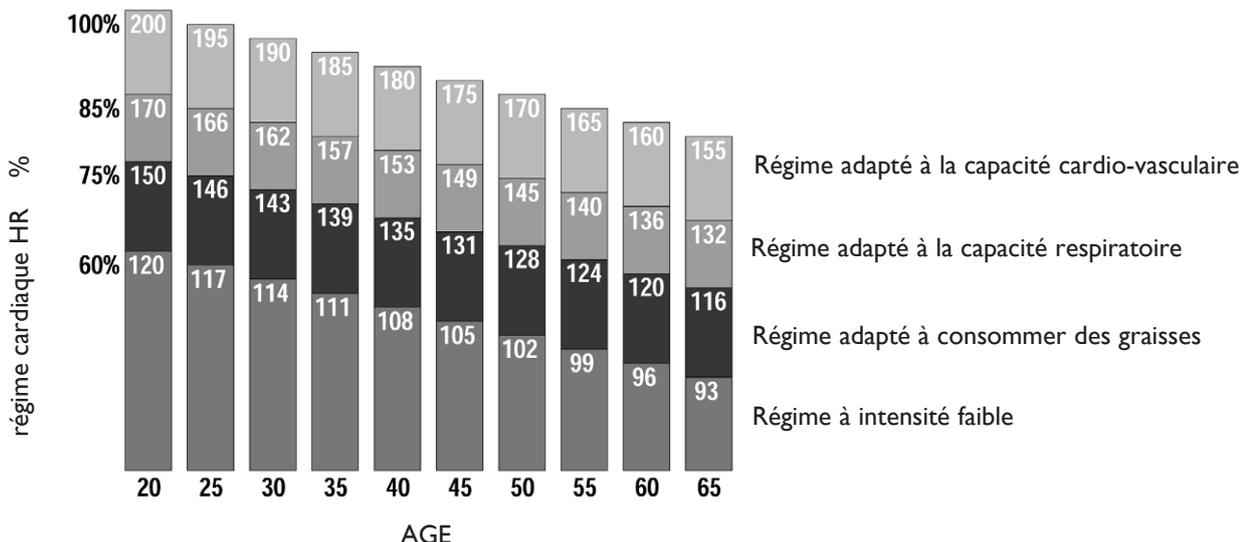
ÉCHAUFFEMENT: avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

ENTRAINEMENT: commencer par un régime réduit et après l'échauffement, augmenter progressivement l'intensité de l'exercice jusqu'à ce que votre battement cardiaque rejoigne la valeur de seuil désirée. Nous vous conseillons d'avoir une fréquence cardiaque constante dans la zone cible, déterminée par rapport à votre objectif (amincissement, amélioration des capacités respiratoires ou des capacités cardio-vasculaires). Durant les premières semaines d'utilisation, les séances d'entraînement ne doivent pas dépasser une durée de 20 minutes, quand vous aurez pris confiance et que votre condition physique sera meilleure vous pourrez effectuer des séances qui pourront aller jusqu'à 60 minutes.

FASE DE REFROIDISSEMENT: au terme de la séance, nous vous conseillons de vous relaxer en exécutant des exercices d'étirements pendant quelques minutes.



L'entraînement à un niveau anaérobie est autorisé uniquement pour les sportifs professionnels et les personnes bien entraînées.



3.1

UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR (EN OPTION)



PRECAUTION

- Avant d'utiliser l'émetteur lire attentivement les instructions sur cette page et ceux fournis par un fabricant.
- Après chaque utilisation, débranchez l'émetteur de l'élastique de la bande, essuyez la sueur et les sécher soigneusement.
- Nettoyer l'émetteur avec un chiffon humide et un savon doux; la bande élastique doit être lavée régulièrement: nous vous recommandons de laver dans la machine à laver, à une température inférieure à 40 °C.
- La bande élastique et l'émetteur doivent être maintenus hors de tiroirs, des enveloppes scellées ou autres récipients; vous pouvez l'accrocher sur un mur, de manière à assurer le séchage parfait.

Le produit intègre un récepteur de RH pour les émetteurs de sangle de poitrine, le type non codé, de la marque Polar ® (non fourni).

Le transmetteur de bande se compose de deux éléments: l'émetteur qui transmet des signaux radio à la console et la bande élastique qui permet le verrouillage de l'émetteur sur la poitrine.

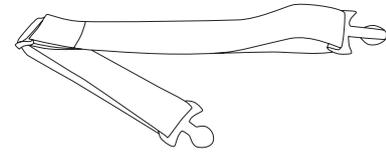
- 1) Fixez une extrémité de l'émetteur à la ceinture élastique.
- 2) Ajuster la longueur de la bande élastique (en fonction de votre poitrine), en agissant sur la boucle. Mettez la bande élastique juste en dessous de la poitrine, comme indiqué, puis fixer l'autre extrémité de la sangle élastique à l'émetteur.
- 3) Soulever l'émetteur et lubrifier avec les doigts mouillés d'eau les électrodes placées sur le dos.
- 4) Assurez-vous que les surfaces avec les électrodes adhèrent bien à la peau.



PRECAUTION

L'indication de la fréquence du pouls mesurée par la bande est seulement une valeur de référence utile pour surveiller la fréquence du cœur en fonction du régime d'entraînement choisi, et pour obtenir une référence à la consommation de calories.

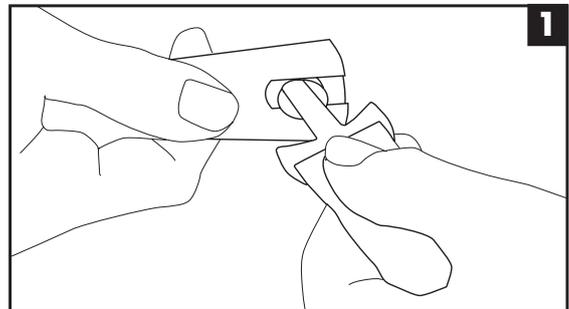
En aucun cas, la mesure prise par l'émetteur peut être considéré comme des données médicales.



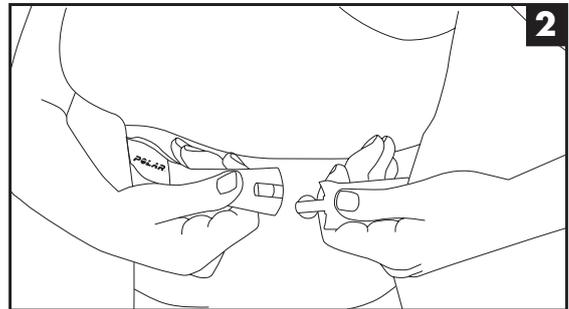
Bande élastique



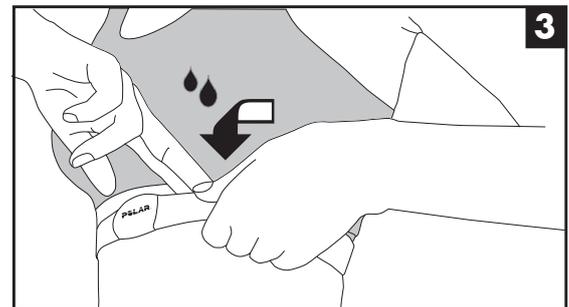
Emetteur



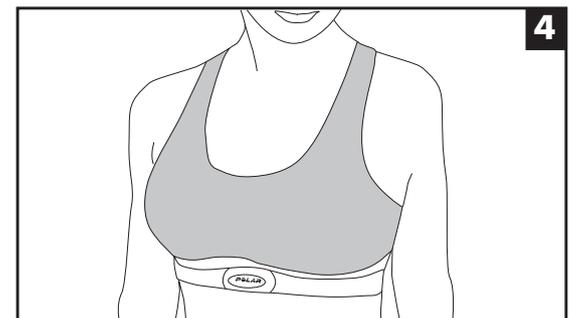
1



2



3



4

3.2

CONSEILS ET SUGESTION D'UTILISATION



DANGER

-Avant de commencer une séance d'entraînement, accrocher correctement la clé de sécurité au niveau de la taille de vos vêtements en utilisant la pince. Si vous désirez arrêter immédiatement le tapis de course, tirez simplement sur la corde pour détacher la clé magnétique de sécurité de la console. Pour reprendre l'entraînement insérez à nouveau la clé sur la console.

-Quand l'appareil n'est pas utilisé, retirez la clé et mettez-la dans un lieu sûr ; ne pas laisser la clé de sécurité à portée de main des enfants.

-Utiliser cet appareil en augmentant petit à petit l'intensité. Saisir la console centrale quand cela est nécessaire. Marchez lentement quand la vitesse du tapis est faible. Ne rester pas immobile quand le tapis de course est en mouvement.

-Ne pas changer de direction et garder le visage et la partie avant du corps tournés vers la console.

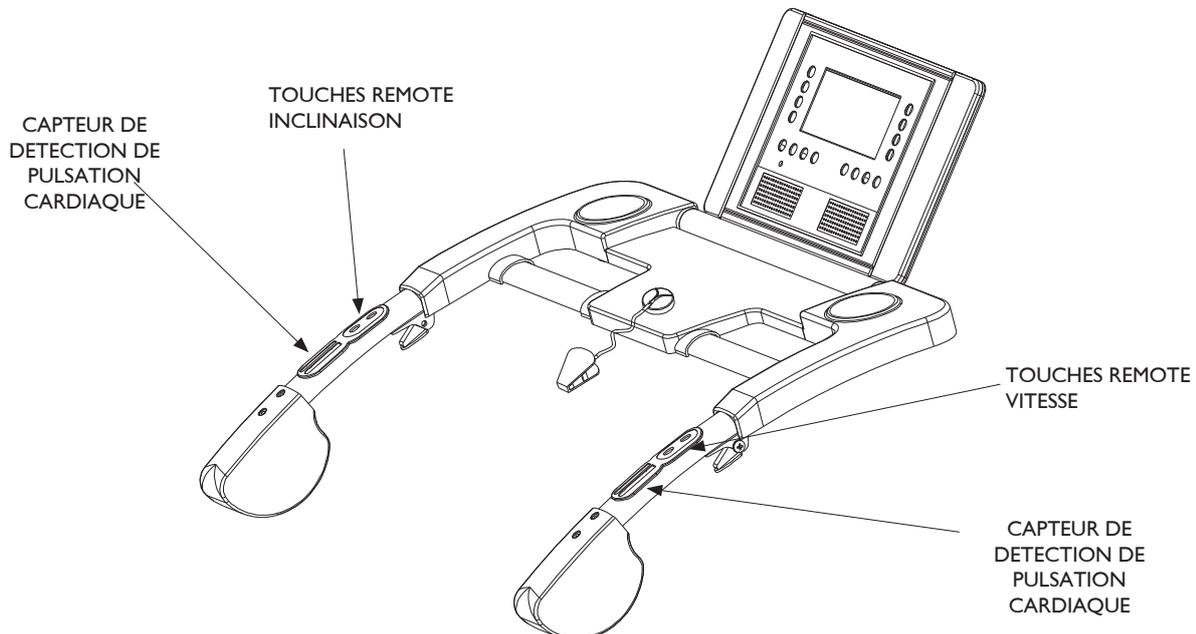
-N'allumer jamais l'appareil quand quelqu'un d'autre se trouve sur le tapis de course.

-Ne monter jamais à deux sur l'appareil.

-Commencer une séance en gardant les pieds sur les côtés de l'appareil, quand le tapis de course est en mouvement et à vitesse réduite, commencez à marcher lentement sur le tapis.

Les personnes s'apprêtant à utiliser cet appareil pour la première fois, devront avant tout se familiariser avec la console et vérifier le fonctionnement de l'appareil, avant d'entreprendre un programme d'entraînement.

- a) Allumer l'appareil en actionnant la touche de marche, la lumière rouge du bouton s'allume, insérer la clé de sécurité sur la console, pendant un instant la console exécute un test en s'allumant complètement et en émettant un signal sonore prolongé.
- b) Monter sur le tapis par un des côtés et se mettre en position centrale, tout en maintenant les pieds sur les appuis latéraux.
- c) Appuyer sur la touche **START** pour commencer immédiatement un entraînement à vitesse réduite, se tenir à la poignée centrale, commencer à marcher avec une cadence normale et un mouvement libre, maintenir pendant un certain temps une vitesse faible pour vous familiariser avec les sensations du tapis roulant.
- d) Quand vous vous sentirez à votre aise, augmenter la vitesse de rotation du tapis en appuyant sur la touche permettant d'augmenter la vitesse et lâcher la poignée centrale. Pour plus de facilité nous vous conseillons d'utiliser les boutons qui se trouvent sur les poignées latérales.
- e) Pendant l'entraînement nous vous conseillons de rester concentré pour éviter des accidents.
- f) Il est conseillé de maintenir une posture de course correcte, avec le regard vers l'avant et de ne pas modifier votre position, surtout quand la vitesse est élevée.
- g) Pendant l'exercice contrôler vos pulsations cardiaques en saisissant les détecteurs qui se trouvent sur les poignées, l'information sera visible sur la console, dans la fenêtre **PULSE**.



3.3

CONSOLE DE COMMANDE (affichage)

TIME

Indique le temps écoulé, exprimé en minutes, ou bien le temps restant avant la fin de l'exercice.

CALORIES

Indique les calories brûlées depuis le début de l'entraînement ou les calories restant à brûler avant la fin de l'exercice (*).

PULSE

La mesure démarre lorsqu'il les deux mains courantes sont saisies, en appuyant les deux paumes sur les capteurs de détection cardiaque impulsion (Pulse à la main), ou en portant une sangle de poitrine avec un émetteur sans fil (en option), l'écran affiche la fréquence cardiaque (*).

SPEED

Vitesse du tapis de course en kilomètres/heure.

INCLINE

Inclinaison du plan de course – Il montre le niveau d'inclinaison du plan de course.

DISTANCE Distance parcourue: Indique la distance parcourue depuis le début de l'exercice ou bien la distance restant à parcourir avant la fin de l'exercice.

(*) Nous vous rappelons que la mesure indiquée est uniquement une donnée de référence approximative, en aucun cas elle ne pourra être appréciée comme une référence médicale.

DISTANCE - Distance parcourue

- Afficher la distance totale parcourue depuis le début de l'année, ou le nombre restant de la distance réglée à zéro (à l'écart à la fin de l'année).

PROFIL D'AFFICHAGE

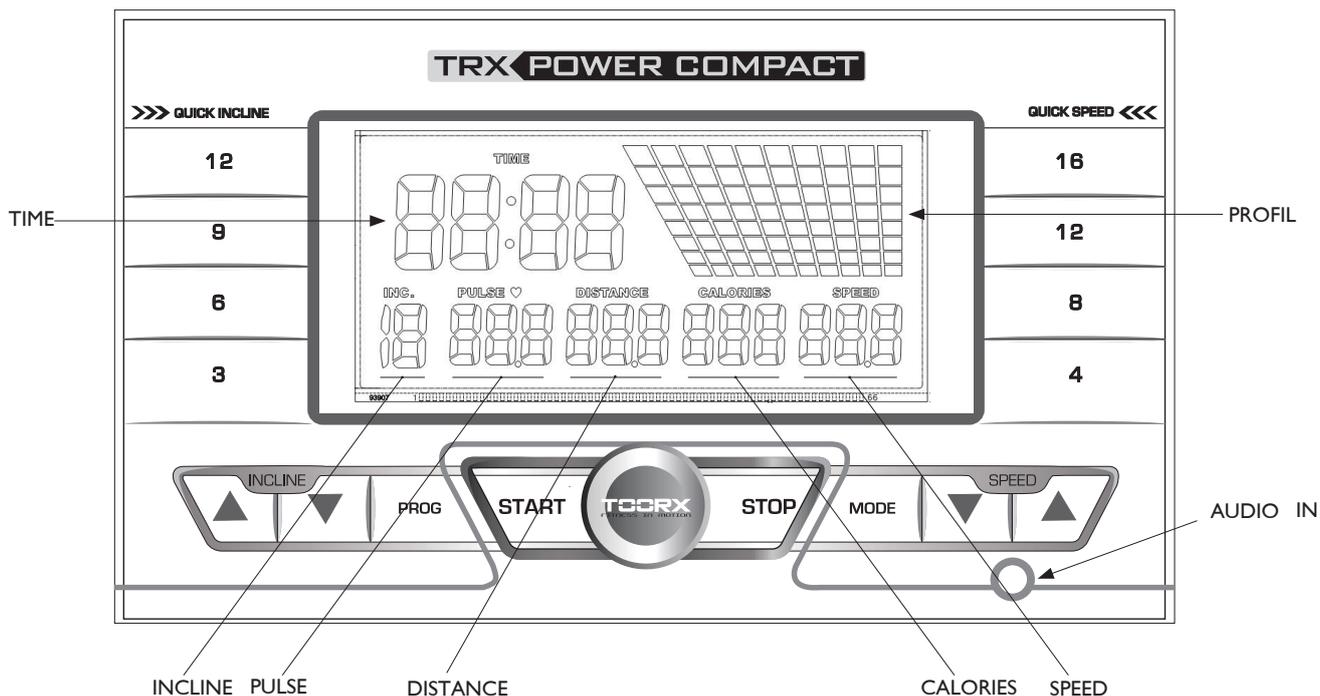
L'affichage de profil est constitué par une matrice au LED indiquant l'affichage du profil d'entraînement en cours en illustrant la progression sur la base de l'inclinaison et de la vitesse, selon que soit actif l'indicateur de vitesse ou d'inclinaison.

AUTO OFF

Après quelques minutes d'inactivité, l'écran de la console s'éteindra automatiquement dans « économie d'énergie », pour éteindre l'affichage, appuyez sur une touche.

Entrée audio

Prise Jack pour le signal audio d'entrée de lecteur de musique ou radio portable, afin que vous puissiez écouter la musique amplifiée par les haut-parleurs intégrés.



START

Appuyez sur le bouton START pour commencer l'exercice et démarrer la bande dans l'ensemble des modes d'utilisation de l'outil.

STOP

Appuyez sur la touche STOP pour arrêter la bande et terminer l'exercice en cours d'exécution.

SPEED Up / Down (vitesse de la bande de course)

- Appuyez sur les touches SPEED pour augmenter ou diminuer la vitesse de la bande par un facteur de 0,5 km / h; maintenez le bouton pour augmenter ou diminuer rapidement la valeur numérique.
- Lors du réglage des données du programme ils sont utilisés pour définir les variables d'entraînement « cibles » (durée, distance, calories).

INCLINE Up / Down (Inclinaison de la bande de course)

- Agisser sur boutons Incline haut / bas pour augmenter ou diminuer le niveau d'inclinaison de la surface de roulement

PROG.

- Appuyez sur PROG. pour faire défiler les programmes d'entraînement disponibles: (P01-P14 ; HR1 - HR3) ou pour sélectionner le programme Body Fat Test.

SELECTION RAPIDE VITESSE / INCLINAISON

Lorsque on appui sur une des touches de sélection rapide de la vitesse ou de l'inclinaison le tapis est amenée au niveau de la vitesse et de l'inclinaison indiquée sur le bouton lui-même.

MODE

• En appuyant sur la touche MODE vous pouvez définir votre propre séance d'entraînement sur l'un des trois objectifs fixés selon vos besoins:

1. durée,
2. distance que vous allez parcourir,
3. quantité de calories que vous allez consommer. Lorsque les valeurs sont insérées dans le temps, la distance ou calories, au cours de l'exercice l'affichage affecté exécutera le compte à rebours de la valeur jusqu'à zéro, après quoi l'exercice est terminé.

Dans les programmes HRC et Body Fat Test le bouton MODE est utilisé pour l'introduction de données utilisateur (sexe, âge, taille, poids) nécessaires pour le calcul de graisse corporelle (indice de graisse corporelle en pourcentage).

BOUTONS ERGONOMIQUES

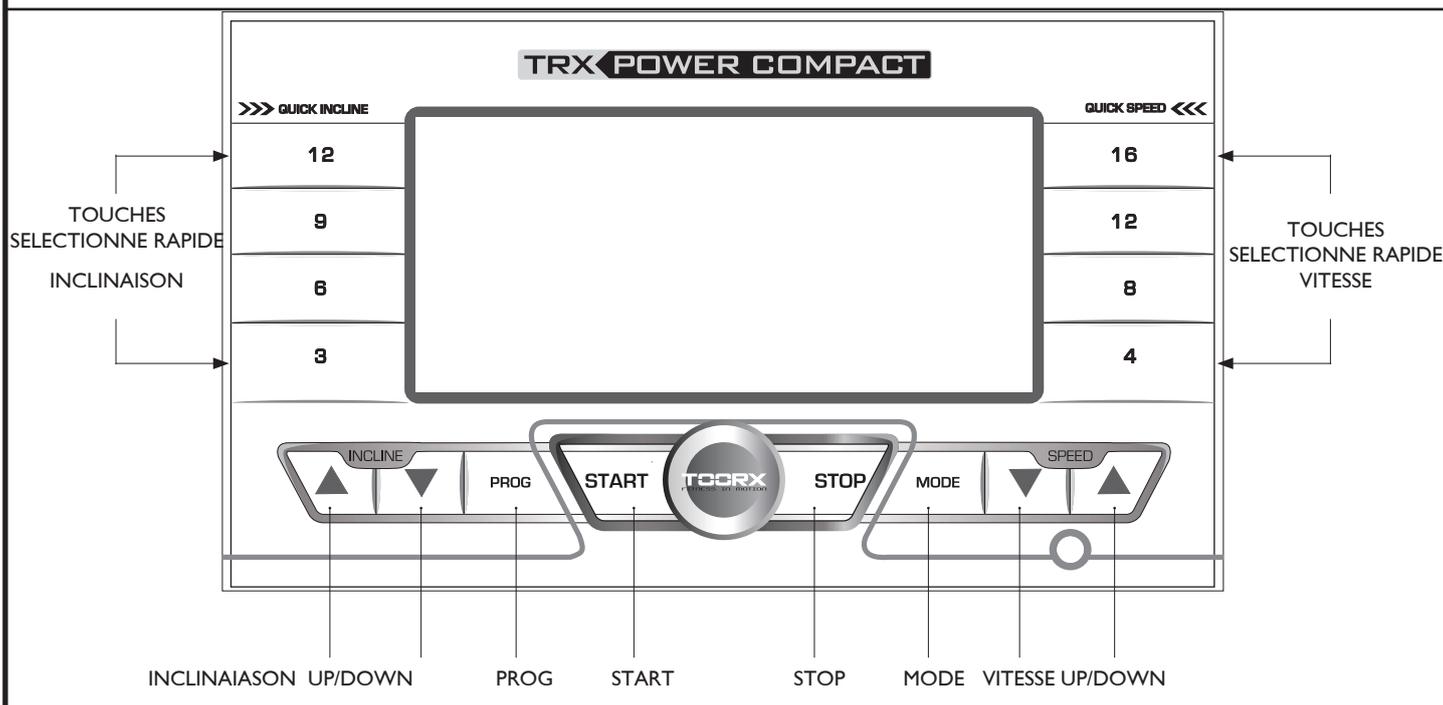
Sur la main courante droite sont répliqués les boutons pour faciliter le contrôle de la vitesse de la bande roulante. Sur la main courante de gauche vous trouvez les boutons pour le contrôle d'inclinaison.

CLÉ DE SÉCURITÉ

La clé de sécurité est un dispositif de sécurité très important.

Retirez la clé après l'utilisation du produit. Branchez la clé de sécurité avant de commencer l'entraînement avec le produit; lorsque la clé n'est pas insérée, la console reste éteinte.

La clé de sécurité a une corde et un clip pour être attaché à la ceinture de son short.



ALLUMAGE DE L'APPAREIL

- Pour allumer l'appareil mettre l'interrupteur général en position I = ON, la lumière rouge s'allume indiquant que l'appareil est alimenté. L'interrupteur se trouve sur la partie antérieure à côté du câble électrique. Après l'allumage insérer la clé de sécurité sur la console, maintenant la pareille exécute un diagnostic automatique et pendant un court instant la console s'illumine entièrement.
- La console s'éteint automatiquement après une période d'inactivité de quelques minutes.

ARRÊT DE L'EXERCICE

- Pendant l'exécution d'un exercice, appuyer sur la touche STOP pour arrêter le tapis, la vitesse du tapis diminue progressivement jusqu'à l'arrêt total. Les données de l'exercice précédemment effectués, sont supprimés.
- En mode STOP l'ordinateur reste allumé pendant plusieurs minutes, après quoi les affichages sont désactivés en mode d'économie d'énergie.
- Pour quitter le mode d'économie d'énergie allumez la console en appuyant sur n'importe quel bouton.

ARRÊT D'URGENCE

- Pour arrêter immédiatement un exercice, arrêter la bande et retirez le courant d'alimentation du tapis, puis retirez la clé de sécurité de son siège.

Mode QuickStart

- Allumer l'appareil en mettant l'interrupteur sur I est en insérant la clé de sécurité.
- Monter sur la surface de course en laissant les pieds sur les supports latéraux, puis appuyer sur START, après trois secondes la surface de course démarre à vitesse réduite.
- Allumer l'appareil en mettant l'interrupteur sur I est en insérant la clé de sécurité.
- Monter sur la surface de course en laissant les pieds sur les supports latéraux, puis appuyer sur START, après trois secondes la surface de course démarre à vitesse réduite.

Mode compte à rebours

- Allumer l'appareil en mettant l'interrupteur sur I est en insérant la clé de sécurité.
- Appuyer sur la touche MODE pour sélectionner P0, puis appuyer sur CLEAR/SET pour accéder aux modes permettant de régler les objectifs à atteindre.
- Appuyer de nouveau sur CLEAR/SET pour choisir votre entraînement en passant successivement les objectifs à atteindre (Durée, Distance, Calories): l'écran correspondant à la fonction clignote et vous pourrez choisir votre objectif à atteindre.
- Appuyer sur SPEED Up/Down pour régler la valeur de l'objectif choisi qui est en train de clignoter.
- Une fois les valeurs réglées, montez sur la surface de course en laissant les pieds sur les supports latéraux, puis appuyer sur START, après trois secondes la surface de course démarre à vitesse réduite.
- Appuyer sur les boutons SPEED pour régler en temps réel la vitesse du tapis.
- L'écran correspondant à l'objectif à atteindre montre le décompte en partant de la valeur réglée jusqu'à atteindre zéro.
- L'exercice se terminera quand la valeur réglée atteindra zéro ; à tout moment on peut arrêter l'exercice en appuyant sur la touche stop ou en retirant la clé de sécurité.

3.6

PROGRAMMES PRE-REGLÉS (P01÷P14)

La console dispose de 14 programmes prédéfinis spécialement conçus pour réaliser une séance d'entraînement cardio complète.

- Allumer l'appareil en mettant l'interrupteur sur ON et en insérant la clé de sécurité.
- Étape sur la surface de roulement, en gardant les pieds sur les plates-formes latérales, puis appuyez sur le bouton PROG pour sélectionner l'un des programmes d'entraînement pré-réglés (P01 - P14); les tableaux ci-dessous indiquent la corrélation entre la vitesse et l'inclinaison dans les paramètres de réglage automatique de chaque programme.
- Vous pouvez lancer le programme sélectionné immédiatement en appuyant sur la touche START, auquel cas le programme se déroulera pendant 30 minutes.

- Vous pouvez aussi régler la durée de l'exercice à l'aide des boutons Speed Up / Down avant d'appuyer sur le bouton START.
- Après un compte à rebours de 5 secondes, le tapis démarre en fonction du profil du programme sélectionné, au cours de l'exercice, l'utilisateur a le droit de changer la vitesse de la bande manuellement, en agissant sur les boutons Speed Up / Down, et l'inclinaison de la surface de roulement, en agissant sur les boutons Incline Up / Down.

En appuyant sur la touche STOP ou ne retirant la clé sécurité, l'exercice peut être arrêté à tout moment.

Tableau des programmes prédéfinis

Program	P01		P02		P03		P04		P05		P06		P07	
S/N	speed	in-cline												
1	3.0	0	1.0	0	5.0	0	3.0	0	2.0	0	4.0	0	4.0	0
2	5.0	0	7.0	1	9.0	1	6.0	1	12.0	2	5.0	1	7.0	1
3	5.0	1	1.0	2	4.0	2	12.0	2	12.0	4	6.0	3	9.0	1
4	10.0	1	7.0	2	8.0	3	12.0	3	12.0	6	8.0	4	4.0	3
5	5.0	1	12.0	3	10.0	4	12.0	4	3.0	4	6.0	4	4.0	3
6	2.0	1	4.0	3	12.0	5	3.0	5	3.0	2	8.0	3	12.0	5
7	3.0	2	12.0	2	4.0	4	3.0	6	3.0	1	6.0	3	4.0	5
8	2.0	2	4.0	2	8.0	5	3.0	7	3.0	0	9.0	1	8.0	7
9	5.0	2	12.0	3	4.0	4	5.0	6	12.0	1	6.0	2	4.0	7
10	3.0	0	2.0	0	4.0	0	2.0	0	2.0	0	3.0	0	2.0	0

	P08		P09		P010		P011		P012		P13		P14	
1	2.0	0	2.0	0	4.0	0	4.0	0	4.0	0	5.0	0	5.0	0
2	6.0	2	12.0	1	5.0	1	5.0	1	7.0	4	5.0	1	7.0	1
3	6.0	3	2.0	3	6.0	2	7.0	2	10.0	8	7.0	1	9.0	2
4	6.0	4	12.0	5	8.0	4	9.0	3	8.0	4	7.0	3	12.0	4
5	12.0	4	2.0	7	6.0	6	6.0	4	12.0	8	5.0	2	5.0	1
6	5.0	6	2.0	9	8.0	8	9.0	5	6.0	4	12.0	3	7.0	1
7	5.0	6	12.0	7	6.0	6	6.0	6	6.0	8	12.0	3	9.0	1
8	5.0	8	2.0	5	9.0	4	10.0	7	12.0	4	7.0	4	5.0	2
9	3.0	8	2.0	3	3.0	2	7.0	8	12.0	8	10.0	4	7.0	2
10	3.0	0	3.0	0	3.0	0	3.0	0	6.0	0	5.0	0	5.0	0

Le programme HRC est un système d'entraînement dans lequel l'ordinateur ajuste automatiquement l'inclinaison de la plate-forme de marche et la vitesse en fonction de la fréquence cardiaque mesurée. Le programme HRC prévoit l'utilisation de la sangle de poitrine puisque les capteurs sur les mains courantes ne garantissent pas la détection continue de la fréquence cardiaque et en plus demandent de la force pour maintenir l'emprise sur les mains courantes en réduisant la liberté de mouvement et en empêchant l'équilibre pendant la course.

Il est important que l'utilisateur définisse la valeur de seuil des pulsations selon les indications et la table de référence indiqué dans la section: « Le programme de formation » (voir page 15).

- Allumez l'outil, montez sur la surface de roulement et connecter la clé de sécurité sur la console.
- Appuyez sur la touche PROG. pour sélectionner l'un des trois programmes P15-HR1, P16-HR2, P17-HR3 et appuyer sur MODE pour confirmer.

Les trois programmes HRC possèdent des caractéristiques distinctes qui permettent une intensité d'entraînement inférieure (HR3) ou supérieure (HR1):

HR1 = régime cardiaque pour l'entraînement anaérobie

HR2 = régime cardiaque pour l'entraînement aérobie

HR3 = régime cardiaque pour l'aminissant

Les valeurs de seuil cardiaque maximales prédéfinis dans les trois programmes peuvent être personnalisés lors du réglage des paramètres sans toutefois dépasser la valeur de la FC maximale = 220-âge.

- Après avoir sélectionné l'un des trois programmes HRC, il est demandé à l'utilisateur de saisir l'âge, l'affichage montre les initiales A; l'affichage Pulse montre 25 ans (âge initiale). Appuyer sur les boutons de vitesse ou d'inclinaison pour introduire l'âge de l'utilisateur.

- Après l'introduction de l'âge appuyer sur le bouton MODE, l'affichage de la matrice montre les initiales TH; Maintenant, définir la valeur de seuil de fréquence cardiaque TH que l'utilisateur doit maintenir pendant l'exercice HRC:

- TH% la valeur de seuil cardiaque peut être réglée dans une plage de 60% - 85% de la valeur de seuil maximale basée sur l'âge introduit (220-âge), appuyer sur les boutons SPEED ou INCLINE pour saisir les données.

La valeur de seuil doit être introduite selon les résultats que vous voulez atteindre pour votre séance d'entraînement et en fonction de votre état physique, à cet égard lire le chapitre « Principes de formation ».

- Après l'introduction de la valeur seuil de l'utilisateur appuyer sur le bouton MODE, l'affichage montre le symbole T; définir la durée du temps du programme HRC, agir sur les boutons de vitesse ou d'inclinaison pour saisir les données.

- Après avoir terminé l'insertion de tous les paramètres ci-dessus, pour commencer l'utilisation du programme HRC porter la sangle de poitrine et appuyer sur la touche START, après un compte à rebours de 5 secondes la séance d'entraînement démarre en fonction des paramètres introduits.

- Le programme HRC est divisé en trois phases principales:

- Chauffage - (période d'échauffement d'1 minute)
- un entraînement à vitesse contrôlée - (Programme HRC)
- refroidissement.

La vitesse de la bande et l'inclinaison sont contrôlés par l'ordinateur qui va augmenter ou diminuer selon le rythme cardiaque détecté en fonction de la valeur de seuil.

L'exercice est maintenu actif jusqu'à ce que le compte à rebours de l'affichage TIME atteint zéro.



Si dans l'affichage PULSE apparaissent des valeurs de fréquence cardiaques non fiables ou trop variables, ne pas utiliser le programme HRC et vérifier la présence, près de la machine, des sources électromagnétiques qui peuvent déclencher des interférences radio. Si le problème persiste, appeler le service.

3.8

PROGRAMME BODY FAT TEST (Test de la graisse corporelle)

Grâce aux capteurs de la fréquence cardiaque Hand Pulse, le Test de la graisse corporelle permet la mesure du pourcentage de la masse graisse corporelle.

Nous vous rappelons que les données enregistrées sont seulement une référence approximative et théorique, utile pour évaluer les progrès de leur état de forme physique, au cours d'un programme d'entraînement.



- **Pour tous les porteurs de stimulateurs cardiaques ou autres appareils électroniques, le programme du test de la graisse corporelle est interdit.**
- **Le programme du test de la graisse corporelle ne doit être effectuée lorsque plan de course est complètement arrêté.**
- Allumer le produit en mettant l'interrupteur d'alimentation sur ON et connecter la clé de sécurité.
- Monter sur la surface de course, en gardant les pieds sur les pose-pieds latéraux, puis appuyez sur PROG. jusqu'à l'affichage du programme FAT (Body Fat Test) pour entrer dans la procédure de détection de pourcentage de la masse grasse de l'utilisateur.
- Appuyez sur MODE, l'écran affiche F-1, il est requise l'insertion du sexe de l'utilisateur, puis appuyer SPEED puis insérer 01 dans le cas de l'opérateur mâle ou 02 dans le cas d'un utilisateur féminin.

- Appuyez encore sur la touche MODE, l'écran affichera F2, l'âge de l'utilisateur d'entrée est demandé, puis appuyer les touches de vitesse SPEED pour saisir les données.
- Appuyez sur la touche MODE, l'écran affiche F-3, l'entrée de la hauteur de l'utilisateur est nécessaire (hauteur), puis appuyer les touches de vitesse SPEED pour saisir les données.
- Appuyez sur la touche MODE, l'écran affiche F-4, l'introduction du poids de l'utilisateur est nécessaire, puis appuyer sur les touches de vitesse SPEED pour saisir les données.
- Enfin, appuyez sur MODE pour démarrer la procédure de mesure de pourcentage de graisse corporelle, l'écran affiche F-5, puis appuyez fermement les deux mains sur les plaques de détection de battement, jusqu'à ce que, au bout de quelques secondes, l'écran affiche la mesure résultant du Test.
- Lorsque la console est incapable de calculer le pourcentage de la masse grasse, c'est due peut être à cause d'une mauvaise insertion des données de base de l'utilisateur, ou à cause d'une peau sèche des mains, qui ne permet pas un contact optimal sur les détecteurs. Dans de telles circonstances, il est nécessaire de retirer la clé de sécurité, puis la placer dans la prise et répéter les procédures de détection, en veillant à humidifier légèrement vos mains.

Tableau de référence correspondant à l'indication 05 du BODY FAT TEST = Test de graisse corporelle

Âge	Femme				Male			
	Mince	Normal	Gros	Obèse	Mince	Normal	Gros	Obèse
10-16	< 36	36-46	47-53	> 53	< 20	20-29	30-34	> 34
17-39	< 40	40-50	51-56	> 56	< 22	22-31	32-36	> 36
40-55	< 46	46-58	59-64	> 64	< 23	23-32	33-37	> 37
56-85	< 48	48-60	61-66	> 66	< 24	24-33	34-38	> 38



DANGER

Prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o di manutenzione, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.



ATTENTION

NE JAMAIS utiliser de substances inflammables toxiques ou nocives pour nettoyer l'appareil, mais uniquement des produits à base d'eau, sur des chiffons souples.

NE JAMAIS utiliser de solvants contenant des produits dérivés du pétrole, comme de l'acétone, du benzène, ou bien de l'huile contenant du chlore, du tétrachlorure de carbone ou de l'ammoniaque, qui pourrait endommager ou éroder les parties en plastique.

- Nettoyer la surface de course et les supports latéraux chaque semaine, en utilisant une éponge humidifiée avec de l'eau et un savon d'autre. De plus, relever la surface de courses en position verticale et nettoyer le sol avec un aspirateur.
- Pour nettoyer la console, utiliser un chiffon humide et non pas détrempé. -Lors du nettoyage de l'appareil, faire attention à ne pas frotter trop fort sur la console de commande et sur commandes des poignées latérales.
- **Ne pas frotter trop fort sur le panneau de commande**



ATTENTION

La surface de course doit être lubrifiée avec un lubrifiant en silicone après toutes les 40 à 50 heures d'utilisation, ou après une longue période sans activité, et dans tous les cas à chaque fois que la surface de courses vous semble sèche.

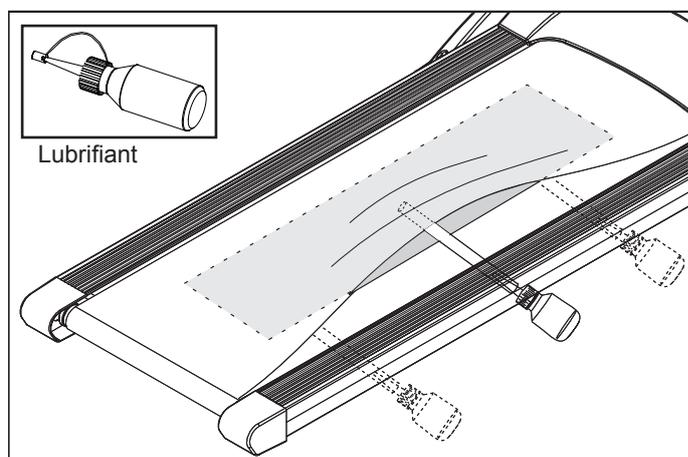


ATTENTION

La lubrification de la surface de course est une opération importante et doit être exécutée avant la première utilisation. Un manque de lubrification de la surface de course entraîne la rupture du moteur et fait tomber la garantie. Lors de la première utilisation, une abondante dose de lubrifiant est nécessaire en utilisant un silicone en spray. Il est nécessaire de faire au moins 10 pulvérisations. En cas d'utilisation de la dosette fournie avec l'appareil, verser assez de lubrifiant de sorte qu'il y ait une hauteur de 1 centimètre en moins dans le récipient après la lubrification de la surface de course.

Procédure à suivre pour la lubrification périodique de la surface de course:

- Stopper le tapis.
- Soulever le bord gauche du tapis.
- Utiliser le lubrifiant fourni avec l'appareil, appliquer 10 gouttes d'huile sous le tapis, en essayant de le disposer autant que possible au centre du tapis de course. Autrement la lubrification peut être faite en utilisant un spray lubrifiant en silicone (non fourni avec l'appareil) avec quatre pulsations, chaque pulsation doit avoir la durée de deux secondes.
- Répéter l'opération sur le côté droit du tapis de course.
- Démarrer le tapis de course à la vitesse minimum et marcher pendant quelques minutes pour répartir le lubrifiant sur toute la surface de course.



Lever le tapis des deux côtés et lubrifiez à l'huile La zone centrale du plan de course.

4.1

REGLAGE DE LA TENSION - CENTRAGE DU TAPIS



DANGER

Avant de procéder à toute opération de centrage ou de réglage de la tension que ce soit, éteindre électriquement l'appareil et débrancher la prise d'alimentation.

- Si la surface de course a tendance à se déplacer vers la droite pendant qu'elle est en fonction, il est nécessaire d'intervenir sur la vis de réglage de droite, en la tournant d'un quart de tour à la fois, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Après chaque réglage faire fonctionner le tapis pour vérifier l'efficacité de l'intervention.
- Si le tapis continue d'aller vers la droite régler simplement la vis de gauche d'un quart de tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Appliquer les mêmes règles si le tapis se déporte vers la gauche.

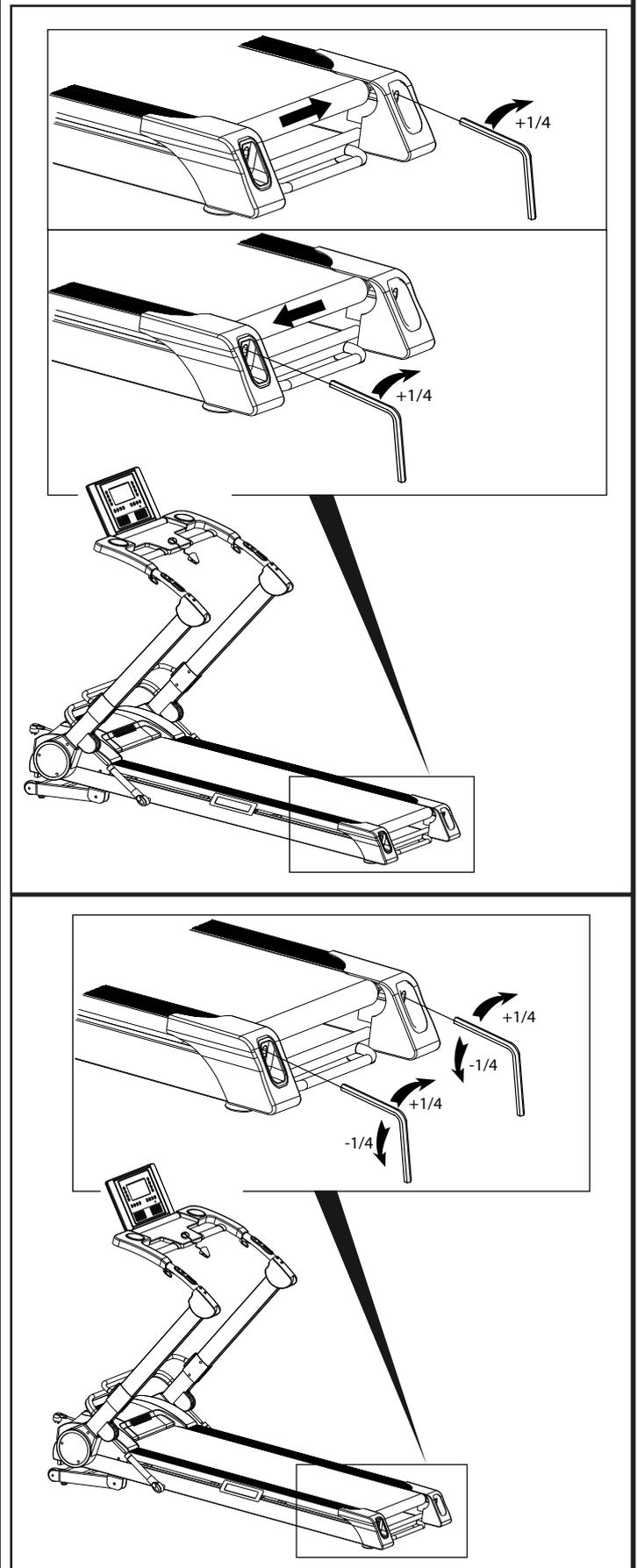


ATTENTION

Tournez les vis de serrage pour pas plus de 1/4 de tour à la fois.

Une tension excessive de la bande peut provoquer une détérioration prématurée des rouleaux, les roulements et le moteur.

- Au cas où le tapis n'est pas assez tendu, visser les deux vis d'un quart de tour à la fois. Si au contraire il est trop tendu dévisser les deux vis d'un quart de tour à la fois.



5.0**ELIMINATION - RECYCLAGE**

Le symbole d'un container de poubelle avec une croix dessus indique que les produits commercialisés entrent dans le champ d'application de la directive européenne pour l'élimination des déchets de nature électrique et électronique (RAEE).



Le symbole CE indique que le produit est pleinement conforme à la directive RoHS 2011/65/EU et qu'aucun de ses composants électriques et électroniques installés dans le produit ne contient les niveaux supérieurs à ceux prévus pour ces mêmes substances, retenues dangereuses pour la santé de l'homme.

Cet appareil **NE DOIT PAS** être éliminé au même titre que les déchets urbains, mais il doit être traité séparément (dans les pays faisant partie de l'union européenne) en le déposant dans des centres de recyclage prévu à cet effet.

Garlando S.p.A encourage le respect de la nature et de la santé humaine, même en dehors de l'union européenne, et espère que les règles locales pour l'élimination et le recyclage seront suivies, en respectant autant que possible le tri sélectif des déchets, inhérent aux appareils électriques et électroniques, ainsi qu'aux nombreux autres composants (comme le fer, le cuivre, le plastique...) qui pourront être récupérées et réutiliser.

6.0**CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DÉTACHÉES**

Pour commander les pièces de rechange se référer à la vue éclatée qui se trouve ci-après.

Merci de nous contacter par mail à l'adresse suivante: sav@e-clypse.com.

Vous recevrez une procédure détaillée (avec un formulaire à remplir) lorsque de votre premier contact par mail. Votre dossier sera traité dans les plus brefs délais. Si nécessaire, nos techniciens pourront vous appeler afin de récupérer d'autres informations utiles à la solution de votre assistance.

La commande des pièces détachées doit comporter les indications suivantes:

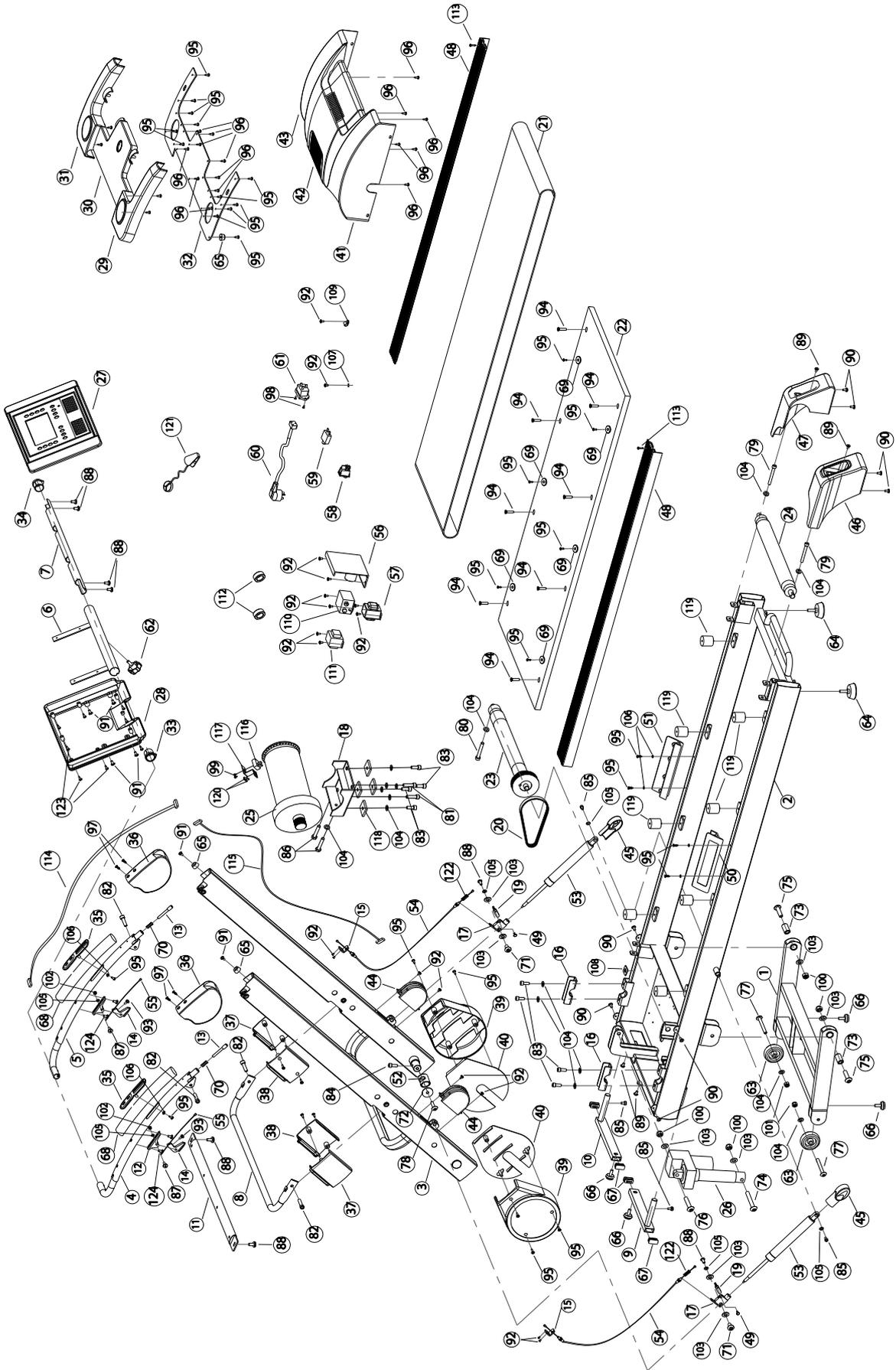
1. Marque et modèle du produit - voir sur l'étiquette du produit
2. Nom de la pièce à changer - voir la liste des pièces détachées
3. Numéro de référence de la pièce détachée - voir la vue éclatée
4. Quantité nécessaire
5. Nom prénom et adresse pour l'expédition - se référer à la fiche pour commander les pièces détachées, annexée à la notice.

SAV : e-mail: sav@e-clypse.com

<http://www.e-clypse.fr/>

La présente notice peut comporter certaines petites différences par rapport aux produits que vous possédez, car d'éventuelles mises à jour que le constructeur applique au fil du temps peuvent manquer. En cas de difficulté dans la compréhension des schémas et des descriptions, contacter le centre d'assistance technique par mail

VUE ÉCLATÉE



6.1

LISTE DES PIÈCES

Pos.	Description	Q.té
1	Bras d'inclinaison du cadre	1
2	Cadre plate-forme de course	1
3	Montants de support console	1
4	Main courante droite	1
5	Main courante gauche	1
6	bras de support de la console	1
7	Connexion main courante droite / gauche	1
8	Manette de blocage rotation de montants	1
9	Tige de support vertical produit gauche	1
10	Tige de support vertical produit droite	1
11	Traverse compartiment moteur	1
12	Attaque pour levier de verrouillage de la console	2
13	Goupille verrouillage de la console	2
14	Levier de verrouillage de la console	2
15	Attaque support câble acier verrouillage de la console	2
16	Canot par défilement de la tige de support	2
17	Attaque cylindre à gaz	2
18	Bride de support moteur	1
19	Goupille de fixation de cylindre gaz	2
20	Sangle	1
21	Bande de roulement	1
22	Plain de course	1
23	Rouleau avant avec la poulie d'entraînement	1
24	Rouleau arrière de deflection	1
25	Moteur principale	1
26	Moteur d'élévation	1
27	Box console - partie supérieure	1
28	Box console - partie inférieure	1
29	Cylindre porte-bouteille gauche	1
30	Couvercle console - partie supérieure	1
31	Cylindre porte-bouteille droite	1
32	Couvercle console - partie inférieure	1
33	Canot gauche de rotation console	1
34	Canot droite de rotation console	1
35	Boutons à distance + capteurs de détection. battements	2
36	Masque hub des mains courantes	2
37	Masque externe bord poignée de montants	2
38	Masque interne bord poignée de montants	2
39	Masque externe base de montants	2
40	Masque interne base de montants	2
41	Couvercle compartiment moteur/par. gauche	1
42	Couvercle compartiment moteur/par. centrale	1
43	Couvercle compartiment moteur/par. droite	1
44	Couverture supérieure cylindre à gaz	2
45	Couverture inférieure cylindre à gaz	2
46	Couvre rouleau arrière gauche	1
47	Couvre rouleau arrière droite	1
48	Plate-forme latérale	2
49	Clé pour bouteille de gaz	2
50	Insert décoratif porte logo gauche	1
51	Insert décoratif porte logo droite	1
52	Couvercle en plastique	2
53	Cylindre à gaz	2
54	Câble d'acier bloc planche, partie inférieure	2
55	Câble d'acier bloc planche, partie supérieure	1
56	Carte électronique de puissance	1
57	Transformateur réseau	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
58	Commutateur réseau	1
59	Disjoncteur thermique de protection	1
60	Câble réseau	1
61	Prise de réseau	1
62	Manette de fixation console	1
63	Rue de déplacement	2
64	Pied de nivellement	2
65	Caoutchouc pare-chocs	4
66	Pieds en caoutchouc pour tige de support	4
67	Bouchon en plastique	4
68	Revêtement mains courantes	2
69	Bague de caoutchouc	6
70	Ressort	4
71	Vis	2
72	Rondelle plat Ø35xØ8,5x2,5	2
73	Cylindre pre-lubrifiée	2
74	Vis M10x65	1
75	Vis M10x55	2
76	Vis M10x45	1
77	Vis M8x50	2
78	Vis M8x15	2
79	Vis M8x65	2
80	Vis M8x45	1
81	Vis M8x30	2
82	Vis M8x25	4
83	Vis M8x20	8
84	Vis M8x15	2
85	Vis M6x15	4
86	Vis M8x50	2
87	Vis taraudeuse M6x20	2
88	Vis taraudeuse M6x15	8
89	Vis taraudeuse M5x15	4
90	Vis taraudeuse M5x10	8
91	Vis taraudeuse M4x15	6
92	Vis taraudeuse M4x8	19
93	Vis taraudeuse M4x12	2
94	Vis taraudeuse M6x25	8
95	Vis autotaraudeuse ST4x15	42
96	Vis autotaraudeuse ST4x10	15
97	Vis autotaraudeuse ST4x10	4
98	Vis autotaraudeuse ST3x10	2
99	Vis autotaraudeuse ST2,9x6,5	2
100	Ecrou autobloquant M10	4
101	Ecrou autobloquant M8	2
102	Ecrou autobloquant M6	2
103	Rondelle plat Ø10	8
104	Rondelle plat Ø8	12
105	Rondelle plat Ø6	6
106	Rondelle plat Ø4	6
107	Rondelle moletée Ø4	1
108	Panneau carré avec guide de câble	2
109	Attache-câble	1
110	Filtre	1
111	Inductance	1
112	Anneau toroidale	2
113	Vis moletée ST4x20	2
114	Câblage de console - partie supérieur	1
115	Câblage de console - partie inférieur	1

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent pour tous nos appareils :

1) Nous réparons gratuitement, sous réserve des conditions suivantes (numéro 2 à 5), tout dommage ou défaut de l'appareil qui s'avère découler d'un défaut de fabrication si celui-ci est signalé immédiatement après constatation et dans un délai de 24 mois après la livraison à l'utilisateur final. La garantie ne couvre pas les pièces très fragiles telles que le verre ou le plastique. La garantie n'est pas valable également pour les pièces et parties de l'appareil différant légèrement de l'état dans lequel elles devraient être et n'ayant pas de conséquence sur la valeur de l'appareil et la capacité à l'utiliser, les dommages chimiques ou électrochimiques, les dommages imputables à l'eau ou causés de manière générale par la force et/ou la violence.

2) La garantie donne lieu gratuitement et selon notre décision, à la réparation des pièces défectueuses ou au remplacement de ces dernières par des pièces exemptes de tout défaut. Les coûts de matériel et de main d'œuvre sont pris en charge par nos soins – hors transport. Toute réparation de pièces défectueuses sur site est exclue. La preuve d'achat mentionnant la date de l'achat et/ou de livraison est à présenter. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.

3) Le droit de garantie s'éteint en cas de réparation ou d'intervention de personnes que nous n'avons pas autorisé, d'équipement de nos appareils de pièces complémentaires ou accessoires non-adaptées, de dommages ou de destruction de nos appareils suite à l'emploi de la violence ou à des événements météorologiques, de dommages causés suite à une utilisation de l'appareil, en particulier une utilisation non-conforme à cette notice d'utilisation, ou à une opération de manutention inappropriée ou en cas de dommages mécaniques de quelque nature que ce soit. Le service après-vente peut vous autoriser, après entretien téléphonique, à réparer ou échanger des pièces que vous recevrez par courrier. Le cas échéant, le droit de garantie ne s'éteint pas.

4) Les prestations réalisées dans le cadre de la garantie ne donnent lieu ni à une prolongation de la garantie ni à un nouveau délai de garantie.

5) Toute autre prestation telle des dommages-intérêts pour des dommages autres que des dommages causés à l'appareil, est exclue dans la mesure où aucune responsabilité n'est statuée.

6) Nos conditions de garantie, comprenant les conditions et l'étendue de la garantie, ne remettent pas en cause les obligations de garantie contractuelles du revendeur.

7) Les pièces d'usure indiquées comme telles dans notre liste de pièces détachées ne sont pas soumises à nos conditions de garantie.

8) La garantie n'est pas valable en cas d'utilisation non-conforme à l'usage auquel l'appareil est destiné notamment dans les studios de fitness, les établissements de rééducation et les hôtels.

Distribué par :

E-Clypse International
2791, Chemin de Saint Bernard Porte 19, Bâtiment A
06220 Sophia-Antipolis/Vallauris – France

<http://www.e-clypse.fr/>

