

TAPIS ROULANT MODE D'EMPLOI

TP300
Model « Standard »
1 fonction = Jogging

- La partie avant n'est pas livrée avec ce model



Précautions de sécurité

Pour votre sécurité, observez les instructions suivantes.

Après avoir installé la machine, elle procédera elle-même à un contrôle automatique afin de garantir que tout fonctionne correctement.

1. Le tapis roulant doit uniquement être utilisé sur une surface ferme et plate ; évitez les surfaces instables. Si nécessaire, placez des morceaux de tapis ou des patins en caoutchouc sous le tapis roulant pour qu'il soit horizontal et stable.

2. Ne placez aucun autre objet à moins d'un mètre du tapis roulant. Ne posez aucun objet sur la surface roulante ni ne suspendez rien aux poignées.

3. Le tapis roulant est uniquement adapté à un usage en intérieur. Gardez le tapis roulant à l'intérieur et à l'abri de la poussière, de l'humidité et des flammes nues. Si le tapis roulant est rangé dans un environnement humide, faites le fonctionner régulièrement pour éviter que l'humidité ne s'y accumule dedans.

4. Utilisez uniquement des prises de courant correctement mise à la terre et des cordons d'alimentation correctement mis à la terre. Pour éviter toute interférence électrique, l'usage d'autres appareils électriques sur le même circuit que celui du tapis roulant est déconseillé.

5. Seules les chaussures de sport et les vêtements de sport sont adaptés à l'usage du tapis roulant. Ne l'utilisez jamais les pieds nus ou avec des chaussures à semelle dure. Ne portez jamais d'habits amples qui pourraient être attrapés dans le tapis roulant. Attachez-vous les cheveux si vous les portez longs lorsque vous faites de l'exercice sur le tapis roulant.

6. Ne vous tenez jamais sur la surface roulante lorsque vous démarrez le tapis roulant. Avant de démarrer le tapis roulant, enfourchez le tapis en posant les pieds sur les barres pour pied de chaque côté du tapis de jogging et assurez-vous que la clé de sécurité est attachée à vos habits. Lorsque vous montez sur le tapis, assurez-vous que le tapis tourne à la vitesse minimum. Vous pourrez augmenter la vitesse une fois que vous êtes sur la surface de course. Pour éviter de vous blesser ou de perdre l'équilibre, n'arrêtez pas brusquement le tapis roulant à la fin de votre exercice. Réduisez progressivement la vitesse du tapis roulant jusqu'à l'arrêt total.

7. Examinez toujours le tapis roulant avant de l'utiliser afin de vous assurer que toutes les pièces sont sûres et en bon état de marche. N'utilisez pas le tapis roulant en cas d'erreur ou de problème. Faites vérifier immédiatement les erreurs ou problèmes.

8. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis roulant. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé par les personnes faisant plus de 110 kg.

9. Le détecteur de pouls cardiaque sert uniquement de référence pendant votre exercice. Il n'est pas destiné à être utilisé à des fins médicales.

10. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé par de jeunes enfants ni par des personnes très âgées. Les personnes en mauvaise condition physique ou ayant des problèmes de santé doivent consulter leur médecin avant d'utiliser le tapis roulant. Débranchez le tapis roulant lorsque vous ne l'utilisez pas.

Spécifications Techniques

Tension de fonctionnement	220V+10% (50Hz)	Affichage de la distance	0.01-99.9KM
Poids de l'utilisateur	≤110Kg	Affichage des calories consommées	00-999KCal
Dimensions (L × l × H) m m	800 X 740 X 1580 mm plié 1760 X 740 X 1280 mm déplié	Affichage du pouls cardiaque	40-250 Temps/Minute
		Vitesse	1-16 KM/H
Surface du tapis	1150 X 410 mm	Température de fonctionnement	0°C — 40°C
Poids de la machine	71Kg*82Kg	Protection de sécurité	Multi-protection
Puissance du moteur	2.30HP 180VDC	Puissance de pointe	3,75 HP
Minutage	00:00-99:59(M:S)	Inclinaison	0-15%
Puissance interne	180V CC 10A		
Réglages disponibles	Durée, Vitesse, Affichage, Calories, Programme, Erreur d'affichage		

(Remarque : *Pour le modèle 5 Fonctions)

Caractéristiques de la console

- ^ Ecran numérique large 120mm x 90mm avec couleurs.
- ⊂ La conception de l'écran est inspirée des véhicules de F1.
- %■ Capteurs électroniques intégrés dans les poignées pour le contrôle de la vitesse et la détection du pouls cardiaque.
- %< Entrée MP3 et Hi Fi pour musique d'accompagnement.
- ^ Lecture facile de la consommation des calories.
- Touches de raccourci de sélection de la vitesse pour permettre une sélection rapide et facile de la vitesse pendant l'exercice.
- > Emulateur simulant une course de 400 mètres avec lecture aisée de la distance.



- | | | |
|---------------------------|---|-----------------------------|
| 1 Bouton Hi Fi | 6 Clé de sécurité | 11 Haut-parleur droit |
| 2 Haut-parleur gauche | 7 Touches de raccourci de sélection de la vitesse | 12 Prise MP3 |
| 3 Indicateur de programme | 8 Bouton de vitesse "-" | 13 Ecran d'affichage |
| 4 Bouton "+" | 9 Bouton vitesse "+" | 14 Bouton d'inclinaison "+" |
| 5 Bouton "-" | 10 Bouton Marche/arrêt | 15 Bouton d'inclinaison "-" |

Fonctions de la Console

1. Fenêtre d'affichage du temps : Affiche le temps écoulé et sert à programmer le temps cible.
2. Fenêtre d'affichage de la vitesse : Affiche la vitesse du tapis et sert à programmer la vitesse.
3. Fenêtre d'affichage de la distance : Affiche la distance parcourue et sert à programmer la distance cible.
4. Fenêtre d'affichage des calories : Affiche les calories brûlées et sert à programmer la quantité cible de calories à brûler.
5. Fenêtre d'affichage du pouls cardiaque : Affiche le pouls cardiaque courant de l'utilisateur lorsqu'il tient les poignées équipées de détecteur de pouls cardiaques.
6. Fenêtre d'affichage de l'inclinaison : Affiche l'inclinaison courante de la plateforme de course.
7. Affichage des commandes Hi Fi de la prise MP3.
8. Bouton marche/arrêt : commandes de marche et arrêt du tapis roulant.
9. Bouton de vitesse + :augmente la vitesse du tapis.
10. Bouton de vitesse - : réduit la vitesse du tapis.
11. Bouton de réglage + : Sert à augmenter les valeurs lors de la programmation du tapis roulant.
12. Bouton de réglage - : Sert à réduire les valeurs lors de la programmation du tapis roulant.

13. Indicateur de programme : affiche le programme sélectionné. Cinq programmes pré-réglés sont disponibles.
14. : Clé d'arrêt d'urgence : Lorsqu'on retire la clé, le tapis roulant s'arrête instantanément et un bip sonore de mise en garde retentit. Lorsque la clé de sécurité est retirée, le code d'erreur E00 apparaît dans la fenêtre d'affichage et la console n'acceptera aucune saisie.
15. Mode de programme (P2, P3, P4, P5, P6) : Affiche le mode de programme courant.
16. Régler l'inclinaison dont vous avez besoin.

Remarque : l'affichage du pouls cardiaque fonctionnera uniquement quand vous appuyez sur le détecteur de pouls cardiaque intégré dans les poignées.

Fonctions de l'écran électronique

1. Instructions des fonctions manuelles :

1.1 En mode de veille, appuyez sur le bouton marche/arrêt, la fenêtre de la vitesse affichera "3.2.1" et le tapis roulant tournera à la vitesse de 1 km/h. Si vous souhaitez augmenter la vitesse appuyez sur le bouton de vitesse + et sur le bouton de vitesse - pour la réduire. Vous pouvez aussi appuyer sur les boutons de sélection directe de la vitesse 3. 6. 9 pour choisir la valeur de la vitesse souhaitée. Quand vous appuyez sur le bouton marche/arrêt, la machine s'arrêtera lentement et toutes les données cesseront de changer ; appuyez ensuite sur la touche de réglage et la machine passera en mode de veille.

1.2 Lorsque le tapis roulant tourne, la fenêtre de la vitesse affichera la vitesse courante. La fenêtre d'affichage de la distance indiquera la distance. La fenêtre d'affichage du temps affichera le temps écoulé. Les fenêtres d'affichage des calories et du pouls cardiaque afficheront les informations respectives. Lorsque vous prenez votre pouls cardiaque la fenêtre affichera la valeur de votre pouls cardiaque.

1.3 Indicateur de la vitesse : 1-16KM, précision d'affichage de 0.1 KM.

Indicateur de l'inclinaison : 0-15% précision de réglage de 1%.

Indicateur de la course : 0-400M , précision d'affichage de 25M/Grille

1.4 Si la clé de sécurité n'est pas bien mise en place, aucune des fenêtres d'affichage ne fonctionnera et la machine ne sera donc pas en mode de veille.

1.5 Lorsque la machine fonctionne avec la clé de sécurité sur ON, les fenêtres ne pourront rien afficher et la machine s'arrêtera. Insérez la clé de sécurité dans la fente et toutes les données seront réinitialisées.

1.6 Lorsque la machine fonctionne avec la clé de sécurité sur OFF, elle s'arrêtera lentement pour éviter de blesser l'utilisateur.

1.7 Quand la machine est allumée, le fait de toucher la poignée de droite fera augmenter la vitesse et celui de toucher la poignée de gauche fera diminuer la vitesse. Mais si vous touchez les deux poignées en même temps, la valeur de votre pouls cardiaque s'affichera. Le pouls cardiaque sert uniquement de référence.

1.8 En mode de veille normal, si vous ne touchez pas le détecteur de pouls cardiaque, la fenêtre du pouls cardiaque affichera "P". Lorsque vous tenez les deux détecteurs pendant environ 6 secondes, la fenêtre affichera la valeur courante de votre pouls cardiaque. Si rien ne s'affiche, vous pouvez vous frotter les mains et réessayer. La valeur du pouls cardiaque sert uniquement de référence.

1.9 La machine a une fonction de MP3 externe. Lorsqu'elle est allumée ou en mode de veille, sortez la clé de sécurité pendant 15 secondes puis remettez-la, et branchez votre lecteur MP3 sur le panneau de la machine avant d'allumer les haut-parleurs. Le tapis roulant n'est pas équipé d'un ajusteur de volume, vous devrez donc régler le volume depuis votre lecteur MP3.

2. Instructions sur les fonctions de programmation de la vitesse :

2.1 En mode de veille , appuyez sur le bouton Programme pour entrer en mode de sélection du programme, appuyez de nouveau sur ce bouton pour passer entre les programmes manuels P2, P3, P4, P5 et P6.

2.2 Lorsque vous choisissez un programme entre P2 et P6 l'indicateur correspondant s'allumera. Si vous appuyez sur le bouton marche, la machine fonctionnera à la vitesse pré-réglée et la fenêtre de la vitesse affichera la vitesse courante. La fenêtre d'affichage de la distance indiquera la distance et la course de 400m. La fenêtre du temps affichera le temps écoulé. La fenêtre de calories affichera la quantité de calories que vous avez consommées. Si vous souhaitez augmenter la vitesse, appuyez sur le bouton de vitesse + et si vous souhaitez la réduire appuyez sur le bouton de vitesse -. Vous pouvez aussi appuyer sur les boutons de vitesses présélectionnées 3. 6. 9 pour choisir la vitesse désirée. Pour augmenter ou réduire l'inclinaison, appuyez sur + ou -.

2.3 La machine possède 12 segments de valeur de la vitesse, ils sont cycliques et séparés par un intervalle d'1 minute ; la vitesse changera automatiquement lorsqu'un segment est terminé (quand la machine est en marche vous pouvez appuyer sur le bouton de vitesse + ou - pour régler la vitesse et appuyer sur le bouton d'inclinaison + ou - pour régler l'inclinaison du tapis selon vos besoins). Une fois que les 12 segments ont tous été passés; la machine vous le signalera et le tapis ralentira automatiquement ; vous pourrez alors répéter ce programme ou en choisir un autre.

2.4 Lorsque la machine fonctionne et que la clé de sécurité est sur marche, mais que les fenêtres n'affichent rien, alors la machine s'arrêtera. Vous pourrez alors mettre la clé de sécurité dans la fente et toutes les données seront réinitialisées.

3. Instructions pour les fonctions de programmation du compte à rebours :

3.1 Après avoir appuyé sur la touche de programme pendant 3 secondes, la fenêtre de temps clignotera, vous pourrez alors appuyer sur le bouton de réglage + ou – pour programmer la valeur de temps. Une fois la programmation terminée, appuyez sur la touche Marche,

la machine tournera à la vitesse de 1 KM/H, et la fenêtre du temps commencera le compte à rebours. La fenêtre de la vitesse affichera la vitesse courante. La fenêtre de la distance affichera la distance et l'instrument de la course de 400m en même temps. La fenêtre de calories affichera les calories que vous avez brûlées. Si vous souhaitez augmenter la vitesse, appuyez sur le bouton de vitesse + et si vous souhaitez la réduire appuyez sur le bouton de vitesse -. Vous pouvez aussi appuyer sur les boutons de vitesses présélectionnées 3. 6. 9 pour choisir une valeur de vitesse et appuyer sur le bouton d'inclinaison + ou – pour obtenir l'inclinaison désirée.

Appuyez brièvement sur le bouton de programme quand la fenêtre de temps clignote, et la fenêtre de la distance s'affichera, vous pourrez alors appuyer sur le bouton de réglage + ou – pour programmer la valeur de la distance. Une fois la programmation terminée, appuyez sur la touche de mise en marche, et la machine tournera à la vitesse de 1 KM/H, le compte à rebours de la distance commencera. La fenêtre de la distance affichera la distance et la course de 400m. La fenêtre de temps affichera le temps écoulé. Si vous souhaitez augmenter la vitesse, appuyez sur le bouton de vitesse + et si vous souhaitez la réduire appuyez sur le bouton de vitesse -. Vous pouvez aussi appuyer sur les boutons de vitesses présélectionnées 3. 6. 9 pour choisir la vitesse désirée. Pour augmenter ou réduire l'inclinaison, appuyez sur + ou -.

3.2 Compte à rebours du temps : 1-99 minutes ; la précision de l'affichage du temps est 1 Minute

Compte à rebours de la distance : 1-9 KM ; la précision de réglage de la distance est 1 KM

Compte à rebours de la consommation de calories: 10-990 calories ; la précision de réglage de la consommation de calories est 10 calories

3.3 Lorsque vous réglez les programmes de compte à rebours de temps, de distance ou de calories, vous pouvez uniquement régler un seul programme à la fois.

3.4 Le vibreur retentira 3 secondes avant la fin du programme de compte à rebours. Cela signifie que le sous-programme se terminera et que la machine s'arrêtera automatiquement.

3.5 Lorsque la machine fonctionne avec la clé de sécurité sur arrêt et que les fenêtres n'affichent rien, la machine s'arrêtera. Réinsérez la clé de sécurité dans la fente et toutes les données seront réinitialisées.

4. Méthode de fonctionnement du contrôle automatique.

4.1 Allumez la machine et sortez la clé de sécurité, puis laissez appuyé sur le bouton de réglage + et réinsérez la clé de sécurité, et libérez le bouton de réglage +, la machine entrera alors en mode de contrôle automatique. Pendant cette opération, ne vous tenez pas sur le tapis ni n'appuyez sur aucun bouton. La machine passera automatiquement d'une vitesse lente à une vitesse rapide ; lorsque le tapis s'arrêtera c'est que le contrôle automatique est terminé.

4.2 Après avoir installé votre nouvelle machine, vous devez lui faire faire un programme de contrôle automatique.

Instructions d'installation



Remarque :

1. Vérifiez que toutes les pièces suivantes se trouvent dans le carton d'emballage.

2. Lorsque vous installez la machine, assemblez les boulons, les vis et les joints statiques en premier ; attachez ensuite les boulons et les vis avec les outils correspondants.

3. Le processus d'installation doit être attentivement respecté.

<1> Console

<2> Poignée

<3> Entrejambe

<4> Appui-pied (modèle 5 fonctions)

<5> Couvercle

<6> Plaque de support inférieure

<7> Plaque inférieure

<8> Rail de réglage

<9> Superposition

<10> Détecteur gauche de pouls cardiaque

<11> Détecteur droit de pouls cardiaque

<12> Massage (modèle 5 fonctions option

n'est pas livré avec le model standard)

<13> Tapis

<14> Colonne multifonction

<15> Plateforme de torsion (modèle 5

fonctions option n'est pas livré avec le model standard)

<16> Traverse

<17> Ceinture de massage (modèle 5

fonctions option n'est pas livré avec le model standard)

Installation



1. Reliez les fils de commande entre la droite de l'entrejambe et la base du tapis roulant (Comme indiqué sur la Figure 1)



2. Attachez les deux entrejambes à la base du tapis roulant à l'aide des boulons 10mm x 20mm (Comme indiqué sur la Figure 2)



3. Attachez le couvercle au bas des deux entrejambes (Comme indiqué sur la Figure 3)



4. Attachez la traverse près du haut des entrejambes (Comme indiqué sur la Figure 4)



5. Attachez les poignées droite et gauche sur le dessus des entrejambes (Comme indiqué sur la Figure 5)



6. Reliez les fils de la console aux fils de l'entrejambe droite (Comme indiqué sur la Figure 6)



7. Attachez le couvercle supérieur sur la console (Comme indiqué sur la Figure 7)



8. Attachez la colonne multifonction à la traverse (Comme indiqué sur la Figure 8)



9. Attachez le bas de la plaque de massage sur la plaque inférieure (Comme indiqué sur la Figure 9) (modèle 5 fonctions)

Installation (suite)



10. Fixez la barre à la plateforme courbée . (Comme indiqué sur la Figure 10) (modèle 5 fonctions)



11. Fixez le dispositif de massage (Comme indiqué sur la Figure 11) (modèle 5 fonctions)



12. Lorsque vous appuyez avec votre main sur le régleur latéral (2 feuilles de métal), la vitesse du tapis roulant vitesse augmentera ou diminuera (Comme indiqué sur la Figure 12)

Plier et déplier le tapis roulant

Dépliage :

Tout en tenant la plateforme à deux mains, appuyez avec le pied droit sur le mécanisme de déblocage. Rabaissez lentement la plateforme sur le sol.

Pliage :

Soulevez la plateforme à deux mains jusqu'à ce qu'elle clique en place.



13. Si le sol n'est pas parfaitement plat, vous pouvez régler les deux roues arrière jusqu'à ce que le tapis roulant soit stable (Comme indiqué sur la Figure 13)

Explication des fonctions (modèle 5 fonctions > Option n'est pas livré avec le model standard)

1. Insérez la prise dans une prise murale 220v CA, allumez la machine, l'indicateur s'allume, il faut que vous appuyez sur un bouton pour que la machine s'active, elle entrera en état de veille.
2. Mettez la clé de sécurité en position d'arrêt.

Exercice 1: Jogging

Bienfaits :

1. Entraîne les muscles des jambes et améliore la forme
2. Adapté à la récupération de blessures aux jambes.

Méthode :

1. Pour votre sécurité tenez les poignées.
2. Pour éviter de vous blesser ou d'endommager le tapis tenez vous droit au centre du tapis.
3. Courbez-vous légèrement pour expirer.



Exercice 2: Abdominaux

Bienfaits :

1. Tonifie et renforce vos abdominaux.
2. Travaille la taille.

Méthode :

1. Accrochez la pointe de vos pieds sous l'appui-pied et couchez-vous sur le tapis.
2. Inhalez en vous relevant en position assise.
3. Expirez en vous recouchant.



Exercice 3 : Torsion de la taille

Bienfaits :

1. Raffermit et tonifie la taille et le ventre.

Méthode :

1. Tenez vous sur la plateforme de torsion.
2. Tenez les deux poignées.
3. Tout en gardant les abdominaux tendus, tordez lentement votre taille tant que cela ne vous fait pas mal.
4. Retournez-vous dans l'autre sens jusqu'à parvenir à la position originale.



Explication des fonctions (modèle 5 fonctions > Option n'est pas livré avec le model standard)

Exercice 4 : Barres parallèles

Bienfaits :

1. Renforce et développe les muscles des bras et de la poitrine.

Méthode

1. Assurez-vous que la machine est éteinte.
2. Tenez-vous sur le tapis et saisissez les deux poignées.
3. Courbez les genoux et soulevez-vous au-dessus des poignées en gardant les bras droits.
4. Rabaissez lentement votre corps en pliant les coudes.
5. Poussez-vous vers l'arrière pour retrouver votre position originale en redressant les coudes.



Exercice 5: Ceinture de massage

Bienfaits :

1. Relaxe, et améliore la circulation sanguine, réduit la fatigue.

Méthode :

1. Tenez-vous en face de la machine de massage et mettez la ceinture autour de la partie de votre corps que vous souhaitez masser (taille, dos, épaules, bras, ventre, hanches ou mollets).
2. Appuyez sur le bouton 'ON' (MARCHE) du masseur pour allumer. Pour arrêter le massage, appuyez sur le bouton 'OFF' (ARRET).



Guide d'Exercice

1. La durée que vous souhaitez passer sur le tapis roulant dépend de vos objectifs, de votre programme d'exercice général et de votre forme physique. Un minimum de 10 minutes d'exercice est communément suggéré, et selon votre forme physique vous pouvez étendre cette durée à 20 ou 30 minutes.

2. Faites au moins 10 minutes d'échauffement avant de monter sur le tapis roulant. Il est fortement recommandé de terminer votre séance de tapis roulant en réduisant progressivement la vitesse du tapis jusqu'à ce qu'il soit arrêté.

3. Il est conseillé de s'entraîner sur le tapis roulant de 3 à 5 fois par semaine.

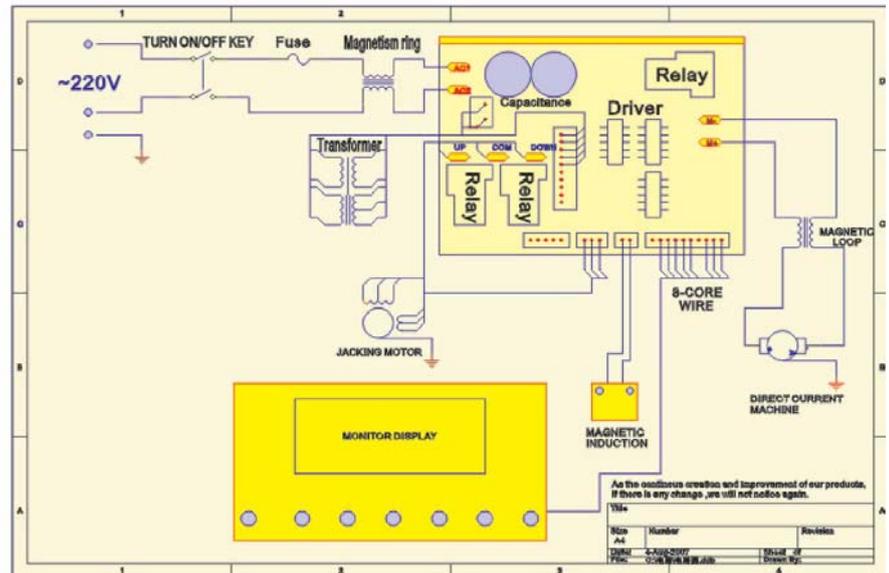


Diagramme du circuit du modèle 1912

Entretien du tapis roulant

1. Nettoyage et entretien

Eteignez et débranchez votre tapis roulant avant de le nettoyer. Utilisez un chiffon en coton propre et humide pour nettoyer le tapis roulant. N'utilisez pas de matériaux synthétiques ni de soie car ces tissus peuvent produire de l'électricité statique susceptible d'endommager les composants électriques de votre tapis roulant.

2. Lubrification

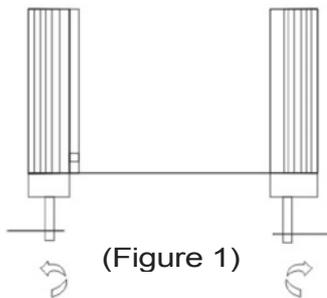
Mettez régulièrement du lubrifiant entre le tapis et la planche de jogging.

3. Réglage du tapis

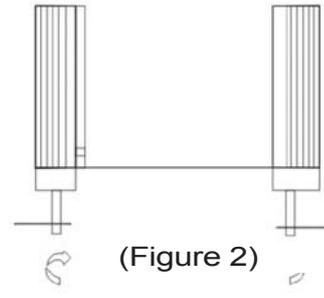
Le tapis a été correctement réglé en usine. Cependant, pendant le transport et l'usage régulier, le tapis peut se desserrer et se désaligner. Le tapis se règle à l'aide d'une clé avec laquelle on tourne des boulons de réglage situés sur le rouleau arrière. Pour régler le tapis procédez par demi-tour de réglage avec le tapis roulant à basse vitesse.

Si le tapis part vers la gauche, faites tourner le boulon de réglage de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou bien le boulon de droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (Comme indiqué sur la Figure 1).

Si le tapis part vers la droite, faites tourner le boulon de réglage de droite dans le sens des aiguilles d'une montre ou bien le boulon de gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (Comme indiqué sur la Figure 2)



(Figure 1)

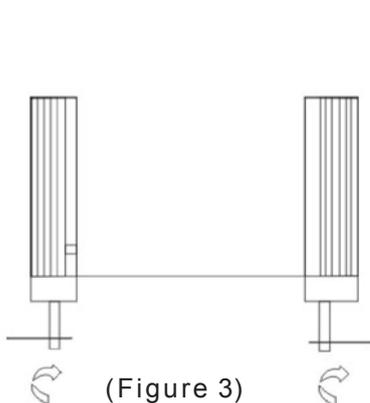


(Figure 2)

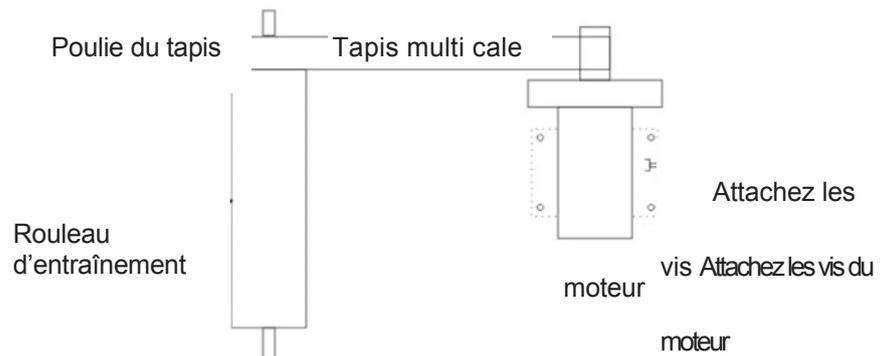
4. Après une période d'utilisation, le tapis peut s'allonger et être incapable de supporter le poids de l'utilisateur. Si cela se produit, faites tourner les deux boulons de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre de la même manière jusqu'à ce que le tapis tourne correctement lors de l'utilisation. Ne le serrez pas avec excès car cela endommagerait le tapis.

(1) Si le tapis est légèrement allongé, prenez une clé hexagonale pour faire tourner les deux boulons du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre de la même manière, chaque demi-tour de clé comptant pour une unité, jusqu'à ce que le tapis s'arrête de tourner. Ne serrez pas avec excès, car sinon vous coinceriez le tapis et la machine (Comme indiqué sur la Figure 3)

(2) Ouvrez le couvercle du moteur et inspectez le tapis ; s'il est lâche, vous pouvez défaire les quatre vis et faire tourner, à l'aide d'une clé, les boulons dans le sens des aiguilles d'une montre de la même manière pour le régler, chaque demi-tour de clé comptant pour une unité, jusqu'à ce que le tapis s'arrête de tourner. Ne serrez pas avec excès, car sinon vous coinceriez le tapis et la machine (Comme indiqué sur la Figure 4)



(Figure 3)



(Figure 4)

Problèmes et solutions

Problème	Cause courante	Solution
Echec de la vérification automatique	Le testeur de vitesse n'est pas en bonne position	Vérifiez l'appareil et rebranchez
E1	La ligne de connexion du moteur est mal connectée	Vérifiez le fil ou contactez le revendeur
E3	Défaillance du capteur de vitesse, du moteur ou de l'entraînement. Tolérance de vitesse dépassée.	Fonctionne en mode de vérification automatique. Si le problème persiste contactez le revendeur.
L'affichage ne marche pas quand le tapis roulant est allumé	1. Le tapis roulant n'est pas branché correctement. 2. La prise murale n'est pas alimentée.	1 Branchez et allumez le tapis roulant. 2. Vérifiez que la prise murale soit alimentée en y branchant un autre appareil (par ex. Un sèche-cheveux)
Affichage normal mais bruit de fonctionnement anormal	Basse tension	Vérifiez la prise murale
Fonctionne correctement à vide, mais s'arrête lorsque chargé	Tapis mal réglé	Réglez le tapis
Affichage incorrect ou absent ou le tapis roulant ne se comporte pas normalement lorsqu'on appuie sur les boutons	Le tapis roulant doit être réinitialisé	Débranchez le tapis roulant pendant 1 minute puis rebranchez-le. Si le problème persiste contactez le distributeur.

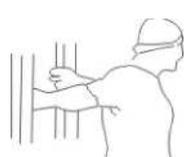
Exercices d'échauffement



15s par bras



20 s



20 s



25 s



20 s



20 s



25s par
jambe



30 s



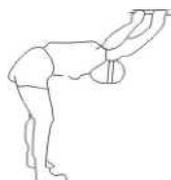
20 s



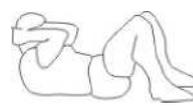
20s par
jambe



5s



15s



5s x3 (=15 s)



20s



Site S.A.V. D.N.V. Website
www.eco-repa.com
Your after sale partner

FR

Vous trouverez les mises à jour des modes d'emploi, les vues éclatées, les informations concernant les pièces de rechange **ainsi que nos services techniques agréés pour toutes réparations** sous :

www.eco-repa.com

NL

U kunt updates van handleidingen, exploded views en informatie over onderdelen onder en onze technische diensten voor alle goedgekeurde reparaties : www.eco-repa.com

GB

You can find updates of manuals, exploded views and information on spare parts, our technical services for all approved repairs under : www.eco-repa.com

D

Sie können Updates von Handbüchern zu finden, Explosionszeichnungen und Informationen zu Ersatzteilen, und unsere technischen Dienstleistungen für alle zugelassenen Reparaturen unter :

www.eco-repa.com

IT

È possibile trovare gli aggiornamenti dei manuali, esplosi e informazioni su pezzi di ricambio, ed i nostri servizi tecnici per le riparazioni di tutti approvati in: www.eco-repa.com

ES

Usted puede encontrar actualizaciones de los manuales, explotó opiniones e información sobre piezas de recambio, y nuestros servicios técnicos para la reparación de todos los proyectos aprobados en :

www.eco-repa.com

P

Você pode encontrar atualizações de manuais, vistas explodidas e informações sobre peças de reposição, e os nossos serviços técnicos para reparos todos aprovados sob : www.eco-repa.com



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

2010

Made in China