

# *circle*

*FITNESS*

Tapis de course Professionnel  
M7200 Luxury / M7L



## MANUEL D'UTILISATION

## SOMMAIRE

<b>INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ</b> Informations importantes à propos du voltage, de la mise à la terre, la fréquence d'entraînement, l'intensité d'entraînement, la durée d'entraînement, la fréquence cardiaque, entraînement pour les débutants	p. 3-6
<b>SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES</b>	p. 7
<b>DÉBALLAGE ET ASSEMBLAGE</b> Pièces, visserie et notice d'assemblage	p. 8-11
<b>ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION</b>	p. 12
<b>PANNEAU DE CONTRÔLE</b> Fonctionnalités du compteur	p. 13
<b>PROGRAMMES</b>	p. 14-18
<b>RÉGLAGE DE LA BANDE DE ROULEMENT</b>	p. 19
<b>NETTOYAGE ET MAINTENANCE</b>	p. 20
<b>GUIDE DE DÉPANNAGE RAPIDE</b>	p. 21

## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Merci d'avoir fait l'acquisition d'un tapis de course professionnel Circle Fitness M7200 Luxury / M7L. Nous mettons tout en oeuvre pour assurer la meilleure qualité de produit possible. Si toutefois votre appareil s'avérait être défectueux, ou si une pièce venait à manquer, contactez votre distributeur Circle Fitness sans plus attendre.



**IMPORTANT : VEUILLEZ PRENDRE ENTIÈREMENT CONNAISSANCE DU CONTENU DE CE MANUEL AVANT D'ASSEMBLER ET D'UTILISER L'APPAREIL**

### **Informations relatives au voltage**

Avant de raccorder l'appareil à votre prise électrique murale, assurez vous que cette dernière soit correctement raccordée à la terre. Les pré-requis électriques pour cet appareil incluent un raccordement à la terre, une ligne électrique dédiée.



**ATTENTION : N'utilisez pas de convertisseur de tension, de convertisseur de genre, ni de rallonges électriques pour raccorder votre équipement à votre prise murale**

### **Raccordement à la terre**

Votre appareil **DOIT** être raccordé à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, le raccordement à la terre permet de réduire les risques de chocs électriques. Votre tapis Circle Fitness M7200 ou M7200 Luxury est équipé d'un câble électrique muni d'un raccordement à la terre. Ce câble doit être enfiché dans une prise murale appropriée et correctement raccordée à la terre.

Assurez vous que la prise murale soit de même type que le cordon secteur de l'appareil. Faites changer votre prise murale par un électricien qualifié si besoin. N'utilisez en aucun cas de convertisseur de genre pour raccorder votre appareil à votre réseau électrique.

# INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

## **Avant de commencer**

1. Cet appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.
2. En cas de malaise, nausée, douleurs thoraciques, ou tout autre symptôme anormal, vous devez immédiatement arrêter votre entraînement et contacter votre médecin sans délai.
3. Le poids maximal de l'utilisateur est fixé à 180 kg.
4. Positionnez toujours le tapis de course sur une surface plane et stable.
5. N'utilisez pas l'appareil près de l'eau ou en extérieur.
6. N'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
7. Effectuez toujours vos étirements avant d'utiliser le tapis de course afin de vous échauffer correctement.
8. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et mettez le tapis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.
9. Portez toujours une tenue (vêtements et chaussures) adéquate pour vous entraîner. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil.
10. Placez l'appareil sur un sol stable, en prévoyant jusqu'à 2 mètres de place libre derrière le tapis.
11. Placez votre appareil de sorte qu'il n'obstrue aucune entrée ou sortie d'air.
12. Pour protéger votre sol, placez un tapis ou des dalles spécifiques sous l'appareil.
13. Contactez votre médecin avant de commencer l'entraînement sur tapis de course.

## **Informations de sécurité importantes**

1. Tenez l'appareil hors de portée des enfants et animaux domestiques.
2. Assurez vous que les boulons et écrous soient correctement serrés lorsque vous utilisez l'appareil. Une maintenance périodique est fortement recommandée sur tout type d'appareil de remise en forme pour le garder en bon état. Cette maintenance inclut de vérifier le serrage des différents éléments.
3. Placez la clé de sécurité hors de portée des enfants lorsque vous n'utilisez pas l'appareil.
4. Arrêtez l'appareil et faites une pause en cas d'inconfort durant l'exercice.
5. Pour arrêter correctement le tapis de course, procédez comme ci-dessus : appuyez sur le bouton Stop, placez vos mains sur les barres latérales, placez vos pieds sur les repose-pieds puis descendez de l'appareil.
6. Si une erreur s'affiche sur le compteur, reportez vous à la section Dépannage de ce manuel.
7. Placez l'interrupteur général en position éteinte après chaque utilisation.
8. Si le cordon secteur de l'appareil est endommagé, faites le remplacer sans délai par votre revendeur, un agent de maintenance agréé par la marque ou par un électricien qualifié afin d'éviter tout risque de choc électrique pouvant entraîner de graves blessures.
9. Une entraînement incorrect ou trop intensif peut avoir des effets néfastes sur votre santé.

# INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

## **CLÉ DE SÉCURITÉ**



La clé de sécurité a pour but de réduire les risques de blessure en cas de chute ou de pallier à un cas d'urgence si le coureur n'est pas habitué à la vitesse de déroulement de la bande de course. N'utilisez pas le tapis sans préalablement avoir attaché la clé de sécurité à votre vêtement.

## **CONSULTEZ VOTRE MEDECIN**



Avant de commencer votre entraînement, il est fortement recommandé de consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des antécédents médicaux ou chirurgicaux. Lisez attentivement les instructions d'emploi avant d'utiliser un quelconque appareil de remise en forme. Nous déclinons toute responsabilité en cas de blessure survenant lors de l'utilisation de cet appareil.

## **Fréquence d'entraînement**

Il est d'usage de s'entraîner 3 à 4 fois par semaine pour améliorer ses capacités cardio-vasculaires et sa condition physique générale.

## **Intensité d'entraînement**

L'intensité de l'exercice se reflète dans votre fréquence cardiaque. L'exercice doit être suffisamment soutenu et rigoureux pour renforcer vos capacités cardio-vasculaires. Seul votre médecin peut prescrire la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous devez vous entraîner.

## **Durée d'entraînement**

Les exercices soutenus dans la durée conditionnent au mieux vos capacités cardio-vasculaires. Au plus votre session est longue, au plus elle sera bénéfique sur le plan aérobique. Vérifiez attentivement les variations de votre fréquence cardiaque et stoppez immédiatement l'exercice en cas de doute.

## **Bouton d'arrêt d'urgence**

Les tapis de course Circle Fitness M7200 Luxury / M7L sont équipés d'un bouton d'arrêt d'urgence. En cas de situation délicate ou de risque de chute, appuyez sur le bouton poussoir, placez les mains sur les barres latérales et descendez du tapis lorsque la bande de roulement est arrêtée.



# INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

## Entraînement pour les débutants

	Niveau d'exercice	Durée
Semaine 1	Facile	6~12 minutes
Semaine 2	Facile	10~16 minutes
Semaine 3	Modéré	14~20 minutes
Semaine 4	Modéré	18~24 minutes
Semaine 5	Modéré	22~28 minutes
Semaine 6	Légèrement plus intensif ou moins intensif	20 minutes
Semaine 7	Intervalles	Intervalles de 3 minutes modéré et 3 minutes plus intensifs pendant 24 minutes

## Entraînement pour les débutants

Pulsations / min	170									
	150	166								
	130	146	162							
		127	143	157						
			124	139	153					
				120	135	149				
					117	131	145			
						114	128	140		
							110	125	136	
								107	120	123
									104	116
	<b>Âge</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>

Performance
Aérobie
Perte de poids

Vous ne devez pas vous entraîner à votre fréquence cardiaque maximale. Les différentes zones d'entraînements correspondent à des pourcentages de votre FC Max (voir sous le tableau).

La limite basse est établie à 60% de votre FC Max, la limite haute est fixée à 80%. (\*)

(Recommandations de l'American Heart Association. Avant de commencer votre programme d'entraînement, consultez votre médecin)

Fréquence cardiaque maximale = 220 - votre âge

(\*) Ces données ne s'appliquent pas aux enfants, aux personnes ayant des capacités motrices, sensorielles ou mentales réduites, aux personnes ayant un manque d'expérience ou de connaissance, à moins que des instructions contraires aient été données par une personne responsable de leur condition physique et de leur santé.

## SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

### **Spécifications**

Longueur : 215 cm

Largeur : 93 cm

Surface de Course : 55 x 153 cm

Poids du produit : 162 kg

Élévation : 0~18 % motorisée

Programmes : Mode manuel, 9 programmes pré-établis, 4 programmes HRC

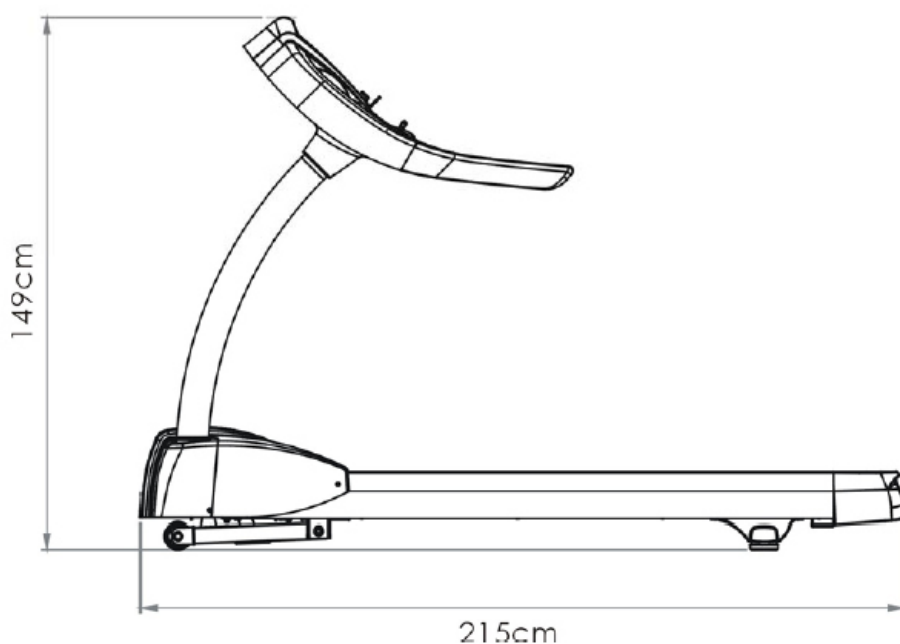
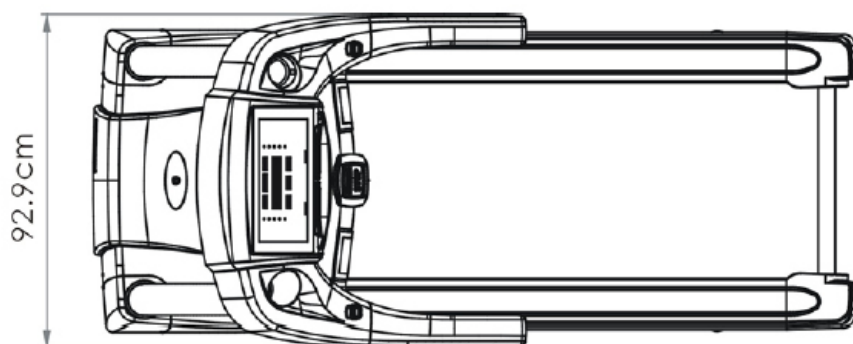
Mode manuel : oui

Affichage : 6 fenêtres dédiées + afficheur central indiquant temps, distance, fréquence cardiaque, calories, élévation, vitesse.

Arrêt de sécurité : clé aimantée reliée à l'utilisateur + bouton poussoir

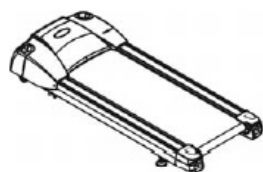
Touches d'accès direct vitesse : oui

Touches d'accès direct élévation : oui



# DÉBALLAGE ET ASSEMBLAGE

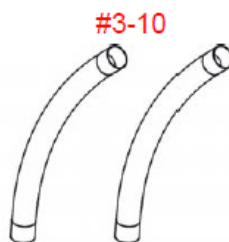
## PIÈCES



Châssis bas



Console



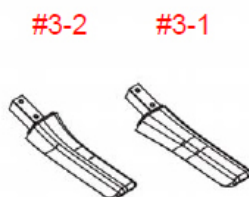
Support de console



Cache inférieurs pour les supports de la console













Joints de finition



Barres latérales

## VISSERIE

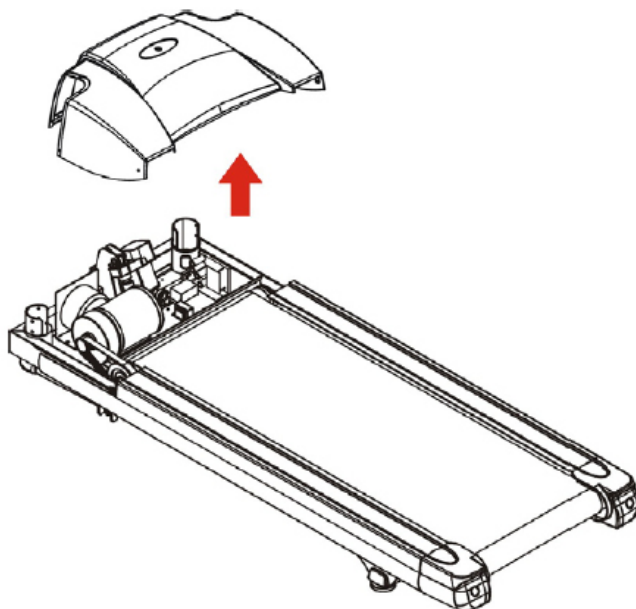
Step2	<p>#3-8</p>  <p>M8X15mm / 10pcs (Console mast set)</p>	<p>#3-15</p>  <p>M8 curve Washer / 10pcs</p>	<p>#3-19</p>  <p>M8 S Washer / 10pcs</p>
Step4	<p>#3-17</p>  <p>M8X15mm / 8pcs (Console set)</p>	<p>#3-15</p>  <p>M8 curve Washer / 8pcs</p>	<p>#3-19</p>  <p>M8 S Washer / 8pcs</p>
Step5	<p>#3-7</p>  <p>M5x15mm / 4pcs (Console mast set)</p>		
Step6	<p>#3-3</p>  <p>M8x25mm / 4pcs (Console / Handlebar set)</p>	<p>#3-4</p>  <p>M8 / 4pcs (Console / Handlebar set)</p>	<p>#3-19</p>  <p>M8 S Washer / 4pcs</p>



## DÉBALLAGE ET ASSEMBLAGE

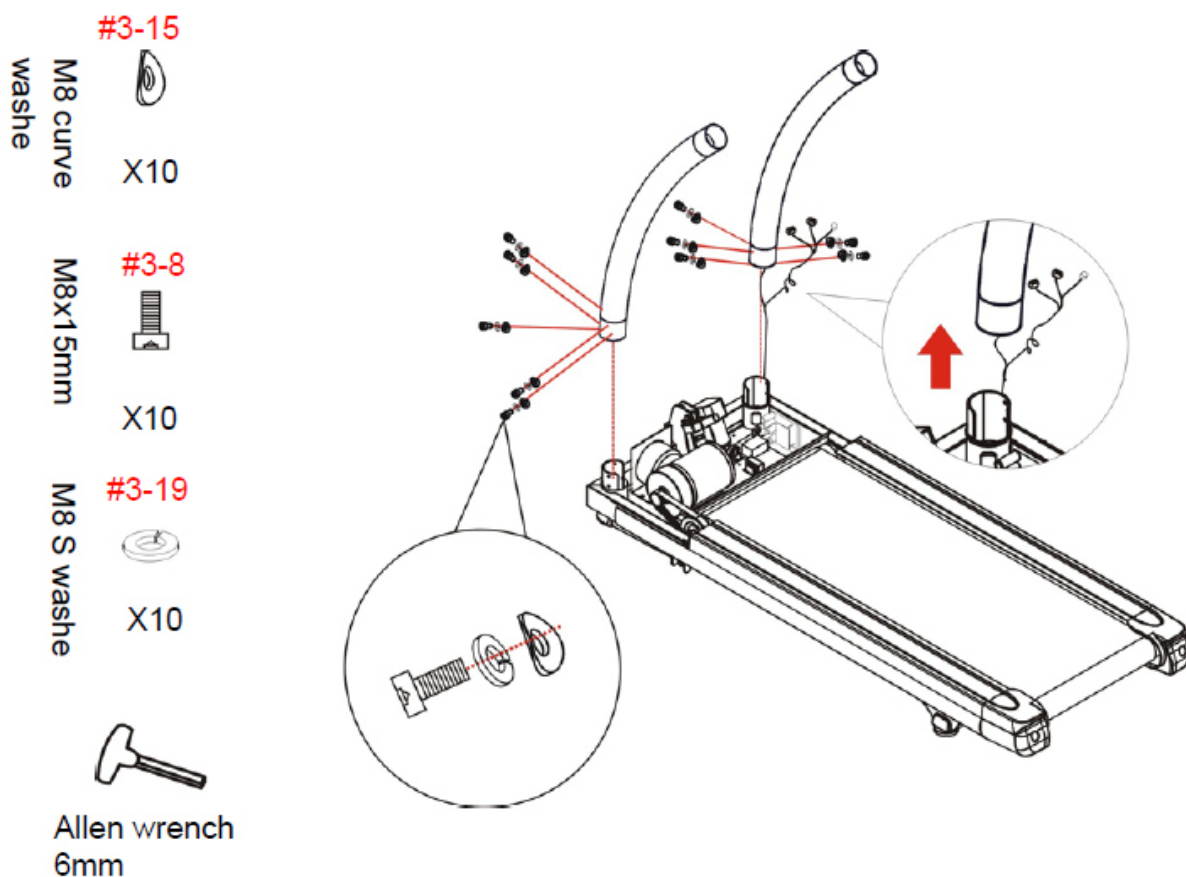
Déballer votre tapis de course à l'endroit où il sera utilisé. Prenez soin de ne pas endommager l'appareil. Placer le tapis de course sur une surface plane et stable. Il est recommandé de placer une protection pour votre sol.

### Etape 1 : Oter le capot moteur



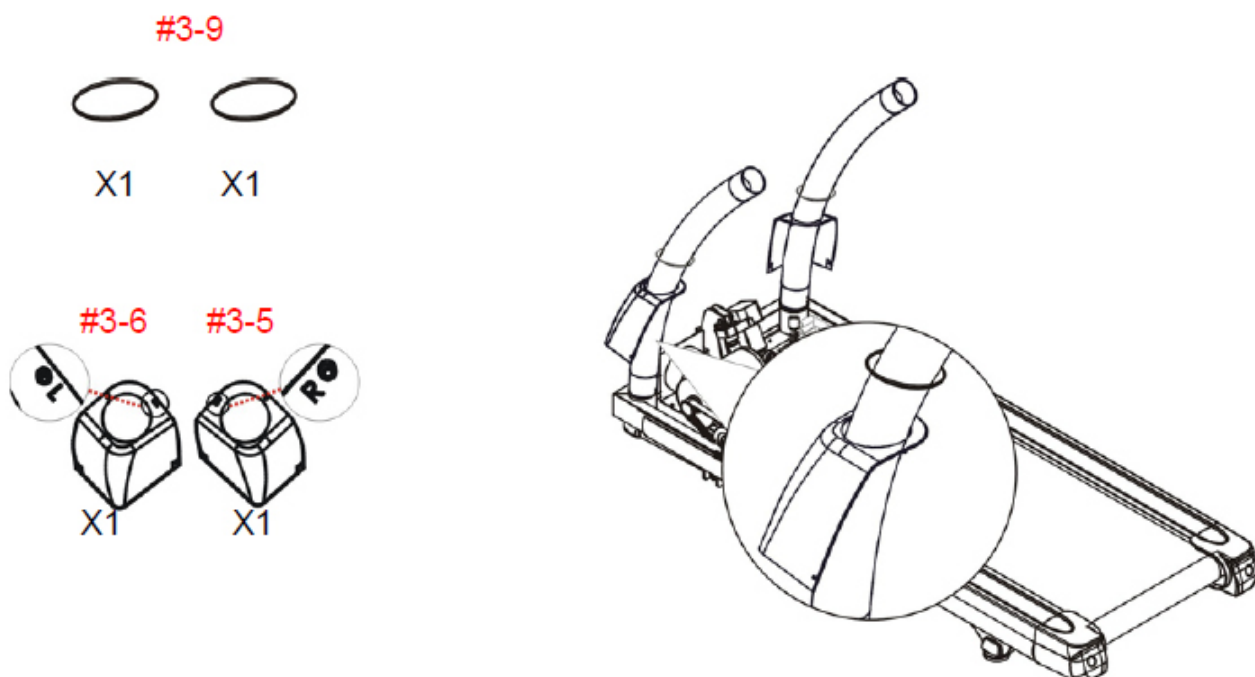
### Etape 2 : Assemblage des potences

**Note : Ne serrez pas trop fort tout de suite, il faut conserver du jeu pour l'étape suivante**



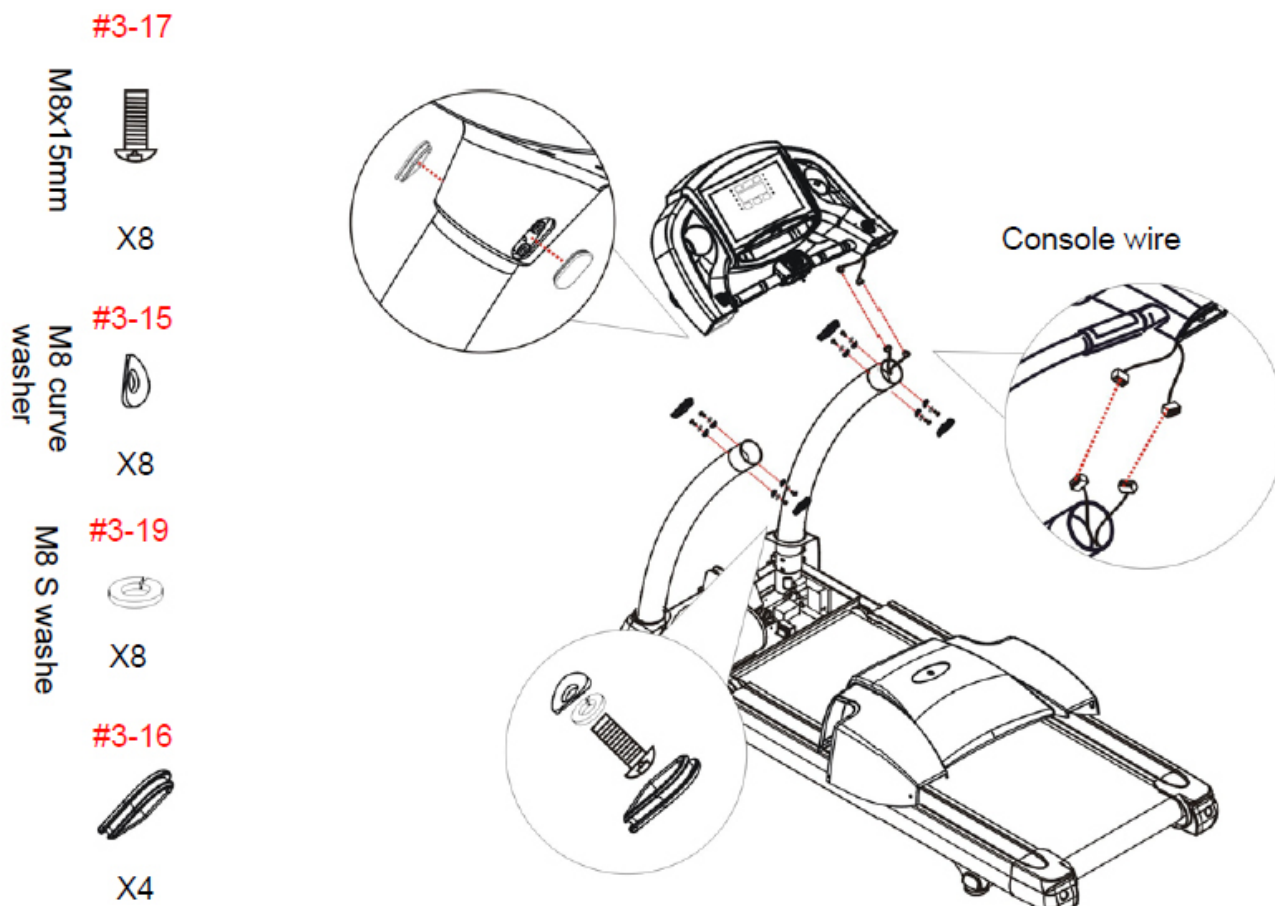
## DÉBALLAGE ET ASSEMBLAGE

### Etape 3 : Installation des caches inférieurs



### Etape 4 : Installation de la console

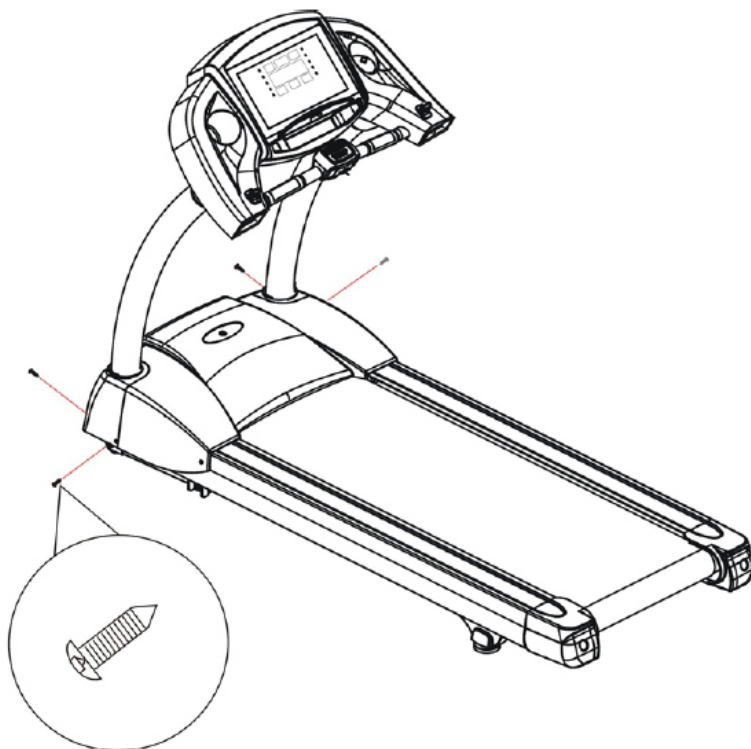
**Veillez à ne pas pincer les câbles et à bien verrouiller les connecteurs**



## DÉBALLAGE ET ASSEMBLAGE

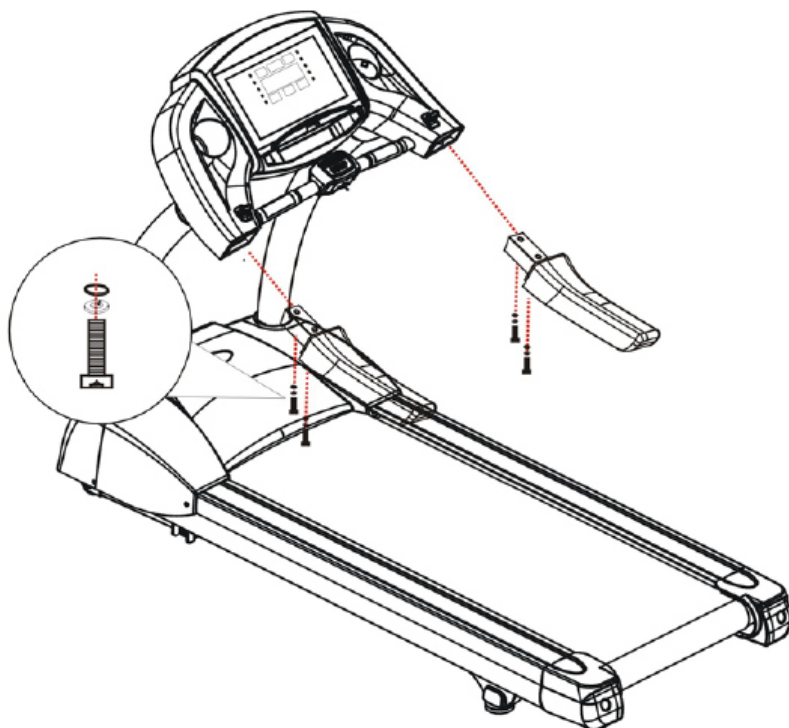
### Etape 5 : Fixation des caches

- #3-7
- M5x15mm
- X4
- Allen wrench 5mm



### Etape 6 : Mise en place des poignées latérales

- #3-3
- M8x25mm
- X4
- #3-4
- M8
- X4
- #3-19
- M8 S washers
- X4
- Allen wrench 6mm



## ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

Pour que votre entraînement soit le plus efficace possible, il est important de respecter les 3 étapes suivantes : échauffement, exercice et récupération. L'échauffement est une étape importante de votre session et ne doit pas être négligé. Il prépare votre corps à un exercice plus soutenu en chauffant et étirant vos muscles. Répéter ces exercices à la fin de votre session permet de relaxer les muscles, limitant ainsi les douleurs contracturales.



### **COU**

Penchez la tête vers la droite jusqu'à sentir l'étirement du côté gauche. Revenez lentement à la position de départ puis effectuez le mouvement inverse. Tournez ensuite le cou de sorte à faire pencher la tête en arrière, puis continuez le mouvement pour sentir l'étirement dans le côté droit du cou, et terminez par laisser aller la tête vers le bas. Répétez plusieurs fois.



### **EPAULES**

Levez votre épaule droite vers votre oreille, puis levez l'épaule gauche tout en rabaissant l'épaule droite. Répétez plusieurs fois.



### **QUADRICEPS**

Une main appuyée sur un mur, attrapez votre pied, et rapprochez le plus possible votre talon des fesses. Tenez 15 secondes puis effectuez le mouvement avec l'autre jambe.



### **LATERAUX**

Avancez la jambe droite. Appuyez vous sur un mur et étirez votre jambe gauche vers l'arrière. Fléchissez légèrement la jambe droite et avancez les fesses vers le mur pendant 15 secondes. Répétez le même mouvement pour l'autre jambe.



### **MOLLETS**

Avancez la jambe droite. Appuyez vous sur un mur et étirez votre jambe gauche vers l'arrière. Fléchissez légèrement la jambe droite et avancez les fesses vers le mur pendant 15 secondes. Répétez le même mouvement pour l'autre jambe.



### **INNER THIGH STRETCH**

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 seconds. Repeat this action 3-5 times.



### **TOE TOUCHES**

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulder relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 seconds.

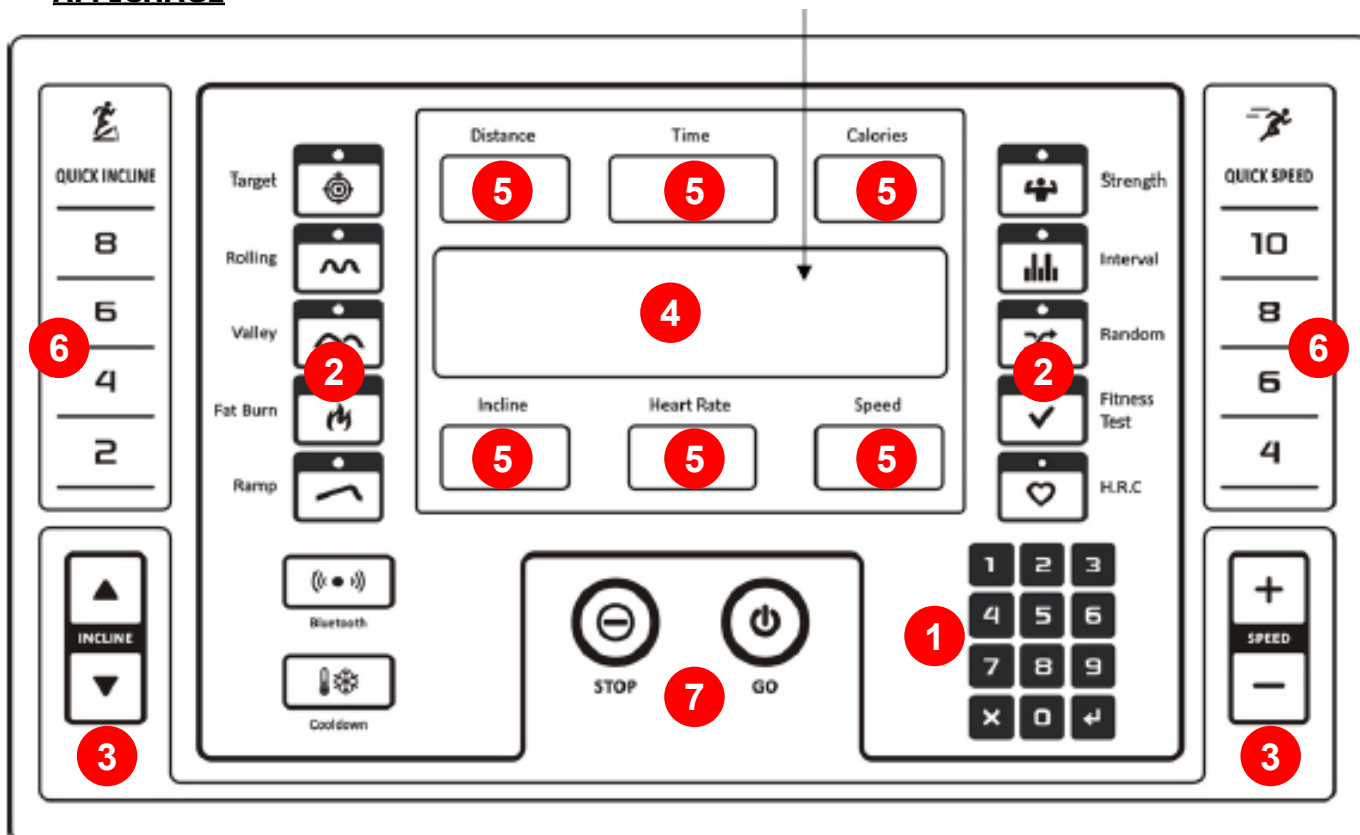


### **HAMSTRING STRETCHES**

Keep your right leg straight and the left foot on the floor; try to stretch your right hand toward the toe, hold this posture for 15 seconds. Relax, then repeat the action for left leg.

## PANNEAU DE CONTROLE

### AFFICHAGE

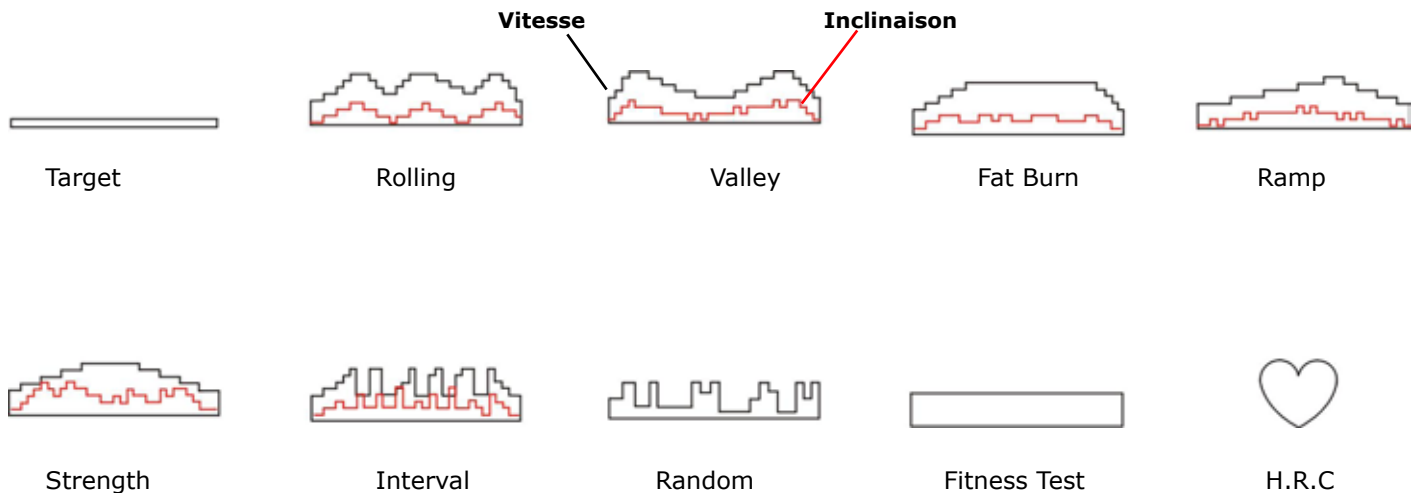


### BOUTONS

1. Keypad : touches d'entrée des informations d'âge, de taille, de poids, etc ... lorsque demandées par un programme
2. Touches de sélection des programmes pré-établis
3. Accès directs au niveau de vitesse ou de pente indiqué
4. Afficheur central
5. Indicateurs de temps, distance, vitesse, inclinaison, dépense énergétique, fréquence cardiaque
6. Boutons de réglage de vitesse et d'inclinaison
7. Mise sous/hors tension

# PROGRAMMES

## VISUELS DES PROGRAMMES



## DESCRIPTION DES PROGRAMMES

### 11. Target

1.1 Appuyez sur la touche Target pour choisir le programme Target.

1.1.1 La fenêtre principale indique [SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour entrer votre poids et appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant.

1.1.2 La fenêtre principale affiche [SET TIME THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la durée, puis appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant.

1.1.3 La fenêtre principale affiche [SET DISTANCE THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la distance, puis appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant.

1.1.4 La fenêtre principale affiche [SET CALORIES THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la dépense énergétique, puis appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant.

1.1.5 La fenêtre principale affiche [SET BEGIN SPEED THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad ou les touches +/- pour modifier la vitesse de départ, puis appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant.

1.1.6 La fenêtre principale affiche [SET BEGIN INCLINE THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad ou les touches  $\wedge$  /  $\vee$  pour modifier la pente de départ, puis appuyez sur START pour confirmer et commencer l'exercice.

1.2 Début de l'exercice.

1.2.1 Si l'une des valeurs Temps, Distance ou Calories est/sont renseignée(s), le compteur comptera à rebours. Lorsque la valeur atteint 0, le programme.

1.2.2 Si aucune valeur n'est renseignée, le programme ne s'arrêtera pas de lui-même.

## PROGRAMMES

### 2. [Preset Programs] (= programmes pré-établis)

2.1 Appuyez sur la touche qui correspond au programme que vous souhaitez. Il existe 7 programmes pré-établis : Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Strength, Interval, Random).

2.1.1 La fenêtre principale indique [SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour entrer votre poids et appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant.

2.1.2 La fenêtre principale affiche [SET TIME THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la durée et appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant.

2.1.3 Utilisez les touches  $\wedge$  /  $\vee$  pour ajuster la vitesse 'Target Max speed'. Si vous avez choisi le programme 'Random', l'afficheur principal indique [CHANGE PROFILE]. Utilisez alors les touches  $\wedge$  /  $\vee$  pour changer le profil de façon aléatoire. Appuyez sur START pour commencer.

2.2 Début de l'exercice.

2.2.1 L'inclinaison et la vitesse changent automatiquement en fonction du profil choisi et des éventuelles modifications apportées. Vous pouvez à tout moment modifier la vitesse et/ou l'élévation à l'aide des différentes touches dédiées à cette fonction.

2.2.2 Le profil de programme change de barre d'affichage sur un rythme régulier (temps total /32)

2.2.3 Le programme se termine lorsque le compte-à-rebours atteint 0.

VOIR PAGE 18 pour le tableau des vitesses et inclinaisons des profils pré-programmés.

# PROGRAMMES

## 3. [Fitness Test]

3.1 Appuyez sur la touche [Fitness Test] pour choisir le programme Test de Fitness.

3.2 L'afficheur principal indique [SET BODY WEIGHT THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la valeur du poids de l'utilisateur, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

3.3 La fenêtre principale affiche [SET AGE THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier votre âge, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

3.4 La fenêtre principale affiche [SET GENDER THEN PRESS ENTER] pendant 3 seconde, puis affiche [MALE]. Utilisez les touches +/- pour modifier si besoin, puis appuyez sur ENTER pour confirmer. puis appuyez sur QUICK START pour commencer.

3.5 La fenêtre principale affiche [SET BEGIN SPEED THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad ou les touches +/- pour modifier la vitesse de départ, puis appuyez sur START pour commencer.

3.6 Début de l'exercice

3.6.1 Ce programme utilise le test de Cooper pour évaluer votre condition physique. Il s'agit de parcourir la plus grande distance possible sur une durée de 12 minutes. Vous pouvez régler la vitesse à votre convenance à tout moment pendant le test. L'inclinaison n'est pas réglable.

3.6.2 Le test se termine lorsque le compte à rebours atteint 0.

3.6.3 Résultats du test

Selon votre âge, votre sexe la distance totale parcourue à l'issue des 12 minutes, le niveau [VERY GOOD] = Excellent, [GOOD] = Bien, [AVERAGE] = Moyen, [BAD] = Mauvais, [VERY BAD] = Très Mauvais est attribué comme suit :

Âge	Sexe	Excellent	Bon	Moyen	Mauvais	Très Mauvais
13~14	H	> 2.7 Km	2.4~2.7 Km	2.2~2.39 Km	2.1~2.19 Km	< 2.1 Km
	F	> 2.0 Km	1.9~2.0 Km	1.6~1.89 Km	1.5~1.59 Km	< 1.5 Km
15~16	H	> 2.8 Km	2.5~2.8 Km	2.3~2.49 Km	2.2~2.29 Km	< 2.2 Km
	F	> 2.1 Km	2.0~2.1 Km	1.9~1.99 Km	1.6~1.89 Km	< 1.6 Km
17~20	H	> 3.0 Km	2.7~3.0 Km	2.5~2.69 Km	2.3~2.49 Km	< 2.3 Km
	F	> 2.3 Km	2.1~2.3 Km	1.8~2.09 Km	1.7~1.79 Km	< 1.7 Km
21~29	H	> 2.8 Km	2.4~2.8 Km	2.2~2.39 Km	1.6~2.19 Km	< 1.6 Km
	F	> 2.7 Km	2.2~2.7 Km	1.8~2.19 Km	1.5~1.79 Km	< 1.5 Km
30~39	H	> 2.7 Km	2.3~2.7 Km	1.9~2.29 Km	1.5~1.89 Km	< 1.5 Km
	F	> 2.5 Km	2.0~2.5 Km	1.7~1.99 Km	1.4~1.69 Km	< 1.4 Km
40~49	H	> 2.5 Km	2.1~2.5 Km	1.7~2.09 Km	1.4~1.69 Km	< 1.4 Km
	F	> 2.3 Km	1.9~2.3 Km	1.5~1.89 Km	1.2~1.49 Km	< 1.2 Km
+ 50	H	> 2.4 Km	2.0~2.4 Km	1.6~1.99 Km	1.3~1.59 Km	< 1.3 Km
	F	> 2.2 Km	1.7~2.2 Km	1.4~1.69 Km	1.1~1.39 Km	< 1.1 Km



## PROGRAMMES

### 4. [HRC] (= contrôle de fréquence cardiaque)

4.1 Ce programme requiert le port d'une ceinture télémétrique pour la mesure des pulsations cardiaques. Equipez vous de la ceinture avant de commencer les réglages. Le compteur se met en pause si aucune fréquence cardiaque n'est détectée pendant 60 secondes.

4.2 Appuyez sur la touche [HRC] pour choisir le programme HRC. La fenêtre principale indique [THR]. Appuyez sur les touches Incline  $\Lambda$  ou V ou Speed + / - pour choisir [HRC60%]\* OU [HRC75%]\* OU [HRC85%]\* OU [THR]. Appuyez sur ENTER pour choisir et régler le profil d'entraînement.

(\* = 60%, 75% ou 85% de votre FC Max qui se calcule comme suit : 220-âge)

#### 4.2.1 Vous avez choisi [THR]

4.2.1.1 L'afficheur principal indique [SET TARGET HR THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la fréquence cardiaque cible, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

4.2.1.2 L'afficheur principal indique [SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier le poids de l'utilisateur, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

4.2.1.3 L'afficheur principal indique [SET TIME THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la durée, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

#### 4.2.2 Vous avez choisi [HRC60%], [HRC75%] ou [HRC85%]

4.2.2.1 L'afficheur principal indique [SET AGE THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier l'âge de l'utilisateur, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

4.2.2.2 L'afficheur principal indique [SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier le poids de l'utilisateur, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

4.2.2.3 L'afficheur principal indique [SET TIME THEN PRESS ENTER]. Utilisez le keypad pour modifier la durée, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

4.2.2.4 L'afficheur principal indique [SET BEGIN SPEED THEN PRESS ENTER]. Utilisez les touches Speed +/- pour modifier la vitesse de départ, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

4.2.2.5 L'afficheur principal indique [SET BEGIN INCLINE THEN PRESS ENTER]. Utilisez les touches Incline  $\Lambda$  ou V pour modifier la pente de départ, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

#### 4.2.3 Début de l'exercice

4.2.3.1 Le niveau de résistance change automatiquement pour maintenir la fréquence cardiaque à +/- 5 bpm de la fréquence cible. La console compare la fréquence programmée à la fréquence réelle toutes les 30 secondes et modifie si besoin le niveau de résistance.

4.2.3.2 Si la FC mesurée est inférieure d'au moins 5 bpm à la FC Cible, la résistance augmente d'un niveau toutes les 30 secondes, jusqu'à ce que les valeurs concordent et ce jusqu'au niveau de résistance maximum si besoin.

4.2.3.3 Si la FC mesurée est supérieure d'au moins 5 bpm à la FC Cible, la résistance diminue d'un niveau toutes les 30 secondes, jusqu'à ce que les valeurs concordent et ce jusqu'au niveau de résistance minimum si besoin.

4.2.3.4 Vous pouvez utiliser les touches de réglages pour changer le niveau de vitesse et de pente à tout moment durant l'exercice.

4.2.3.5 Le programme se termine lorsque le compte à rebours atteint 0, puis commence une phase de récupération (COOL DOWN).

# PROGRAMMES

## TABLE DES PROFILS

Ce tableau indique les valeurs de vitesse (en % de vitesse maximale définie - voir page 15 §2.1.3) et d'élévation (en %) pour chaque segment de chaque programme.

Prog.	Seg.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Vitesse	50	50	60	60	70	80	90	100	90	80	70	60	60	70	80	90
	Inclinaison	0	1	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	1	2	3	4
P2	Vitesse	50	60	80	100	90	90	80	80	70	70	60	60	60	50	50	50
	Inclinaison	0	2	4	6	5	4	5	4	3	2	3	2	1	2	1	2
P3	Vitesse	50	50	60	60	70	70	80	80	90	90	100	100	100	100	100	100
	Inclinaison	0	1	2	3	4	5	4	3	2	2	5	4	3	5	5	3
P4	Vitesse	50	50	50	50	50	60	60	60	60	60	70	70	70	70	70	80
	Inclinaison	0	1	2	1	3	2	3	4	3	4	5	4	5	4	5	6
P5	Vitesse	50	50	60	60	60	70	70	70	80	80	80	90	90	100	100	100
	Inclinaison	0	1	2	4	6	8	7	5	6	8	7	6	5	4	3	3
P6	Vitesse	50	50	60	60	70	80	90	50	50	90	100	50	50	60	70	90
	Inclinaison	0	1	2	3	5	2	3	6	2	3	7	2	3	8	2	3

Prog.	Seg.	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
P1	Vitesse	100	100	90	80	80	70	70	60	60	70	80	90	90	80	70	50
	Inclinaison	5	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	5	4	2
P2	Vitesse	50	50	50	60	60	70	70	80	80	90	100	100	80	70	60	50
	Inclinaison	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	6	4	2	0
P3	Vitesse	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	90	80	70	60	50
	Inclinaison	3	3	4	5	4	4	3	2	2	3	5	4	3	2	1	0
P4	Vitesse	80	80	80	100	90	90	80	80	70	70	70	60	60	60	50	50
	Inclinaison	5	6	5	4	5	3	4	3	4	3	2	3	2	1	2	0
P5	Vitesse	100	100	90	90	80	80	80	70	70	70	60	60	60	50	50	50
	Inclinaison	4	3	6	5	4	3	3	6	5	7	7	5	3	1	0	0
P6	Vitesse	50	50	80	90	50	50	80	90	100	50	50	90	70	60	50	50
	Inclinaison	5	3	7	2	3	8	2	3	5	3	1	6	5	3	0	0

P1=HILL, valeur par défaut 6 km/h

P2=VALLEY, valeur par défaut 6 km/h

P3=FAT BURN, valeur par défaut 5 km/h

P4=RAMP, valeur par défaut 6 km/h

P5=STRENGTH, vitesse pré-programmée 7 km/h

P6=INTERVAL, vitesse pré-programmée 7 km/h

# RÉGLAGE DE LA BANDE DE COURSE

## **REGLAGE DE LA BANDE DE COURSE**

Durant les premières semaines d'utilisation, vous pourrez être amené à régler la bande de course de votre tapis de course Circle Fitness M7200 / M7200-Luxury. Bien que toutes les bandes soient réglées à l'usine, elles peuvent se détendre et se décentrer.

### **AJUSTER LA TENSION**

Si la bande de course ne tourne plus ou marque un temps d'arrêt quand vous posez le pied, la tension doit être vérifiée de la façon suivante :

#### 1. Retendre la bande de course

1.1 Placez la clé Allen de 6 mm dans la vis de réglage gauche. Tournez d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour ramener vers vous le rouleau arrière et augmenter la tension.

1.2 Répétez la manipulation sur la vis de réglage droite. Assurez vous d'effectuer le même nombre de quarts de tour de part et d'autre de sorte que le rouleau arrière reste parallèle au châssis.

1.3 Répétez les opérations 1.1 et 1.2 jusqu'à ce que la bande de course soit suffisamment tendue.

**ATTENTION :** Prenez garde de ne pas trop tendre la bande de course sous peine d'exercer une pression trop forte sur les roulements des rouleaux avant et arrière. Il en résulterait un dommage permanent et les rouleaux deviendraient bruyants.

#### 2. Détendre la bande de course

Effectuez les opérations 1.1 à 1.3 en inversant le sens de rotation de la clé Allen.

### **CENTRER LA BANDE DE COURSE**

En courant vous pouvez parfois appuyer plus fortement avec un pied. Ce déséquilibre peut amener la bande de course à se décentrer. Ce phénomène est normal et la bande de course devrait se recentrer d'elle même en laissant tourner le tapis sans utilisateur dessus.

Si toutefois la bande restait décentrée, il vous faut alors la recentrer comme suit :

#### 1. Allumez le tapis de course et faites le tourner à vide (sans utilisateur) à 6 km/h.

#### 2. Observez de quelle côté la bande est déviée

2.1 Si la bande dévie à gauche, tournez le boulon de réglage de tension Gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, et le boulon de réglage de tension Droit d'un quart de tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre

2.2 Si la bande dévie à droite, tournez le boulon de réglage de tension Droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, et le boulon de réglage de tension Gauche d'un quart de tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre

2.3 Répétez l'étape 2.1 ou 2.2 selon le côté de déviance jusqu'à ce que la bande soit de nouveau centrée.

3. Après avoir recentré la bande, augmentez la vitesse du tapis jusqu'à 16 km/h et vérifiez que la bande de course déroule correctement.

Si la bande n'est toujours pas centrée, vous pourriez avoir à la retendre (voir plus haut)

# RÉGLAGE DE LA BANDE DE COURSE

## **REGLAGE DE LA BANDE DE COURSE**

Durant les premières semaines d'utilisation, vous pourrez être amené à régler la bande de course de votre tapis de course Circle Fitness M7200 Luxury / M7L. Bien que toutes les bandes soient réglées à l'usine, elles peuvent se détendre et se décentrer.

### **AJUSTER LA TENSION**

Si la bande de course ne tourne plus ou marque un temps d'arrêt quand vous posez le pied, la tension doit être vérifiée de la façon suivante :

#### 1. Retendre la bande de course

1.1 Placez la clé Allen de 6 mm dans la vis de réglage gauche. Tournez d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour ramener vers vous le rouleau arrière et augmenter la tension.

1.2 Répétez la manipulation sur la vis de réglage droite. Assurez vous d'effectuer le même nombre de quarts de tour de part et d'autre de sorte que le rouleau arrière reste parallèle au châssis.

1.3 Répétez les opérations 1.1 et 1.2 jusqu'à ce que la bande de course soit suffisamment tendue.

**ATTENTION** : Prenez garde de ne pas trop tendre la bande de course sous peine d'exercer une pression trop forte sur les roulements des rouleaux avant et arrière. Il en résulterait un dommage permanent et les rouleaux deviendraient bruyants.

#### 2. Détendre la bande de course

Effectuez les opérations 1.1 à 1.3 en inversant le sens de rotation de la clé Allen.

### **CENTRER LA BANDE DE COURSE**

En courant vous pouvez parfois appuyer plus fortement avec un pied. Ce déséquilibre peut amener la bande de course à se décentrer. Ce phénomène est normal et la bande de course devrait se recentrer d'elle même en laissant tourner le tapis sans utilisateur dessus.

Si toutefois la bande restait décentrée, il vous faut alors la recentrer comme suit :

#### 1. Allumez le tapis de course et faites le tourner à vide (sans utilisateur) à 6 km/h.

#### 2. Observez de quelle côté la bande est déviée

2.1 Si la bande dévie à gauche, tournez le boulon de réglage de tension Gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, et le boulon de réglage de tension Droit d'un quart de tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre

2.2 Si la bande dévie à droite, tournez le boulon de réglage de tension Droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, et le boulon de réglage de tension Gauche d'un quart de tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre

2.3 Répétez l'étape 2.1 ou 2.2 selon le côté de déviance jusqu'à ce que la bande soit de nouveau centrée.

3. Après avoir recentré la bande, augmentez la vitesse du tapis jusqu'à 16 km/h et vérifie que la bande de course déroule correctement.

Si la bande n'est toujours pas centrée, vous pourriez avoir à la retendre (voir plus haut)

# NETTOYAGE ET MAINTENANCE

## SECURITE



Assurez vous de toujours enlever la clé de sécurité et de débrancher le cordon secteur de la prise murale avant d'entreprendre la moindre maintenance ou le moindre nettoyage.

## BANDE DE COURSE ET PLANCHE DE BASE

Un entretien régulier est nécessaire pour maintenir les performances de votre tapis de course. La procédure de maintenance suivante augmentera la durée de vis de la bande de course, de la planche de base et du moteur. Il est difficile de savoir à quel moment exactement la lubrification doit être faite. Nous recommandons de suivre le calendrier suivant :

Utilisation	Durée hebdomadaire	Lubrification
Personnelle	5~10 heures	tous les 3 à 4 mois
Semi-professionnelle	10~35	tous les 2 mois
Professionnelle	> 35 heures	tous les mois

Contactez votre distributeur pour vous procurer du lubrifiant adapté. Circle Fitness et ses distributeurs déclinent toute responsabilité et toute garantie en cas d'utilisation d'un produit non adapté.

## APPLICATION DU LUBRIFIANT SUR LA PLANCHE DE BASE

1. Conservez le lubrifiant fourni avec l'appareil dans un endroit sec, frais et à l'écart de sources de chaleur.
2. Eteignez et débranchez le tapis de course
3. Levez la bande de course en son milieu et pulvérisez le lubrifiant directement sur la planche de base.



N'appliquez pas trop de lubrifiant sous peine de voir la bande de course patiner. Eteignez toujours le tapis pour éviter coupures et pincements aux doigts.

**NOTE : LA PLANCHE DE BASE ETANT PRELUBRIFIEE POUR UNE DUREE DE 1 A 2 AN SELON L'INTENSITE DE L'UTILISATION, IL FAUT PENDANT CETTE PERIODE NE PROCEDER QU'A UN EXAMEN VISUEL DE LA SURFACE DE COURSE. LA LUBRIFICATION N'EST PAS SYSTEMATIQUE DURANT CETTE PERIODE.**

## NETTOYAGE

Nettoyer immédiatement après votre entraînement les traces de sudation à l'aide d'un chiffon humide et non abrasif. Faites attention à ne pas trop humidifier la console de votre tapis de course sous peine d'endommager de façon irréversible les parties électroniques.

## INSTALLATION, RANGEMENT, STOCKAGE ET DEPLACEMENT

Installez votre tapis de course dans un endroit sec, frais et aéré. Débranchez le cordon électrique et enlevez la clé de sécurité lorsque vous n'utilisez pas l'appareil. Couvrez le tapis de course avec une bâche protectrice lors de longues périodes de non utilisation. Votre tapis est équipé de roulettes de déplacement à l'avant. Pour le déplacer, enlevez le cordon secteur, soulevez la partie arrière et faites rouler le tapis de course.

## CAPTEURS TACTILES / ELECTRICITE STATIQUE

Bien que la bande de course soit conçue pour minimiser l'accumulation d'électricité statique, nous vous recommandons avant et après votre session de course, de poser les pieds sur les repose-pieds latéraux et d'agripper les capteurs de pulsations afin de vous décharger de l'électricité statique.

Si la fréquence cardiaque affichée est trop haute ou irrégulière, lâchez les capteurs, et ressaisissez les après que la valeur soit revenue à "0". Ne faites pas ce test en courant.

## GUIDE DE DEPANNAGE RAPIDE

Ce tableau vous permet de résoudre rapidement les incidents techniques les plus courants. Si vous devez contacter votre distributeur Circle Fitness pour obtenir de l'assistance, munissez vous des informations suivantes : marque et modèle, n° de série, message d'erreur affiché sur la console, symptôme et de toute autre information que vous jugerez utile à la compréhension de l'incident par votre distributeur.

Symptôme	Cause	Solution
La console ne s'allume pas	A. Pas d'alimentation électrique B. Câble de console incorrectement connecté C. Protection contre les surcharges enclenchée D. Alimentation de la console endommagée	A. Assurez vous que l'interrupteur principal soit sur 'On' et allumé. S'il n'est pas allumé, vérifiez votre prise murale. B. Vérifiez que le câble soit correctement connecté en haut et en bas du support de console droite. Tous les pins doivent être enclenchés au maximum. C. Vérifiez le fusible à côté de l'interrupteur principal. réenclenchez si nécessaire. Si le tapis redémarre, procédez à l'entretien de la planche de base (voir page précédente) D. Eteignez l'interrupteur principal et ouvrez le capot moteur. Allumez l'interrupteur principal et vérifiez que la lampe LED2 soit allumée.
L'affichage est incomplet	A. Console endommagée B. Alimentation de la console instable	A. Remplacez la console ou son PCB B. Eteignez l'interrupteur principal et ouvrez le capot moteur. Allumez l'interrupteur principal et vérifiez que la lampe LED2 soit allumée.
Affiche 'LS'	A. Capteur de vitesse défectueux B. Gestion système défectueuse	A. Eteignez le tapis, attendez 15 secondes et remettez le sous tension. Appuyez sur Start. Si le moteur tourne et affiche à nouveau 'LS', vérifiez le branchement du capteur de vitesse, et remplacez le si nécessaire. Si le moteur ne tourne pas, passez au point B. B. Eteignez l'interrupteur principal et ouvrez le capot moteur. Remplacez le PCB. Si le problème persiste, remplacez l'inverseur.
Affiche 'E1'	Circuit mémoire endommagé	Remplacez la console ou son PCB.
Affiche 'E2'	La console reçoit un signal erroné du moteur d'élévation ou pas de signal du tout	1. Eteignez le tapis, attendez 15 secondes, et remettez le sous tension. Si l'élévation fonctionne, vérifiez tout de même les connectiques du moteur d'élévation. 2. Si les connectiques sont bonnes, mais quel le problème persiste, remplacez la résistance variable du moteur d'élévation. 3. Eteignez le tapis, attendez 15 secondes, et remettez le sous tension. Vérifiez après avoir ouvert le capot moteur que les touches d'élévation allument les lampes LED4 et LED5. Si les lampes ne s'allument pas, remplacez la console ou son PCB. Si les lampes s'allument, vérifiez que le moteur d'élévation ne soit pas bloqué. S'il n'est pas bloqué, remplacez la console ou son PCB.
Affiche 'Lubricate Deck'	Message d'avertissement concernant la lubrification de la planche de base	Soulevez la bande de course et passez votre main sur la planche de base. La planche doit être grasse et suffisamment glissante. Si ce n'est pas le cas, appliquez le lubrifiant selon les indications dans les pages précédentes. Appuyez sur STOP pour effacer le message.



Si le cordon secteur est endommagé, il doit être remplacé par votre distributeur Circle Fitness ou par un électricien qualifié. Ne pas remplacer un cordon défectueux vous expose à de graves blessures.

# NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Importateur Exclusif des marques  
Circle Fitness, Hoist Fitness & Ivanko

392 rue de l'épinette  
59850 Nieppe

T 03 20 48 91 26  
F 30 20 48 90 10

clientpro@mjd.fr

Plus d'informations et catalogue interactif sur  
[www.musculation-pro.fr](http://www.musculation-pro.fr)