



MANUEL D'UTILISATION – CMTD10

**LIRE ATTENTIVEMENT CE MANUEL AVANT LA MISE EN MARCHÉ DE VOTRE
NOUVEAU TAPIS**

Vous venez d'acquérir un appareil d'entraînement professionnel MULTIFORM ; nous vous remercions de votre confiance.




Le tapis de course est une excellente forme d'activité cardio-training. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique et votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime alimentaire).

L'appareil permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers. Les muscles des mollets et de la partie basse des abdominaux participent également à l'exercice.

Pour assurer un bon fonctionnement de l'appareil, il est absolument nécessaire de lire et comprendre tous les points de ce manuel.

Cet appareil d'entraînement professionnel permet une utilisation intensive (plusieurs heures par jour) dans des aires d'entraînement d'organismes tels que les associations sportives, établissements scolaires, hôtels, clubs et établissements ouverts au public, où l'accès et la surveillance sont réglementés par le propriétaire (personne légalement responsable).

Cet appareil est conforme aux normes européennes relatives aux produits Fitness dans un usage professionnel sportif ou thérapeutique (EN-957-1, EN 957-6 classe S).

	Appareil de classe I
	Appareil conforme aux directives européennes dont il dépend
EN957 class SB	Appareil conforme aux normes européennes relatives aux produits Fitness dans un usage professionnel
	Se reporter à la notice d'utilisation avant utilisation

INFORMATIONS DE SECURITES IMPORTANTES

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, il est important de lire attentivement les précautions d'emploi ci-après avant d'utiliser le produit.

Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser votre tapis de course.
N'utilisez votre tapis de course que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel.
Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie de votre appareil.

1. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien et la sécurité de l'appareil. Après le montage du tapis de course et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
2. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour l'accès au tapis et les déplacements en toute sécurité.
3. Si l'appareil est contrôlé par une personne autre que le propriétaire, veuillez vous assurer que celle-ci connaît l'ensemble des points de vérification.
4. Cet appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
5. Avant la première utilisation, veuillez vérifier que l'ensemble des pièces est monté conformément aux instructions d'assemblage. Vérifiez aussi que les éléments de fixation (vis, écrous ...) sont bien serrés.
6. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace libre autour de l'appareil (50cm de chaque côté) ; cela permet d'éviter à l'utilisateur ou autrui de se blesser.
7. Le tapis de course ne doit être utilisé que dans les zones où l'accès et la surveillance sont spécifiquement réglementés par le propriétaire. Le degré de surveillance dépend du type d'utilisateurs ; par exemple, degré de sérieux, âge, expérience ...
8. L'appareil ne doit être utilisé qu'en zone surveillée.
9. Ne pas utiliser cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement. Si l'appareil n'est pas en état de marche, il faut l'immobiliser en prévenant l'accès par un ruban adhésif placé autour, puis consulter le service après-vente (Tél. : +33(0)4.42.28.58.46).
10. Les pièces endommagées doivent être immédiatement remplacées. N'utilisez pas votre appareil tant qu'elles ne sont pas changées. En cas de dégradation de votre appareil, faites immédiatement remplacer toute pièce usée ou défectueuse par le service après-vente MULTIFORM et n'utilisez pas l'appareil avant qu'il soit complètement réparé.
11. Avertissement important :
 - i. Cet appareil ne doit pas être utilisé par les enfants.
 - ii. Ne laissez pas les enfants sans surveillance s'approcher de l'appareil. A tout moment, tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés du produit.
 - iii. Ce matériel n'est pas conçu pour les enfants ou les personnes handicapées.
12. Veillez à ce que l'utilisateur et les personnes environnantes n'entrent pas en contact avec les parties mobiles, les dispositifs de réglage de l'appareil lors de l'entraînement.
13. Ne chargez jamais l'appareil au-delà de la charge maximum prescrite.
14. Utilisez seulement les pièces détachées prescrites par ce manuel et par le service après-vente (Tél. : +33(0)4.42.28.58.46).
15. Montez l'appareil sur une surface propre, stable, plane et protégée de toute humidité, avec un revêtement adapté (type antidérapant).
16. Cet appareil de fitness n'est en aucun cas un jouet. Il doit être utilisé selon les recommandations indiquées dans ce manuel. Le propriétaire est légalement responsable de l'utilisation et de la surveillance de l'utilisateur. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont informés, comme il se doit, de toutes les précautions d'emploi.
17. Ne stockez pas cet appareil dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain ...).

18. Pour protéger vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. Ne portez **pas** de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
19. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
20. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges, alors que vous faites de l'exercice, arrêtez vous immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
21. N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces en mouvement.
22. Avant d'entreprendre tout programme d'entraînement, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications, en particulier si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
23. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
24. Ne bricolez pas votre tapis de course.
25. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations : celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale de votre rythme cardiaque.
26. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est dont recommandé.
27. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation, veuillez consulter votre médecin.
28. Pour toute manipulation de l'appareil, tenez-vous toujours au guidon.
29. Toute opération de montage/démontage sur le tapis doit être effectuée avec soin.
30. Lorsque vous arrêtez votre exercice, courez/marchez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet de la bande de course.
31. Poids maxi de l'utilisateur : 100KG – 220 livres.
32. Il ne doit y avoir qu'une seule personne sur l'appareil pendant l'exercice.
33. Nettoyez votre appareil à l'aide d'une éponge humide. Bien rincer et sécher. L'appareil n'est pas étanche.
34. Avant d'entamer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation. Un entraînement inapproprié ou incorrect ou excessif peut engendrer des risques sur la personne qui utilise cet appareil.

DANGER - Pour réduire le risque de choc électrique débrancher votre tapis de course de la prise électrique avant de nettoyer et / ou de maintenance.

ATTENTION - Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessures, installer le tapis de course sur une surface plane avec accès à une prise secteur AC 230-V, 15 A, avec prise de terre

NE PAS UTILISER UNE RALLONGE A MOINS QU'ELLE SOIT 16AWG ou plus grand, avec une seule sortie à la fin. Le tapis de course devrait être le seul appareil dans le circuit électrique. NE PAS TENTER DE DEMONTER LA PRISE DE TERRE EN UTILISANT UN ADAPTEUR IMPROPRE OU DE MODIFIER DE QUELQUES FACON LE CORDON D'ALIMENTATION. Ceci pourrait provoquer Un choc électrique grave ou un risque d'incendie ainsi que des dysfonctionnements de l'ordinateur de la console.

- Ne pas utiliser sur tapis roulant sur un tapis très rembourrée, en peluche ou en

- laine. Cela endommagera à la fois votre machine et la bande de tapis de course.
- Ne bloquez pas l'arrière du tapis. Laissez 1 dégagement de 1 mètre entre l'arrière de tapis et tout objet fixe.
 - Ne laissez pas les enfants s'approcher du tapis roulant. Des points de pincement évidents et d'autres zones de restriction pourraient les blesser
 - Garder les mains éloignées des parties mobiles.
 - N'utilisez pas votre appareil si les cordons ou la prise sont endommagés. Si le tapis ne fonctionne pas correctement appelez votre revendeur.
 - Conservez le cordon d'alimentation éloigné des surfaces chaudes.
 - N'utilisez pas votre appareil lorsque des produits aérosol sont utilisés ni là où l'oxygène est administré. Les étincelles provenant du moteur peuvent enflammer un environnement très gazeux
 - Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objets dans les ouvertures
 - N'utilisez pas votre appareil en extérieur
 - Pour débrancher votre appareil, éteignez tous les dispositifs de réglage, retirez le cordon d'alimentation avant de retirer la prise de la prise
 - N'utilisez votre appareil que ce pour quoi il a été conçu
 - Utilisez les rambardes de l'appareil. Elles sont fournies pour votre sécurité
 - Portez des chaussures adéquates. Hauts talons, chaussures de ville, sandales ou nu-pieds sont fortement déconseillés pour utiliser votre appareil. Des chaussures de sport de bonne qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.

Retirez le cordon d'alimentation après usage pour éviter que l'appareil soit utilisé sans autorisation.

NE JETEZ PAS CES INSTRUCTIONS – PENSEZ SECURITE

INFORMATIONS ELECTRIQUES IMPORTANTES

ATTENTION : Ne jamais utiliser une prise murale RCD (Dispositif de courant résiduel) avec ce tapis de course. Comme avec n'importe quel appareil avec un gros moteur, le RCD se déclenchera souvent. Laissez le cordon d'alimentation secteur à l'abri de toute partie mobile du tapis roulant, y compris le mécanisme d'élévation et les roulettes de déplacement

Ne retirez jamais les capots de votre appareil sans l'avoir débranché de l'alimentation murale. Des variations de courant de 10% ou plus peuvent altérer les performances de votre appareil. De telles conditions d'utilisation ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous pensez que votre courant est faible, contactez votre compagnie d'électricité locale ou un électricien compétent pour le tester.

N'exposez jamais le tapis à la pluie ou l'humidité. Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation en extérieur, à proximité d'une piscine ou d'un SPA ou tout autre environnement humide. Les recommandations en matière de température sont de 40C et de 95% d'humidité, sans condensation (il ne doit pas se former de gouttes d'eau en surface)

Disjoncteurs : Certains disjoncteurs utilisés dans les foyers ne sont pas prévus pour des courant de démarrage élevés qui peuvent survenir lorsqu'un tapis roulant est mis en marche ou même pendant une utilisation normale. Si votre tapis de course déclenche le

disjoncteur (même si le courant est adapté et que le tapis est le seul appareil branché sur le circuit), mais le disjoncteur du tapis roulant ne se déclenche pas, il vous sera nécessaire de remplacer le disjoncteur par un disjoncteur pouvant supporter un afflux de courant élevé. type d'appel. Ce n'est pas un défaut de qualité. Il s'agit de paramètres que nous, en tant que fabricant, ne sommes pas en mesure de maîtriser. Ce dispositif est disponible dans la majorité des magasins fournissant des dispositifs électriques.

INFORMATIONS DE MISE A LA TERRE

Cet appareil doit être branché la terre. Si le système électrique du tapis ne fonctionne pas correctement ou tombe en panne, le branchement à la terre permet une résistance au courant électrique moindre, réduisant ainsi le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'une fiche pour la terre. La fiche doit être branchée dans une prise murale appropriée, correctement installée et mise en conformité avec tous les codes et règlements locaux.

DANGER - Une connexion incorrecte du conducteur de terre peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien ou un réparateur qualifié si vous êtes dans le doute quant à savoir si le produit est correctement mis à la terre. Ne pas modifier la fiche fournie avec le produit si elle ne s'adapte pas à la prise murale; faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE FONCTIONNEMENT

- NE FAITES JAMAIS fonctionner ce tapis de course sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel demandé à la console du tapis.
- Comprenez bien que les changements de la vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez la vitesse que vous souhaitez sur la console et relâchez la touche de réglage. La console obéira progressivement à l'ordre
- N'utilisez jamais votre tapis de course pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans votre alimentation générale qui pourraient endommager les composants de tapis roulant.
- Soyez vigilant lorsque, tout en marchant/courant sur le tapis roulant, vous regardez la télévision, lisez etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre ou vous dévier du centre de la bande de course, ce qui peut entraîner des blessures graves
- Ne jamais monter ou démonter le tapis roulant pendant que la bande de course est en mouvement. La vitesse de course est d'abord très faible et il n'est pas nécessaire de laisser vos pieds de part et d'autre de la bande lors du démarrage. Après avoir appris à utiliser l'appareil, positionnez-vous sur la bande de course et attendez l'accélération lente.
- Tenez-vous toujours à la rambarde latérale ou centrale de sécurité lors que vous effectuez des modifications de course (inclinaison, vitesse, etc.)
- N'exercez pas une pression trop forte sur les touches de commande de la console. Elles sont conçues pour fonctionner sous la simple pression de l'auriculaire. Appuyer plus fort n'accélèrera pas ou ne ralentira pas la manœuvre. Si vous vous sentez que les boutons ne fonctionnent pas correctement avec une pression normale contactez votre revendeur

CORDON DE SECURITE

Un cordon de sécurité est fourni avec cet appareil. Il s'agit d'une conception simple magnétique qui doit être utilisé à tout moment. Il a été conçu pour votre sécurité en cas de chute ou recul trop important sur la bande de course.

Lorsque vous tirez sur ce cordon, la bande de course s'arrête

UTILISATION :

1- Placer l'aimant en position sur la tête de commande de la console. Le tapis ne peut ni démarrer, ni fonctionner sans cela.

2- Fixez le clip en plastique sur vos vêtements en toute sécurité pour assurer un bon maintien. Note: L'aimant a un fort pouvoir, suffisant pour minimiser détachements accidentels, l'arrêt inattendu. Le clip doit être solidement fixé, s'assurer qu'il ne se détache pas. Se familiariser avec sa fonction et ses limites. Le tapis de course s'arrête, en fonction de la vitesse, avec une côte de une à deux étapes chaque fois que l'aimant est retiré de la console. Utilisez le commutateur rouge Stop / Pause en fonctionnement normal.

UTILISATION DU TAPIS DE COURSE

Se familiariser avec la console de commande.



DEMARRAGE :

Mettez le tapis sous tension en le branchant à une prise murale adaptée, puis mettez-le en marche en appuyant sur l'interrupteur situé sous le capot avant. Assurez-vous que la clef de sécurité soit installée, sans quoi l'appareil ne peut pas fonctionner.

Lorsque l'appareil s'allume, toutes les lumières de la console s'allument, sur une courte durée. Puis les fenêtres **Time** et **Distance** affichent les indications de l'odomètre, pendant une courte période. La fenêtre **Time** indique le nombre d'heures d'utilisation de l'appareil et la fenêtre **Distance** le nombre de kilomètres parcourus. Un message s'affiche indiquant la version logicielle installée. Le tapis se met ensuite en mode veille, qui est le point de départ du fonctionnement.

Démarrage rapide :

- Appuyez sur n'importe quelle touche pour enclencher l'écran.
- Appuyez sur la touche **Start** pour **enclencher la bande de course** à 0.8 km/h, pour ajustez la vitesse désirée à l'aide des touches **Fast / Slow**. Vous pouvez aussi utiliser les touches 3 à 9 pour régler la vitesse.
- Pour ralentir la bande de course, appuyez sur la touche **Slow** (console ou rambarde) jusqu'à la vitesse désirée. Vous pouvez aussi utiliser les touches 3 à 9.
- Pour arrêter la bande de course, appuyer sur **Stop**.

FONCTIONS DU TAPIS :

Pause/stop/reset :

- Lorsque la bande de course est en marche vous pouvez la mettre en mode pause en appuyant sur la touche **Stop** rouge. Cela ralentira la bande de course jusqu'à son arrêt. Les indications Temps, Distance et Calorie se maintiendront tant que l'appareil est en mode pause. Au bout de 5 minutes l'affichage se réinitialise et retourne à l'écran de démarrage.
- Pour reprendre l'exercice, alors que vous êtes en mode pause, appuyez sur sur **Start**.
- En appuyant sur **Stop** deux fois, le programme s'arrête et le résumé de votre exercice s'affiche. Si vous appuyez sur le bouton **Stop** une troisième fois, la console se remet en mode démarrage
- Si vous maintenez le bouton **Stop** plus de 3 secondes la console se réinitialise
- Si vous êtes en train de régler les données, telles que l'âge et le temps, appuyez sur la touche stop pour revenir à l'étape précédente.

Inclinaison

- L'inclinaison peut être modifiée à tout moment pendant le mouvement de la bande de course
- Appuyez sur la touche **Adjust ▲ ▼** pour atteindre le niveau d'effort souhaité. Vous pouvez aussi utiliser les touches 2 à 6 situées à gauche de la console (inclinaison).
- L'écran affichera l'inclinaison en pourcentage (comme sur la route) au fur et à mesure du réglage

Ecran matriciel :

Dix bargraphes indiquent le niveau d'exercice en mode manuel. Ils indiquent une valeur approximative du niveau (vitesse/inclinaison) d'effort. Ils n'indiquent pas forcément une valeur spécifique – seulement un pourcentage approximatif pour comparer les niveaux d'intensité. En mode Manuel la fenêtre de bargraphe Vitesse/inclinaison construit un profil "image" alors que les valeurs sont modifiées pendant l'exercice. Il ya 24 colonnes indiquant le temps. Les 24 colonnes sont divisées en 1/24ème du temps du programme. Lorsque le décompte du temps est enclenché (à partir de zéro) chaque colonne représente 1 minute.

A côté de la fenêtre bargraphe il y a trois LED intitulées Track (parcours), Speed (vitesse) et Incline (inclinaison), ainsi qu'un bouton d'affichage. Lorsque la LED Track s'allume, le bargraphe profil du parcours s'affiche, lorsque la LED Speed s'allume, le bargraphe profil vitesse s'affiche et lorsque la LED inclinaison s'allume, le profil inclinaison s'affiche. Vous pouvez changer le profil affiché en appuyant sur bouton d'affichage. Après avoir fait défiler les 3 profils, le bargraphe fera automatiquement défiler les 3 affichages, ce pendant 3 secondes chacun. La LED correspondant à chaque profil clignotera alors. En appuyant à nouveau sur le bouton d'affichage, vous revenez au profil du parcours

0.4 km Track:

Le parcours 0.4km track (1/4 mile) s'affiche autour de la fenêtre matricielle. Le point clignotant indique l'avancée de votre exercice. Au centre du parcours, apparaît un compteur de tour.

Fonction de pulsation cardiaque :

La fenêtre fréquence cardiaque affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute tout au long de la séance d'entraînement. Vous devez utiliser à la fois les deux capteurs gauche et droite (en acier inoxydable) pour mesurer votre pouls. Les pulsations cardiaques sont affichées tant que la console reçoit un signal de prise. Vous pouvez utiliser la fonction prise de pulsation lorsque vous êtes en mode Hear Rate Control (control des pulsations cardiaques). Le tapis de course est aussi conçu pour capter des transmetteurs de fréquence cardiaque sans fil qui sont compatibles Polar, y compris les transmissions codées.

Bargraphe de pulsation cardiaque :

Il affiche une représentation graphique de votre fréquence cardiaque en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Lorsque vous entrez votre âge lors de la programmation, la console va calculer votre fréquence cardiaque maximale. Un graphique s'allume indiquant le pourcentage de la fréquence cardiaque maximum que vous êtes actuellement atteindre.

Fenêtre d'affichage de message :

Affiche les messages qui vous guideront dans le processus de programmation. Au cours d'un programme de la fenêtre de message affiche vos données d'entraînement.

Arrêt du tapis de course :

L'écran s'éteint automatiquement après 30 minutes d'inactivité. Cette fonction est appelée «mode veille ». En mode veille, le tapis roulant éteindra toutes les fonctions, sauf celles du circuit qui permettent la détection de touches et de la clé de sécurité afin de démarrer à nouveau si ces fonctionnalités sont activées. Seule une petite quantité de courant est utilisée en mode veille (environ la même que votre téléviseur quand il est éteint) et il est possible de laisser l'interrupteur principal en mode veille.

Bien entendu, vous pouvez aussi retirer la clef de sécurité ou commuter l'interrupteur de votre appareil pour l'éteindre.

PROGRAMMES DU TAPIS DE COURSE

Le nouveau tapis de course offre cinq programmes préétablis, un programme, deux programmes de contrôle de la fréquence cardiaque, un protocole basé sur le Gerkin Fitness Test et un programme manuel.

Sectionner et démarrer un programme préétabli :

Sélectionnez un programme puis appuyez sur la touche ENTER pour commencer à personnaliser le programme avec vos données personnelles, ou appuyez simplement sur la touche Start pour commencer le programme avec les paramètres par défaut.

Après avoir sélectionné un programme et appuyé sur Entrée pour définir vos données personnelles, la fenêtre de temps se met à clignoter avec la valeur par défaut de 20 minutes. Vous pouvez utiliser les touches haut / bas pour régler l'heure. Après avoir réglé l'heure, appuyez sur ENTER. (Note: Vous pouvez appuyer sur START à tout moment lors de la programmation pour commencer l'entraînement avec les réglages que vous avez modifiés à ce point).

La fenêtre **Incline** clignote alors affichant une valeur indiquant votre âge. La valeur de l'âge aura une incidence sur la précision du bargraphe de la fréquence cardiaque et sera aussi nécessaire pour les programmes de fréquence cardiaque. Utilisez les touches Haut / Bas pour régler, puis appuyez sur ENTER.

La fenêtre **Distance** clignote alors affichant une valeur indiquant votre poids corporel. La valeur de votre poids aura une incidence sur la précision de lecture Kcal. Utilisez les touches Haut / Bas pour régler, puis appuyez sur ENTER.

La fenêtre **vitesse** clignote désormais affichant la vitesse pré réglée en haut du programme sélectionné. Utilisez les touches Haut / Bas pour régler, puis appuyez sur ENTER. Chaque programme a des variations de vitesse, ce qui vous permet de limiter la vitesse maximale que le programme atteindra au cours de votre séance d'entraînement.

Maintenant, appuyez sur la touche **Start** pour commencer votre entraînement. Il y aura 3 minutes d'échauffement pour commencer. Vous pouvez appuyer sur le bouton START si vous ne souhaitez pas passer par cette phase et commencer directement la séance d'entraînement. Pendant l'échauffement, l'horloge entame un compte à rebours de 3 minutes

Programme personnalisé:

Sélectionnez le programme personnalisé, puis appuyez sur ENTER. Notez que le bargraph s'affiche en une seule rangée de points située en bas de l'écran (sauf s'il existe déjà un programme enregistré).

- La fenêtre de l'horloge (heure de Paris) clignote. Utilisez les touches haut et bas pour définir le programme pendant un temps souhaité. Appuyez sur la touche ENTER. C'est une nécessité de continuer même si le temps n'est pas réglée.

- La fenêtre **Incline** clignote alors affichant une valeur indiquant votre âge. La fenêtre **Incline** clignote alors affichant une valeur indiquant votre âge. La valeur de l'âge aura une incidence sur la précision du bargraphe de la fréquence cardiaque. Utilisez les touches Haut / Bas pour régler, puis appuyez sur ENTER.

La fenêtre **Distance** clignote alors affichant une valeur indiquant votre poids corporel. La valeur de votre poids aura une incidence sur la précision de lecture Kcal. Utilisez les touches Haut / Bas pour régler, puis appuyez sur ENTER.

La première colonne **vitesse** clignote désormais. Utilisez les touches FAST/SLOW pour régler la vitesse à votre niveau d'effort nécessaire pour le premier segment, puis appuyez sur ENTER.

La deuxième colonne clignote désormais. Notez que la valeur du segment précédent a été reportée sur le nouveau segment. Répétez le processus ci-dessus jusqu'à ce que tous les segments ont été programmés.

- La première colonne clignote à nouveau. La console est maintenant prête pour les paramètres de pente. Répétez le même procédé utilisé pour définir les valeurs de vitesse pour la programmation des segments de pente.

- Appuyez sur le bouton Start pour commencer l'entraînement et également enregistrer le programme en mémoire.

5K RUN :

Ce programme établit automatiquement à 5k (5 km) la distance de votre objectif. L'affichage des pistes affiche une boucle équivalant à 5km et la fenêtre Distance montrera également 5k pour commencer. Lorsque le programme commence le compte à rebours de distance est enclenché; une fois la valeur zéro atteinte, le programme se termine.

Fitness Test

Le test de fitness est basé sur le protocole Gerkin, également connu comme le protocole du pompier ; il s'agit d'un test Vo2 submax (volume d'oxygène). Le test consistera à augmenter la vitesse et l'inclinaison alternativement jusqu'à atteindre les 85% de votre fréquence cardiaque maximale. Le temps qu'il faut pour atteindre 85% détermine le score du test, comme indiqué dans le tableau ci-dessous

Stage	Time	Speed	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56
6.4	6:00	5.5mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30	6.0mph	6%	58.8
7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.0mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11:00	7.0mph	10%	80

Avant le test:

Avant d'entamer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant.

Échauffez-vous et étirez-vous avant de faire le test.

N'ingérez pas de caféine avant le test.

Si vous utilisez les capteurs de pulsation cardiaque, tenez sans forcer.

Programmation du Fitness test

Appuyez sur le bouton Fit-test puis sur ENTER

L'écran de dialogue vous demandera d'entrer votre âge. Réglez l'âge, qui apparaît dans la fenêtre Incline, en utilisant les touches haut et bas puis appuyez sur la touche ENTER pour sauvegarder et passer à l'écran suivant.

Régler ensuite votre poids, qui s'affiche dans la fenêtre Distance, en utilisant les touches haut et bas puis appuyez sur la touche ENTER pour sauvegarder et passer à l'écran suivant.

Appuyez sur la touche Start pour commander le test.

Pendant le test:

La console doit capter un rythme cardiaque régulier pour commencer. Vous pouvez utiliser les capteurs aux poignées ou un transmetteur pectoral

Le test est précédé de 3 minutes d'échauffement à 4.8km/h.

Les données affichées durant le test sont les suivantes :

- a. **Time** indique le temps écoulé
- b. **Incline** indique l'inclinaison en pourcentage
- c. **Distance** en Kilometres
- d. **Speed** vitesse en KM/H.
- e. **Target** : rythme cardiaque cible **Actual** : rythme cardiaque effectif

Après le test:

Reposez vous pendant 1 à 3 minutes.

Notez votre résultat car la console reviendra automatiquement en mode démarrage après quelques minutes.

Que veut dire votre score :

Tableau VO2max pour hommes et femmes très en forme

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Tableau VO2max pour femmes et hommes en convalescence

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	56	52	45	40	37	32
good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE

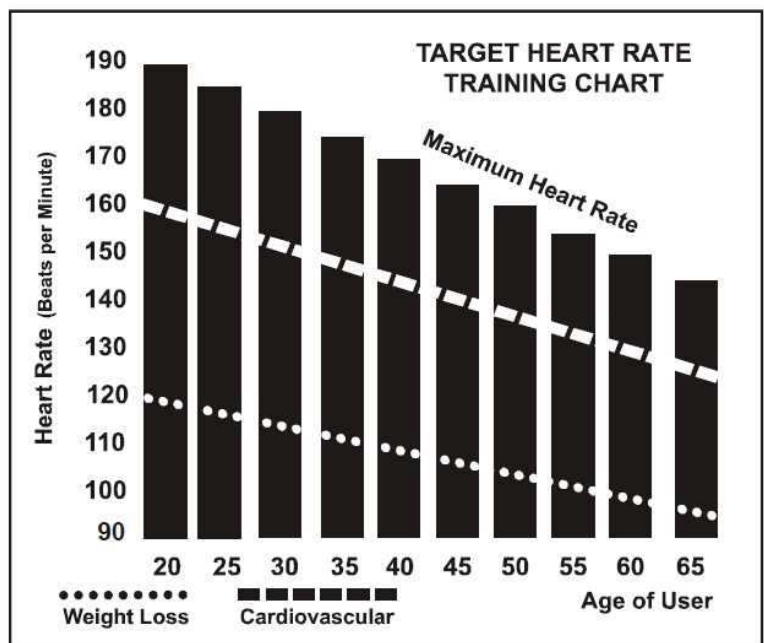
Le vieil adage, «pas de douleur, aucun gain", est un mythe qui a été maîtrisé par les bénéfices de l'exercice confortablement. Une grande partie de ce succès a été encouragée par l'utilisation de moniteurs de fréquence cardiaque. Avec la bonne utilisation d'un moniteur de fréquence cardiaque, de nombreuses personnes trouvent que leur choix d'intensité de l'exercice est trop élevée ou trop basse et l'exercice est beaucoup plus agréable en maintenant son rythme cardiaque dans la gamme de prestations souhaitées.

Pour déterminer la plage utile auquel vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale, qui est le plus élevé ou votre fréquence cardiaque devrait aller. Ceci peut être accompli en utilisant la formule suivante:

$$220 - \text{âge de l'utilisateur} = \text{fréquence cardiaque maximale}$$

(Si vous entrez votre âge lors de la programmation de la console celle ci effectuera ce calcul automatiquement).

ceci est utilisé pour les programmes de contrôle RH et aussi pour le bargraphe de fréquence cardiaque. Après le calcul de votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous souhaitez poursuivre.



Les deux objectifs les plus populaires de l'exercice sont la remise en forme cardio-vasculaire (formation pour le cœur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le graphique ci-dessus représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est indiqué au bas de chaque colonne. La zone d'entraînement de la fréquence cardiaque soit pour la santé cardiovasculaire ou la perte de poids est représentée par deux lignes différentes, qui coupent en diagonale à travers la carte. Une définition de l'objectif des lignes est dans le coin inférieur gauche du graphique. Si votre objectif est la remise en forme cardio-vasculaire ou si elle est la perte de poids, il peut être atteint par l'entraînement à 80% ou 60%, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale selon un planning approuvé par votre médecin.

Consultez votre médecin avant de participer à tout programme d'exercice.

Avec tous les tapis de course à Heart Rate Control, vous pouvez utiliser la fonction de moniteur de fréquence cardiaque sans l'aide de la fréquence cardiaque de contrôle du programme. Cette fonction peut être utilisée au cours de l'un des programmes différents. La Heart Rate Control programme contrôle automatiquement pente.

ATTENTION!

La valeur cible utilisée dans les programmes HR-1 et HR-2 est une suggestion pour des personnes en bonne santé. Ne dépassez pas vos limites ! Vous ne pouvez pas être en mesure d'obtenir votre cible choisie. En cas de question, entrez une valeur supérieure d'âge ce qui fixera un objectif cible inférieure.

UTILISATION D'UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Comment porter votre émetteur sans fil avec sangle de poitrine:

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique en utilisant les pièces de verrouillage.
2. Ajuster la sangle aussi étroitement que possible tant que la sangle n'est pas trop serrée pour rester confortable.
3. Position de l'émetteur avec le logo centré au milieu de votre corps opposée à la poitrine (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement à gauche du centre). Fixez la fin de la ceinture élastique en insérant l'extrémité ronde et, en utilisant les pièces de verrouillage, sécurisez l'émetteur et le bracelet autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur immédiatement au-dessous des muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les signaux électriques du cœur chaque minute. Cependant, l'eau du robinet peut également être utilisée pour pré-humidifier les électrodes (2 noir zones carré sur le côté inverse de la courroie et d'autre de l'émetteur). Il est également recommandé de porter le bracelet émetteur quelques minutes avant de vous exercer. Certains utilisateurs, en raison de la chimie du corps, ont plus de difficultés dans la réalisation d'un signal fort et régulier au début. Après «échauffement», cela réduit problème. Comme indiqué, le port de vêtements sur l'émetteur / sangle n'affecte pas les performances.
6. Votre entraînement doit être à portée - distance entre l'émetteur / récepteur - à réaliser un signal fort régulière. La longueur de la portée peut varier quelque peu, mais restent généralement assez proche de la console pour maintenir une bonne, forte, des mesures fiables. Le port de l'émetteur immédiatement contre la peau nue vous assure de son bon fonctionnement. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur par-dessus une chemise. Pour ce faire, humidifier les domaines de la chemise que les électrodes se reposer.

Fonctionnement erratique:

Attention! Ne pas utiliser ce tapis pour un contrôle de la fréquence cardiaque à moins qu'une constante et solide valeur réelle de la fréquence cardiaque soit affichée. Des caractères grands ou larges ou aléatoires indiquent un défaut.

Zones à comparer sur les interférences:

- (1) Tapis de course pas correctement mise à la terre -
- (2) Fours à micro-ondes, TV, petits appareils électroménagers, etc
- (3) Les lampes fluorescentes.
- (4) Certains systèmes de sécurité des maisons.
- (5) Clôture pour un animal de compagnie.
- (6) L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il ya une source de bruit électromagnétique à l'extérieur, tourner la machine à 90 degrés peut réduire l'ingérence.
- (7) Si vous continuez à rencontrer des problèmes de contactez avec votre revendeur.

ATTENTION!

NE PAS UTILISER LE PROGRAMME DE COMMANDE DU RYTHME CARDIAQUE Si votre fréquence cardiaque ne s'inscrit pas CORRECTEMENT sur l'écran du TAPIS DE COURSE !

CONTROL DE FREQUENCE CARDIAQUE

Comment le programme de contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) fonctionne:

Heart Rate Control (HRC) utilise le système d'inclinaison de votre tapis de course pour ajuster votre fréquence cardiaque. Les augmentations et les diminutions d'inclinaisons affectent le rythme cardiaque beaucoup plus efficacement que des changements dans la vitesse seule. Le programme HRC change automatiquement d'inclinaison pour atteindre progressivement le taux cible programmée pour la fréquence cardiaque.

La fréquence cardiaque Auto-Pilot fonction

Cette caractéristique unique permet à l'utilisateur de saisir instantanément les Heart Rate Control mode à tout moment en appuyant sur un bouton. Le bouton de programme HR2 sert également de bouton Auto-Pilot. Au cours de n'importe quel programme, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton Auto-Pilot pour entrer dans le programme HRC. Votre rythme cardiaque actuel (la fréquence cardiaque à laquelle vous êtes lorsque vous appuyez sur le pilote automatique) sera maintenu automatiquement par le programme Auto-Pilot. Vous pouvez appuyer sur l'élévation / inclinaison vers le haut ou vers le bas pour modifier votre fréquence cardiaque cible en mode pilote automatique.

Sélection d'un programme de contrôle de la fréquence cardiaque:

Vous avez la possibilité, pendant le mode d'installation, de choisir soit le programme de contrôle de poids (HR-1) ou de la santé cardiovasculaire (HR-2). Le programme de contrôle de poids sera de maintenir votre fréquence cardiaque à 70% de votre fréquence cardiaque maximale. Le programme cardiovasculaire maintiendra votre fréquence cardiaque à 90% de votre fréquence cardiaque maximale. Votre fréquence cardiaque maximale est basée sur une formule qui soustrait de votre âge à partir d'une constante de 220. Votre paramétrage en RH (Heart Rate – Fréquence cardiaque) est calculé automatiquement en mode de configuration lorsque vous entrez votre âge.

PROGRAMMATION DE CONTROL DE FREQUENCE CARDIAQUE

Vous devez recevoir une valeur forte / stable dans la fenêtre de la fréquence cardiaque ou le programme ne démarre pas.

- Appuyez sur la touche ou HR1 HR2.
- La fenêtre Pulse clignote, indiquant les RH par défaut pour ce programme. Vous pouvez ajuster le réglage et appuyez sur Entrée si vous voulez ou appuyez simplement sur Entrée pour accepter la valeur par défaut.
- Les calories vont maintenant clignoter indiquant votre poids. Ajuster et appuyez sur ENTRÉE ou appuyez sur Entrée pour accepter par défaut.
- La fenêtre Pulse va maintenant clignoter indiquant l'âge. Ajuster et appuyez sur ENTRÉE ou appuyez sur Entrée pour accepter par défaut. Le réglage de l'âge va changer la valeur cible des RH.
- La fenêtre de temps va maintenant clignoter. Réglez le temps et appuyez sur Entrée.
- Appuyez sur Start pour commencer le programme.

Durant le programme, vous pouvez augmenter ou diminuer la fréquence cardiaque cible en appuyant sur boutons d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison.

Auto-Pilot:

Le bouton HR2 sert également à un autre objectif, l'Auto-Pilot. Cette fonction est utilisée lorsque vous êtes dans n'importe quel programme et passera automatiquement à la au contrôle de fréquence cardiaque lorsque la touche Auto-Pilot (bouton HR2) est enfoncée.

Quand utiliser le pilote automatique: Si vous avez déjà commencé un programme et que vous atteignez une fréquence cardiaque que vous souhaitez maintenir, appuyez simplement sur la touche Auto-Pilot et la console se met à contrôler la fréquence cardiaque pour maintenir à votre cœur à la fréquence actuelle.

MAINTENANCE GENERALE

Bande de course et plancher - Le tapis roulant utilise un plancher à très haut rendement et à faible frottement. Le rendement est maximisé lorsque le plancher est aussi propre que possible. Utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette en papier pour essuyer le bord de la bande de course et la zone entre le bord de la courroie et le cadre. Allez aussi loin que possible directement sous le bord de la bande. Cela devrait être fait une fois par mois pour étendre la durée de vie de la bande de course et du plancher. Utilisez de l'eau seulement - pas de produits nettoyants ou abrasifs. Un savon doux et de l'eau avec une brosse en nylon permettent de nettoyer le dessus de la bande de course. Laisser la bande de course sécher avant d'utiliser.

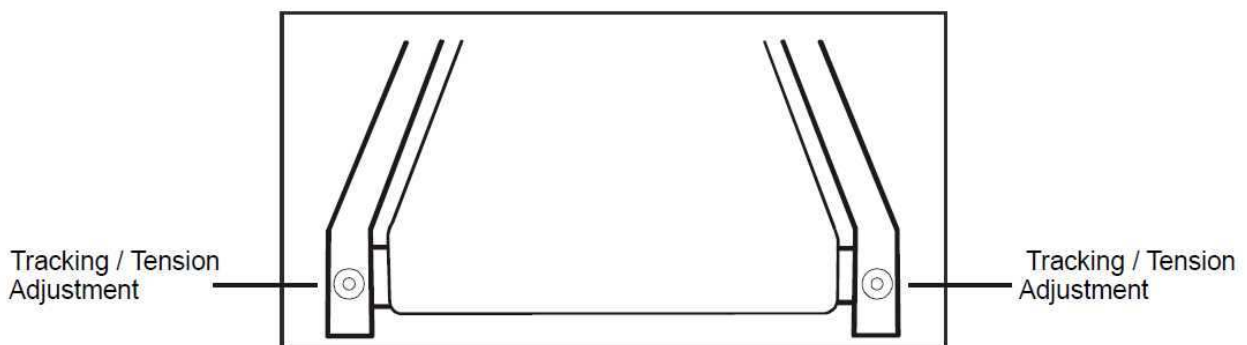
Poussière de bande de course - Cela se produit au cours normal de rodage ou jusqu'à ce que la bande se stabilise. Essuyer le surplus avec un chiffon humide permettra de minimiser l'accumulation.

Nettoyage général – la saleté, la poussière et les poils d'animaux peuvent bloquer les entrées d'air et s'accumulent sur le tapis roulant. Sur une base mensuelle: aspirer en dessous de votre tapis de course pour éviter l'accumulation. Une fois par an, vous devriez enlever le capot du moteur et vider les saletés qui peuvent s'accumuler.

LE CORDON D'ALIMENTATION doit débrancher avant de cette tâche.

AJUSTEMENTS DE BANDE DE COURSE:

ajustement de la tension de la bande de course – Ce réglage doit être fait à partir du rouleau arrière. Les boulons de réglage sont situés à l'extrémité des rails pas dans les bouchons d'extrémité, comme indiqué dans le dessin ci-dessous.



Note : les ajustements se font par des petits trous à travers les bouchons.

Serrer les boulons du rouleau arrière juste assez pour empêcher le glissement à la roulette avant. Tournez les deux boulons de réglage de la tension de la bande de course par incréments de 1 / 4 tour chacun et vérifiez la bonne tension en marchant sur le tapis à faible vitesse, en s'assurant que la courroie ne glisse pas. Gardez en tension de la vis jusqu'à ce que le tapis de course s'arrête de glisser.

- Si vous vous sentez la ceinture est assez serré, mais il glisse encore, le problème peut être une courroie lâche moteur sous le capot avant.

NE PAS TROP SERRER - Un serrage excessif peut endommager la courroie et une défaillance prématurée des roulements.

AJUSTEMENT DE LA BANDE DE COURSE:

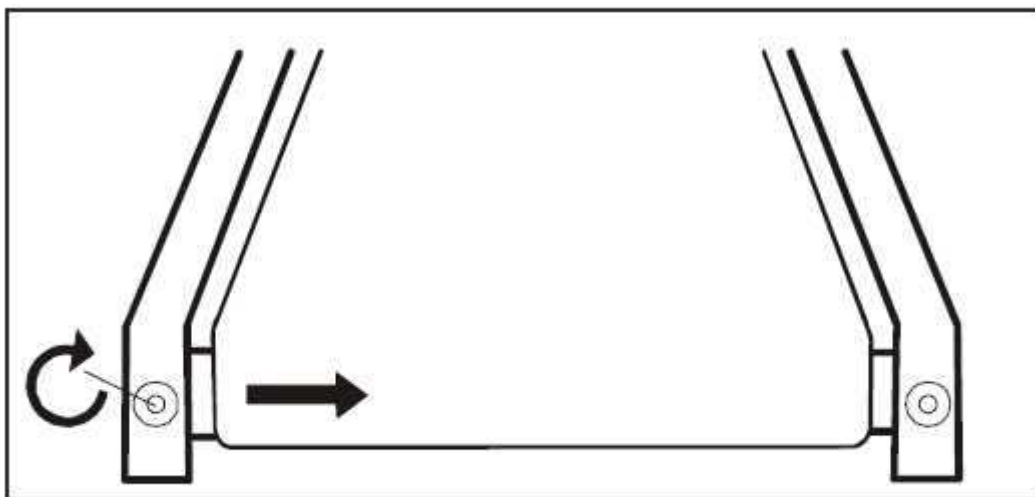
La performance de votre tapis de course dépend de la structure en cours d'exécution sur une surface raisonnablement niveau. Si le cadre n'est pas de niveau, l'avant et le rouleau ne peut pas s'exécuter en parallèle, et le réglage de bande constante peut être nécessaire.

Le tapis est conçu pour maintenir la bande de course raisonnablement centrée en cours d'utilisation. Il est normal que certaines bandes dérivent près d'un côté tandis que la bande de course est en marche sans personne dessus. Après quelques minutes d'utilisation, la bande de course devrait avoir une tendance à se centrer. Si, pendant l'utilisation, la bande continue à se déplacer vers un côté, des ajustements sont nécessaires.

POUR AJUSTER LA POSITION DE LA BANDE DE COURSE:

Une clé hexagonale de 10 mm est fournie pour régler le rouleau arrière. Faire le suivi des ajustements du côté gauche seulement. Réglez la vitesse de la bande environ 3-5 km/h
Attention : un petit ajustement peut engendrer une grande différence §.

Tourner le boulon dans le sens des aiguilles d'une montre pour faire tourner la bande de course à droite. Tourner le boulon de seulement un 1 / 4 tour et attendre quelques minutes pour que la bande de course s'ajuste. Continuer à faire 1 / 4 tours de rotation jusqu'à ce que la bande se stabilise dans le centre de la plate-forme.



La bande de course nécessite un suivi périodique selon l'utilisation et les caractéristiques de marche / course. Certains utilisateurs auront une incidence plus ou moins grande sur la périodicité du suivi. Attendez-vous à devoir régulièrement apporter des réglages pour centrer la bande de course. L'alignement correct de la courroie est une responsabilité du propriétaire commun avec tous les tapis de course.

MAINTENANCE CHECK LIST GUIDE DE DIAGNOSTIQUE

Avant de contacter votre revendeur pour de l'aide, s'il vous plaît lisez les informations suivantes. Cette liste comprend les problèmes courants qui peuvent ne pas être couverts par la garantie du tapis roulant.

PROBLEME	SOLUTION - CAUSE
L'écran ne s'allume pas	<ol style="list-style-type: none"> 1) le cordon de sécurité n'est pas en position. 2) Le disjoncteur avant déclenché. Poussez disjoncteur jusqu'à ce qu'il s'enclenche. 3) fiche secteur débranchée. S'assurer que la fiche est fermement enfoncée dans une prise murale 230 VAC. 4) disjoncteur du panneau peut être déclenché. 5) défaut de tapis . Contactez votre revendeur.
La bande de course ne reste pas centrée	L'utilisateur peut marcher en favorisant ou en mettant plus de poids soit sur le pied gauche ou à droite. Si cette façon de marcher est naturel, déplacer la bande légèrement excentré vers le côté opposé du mouvement
La bande de course ne répond pas immédiatement ou patine	Voir la section Entretien général sur la tension de bande de course. La courroie d'entraînement du moteur peut être lâche.
Le moteur ne répond pas après avoir appuyé sur démarrer	<ol style="list-style-type: none"> 1) Si la bande se déplace, mais s'arrête après un court laps de temps et l'écran affiche "LS" faire un étalonnage, (voir la procédure à page suivante). 2) Si vous appuyez sur START et la bande de course ne se déplace jamais, alors l'écran affiche LS, contactez le service après vente
Le tapis de course ne peut atteindre qu'environ 10 km / h, mais montre une vitesse plus élevée sur l'affichage	Cela indique que le moteur doit être alimenté pour fonctionner. La tension d'alimentation est insuffisante. Ne pas utiliser une rallonge. Si une rallonge est nécessaire, elle doit être aussi courte que possible doit avoir au moins une jauge de 16. Contactez un électricien ou votre revendeur. Un minimum de 220 volts AC, 50Hz est nécessaire.
L'ordinateur de la console s'éteint lorsque l'on touche la console	Le tapis est peut être mal mis à la terre. L'électricité statique peut avoir endommagée l'ordinateur. Se reporter aux instructions de mise à la terre.

Procédure d'étalonnage:

- 1) Retirez la clé de sécurité
- 2) Appuyez et maintenez enfoncé les boutons START et FAST d'une seule main et replacer la clé de sécurité. Continuez à maintenir la touche Start et FAST jusqu'à ce que la fenêtre affiche "factory setting", puis appuyez sur la touche Entrée.
- 3) Vous allez maintenant être en mesure de fixer l'écran pour afficher les paramètres métriques ou anglais. Pour ce faire, appuyez sur la touche UP ou DOWN pour afficher celui que vous voulez, puis appuyez sur ENTRÉE.
- 4) Assurez-vous que le diamètre de la roue est de 2,98, puis appuyez sur ENTRÉE
- 5) Régler la vitesse minimale (si nécessaire) pour 0.8kph puis appuyez sur ENTRÉE
- 6) Régler la vitesse maximale (si nécessaire) pour 20.0kph puis appuyez sur ENTRÉE
- 7) Régler la hauteur maximale (si nécessaire) à 15, puis appuyez sur ENTRÉE
- 8) Appuyez sur start pour démarrer l'étalonnage. Le processus est automatique, la vitesse va démarrer sans avertissement, il ne faut pas se tenir debout sur la bande de course.

Réglage du capteur de vitesse:

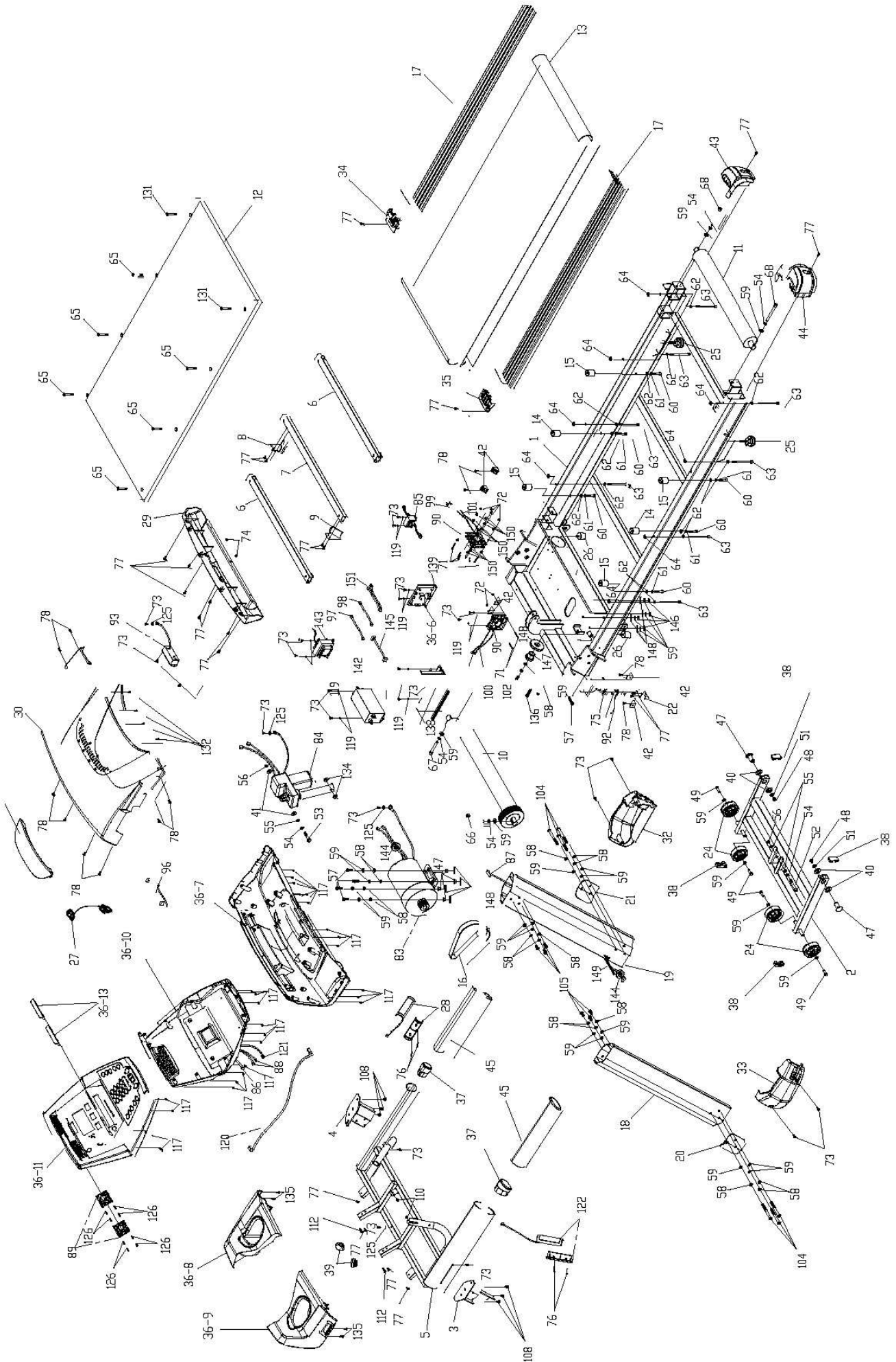
Si l'étalonnage ne se passe pas, vous devrez peut-être pour vérifier l'alignement du capteur de vitesse.

- 1) Retirez le capot du moteur.
- 2) Le capteur de vitesse est situé sur le côté gauche du cadre, juste à côté de la poulie rouleau avant (la poulie aura une courroie autour de lui qui va aussi au moteur). Le capteur de vitesse est petit et noir avec un fil relié à lui.
- 3) Assurez-vous que le capteur soit aussi proche que possible de la poulie sans la toucher. Vous verrez un aimant sur la face de la poulie; assurez-vous que le capteur est aligné avec l'aimant. Il ya une vis qui maintient le capteur en place qui doit être desserré pour adapter le capteur. Resserrer la vis après avoir terminé.

Menu de maintenance :

- 1) Maintenez la touche Start, Stop et la touche Entrée en même temps, jusqu'à ce que l'écran affiche "mode Engineering" (ceci veut dire « menu de maintenance », selon la version). Appuyez sur la touche Entrée.
- 2) Vous pouvez maintenant faire défiler le menu avec les touches UP et DOWN. Utilisez la touche Stop pour revenir à la sélection du menu précédent. Les sélections du menu sont:
 - 1) **key test** - active chaque touche pour vérifier qu'elles fonctionnent correctement
 - 2) **display test** - allume toutes les lumières LED
 - 3) **Functions**
 - i. **Sleep** - Met en mode veille ou hors tension. Lorsqu'il est éteint, l'affichage est toujours allumé.
 - ii. **Pause** - active le mode pause ou désactiver. Lorsqu'elle est activée, Pause dure 5 minutes.
 - iii. **Maintenance**- Reset le Message de lubrification et kilométrage
 - iv. **Units** - affichage de l'anglais ou à des lectures métrique -
 - v. **Grade Return(GS Mode)** - Retourne l'élévation la plus basse quand on appuie sur pause
 - vi. **Beep** - Active le haut-parleur (bip) ou désactiver.
 - 4) **Sécurité** - Définit la fonction de verrouillage parental. Cette fonction verrouille le clavier jusqu'à ce qu'une séquence prédéterminée de touches est enfoncée. Séquence de touches = Start & Enter enfoncée jusqu'à ce que déverrouillé.

VUE ECLATEE



CONSEIL D'UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de course faible. Augmentez progressivement la résistance et en prenant, si nécessaire, des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

Entretien / Echauffement : effort progressif à partir de 10 minutes.

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercices visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.

Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice. Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de course tout au long de votre séance d'exercice.

Travail aérobique pour la mise en forme : effort modéré pendant un temps assez long (35 min à 1h).

Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime alimentaire, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ses limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

Choisissez une résistance de course relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent, qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de courir au-delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobique pour l'endurance : effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.

La résistance et/ou la vitesse de course est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme. Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.

L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à courir et/ou marcher en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING :

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

LES PHASES D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE :

① Phase d'échauffement : effort progressif

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ÊTRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.

2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 min. pour une activité de sport de loisir, 20 min. pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long à partir de 55 ans, le matin.

② Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique.

Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

③ Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

④ Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures.

S'étirer après l'effort minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLÉE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.