

U.N.O.[®]
FITNESS

TR4.0

Notice de montage et d'utilisation



Art.-Nr.: 10024¹

CONSIGNES DE SECURITE



Vous devez impérativement lire le mode d'emploi en entier avant le premier entraînement. Pour rendre possible une utilisation durable, efficace et sûre, il est absolument indispensable, que vous suiviez et respectiez exactement les instructions d'entretien et de sécurité de cette notice. Toute personne qui veut utiliser votre appareil d'entraînement doit absolument avoir été préalablement informé de ces consignes.

Veillez respecter à la lettre les indications de maintenance et de sécurité indiquées ci-dessous.

Le tapis roulant ne doit être utilisé que pour son usage prévu, c'est-à-dire l'entraînement à la marche et à la course. D'autres utilisations peuvent provoquer des dommages corporels, accidents ou dégradations du tapis roulant, dont le fabricant ne saurait en aucun cas être tenu pour responsable.

Alimentation

- Une tension de 220-230 Volts, 50 Hz est nécessaire pour le fonctionnement du tapis.
- Le tapis roulant ne doit être connecté qu'à l'aide du cordon fourni sur une prise 16 Ampères isolée, raccordée à la terre et installée par un spécialiste.
- La mise en marche et l'arrêt doivent toujours se faire à l'aide de l'interrupteur principal.
- Avant de déplacer l'appareil ou d'y effectuer une opération de maintenance, veillez toujours à retirer la prise.
- Pour le branchement de l'appareil, n'utilisez pas de multiprise ni de touret. Si vous devez utiliser une rallonge, celle-ci doit être conforme aux normes VDE (Verein Deutscher Elektroingenieure).

Lieu d'installation

- Choisissez pour l'installation du tapis de course un endroit offrant suffisamment de place dans toutes les directions. (l'espace libre à l'arrière du tapis roulant doit être d'au moins 2 mètres, il doit être au moins d'1 mètre sur les côtés et à l'avant).
- La salle d'entraînement doit être bien aérée pendant l'utilisation. Evitez les courants d'air.
- N'installez votre tapis roulant qu'à l'intérieur et dans un espace suffisamment tempéré. Une utilisation en plein air n'est pas possible.
- Le tapis roulant n'a pas vocation à être utilisé dans des espaces humides et ne doit donc pas y être installé (par exemple sauna, piscine...).
- Le tapis roulant ne doit être utilisé que sur une surface plane et ferme. Aplanissez au besoin les inégalités du sol.
- Veillez impérativement à ce que le câble d'alimentation ne puisse être ni écrasé, ni piétiné.
- Dans l'idéal, installez le tapis roulant sur un tapis de protection adapté.
- Tenez éloignés les objets chauds, surtout par rapport au câble d'alimentation.

- Lors de leur utilisation ou à l'arrêt, les appareils électriques émettent un rayonnement électromagnétique. C'est pourquoi vous devez tenir éloignés du tapis roulant des appareils à forte émission comme les téléphones portables, ordinateurs etc., puisque ils peuvent provoquer des erreurs et des perturbations, particulièrement dans les mesures de pouls et rythmes cardiaques.

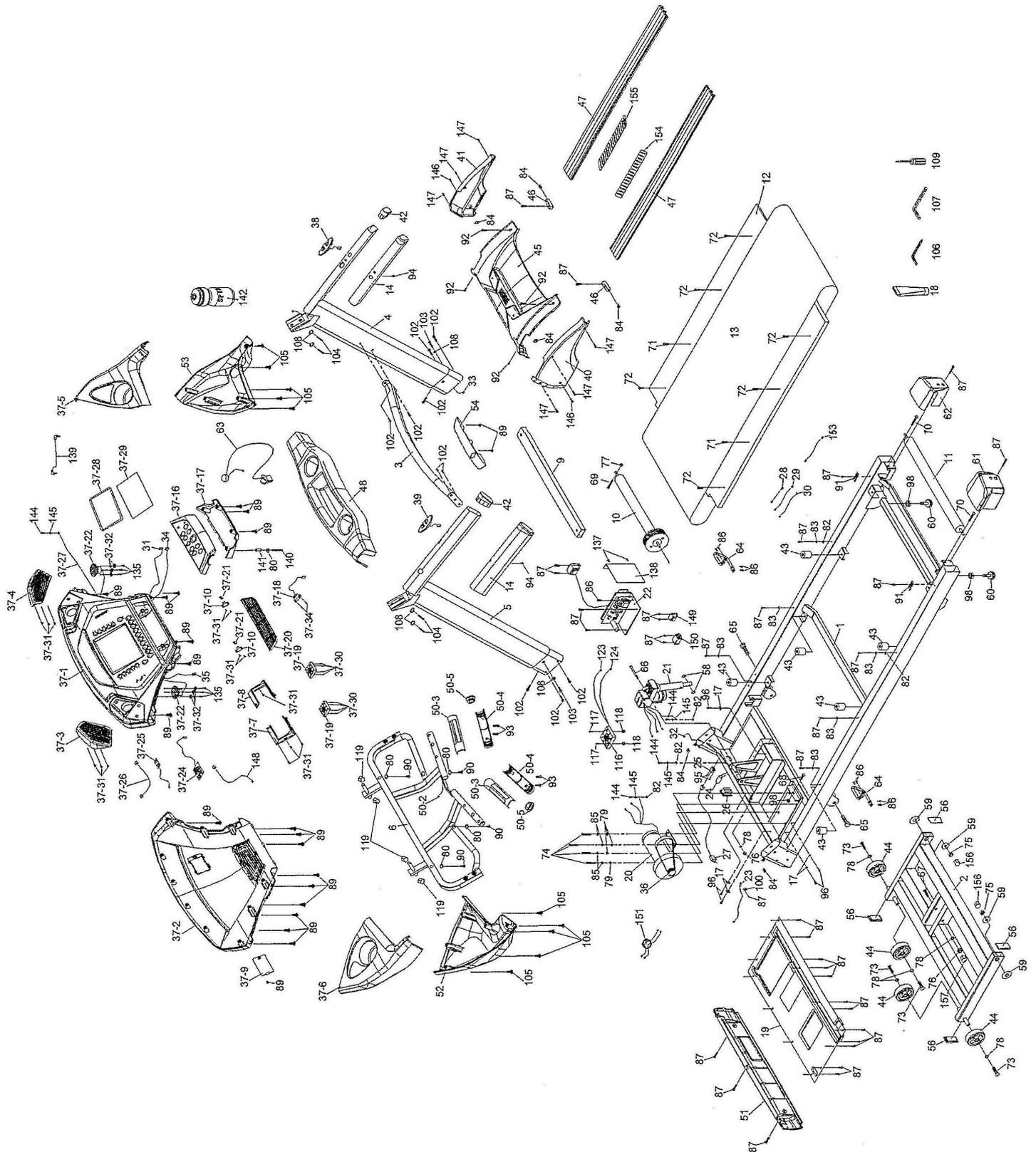
Sécurité personnelle

Durant votre absence, le câble d'alimentation doit être enlevé, afin d'empêcher une utilisation inappropriée par un tiers.

- L'entraînement doit être interrompu immédiatement si vous ressentez durant celui-ci des nausées, vertiges ou autres symptômes anormaux. Vous devez dans ce cas impérativement consulter un médecin.
- En cas de situation critique, appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées situées sur les côtés et amenez vos jambes sur les marchepieds latéraux. Actionnez la touche d'arrêt d'urgence.
- Des vêtements amples sont susceptibles de se prendre dans le du tapis roulant et ses éléments rotatifs durant l'entraînement et ainsi être causes d'accidents. En conséquence, ne portez durant l'entraînement que des vêtements de sport serrés.
- Vous ne devez, durant l'entraînement, porter que des chaussures de sport spécialement adaptées à la course. Veillez noter que le tapis roulant est conçu avec de très bonnes qualités d'amortissement. C'est pourquoi vous ne devez pas porter de chaussures hyper-amorties.
- Le tapis roulant ne peut et ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes en même temps.
- Vérifiez impérativement avant chaque entraînement que le tapis roulant est absolument intact. En aucun cas n'utilisez un instrument défectueux.
- Les réparations ne doivent être effectuées que sous la responsabilité d'un spécialiste agréé et avec des pièces détachées d'origine.
- Nettoyez votre tapis roulant après chaque utilisation afin d'éviter des dégradations causées par la transpiration.
- L'utilisation par des enfants n'est absolument pas prévue. Assurez-vous que les enfants et les animaux domestiques se tiennent toujours à une distance suffisante de sécurité et aussi que sous l'appareil, surtout à proximité des pièces mobiles, ne se trouve aucun objet.
- A l'arrêt, le tapis roulant n'est pas un jouet pour les enfants. Il ne doit en aucun cas servir d'objet d'escalade.
- Durant l'utilisation, des leviers ou autres mécanismes ne doivent pas perturber le fonctionnement.
- Ne portez jamais les mains à proximité des pièces mobiles.

Ce tapis roulant a été conçu et construit d'après les normes techniques de sécurité les plus récentes. D'éventuelles sources de danger pouvant entraîner des blessures ont été éliminées ou sécurisées au mieux. Exclusivement des adultes devraient utiliser ce tapis roulant. Un entraînement non conforme ou excessif peut entraîner des dégâts pour la santé! Le montage du tapis roulant doit être réalisé méticuleusement par un adulte.

L'entraînement ne doit pas débuter avant que ne soit terminé le montage conforme aux instructions. Dans le cas d'une utilisation régulière, il est nécessaire de vérifier l'ensemble de l'appareil une fois par mois. Cela vaut particulièrement pour les éléments de serrage comme les vis, écrous et boulons. Pour garantir durablement la sécurité du tapis roulant, remplacez immédiatement les pièces atteintes d'usure par des pièces d'origine. Le vélo ne doit être remis en service qu'après réinstallation de la sécurité. Ne pratiquez aucune opération de maintenance ni aucun réglage autres que ceux décrits dans cette notice de montage et ce mode d'emploi.



NOMENCLATURE

TR4.0

N°	Description	Nb	N°	Description	Nb
1	Châssis principal	1	42	Bouchon de poignée	2
2	Etrier de pente	1	43	Amortisseur	6
3	Support de poignées	1	44	Roulette de transport	4
4	Montant droit	1	45	Couvercle du moteur (haut)	1
5	Montant gauche	1	46	Fixation de couvercle moteur	2
6	Support de console	1	47	Rail inférieur	2
9	Pont, barre transversale	1	48	Support de flacon	1
10	Rouleau avant avec poulie	1	50	Bloc captage de poulis	2
11	Rouleau arrière	1	50-2	Câble spiralé captage de poulis 650m/m	1
12	Plateforme	1	50-3	Couvercle supérieur captage de poulis	2
13	Tapis roulant	1	50-4	Couvercle inférieur captage de poulis	2
14	Poignée PVC	2	50-5	Bouchon captage de poulis	2
17	Fixation d'attache de câble	5	51	Couvercle moteur avant	1
18	Lubrifiant	1	52	Porte flacon droit inférieur	1
19	Couvercle du cadre	1	53	Porte flacon gauche inférieur	1
20	Moteur d'entraînement	1	54	Couvre moteur supérieur	1
21	Moteur de pente	1	56	Cache rectangulaire Ø25 x 50m/m	4
22	Commande moteur	1	58	Rondelle nylon Ø24 x Ø10 x 3T	2
23	Capteur 1200m/m avec câble	1	59	Rondelle nylon Ø50 x Ø13 x 3T	4
24	Rupteur	1	60	Patin réglable	2
25	Connexion réseau	1	61	Base arrière réglage (gauche)	1
26	Interrupteur marche-arrêt	1	62	Base arrière réglage (droit)	1
27	Câble réseau	1	63	Clip de sécurité	1
28	Câble de raccordement 70m/m (noir)	1	64	Guidage de bande	2
29	Câble de raccordement 150m/m (blanc)	1	65	Vis à tête hexagonale 1/2" x 57m/m	2
30	Câble de raccordement 150m/m (noir)	1	66	Vis à tête cylindrique (alliage) 3/8" x 4-1/2"	1
31	Câble d'ordinateur 800m/m (haut/bas)	1	67	Vis à tête cylindrique (alliage) 3/8" x 4"	1
32	Câble d'ordinateur 550m/m (haut/bas)	1	68	Vis à tête hexagonale 3/8" x 1-3/4"	1
33	Câble d'ordinateur 1300m/m (Milieu)	1	69	Vis à tête hexagonale M8 x 60m/m	1
34	Câble vitesse 500m/m (haut)	1	70	Vis à tête cylindrique M8 x 80m/m	2
35	Câble pente 800m/m (bas)	1	71	Vis à tête fraisée M8 x 55m/m	2
36	Courroie	1	72	Vis à tête fraisée M8 x 35m/m	6
37	Bloc console	1	73	Vis à tête ronde six pans creux 3/8" x 3/4"	4
37-1	Couvercle supérieur de console	1	74	Vis à tête hexagonale 3/8" x 1-1/4"	4
37-2	Couvercle inférieur de console	1	75	Ecrou nyloc 1/2" x 15T	2
37-3	Couvercle de haut-parleur (gauche)	1	76	Ecrou nyloc 3/8" x 7T	2
37-4	Couvercle de haut-parleur (droit)	1	77	Ecrou nyloc M8	1
37-5	Support de flacon droit (haut)	1	78	Rondelle Ø19 x Ø10 x 1.5T	6
37-6	Support de flacon gauche (haut)	1	79	Rondelle Ø25 x Ø10 x 2.0T	4
37-7	Soufflerie (gauche)	1	80	Rondelle Ø5 x Ø15 x 1T	5
37-8	Soufflerie (droite)	1	82	Rondelle étoile M5	5
37-9	Couvercle de batterie	1	83	Rondelle concave Ø5 x 25 x 1.5T x 5.8H	6
37-10	Fixation de grille de soufflerie	2	84	Clip écrou rapide M5	6
37-16	Couvercle de panneau avant (dessus)	1	85	Rondelle élastique Ø10 x 2.0T	4
37-17	Couvercle de panneau avant (dessous)	1	86	Vis autotaraudeuse 5 x 19m/m	9
37-18	Module interrupteur de sécurité avec câble 400m/m	1	87	Vis autotaraudeuse 5 x 16m/m	36
37-19	Ventilateur	1	89	Vis Parker 3.5 x 12m/m	22
37-20	Grille de ventilateur	1	90	Vis autotaraudeuse 5 x 16m/m	4
37-21	Support de grille de ventilateur	2	91	Rondelle concave Ø5.5 x 27 x 60 x 1T x 2.5H	2
37-22	Haut-parleur avec câble 350m/m	2	92	Vis autotaraudeuse 5 x 16 m/m	5
37-24	Commande d'amplificateur	1	93	Vis autotaraudeuse 3 x 10m/m	4
37-25	Récepteur, unité HR	1	94	Vis Parker 4 x 50 m/m	2
37-26	Câble d'amplificateur	1	95	Vis Parker 3 x 10 m/m	2
37-27	Câble de mise à la terre 400m/m	1	96	Vis autotaraudeuse 3.5 x 16m/m	5
37-28	Caoutchouc étanche	1	98	Ecrou 3/8"	3
37-29	Transparent Acrylique	1	100	Rack capteur	1
37-30	Vis Parker 3.5 x 32m/m	8	102	Vis à tête ronde six pans creux 5/16" x 15m/m	10
37-31	Vis Parker 3.5 x 12m/m	14	103	Vis à tête ronde six pans creux 3/8" x 2"	2
37-32	Fixation de grille de haut-parleur	6	104	Vis à tête ronde six pans creux 3/8" x 1-3/4"	4
37-34	Vis Parker 3 x 10m/m	2	105	Vis Parker 3.5 x 12m/m	10
38	Régulateur de vitesse avec câble 300m/m	1	106	Tournevis combiné 6 pans creux/cruciformeM5	1
39	Régulateur de pente avec câble 300m/m	1	107	Clé 6 pans creuxM6	1
40	Couvercle d'embase de moteur (gauche)	1	108	Rondelle élastique 3/8" x 2T	6
41	Couvercle d'embase de moteur (droit)	1	109	Tournevis cruciforme	1

MONTAGE TR4.0

N°	Description	Nb	N°	Description	Nb
116	Ventilateur	1	156	Cache boulon Ø14	2
117	Vis cruciforme M4 x 35m/m	2	157	Cache boulon Ø19	1
118	Ecrou nyloc M4	2			
119	Cache boulon Ø13m/m	4			
123	Moteur soufflerie câble raccordement (noir) 250m/m	1			
124	Moteur soufflerie câble raccordement (blanc) 250m/m	1			
135	Vis Parker 3 x 8m/m	6			
137	Vis Parker 3 x 8m/m	2			
138	Plaque arrière commande moteur	1			
139	Câble audio 400m/m	1			
140	Vis Parker 3.5 x 55m/m	1			
141	Manchon du clip de sécurité	1			
142	Flacon	1			
144	Vis cruciforme M5 x 10m/m	4			
145	Rondelle élastique M5 x 1.5T	4			
146	Vis autotaraudeuse 5 x 16m/m	2			
147	Vis autotaraudeuse 5 x 16m/m	6			
148	Câble de mise à la terre 300m/m	1			
149	Limiteur	1			
150	Filtre	1			
151	Câble de raccordement moteur 600m/m	1			
153	Câble de raccordement 200m/m	1			
154	Caoutchouc antidérapant (gauche)	1			
155	Caoutchouc antidérapant (droit)	1			



Sortez avec précaution toutes les pièces de l’emballage. Faites-vous assister par une autre personne, car certaines pièces sont lourdes et volumineuses.

Assurez-vous avant de procéder au montage de votre appareil d’entraînement de la présence de toutes les pièces nécessaires.

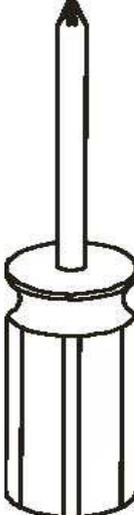
Pour le montage, vous devez être deux.

Procédez au montage de l’appareil sur une surface un endroit libre de tout objet gênants, propre et plane.

Attention:

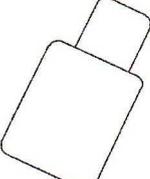
Lors du montage, veuillez suivre à la lettre les instructions. Pour des défauts liés à un mauvais montage, vous ne pouvez prétendre à aucune garantie!

Outillage contenu dans la livraison:

Clé à 6 pans creux M6	Clé mixte 6 pans creux M5 et cruciforme	Tournevis cruciforme
		

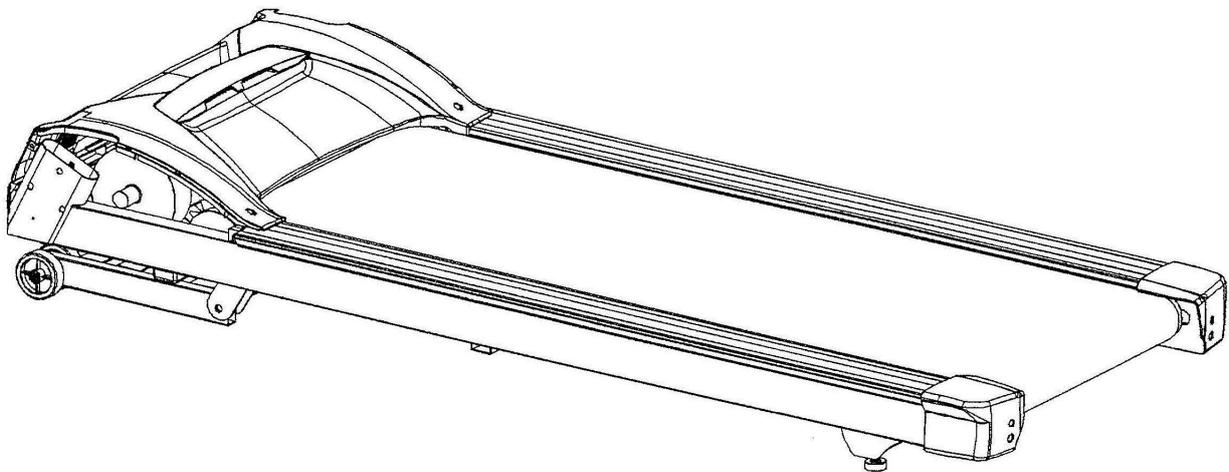
Vous avez la possibilité de d’utiliser en complément ou en remplacement des outils livrés vos outils personnels. Vous devez toutefois vous assurer absolument de la compatibilité de chacun.

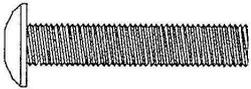
Accessoires contenus dans la livraison :

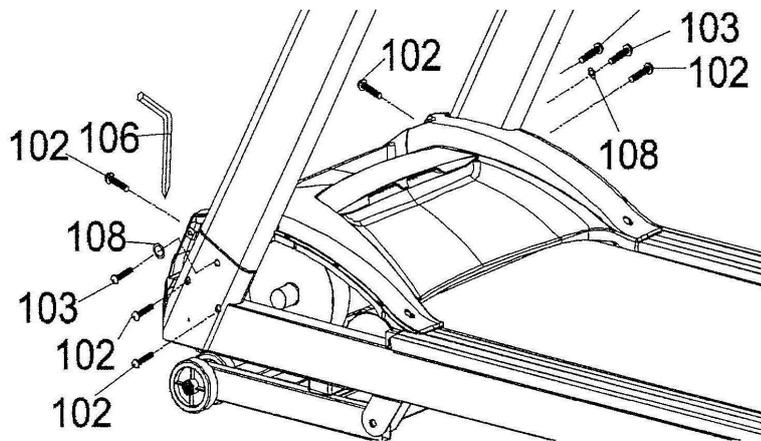
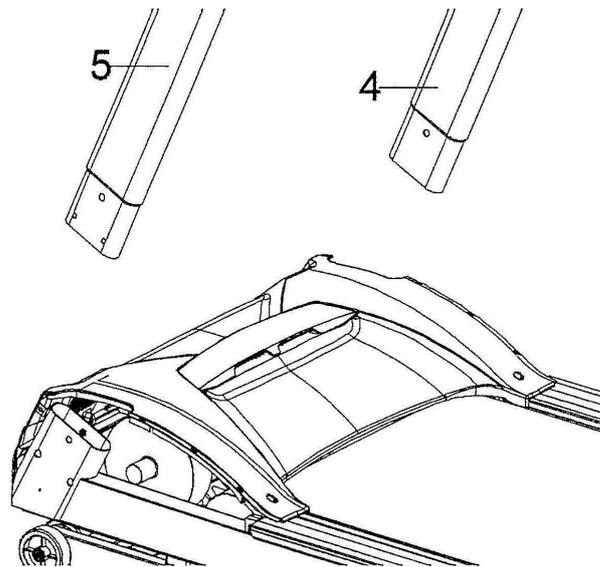
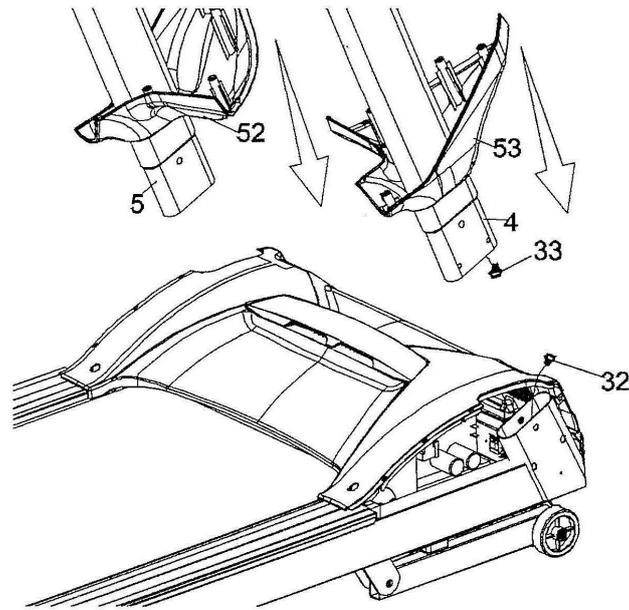
LUBRIFIANT	ATTACHE DE SECURITE
	

Etape 1: MONTAGE DU SOCLE

1. Placez les couvercles de console sur les tubes (52 sur 5 à gauche et 53 sur 4 à droite). Assurez-vous que l'orientation correspond à la figure ci-dessous.
2. Raccordez les câbles d'ordinateur (32 et 33) sur le côté droit.
3. Introduisez les tubes de support de la console (4 et 5) dans le châssis. Attention: veillez à ne pas coincer les câbles que vous venez de raccorder. Le fonctionnement de la console pourrait en être affecté. Tendez les extrémités des câbles à l'introduction dans le support droit.
4. Placez trois Vis à tête ronde six pans creux (102) ainsi qu'une vis à tête ronde six pans creux (103) et une rondelle élastique (108). Serrez les vis avec la clé six pans creux M6 (106) provisoirement. Les vis ne devront être bloquées qu'après réalisation de l'étape 3.

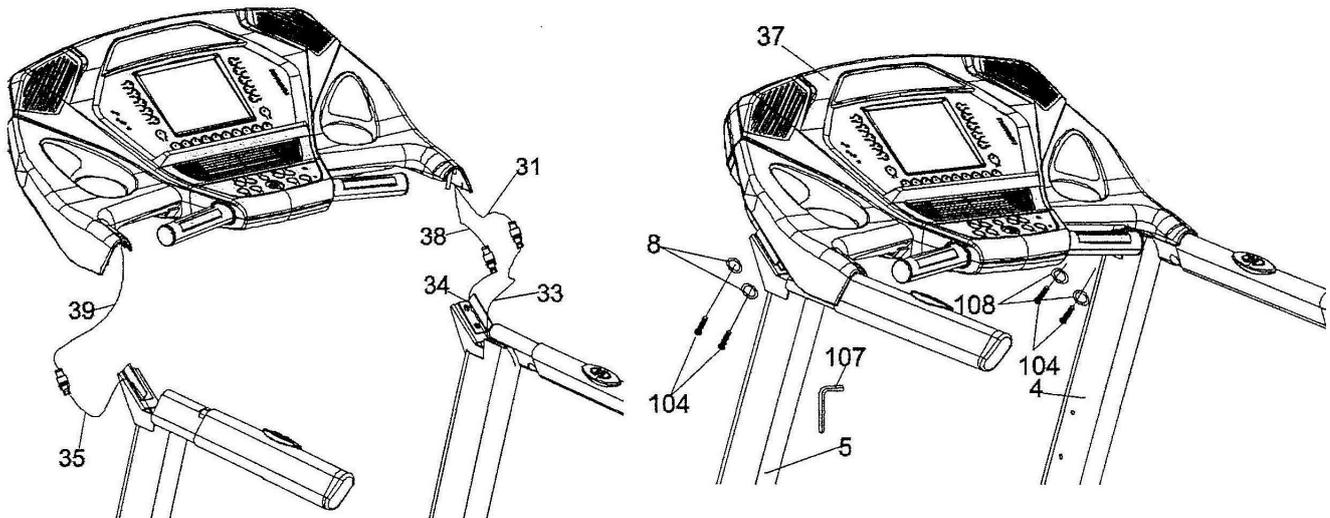


		
<p>Pièce 103 Vis tête ronde 6 pans creux 3/8" x 2" 2 unités</p>	<p>Pièce 108 Rondelle élastique 3/8" x 2T 2 unités</p>	<p>Pièce 102 Vis tête ronde 6 pans creux 5/16" x 15 mm 6 unités</p>



Etape 2: MONTAGE DE LA CONSOLE

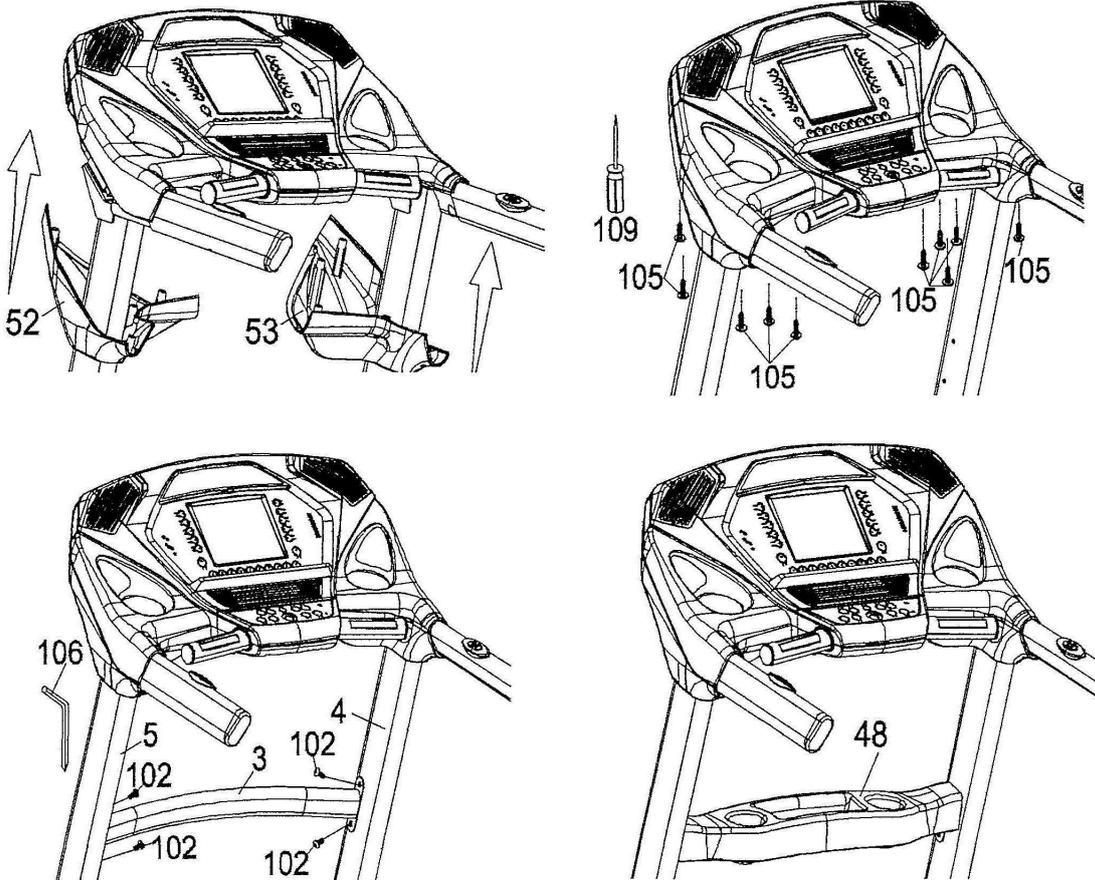
1. Reliez ensemble les câbles suivants: câbles de pente 35 à 39, câbles de vitesse, 34 à 38 et câbles d'ordinateur, 33 à 31.
2. Placez la console (37) sur le support à l'extrémité des colonnes et fixez les de chaque côté avec deux vis à tête ronde (104) et deux rondelles élastiques (108). Attention : veillez à ne pas coincer les câbles, cela pourrait affecter le fonctionnement de la console. Serrez les vis avec l'outil combiné six pans creux/cruciforme.

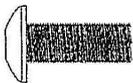


	
<p>Pièce 108 Rondelle élastique 3/8" x 2T 2 unités</p>	<p>Pièce 104 Vis tête ronde 6 pans creux 3/8" x 1-3/4" 4 unités</p>

Etape 3: COUVERCLES DE LA BASE

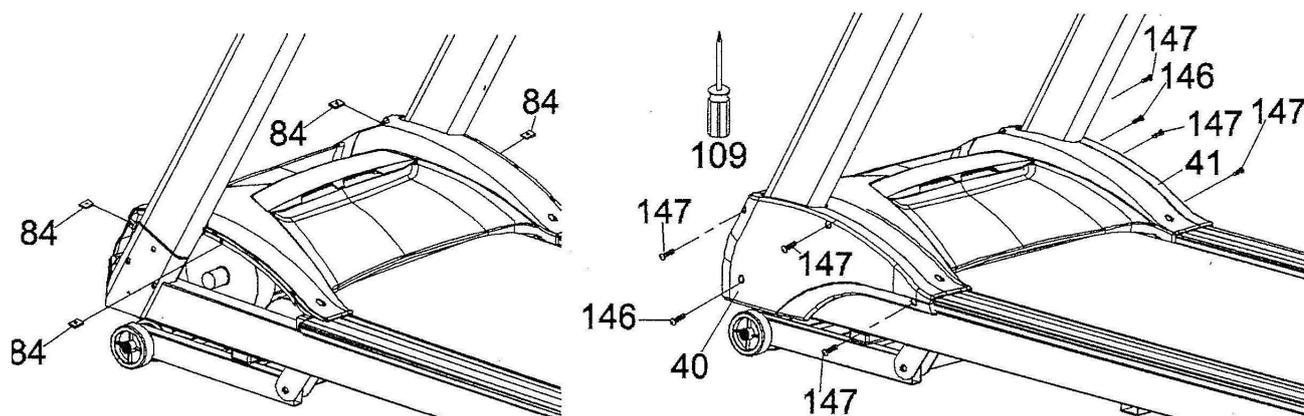
1. Fixez les couvercles inférieurs de la console (52 et 53) de chaque côté avec cinq vis Parker (105) sur la console. Serrez les vis avec le tournevis cruciforme (109) ou l'outil combiné six pans creux/cruciforme. (107). *
2. Fixez la barre transversale (3) des deux côtés à l'aide de deux vis à tête ronde six pans creux (102) sur les deux montants de la console (4 et 5). Serrez les vis avec la clé 6 pans creux M6 (106).
3. Serrez à fond les huit vis à tête ronde six pans creux que vous avez monté et serré provisoirement à l'étape 1 avec la clé six pans creux M6 (106). Fixez le support d'accessoire (48) au-dessus de la barre transversale (3).



	
<p>Pièce 102 Vis tête ronde 6 pans creux 5/16" x 15 mm 4 unités</p>	<p>Pièce 105 Vis Parker 3,5 x 12 10 unités</p>

Etape 4: MONTAGE DES PIÈCES EN PLASTIQUE

1. Placez de chaque côté du cadret deux écrous rapides M5 (84).
2. Fixez les couvercles latéraux (40 et 41) de chaque côté avec une vis autotaraudeuse (146) et trois vis autotaraudeuse (147). Pour la position des vis, voyez le dessin ci-dessous. Serrez les vis avec un tournevis cruciforme (109).



		
<p>Pièce 146 Vis autotaraudeuse 5 x 16 mm 2 unités</p>	<p>Pièce 84 Ecrou rapide 4 unités</p>	<p>Pièce 147 Vis Parker 5 x 16 mm 6 unités</p>



Interrupteur de coupure différentiel

Afin de protéger le tapis roulant de dommages qui pourraient être provoqués par une surtension du réseau, un interrupteur différentiel est placé à côté de l'interrupteur ON/OFF sur la face avant du couvercle de moteur.

Cet interrupteur disjoncte en cas de surtension et coupe le circuit, c'est-à-dire que le tapis roulant est stoppé totalement.

Si cela se produit, Placez l'interrupteur ON/OFF en position arrêt et débranchez l'appareil de la prise de courant. Pressez alors le bouton de l'interrupteur différentiel qui a sauté. Puis, rebranchez l'appareil et remettez-le en marche.



Cordon d'alimentation

Branchez le cordon d'alimentation livré à la prise qui se trouve sur la partie antérieure du tapis. Mettez le tapis roulant sous-tension ou hors-tension ou à l'aide de l'interrupteur ON/OFF qui se trouve à côté de la prise. ATTENTION: L'appareil ne doit être raccordé qu'à une prise installée par un professionnel et raccordée à la terre. N'utilisez pas de prise multiple. Si vous devez utiliser un prolongateur, celui-ci doit être en accord avec les normes VDE.



Clé de sécurité

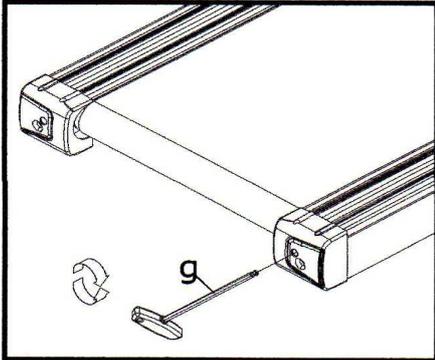
La « safety key » est un instrument simple destiné à assurer votre sécurité. Veuillez l'utiliser chaque fois que vous employez votre tapis roulant. L'attache doit être fixée à votre vêtement. Ainsi, elle se libère lors de toute éventuelle chute et stoppe immédiatement le tapis. Des blessures sont ainsi évitées.

Utilisation de la clé de sécurité:

1. Placez l'aimant dans le logement prévu à cet effet. Le tapis roulant ne peut pas démarrer l'entraînement sans la « Safety Key ».
2. Fixez le clip à votre survêtement. Recommandation: L'aimant est assez puissant pour ne pas se détacher et tomber. Cependant, veillez à le placer correctement dans son logement. Après déconnexion de la safety key, le tapis s'arrête après un ou deux pas. Vous pouvez aussi à tout moment arrêter le tapis par pression sur la touche rouge « Stop

ATTENTION !

Avant de procéder aux opérations de maintenance et d'entretien, le tapis roulant doit être arrêté et le câble d'alimentation retiré de la prise.



Réglage de la bande de roulement

Autant que possible, la bande de roulement doit être centrée et alignée pendant l'entraînement. Testez régulièrement la course de la bande, pour vérifier si son positionnement s'est modifié. Il peut y avoir à cela plusieurs raisons:

- Le tapis roulant se trouve sur une surface non plane
- Particularités individuelles de course (par exemple, déséquilibre latéral, inclinaison du pied, etc.)

Si la bande n'est plus centrée, elle doit être à nouveau réglée comme suit:

1. Faites défiler la bande à la vitesse de 5 km/h.

2.1 Si la bande dévie vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche qui se trouve à l'extrémité arrière du tapis de 1/8 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage droite de 1/8 de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Attendez un moment, car la modification n'est pas visible immédiatement.

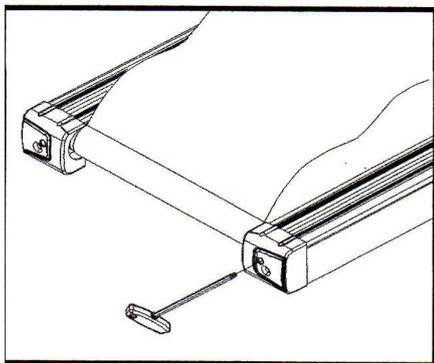
ATTENTION: Il suffit d'1/8 de tour de la vis de réglage pour modifier la direction de course du tapis. Aus diesem Grunde die Stellung der Schrauben nur Schritt für Schritt verändern.

2.2 Si la bande dévie vers la droite, tournez la vis de réglage droite de 1/8 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage gauche de 1/8 de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

3. Si la bande est centrée dans son fonctionnement, le réglage est bon. Si ce n'est pas le cas, répétez les opérations 2.1 et 2.2 autant de fois que nécessaire.

Si le réglage s'avère impossible, mettez-vous en contact avec un professionnel.

ATTENTION: S'il advenait que le tapis fonctionne de façon non centrée pendant un temps trop long, de telle sorte qu'elle frotte sur l'un des marchepieds, des dégradations peuvent se produire. Les dommages en relation avec une mission de réglage ne sont pas couverts par la garantie.



Réglage de la tension de la bande de roulement

Si la bande de roulement rype sur les rouleaux pendant l'utilisation (cela se manifeste par des saccades perceptibles pendant la course), le tapis doit être retendu. Le réglage de tension s'effectue à l'aide des mêmes vis de réglage que le réglage de la bande de roulement.

1 Faites défiler la bande à la vitesse de 5 km/h.

2 Tourner les deux vis de réglage l'une après l'autre de 1/8 dans le sens des aiguilles d'une montre.

3 A présent, essayez de freiner le tapis, en marchant sur la bande comme si vous descendiez une pente forte. Si le rouleau avant tourne encore, répétez le processus, puis faites à nouveau un essai de freinage. La bande doit être tendue de telle sorte que seul un freinage puissant n'arrête pas le rouleau avant.

Graissage du tapis

ATTENTION: L'opération de maintenance et d'entretien la plus importante est le graissage du tapis. Les dommages liés au manque d'entretien ou à un entretien négligé, en particulier le graissage de la bande, ne sont pas couverts par la garantie.

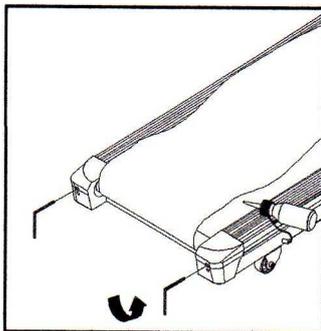
Graissez systématiquement le tapis dès que vous constatez une augmentation perceptible du frottement du tapis.

Cela peut se manifester sous forme de saccades durant l'entraînement. Un graissage insuffisant, c'est-à-dire un entretien insuffisant et l'augmentation des frottements qui s'ensuit conduit fatalement à une augmentation de l'usure et à des dégradations sur le tapis, la plateforme, du moteur et du circuit.

Vérifiez le graissage de votre tapis une fois par semaine et graissez si besoin.

Si le tapis est inutilisé pendant un temps assez long, vérifiez absolument le graissage avant la remise en service et graissez si besoin.

Afin d'optimiser le graissage, le tapis doit être relevé. De plus, vous devez desserrer de façon égale les deux vis de réglage arrière. Appliquez alors sur la plateforme un peu de silicone du flacon livré avec un chiffon ou autre, de sorte que la zone sur laquelle la bande roule soit couverte.



Pour retendre le tapis, procédez comme au point :
" Réglage de la tension de la bande de roulement ".

Si vous utilisez la bombe de silicone U.N.O. Fitness (voir photo ci-dessous, disponible en accessoires) pour la lubrification de votre tapis roulant, il n'est pas nécessaire de desserrer les vis de réglage. Soulevez un peu la bande de roulement avec les mains et introduisez le tuyau de pulvérisation de la bombe entre la bande et la plateforme. Pulvérisez alors le silicone sur la zone sur laquelle roule la bande. Veillez à bien asperger le milieu de cette zone. N'oubliez pas de pulvériser des deux côtés de la bande.

ATTENTION! Pour lubrifier la bande, utilisez uniquement le flacon de silicone fournie ou la bombe de silicone U.N.O. Fitness N'utilisez en aucun cas d'autres silicones ou lubrifiants.

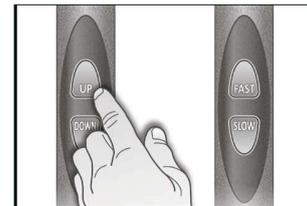
Une fois terminés la lubrification et le réglage de tension, laissez fonctionner le tapis roulant environ 2 à 3 minutes à la vitesse de 3km/h sans charge. De cette manière, le silicone sera réparti de façon optimale.



U.N.O. Fitness Silikonspray, 400 ml Art.-Nr.: 17004 disponible en accessoire

COMMANDES AUX POIGNEES

Vitesse et pente du tapis peuvent être réglées grâce aux commandes aux poignées. Si vous préférez vous tenir aux poignées, vous pouvez désactiver les commandes. Pour cela, pressez la touche « Deaktivieren » qui se trouve sur la partie inférieure de la console à droite.



TOUCHES DE SELECTION RAPIDE VITESSE ET PENTE

Les touches de sélection rapide de la console permettent un réglage rapide de la vitesse ou de la pente souhaitée. Appuyez simplement sur « vitesse » (Geschwindigkeit) ou « pente » (Steigung) et entrez un nombre à 1 ou 2 chiffres, pour régler le tapis sur la valeur souhaitée. Cela vous fait gagner du temps dans la mesure où vous n'avez pas à maintenir la touche enfoncée jusqu'à ce que la valeur souhaitée soit atteinte. Les valeurs maximum sont 9,9 mph (miles par heure) pour la vitesse et 9,5% pour la pente.



Exemples: Pressez la touche de sélection rapide «pente» puis 1, 0 = pente 1,0

Pressez la touche de sélection rapide « pente» puis sur 3, 5 = pente 3,5

Pressez la touche de sélection rapide « vitesse » puis 8, 0 = 8,0 mph ou km/h

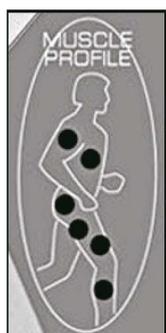
Pressez la touche de sélection rapide « vitesse » puis 0, 8 = 0,8 mph ou km/h

CONSOLE

SCHEMA D'ACTIVATION DES MUSCLES: Vous trouverez cette représentation anatomique en haut de la console. Pendant l'utilisation du tapis, tous les groupes de muscles qui sont actifs sont allumés. Cette représentation graphique fonctionne avec tous les programmes. Vous pouvez choisir vous-mêmes les groupes de muscles à entraîner en modifiant la pente ou en utilisant les bras. Les programmes préinstallés déterminent les groupes de muscles du bas du corps à entraîner par un réglage automatique de la pente, en général, selon les règles suivantes:

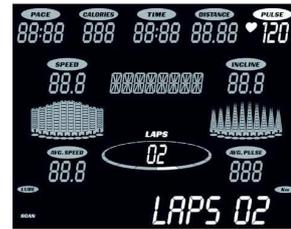
Les LEDs de la partie supérieure du corps s'allument quand vos mains ne touchent pas les capteurs de pouls des poignées.

- Les LEDs pour le bas du corps s'allument en trois couleurs: vert pour une activité musculaire minimum, jaune pour un effort de moyenne intensité, et rouge pour une charge intense ou maximum.
- Pente de 0- 4,5%: contrainte équilibrée, les quatre groupes apparaissent en jaune.
- Pente de 5-15% : le quadriceps apparaît en jaune, les muscles fessiers, des cuisses et des hanches sont en rouge.



COMMANDES AUX POIGNEES

Sur la console, sont indiqués les paramètres suivants: Pace (cadence), Calories burned (consommation de calories), Time (temps, arrondi au nombre supérieur ou inférieur), Distance travelled (distance), Pulse (pouls), Speed (vitesse), Incline (pente), Program Name (nom du programme), # of Laps completed (nombre de tours) et Segment Time (durée par segment). De plus, il y a un profil graphique de vitesse et de pente qui vous permet de visualiser le parcours d'entraînement effectué précédemment et d'estimer les besoins pour les segments suivants.

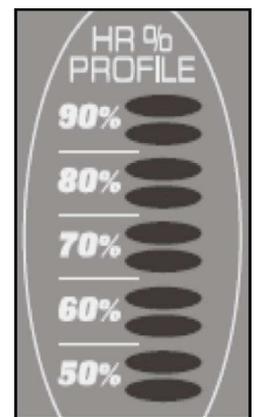


BARRES DE RYTHME

CARDIAQUE

Sur l'écran LCD de la console, votre rythme cardiaque instantané est indiqué en permanence, si votre pouls est reconnu. Le graphique à barres à droite de l'écran indique votre rythme cardiaque instantané en % du rythme maximum défini pour vous, en fonction de l'âge que vous avez indiqué dans la programmation de l'un des 10 programmes. Les couleurs du graphique ont les valeurs suivantes :

- Jaune : 50-60 % de la valeur maximum
- Jaune et vert : 65-80 % de la valeur maximum
- Jaune, vert et rouge : 85-95 % ou plus de la valeur maximum



ATTENTION!

Eteignez toujours le tapis et débranchez-le du réseau avant d'entreprendre des travaux de maintenance, d'entretien, de réparation ou autres. Ne le rebranchez qu'une fois tous les travaux terminés dans les règles et quand le tapis est remis état pour l'entraînement.

Avant la première mise en service ou après une longue période de non-utilisation

Vérifiez si le tapis roulant est stable. Aucun objet ne doit se trouver sur ou sous l'appareil. Assurez-vous de la présence d'un film continu de silicone sur la plateforme. Si ce n'est pas le cas, utilisez le silicone fourni pour poser un film lubrifiant.

Fréquence de maintenance et de nettoyage

Nettoyez le tapis après chaque entraînement à l'aide d'un linge humide, afin d'ôter d'éventuelles traces de transpiration ou de liquides. N'utilisez en aucun cas de solvants. Séchez les endroits nettoyés.

Contrôle du graissage: 1 fois par semaine

Si l'on constate lors d'un contrôle que le graissage est insuffisant, il faut immédiatement graisser et adapter le délai de contrôle, c'est-à-dire que le contrôle doit être opéré à intervalles plus courts. Si le tapis roulant dispose d'un mécanisme de pliage et a séjourné verticalement pendant une longue durée, vérifiez s'il y a assez de silicone.

Contrôle de la course du tapis : 1 fois par semaine

La course du tapis doit être vérifiée régulièrement. Si vous constatez que le tapis dévie dans un sens, vous devez corriger cela immédiatement. Relisez le paragraphe correspondant de la notice.

Aspiration du compartiment moteur: 1 fois par mois

Pour nettoyer le compartiment moteur, desserrez les vis du couvercle du moteur et relevez celui-ci.

ATTENTION:

Ces opérations ne doivent être effectuées que lorsque la prise est déconnectée du réseau et que l'interrupteur est sur la position "O" ou "AUS". Aspirez la poussière visible avec la petite buse d'un aspirateur. N'utilisez jamais de produit d'entretien ou d'air comprimé..

Vérification du matériel de serrage: 1 fois par mois

Vérifiez au moins une fois par mois le serrage des vis et boulons. Resserrez au besoin.

Pourquoi la maintenance du tapis roulant est-elle aussi importante?

Pour que vous profitiez longtemps de votre tapis roulant, il est important de réaliser régulièrement et méticuleusement quelques opérations de maintenance fondamentales. Le délai entre ces opérations dépend fortement de la fréquence d'utilisation de l'appareil et c'est pourquoi il peut être notablement plus court.

Que peut-il se passer en cas de maintenance insuffisante?

Entre la plateforme et la surface de course de l'appareil apparaissent des frottements. Tout frottement est synonyme d'usure et diminue la durée de vie de votre appareil. L'apport de silicone entre plateforme et bande diminue le frottement et augmente ainsi la durée de vie. Si la bande en marche est sèche, cela provoque un fort échauffement de la plateforme. Sa surface se dégrade et la tapis également. A partir de là, le frottement devient si intense qu'on peut aboutir à une charge électrostatique qui sans aucun doute se déchargera au contact du corps par l'intermédiaire du cadre. Non seulement, c'est désagréable, mais cela peut aussi endommager l'électronique du tapis.

Pourquoi nettoyer le compartiment moteur ?

Le mouvement du tapis et la ventilation du moteur sont cause que le tapis roulant attire de la poussière de l'extérieur. Cette poussière se dépose sur l'appareil, mais aussi à l'intérieur. Il arriverait un moment où l'intérieur de l'appareil serait si chargé que la poussière pourrait causer un court-circuit dans les parties électroniques. Pour éviter cela, un nettoyage régulier est nécessaire.

Les dommages survenant en raison d'une maintenance ou d'un entretien insuffisant ou négligé sont exclus de la garantie.

Les frais de réparation d'un tapis non entretenu peuvent atteindre rapidement plusieurs centaines d'Euros, dépense qui peut être évitée par un entretien et une maintenance réguliers.



PREMIERS PAS

Mettez le tapis en marche en le connectant à une prise de courant conforme et en enclenchant ensuite l'interrupteur sur la face avant du tapis roulant (à la base du capot moteur). Assurez-vous que l'aimant de sécurité est en place ; sinon le tapis ne démarrera pas. A l'allumage, toutes les LEDs s'allument brièvement sur l'écran. Ensuite, dans les deux fenêtres Time (temps) et Distance, les données du compteur de distance sont indiquées un bref instant. Dans la fenêtre Time (temps), vous voyez le nombre d'heures total de fonctionnement antérieur du tapis et dans la fenêtre distance, la distance totale parcourue jusqu'à présent en miles (ou en kilomètres, si le système métrique est programmé). Ensuite, dans le champ Message, est indiquée la version du logiciel en cours, avant que, finalement, le tapis roulant ne passe en mode ralenti, le point de départ de votre entraînement.

MISE EN MARCHÉ RAPIDE / FONCTIONNEMENT MANUEL

ETAPE 1: Pressez brièvement la touche Start pour (ré)activer l'écran (s'il n'est pas déjà en fonction)

Remarque: La mise en place de la sécurité (ré) active également l'écran.

ETAPE 2: Pressez brièvement la touche Start pour mettre le tapis en marche à une vitesse de 0,5 mph (1 km/h) et ensuite réglez la vitesse souhaitée à l'aide des touches + / – ou Fast (rapide)/Slow (lent) (à la console ou à la poignée). Vous pouvez également utiliser la touche de sélection rapide de vitesse et utiliser les chiffres de 0 à 9, pour régler la vitesse.

ETAPE 3: Pour réduire la vitesse du tapis, maintenez la touche „–“ (console ou poignée) enfoncée, jusqu'à ce que la vitesse souhaitée soit atteinte. Vous pouvez également utiliser la touche de sélection rapide de vitesse et utiliser les chiffres de 0 à 9, pour régler la vitesse.

ETAPE 4: Pour le réglage de la pente, maintenez les touches „+ / –“ ou Up (vers le haut)/Down (vers le bas) enfoncées ou utilisez la touche de sélection rapide de pente et les chiffres de 0 à 9.

SCHRITT 5: Pour arrêter le tapis, Pressez brièvement la touche Stop.

PAUSE/STOP /FONCTION RESET

ETAPE1: Durant la course du tapis, pressez une fois la touche rouge Stop, pour arrêter le tapis. Alors, le tapis réduit progressivement sa vitesse jusqu'à l'arrêt. La pente se réduit jusqu'à atteindre 0%. Les valeurs affichées pour Time (temps), Distance et Calorie (calories) sont conservées tout le temps que l'appareil est en mode Pause. Au bout de 10 minutes, les indications disparaissent et l'écran de départ apparaît de nouveau.

ETAPE 2: Pressez la touche Start pour sortir du mode Pause. La vitesse et la pente reprennent les valeurs réglées précédemment.

- Pour la mise en pause, la touche Stop doit être actionnée une fois. Si la touche Stop est actionnée une seconde fois, le programme s'arrête et un résumé de votre entraînement est affiché à l'écran. Si la touche Stop est pressée une troisième fois, la console se remet en mode ralenti (Ecran de départ). Une longue pression sur la touche Stop (plus de 3 secondes) la console est réinitialisée.

FONCTION PENTE

- La pente peut être réglée à tout moment, le tapis étant en marche.
- Maintenez enfoncées les touches Up (vers le haut)/Down (vers le bas) (console ou poignée), pour régler la charge souhaitée. Vous pouvez également utiliser la touche de sélection rapide de pente et utiliser les chiffres de 0 à 9, pour régler la vitesse.
- L'écran indique la pente durant le réglage de 0,5 en 0,5.
- La pente est ramenée à 0 sauf si l'interrupteur ou la clé de sécurité sont débranchées alors que la pente est réglée à une valeur élevée.

INDICATIONS DE LA MATRICE A POINTS (Utilisation manuelle)

Vingt colonnes de chacune dix cases représentent chaque segment d'une séance d'entraînement. Les cases indiquent une charge approximative (vitesse/pente). Cette donnée n'est pas forcément une valeur spécifique, mais plutôt un pourcentage approximatif pour une comparaison des degrés d'intensité. En utilisation manuelle un profil se déduit en regardant la fenêtre de la matrice à points Vitesse/pente à partir des valeurs variables d'un entraînement.

Les profils de vitesse et de pente indiquent en une fois la moitié du programme (10 colonnes). Les deux évoluent de droite à gauche. Le parcours progresse en sens inverse des aiguilles d'une montre.

QUART DE MILE (0,4 KM)

Le quart de mile ou 0,4 km (un tour) est indiqué autour de la matrice à points. Le segment clignotant indique votre progression. Dès que vous avez effectué un quart de mile (ou 0,4 km en système métrique), la fonction est activée. Dans la fenêtre, il y a un compteur de tours qui vous permet d'avoir sous les yeux la distance parcourue. Im Nachrichtenfenster wird ein Rundenzähler angezeigt, damit Sie Ihre gefahrene Strecke im Auge behalten können.

CAPTEUR DE POULS A LA POIGNEE

La fenêtre pouls (rythme cardiaque) sur la console indique votre fréquence cardiaque instantanée durant l'entraînement en pulsations par minute. Vous devez ou bien utiliser les deux capteurs d'acier inox qui se trouvent à l'avant des poignées ou bien porter une ceinture pectorale équipée d'un émetteur de rythme cardiaque. La valeur du pouls est indiquée dans la partie supérieure de l'écran à condition que le signal de pouls soit reçu. Pour les programmes de rythme cardiaque, les capteurs aux poignées ne doivent pas être utilisés.

Remarque: Informez-vous des consignes importantes de sécurité à propos de l'utilisation correcte des capteurs de pouls des poignées.

INDICATION DES CALORIES

Indication globale des calories consommées durant un entraînement. Cette valeur peu à tout instant être retirée.

Remarque: Ces données servent à une comparaison approximative des différentes séances d'entraînement et ne doivent pas être utilisées à des fins médicales.

HAUT-PARLEUR

La console dispose d'un haut-parleur intégré. On peut connecter à la prise sur le côté droit de la console une source audio comme un lecteur CD ou MP3, un ordinateur. Le volume ne peut pas être réglé depuis la console, mais doit être modulé à la source.

COMMUTATEUR DE DESACTIVATION DES TOUCHES AUX POIGNEES

A droite, près de la touche Stop se trouve une commande des touches de poignées, ainsi qu'une lampe témoin qui s'éclaire quand les commandes de poignées sont désactivées. De cette manière, vous pouvez utiliser toute la longueur des poignées, sans actionner par inadvertance les commandes de vitesse et de pente.

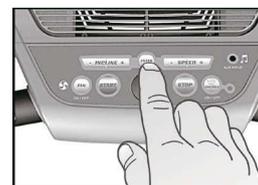
POUR ARRÊTER LE TAPIS ROULANT

1. L'écran s'arrête automatiquement 20 minutes après la dernière action sur les touches (Mode veille). En mode veille, le tapis roulant ne consomme que très peu de courant (à peu près autant qu'un téléviseur en veille).
2. Otez la sécurité.
3. Actionnez l'interrupteur principal sous le capot moteur à l'avant du tapis roulant.

Le tapis roulant vous propose neuf programmes préinstallés, deux programmes définis par l'utilisateur et un programme manuel. Pour chaque programme prédéfini, il y a une vitesse maximale indiquée à l'écran lors de la sélection du programme souhaité. La vitesse maximale atteinte par un programme donné est indiquée dans la fenêtre « Vitesse ». De plus, il y a deux programmes „utilisateur“ (User 1 (utilisateur 1) et User 2 (utilisateur 2)) pour des entraînements personnalisés.

CHOIX D'UN PROGRAMME

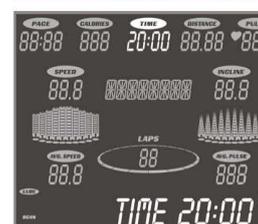
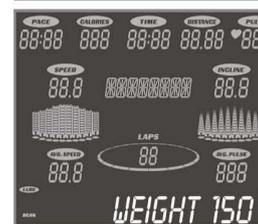
ETAPE 1: pressez la touche correspondant au programme souhaité (Hill (montagne), Fat Burn (élimination des graisses), Cardio (entraînement cardiaque), Strength (force) ou Interval (intervalle)), pour sélectionner le programme. L'écran vous guide dans la programmation. Vous pouvez également démarrer le programme avec la touche Start avec les paramètres standard.



ETAPE 2: Si la touche „Enter“ (Entrée) a été pressée, une valeur clignote dans le champ des messages, qui représente votre âge (Age). La valeur standard est 35. A l'indication de votre âge, les diagrammes rythme cardiaque et barres sont modifiés, ainsi que les programmes de rythme cardiaque. Utilisez les touches + ou – pour le réglage et confirmez la valeur indiquée par pression sur la touche Enter (Entrée). Votre âge détermine le rythme cardiaque (pouls) maximum recommandé. Parce que le diagramme rythme/barres et les fonctions de rythme cardiaque reposent sur un pourcentage de votre rythme maximum, il est important que vos données soient correctes; sinon, ces fonctions ne peuvent pas se comporter correctement.



ETAPE 3: Dans le champ des messages clignote maintenant une valeur qui indique votre poids (Weight). La valeur standard est 70. L'indication de votre poids réel porte sur la détermination de la consommation de calories. Utilisez les touches de réglage de la vitesse + ou – pour afficher votre poids et validez par la touche Enter (Entrée). Remarque concernant l'indication des calories: aucun appareil d'entraînement ne peut vous donner une indication exacte de la consommation de calories, car la consommation réelle d'une personne donnée dépend de nombreux facteurs divers. Même si deux personnes sont de poids, âge, taille identiques, la consommation de calories peut être totalement différente. En conséquence, l'indication de calories sert à améliorer les entraînements l'un après l'autre.



ETAPE 4: Ensuite, une donnée clignote dans le champ des messages, qui indique le temps (Time). La valeur standard est 30 minutes. Pour le réglage du temps, vous pouvez utiliser les touches de réglage de vitesse + ou –. Confirmez la valeur réglée ou la valeur standard avec la touche Enter (Entrée). (Remarque: avec la touche Start vous pouvez à chaque instant démarrer le programme pendant la programmation.

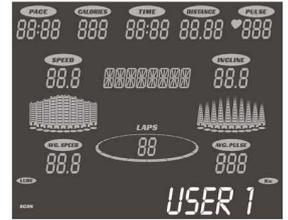


ETAPE 5: Puis, dans le champ des messages clignote la vitesse maximum préprogrammée du programme choisi (3 mph ou 3 km/h). Utilisez les touches de réglage de vitesse + ou – pour régler et confirmez par la touche Enter. Dans chaque programme, la vitesse change plusieurs fois; de cette manière, vous pouvez régler la vitesse maximum du

Vous avez à présent programmé tous les paramètres. Pour terminer, pressez la touche Start, pour commencer l'entraînement ou la touche Enter pour revenir sur un champ et modifier à nouveau les paramètres.

PROGRAMMES « UTILISATEUR »

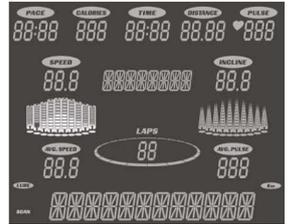
ETAPE 1: Pressez une fois la touche Taste User 1-2 (utilisateur 1-2), afin d'ouvrir User 1 (utilisateur 1) ou pressez deux fois la touche Taste User 1-2 (utilisateur 1-2), afin d'ouvrir User 2 (utilisateur 2) et ensuite pressez sur Enter (Entrée). Veillez à ce que la matrice à points sur la partie inférieure affiche une rangée de segments (si aucun autre programme n'a été préalablement enregistré).



ETAPE 2: Dans cette étape, l'utilisateur peut définir le nom d'utilisateur et suivre les indications données dans le champ des messages.

ETAPE 3: Dans le champ des messages clignote maintenant la valeur Age. Entrez votre âge et confirmez par pression de la touche Enter.

ETAPE 4: Puis clignote dans le champ des messages la valeur Weight (poids). Entrez votre poids et validez par pression de la touche Enter.



ETAPE 5: Observez que le champ heure/messages clignote. Fixez le temps avec les touches + ou – à une valeur différente de 30 minutes, en cas de besoin. Validez par Enter. La touche Enter (Entrée) doit toujours être actionnée, même si le temps n'a pas été modifié.

ETAPE 6: Puis, dans le champ des messages clignote la vitesse maximum préprogrammée du programme choisi (3 mph ou 3 km/h). Utilisez les touches de réglage de vitesse + ou – pour régler et confirmez par la touche Enter. Dans chaque programme, la vitesse change plusieurs fois; de cette manière, vous pouvez régler la vitesse maximum du programme.

ETAPE 7: La première colonne commence alors à clignoter. Réglez avec les touches + ou– le niveau de la vitesse pour la charge choisie dans le premier segment et validez avec la touche Enter (Entrée). La deuxième colonne se met alors à clignoter. Répétez cette procédure autant de fois que nécessaire pour programmer les 20 segments. Ensuite, la première colonne recommence à clignoter. C'est alors que commence la programmation de la pente. Répétez les opérations précédentes pour programmer la pente dans les 20 segments.

ETAPE 8: Pressez la touche Start pour démarrer l'entraînement et enregistrer le programme, ou appuyez sur la touche Enter (Entrée), pour retourner à une étape antérieure et modifier à nouveau les paramètres.

PROGRAMME CALORIES

ETAPE 1: Pressez la touche (calories), pour sélectionner ce programme. L'écran vous guide dans la programmation.

ETAPE 2: Dans le champ des messages, une valeur clignote, qui représente votre âge (Age). La valeur standard est 35. A l'indication de votre âge, les diagrammes rythme cardiaque et barres sont modifiés, ainsi que les programmes de rythme cardiaque. Utilisez les touches + ou – pour le réglage et confirmez la valeur indiquée par pression sur la touche Enter (Entrée). Votre âge détermine le rythme cardiaque (pouls) maximum recommandé. Parce que le diagramme rythme/barres et les fonctions de rythme cardiaque reposent sur un pourcentage de votre rythme maximum, il est important que vos données soient correctes; sinon, ces fonctions ne peuvent pas se comporter correctement.

ETAPE 3: Dans le champ des messages clignote maintenant une valeur qui indique votre poids (Weight). La valeur standard est 70. L'indication de votre poids réel porte sur la détermination de la consommation de calories. Utilisez les touches de réglage de la vitesse + ou – pour afficher votre poids et validez par la touche Enter (Entrée). Remarque concernant l'indication des calories: aucun appareil d'entraînement ne peut vous donner une indication exacte de la consommation de calories, car la consommation réelle d'une personne donnée dépend de nombreux facteurs divers. Même si deux personnes sont de poids, âge, taille identiques, la consommation de calories peut être totalement différente. En conséquence, l'indication de calories sert à améliorer les entraînements l'un après l'autre.

ETAPE 4: Le champ des messages indique: „Réglez la consommation de calories avec les touches + ou – (*Stellen Sie den Kalorienverbrauch mit den Tasten + oder – ein*)“ (La valeur standard est 300). Validez par Enter (Entrée).

ETAPE 5: Puis, dans le champ des messages clignote la vitesse maximum préprogrammée du programme choisi (3 mph ou 3 km/h). Utilisez les touches de réglage de vitesse + ou – pour régler et confirmez par la touche Enter. Dans chaque programme, la vitesse change plusieurs fois; de cette manière, vous pouvez régler la vitesse maximum du programme. .

ETAPE 6: Dans le champ des messages clignote à présent la pente préprogrammée maximum du programme choisi (1,0 %). Utilisez les touches + ou – pour régler et validez par Enter.

ETAPE 7: Dans le champ des messages, la durée du programme (Program Time) est indiquée, dont la valeur se fonde sur les données que vous avez saisies dans les étapes 2 à 6. Pressez la touche Start pour accepter la valeur calculée ou sur Enter (Entrée) pour revenir aux étapes 3 à 6, modifier les paramètres indiqués et faire calculer à nouveau la durée du programme.

- Si vous appuyez sur Start, le programme commence par une phase d'échauffement de 3 minutes (1mn avec 1 mph ou km/h, 1mn avec 2 mph ou km/h et 1mn avec 3 mph ou km/h). Si vous appuyez une seconde fois sur Start, vous sautez la phase d'échauffement et vous passez directement à l'entraînement.
- Au début du programme, les fenêtres calorie et Time indiquent la valeur 0. Si le temps est terminé avant que la consommation de calories soit tombée à 0, le temps est augmenté dans la fenêtre Time jusqu'à ce que la consommation de calories ait atteint la valeur 0.
- Le programme se termine par une phase de refroidissement d 3 minutes (1mn avec 3 mph ou km/h, 1mn avec 2 mph ou km/h et 1mn avec 1 mph ou km/h). Vous pouvez aussi terminer l'entraînement immédiatement par pression de la touche Stop.

PROGRAMME FUSION

ETAPE 1: Pressez la touche Fusion. L'écran vous guide dans la programmation.

ETAPE 2: Dans le champ des messages, une valeur clignote, qui représente votre âge (Age). La valeur standard est 35. A l'indication de votre âge, les diagrammes rythme cardiaque et barres sont modifiés, ainsi que les programmes de rythme cardiaque. Utilisez les touches + ou – pour le réglage et confirmez la valeur indiquée par pression sur la touche Enter (Entrée). Votre âge détermine le rythme cardiaque (pouls) maximum recommandé. Parce que le diagramme rythme/barres et les fonctions de rythme cardiaque reposent sur un pourcentage de votre rythme maximum, il est important que vos données soient correctes; sinon, ces fonctions ne peuvent pas se comporter correctement.

ETAPE 3: Dans le champ des messages clignote maintenant une valeur qui indique votre poids (Weight). La valeur standard est 70. L'indication de votre poids réel porte sur la détermination de la consommation de calories. Utilisez les touches de réglage de la vitesse + ou – pour afficher votre poids et validez par la touche Enter (Entrée). Remarque concernant l'indication des calories: aucun appareil d'entraînement ne peut vous donner une indication exacte de la consommation de calories, car la consommation réelle d'une personne donnée dépend de nombreux facteur divers. Même si deux personnes sont de poids, âge, taille identiques, la consommation de calories peut être totalement différente. En conséquence, l'indication de calories sert à améliorer les entraînements l'un après l'autre. La consommation de calories annoncée dans ce programme n'est pas exacte, parce que la machine ne sait pas calculer exactement les calories consommées dans le cadre du programme de force.

ETAPE 4: Puis, dans le champ des messages clignote la vitesse maximum préprogrammée du programme choisi (3 mph ou 3 km/h). Utilisez les touches de réglage de vitesse + ou – pour régler et confirmez par la touche Enter. Dans chaque programme, la vitesse change plusieurs fois; de cette manière, vous pouvez régler la vitesse maximum du programme.

ETAPE 5: Dans le champ des messages clignote la pente maximum programmée du programme choisi (1,0 %). Utilisez les touches de réglage de vitesse + ou – pour le réglage et validez par Enter (Entrée).

ETAPE 6: Dans le champ des messages, clignote l'inscription „# of Intervals“ (nombre d'intervalles souhaités). La valeur standard est 10; vous pouvez choisir 10, 20 ou 30. Utilisez les touches de réglage de vitesse + ou – et validez la valeur sélectionnée par Enter.

ETAPE 7: Dans le champ des messages clignote la durée souhaitée des phases d'activité (Interval time). La valeur standard est 1mn. La durée choisie par vous vaut aussi bien pour les phases cardio et force. Remarque: En moyenne, vous répétez 15 à 20 fois un exercice de force dans un temps de 30 minutes. Le principe est que, plus long est la phase d'activité, moins le poids (haltères) et la vitesse (tapis roulant) sont nécessaires ; utilisez les touches + ou – pour le réglage et validez par Enter.

ETAPE 8: Dans le champ des messages clignote le temps de repos souhaité (Recovery Time) après une phase d'activité cardio ou force. La valeur standard est 0mn30. Utilisez les touches + ou – pour le réglage et validez par Enter.

Exemple de programme:

- L'utilisateur choisit 10 phases d'activité (5 intervalles cardio et 5 intervalles force) avec les temps suivants– Longueur de chaque exercice de phase cardio ou force : 0mn30, Durée de repos 1:mn.
- Le programme commence avec une phase d'échauffement de 3-(1mn avec 1 mph ou km/h, 1mn avec 2 mph ou km/h et 1mn avec 3 mph ou km/h)
- La première phase cardio commence et dure 0mn30; la console décompte jusqu'à 0mn00 et dans le champ des messages, apparaît la phrase : « KRAFTINTERVALL 1 START HANTEL REIHE » (« Phase force, démarrez série d'haltères »)
- L'utilisateur abandonne le tapis roulant pour faire un entraînement de musculation. La console décompte jusqu'à 0mn00. A la fin, l'appareil émet 3 bips pour indiquer que l'utilisateur doit remonter sur le tapis.
- Sur la console apparaît la phrase « ERHOLUNGSPHASE MIT START STARTEN » (« Démarrez le temps de repos avec START »); l'utilisateur court durant une minute à une vitesse de 2 mph ou km/h.
- Puis, la console indique la deuxième phase d'activité cardio. Ce processus est poursuivi jusqu'à ce que l'utilisateur ait effectué 5 phases cardio, musculation et repos; les exercices de musculation sont effectués dans l'ordre indiqué dans la brochure fournie.
- Les deux dernières minutes sont une phase de refroidissement, durant laquelle l'utilisateur court sur le tapis à une vitesse de 2 mph ou km/h.

Si vous choisissez 20 intervalles, vous répétez chaque exercice de musculation avant de passer à l'exercice suivant. Si vous choisissez 30 intervalles, vous effectuerez chaque exercice de musculation une fois et vous répétez la série complète une seconde et une troisième fois.

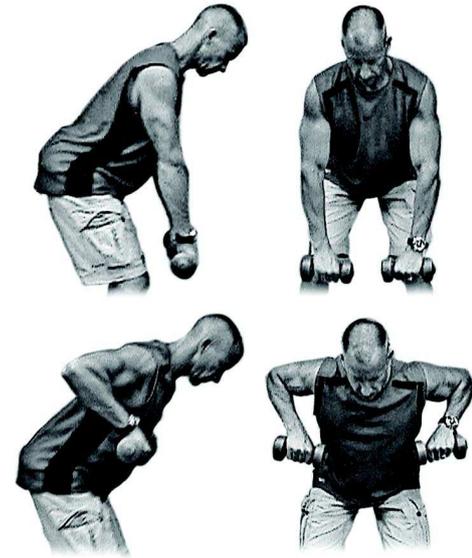
ATTENTION:

Exercices avec haltères: choisissez une taille d'haltères que vous êtes capable de manœuvrer de façon sûre et efficace pour toute la durée que vous avez choisie.

RAMER PENCHE EN AVANT AVEC HALTERES

BON POUR: musculature du dos supérieure et médiane, face avant des bras

1. Soulevez les haltères et étendez les bras vers le bas devant les cuisses; écartez les pieds à la largeur des épaules.
2. Veillez à ce que la partie inférieure du dos reste légèrement fléchié durant tout l'exercice comme sur le dessin à droite.
3. Ensuite, tirez les coudes vers le haut et vers l'extérieur, jusqu'à atteindre un angle de 90 °.
4. Ramenez lentement les haltères à la position initiale.
5. Répétez cette suite pendant toute la durée de la phase d'activité.

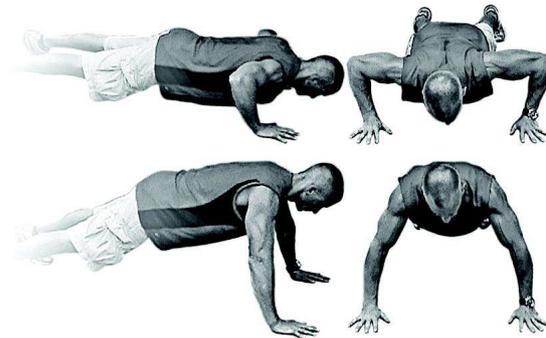


APPUI FACIAL

BON POUR: pectoraux, épaules et face postérieure des bras

Cet exercice peut être exécuté de deux manières. Si vous ne pouvez pas faire l'exercice comme indiqué sur le dessin, Posez vos genoux sur un coussin ou un tapis. Plus vous écartez les mains, plus intense sera l'entraînement des pectoraux et des épaules; si vous rapprochez les mains, ce sont surtout les triceps (face postérieure des bras) qui se renforcent.

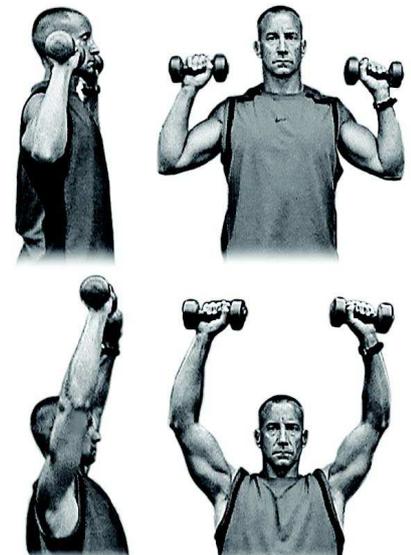
1. Posez les mains sur le sol ou sur les deux haltères (Attention: Rappelez-vous que les haltères peuvent rouler, ce qui peut provoquer des blessures); tirez vos abdominaux vers la colonne vertébrale de manière à ce que votre corps reste droit des épaules aux chevilles.
2. Commencez avec les coudes à 90 °.
3. Etendez complètement les bras.
4. Répétez cette suite pendant toute la durée de la phase d'activité.



PRESSE EPAULES

BON POUR: Epaules

1. Tenez les haltères à hauteur d'épaule de sorte que le dos de vos mains soit tourné vers l'arrière ou l'extérieur.
2. Elevez les haltères tout droit au-dessus de la tête, jusqu'à ce que vos bras soient complètement étendus.
3. Ramenez lentement les haltères vers le bas à leur position initiale.
4. Répétez cette suite pendant toute la durée de la phase d'activité



EXTENSION DE TRICEPS AU DESSUS DE LA TÊTE AVEC HALTERES

BON POUR : face postérieure des bras

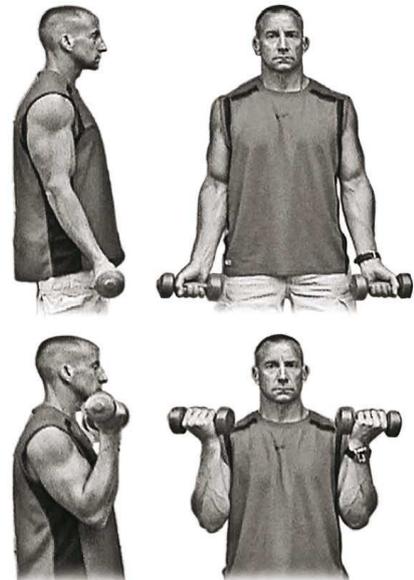
1. Tenez les haltères à hauteur d'épaule derrière la tête (dos des mains vers l'extérieur); vos coudes sont tournés droit vers l'avant.
2. Elevez les haltères jusqu'à ce que vos bras soient complètement étendus. Pendant ce temps, vous ne devez pas bouger la partie supérieure des bras, mais seulement les coudes.
3. Ramenez lentement les haltères vers le bas à leur position initiale.
4. Répétez cette suite pendant toute la durée de la phase d'activité



TRAVAIL DES BICEPS AVEC HALTERES

BON POUR : face antérieure des bras

1. Prenez les haltères (dos des mains vers l'arrière) et laissez pendre vos bras le long de votre corps.
2. Elevez les bras vers la cage thoracique.
3. Soulevez les haltères à hauteur d'épaule en fléchissant les coudes.
4. Ramenez lentement les haltères vers le bas à leur position initiale.
5. Répétez cette suite pendant toute la durée de la phase d'activité

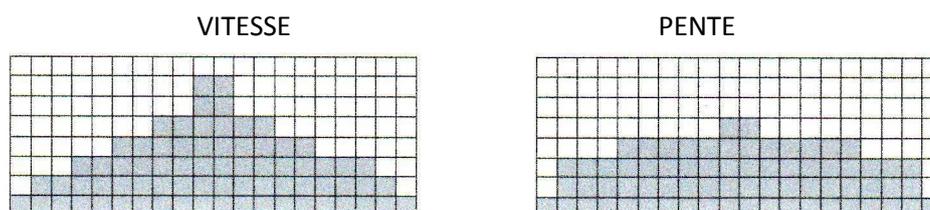


Le tapis roulant offre huit programmes différents pour une multitude d'entraînements. Sept de ces programmes disposent de profils de vitesse et de pente préprogrammés pour divers objectifs d'entraînements.

Hill (montagne)

Résistance: ce programme suit un profil triangulaire ou pyramidal avec augmentation progressive de la charge, avec au démarrage environ 10% de la charge maximale (le niveau que vous avez choisi avant le commencement du programme), et augmentation jusqu'à la charge maximale. Celle-ci est maintenue pour une durée d'à peu près 10 % du temps total de l'entraînement, avant de diminuer pour atteindre à nouveau 10% du maximum.

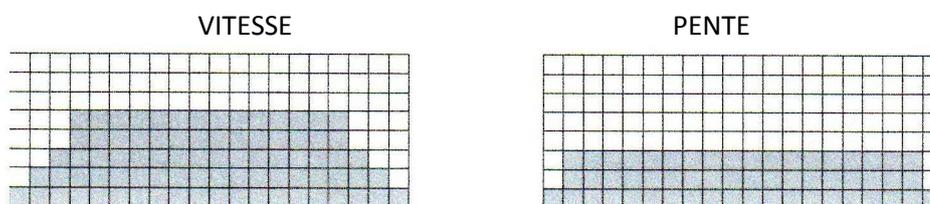
Pente: la pente du tapis roulant augmente progressivement mais en permanence. La pente maximum sera atteinte au milieu de l'entraînement et sera maintenue pour une durée d'environ 10% du temps global de l'entraînement.



Fat Burn (Brûlage des graisses)

Résistance: ce programme élève rapidement la vitesse à sa valeur maximum (valeur standard ou valeur programmée par l'utilisateur), qui est maintenue pour une durée d'environ 2/3 du temps total de l'entraînement et sollicite votre capacité à fournir un effort pendant un temps plus long.

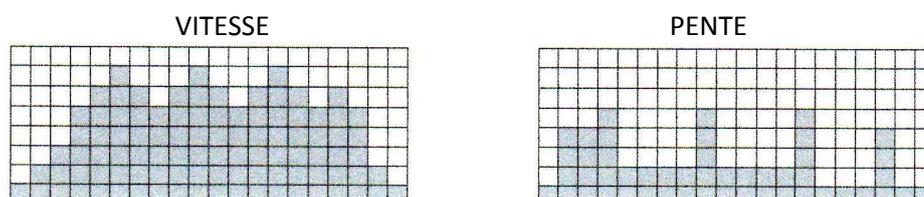
Pente: la pente du tapis augmente rapidement et reste constamment à la valeur maximum (valeur standard ou valeur programmée par l'utilisateur) et sera maintenue pour une durée d'environ 90% du temps global de l'entraînement.



Cardio

Résistance: ce programme élève rapidement la vitesse à sa valeur maximum (valeur standard ou valeur programmée par l'utilisateur) et la modifie ensuite légèrement en augmentant ou en diminuant pour élever ou abaisser alternativement le rythme cardiaque, avant une rapide phase de refroidissement. Le programme travaille sur le muscle cardiaque et sur la circulation et augmente la capacité pulmonaire.

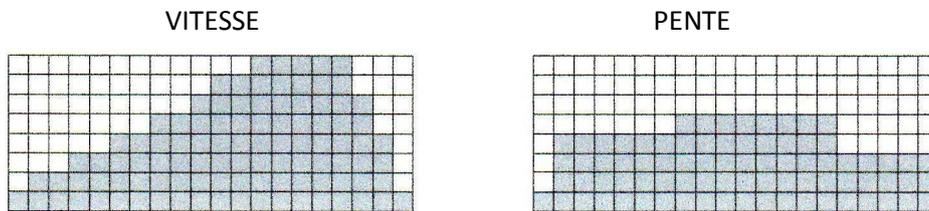
Pente: ce programme propose une pente modérée avec plusieurs pointes à différents moments de l'entraînement. Les pentes maximales pour ce programme se trouvent dans les segments 4, 9 et 14.



Strength (Force)

Résistance: ce programme élève progressivement la vitesse jusqu'à 100 % de la vitesse maximum et la maintient pendant 25% de la durée totale de l'entraînement. De cette manière, vous entraînez la force et la résistance des musculatures du bas du corps et du fessier. Le programme se termine par une courte phase de refroidissement.

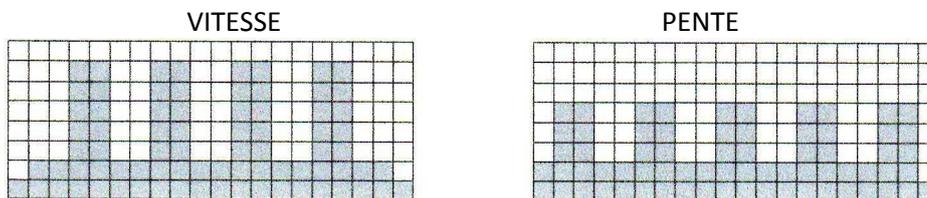
Pente: La pente évolue rapidement vers une valeur modérée qui est conservée pour pratiquement toute la durée de l'entraînement.



Interval (Intervalle)

Résistance: ce programme alterne les phases de haute intensité et les phases de repos; il exploite et entraîne celles de vos fibres musculaires qui se contractent rapidement et sont sollicitées lors d'efforts brefs et intenses. Les pointes de charge provoquent un déficit en oxygène et augmentent le rythme cardiaque. Chaque montée en charge est suivie d'une phase de repos avec baisse du pouls pendant laquelle le déficit d'oxygène peut être comblé. Votre rythme cardiaque apprend à optimiser l'utilisation de l'oxygène respiré.

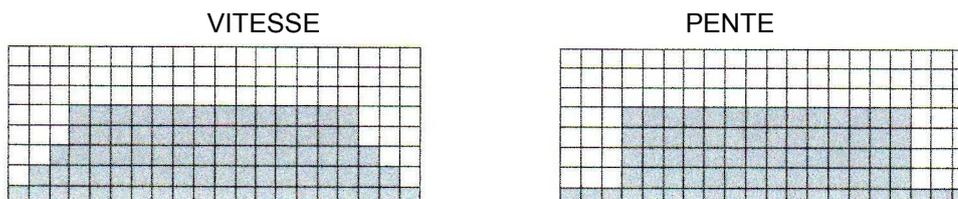
Pente: Les pointes de pente suivent le profil de vitesse, mais à l'inverse (voir les graphiques ci-dessous); cela signifie que tous les muscles du bas du corps sont sollicités également dans ce programme. La pente varie entre 25 und 65 % de la pente maximum.



Calories

Résistance: ce programme élève rapidement la vitesse à sa valeur maximum (valeur standard ou valeur programmée par l'utilisateur), qui est maintenue pour une durée d'environ 2/3 du temps total de l'entraînement et sollicite votre capacité à fournir un effort pendant un temps plus long.

Pente: la pente du tapis augmente rapidement et reste constamment à la valeur maximum (valeur standard ou valeur programmée par l'utilisateur) et sera maintenue pour une durée d'environ 90% du temps global de l'entraînement.



Fusion (Les profils de vitesse et de pente sont analogues à ceux du programme Intervall)

Résistance: ce programme alterne les phases de haute intensité cardio/force et les phases de repos; il exploite et entraîne celles de vos fibres musculaires qui se contractent rapidement et sont sollicitées lors d'efforts brefs et intenses. Les pointes de charge provoquent un déficit en oxygène et augmentent le rythme cardiaque. Chaque montée en charge est suivie d'une phase de repos avec baisse du pouls pendant laquelle le déficit d'oxygène peut être comblé. Votre rythme cardiaque apprend à optimiser l'utilisation de l'oxygène respiré.

Pente: Les pointes de pente suivent le profil de vitesse, mais à l'inverse (voir les graphiques ci-dessous); cela signifie que tous les muscles du bas du corps sont sollicités également dans ce programme. La pente varie entre 25 und 65 % de la pente maximum.

PROGRAMMES RYTHME CARDIAQUE

Le vieux dicton "no pain, no gain" (on n'a rien sans rien) est un mythe qui devrait s'estomper derrière les avantages d'un entraînement agréable. Une grande partie de ce succès est à mettre sur le compte de l'utilisation d'instruments de mesure du pouls. Correctement utilisés, ils révèlent que les intensités d'entraînement pratiquées d'ordinaire sont ou bien trop élevées ou bien trop faibles et l'entraînement est beaucoup plus plaisant si le pouls reste dans des valeurs souhaitables et efficaces.

Pour déterminer le domaine d'entraînement le plus approprié pour vous, vous devez d'abord calculer votre rythme cardiaque maximum. Pour cela, utilisez la formule suivante. 220 moins votre âge. Cela indique le rythme cardiaque maximum (MHR) pour une personne de votre âge. Le rythme cardiaque optimal pour des objectifs définis est obtenu simplement en pourcentage de votre MHR. La plage de rythme cardiaque pour l'entraînement est compris entre 50% et 90% de votre rythme cardiaque maximum. 60 % de votre MHR est le rythme pour lequel vous brûlez les graisses et 80% celui où vous renforcez votre système cardiovasculaire. Entre 60 % et 80 % vous profitez au mieux de votre entraînement.

Pour une personne de 40 ans, on calcule ainsi le rythme cardiaque à atteindre:

$220 - 40 = 180$ (rythme cardiaque maximum)

$180 \times 0,6 = 108$ battements par minute

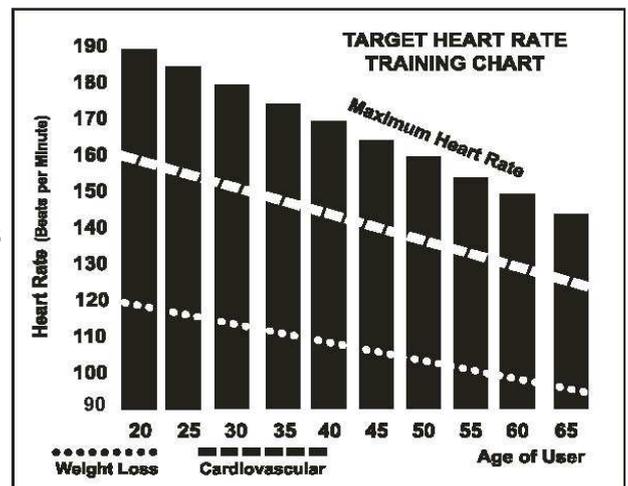
(60 % du rythme maximum)

$180 \times 0,8 = 144$ battements par minute

(80 % du rythme maximum)

Le domaine d'entraînement pour cette personne âgée de 40 ans est donc compris entre 108 et 144 battements par minute.

Si vous saisissez votre âge à la console lors de la programmation, le calcul se fait automatiquement. La saisie de l'âge est utilisée pour le programme de rythme cardiaque. Après le calcul de votre MHR, vous pouvez définir vos objectifs.



Deux motivations ou objectifs courants pour l'entraînement sont l'entraînement cardiovasculaire (cœur et poumons) et le contrôle du poids. Les barres noires du diagramme figurent les MHR de personnes dont l'âge est indiqué à la base du graphique. Le domaine adapté pour l'entraînement (cardiovasculaire et perte de poids) est défini par deux lignes qui coupent les barres en oblique. La définition des objectifs poursuivis est indiquée en bas et à gauche. Selon que votre objectif est l'entraînement cardiovasculaire ou la perte de poids, vous devez vous entraîner à 80 % ou 60 % de votre MHR en fonction d'un programme déterminé avec votre médecin traitant. Définissez chacun de vos programmes d'entraînement avec votre médecin traitant.

Pour tous les tapis avec des programmes de rythme cardiaque, vous pouvez utiliser la surveillance de rythme cardiaque sans programme. La fonction peut être utilisée en mode manuel ou dans chacun des neuf programmes. 29 Le programme rythme cardiaque commande automatiquement la pente.

RESSENTI DE CHARGE SUBJECTIF

Le rythme cardiaque est important, mais votre corps envoie des signaux utiles. L'intensité de l'entraînement dépend de nombreux facteurs autres que le rythme cardiaque. La charge de stress, la santé physique et morale, la température, l'humidité, l'heure, ce que vous avez mangé : tout cela doit être pris en compte dans la planification d'un entraînement. Si vous écoutez votre corps, il vous le dira.

Le ressenti de charge subjectif connu aussi sous le nom d'échelle Borg (Rate of Perceived Exertion, RPE) a été développé par des physiologues suédois. Cette échelle évalue l'intensité d'exercice sur une échelle de 6 à 20, en fonction de vos sensations ou de la façon dont vous percevez subjectivement votre entraînement.

L'échelle est établie comme suit:

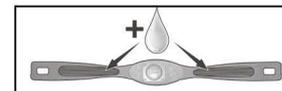
Degré	Ressenti de charge subjectif
6	Minimum
7	Très, très légère
8	Très, très légère +
9	Très légère
10	Très légère +
11	Assez légère
12	Agréable
13	Un peu difficile
14	Un peu difficile +
15	Pénible
16	Pénible +
17	Très pénible
18	Très pénible +
19	Très, très pénible
20	Maximum

Vous obtenez un niveau approximatif pour votre rythme cardiaque simplement si vous lui ajoutez un 0. Le niveau 12, par exemple correspond à un rythme de 120 battements par minute. Votre RPE fluctue en fonction des facteurs évoqués plus haut. Cela est l'avantage majeur de cette forme d'entraînement. Si vous êtes reposé et en forme, vous vous sentez bien et vous pouvez mieux aborder votre entraînement. Dans ces conditions, vous pouvez vous entraîner plus intensément, votre RPE vous le permet. Si vous êtes mou et fatigué, cela est signe que votre corps a besoin de repos. Dans ces conditions, votre entraînement vous paraît pénible. Cela est aussi reflété par votre RPE et vous trouverez pour votre entraînement le niveau adapté.

(OPTIONNEL)

La ceinture pectorale est fixée de cette manière:

1. Positionnez l'émetteur sur les éléments de fixation de la ceinture élastique.
2. Bouclez la ceinture fermement, mais pas trop, afin qu'elle ne serre pas ni ne gêne.
3. Positionnez l'émetteur avec le logo vers le haut (écarté de la poitrine) au milieu du tronc (ou légèrement décalé vers la gauche). Fixez l'extrémité de la ceinture élastique en insérant le bout rond. Fixez l'émetteur à l'aide des éléments de fixation et serrez-le autour de la poitrine.
4. Placez l'émetteur juste sous les muscles pectoraux.



5. La transpiration est le meilleur conducteur pour transmettre les signaux électriques du pouls. En cas de besoin, les deux électrodes peuvent être humidifiées avec de l'eau (2 deux zones striées ovale au dos de la ceinture, à droite et à gauche de l'émetteur). Il est recommandé d'installer la ceinture émettrice déjà quelques minutes avant l'entraînement. Chez certaines personnes il peut être difficile à cause de leur chimie corporelle de recevoir dès le début un signal puissant et stable. Après l'échauffement, ce problème disparaît de lui-même. Le port de vêtements sur la ceinture émettrice n'affecte pas notablement son fonctionnement.

6. Votre entraînement doit avoir lieu à l'intérieur de l'espace de portée de l'émetteur/récepteur, afin d'obtenir un signal puissant et stable. Cet espace est variable, mais il est généralement suffisant de séjourner à proximité de la console pour obtenir un signal puissant et fiable. Le port de l'émetteur directement sur la peau garantit un fonctionnement impeccable. Mais vous pouvez aussi porter l'émetteur sur un maillot ; Dans ce cas, humidifiez légèrement le maillot à la place des électrodes.

Remarque: L'émetteur s'active automatiquement quand il reconnaît le pouls. De la même façon, il est désactivé quand il ne reconnaît pas de pouls. Bien qu'il soit étanche, l'humidité peut rendre des signaux défectueux, c'est-à-dire que vous devez absolument sécher l'émetteur après utilisation, pour épargner la pile (la pile de l'émetteur a une durée de vie de 2500 heures). Utilisez comme pile de rechange une pile de type Panasonic CR2032.

FONCTIONNEMENT IRREGULIER, INCONSTANT Attention! N'utilisez le tapis roulant en programme de rythme cardiaque que si une valeur de rythme cardiaque constante et régulière est indiquée. Des valeurs élevées, inconstantes ou aléatoires sont un signe de problème.

Des valeurs irrégulières ou inconstantes peuvent avoir les causes suivantes:

1. La mise à la terre du tapis n'est pas correcte –une mise à la terre approprié est une obligation absolue!
2. Fours micro-ondes, appareils de télévision, petits appareils, etc.
3. Tubes luminescents.
4. Certains systèmes d'alarme domestiques.
5. Cages pour animaux domestiques.
6. Chez certaines personnes le signal transmis à travers la peau peut être mal perçu. Essayez dans ce cas de porter l'émetteur dans l'autre sens (normalement, le logo doit être lisible).
7. L'antenne qui reçoit le signal de rythme cardiaque est extrêmement sensible. En cas d'influences parasites de l'extérieur, essayez de tourner la machine complète de 90 degrés.
8. Utilisation d'un second émetteur à une distance inférieure à 3 pieds de la console de votre machine.

Si les problèmes persistent, consultez votre revendeur.

UTILISATION DU PROGRAMME RYTHME CARDIAQUE (HR1 et HR2)

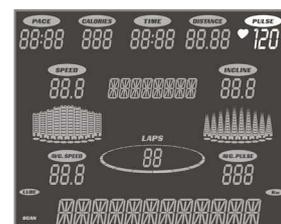
Remarque: Pour ce programme, vous devez utiliser une ceinture thoracique

Les deux programmes sont identiques jusqu'au rythme cardiaque réglé pour HR1 à 60% et pour HR2 à 80% du rythme cardiaque maximum. Les deux programmes sont réalisés de la même façon. Pour démarrer un programme HR, vous devez, ou bien suivre les instructions ci-dessous, ou bien sélectionner simplement le programme HR1 ou HR2, presser la touche Enter et suivre les indications données dans le champ des messages.

Après sélection du rythme à atteindre, le programme essaie d'ajuster votre rythme cardiaque avec précision ou avec un écart maximum par rapport à cette valeur de 3 à 5 pulsations par minute. Suivez les indications données dans le champ des messages pour maintenir le rythme sélectionné.

1. Pressez une fois la touche 1-2 (60 % du rythme maximum standard) ou deux fois (80 % du rythme maximum standard) et ensuite, pressez la touche Enter (entrée).

2. Indiquez dans le champ des messages votre âge (Alter). Vous pouvez régler votre âge à l'aide des touches de réglage de vitesse + ou -, puis valider les données saisies par la touche Enter et continuer avec l'écran suivant.



3. Vous devez alors indiquer votre poids (Gewicht, weight). Utilisez les touches de réglage de vitesse + ou -, validez les données saisies par la touche Enter et continuer avec l'écran suivant.

4. Cet écran indique le temps (Zeit, time). Utilisez les touches de réglage de vitesse + ou -, validez les données saisies par la touche Enter et continuer avec l'écran suivant.

5. Il vous est alors demandé d'indiquer le rythme cardiaque à atteindre. Il s'agit du rythme qui doit être maintenu durant l'entraînement. Utilisez les touches de réglage de vitesse + ou -, validez la valeur saisie par la touche Enter. Remarque: Le rythme indiqué est basé sur le pourcentage qui a été choisi à l'étape 1. Si vous modifiez cette valeur, le pourcentage choisi à l'étape 1 est modifié.

6. A présent, vous avez effectué tous vos réglages et vous pouvez commencer votre entraînement à l'aide de la touche Start. Si vous voulez revenir en arrière et modifier à nouveau vos réglages, pressez la touche STOP.

7. Pour augmenter ou diminuer la charge à un moment quelconque, pressez les touches de réglage de vitesse + ou - de la console ou à la poignée droite. Ainsi, vous pouvez changer à chaque instant le rythme à atteindre en cours de programme.

8. Dans les deux programmes HR 1 et HR 2 vous avez la possibilité, en utilisant la touche Enter de faire défiler les données dans le champ des messages.

9. Une fois le programme terminé, vous pouvez presser la touche START, pour répéter le programme ou la touche STOP, pour terminer le programme. En appuyant sur une touche utilisateur (User, Benutzer) et en suivant les instructions du champ des messages, vous pouvez enregistrer le programme que vous venez de terminer.

Avant de consulter votre distributeur pour un problème quelconque, veuillez lire les instructions suivantes. Cela peut vous faire économiser du temps et de l'argent. Cette liste évoque une série de problèmes courants qui ne sont pas du ressort de la garantie du tapis roulant.

PROBLEM	SOLUTION/CAUSE
Ecran noir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sécurité non en place. 2. Interrupteur de façade non actionné. Appuyez jusqu'au déclenchement. 3. Prise débranchée. Assurez-vous que la prise est bien branchée.
Le tapis n'est pas centré, il fonctionne par saccades pendant la marche ou la course ?	<ol style="list-style-type: none"> 4. Fusible décroché dans la boîte à fusibles 5. Tapis défectueux, voir le revendeur. <p>L'utilisateur a une marche déséquilibrée. Si cette marche est habituelle, déplacez-la vers le côté opposé. Voir le § maintenance générale, positionnement de la bande et faites les réglages nécessaires.</p>
Le moteur ne réagit pas à l'utilisation de la touche Start.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si le tapis fonctionne brièvement, s'arrête et qu'à l'écran apparaît le message « LS », procédez à un réglage. 2. Si le tapis ne démarre pas quand vous pressez Start et que le message « LS » apparaît à l'écran, voyez le service clients.
Le tapis atteint la vitesse maximale de 12km/h (7 m/h), mais l'écran indique une vitesse supérieure	Cela est signe que le moteur reçoit du courant, mais que la tension est insuffisante. N'utilisez pas de rallonge. Si une rallonge est nécessaire, ce doit être pour un temps aussi bref que possible et avoir une section importante (au moins 16 AWG). La tension peut aussi être insuffisante. Adressez-vous à votre fournisseur. Il faut un minimum de 230 volts, courant alternatif.
Le tapis s'arrête brusquement quand la sécurité est enlevée	Il y a un frottement élevé entre la bande et la plateforme. Voir le chapitre maintenance générale, graissage.
Le fusible 15 A saute	Frottement important entre le tapis et la plateforme. Voir le chapitre maintenance générale.

Avant de consulter votre distributeur pour un problème quelconque, veuillez lire les instructions suivantes. Cela peut vous faire économiser du temps et de l'argent. Cette liste évoque une série de problèmes courants qui ne sont pas du ressort de la garantie du tapis roulant.

L'ordinateur s'arrête quand on touche à la console au cours d'un entraînement, par temps froid	Le tapis peut ne pas être raccordé à la terre et il peut arriver que l'ordinateur se plante en raison de l'électricité statique. Voir les instructions pour la mise à la terre.
Le disjoncteur se déclenche dans la boîte à fusibles	Le disjoncteur de l'installation de la maison doit être remplacé par un disjoncteur à surintensités de démarrage.

CALIBRAGE

- 1 Enlevez l'aimant de sécurité.
- 2 Appuyez simultanément sur les touches Start et Fast, maintenez-les et replacez l'aimant de sécurité. maintenez les touches start et fast appuyées jusqu'à ce qu'apparaisse à l'écran "Factory settings press enter" (Configuration d'usine, appuyez sur Enter), et appuyez ensuite sur Enter (Entrée).
- 3 Maintenant, vous pouvez déterminer si l'écran doit indiquer des distances en système métrique ou en unités anglaises (kilomètres ou miles). Choisissez à l'aide de la touche fléchée vers le haut ou vers le bas le réglage souhaité et validez par la touche (Entrée).
- 4 Assurez-vous que le diamètre de la roue est de 3,01 et validez par la touche (Entrée).
- 5 Le cas échéant, réglez la vitesse minimum à 0,5 mph /1,0 km/h et validez par la touche (Entrée).
- 6 Eventuellement réglez la vitesse maximum à 12,0 mph /18,0 km/h et validez par la touche (Entrée).
- 7 Le cas échéant, réglez la pente maximum à 15 et validez par la touche (Entrée).
- 8 Pour réinitialiser la pente (Grade return), il faut choisir On; cela permet de ramener la pente à 0, quand la touche Stop est activée pendant l'entraînement.
- 9 Appuyez sur Start pour commencer le calibrage. Le processus de calibrage se lance automatiquement et le tapis démarre de lui-même. Pour cette raison, ne montez pas sur le tapis.

REGLAGE DU CAPTEUR DE VITESSE

Si le calibrage échoue, vous devez éventuellement contrôler l'alignement du capteur.

- 1 Enlevez le capot du moteur à l'aide des vis de fixation que vous ne devez pas desserrer complètement.
- 2 Le capteur de vitesse se trouve sur le côté gauche du cadre, en face de la poulie (autour de la poulie circule une courroie qui est aussi reliée au moteur). Le capteur de vitesse est de petite taille et de couleur noire et est relié à un câble.
- 3 Assurez-vous que le capteur se trouve aussi près que possible de la poulie sans toutefois la toucher. A l'avant de la poulie se trouve un aimant. Assurez-vous que le capteur est aligné avec l'aimant. Pour ce réglage du capteur, une vis qui fixe le capteur doit être desserrée. Quand vous avez terminé, resserrez la vis.



MENU DE MAINTENANCE

1. Maintenez appuyées les touches, Stop et Enter (Eingabe) en même temps, jusqu'à ce qu'apparaisse à l'écran Engineering Mode (Mode-technicien) ou Maintenance Menu (menu de maintenance), selon les versions). Appuyez sur Enter (Entrée).

2. A présent, vous pouvez feuilleter le menu à l'aide des touches + et -. La touche Stop vous permet de revenir au choix précédent. Les options suivantes sont à votre disposition:

- A. Key Test (test des commandes) – vérifie le fonctionnement de toutes les touches
- B. Display test (test d'écran) – vérifie le fonctionnement des segments de l'écran LCD
- C. Fonctions

- I. Sleep Mode (mode veille) – vous permet de fermer le mode veille. La console reste constamment en fonction jusqu'à coupure de l'alimentation.
- II. Pause Mode (mode pause) – Quand la console pendant un programme passe en mode pause, vous avez la possibilité avec cette fonction de passer en mode pause permanent au lieu des 5 mn prévues.
- III. Odometer reset (réinitialisation du compteur de distance) –vous permet de réinitialiser le compteur de distance.
- IV. Unit Metric (Système métrique) – Cette fonction vous permet l'affichage des réglage des données en système métrique.
- V. Motor Test – Uniquement destiné aux techniciens pour la résolution de problèmes de moteur.
- VI. Beep (signal sonore) – vous permet la déconnection du haut-parleur, afin qu'il n'émette aucun bip.
- VII. Grade return (réinitialisation de la pente) – En mode pause, la pente est ramenée automatiquement à 0.

D.Security (Sécurité) – Désactive le clavier du tapis roulant afin qu'il ne puisse pas être utilisé. Pressez la touche Enter (Entrée), pour modifier le réglage (sert aussi de sécurité enfants).

Indications de l'ordinateur

- temps (min et H)
- vitesse(km/h)
- distance (m et Km)
- consommation de calories (kcal)
- pente
- pouls (en cas d'utilisation des capteurs de poignées) ou
- rythme cardiaque (en cas d'utilisation d'une ceinture pectorale – disponible en accessoires)

Leistung: 3.5hp AC Drive

Limites de vitesse: 1 - 18 km/h

Limites de pente: 0 - 15 degrés

Ajustement de pente: 1er pas

Dimensions

diamètre de roulement environ Front 75mm / Rear 75mm

surface de tapis (Lxl): ca. 152,5 x 56 cm

encombrement (LxlxH): ca. 198 x 81 x 142.5 cm

poids: environ 124 kg

poids maximum en charge: 150 kg

réglage des paramètres: par clavier

transmission: courroie crantée

Courant électrique: 220-230V - 15A

Température d'utilisation: de 10° à 40°

Domaines d'utilisation

- domestique,
- semi-professionnelle

CONDITIONS DE GARANTIE

Afin de vous aider rapidement si nécessaire, nous devons connaître quelques indications de votre appareil et de vous-même. Afin de fournir pour votre appareil les pièces détachées exactement correspondantes, nous avons besoin systématiquement du numéro de série. Veuillez remplir au besoin intégralement la carte de service de ce manuel d'utilisation et nous la transmettre avec une copie de votre justificatif d'achat.

Protection des données

La société Beny Sports Germany GmbH s'efforce de traiter vos données avec discrétion en ne les communiquant jamais à des tiers. Un traitement responsable de vos données personnelles et le respect des réglementations nationales et internationales est pour nous une évidence.

Domaines d'application et délais de garantie

Les appareils de fitness de Motive Fitness et U.N.O. Fitness sont conçus selon les modèles pour différents domaines d'application. Vous trouverez le domaine correspondant à votre appareil dans les caractéristiques techniques de ce mode d'emploi.

Utilisation domestique

Usage exclusivement privé

Durée de la garantie: 3 ans

Utilisation semi-professionnelle

Usage dans le cadre d'un hôtel, d'un cabinet de kinésithérapie etc. Exclues les salles de fitness ou similaires!

Durée de la garantie: 2 ans

Utilisation professionnelle

Usage en salle de fitness ou similaire sous la responsabilité d'un personnel spécialisé.

Durée de la garantie: 1 an

Justificatif d'achat et numéro de série

Pour préserver votre droit aux prestations de service prévues dans la garantie, vous devez produire dans tous les cas une copie de votre justificatif d'achat. Conservez-le en permanence et envoyez-nous spontanément une copie en cas de besoin en annexe de votre demande de service. C'est seulement dans ces conditions qu'un traitement rapide de votre situation est possible. Afin que nous puissions identifier clairement la version de votre modèle, nous avons besoin pour intervenir du numéro de série de l'appareil.

Conditions de garantie

- pour les produits neufs à la date d'achat par l'utilisateur, auprès d'un partenaire direct et agréé par Beny Sports Germany GmbH.
- pour les modèles d'exposition à la date d'achat par le commerçant spécialisé. Cette garantie s'applique dans tous les cas, sauf autres accords entre vendeur (spécialisé) et acheteur.

La garantie couvre les défauts résultant de défauts de conditionnement ou de matériel.

Elle n'est valable que pour des appareils acquis et utilisés en Allemagne.

Cette garantie s'applique dans tous les cas, sauf autres accords entre vendeur (spécialisé) et acheteur (utilisateur ou revendeur).

Sont exclus de la garantie les dommages ou défaillances causées par une utilisation inappropriée, par destruction par négligence ou volontaire, par une maintenance omise ou négligée, par violence, par l'introduction de liquides (par exemple, transpiration), par réparation ou changement par des pièces d'origine non connue.

De même, la garantie ne s'applique pas en cas de montage défectueux ou de dommages dus à un montage inapproprié. Cela vaut pour le montage par l'utilisateur ou par un service de montage.

Certaines pièces sont soumises à une usure dans les conditions normales d'utilisation ou à une abrasion normale. Il s'agit entre autres des roulements à billes, coussinets, paliers, courroies, interrupteurs et touches, câbles d'alimentation, adaptateurs, etc.

Ces pièces ne font pas l'objet de la garantie.

Si l'appareil doit être pris en charge chez vous pour une réparation, le démontage, le conditionnement, ainsi que la réception et la remise de l'appareil sont nécessaires. En principe, ces opérations ne sont pas du ressort de notre garantie.

Pour les pièces détachées, les pièces défectueuses doivent être adressées bien emballées à nos services après accord préalable. Les composants à remplacer et qui sont des éléments de montage, doivent être renouvelés par l'utilisateur même si l'appareil a été monté par un service de montage.

Prestations en dehors de la garantie

Votre revendeur spécialisé ou l'équipe de service de Beny Sports sont bien entendu à votre disposition pour la résolution de problèmes, si des défaillances se produisent après le délai de garantie ou dans des cas de dommages non couverts par la garantie. Vous devez alors vous adresser directement à votre revendeur ou par mail à :

service@benysports.de
Beny Sports Serviceteam.



ATTENTION: votre appareil d'entraînement porte ce symbole. Il indique que les appareils électriques et électroniques ne doivent pas être éliminés avec les déchets domestiques habituels, mais transmis à un système de reprise séparé.

Informations sur le traitement des déchets de produits utilisés dans un cadre domestique ou privé

Attention: Ne vous débarrassez pas de cet appareil avec les déchets habituels! En accord avec une nouvelle réglementation européenne, qui prescrit les reprises réglementaires, traitements et valorisation des appareils électriques et électroniques, ces appareils une fois obsolètes doivent être traités séparément. Après introduction des règlements dans les états membres de la communauté européenne, les foyers privés peuvent déposer leurs appareils électriques et électroniques usagés gratuitement dans des centres de reprise identifiés*. Dans quelques pays*, vous pouvez remettre vos appareils usagés à votre revendeur, si vous acquérez un appareil neuf équivalent.

Si votre appareil d'entraînement usagé contient des batteries ou accus, veuillez les retirer de l'appareil et les éliminer les séparément selon les règles locales en vigueur. En faisant cela, vous contribuez de façon déterminante à ce que les appareils périmés soient collectés, traités et utilisés. Ainsi, est empêchée efficacement un possible effet nuisible à l'environnement et la santé, qu'une élimination inappropriée peut produire.

*) Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements de votre administration communale.

Informations sur le traitement des déchets pour utilisation industrielle

Si vous avez utilisé l'appareil d'entraînement à éliminer dans des conditions industrielles, Veuillez-vous adresser à votre revendeur spécialisé ou directement à U.N.O. Fitness et informez-vous sur la reprise du produit. Vous devrez éventuellement supporter les frais de reprise et de valorisation, en fonction de la réglementation européenne.

- Ce produit a été testé TÜV et GS et correspond aux plus récentes exigences de sécurité. Pour éviter les dangers de blessures et de chocs électriques, vous devez **impérativement** lire complètement ce mode d'emploi et **respecter scrupuleusement toutes les consignes !**

- Si vous transmettez cet appareil ou que vous le faites utiliser par une autre personne, assurez-vous que celle-ci connaisse le contenu de cette notice.

- Cet appareil doit toujours être utilisé pour l'entraînement par une seule personne. Avant la première utilisation, et ensuite **régulièrement**, vérifiez le serrage de toutes les vis, boulons et autres liaisons.

- Ôtez tous objets à arêtes vives du champ de l'appareil, avant de commencer l'entraînement.

- Assurez-vous que durant votre entraînement ne se trouvera pas d'enfant ni d'animal à proximité.

- Ne vous entraînez que si l'appareil fonctionne impeccablement. Nous recommandons de mettre l'appareil un temps au repos après une utilisation de 60 minutes sans interruption.

- Les pièces défectueuses **doivent être remplacées sans délai** et l'appareil ne doit pas être utilisé avant sa remise en état.

- Parents et autres personnes chargées de surveillance doivent être conscients de leurs responsabilités parce qu'il faut compter avec l'attrait naturel du jeu et de l'expérience des enfants pour lesquels les appareils d'entraînement ne sont pas conçus.

- Si vous laissez des enfants s'entraîner avec l'appareil, vous devez tenir compte de leur développement physique et psychique et surtout de leur tempérament. Vous devez surveiller les enfants et leur montrer la bonne utilisation de l'appareil. Ces instruments ne sont en aucun cas des jouets.

- Nous recommandons de nettoyer toutes les traces de transpiration des surfaces peintes de l'appareil avec un chiffon humide.

- Veuillez veiller lors de l'installation à laisser derrière l'appareil un espace libre d'au moins 2x1 mètre et de 1 mètre latéralement.

L'appareil **ne doit pas** être installé à côté d'eau ou d'autres liquides.

Prenez en compte qu'un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.

Veillez à ce que des leviers ou autres outils d'installation ne se trouvent pas dans le champ de l'appareil et ne fassent pas obstacle à son fonctionnement.

Lors du montage de l'appareil, vous devez veiller à ce qu'il soit stable, et que d'éventuelles aspérités du sol soient éliminées. Ne placez pas l'appareil à proximité d'appareils de chauffage ou d'autres sources de chaleur et ne transportez **jamais** l'appareil en fonctionnement. L'appareil doit être installé de manière que les branchements électriques soient toujours **librement accessibles**.

Portez toujours un vêtement de sport et des chaussures adaptées à un entraînement fitness quand vous utilisez l'appareil. Le vêtement doit être conçu de manière à ne pas pendre quelque part en raison de sa forme (longueur par exemple). Les chaussures doivent être choisies pour leur adaptation à l'entraînement, doivent assurer au pied une tenue bien ferme et posséder des semelles antidérapantes. **Ne vous entraînez jamais pieds nus ou avec des sandales (entre autres) !**

Il est fondamental de consulter votre médecin avant d'entreprendre un entraînement. Il pourra vous donner des indications concrètes, vous dire quelle intensité de charge est adaptée à vous et vous donner des conseils pour l'entraînement et la diététique.

Le champ d'entraînement de cet appareil est la maison. Il est conçu pour un utilisateur d'au plus 150kg. Il correspond à la norme EN-1/-classe HB (domaine domestique, précision moyenne).

- Les consignes doivent indiquer en substance ce qui suit :

Cet appareil n'est pas adapté aux personnes (y compris les enfants) aux capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées, ou manquant d'expérience/de connaissances, sauf si, pour leur sécurité, ils sont accompagnés par une personne compétente ou reçoivent de celle-ci les instructions d'utilisation de l'appareil.

- Les enfants doivent être surveillés, de manière à ce qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

CARTE DE SERVICE

Veillez renseigner intégralement toutes les rubriques de ce formulaire et joignez une copie du justificatif d'achat daté.

Prénom:

Tel. (privé):

Nom:

Tel. (travail):

Rue:

Tel. (mobile):

Ville:

E-mail:

Spécification de l'appareil:

Nom de l'appareil : **TR 4.0**

Date d'achat :

Référence: **10024**

Revendeur :

N° de série:

Description du défaut :