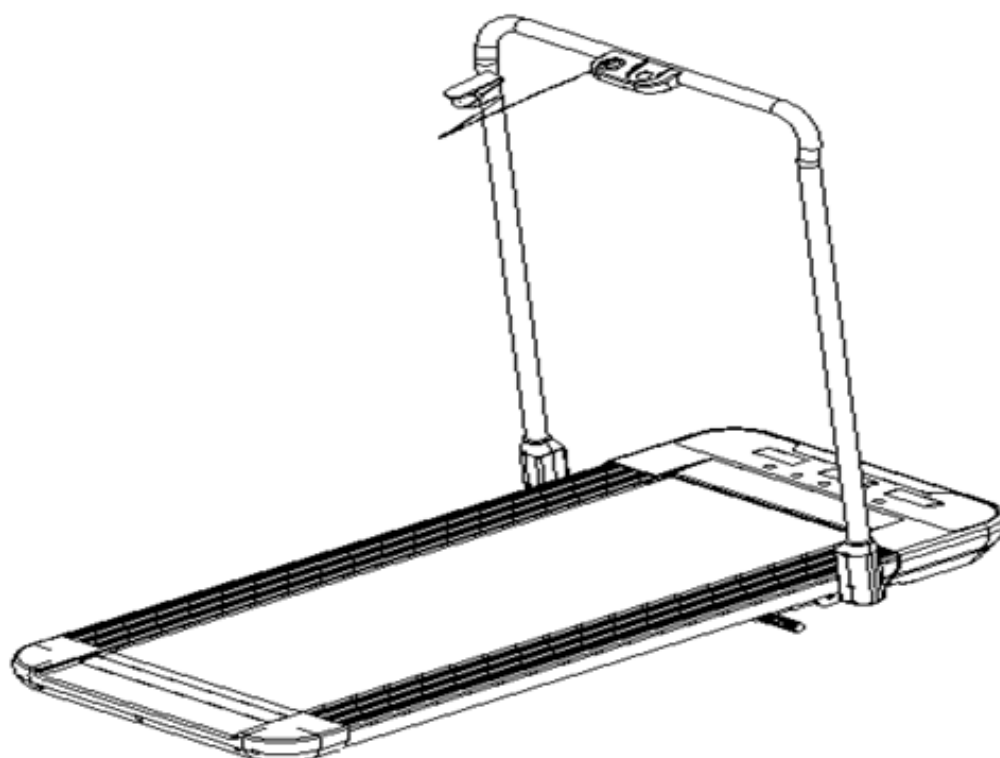


MARCHE ACTIVE PRO

005163

Manuel d'utilisation



**LISEZ ATTENTIVEMENT TOUTES LES INSTRUCTIONS ET TOUS LES
AVERTISSEMENTS AVANT L'UTILISATION.**

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS AVEC L'APPAREIL.

SOMMAIRE

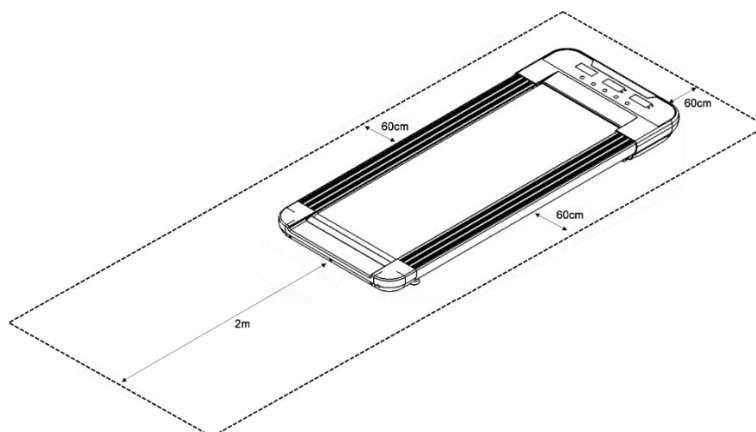
I.	Consignes de sécurité	3
	Précautions importantes	3
	Restrictions	4
	Sécurité électrique	4
	Consignes de mise à la terre	5
	Sécurité et bonnes pratiques	5
	Santé et Sport	6
	Après utilisation	7
II.	Présentation de l'appareil.....	8
	Vue détaillée	8
	Contenu et accessoires	9
	Caractéristiques techniques	9
III.	Réglage et mise en marche :.....	10
IV.	Utilisation de l'appareil :.....	11
	Utilisation de l'appareil	11
	Affichage des informations.....	11
V.	Dépannage et codes erreurs	12
VI.	Entretien et nettoyage.....	14
	Lubrification.....	14
	Courroie de serrage	14
	Courroie de centrage.....	14
	Nettoyage	15
VII.	Rangement et stockage	15
VIII.	Exercices d'échauffements.....	16
IX.	Recyclage et SAV.....	17

I. Consignes de sécurité

Veillez lire et respecter les précautions d'usage et les instructions. Veuillez conserver la notice pendant toute la durée de vie de l'appareil.

Précautions importantes

1. Le tapis Walk Machine est un objet lourd : 30kg. Il convient de prendre des précautions lors de son déplacement et de son assemblage. L'assemblage requiert l'usage d'une clé Allen, fournie.
2. Une zone de sécurité libre d'au moins 2m de longueur et au moins aussi large que le tapis de course doit être prévue derrière l'appareil en cours d'utilisation ; laisser également 60cm sur le côté ; l'espace doit être entièrement dégagé.



3. Après l'assemblage de l'appareil, s'assurer que tous les éléments d'assemblage sont en place et bien serrés dans la position prévue.
4. Walk Machine est équipé d'un dispositif d'arrêt d'urgence. Lors de l'utilisation de l'appareil, la pince rouge doit être correctement fixée sur vous, au niveau de la taille, systématiquement. En cas de chute ou d'incident, le verrou rouge se détache du guidon et le tapis s'arrête automatiquement pour éviter tout danger. Pour le dégagement d'urgence, aller vers les côtés ou l'arrière.



5. Vérifier que le dispositif d'arrêt d'urgence fonctionne.
6. Examiner régulièrement le tapis de course pour détecter tout dommage, notamment la courroie. Remplacer immédiatement tout élément défectueux et garder l'appareil hors service jusqu'à sa réparation.



7. En présence d'enfants, l'appareil doit être débranché dès qu'il n'est plus utilisé. Pour débrancher l'appareil, positionnez toutes les commandes sur « off » puis débranchez la fiche de la prise murale.
8. Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher la prise de courant lorsqu'elle n'est pas utilisée et avant de mettre sous tension ou de retirer des pièces.
9. Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant après son utilisation et avant de le nettoyer.
10. Gardez les piles hors de portée des enfants. Ne mélangez pas les piles usagées et les nouvelles piles. Ne mélangez pas les piles alcalines, standard (carbone-zinc) ou rechargeables (Ni-Cd, Ni-Mh etc.). N'exposez pas les piles à une chaleur extrême. Veillez à recycler les piles usagées : ne les jetez pas avec les autres déchets ménagers.

Restrictions



1. Cet appareil est prévu pour un usage domestique, en intérieur. Il ne doit pas être utilisé en extérieur.
2. Il ne doit pas être utilisé dans les écoles, les gymnases ni dans les autres lieux publics ni à des fins médicales. Ne pas utiliser l'appareil dans une pièce humide comme une salle de bain.
3. N'utilisez cet appareil que pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
4. N'utilisez le tapis roulant que pour marcher.
5. **ATTENTION** Cet appareil n'est pas destiné à des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou manquant d'expérience et/ou de connaissances, sauf si ces personnes sont supervisées par une personne responsable de leur sécurité ou si elles reçoivent les consignes de ces personnes concernant l'utilisation de l'appareil et si les risques encourus ont été appréhendés. **Tenez cet appareil hors de portée des enfants de moins de 13 ans.**
6. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
7. Utiliser uniquement les pièces détachées d'origine du fabricant. Ne pas démonter l'appareil. Le démontage de l'appareil effectué par des non-professionnels peut entraîner des dangers mécaniques et électriques.
8. Ne pas utiliser avec les mains humides !
9. Ne pas utiliser si le cadre de l'appareil est fissuré ou cassé (structure interne visible) ou si les soudures sont endommagées, sous peine de provoquer des accidents ou des blessures.
10. Ne pas sauter sur ou depuis l'appareil pendant qu'il fonctionne.
11. Cet appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois. Ne pas laisser de personnes approcher pendant son utilisation pour éviter tout accident ou blessure pouvant faire suite à une chute.
12. Ne pas utiliser avec une minuterie ou un système de commande à distance séparée.
13. Ne pas vaporiser d'eau ou autre liquide sur le cadre de l'appareil ou sur les éléments de commande de l'appareil afin d'éviter tout risque de choc électrique ou d'incendie.



14. **DANGER** : Éviter de toucher les parties mobiles de l'appareil avec les mains. Ne pas mettre les mains et les pieds dans les espaces situés au-dessous de la courroie.

Sécurité électrique

15. La tension d'alimentation est 220–240V (CA). Vérifiez que les prises de votre domicile délivrent ce courant et disposent d'une mise à la terre. Nous recommandons d'utiliser le tapis sur une prise secteur protégée par un disjoncteur différentiel de 30 mA. **ATTENTION : Branchez cet appareil uniquement sur une prise de courant correctement reliée à la terre. Voir instruction de mise à la terre. La prise doit avoir un circuit dédié pour éviter tout partage avec d'autres équipements électriques.**
16. Assurez-vous que l'appareil et le câble ne sont pas endommagés avant utilisation. N'utilisez jamais un appareil dont le cordon ou la prise est endommagée, qui ne fonctionne pas correctement qui est tombé ou a été endommagé ou qui est tombé dans l'eau. Retournez l'appareil au service après-vente pour réparation. Si le câble est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter un danger.
17. N'essayez pas d'effectuer l'entretien du tapis roulant au-delà de ce qui est indiqué dans ce manuel car cela pourrait causer des blessures graves et annuler la garantie. Appelez le service client en cas de problème.
18. Tenez le câble d'alimentation éloigné des objets en mouvement et des températures extrêmes. Ne pliez pas ou n'écrasez pas le câble d'alimentation, par exemple sous une porte, pour éviter de l'endommager.

19. Ne transportez pas cet appareil à l'aide du câble d'alimentation et ne l'utilisez pas comme poignée.
20. Tenez le câble à l'écart des surfaces chaudes
21. Ne pas placer d'objets lourds ou coupants sur le câble ou sur le tapis pour ne pas l'endommager.
22. Ne jamais faire fonctionner l'appareil lorsque les ouvertures d'aération sont obstruées. Gardez les ouvertures d'aération exemptes de peluches, cheveux, etc.
23. Ne laissez entrer ni n'insérez aucun objet dans une ouverture.
24. Ne pas utiliser sous une couverture ou un oreiller. Une surchauffe peut se produire et causer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
25. Ne pas utiliser là où des produits en aérosol (spray) sont utilisés ou là où de l'oxygène est administré.
26. Ne laissez pas le tapis roulant en marche pendant des périodes prolongées, car cela pourrait endommager le moteur ou le contrôleur et accélérer l'usure et le vieillissement des roulements, des courroies et des marchepieds.
27. Ne vaporisez pas ou ne renversez pas d'eau sur le tapis roulant pour éviter tout choc électrique ou incendie

Consignes de mise à la terre

28. Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre offre un chemin de moindre résistance pour le courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un câble ayant un conducteur de mise à la terre de l'équipement et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée sur une prise de courant appropriée qui est correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.
29. DANGER - Une connexion incorrecte du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil, consultez un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit - si elle ne s'adapte pas à la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié.
30. Ce produit est équipé d'une fiche de mise à la terre. Veuillez-vous assurer que le produit est relié à une prise qui a la même forme que ce produit. Le produit ne peut pas être utilisé avec une prise d'adaptateur. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, le service après-vente ou une personne qualifiée pour éviter tout incident.

Sécurité et bonnes pratiques

31. Le tapis doit être réglé et utilisé sur un sol parfaitement plat, propre, stable et résistant. Veuillez noter que l'utilisation d'un tapis de course cause des vibrations importantes lorsque vous courez.
32. L'émission de bruit en charge est supérieure à l'émission de bruit sans charge.
33. Ne soulevez pas ou ne déplacez pas le tapis roulant à l'aide du guidon car cela endommagerait l'appareil.
34. N'utilisez pas l'appareil sans guidon car vous risqueriez de vous blesser.
35. Ne pas utiliser le tapis de course lorsqu'il est plié.
36. Inspectez toujours l'appareil avant chaque utilisation. Si l'appareil semble endommagé de quelque façon que ce soit, cessez de l'utiliser.
37. N'utilisez pas et n'entreposez pas l'appareil dans des endroits exposés aux rayons directs du soleil ou à des températures élevées.
38. Éviter un fonctionnement prolongé en surcharge. L'appareil ne doit pas être utilisé pendant des périodes prolongées, il est recommandé de l'éteindre toutes les heures et de le laisser au repos une demi-heure avant de reprendre l'exercice. Une utilisation prolongée peut causer une surchauffe et entraîner un dysfonctionnement électrique.
39. Lors de l'utilisation de l'appareil, porter des vêtements de sport et des chaussures appropriés. Ne pas porter de vêtements ou accessoires pouvant facilement se faire happer par le tapis. Si l'un des dispositifs de réglage dépasse, il pourrait gêner les mouvements de l'utilisateur. Attachez les cheveux longs pendant l'utilisation.

40. Ne pas utiliser le tapis pieds nus.
41. **ATTENTION** Pour éviter les blessures, soyez extrêmement prudent lorsque vous montez ou descendez d'une courroie en mouvement.
42. Echauffez-vous et étirez-vous avant de courir.
43. Ne pas laisser les enfants et les animaux de compagnie jouer à proximité afin de prévenir les accidents.
44. S'assurer qu'il n'y a pas d'objets coupants à proximité, ni de sources d'humidité ou de chaleur.
45. Veillez à ce que la pièce soit aérée. Arrêter d'utiliser la machine dès les premiers signes de faiblesse et consulter un médecin.
46. Ne pas utiliser l'appareil après les repas ou en cas de fatigue, juste après un autre sport ou lorsque l'état physique ne le permet pas afin d'éviter les effets nocifs sur la santé.
47. Ne pas utiliser l'appareil en mangeant, ou en buvant ou en pratiquant d'autres activités. Ne pas utiliser après absorption de boissons alcoolisées.
48. Une fois démarré, le tapis de course ne peut être utilisé que par une seule personne.
49. Si vous ressentez une sensation de malaise, des douleurs dans la poitrine, des nausées ou un essoufflement, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.

Santé et Sport

50. Si vous ressentez une douleur dans la poitrine, un engourdissement des jambes et des pieds, des vertiges, palpitations, ou que vous ne vous sentez pas comme d'habitude, arrêtez immédiatement les exercices et consultez votre médecin.
51. Lorsque vous commencez à utiliser votre tapis de marche, observez votre condition physique et entraînez-vous correctement et régulièrement afin de vous assurer que vous êtes en capacité de vous entraîner. Trop d'entraînement ou un entraînement inapproprié nuira à votre santé.
52. Les personnes ayant peu d'entraînement ne doivent pas soudainement pratiquer la marche de façon intensive sur le tapis.
53. **CONSULTER UN MÉDECIN AVANT DE DÉBUTER UNE ACTIVITÉ SPORTIVE**
54. Avant d'utiliser l'appareil, consulter un médecin et faire un examen médical complet. Il est indispensable d'obtenir l'autorisation de votre médecin avant d'effectuer des exercices fréquents et intensifs.
55. Arrêter toute utilisation de l'appareil en cas de malaise et consulter immédiatement un médecin. L'appareil doit être utilisé de manière appropriée. Lire attentivement les consignes du manuel avant tout exercice.
56. La façon dont vous démarrez un programme d'exercices dépend de votre condition physique. Si vous n'avez pas pratiqué depuis des années ou si vous êtes en surpoids, vous devez augmenter vos temps d'exercice lentement et progressivement de quelques minutes par semaine.
57. Les personnes sous traitement médical ou dans une situation mentionnée ci-dessous doivent consulter un médecin pour déterminer s'il n'existe pas de contre-indication à l'utilisation de l'appareil :
 - Mal de dos ou d'anciennes blessures aux jambes, à la taille et au cou ou d'engourdissement aux jambes, à la taille au cou et aux mains (avec hernie discale, spondylolisthésis, saillie cervicale, etc.)
 - Arthrite déformante, rhumatismes, goutte, ostéoporose
 - De troubles de la circulation (maladies cardiaques, troubles vasculaires, hypertension, etc.)
 - De dysfonctionnements de l'appareil respiratoire
 - Ayant un pacemaker

- Néoplasme malin
- Thrombus ou de graves anévrismes, anévrismes nerveux aigus ou symptômes de diverses infections de la peau
- Troubles circulatoires périphériques causés par le diabète sucré
- Traumatismes cutanés
- Fièvre élevée (plus de 38°) due à une maladie ou autre
- Problèmes de colonne vertébrale (ex : colonne incurvée)
- Femmes enceintes ou susceptibles de l'être et femmes ayant leurs règles
- Personnes ressentant un malaise ou fatiguées
- Personnes manifestement en mauvaise santé
- Personnes en cours de rééducation
- Outre les cas mentionnés ci-dessus, les personnes se sentant particulièrement mal physiquement
- Et toutes les personnes en mauvaise santé pouvant provoquer un accident.

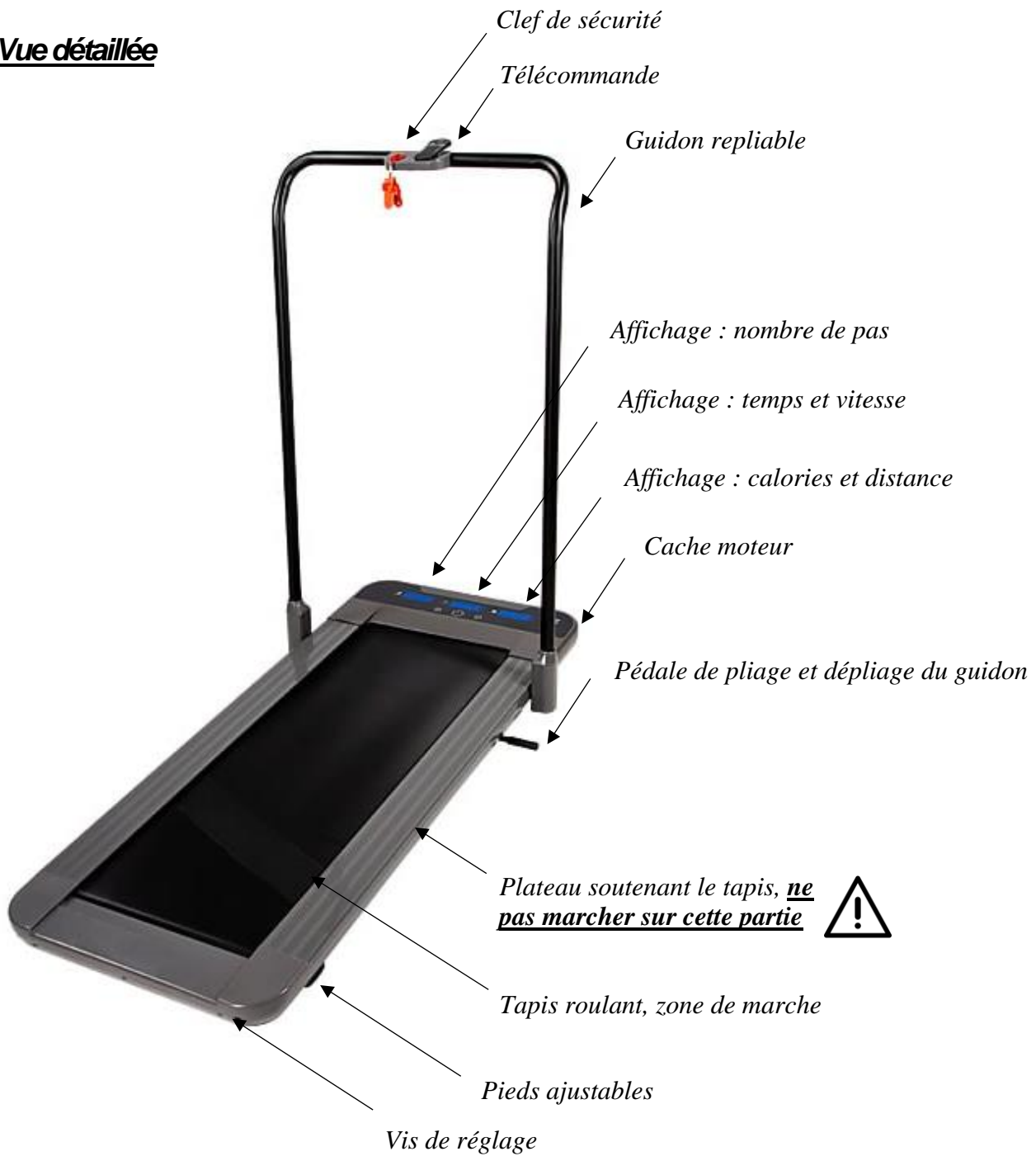
Si vous vous sentez faible, malade ou mal à l'aise physiquement, cessez immédiatement l'utilisation et consultez un médecin.

Après utilisation

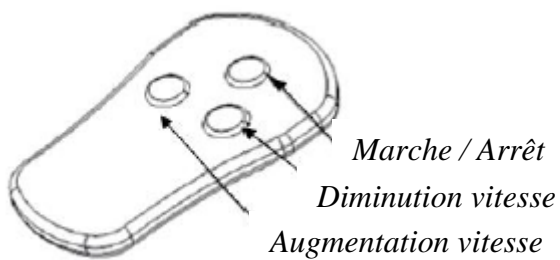
58. Attendez l'arrêt total du tapis avant de le plier.
59. Après utilisation, mettre l'appareil hors tension et débrancher en retirant la fiche de la prise secteur. Ne pas laisser un appareil branché sans surveillance, notamment en présence d'enfants.
60. Débrancher l'appareil de la prise électrique avant de le déplacer, de le ranger, de procéder au nettoyage ou à l'entretien. Le tapis doit être à l'arrêt avant de procéder au pliage.
61. Ranger le tapis dans une position où il ne peut pas basculer, à l'écart des zones de passage, à l'écart des enfants, hors de leur accès.

II. Présentation de l'appareil

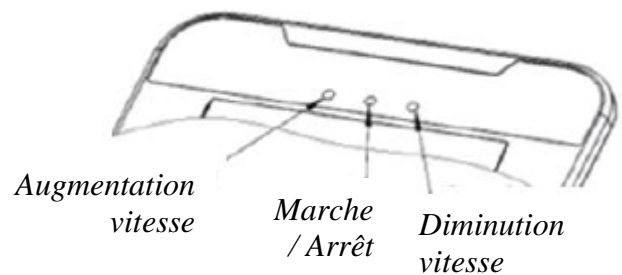
Vue détaillée



Télécommande :



Panneau digital :



Contenu et accessoires

Dans le sachet :

- 1 clé à 2 embouts : clé Allen et tournevis cruciforme.
- 1 clef de sécurité aimantable avec le cordon et la pince.
- 1 télécommande.
- 1 cordon d'alimentation.
- 1 manuel d'utilisation.

Caractéristiques techniques

<u>Caractéristiques techniques</u>	
Tension nominale	220-240V (CA)
Fréquence nominale	50/60 Hz
Puissance nominale	350W
Vitesse	0,8 – 6,0 km/h
Surface de course	26 x 100 cm
Poids maximal de l'utilisateur	120 kg
Dimensions déplié	138*64*11,8 cm
Poids de l'appareil	30 kg
Pile télécommande <u>(NON FOURNIE)</u>	3V – CR2032
Classe de l'appareil	HB (H : usage domestique ; B : moindre précision)

III. Réglage et mise en marche :

- ✓ Lors de la première utilisation, garder les matériaux d'emballage hors de portée des enfants pour prévenir tout risque de suffocation.
- ✓ Aucune étape de montage ou d'assemblage est nécessaire.
- ✓ A chaque utilisation, s'assurer que la clef de sécurité fonctionne bien. Vérifier qu'aucune partie n'est usée, désassemblée ou défectueuse.



Placez le tapis roulant à un endroit approprié en respectant les précautions décrites dans la section Consignes de Sécurité.

1. Pour déverrouiller le guide, appuyez sur le levier de déblocage situé sur le côté droit de l'appareil (fig. 1). Lorsque le guidon est relâché, levez le guidon en position verticale jusqu'à ce qu'il s'enclenche et que le levier de déverrouillage du guidon se relève en position verrouillée. Il est déconseillé d'utiliser l'appareil sans remonter le guidon. Vérifier que le guidon tient bien en place avant l'utilisation.



2. Branchez le câble d'alimentation sur le tapis roulant à l'avant à côté de l'interrupteur rouge, **en vous assurant que la fiche est correctement orientée** (fig. 2) et branchez l'autre extrémité du câble d'alimentation dans une prise de courant mise à la terre. Mettez l'interrupteur d'alimentation sous tension. Un carillon retentit, l'écran du tapis roulant s'allume et des traits d'union apparaissent à l'écran.



3. Insérez la pile CR2032 (non fournie) en respectant la polarité indiquée à l'arrière du couvercle des piles (fig. 3). **Le tapis roulant NE fonctionnera PAS sans télécommande.**



4. Placez le clip de sécurité sur le guidon **en veillant à ce qu'il s'enclenche dans l'aimant (pastille jaune)** (fig. 4). Fixez le clip de sécurité sur vos vêtements lorsque vous utilisez le tapis roulant. Il s'agit du dispositif d'arrêt d'urgence en cas de chute. Si le tapis roulant doit être éteint en urgence, enlevez le clip de sécurité du guidon et le tapis s'arrêtera automatiquement. Pour reprendre après avoir retiré le clip de sécurité, replacez le clip sur le guidon et appuyez sur le bouton d'alimentation de la télécommande.



REMARQUE : Le tapis roulant NE fonctionnera PAS si le clip de sécurité n'est pas sur le guidon et seules des marques de tiret apparaîtront à l'écran.

/!\ Pratique : L'encoche avec un second aimant sert de support à la télécommande. Une pile doit être insérée dans la télécommande pour que celle-ci reste aimantée au support.

5. Appuyer sur le bouton Marche / Arrêt sur la télécommande ou sur l'appareil. Un signal retentit et un compte à rebours de 3 secondes commence. Une fois le décompte terminé, le tapis se met en marche à la plus faible vitesse (0,8 km/h). Utiliser les touches + et – de la télécommande pour adapter la vitesse du tapis.

REMARQUE : La vitesse du tapis s'adapte petit à petit, de 0,1 km/h par chaque appui sur le bouton. Elle augmente ou diminue automatiquement si le bouton + ou - est maintenu appuyé.

6. Pour arrêter le tapis, appuyer plusieurs fois sur la touche –, ou bien sur le bouton Marche / Arrêt de la télécommande ou du tapis. La vitesse du tapis diminuera jusqu'à s'arrêter.

Débrancher le câble de la prise secteur lorsque vous cessez d'utiliser l'appareil. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé, conserver le câble de sécurité hors de portée des enfants.

IV. Utilisation de l'appareil :

Utilisation de l'appareil

1. Brancher l'appareil, l'écran s'allume.
2. Appuyer sur le bouton On de la télécommande ou de l'appareil. Un signal retentit et un compte à rebours commence à partir de 3 secondes. Une fois le décompte terminé, le tapis se met en marche à la plus faible vitesse (0,8Km/h).
3. Utiliser les touches + et – de la télécommande pour adapter la vitesse du tapis. La vitesse du tapis s'adapte petit à petit, de 0,1km/h par chaque appui sur le bouton. La vitesse augmente ou diminue automatiquement lorsque le bouton est tenu pendant plus de 2 secondes.
4. Pour arrêter le tapis, appuyer plusieurs fois sur la touche – , ou bien sur le bouton marche/arrêt rouge. La vitesse du tapis diminuera jusqu'à s'arrêter.

Lorsque l'appareil n'est pas utilisé, conserver le câble de sécurité hors de portée des enfants. Tenir la bouteille de lubrifiant silicone qui se trouve dans le sac à accessoires hors de portée des enfants également. En cas d'ingestion accidentelle ou de contact avec les yeux, rincer abondamment à l'eau et consulter un médecin rapidement. Avant de quitter la pièce, éteindre l'interrupteur et débrancher l'appareil du secteur. Remonter le tapis de course contre le mur et vérifier sa stabilité.

Affichage des informations

1. Affichage du nombre de pas

Affiche le nombre de pas en cours. Quand le compteur affiche 9999 pas, il revient automatiquement à zéro et recommence à enregistrer à 0001.

2. Affichage alterné temps/vitesse

Affiche de façon alternée le temps de marche et la vitesse en cours.

3. Affichage calorie/distance

Affiche de façon alternée le nombre total de calories brûlées et la distance parcourue pour l'exercice en cours. (La valeur standard des calories est de 30 kcal/km)

V. Dépannage et codes erreurs

Code défaillance	Descriptif défaillance	Correction défaillance
ER1	Le tableau d'affichage ne reçoit pas de signal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifier que le câble d'alimentation n'est pas débranché ou détérioré. 2. Vérifier ou remplacer le panneau de contrôle électronique. 3. Vérifier ou remplacer le système de commande.
Er 3	Protection de surtension	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifier que la tension d'alimentation est normale : AC 200-240V. 2. Vérifier ou remplacer le système de commande. 3. Vérifier ou remplacer le moteur.
Er 4	Protection de surintensité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Détecter une éventuelle surcharge. 2. Vérifier que les composants mécaniques ne sont pas grippés. 3. Vérifier s'il manque de l'agent anti-adhérent, si c'est le cas, le frottement entre la courroie et le tapis va augmenter. 4. Détecter une éventuelle usure importante du tapis. Détecter une éventuelle usure de la courroie. 5. Détecter un court-circuit dans le branchement moteur. 6. Vérifier ou remplacer le système de commande. 7. Vérifier ou remplacer le moteur.
As	Protection de surcharge	<ol style="list-style-type: none"> 1. Détecter la surcharge. 2. Vérifier que les composants mécaniques ne sont pas grippés. 3. Vérifier s'il manque de l'agent anti-adhérent, si c'est le cas, le frottement entre la courroie et le tapis va augmenter. 4. Détecter un court-circuit dans le branchement moteur. 5. Vérifier ou remplacer le système de commande. 6. Vérifier ou remplacer le moteur.
Er 6	Moteur débranché	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifier si le câble est débranché. 2. Vérifier ou remplacer le moteur. 3. Vérifier ou remplacer le système de commande.
Er 7	Le système de commande n'a pas de signal de réception	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifier que le câble de communication n'est pas détendu, débranché ou détérioré. 2. Vérifier ou remplacer le panneau de contrôle électronique. 3. Vérifier ou remplacer le système de commande.
Er 13	Court-circuit du transistor IGBT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifier si l'appareil émet un fort signal de brouillage. 2. Vérifier ou remplacer le système de commande.
Er 14	Court-circuit de charge	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifier la présence d'un corps étranger dans la borne de sortie du système de commande. 2. Vérifier ou remplacer le moteur.
SAFE	Verrou de sécurité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifier que le verrou de sécurité est en place et que l'interrupteur de sécurité est en position. 2. Vérifier si le verrou de sécurité est en bon état et si le tuyau à anneau magnétique est cassé et remplacé.

QUESTIONS/REPONSES :

Q : Mon tapis roulant ne s'allume pas !

R : Assurez-vous que le câble d'alimentation soit branché à une prise de courant mise à la terre, qu'il soit correctement branché au tapis roulant et que l'interrupteur rouge d'alimentation soit allumé. Si vous rencontrez des problèmes au démarrage du tapis roulant avec la télécommande, consultez la section « Ma télécommande ne fonctionne pas » ci-dessous.

Q : Mon tapis roulant s'allume mais ne démarre pas ! Tout ce que je vois, ce sont des lignes pointillées sur l'écran.

R : Assurez-vous que le clip de sécurité est bien positionné sur le guidon et enclenché sur l'aimant.

Q : Ma télécommande ne fonctionne pas !

R : Assurez-vous que la pile est installée dans la télécommande et que la télécommande est dirigée vers l'écran du tapis roulant. Si cela ne fonctionne toujours pas, remplacez la pile (voir « Remplacement de la pile de la télécommande » dans la section Entretien).

Q : Le guidon n'arrête pas de tomber !

R : Assurez-vous que le levier de déverrouillage du guidon se relève en position verrouillée après le montage du guidon.

Q : Mon tapis roulant fait des bruits bizarres et devient très bruyant.

R : La courroie du tapis roulant peut avoir besoin d'être lubrifiée ou resserrée (voir « Lubrification » et « Tension de la courroie » dans la section Entretien). Une fois la courroie tendue, elle peut avoir besoin d'être recentrée (voir « Courroie de centrage » dans la section Entretien).

VI. Entretien et nettoyage

AVERTISSEMENT : Avant d'entretenir le tapis roulant, éteignez-le et débranchez-le.

Lubrification

Le tapis et les mécanismes internes sont lubrifiés lors de la fabrication. Le mécanisme requiert un entretien régulier afin de garantir un bon fonctionnement. Le tapis doit être lubrifié de temps en temps afin que le tapis glisse facilement sur le plateau à chaque pas, et sans contrainte dans le mécanisme d'entraînement.

- Nous conseillons d'appliquer un lubrifiant silicone entre la courroie et le tapis 1 à 2 fois par mois, selon la fréquence d'utilisation.
- Veillez à ce que le tapis roulant soit hors tension et débranché avant d'appliquer de l'huile de lubrification.
- Pour lubrifier le marchepied et la courroie, utiliser la clé Allen fournie pour enfoncer le bord de la courroie (fig. 1) et soulever le bord pour accéder au marchepied. Pressez une petite quantité d'huile de lubrification sur le marchepied (fig. 2). Répétez l'opération de l'autre côté. Faites fonctionner le tapis roulant à la vitesse la plus basse pendant quelques minutes pour permettre à l'huile de se répartir uniformément.



Courroie de serrage

- **SI VOUS CONSTATEZ UN FROTTEMENT, UNE ENTRAVE OU DES BRUITS FORTS,** il peut être nécessaire de serrer la courroie pour assurer un fonctionnement sûr.
- Lorsque la courroie est correctement ajustée, le bord de la courroie peut être soulevé du marchepied d'environ 3 à 8 cm. Si la courroie peut être soulevée au-delà de cette hauteur, un serrage est nécessaire.
- Pour tendre la courroie, tournez d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre les deux vis de réglage situées à l'arrière de l'appareil (voir fig. 3 et 4 pour les vis de réglage). Soulevez le bord de la courroie pour vérifier si elle est correctement réglée comme indiqué ci-dessus. Si le serrage n'est toujours pas suffisant, continuez à serrer les vis de réglage par pas d'un demi-tour jusqu'à ce que le serrage soit correct. Une fois serrée, ajustez le centrage de la courroie comme indiqué ci-dessous.

Courroie de centrage

- Si la courroie de course semble dévier d'un côté, vous devrez peut-être ajuster le centre de la courroie.
- Pour régler le centre de la courroie de course, utilisez la clé Allen incluse sur les vis de réglage gauche et droite à l'arrière du tapis roulant.
- Si la courroie dévie vers la droite, tournez la vis de réglage gauche d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage droite d'un demi-tour dans le sens contraire (fig. 3).
- Si la courroie dévie vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche d'un demi-tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et la vis de réglage droite d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre (fig. 4).
- Ajustez la courroie au besoin jusqu'à ce qu'elle soit centrée.



Nettoyage

Le tapis de marche doit rester propre et exempt de poussières ou de n'importe quel élément extérieur ; en effet, le système d'entraînement du tapis s'en trouverait endommagé. Utiliser des chaussures propres, sans terre sur la semelle par exemple.

Attention : Il peut être plus pratique pour nettoyer le tapis de mettre l'appareil sur le dos. Attention toutefois au poids de la machine ! Ne pas le nettoyer lorsqu'il est en position de rangement vertical.

- Utiliser un chiffon en microfibre légèrement humidifié avec du savon ou un produit nettoyant non agressif et dilué.
- Frotter et nettoyer le tapis. Puis sécher avec un chiffon sec.
- Faire avancer le tapis, à la main sans allumer l'appareil, pour continuer à nettoyer le reste du tapis. **DANGER : NE PAS ALLUMER LE TAPS PENDANT LE NETTOYAGE. DES BLEASSURES TRES GRAVES VOIRE LETALES POURRAIENT SURVENIR SI VOS MAINS SE COINCENT.**
- **NE PAS** faire entrer de l'eau dans les composants électriques ou à proximité.
- Utiliser régulièrement un chiffon sec pour nettoyer l'ensemble de l'appareil, enlever les poussières ou les marques pour le maintenir en bon état.



VII. Rangement et stockage

Pour replier le guidon, actionner de nouveau la pédale pour le déverrouiller. Abaisser ensuite le guidon en le retenant : ne pas le laisser tomber brusquement. Verrouiller de nouveau la pédale et vérifier que le guidon est bien verrouillé une fois abaissé.

Soulevez le tapis roulant par l'arrière, **PAS** par le guidon. Utilisez les roues à l'avant pour rouler jusqu'à l'endroit désiré. Entreposez le tapis roulant à plat sur une surface stable. Il est possible de le **glisser sous un meuble** comme un lit ou un canapé par exemple. Sa faible épaisseur le permet.



Il est également possible de le **stocker à la verticale**, dans un placard ou contre un mur par exemple. Dans ce cas, **il est impératif de s'assurer de la stabilité** de l'appareil en position verticale, particulièrement **contre les chutes accidentelles**. L'appareil pèse 30 kg et une chute serait très dangereuse. Ne laissez pas les enfants s'approcher du tapis roulant debout, car il pourrait tomber ou causer des blessures.

VIII. Exercices d'échauffements

Un programme d'exercices réussi se compose d'exercices d'échauffement, d'aérobic et d'un temps d'étirements et de détente.

L'échauffement joue un rôle très important dans les exercices et il doit précéder chaque programme. L'échauffement fait monter le corps en température, il étire les muscles et permet au corps de s'adapter à des exercices de plus grande intensité. Enfin, des exercices d'étirements répétés au début et à la fin du programme permettent de soulager les courbatures.

Nous vous conseillons les exercices d'échauffement ci-dessous :

Mouvements de la tête

Étirer la tête en direction de l'épaule droite puis de l'épaule gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.

Étirer la tête vers l'épaule gauche puis tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Recommencer.



Mouvements des épaules

Soulever l'épaule gauche et la faire pivoter. Répéter 5 fois, puis soulever l'épaule droite et répéter 5 fois.

Étirement des mains

Lever les mains au-dessus de la tête puis avec la main gauche tenir le poignet droit et tirer la main vers le haut de façon à avoir le bras à la verticale. Le muscle de la main est complètement étiré, garder la position 5 secondes puis faire de même avec l'autre main.



Étirement des quadriceps

Appuyer la main droite contre le mur pour trouver l'équilibre puis avec la main gauche, saisir le pied gauche et ramener le talon le plus près possible de la fesse. Tenir la position 15 secondes puis recommencer avec l'autre pied.



Étirement intérieur des cuisses

En position assise, jambe droite allongée et jambe gauche repliée, tenir la cheville avec la main gauche et ramener le pied gauche le plus près possible du corps. La semelle du pied est proche de l'intérieur de la cuisse droite. Pencher le corps en avant pour toucher le bout des orteils et exercer une pression. Tenir pendant 15 secondes puis changer de jambe.



Étirement des jambes

Avec les deux mains contre le mur le corps est à 45° par rapport au sol, étirer tour à tour la jambe droite puis la jambe gauche en simulant la marche.



IX. Recyclage et SAV

Ne pas jeter l'appareil avec les ordures ménagères. Procédez à son recyclage.



ATTENTION : Ce symbole indique que les équipements électriques et électroniques font l'objet d'une collecte sélective, il représente une poubelle sur roues barrée d'une croix. Vous ne devez pas vous débarrasser de cet appareil avec vos déchets ménagers. Un système de collecte sélective pour ce type de produit est mis en place par les communes, renseignez-vous auprès de votre mairie afin d'en connaître les emplacements. En effet, les produits électriques et électroniques contiennent des substances dangereuses qui ont des effets néfastes sur l'environnement ou la santé humaine et doivent être recyclés.

Veillez procéder au tri des matériaux d'emballage afin de permettre leur revalorisation.



Le carton et le papier se recyclent.

Le polystyrène se recycle en déchetterie.

Le plastique peut se recycler, les règles peuvent varier localement.

Pour toute question, veuillez contacter le service consommateurs.

SERVICE CONSOMMATEURS EUROSHOPPING : 09 72 72 01 11

SERVICE CONSOMMATEURS TEleshopping : 09 72 72 00 12

L'appareil bénéficie de la garantie légale de 2 ans à compter du jour de l'achat et sur présentation du justificatif d'achat, dans des conditions d'utilisation normale, à savoir hormis les dégâts occasionnés par l'utilisateur. Par ailleurs, la garantie ne s'applique pas aux réparations effectuées par du personnel non agréé.

Cet appareil est destiné à un usage domestique. Nous n'assumons aucune responsabilité en cas de problème survenu dans le cadre d'un usage commercial. Pour tout service d'entretien, veuillez contacter un professionnel.

V031120

EZ TRADING 91 rue du Faubourg Saint-Honoré 75008 Paris - FRANCE

