

TAPIS DE COURSE MOTORISÉ

MANUEL D'UTILISATION



AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 **classe HB** pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 150 kg.
- Dimensions : **192 x 154 x 86 (2.55m²)**
- L'émission sonore sans utilisateur est de 72db. L'émission sonore pendant l'exercice est supérieure à l'émission sonore sans utilisateur.

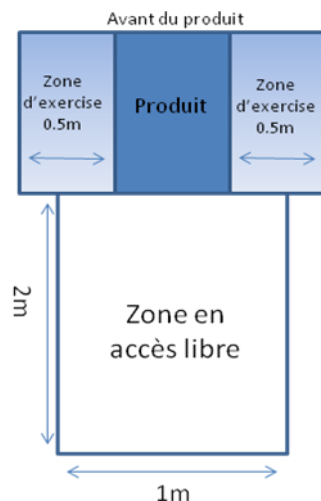
Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.

AVERTISSEMENT ! Les systèmes de contrôle du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Le surentraînement peut conduire à des blessures graves ou à la mort. En cas de malaise, arrêter immédiatement l'entraînement.

ATTENTION : Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être erronés. Des exercices excessifs peuvent causer des blessures graves ou entraîner la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêtez immédiatement les exercices.

- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

Assurez-vous que la base d'installation soit de niveau et stable. Assurez-vous qu'il y ait au moins 2m*1m d'espace libre à l'arrière de la machine (voir l'image ci-dessous - le rectangle indique les dimensions de la zone libre) et au moins 0,5 m d'espace libre de chaque côté de la machine (voir l'image ci-dessous).



Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Garantie:

Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur www.carefitness.com

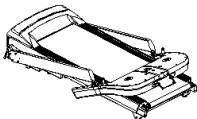
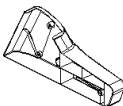
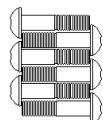
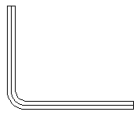
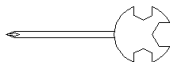
Recyclage:

Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

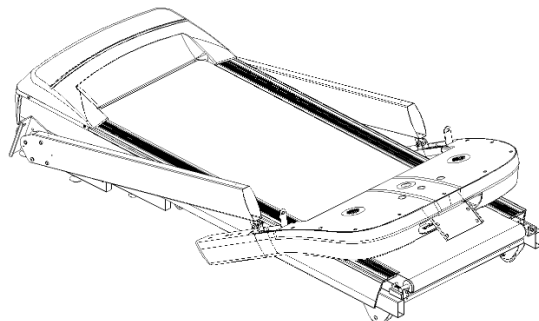
Ouvrez le carton et vérifiez que les pièces suivantes sont présentes.

No.	Désignation	Paramètre	Qté
1	Châssis principal (ensemble machine)	—	1
2	Console/afficheur (ensemble écran)	—	1
3	Carter arrière gauche	—	1
4	Carter arrière droit	—	1
5	Carter de base gauche	—	1
6	Carter de base droit	—	1
7	Cordon d'alimentation	—	1
8	Vis six pans tête cylindrique (demi-filet)	M8×65	6
9	Vis six pans tête cylindrique (filet total)	M8×20	2
10	Vis six pans tête cylindrique (filet total)	M8×15	2
11	Vis cruciforme	M4×10	6
12	Vis auto-taraudeuse cruciforme	ST4.2×13	4
13	Clé Allen	S5	1
14	Clé Allen	S6	1
15	Clé plate (13#/14#/17#)	—	1
16	Manuel d'utilisation	—	1
17	Clé de sécurité (verrou), rouge	—	1
18	Lubrifiant (huile de tapis)	30 ml	1

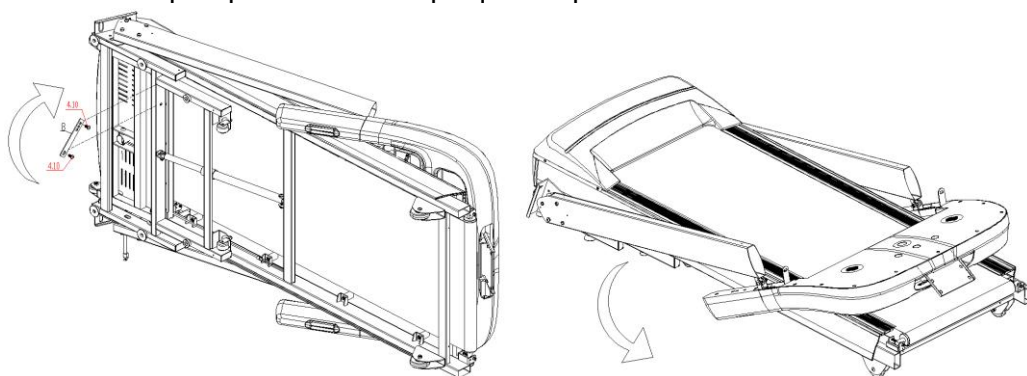
1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 
9 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 
17 	18 	19	20

ÉTAPES DE MONTAGE

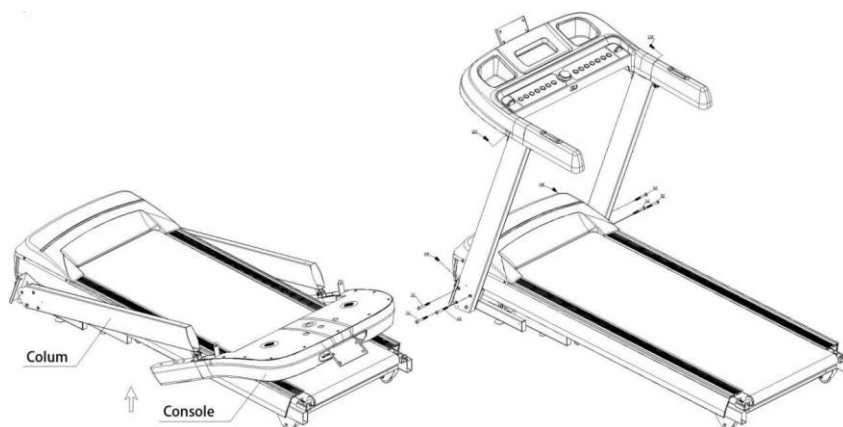
1. Ouvrez le carton, sortez toutes les pièces et posez le châssis principal à plat au sol.
Rappel : il est recommandé d'effectuer la manipulation à deux personnes ou plus pour éviter toute blessure.



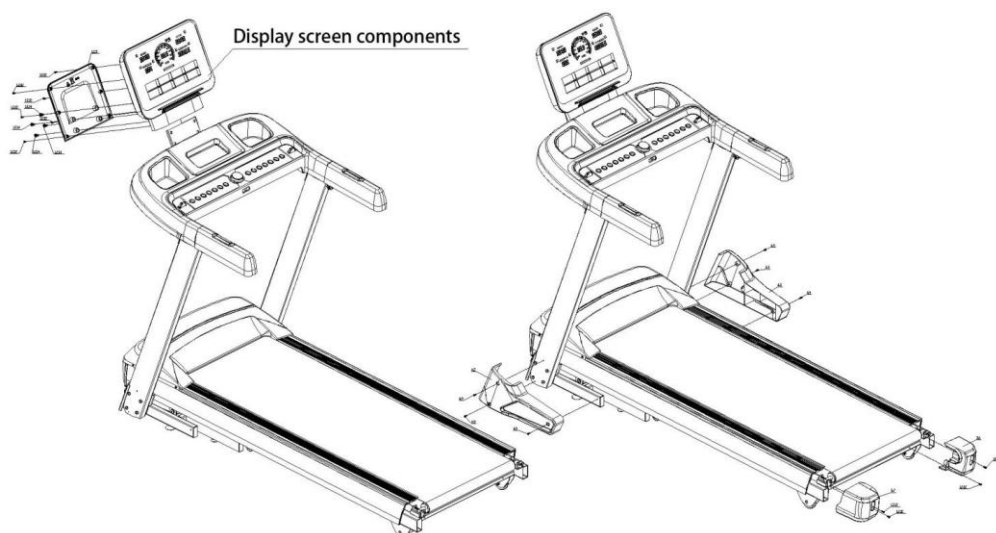
2. Inclinez délicatement le châssis sur le côté. Retirez la vis M8×15 de la plaque de fixation de transport puis enlevez la plaque. Reposez le châssis à l'horizontale.



3. Redressez l'ensemble des montants. Fixez les deux côtés avec les vis M8×65 et l'avant avec les vis M8×15. Montez le support de console et serrez avec les vis M8×20. Serrez tous les assemblages et contrôlez la bonne installation.



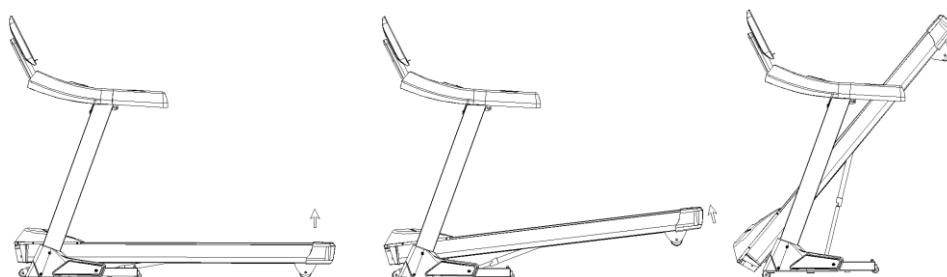
4. Retirez les vis pré-montées indiquées sur le carter de la console. Utilisez-les pour fixer la console sur son support. Fixez les carters de base gauche et droit avec les M4×10, puis les carters arrière gauche et droit avec les ST4.2×13.



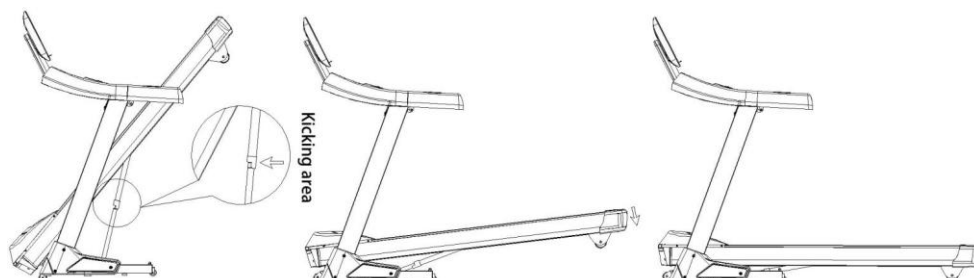
Avant usage, vérifiez que toutes les vis sont serrées et que tous les carters sont bien en place.

PLIAGE & DÉPLACEMENT

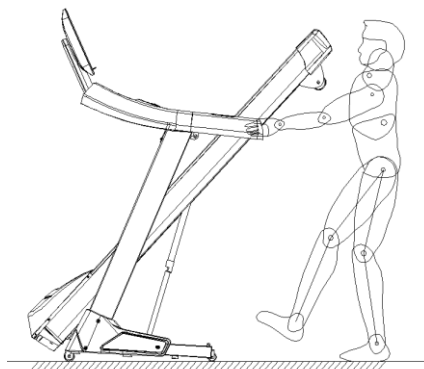
- Pliage : Éteignez l'interrupteur et débranchez. Soulevez le plateau à la main jusqu'à l'engagement du vérin à gaz.



- Dépliage : Appuyez doucement du pied sur la bague du vérin ; le plateau descend lentement au sol. Éloignez les enfants durant cette phase.



- Déplacement : Tapis plié, saisissez fermement les deux poignées et basculez/déplacez l'appareil. Stockez-le hors de portée des enfants (verrou du vérin).



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- Dimensions déplié (L×l×H) : 1920 × 860 × 1545 mm
- Surface de course (L×l) : 1505 × 520 mm
- Vitesse : 0,8–20,0 km/h
- Inclinaison : 0–18 niveaux
- Puissance : AC 2,0 HP (max 4,0 HP)
- Tension : 220–240 V, 50–60 Hz
- Poids net : 85 kg
- Poids utilisateur max. : 150 kg
- Affichages console : Vitesse, Temps, Distance, Calories, Fréquence cardiaque

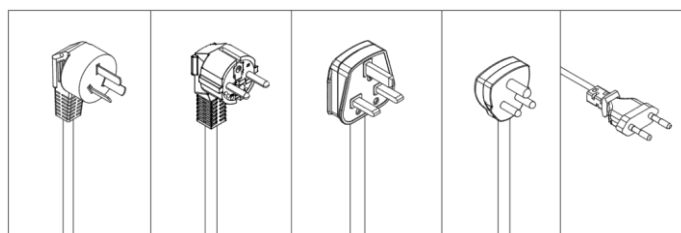
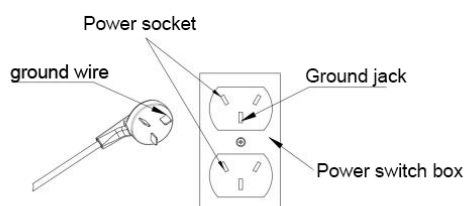
INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement, la mise à la terre réduit le risque d'électrocution. Le cordon comporte un conducteur de mise à la terre et une fiche avec terre. Brancher uniquement sur une prise 220 V correctement installée et mise à la terre.

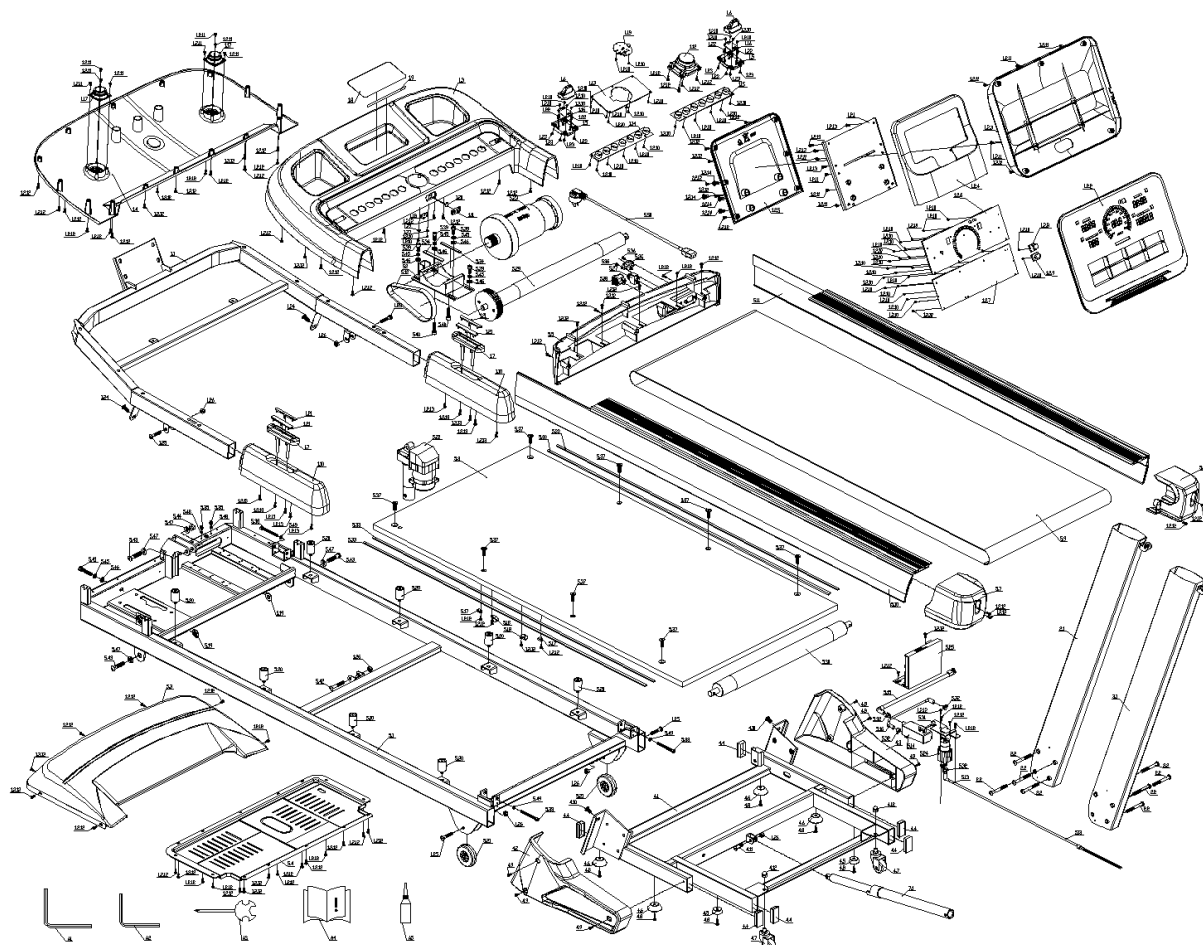
DANGER

Une connexion incorrecte peut provoquer une électrocution. En cas de doute, consultez un électricien qualifié. Ne modifiez pas la fiche. Si elle ne s'adapte pas, faites installer une prise appropriée. Fiche de terre type Schuko (schéma A). Aucun adaptateur.

Description of power grounding



VUE ÉCLATÉE & LISTE DES PIÈCES



No.	Désignation (FR)	Qté	No.	Désignation (FR)	Qté
1.1	Ensemble soudé support de console	1	4.4	Bouchon rectangulaire de base	6
1.2.1	Ensemble soudé support d'afficheur	1	4.5	Patin caoutchouc de base	2
1.2.2	Carter d'écran (avant)	1	4.6	Patin de base	4
1.2.3	Carter d'écran (arrière)	1	4.7	Roulette de déplacement (base)	2
1.2.4	Carter avant du support d'afficheur	1	4.8	Vis auto-perceuse ST4.2×19	6
1.2.5	Carter arrière du support d'afficheur	1	4.9	Vis cruciforme M4×10	6
1.2.6	Carte de console (PCB)	1	4.10	Vis six pans M8×15 (filet total)	2
1.2.7	Carte des touches raccourcis	1	4.11	Vis six pans M8×30 (demi-filet)	1
1.2.8	Module USB	1	4.12	Écrou borgne nylon M8	2
1.2.9	Module MP3	1	5.1	Châssis principal (ensemble soudé)	1
1.2.10	Vis auto-taraudeuse cruciforme ST2.5×6	52	5.2	Support moteur (ensemble soudé)	1
1.2.11	Vis auto-taraudeuse cruciforme ST4.2×10	17	5.3	Carter moteur	1
1.2.12	Vis auto-taraudeuse cruciforme ST4.2×13	78	5.4	Carter inférieur moteur	1
1.2.13	Vis auto-taraudeuse cruciforme ST4.2×16	14	5.5	Carter avant moteur	1
1.2.14	Vis six pans M8×16 (filet total)	4	5.6	Carter arrière droit	1
1.3	Carter de console (pièce 1)	1	5.7	Carter arrière gauche	1
1.4	Carter de console (pièce 2)	1	5.8	Planche (plateau) de course	1

1.5	Support d'interrupteur à palette	2	5.9	Courroie (tapis) de course	1
1.6	Sélecteur / molette	2	5.10	Barre de rail gauche	1
1.7	Support capteurs cardiaques main	2	5.11	Barre de rail droite	1
1.8	Patin silicone pour téléphone	1	5.12	Courroie Poly-V	1
1.9	Patin EVA pour téléphone	1	5.13	Tube de sortie d'huile	1
1.10	Mousse de main-courante	2	5.14	Bouteille d'huile	1
1.11	Ensemble clé de sécurité	1	5.15	Tube d'entrée d'huile	1
1.12	Bouton de console	1	5.16	Tube de liaison pompe	1
1.13	Carte adaptatrice de console	1	5.17	Petit collier de tuyau	2
1.14	PCB boutons gauche	1	5.18	Collier type R10	2
1.15	PCB boutons droit	1	5.19	Entretoise plastique d'axe (pivot)	2
1.16	PCB interrupteur à palette	2	5.20	Patin d'amorti de plateau	8
1.17	Haut-parleur	2	5.21	Roue de transport (châssis)	2
1.18	PCB capteur de clé de sécurité	1	5.22	Moteur d'inclinaison	1
1.19	Module de charge sans fil	1	5.23	Moteur d'entraînement	1
1.20	Plaque métallique de clé de sécurité	1	5.24	Pompe d'auto-lubrification	1
1.21	Capteur cardiaque de main	4	5.25	Carte contrôleur inférieure	1
1.22	Ressort d'interrupteur à palette	4	5.26	Prise secteur AC	1
1.23	Vis auto-taraudeuse « tête parapluie » ST3.0×8	8	5.27	Disjoncteur thermique (protector)	1
1.24	Vis six pans M8×20 (filet total)	2	5.28	Interrupteur à bascule	1
1.25	Vis six pans M8×40 (demi-filet)	6	5.29	Rouleau avant	1
1.26	Écrou frein nylon M8	9	5.30	Rouleau arrière	1
1.27	Rondelle plate Φ3,5×Φ10×T0,5	2	5.31	Équerre Z (fixation bouteille d'huile)	1
2.1	Montant gauche (ensemble soudé)	1	5.32	Clip(s) de tuyau	4
2.2	Vis six pans M8×65 (demi-filet)	8	5.33	Ruban mousse double-face (bords)	4
3.1	Montant droit (ensemble soudé)	1	5.34	Ruban mousse double-face support moteur	2
4.1	Base (ensemble soudé)	1	5.35	Vis combinée cruciforme M4×10	2
4.2	Carter de base gauche	1	5.36	Vis fraisée auto-taraudeuse ST4.2×13	2
4.3	Carter de base droit	1	5.37	Vis fraisée six pans M8×25 (filet total)	8
4.4	Bouchon rectangulaire de base	6	5.38	Vis six pans M6×65 (filet total)	3
4.5	Patin caoutchouc de base	2	5.39	Vis six pans M8×16 (filet total)	4
4.6	Patin de base	4	5.40	Vis six pans M8×30 (filet total)	2
4.7	Roulette de déplacement (base)	2	5.41	Vis six pans M8×40 (filet total)	1
4.8	Vis auto-perceuse ST4.2×19	6	5.42	Vis six pans M8×50 (demi-filet)	1
4.9	Vis cruciforme M4×10	6	5.43	Vis six pans M10×45 (demi-filet)	3
4.10	Vis six pans M8×15 (filet total)	2	5.44	Écrou frein nylon M10	4
4.11	Vis six pans M8×30 (demi-filet)	1	5.45	Rondelle Grower M8	7
4.12	Écrou borgne nylon M8	2	5.46	Rondelle plate Φ8,5×Φ16×T1,5	7
5.1	Châssis principal (ensemble soudé)	1	5.47	Rondelle plate Φ10×Φ20×T1,5	6
5.2	Support moteur (ensemble soudé)	1	5.48	Rondelle crantée Φ5×Φ8×T1,5	2
5.3	Carter moteur	1	5.49	Rondelle crantée Φ7×Φ10×T1,5	3
5.4	Carter inférieur moteur	1	5.50	Cordon d'alimentation	1

5.5	Carter avant moteur	1	6.1	Cadre d'inclinaison (ensemble soudé)	1
5.6	Carter arrière droit	1	6.2	Roue de transport (base)	2
5.7	Carter arrière gauche	1	6.3	Vis six pans M10×40 (demi-filet)	2
5.8	Planche (plateau) de course	1	6.4	Vis six pans M10×75 (demi-filet)	1
5.9	Courroie (tapis) de course	1	6.5	Rondelle Grower M10	2
5.10	Barre de rail gauche	1	7.1	Vérin à gaz	1

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT & UTILISATION

- **Échauffement** : si vous avez plus de **35 ans** ou des antécédents médicaux, consultez votre médecin. Maîtrisez **Start/Stop**, **vitesse** et **inclinaison** avant de monter. Démarrez à **1,6–3,2 km/h** ; testez avec un pied, puis marchez **10 min** avant l'arrêt.
- **Progression** : marchez **~1 km** à allure régulière (env. **15–25 min**). Augmentez ensuite **progressivement** vitesse et/ou inclinaison (évitez les grands paliers).
- **Exemple de montée d'intensité** : 2 min à 4,8 km/h → 2 min à 5,3 → 2 min à 5,8 → puis **+0,3 km/h** toutes les 2 min tant que la respiration reste contrôlée.
- **Séance « calories »** : 5 min d'échauffement à **4,0–4,8 km/h**. **+0,3 km/h** toutes les 2 min jusqu'à une allure confortable **45 min**. Pendant une émission TV d'1 h, ajoutez **+0,3 km/h** à chaque coupure pub, puis revenez à l'allure de base. Retour au calme **4 min**.
- **Fréquence** : **3–5 fois/sem.**, **15–60 min/séance**. Utilisez l'**inclinaison** pour intensifier (commencez sans inclinaison).

Repères de vitesse

Plage de vitesse (km/h)	Niveau	Plage de vitesse (km/h)	Niveau
0,8 – 3,0	Très déconditionné	9,0 – 12,0	Course modérée
3,0 – 4,5	Sédentaire	12,0 – 14,5	Coureur confirmé
4,5 – 6,0	Marche soutenue	14,5 – 18,0	Avancé
6,0 – 7,5	Marche rapide	18,0 – 20,0	Expert
7,5 – 9,0	Jogging		

ENTRETIEN DU PRODUIT

Nettoyage : Un nettoyage complet et régulier prolonge la durée de vie du tapis de course électrique. Retirez la poussière fréquemment pour garder les composants propres. Veillez à nettoyer les parties exposées de chaque côté du tapis de course (courroie) : cela réduit l'accumulation d'impuretés sous le tapis. Assurez-vous que vos chaussures de sport sont propres et évitez d'embarquer des corps étrangers sous le tapis, ce qui userait le plateau de

course et le tapis. La surface du tapis peut être essuyée avec un chiffon humide légèrement savonné. Attention à ne pas éclabousser les composants électriques ni la zone sous le tapis.

Avertissement : Débranchez impérativement la prise du tapis de course avant de déposer le carter moteur. Ouvrez le carter moteur et aspirez la poussière du moteur au moins une fois par an.

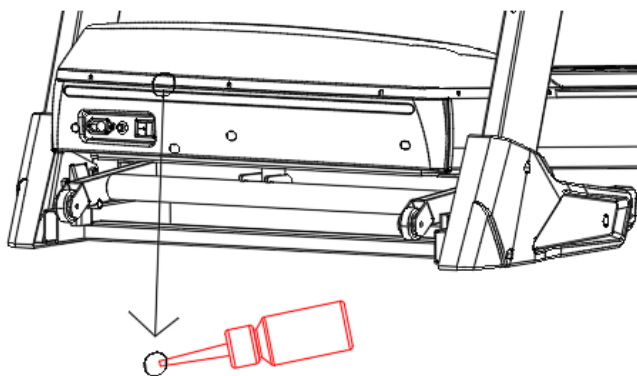
Tapis de course et lubrifiants spécifiques pour tapis électriques : Le plateau et le tapis de ce tapis de course ont été pré-lubrifiés. La friction entre le tapis et le plateau influe fortement sur la durée de vie et les performances de l'appareil ; il est donc nécessaire d'appliquer régulièrement du lubrifiant. Nous recommandons d'inspecter périodiquement la surface du plateau. Si elle est endommagée, contactez notre centre de service client.

Appliquez le lubrifiant entre le tapis et le plateau selon la fréquence ci-dessous, en ouvrant le bouchon de remplissage pour effectuer l'appoint (voir le schéma ci-dessous) :

- Utilisation légère (moins de 3 h/semaine) : 1 fois par an ;
- Utilisation moyenne (3–5 h/semaine) : tous les 6 mois ;
- Utilisation intensive (plus de 5 h/semaine) : tous les 3 mois.

Nous vous conseillons d'acheter le lubrifiant auprès de votre distributeur local ou de contacter directement notre société.

Attention : Toute autre réparation doit être effectuée par des professionnels qualifiés.



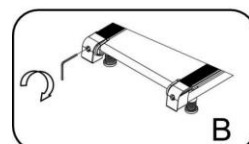
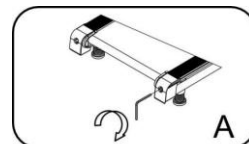
REGLAGE DE LA COURROIE DE COURSE

1. Afin de mieux entretenir votre tapis de course électrique et d'en prolonger la durée de vie, il est recommandé, après 1 h 30 d'utilisation continue, d'éteindre l'alimentation et de laisser reposer la machine 10 minutes avant de reprendre.
2. Si la courroie est trop lâche, elle patinera pendant l'utilisation ; si elle est trop tendue, cela peut réduire les performances du moteur et accélérer l'usure des rouleaux et de la courroie. Lorsque la tension est correcte, on peut soulever à la main chacun des bords de la courroie par rapport au plateau de course d'environ 50–75mm.

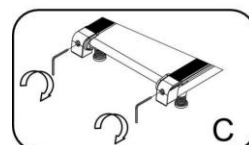
REGLAGE DU CENTRAGE DE LA COURROIE

Placez le tapis de course sur une surface plane. Faites-le tourner à 6–8 km/h et observez une éventuelle dérive de la courroie.

- Si la courroie dérive vers la droite : retirez la clé de sécurité et mettez l'interrupteur d'alimentation sur OFF, puis tournez la vis de réglage droite d'¼ de tour dans le sens horaire. Rebranchez/relancez (clé de sécurité + alimentation), faites tourner le tapis et observez. Répétez jusqu'à centrage. (Voir figure A.)
- Si la courroie dérive vers la gauche : retirez la clé de sécurité et mettez l'interrupteur d'alimentation sur OFF, puis tournez la vis de réglage gauche d'¼ de tour dans le sens horaire. Rebranchez/relancez, faites tourner et observez. Répétez jusqu'à centrage. (Voir figure B.)



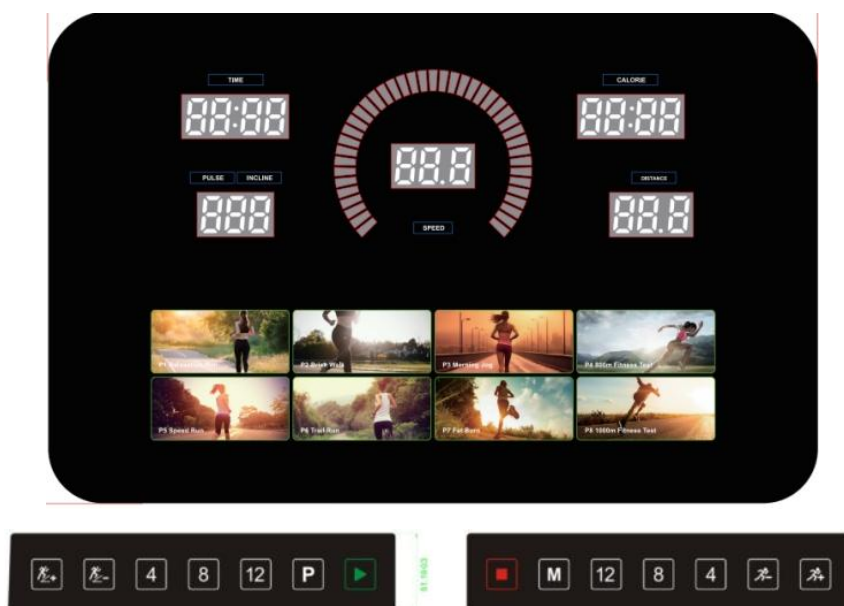
REGLAGE DE LA TENSION (APRES CENTRAGE OU APRES UNE PERIODE D'USAGE)



Après les réglages ci-dessus, ou après un certain temps d'utilisation, la courroie peut se détendre et nécessiter un ajustement :

Retirez la clé de sécurité et mettez l'interrupteur d'alimentation sur OFF. Tournez simultanément les deux vis de réglage arrière d'¼ de tour dans le sens horaire. Rebranchez/relancez (clé + alimentation) pour faire tourner le tapis, puis montez sur la courroie afin de vérifier la tension. Répétez ces étapes jusqu'à obtenir une tension modérée. (Voir figure C.)

APERÇU DE LA CONSOLE



1. Brève description

Fonctions de cette console électronique :

- Inclinaison automatique
- Application compatible Kinomap (optionnel)
- Fonction de connexion sans fil (Bluetooth)
- Écran tactile couleur

2. Fenêtres d’affichage de la console pendant l’entraînement

- Vitesse : km/h.
- Inclinaison : niveau 0 à 18.
- Temps : durée écoulée ou restante (mm:ss).
- Distance : km parcourus ou restants (km).
- Calories : kilocalories dépensées ou restantes (kcal).
- Fréquence cardiaque : bpm mesurés via capteurs de main.

3. Modes d’entraînement

- Manuel : réglage libre sans objectif prédéfini.
- Compte à rebours : un objectif unique défini avant le départ ; arrêt automatique à l’atteinte de l’objectif (Temps, Distance ou Calories).
- Programmes automatiques (P01–P24) : profils préréglés intégrés
- Programmes personnalisés (U01–U03) : création d’un profil segment par segment
- S-Programmes (S1–S8) : scénarios thématiques

Paramètres d’entraînement selon les différents modes :

- Vitesse affichée minimale : 0,8 km/h / maximale : 20 km/h
- Temps (mode Temps) : min. 8 min · max. 99 min
- Distance (mode Distance) : min. 1 km · max. 99 km
- Calories (mode Calories) : min. 20 kcal · max. 990 kcal
- Durée d’un programme (P01–P24) : min. 8 min · max. 99 min
- Inclinaison affichée : min. 0 niveau · max. 18 niveaux

4. Description des touches

- 3 touches raccourcis Vitesse : 4, 8, 12
- 3 touches raccourcis Inclinaison : 4, 8, 12
- START (Démarrer) / PAUSE–STOP
- PROGRAM (Programme) / MODE
- VITESSE + / VITESSE –
- INCLINAISON + / INCLINAISON –

5. Fonctions des touches et consignes d'utilisation

- Touche START : lance le moteur.
- En pause, appuyer sur START relance le moteur à la vitesse minimale, puis l'entraînement reprend en cumulant les autres données à partir des valeurs avant la pause.
- Touche PAUSE/STOP : met en pause / arrête le moteur.

Attention :

1. Pendant l'entraînement, appuyer sur PAUSE/STOP interrompt temporairement le moteur tout en sauvegardant les données d'entraînement.
2. Lorsque l'appareil est en pause, appuyer de nouveau sur PAUSE/STOP efface les données d'entraînement.

Fonctions des touches et instructions d'utilisation

Commande / Touche	Fonction	Utilisation
Molette rotative	Réglage Vitesse ±	En fonctionnement : horaire = Vitesse + , anti-horaire = Vitesse - . En réglage de paramètres : horaire = augmenter la valeur, anti-horaire = diminuer .
PROGRAM	Sélection des Programmes automatiques , Programmes personnalisés , Test FAT	Depuis le mode manuel , appuyer pour entrer dans les programmes automatiques Après P15 → Programmes perso (U01–U03) Après U03 → test FAT . Séquence de navigation: Programmes automatiques → Programmes personnalisés → Test FAT → Retour.
MODE	Sélection du mode compte à rebours et navigation en FAT	Depuis l'écran veille : Chaque appui sur MODE fait défiler les modes à objectif : Temps → Distance → Calories → Retour à l'écran veille . Depuis le mode manuel Appuyez sur MODE pour entrer dans le réglage du compte à rebours (vous choisissez alors un objectif de Temps, ou Distance, ou Calories).

		Pendant le réglage du test FAT Chaque appui sur MODE passe au paramètre suivant : Sexe → Âge → Taille → Poids → Lancer le test .
VITESSE + / -	Ajuster la vitesse ; ajuster une valeur en réglage	En fonctionnement : régler la vitesse. En réglage : modifier la valeur du paramètre sélectionné.
INCLINAISON + / -	Ajuster l' inclinaison ; ajuster une valeur en réglage	En fonctionnement : régler l'inclinaison. En réglage : modifier la valeur du paramètre sélectionné.
Raccourcis VITESSE (4 / 8 / 12)	Sélection directe d'une vitesse	En fonctionnement : appliquer immédiatement la vitesse correspondante.
Raccourcis INCLINAISON (4 / 8 / 12)	Sélection directe d'un niveau d'inclinaison	En fonctionnement : appliquer immédiatement le niveau d'inclinaison correspondant.

6. Description des modes d'entraînement

A. Mode manuel

Accès au mode manuel : après la mise sous tension et l'affichage complet, la console entre en mode manuel. Appuyez sur START pour lancer l'entraînement en mode manuel.

Utilisation :

- Vitesse initiale : 1,0 km/h.
- Les fenêtres Temps, Distance et Calories comptent à la hausse à partir de zéro.
- VITESSE ± permet d'ajuster la vitesse ; INCLINAISON ± permet d'ajuster le niveau d'inclinaison.
- Lorsque le temps d'exercice dépasse 99:59, le système ne s'arrête pas : le temps repart de zéro et continue.

B. Mode « compte à rebours »

1. Compte à rebours Temps

Accès : depuis le mode manuel, appuyez sur MODE jusqu'à Temps. La fenêtre Temps affiche 30:00 (clignotant). Réglez la durée souhaitée avec VITESSE ± ou INCLINAISON ± (plage 8:00–99:59), puis appuyez sur START.

Fonctionnement :

- Vitesse initiale : 1,0 km/h.
- Temps compte à rebours depuis la valeur réglée ; Distance et Calories comptent à la hausse depuis zéro.
- VITESSE ± ajuste la vitesse ; INCLINAISON ± ajuste l'inclinaison.
- À 0, le tapis ralentit et s'arrête puis revient en veille.

2. Compte à rebours Distance

Accès : depuis le mode manuel, appuyez sur MODE jusqu'à Distance. La fenêtre Distance affiche 1,0 km (clignotant). Réglez la distance avec VITESSE $\pm$ ou INCLINAISON $\pm$ (plage 1,0–99,0 km), puis START.

Fonctionnement :

- Vitesse initiale : 1,0 km/h.
- Distance compte à rebours ; Temps et Calories comptent à la hausse.
- Réglages en cours : VITESSE $\pm$ et INCLINAISON $\pm$.
- À 0, arrêt progressif puis retour en veille.

3. Compte à rebours Calories

Accès : depuis le mode manuel, appuyez sur MODE jusqu'à Calories. La fenêtre Calories affiche 50 (clignotant). Réglez la valeur avec VITESSE $\pm$ ou INCLINAISON $\pm$ (plage 20–990 kcal), puis START.

Fonctionnement :

- Vitesse initiale : 1,0 km/h.
- Calories comptent à rebours ; Temps et Distance comptent à la hausse.
- Réglages en cours : VITESSE $\pm$ et INCLINAISON $\pm$.
- À 0, arrêt progressif puis retour en veille.

C. Programmes automatiques

Accès : depuis le mode manuel, l'état de réglage ou le mode S-Programme, appuyez sur PROGRAM pour accéder à la sélection des programmes automatiques. La fenêtre Temps affiche 30:00 (clignotant) — réglez la durée avec VITESSE $\pm$ ou INCLINAISON $\pm$ (plage 8:00–99:59), puis START.

Fonctionnement :

- Chaque programme automatique comporte 20 sections (segments).
- Vitesse et inclinaison de chaque section suivent les valeurs prédéfinies du programme.
- La durée d'une section = 1/20 du temps réglé.
- Temps compte à rebours ; Distance et Calories comptent à la hausse.
- En cours d'exercice, vous pouvez ajuster VITESSE $\pm$ et INCLINAISON $\pm$; au passage à la section suivante, les valeurs reviennent aux pré-réglages de la section suivante.
- À 0, arrêt progressif puis retour en veille.

D. Programmes personnalisés (U01–U03)

En plus des 24 programmes intégrés, le tapis propose 3 programmes utilisateur (U01, U02, U03) configurables selon vos besoins.

1. Réglage :

En veille, appuyez plusieurs fois sur PROGRAM jusqu'à U01–U03, puis appuyez sur MODE pour entrer en saisie.

- Réglez la section S01 : VITESSE via VITESSE $\pm$ (ou touches rapides) et INCLINAISON via INCLINAISON $\pm$.
- Appuyez sur MODE pour passer à la section suivante et ainsi de suite jusqu'à S16.
- Une fois la saisie S01–S16 terminée, les données sont sauvegardées (ne coupez pas l'alimentation pendant la saisie, sinon la sauvegarde échoue).

2. Démarrage :

- En veille, sélectionnez U01–U03 avec PROGRAM, réglez la durée totale, puis START.
- Juste après avoir terminé la saisie S01–S16 et la durée, vous pouvez appuyer sur START pour démarrer immédiatement.

3. Consignes :

Chaque programme découpe la séance en 16 sections (S01–S16). Il faut renseigner vitesse, inclinaison et durée de toutes les sections avant d'appuyer sur START.

4. Pendant l'exercice :

Vous pouvez ajuster la vitesse via VITESSE ±. À la fin d'une section, passage automatique à la suivante, avec application des valeurs réglées pour cette section.

E. Mode S-Programme

Depuis le mode manuel, un programme automatique ou l'état de réglage, touchez sur l'écran le S-Programme souhaité. Les vignettes non sélectionnées s'assombrissent ; la plus lumineuse indique le programme S sélectionné. *(Les 8 modes S — S1 à S8 — correspondent à des modes spécifiques détaillés dans la notice.)*

S1 - Marche de récupération

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
Vitesse	1,0 km/h	1,0 — 3,0 km/h	1,0 — 3,0 km/h	Réglable uniquement après démarrage
Inclinaison	0 (niveau)	0 — 18 (niveaux)	—	Réglable uniquement après démarrage
Temps	30:00 (min)	8:00 — 99:00 (min)	8:00 — 99:00 (min)	

Chaque segment dure **Temps réglé / 20**. Les valeurs ci-dessous sont en **km/h** pour la vitesse et en **niveaux** pour l'inclinaison.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Vitesse (km/h)	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1
Inclinaison (niveau)	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1

S2 - Marche active

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
Vitesse	4,0 km/h	1,0 — 6,0 km/h	1,0 — 6,0 km/h	Réglable uniquement après démarrage
Inclinaison	0 (niveau)	0 — 18 (niveaux)	—	Réglable uniquement après démarrage
Temps	30:00 (min)	8:00 — 99:00 (min)	8:00 — 99:00 (min)	

Chaque segment dure **Temps réglé / 20**. Les valeurs ci-dessous sont en **km/h** pour la vitesse et en **niveaux** pour l'inclinaison.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Vitesse (km/h)	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6
Inclinaison (niveau)	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3

S3 - Jogging doux

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
Vitesse	6,0 km/h	6,0 — 8,0 km/h	6,0 — 8,0 km/h	Réglable uniquement après démarrage
Inclinaison	0 (niveau)	0 — 18 (niveaux)	—	Réglable uniquement après démarrage
Temps	30:00 (min)	8:00 — 99:00 (min)	8:00 — 99:00 (min)	

Chaque segment dure **Temps réglé / 20**. Les valeurs ci-dessous sont en **km/h** pour la vitesse et en **niveaux** pour l'inclinaison.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Vitesse (km/h)	6	7	8	8	7	6	6	7	8	8	7	7	6	6	7	7
Inclinaison (niveau)	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	4

S4 - Test Forme 800 m

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
Vitesse	3,0 km/h	1,0 — 20 km/h	1,0 — 20 km/h	Réglable uniquement après démarrage
Inclinaison	0 (niveau)	0 — 18 (niveaux)	—	Réglable uniquement après démarrage
Distance	0,8 km	Réglage indisponible		

Principe : Compte à rebours sur **800 m**. À la fin du décompte, la **note s'affiche dans la fenêtre VITESSE** en fonction du **temps réalisé**.

Note	Temps 800 m
A (Excellent)	≤ 3'39"
B (Bon)	3'40" — 4'20"
C (Passable)	4'21" — 4'45"
D (Insuffisant)	≥ 4'46"

S5 - Course par intervalles

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
Vitesse	3,0 km/h	3,0 — 10 km/h	3,0 — 10 km/h	Réglable uniquement après démarrage
Inclinaison	1 (niveau)	0 — 18 (niveaux)	—	
Temps	30:00 (min)	8:00 — 99:00 (min)	8:00 — 99:00 (min)	

Chaque segment dure **Temps réglé / 20**. Les valeurs ci-dessous sont en **km/h** pour la vitesse et en **niveaux** pour l'inclinaison.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Vitesse (km/h)	3	5	7	3	5	7	8	5	7	9	5	7	8	3	5	7
Inclinaison (niveau)	1	2	3	1	2	3	4	2	3	4	5	7	8	3	5	7

S6 - Trail/cross avec variations d'inclinaison

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
Vitesse	4,0 km/h	4,0 — 10 km/h	4,0 — 10 km/h	Réglable uniquement après démarrage
Inclinaison	2 (niveau)	0 — 18 (niveaux)	—	
Temps	30:00 (min)	8:00 — 99:00 (min)	8:00 — 99:00 (min)	

Chaque segment dure **Temps réglé / 20**. Les valeurs ci-dessous sont en **km/h** pour la vitesse et en **niveaux** pour l'inclinaison.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Vitesse (km/h)	4	6	8	10	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9
Inclinaison (niveau)	2	5	8	3	6	9	2	4	6	2	10	5	2	5	7	4

S7 – Brûle graisse

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
Vitesse	3,0 km/h	1,0 — 12 km/h	1,0 — 12 km/h	Réglable uniquement après démarrage
Inclinaison	2 (niveau)	0 — 18 (niveaux)	—	
Temps	30:00 (min)	8:00 — 99:00 (min)	8:00 — 99:00 (min)	

Chaque segment dure **Temps réglé / 20**. Les valeurs ci-dessous sont en **km/h** pour la vitesse et en **niveaux** pour l'inclinaison.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Vitesse (km/h)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	9	8	7
Inclinaison (niveau)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	10	9	9	8	7

S8 - Test Forme 1000 m

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
Vitesse	3,0 km/h	1,0 — 20 km/h	1,0 — 20 km/h	Réglable uniquement après démarrage
Inclinaison	0 (niveau)	0 — 18 (niveaux)	—	
Distance	1,0 km			
Temps	7 minutes	Réglage indisponible	0 – 7 minutes	

Principe : Compte à rebours sur **1000 m**. À la fin du décompte, la **note s'affiche dans la fenêtre VITESSE** en fonction du **temps réalisé**.

Note	Temps 1000 m
A (Excellent)	≤ 3'50"
B (Bon)	3'51" – 4'30"
C (Passable)	4'31" – 4'55"
D (Insuffisant)	≥ 4'56"

7. Description de la fonction FAT (test de masse grasse)

Accéder au réglage du test FAT :

Depuis l'état de veille initial ou l'état de réglage des modes, appuyez sur PROGRAM jusqu'à FAT pour entrer dans les réglages du test de masse grasse.

Principe de réglage :

En mode FAT, la fenêtre Vitesse affiche le code de paramètre (F-x) et la fenêtre Temps affiche la valeur réglée. Utilisez VITESSE ± ou INCLINAISON ± pour modifier la valeur ; appuyez sur MODE pour passer au paramètre suivant.

Paramètres (ordre et valeurs)

Code	Paramètre	Valeur initiale	Plage
F-1	Sexe	1	01–02 (01 = Homme ; 02 = Femme)
F-2	Âge	25	10–99 (ans)
F-3	Taille	170	100–220 cm
F-4	Poids	70	20–150 kg
F-5	Test FAT	---	Lancer la mesure

Test FAT : après les réglages F-1 → F-4, passez à F-5. L'écran affiche « --- ». Placez **les deux mains** sur les **plaques de mesure** (capteurs) ~5 s : l'**indice de masse grasse** s'affiche.

À propos de l'indice affiché :

L'indice de masse grasse » reflète un rapport taille/poids et fournit un repère non médical pour ajuster son poids.

Plage d'indice	Interprétation	Remarque
< 19	Insuffisance pondérale	À surveiller selon le contexte.
20 – 25	Idéal	Zone cible recommandée.
26 – 29	Surpoids	Envisager un ajustement d'activité/alimentation.
≥ 30	Obésité	Suivi et avis professionnel recommandés.

Données indicatives uniquement, à ne pas utiliser comme données médicales.

8. Fonction fréquence cardiaque tenue à la main

Méthode de mesure :

Placez les paumes sur les capteurs gauche et droit et tenez-les naturellement. Après ~5 s, la fenêtre FC affiche une valeur initiale. Gardez les mains immobiles ; l'affichage évolue progressivement. En ~60 s, la valeur se rapproche de la fréquence cardiaque réelle du moment.

Les situations suivantes peuvent perturber la mesure :

- Prise trop forte : relâchez et exercez une pression modérée.
- Pendant la course, les contacts varient (mouvements des bras) : pour un test fiable, stoppez l'effort, placez les pieds sur les repose-pieds latéraux et restez immobile.
- Mains sèches ou froides ; peau très épaisse au niveau des paumes.

Attention : en raison des méthodes de mesure et des facteurs d'influence, ces données de fréquence cardiaque sont uniquement indicatives pour l'entraînement et ne constituent pas des données médicales.

9. Mode Veille

Si le tapis s'arrête et qu'aucune action n'est effectuée pendant plus de 10 minutes, la console passe en mode veille et l'affichage s'éteint automatiquement.

Appuyez sur n'importe quelle touche pour réveiller l'écran ; après l'affichage complet, la console revient en veille initiale.

10. Clé de sécurité (fonction)

Pour un usage normal, la clé de sécurité doit être insérée dans son emplacement sur la console avant toute opération.

Si la clé est retirée, la fenêtre affiche E07 ou « --- » et un signal sonore retentit.

Si la clé est retirée en cours d'utilisation, le système effectue un arrêt rapide. Après réinsertion de la clé, toutes les données d'entraînement sont réinitialisées à zéro.

11. Audio via connexion sans fil & application Kinomap

Audio par connexion sans fil (depuis un téléphone) :

Après la mise sous tension, activez la connexion sans fil dans les réglages du téléphone, lancez une recherche et sélectionnez FS-XXXXXX-X. Une fois apparié et connecté, la console peut diffuser la musique du téléphone. Contrôlez le volume pour préserver la qualité audio et protéger le circuit audio interne de la console.

Contrôle via application :

Si vous souhaitez piloter la vitesse (et d'autres fonctions) via l'application, téléchargez et ouvrez l'application Kinomap. Dans l'application, lancez la recherche et trouvez le nom de la connexion sans fil du tapis (nom générique). Après connexion, vous pouvez contrôler le tapis directement depuis l'application.

12. Plage d'affichage de chaque valeur

Valeur	Initial (au démarrage)	Valeur initiale réglée	Plage de réglage	Plage d'affichage
Temps (mm:ss)	00:00	30:00:00	8:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Vitesse (km/h)	0	0	0,8 – 20,0	0,0 – 20,0
Distance (km)	0	1	1,0 – 99,0	0,0 – 99,9
Fréquence cardiaque (bpm)	P	/	/	40 – 199
Calories (kcal)	0	50	20 – 990	0 – 999
Inclinaison (niveau)	0	0	0 – 18	0 – 18

Notes :

- **P** = affichage d'attente avant détection de la **fréquence cardiaque**.
- Certaines valeurs (vitesse, inclinaison) sont **réglables uniquement après démarrage**.

13. Tableau des données des programmes automatiques

Tableau des 24 programmes automatiques (P01–P24), 16 segments

		Segments															
Programmes		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Vitesse	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	Inclinaison	0	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	0
P02	Vitesse	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	Inclinaison	0	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	0
P03	Vitesse	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
	Inclinaison	0	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	0
P04	Vitesse	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0	2.0
	Inclinaison	0	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	0
P05	Vitesse	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0

	Inclinaison	0	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	0
P06	Vitesse	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	Inclinaison	0	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	0
P07	Vitesse	3.0	4.0	9.0	4.0	10.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	Inclinaison	0	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	0
P08	Vitesse	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	Inclinaison	0	3	8	8	8	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0
P09	Vitesse	2.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
	Inclinaison	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	0
P10	Vitesse	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	Inclinaison	0	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	8	4	4
P11	Vitesse	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	Inclinaison	0	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	0
P12	Vitesse	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	Inclinaison	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
P13	Vitesse	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	12.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	Inclinaison	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
P14	Vitesse	2.0	6.0	5.0	4.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0
	Inclinaison	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3	4	5	5	10	6	3
P15	Vitesse	2.0	6.0	5.0	4.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	Inclinaison	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3	3	5	5	6	4	3
P16	Vitesse	2.0	5.0	7.0	5.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	2.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	2.0
	Inclinaison	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3	12	9	10	9	5	3
P17	Vitesse	2.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	4.0
	Inclinaison	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3	6	5	8	7	5	3
P18	Vitesse	2.0	3.0	5.0	6.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	2.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	2.0
	Inclinaison	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2	6	5	9	10	6	2
P19	Vitesse	3.0	7.0	6.0	5.0	9.0	7.0	6.0	3.0	5.0	2.0	9.0	7.0	6.0	3.0	5.0	2.0
	Inclinaison	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3	5	6	5	12	8	3
P20	Vitesse	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	Inclinaison	1	3	8	8	3	0	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0
P21	Vitesse	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	Inclinaison	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	12	3	3	7	0
P22	Vitesse	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	10.0	6.0	11.0	3.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	Inclinaison	0	7	7	7	5	5	5	8	8	9	8	12	8	4	4	0
P23	Vitesse	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	Inclinaison	2	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	7	4	6	6	0
P24	Vitesse	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	12.0	10.0	7.0	7.0	10.0	11.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	Inclinaison	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	10	4	4	0

14. Programme HRC (Heart Rate Control)

DEFAULT : valeur par défaut de l'affichage fréquence cardiaque (paramètre montré par défaut).

Modes HRC :

- **HP1** : contrôle uniquement l'inclinaison.
- **HP2** : contrôle uniquement la vitesse.
- **HP3** : contrôle l'inclinaison et la vitesse simultanément.

Plage de FC cible :

- **Seuil inférieur / supérieur** : valeurs de fréquence cardiaque réglables du minimum au maximum autorisés par la console.

Programme HP1				Programme HP2			Programme HP3		
Age	Zone cible			Zone cible			Zone cible		
	Minimum	Par défaut	Maximum	Minimum	Par défaut	Maximum	Minimum	Par défaut	Maximum
15	160	165	170	170	175	180	170	175	180
16	159	164	169	169	174	179	170	175	180
17	158	163	168	168	173	178	170	175	180
18	157	162	167	167	172	177	169	174	179
19	156	161	166	166	171	176	169	174	179
20	155	160	165	165	170	175	168	173	178
21	154	159	164	164	169	174	168	173	178
22	153	158	163	163	168	173	168	173	178
23	152	157	162	162	167	172	167	172	177
24	151	156	161	161	166	171	167	172	177
25	150	155	160	160	165	170	166	171	176
26	149	154	159	159	164	169	166	171	176
27	148	153	158	158	163	168	166	171	176
28	147	152	157	157	162	167	165	170	175
29	146	151	156	156	161	166	165	170	175
30	145	150	155	155	160	165	165	170	175
31	144	149	154	154	159	164	164	169	174
32	143	148	153	153	158	163	164	169	174
33	142	147	152	152	157	162	163	168	173
34	141	146	151	151	156	161	163	168	173
35	140	145	150	150	155	160	163	168	173
36	139	144	149	149	154	159	162	167	172
37	138	143	148	148	153	158	162	167	172
38	137	142	147	147	152	157	161	166	171
39	136	141	146	146	151	156	160	165	170
40	135	140	145	145	150	155	160	165	170
41	134	139	144	144	149	154	159	164	169
42	133	138	143	143	148	153	159	164	169

43	132	137	142	142	147	152	158	163	168
44	131	136	141	141	146	151	158	163	168
45	130	135	140	140	145	150	158	163	168
46	129	134	139	139	144	149	157	162	167
47	128	133	138	138	143	148	156	161	166
48	127	132	137	137	142	147	155	160	165
49	126	131	136	136	141	146	154	159	164
50	125	130	135	135	140	145	153	158	163
51	124	129	134	134	139	144	152	157	162
52	123	128	133	133	138	143	151	156	161
53	122	127	132	132	137	142	150	155	160
54	121	126	131	131	136	141	149	154	159
55	120	125	130	130	135	140	148	153	158
56	119	124	129	129	134	139	147	152	157
57	118	123	128	128	133	138	146	151	156
58	117	122	127	127	132	137	145	150	155
59	116	121	126	126	131	136	144	149	154
60	115	120	125	125	130	135	143	148	153
61	114	119	124	124	129	134	142	147	152
62	113	118	123	123	128	133	141	146	151
63	112	117	122	122	127	132	140	145	150
64	111	116	121	121	126	131	139	144	149
65	110	115	120	120	125	130	138	143	148
66	109	114	119	119	124	129	137	142	147
67	108	113	118	118	123	128	136	141	146
68	107	112	117	117	122	127	135	140	145
69	106	111	116	116	121	126	134	139	144
70	105	110	115	115	120	125	133	138	143
71	104	109	114	114	119	124	132	137	142
72	103	108	113	113	118	123	131	136	141
73	102	107	112	112	117	122	130	135	140
74	101	106	111	111	116	121	129	134	139
75	100	105	110	110	115	120	128	133	138
76	99	104	109	109	114	119	127	132	137
77	98	103	108	108	113	118	126	131	136
78	97	102	107	107	112	117	125	130	135
79	96	101	106	106	111	116	124	129	134
80	95	100	105	105	110	115	123	128	133

a) Durée d'exercice

La durée du programme HRC est fixée à 22 minutes.

b) Accès & réglages de base

En veille, appuyez plusieurs fois sur PROGRAM jusqu'à ce que la fenêtre Distance affiche HP1 / HP2 / HP3.

- La fenêtre Calories affiche et clignote l'âge par défaut du système.
- La fenêtre Fréquence cardiaque (FC) affiche la FC cible correspondante.
- Âge : réglez-le avec VITESSE $\pm$ ou INCLINAISON $\pm$; la FC cible s'actualise automatiquement en fonction de l'âge.
- Si la FC cible par défaut ne vous convient pas, appuyez sur MODE pour passer au réglage direct de la FC cible (la fenêtre FC clignote), puis ajustez-la avec VITESSE $\pm$ ou INCLINAISON $\pm$.

Démarrage rapide (recommandation auto) : si vous appuyez directement sur START depuis l'écran HP1/HP2/HP3, la console applique ces paramètres par défaut :

- HP1 : vitesse réglable par l'utilisateur, âge 30, FC cible 150 bpm ; contrôle inclinaison uniquement.
- HP2 : vitesse auto jusqu'à 9,0 km/h max, âge 30, FC cible 160 bpm ; contrôle vitesse uniquement.
- HP3 : vitesse auto jusqu'à 10,0 km/h max, âge 30, FC cible 170 bpm ; contrôle vitesse + inclinaison.

c) Réglage de l'âge

En appuyant sur PROGRAM, vous entrez dans le réglage de l'âge : la fenêtre Calories affiche 30 (par défaut).

- Ajustez l'âge avec INCLINAISON $\pm$ et/ou VITESSE $\pm$.
- Plage d'âge : 15–80 ans. (Voir table HRC HP1/HP2/HP3 si fournie.)

d) Réglage de la FC cible

Après avoir réglé l'âge, appuyez sur MODE : la console propose automatiquement une FC cible adaptée à l'âge sélectionné.

- Vous pouvez modifier cette FC cible selon votre condition physique avec INCLINAISON $\pm$ / VITESSE $\pm$.
- Plage de FC cible : 95–180 bpm. (Voir table HRC HP1/HP2/HP3 si fournie.)

e) Lancement

Après avoir réglé l'âge et la FC cible, appuyez sur MODE pour revenir à l'interface de démarrage ou appuyez directement sur START pour lancer le programme.

f) Ajustements pendant la séance

En cours d'exécution des programmes HP1/HP2/HP3, vous pouvez toujours appuyer sur INCLINAISON $\pm$ et VITESSE $\pm$ pour ajuster manuellement.

Important : le système continuera d'ajuster automatiquement la vitesse et/ou l'inclinaison pour rester proche de la FC cible.

g) Logique de contrôle (après échauffement)

Les 3 premières minutes sont un échauffement à 3,0 km/h. Durant cette phase, aucun réglage automatique de vitesse ou d'inclinaison n'a lieu (seuls les réglages manuels sont possibles).

Après 3 minutes, la console utilise votre FC mesurée pour ajuster l'effort :

- Si la FC réelle < FC cible :
 1. HP1 : augmente l'inclinaison automatiquement toutes les 10 s, jusqu'à la valeur d'inclinaison max (la vitesse reste au choix de l'utilisateur).
 2. HP2 : augmente la vitesse de +0,5 km/h toutes les 10 s, jusqu'à la vitesse maximale prévue par HP2 (l'inclinaison reste au choix de l'utilisateur).
 3. HP3 : accélère d'abord par paliers de +0,5 km/h ; si la vitesse max HP3 est atteinte sans atteindre la FC cible, le système augmente l'inclinaison par +1 niveau par palier pour rapprocher la FC de la cible.

- Si la FC réelle > FC cible :
 1. HP1 : réduit l'inclinaison automatiquement (-1 niveau toutes les 10 s) jusqu'à la valeur d'inclinaison minimale (la vitesse reste au choix de l'utilisateur).
 2. HP2 : réduit la vitesse automatiquement (-0,5 km/h toutes les 10 s) jusqu'à la vitesse minimale prévue par HP2 (l'inclinaison reste au choix de l'utilisateur).
 3. HP3 : ralentit d'abord par paliers de -0,5 km/h ; si la vitesse minimale est atteinte sans revenir vers la FC cible, le système diminue l'inclinaison par -1 niveau par palier pour réduire l'intensité.

Dès que la FC se stabilise dans la zone cible, la vitesse et l'inclinaison cessent d'évoluer et restent aux valeurs atteintes.

h) Fin de séance / récupération

Lorsque le temps d'exercice dépasse 20 minutes, le système passe en COOLDOWN :

- Inclinaison ramenée à 0.
- Vitesse diminue de 0,5 km/h toutes les 10 s jusqu'à 4,0 km/h (ou moins), puis la décélération s'arrête et la séance se termine.

À tout moment, vous pouvez arrêter en appuyant sur STOP ou en retirant la clé de sécurité.

Note importante (mesure de FC)

Le programme HRC nécessite une ceinture pectorale de mesure de FC à connexion sans fil. Elle doit être bien ajustée et au contact de la peau pour garantir une détection fiable.

Message d'erreur — système AC du tapis de course

Conseils : avant remplacement, **coupez l'alimentation**, contrôlez l'état des connecteurs, l'intégrité des faisceaux et assurez-vous que la **clé de sécurité** est bien en place.

E01 : anomalie de **communication** entre la **console** et le **système de contrôle électronique**.

E01 — Problèmes courants & solutions	Problème constaté	Solution
	Le câble de communication de la console est mal connecté / endommagé / faux contact	Reconnecter correctement le câble de communication (vérifier les deux extrémités), remplacer le câble si nécessaire
	La console n'a aucune sortie de signal	Remplacer la console, mise en attente de réparation
	Aucune sortie de signal de la carte contrôleur inférieure	Remplacer la carte contrôleur inférieure, mise en attente de réparation

E02 — Tension anormale entre la carte contrôleur inférieure et le moteur

E02 — Problèmes courants & solutions	Problème constaté	Solution
	Le câble moteur est mal connecté	Vérifier et reconnecter correctement les fils du moteur
	Absence de tension ou tension anormale en sortie de la carte contrôleur vers le moteur	Remplacer la carte contrôleur inférieure (en attente de réparation)
	Panne moteur	Remplacer le moteur

E03 — Vitesse anormale détectée par la carte contrôleur inférieure

E03 — Problèmes courants & solutions	Problème constaté	Solution
	Défaillance du circuit de pilotage PWM sur la carte contrôleur inférieure	Remplacer la carte contrôleur inférieure (mise en attente de réparation)

E04 — Protection surtension moteur détectée par la carte électronique (contrôleur inférieur)

E04 — Problèmes courants & solutions	Problème constaté	Solution
	La charge appliquée au tapis dépasse la plage de tension nominale du moteur	Utiliser dans la plage de tension nominale du moteur / réduire la charge
	Anomalie moteur	Remplacer le moteur
	Défaillance du circuit de détection de surtension sur la carte électronique (contrôleur inférieur)	Remplacer la carte électronique (contrôleur inférieur) , en attente de réparation

E05 — Protection surintensité (entre la carte contrôleur inférieure et le moteur).

E05 — Problèmes courants & solutions	Problème constaté	Solution
	La charge du tapis dépasse le courant nominal du moteur	Utiliser l'appareil dans la plage de courant nominal du moteur
	Problème d'assemblage du tapis/moteur provoquant résistance ou blocage	Contrôler la structure du tapis (centrage/tension du tapis, rouleaux, plateau, transmission) et corriger les points de frottement
	Défaut du système de limitation de courant de la carte contrôleur inférieure	Remplacer la carte contrôleur inférieure (mise en attente de réparation)

E07 ou « --- » — Clé de sécurité mal positionnée

E07 — Problèmes courants & solutions	Problème constaté	Solution
	Clé/aimant de sécurité détaché ou mal placé	Placer la clé de sécurité à l' emplacement prévu sur la console (bien l'aimanter)
	Système de détection de clé défectueux (console)	Remplacer la console (en attente de réparation)