



# **MODE D'EMPLOI**

**TP100**



T A P I S  
R O U L A N T  
M O T O R I S E



Etant données de possibles mises à niveau de modèle, le produit peut être légèrement différent de l'article montré ici

## Importantes instructions de sécurité

**MISE EN GARDE** : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis roulant. Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures et nuire à votre santé.

**Danger**: Afin de réduire les risques d'électrocution, débranchez votre tapis roulant de la prise électrique avant de le nettoyer ou de le réparer.

N'UTILISEZ PAS UN CORDON DE RALLONGE : N'ESSAYEZ PAS DE DESACTIVER LA PRISE MISE A LA TERRE EN UTILISANT UN ADAPTATEUR INADAPTE NI N'ESSAYEZ DE MODIFIER LE CORDON D'ALIMENTATION D'AUCUNE MANIERE.

- Installez le tapis roulant sur une surface plate et horizontale proche d'une prise 220-240 volts (50/60Hz) mise à la terre.
- N'utilisez pas le tapis roulant sur de la moquette épaisse, pelucheuse ou à poils longs.
- Ne bloquez pas l'arrière du tapis roulant. Fournissez une zone de sûreté minimum de 1mx2m entre l'arrière du tapis roulant et tout objet fixe.
- Placez votre appareil sur une surface plate et solide pour l'utiliser.
- L'utilisation du tapis roulant par un enfant doit être supervisée par un adulte.
- Pour des raisons de sécurité, veuillez vous assurer que l'attache en plastique est fixée à vos habits. Si vous tombez de la surface de course, le tapis roulant s'éteindra alors automatiquement.
- Tenez les mains à distance des pièces mobiles.
- N'utilisez jamais le tapis roulant si son cordon ou sa prise d'alimentation sont endommagés.
- Tenez le cordon d'alimentation à distance des surfaces chaudes.
- N'utilisez pas d'aérosols. Les étincelles du moteur peuvent mettre le feu à un environnement inflammable.
- Ne faites jamais tomber ni n'insérer d'objet dans les ouvertures.
- Le tapis roulant est uniquement destiné à un usage domestique.
- Pour le débrancher, mettez toutes les commandes sur la position d'arrêt, retirez la clé de sûreté, puis débranchez la prise d'alimentation.

- Les capteurs de pouls ne sont pas des appareils médicaux. De nombreux facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de lecture du pouls. Les capteurs de pouls sont uniquement destinés à fournir une aide dans les exercices pour déterminer la tendance cardiaque en général.
- Utilisez les poignées de sécurité fournies, elles sont là pour vous protéger.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne sont pas adaptés à l'usage de votre tapis roulant. Les chaussures de sport sont recommandées pour éviter de fatiguer les jambes.
- Température autorisée : de 5° C à 40° C

Retirez la clé de sûreté après utilisation pour prévenir l'usage non autorisé du tapis roulant.

## Importantes informations électriques

### MISE EN GARDE!

- N'utilisez JAMAIS une prise murale équipée d'un disjoncteur avec ce tapis roulant. Faites passer le cordon d'alimentation loin des pièces mobiles du tapis roulant y compris du mécanisme d'élévation et des roues de transport.
- Ne retirez JAMAIS le couvercle avant d'avoir débranché la prise de l'alimentation CA.
- N'exposez JAMAIS ce tapis roulant à la pluie ou à l'humidité. Ce tapis roulant n'est pas conçu pour un usage en extérieur, près de piscines, ou dans tout environnement chaud ou humide.

## Importantes Instructions d'utilisation

- Assurez-vous d'avoir lu en entier ce manuel avant d'utiliser votre machine.
- Comprenez que les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas dans l'immédiat. Réglez la vitesse désirée sur l'ordinateur puis libérez le bouton de réglage. L'ordinateur obéira à la commande progressivement.

- Soyez prudent lorsque vous faites autre chose pendant que vous marchez, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre ou vous désaxer du centre du tapis, ce qui peut conduire à de graves blessures.
- Afin d'éviter de perdre l'équilibre et de vous blesser, ne montez **JAMAIS** sur ni ne descendez du tapis roulant quand le tapis est en mouvement. Cet appareil démarre à une vitesse très basse. Tenez vous simplement debout et laissez la vitesse du tapis accélérer progressivement.
- Tenez-vous toujours à la poignée de sécurité lorsque vous faites des changements avec les commandes.
- Une clé de sûreté est fournie avec cette machine. Retirer la clé de sûreté arrêtera immédiatement de la courroie d'entraînement et le tapis roulant sera aussitôt éteint. Remettez la clé de sûreté pour redémarrer l'affichage.
- N'exercez pas une pression excessive sur les touches de commande de l'ordinateur. Elles sont réglées pour réagir à une légère pression de doigt.

## Schéma d'assemblage

1. BLOC DE COMMANDES
2. CLÉ DE SÛRETÉ
3. CAPTEUR DE POULS
4. MONTANTS
5. COUVERCLE DU MOTEUR
6. PANNEAU LATÉRAL
7. TAPIS DE MARCHÉ
8. BOUCHON EN PLASTIQUE
9. BOÎTIER EN PLASTIQUE NO.1
10. BOÎTIER EN PLASTIQUE NO.2
11. ROUE EN CAOUTCHOUC



# Instructions d'assemblage

Etape 1.

Sortez toutes les pièces du carton, et placez la plateforme du tapis roulant sur le sol (voir ci-dessous).



Etape 2.

Branchez le câble de l'ordinateur (inférieur) au câble de l'ordinateur (intermédiaire). (Voir ci-dessous).



**Attention : Soyez prudent lorsque vous branchez les câbles de l'ordinateur. Il y a des broches à l'intérieur du connecteur, les broches doivent rester droites sous peine de problèmes.**

Etape 3.

Installez les montants droit et gauche sur la base avec les filets (4x) 8mm x 16mm à l'aide de la clé hexagonale 5mm (voir ci-dessous).



Etape 4.

Branchez le câble de l'ordinateur (intermédiaire) des deux montants au câble de l'ordinateur (supérieur). (Voir ci-dessous)



Etape 5.

Installez le bloc de commandes sur les montants droit et gauche avec les filets (2x) 8mm x 16mm, à l'aide de la clé hexagonale 5mm (voir ci-dessous).



Etape 6.

Installez correctement le boîtier en plastique no. 1 sur le boîtier en plastique no. 2 (aucun filet requis ; voir ci-dessous).



**Assurez-vous que toutes les fixations sont bien serrées et que le tapis roulant est correctement monté.**

## Instructions de pliage

Cet appareil a été conçu avec un cylindre pour lui permettre d'être aisément plié. N'essayez pas de déplacer l'appareil à moins qu'il ne soit plié et bloqué. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est fixé pour éviter de l'endommager.

- Pour plier le tapis roulant :  
Soulevez le pont de marche du tapis roulant jusqu'à ce que le cylindre se bloque correctement.
- Pour déplier le tapis roulant :  
Appliquez une légère pression vers l'avant sur le centre du cylindre avec le pied (voir ci-dessous), le pont de marche retombera lentement sur le sol.



Transport



Soulevez prudemment le tapis roulant par la zone de la roulette arrière, en saisissant les deux bouchons en plastique, puis faites rouler le tapis roulant pour le déplacer.

## Fonctionnement du bloc de commandes



Alimentez le tapis roulant en le branchant dans la prise murale appropriée ; allumez ensuite à l'aide du bouton situé sur l'avant du tapis roulant sous le couvercle du moteur. Vérifiez que la clé de sûreté est bien en place, car le tapis roulant ne s'allumera sans elle.

Une fois le tapis roulant allumé, tous les témoins lumineux s'illumineront un court instant.

### Auto-vérification :

Lorsque vous utilisez le tapis pour la première fois, il est nécessaire de faire faire à la machine une auto-vérification :

- Retirez la clé de sûreté, appuyez sur *MODE* sans relâcher, insérez de nouveau la clé de sûreté, la machine procédera alors à son auto-vérification. Pendant la vérification, appuyer sur *START/STOP (MARCHE/ARRÊT)* mettra fin à l'auto-vérification.

### Démarrage rapide :

1. Appuyez sur et relâchez la touche *START/STOP (MARCHE/ARRÊT)* pour activer l'écran (s'il n'est pas déjà allumé). Remarque : L'installation de la clé de sûreté activera aussi le bloc de commandes.

2. Appuyez sur et relâchez la touche *START/STOP (MARCHE/ARRÊT)* pour mettre en mouvement le tapis à 1Km/h, réglez ensuite à la vitesse désirée en utilisant les touches '▲' et '▼'. Vous pouvez également utiliser les touches de raccourci de vitesse (3, 6, et 9) pour régler la vitesse.
3. Pour ralentir le tapis appuyez sur et maintenez la touche de vitesse '▼' jusqu'à obtenir la vitesse voulue. Vous pouvez également appuyer sur les touches de raccourci de vitesse: 3, 6, et 9.
4. En courant sur le tapis roulant, appuyez une fois sur la touche *START/STOP (MARCHE/ARRÊT)* et le tapis ralentira progressivement de moitié si la vitesse originale est supérieure 3km et s'arrêtera immédiatement si la vitesse originale est inférieure à 3km.
5. En courant sur le tapis roulant, appuyez une fois sur la touche SET/CLEAR (RÉGLER/EFFACER) pour réinitialiser toutes les valeurs à l'exception de celle de la vitesse –vous entrerez alors en mode entièrement manuel.
6. Pour stopper le roulement du tapis, appuyez sur et relâchez la touche *START/STOP (MARCHE/ARRÊT)*.

## **Piste 400 mètres :**

La piste de 400 mètre simule une piste de stade. Les points clignotants indiquent vos progrès, mais seulement pour montrer la vitesse et l'effort approximatifs. Une fois les 400 mètres parcourus, le vibreur retentira trois fois. Cette fonctionnalité recommencera ensuite.

## **Prise du pouls :**

La fenêtre du pouls (rythme cardiaque) sur bloc de commandes affichera votre pouls courant en battements par minute durant votre entraînement. Vous devez utiliser les deux capteurs en inox pour pouvoir afficher votre pouls. Votre pouls s'affiche chaque fois que l'écran supérieur reçoit un signal de prise de pouls.

## **Calories :**

Affiche l'ensemble des calories brûlées à un temps donné de votre entraînement.

Remarque : C'est juste un guide approximatif utilisé pour la comparaison entre différentes sessions d'exercice et il ne peut être utilisé dans un but médical.

## Opérations programmables

Ce tapis roulant offre 12 programmes de vitesse préconfigurés. Chaque programme préconfiguré a un niveau de vitesse maximum qui est affiché lorsqu'un exercice est choisi. La vitesse du programme particulier sera affichée dans la fenêtre de la vitesse. Chaque programme comprend de nombreuses variations de vitesse.

### Sélectionner un programme de vitesse préconfiguré :

- Lorsque le tapis est arrêté, appuyez une fois sur 'SET/CLEAR (REGLER/EFFACER)' pour entrer en mode de réinitialisation. Appuyez sur 'MODE' pour afficher les programmes (soit respectivement 1, 2, 3, et 4, 5, 6 ...15), sélectionnez le programme de vitesse préconfiguré désiré 4, 5, 6, ...15 (voir le diagramme des programmes préconfigurés ci-joint), appuyez ensuite sur et relâchez la touche 'START/STOP (MARCHE/ARRÊT)' pour lancer le programme avec les valeurs défauts.
- La fenêtre de la vitesse indiquera alors la vitesse préconfigurée du programme sélectionné.
- Chaque programme dure 30 minutes. A intervalle d'une minute, le programme et la vitesse peuvent être modifiés manuellement ou automatiquement. 3 secondes avant la fin du programme, le vibreur retentira trois fois, puis le tapis s'arrêtera.

### Programme de vitesse de l'utilisateur 1 à 3

En mode de réinitialisation, sélectionnez le programme d'utilisateur 1, 2 et 3 avec la touche 'mode'.

Appuyez ensuite sur 'SET/CLEAR (Régler/Effacer)', la fenêtre du 'temps' et celle de la 'vitesse' clignoteront en même temps.

Appuyez sur 'mode' pour régler la durée avec une valeur défaut de 30 minutes (le temps changera toutes les deux minutes).

Appuyez sur la touche de vitesse "▲" ou "▼" pour régler vitesse contraire à la durée de temps sélectionnée.

Répétez les deux procédures ci-dessus jusqu'à ce que tous les paramètres aient été configurés.

Appuyez sur et relâchez la touche "START/STOP (MARCHE/ARRÊT)", le tapis de marche démarrera conformément à la configuration ainsi créée. Le programme sera sauvegardé définitivement dans la mémoire du tapis roulant.





## Signaux d'alarme :

E1 : Pas de retour du test de vitesse

E2 : Problème au niveau de l'entraînement

E3 : Protection contre la vitesse excessive

Lorsque l'alarme s'affiche, appuyez sur la touche 'CLEAR' (EFFACER) pour réinitialiser les écrans. Si le problème de fonctionnement subsiste, contactez votre distributeur.

## Entretien général

Afin d'allonger la durée de vie de cet appareil procédez à son nettoyage et à sa lubrification raisonnables. Les performances seront d'autant meilleures que le tapis et le lit resteront propres et bien huilés.

MISE EN GARDE : DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION AVANT DE NETTOYER/LUBRIFIER.

**MISE EN GARDE : LA FRICTION DU COUSSINET/DU PONT PEUT JOUER UN ROLE MAJEUR DANS LE FONCTIONNEMENT ET LA DUREE DE VIE DE VOTRE TAPIS ROULANT ET C'EST POUR CELA QU'IL EST RECOMMANDE DE LUBRIFIER CONSTAMMENT CE POINT DE FRICTION AFIN DE PROLONGER LA DUREE DE VIE EFFECTIVE DE VOTRE TAPIS ROULANT. LE MANQUEMENT AU RESPECT DE CETTE CONSIGNE ANNULERA VOTRE GARANTIE.**

## Nettoyage général

- Utilisez un chiffon doux et humide pour frotter les bords du tapis et la zone située entre les bords du tapis et le cadre. Essayez d'atteindre autant que possible les recoins directement sous les bords du tapis. Un savon doux dans une solution d'eau avec une brosse en nylon permettront de nettoyer le dessus du tapis. Cette tâche doit être menée à bien une fois par mois.

**Laissez sécher avant l'utilisation.**

- Chaque mois, passez l'aspirateur sous votre tapis roulant afin de prévenir les accumulations de saletés. Une fois par an, retirez le couvercle noir du moteur et aspirez les saletés qui y sont accumulées.

## Lubrification du tapis/du pont/des roulettes :

De l'huile de lubrification est fournie avec cet appareil. Appliquez l'huile fournie avant d'utiliser le tapis roulant pour la première fois ; par la suite faites-le toutes les 3 ou 4 semaines environ. Voir ci-dessous la procédure de lubrification :

1. Utilisez un chiffon doux et sec pour frotter la zone située entre le tapis et le pont.
2. Avec la machine à l'arrêt, étalez le lubrifiant sur la surface interne du tapis et du pont de manière uniforme.
3. Lubrifiez périodiquement les roulettes avant et arrière pour vous assurer qu'elles fonctionnent correctement.

## Vérification de la bonne lubrification du tapis de course :

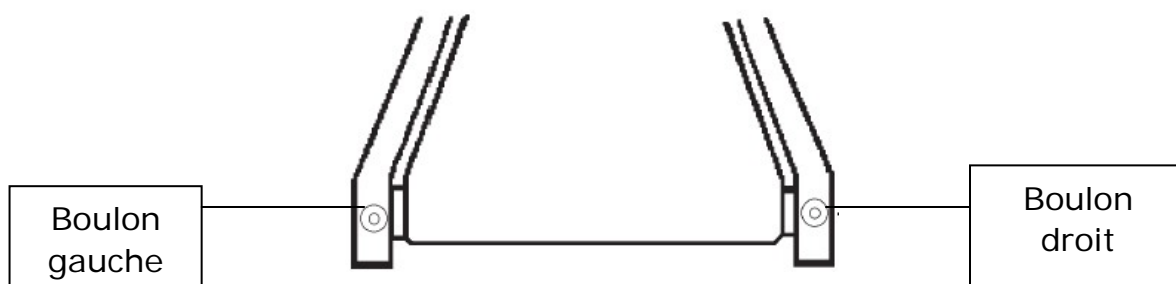
1. Débranchez de l'alimentation
2. Pliez le tapis roulant en position de rangement.
3. Tâchez la surface arrière du tapis de course.

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

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

## Réglage du tapis

Réglage de la tension du tapis – C'est une étape très importante pour les coureurs pour avoir une surface de course égale. On règle la tension du tapis de course au niveau des roulettes arrière gauche et droite à l'aide de la clé hexagonale fournie dans le paquet d'emballage. Le boulon de réglage se situe sur l'extrémité des rails à l'endroit indiqué sur le schéma :



Remarque : Le réglage se fait à travers le petit trou de chaque bouchon d'extrémité.

Serrez la roulette arrière juste assez pour empêcher la roulette avant de glisser. Faites tourner les boulons gauche et droit dans le sens des aiguilles d'une montre et testez la tension. Lorsque vous réglez la tension du tapis, vous devez aussi régler le traçage pour compenser la tension du tapis.

NE SERREZ PAS AVEC EXCES – Un serrage excessif endommagera le tapis et provoquera la défaillance prématurée des roulements.

### Réglage du traçage du tapis :

Ce tapis roulant est conçu pour garder le tapis de course raisonnablement au centre pendant son utilisation. Il est normal que le tapis parte d'un côté quand il tourne et que personne n'est dessus. Au bout de quelques minutes d'utilisation, le tapis devrait avoir tendance à se recentrer tout seul. Si pendant l'utilisation le tapis continue de dévier d'un côté, il est alors nécessaire de le régler. La procédure en est la suivante :

- ▲ Commencez par régler le tapis de façon à ce qu'il tourne à la vitesse la plus lente.
- ▲ Ensuite, vérifiez de quel côté part le tapis.

Si le tapis part vers la droite, serrez le boulon de droite et desserrez celui de gauche à l'aide de la clé hexagonale 6mm jusqu'à ce que le tapis se soit recentré ; si le tapis part vers la gauche, serrez le boulon de gauche et desserrez celui de droite à l'aide de la clé hexagonale 6mm jusqu'à ce que le tapis se soit recentré.



# CONTENU

- (×1) Plateforme
- (×1) Clé de sûreté
- (×1) Bloc de commandes
- (×2) Montant
- (×1) Clé hexagonale 6mm
- (×1) Clé hexagonale 5mm
- (×6) Filet 8mm x 16mm
- (×1) Flacon de lubrifiant
- (×1) Mode d'emploi

Les spécifications, le poids et les dimensions peuvent être légèrement différentes. Erreurs et omissions exceptées.

Version 1




81, rue de Gozée  
6110 Montigny-le-Tilleul  
Belgique


Tél : 0032 71 29 70 70

Fax : 0032 71 29 70 86

*Made in China*

**S.A.V**


 32 / 71 / 29 . 70 . 88


 32 / 71 / 29 . 70 . 99

*sav@elemtechnic.com*

---

 *Service Parts separated*

 32 / 71 / 29 . 70 . 83

 32 / 71 / 29 . 70 . 86

---

2009

*Made in China*