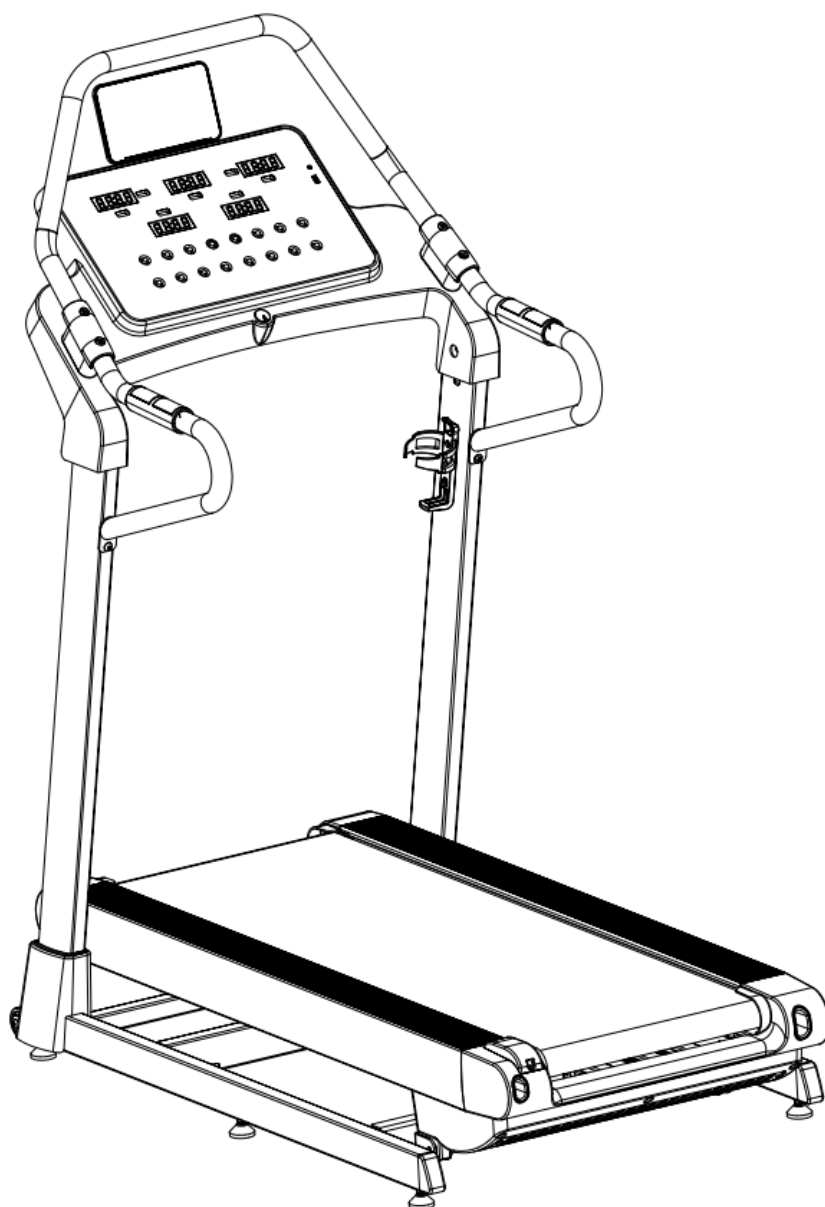


NOTICE D'UTILISATION TAPIS DE COURSE 55797



AVERTISSEMENTS :

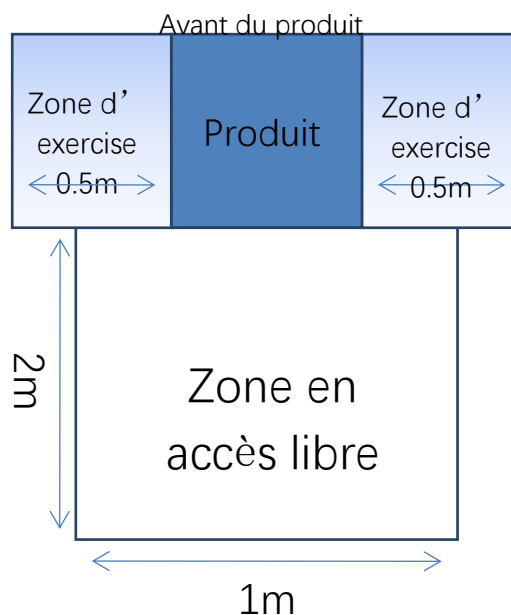
Sécurité

- 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 : 120 kg.
Dimensions : 138 × 77 × 157 mm (1.06m²)
- 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 :

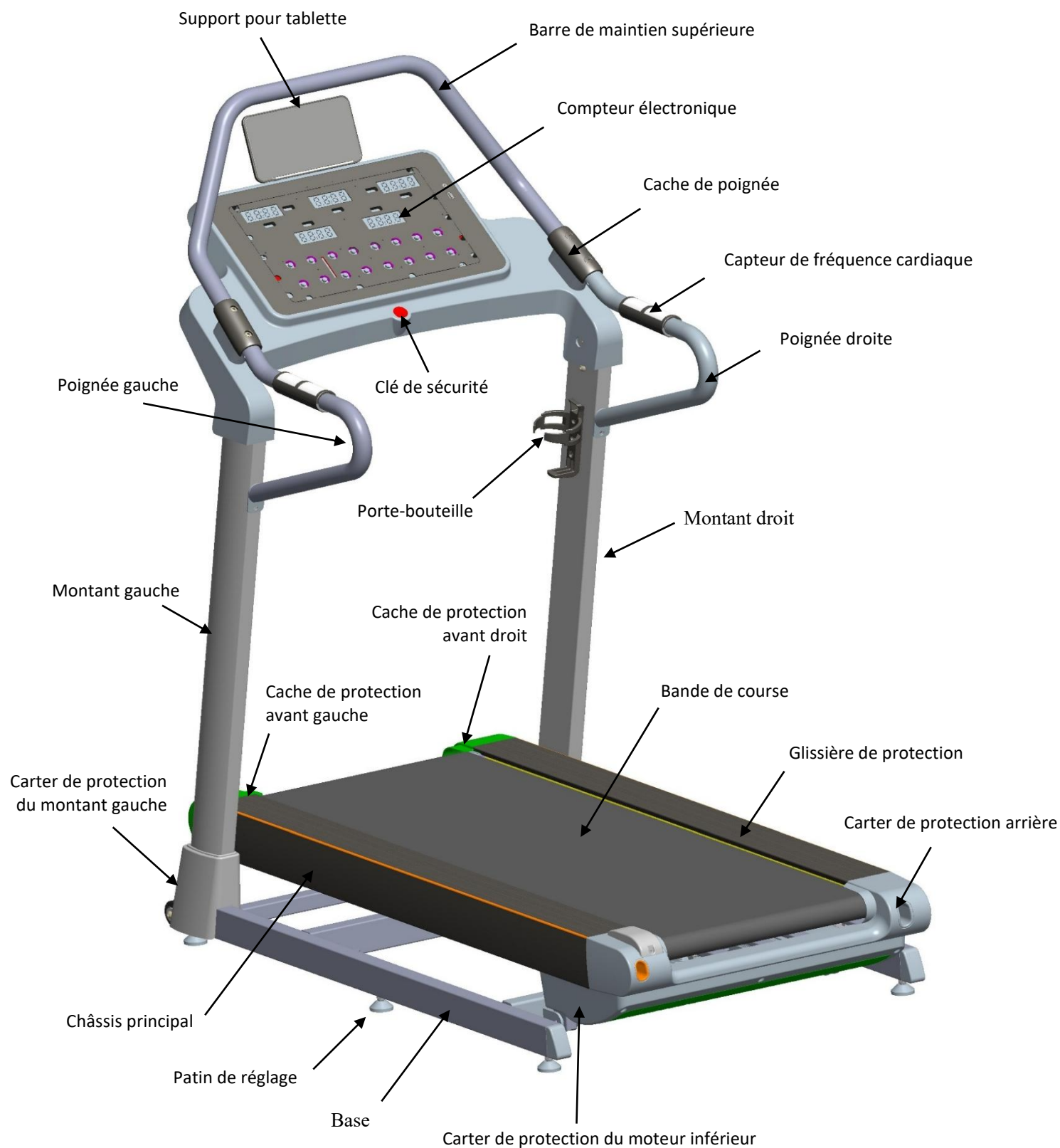
Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur www.carefitness.com

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.

I. Présentation du produit

Les noms des composants du modèle **55797** sont indiqués sur la figure :



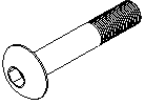
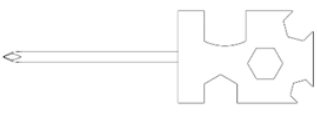
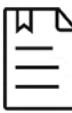
Principaux paramètres et configuration du modèle 55797 :

N°	Nom du paramètre	Description
1	Vitesse	Réglable de 1,0 à 13 km/h
2	Bande de course	Dimensions : 16 × 430 × 2550 mm (totalité de la bande), motif diamant antidérapant
3	Poids maximal de l'utilisateur	120 kg
4	Dimensions déplié	1380 × 775 × 1590 mm (Longueur × Largeur × Hauteur)

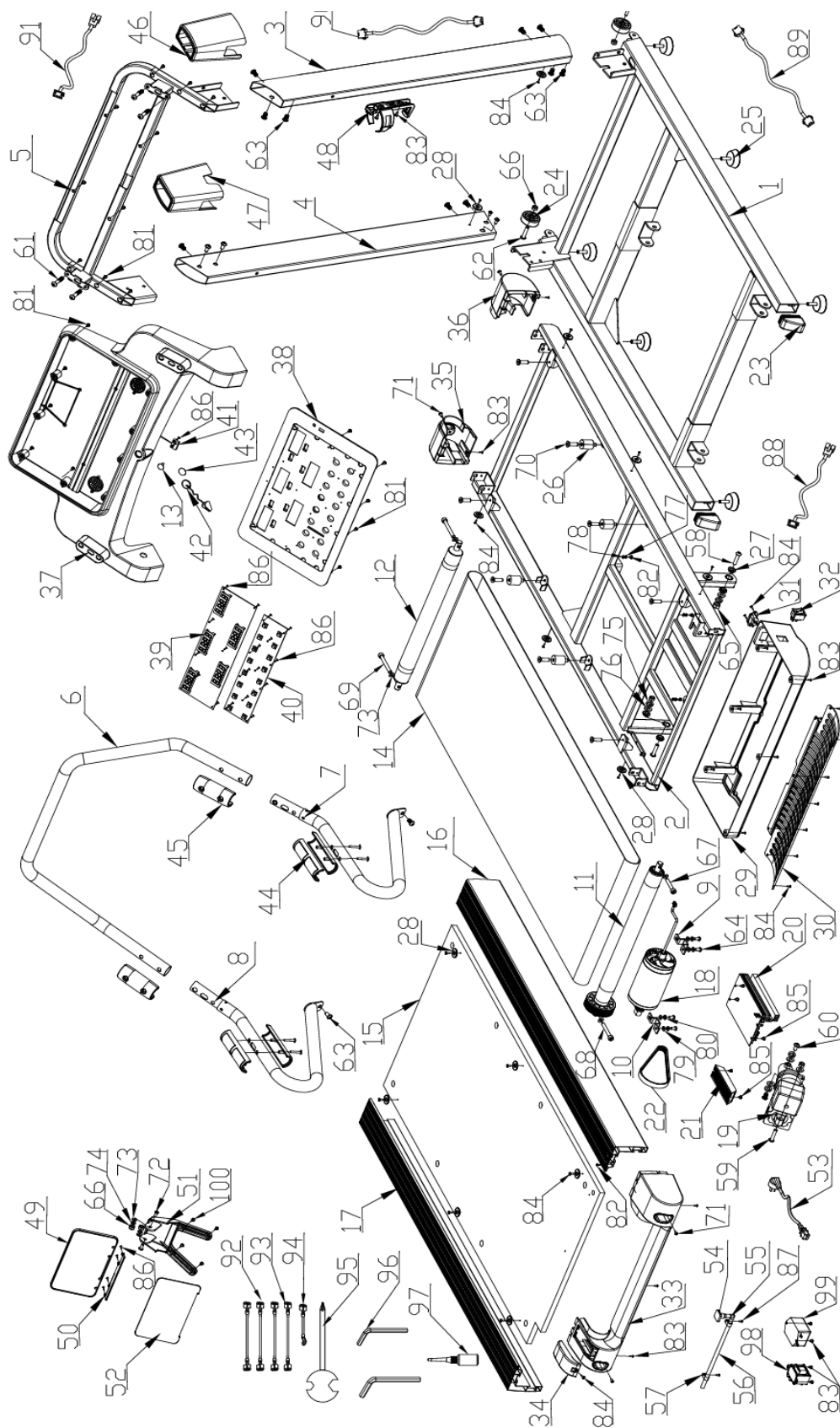
Liste de pièces :

N°	Désignation	Unité	Quantité
1	Appareil principal (châssis du tapis)	Pièce	1
2	Montant	Pièce	2
3	Compteur électronique	Pièce	1
4	Barre de maintien supérieure	Pièce	1
5	Poignées gauche et droite	Pièce	2
6	Caches de protection gauche et droit	Pièce	2
7	Caches de poignée	Pièce	2
8	Support pour tablette (<i>optionnel</i>)	Pièce	1
9	Porte-bouteille (<i>optionnel</i>)	Pièce	1
10	Sac d'accessoires	Ensemble	1

Accessoires de montage :

 Boulons à tête hexagonale bombée, filetage complet M8 × 15 — 16 pièces	 Boulons à tête cylindrique, demi-filetage M8 × 45 — 4 pièces	 Clé hexagonale en L n° 6 — 1 pièce
 Clé plate multifonction — 1 pièce	 Clé de sécurité — 1 pièce	 Huile de silicone — 1 flacon
 Vis cruciformes fraisées auto-taraudeuses ST4 × 15 (<i>utilisées uniquement si le plateau ou le porte-bouteille sont installés</i>)	 Manuel d'utilisation — 1 exemplaire	 Clé hexagonale en L n° 5 — 1 pièce

Vue éclatée et liste des pièces



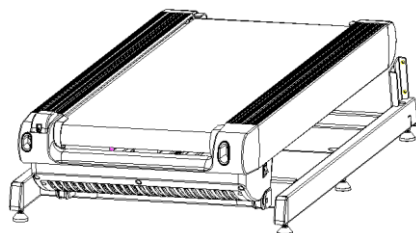
N°	Désignation	Qté	N°	Désignation	Qté
1	Ensemble soudé de la base	1	51	Support de fixation du porte-téléphone	1
2	Ensemble soudé du châssis principal	1	52	Coussinet carré pour tablette	1
3	Montant gauche	1	53	Cordon d'alimentation	1
4	Montant droit	1	54	Bouchon d'huile de silicone	1
5	Ensemble soudé du support du compteur	1	55	Coude en L	1
6	Tube cintré de la barre de maintien supérieure	1	56	Tuyau d'air en PVC	1
7	Ensemble soudé de la poignée droite	1	57	Collier de câble type R / serre-câble	1
8	Ensemble soudé de la poignée gauche	1	58	Boulon à tête bombée hexagonale partielle M10×45 (Grade 8.8)	2
9	Collier de serrage moteur droit	1	59	Boulon à tête bombée hexagonale partielle M10×40 (Grade 8.8)	1
10	Collier de serrage moteur gauche	1	60	Boulon à tête bombée hexagonale complète M10×20 (Grade 8.8)	2
11	Rouleau avant	1	61	Boulon à tête bombée hexagonale partielle M8×45	4
12	Rouleau arrière	1	62	Boulon à tête bombée hexagonale partielle M8×35	2
13	Plaque de verrouillage de sécurité i8	1	63	Boulon à tête bombée hexagonale complète M8×15	16
14	Bande de course	1	64	Boulon à tête bombée hexagonale complète M6×10	4
15	Plateau de course	1	65	Écrou hexagonal M8	4
16	Glissière de protection droite	1	66	Écrou de blocage hexagonal M10	3
17	Glissière de protection gauche	1	67	Boulon à tête cylindrique hexagonale complète M8×45 (Grade 8.8)	1
18	Moteur sans balais	1	68	Boulon à tête cylindrique hexagonale complète M8×55 (Grade 8.8)	1
19	Moteur de levage	1	69	Boulon à tête cylindrique hexagonale complète M8×65 (Grade 8.8)	2
20	Carte électronique (contrôleur)	1	70	Boulon à tête fraisée hexagonale complète M6×25	8
21	Résistance	1	71	Boulon à tête bombée hexagonale complète M4×15	4
22	Courroie Poly-V	1	72	Boulon à tête bombée hexagonale complète M8×20	2
23	Bouchon de tube incliné 30–60°	2	73	Rondelle plate Ø8	6
24	Roulette de déplacement	2	74	Rondelle élastique Ø8	2
25	Patin de réglage	6	75	Rondelle élastique Ø10	4
26	Tampon cylindrique amortisseur	4	76	Rondelle plate Ø10	5
27	Bague d'axe	4	77	Rondelle élastique Ø4	3
28	Clip de glissière de protection	14	78	Rondelle plate Ø4	3
29	Carter inférieur	1	79	Rondelle élastique Ø6	4
30	Couvercle du carter inférieur	1	80	Rondelle plate Ø6	4
31	Panneau arrière de la prise du compteur	1	81	Vis cruciforme tête plate auto-taraudeuse ST4×20	20
32	Interrupteur à bascule	1	82	Vis cruciforme tête plate auto-taraudeuse ST4×16	2
33	Carter de protection arrière	1	83	Vis cruciforme tête plate auto-taraudeuse ST4×13	20
34	Garniture du carter arrière	1	84	Vis cruciforme tête fraisée auto-taraudeuse ST4×10	27
35	Cache arrière gauche	1	85	Vis cruciforme tête cylindrique avec rondelle ST4×12	20
36	Cache arrière droit	1	86	Vis cruciforme tête cylindrique ST3×8	24
37	Boîtier du compteur électronique	1	87	Vis cruciforme tête plate auto-taraudeuse ST4×10	2
38	Panneau d'affichage	1	88	Câble de communication du compteur (L=350)	1
39	Carte d'affichage LED	1	89	Câble de communication de la base (L=1200)	1
40	Carte des touches tactiles rétroéclairées	1	90	Câble de communication du montant (L=1050)	1

41	Interrupteur de sécurité	1	91	Câble de communication du support du compteur (L=600)	1
42	Clé de sécurité	1	92	Câble d'alimentation AC (rouge)	2
43	Autocollant jaune de sécurité	1	93	Câble d'alimentation AC (noir)	2
44	Ensemble capteur de fréquence cardiaque à main	2	94	Câble de mise à la terre	1
45	Caches de poignée	2	95	Clé plate à ouverture croisée	1
46	Cache de protection du montant droit	1	96	Clés hexagonales en L n°5 et n°6	1 de chaque
47	Cache de protection du montant gauche	1	97	Flacon d'huile de silicone	1
48	Porte-bouteille	2	98	Inducteur (<i>version CE uniquement</i>)	1
49	Panneau support de téléphone	1	99	Filtre (<i>version CE uniquement</i>)	1
50	Support de téléphone	1	100	Vis cruciforme tête fraisée auto-taraudeuse ST4×15	4

II. Instructions d'installation

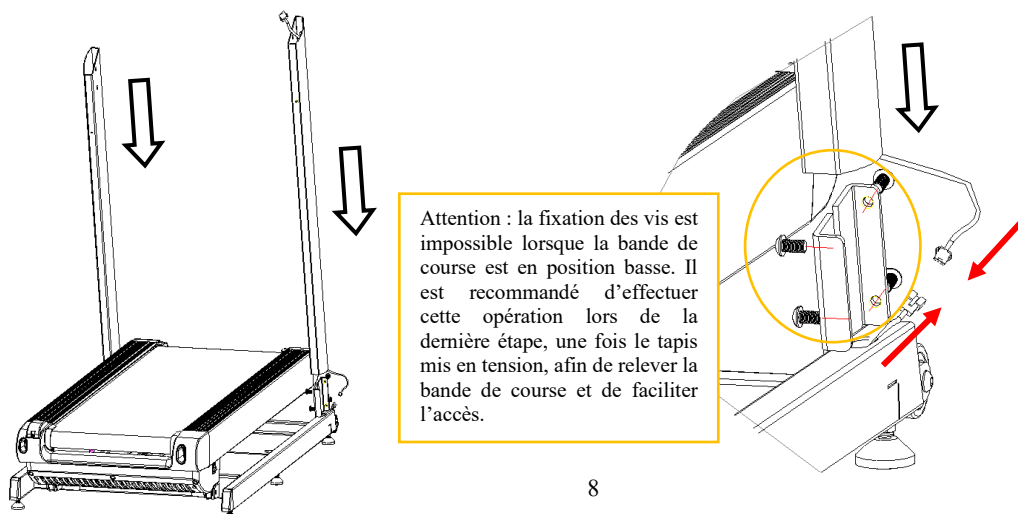
1) Déballage

Ouvrez l'emballage, retirez soigneusement toutes les pièces du carton et posez le châssis principal à plat sur le sol. Assurez-vous que la zone d'installation est stable, propre et suffisamment dégagée.



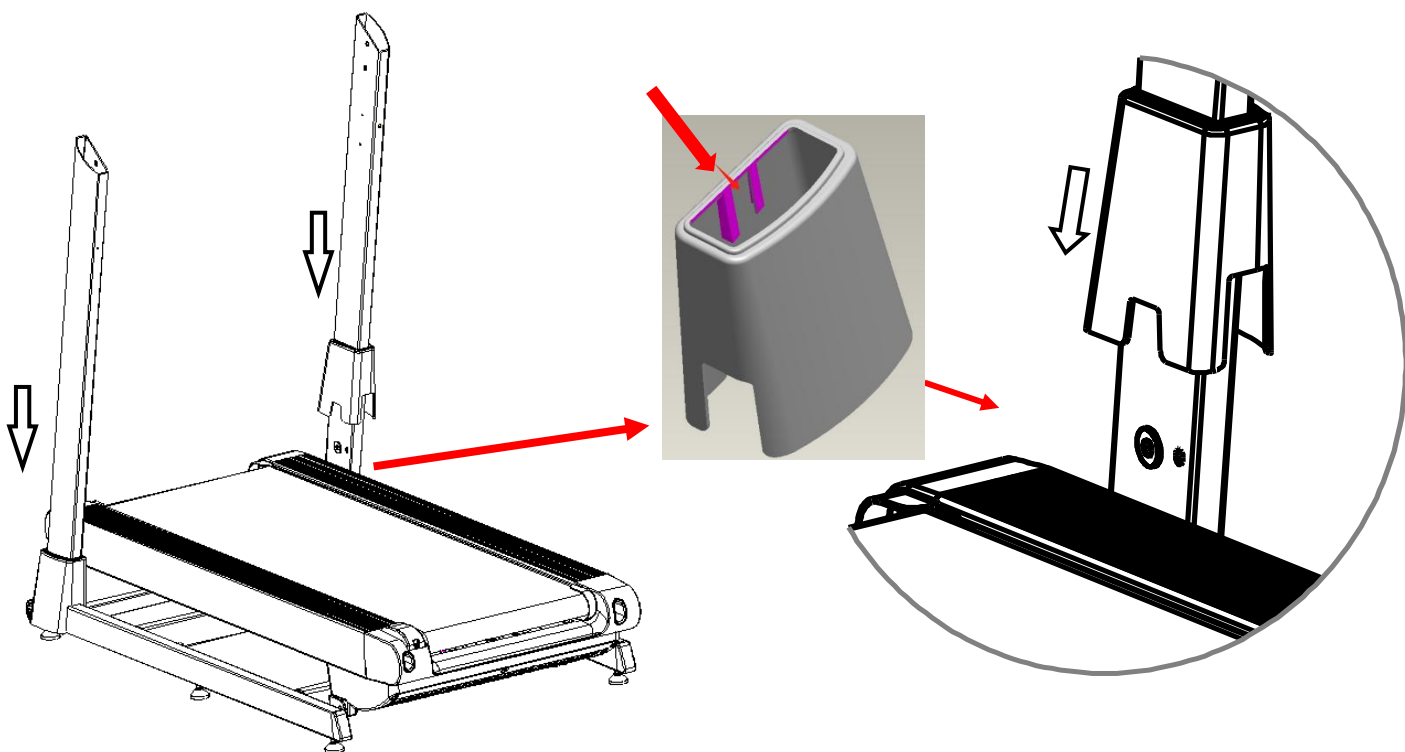
2) Installation du montant droit et du montant gauche

- Le montant droit (celui équipé du câble de communication) doit être connecté au connecteur correspondant comme illustré. Veillez à ce que la partie saillante du connecteur soit bien orientée vers le côté du crochet, puis insérez-la jusqu'à enclenchement complet.
- Ensuite, tenez le montant droit de manière à ce que sa partie courbée soit orientée vers l'extérieur, puis insérez-le verticalement dans l'anneau de serrage situé sur la base.
- Fixez le montant à l'aide de 4 boulons à tête bombée hexagonale M8 × 15 et serrez-les avec la clé hexagonale en L n°5.
- Le montant gauche ne comporte pas de câblage : montez-le de la même manière que le montant droit.



3) Pose des caches de protection de montant

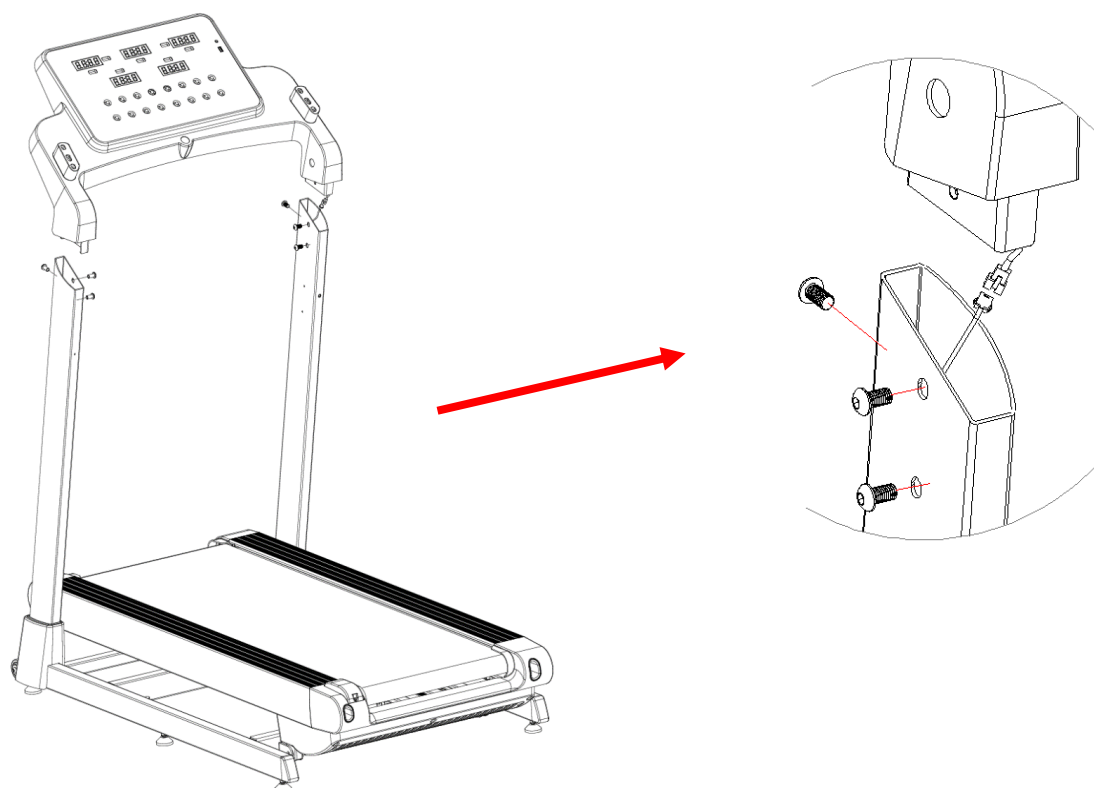
Faites glisser le cache de protection sur le montant par le haut. Juste avant d'arriver en bas, veillez à aligner la languette de la glissière latérale avec la rainure située à l'intérieur du cache, comme indiqué sur la figure.



4) Installation du compteur électronique

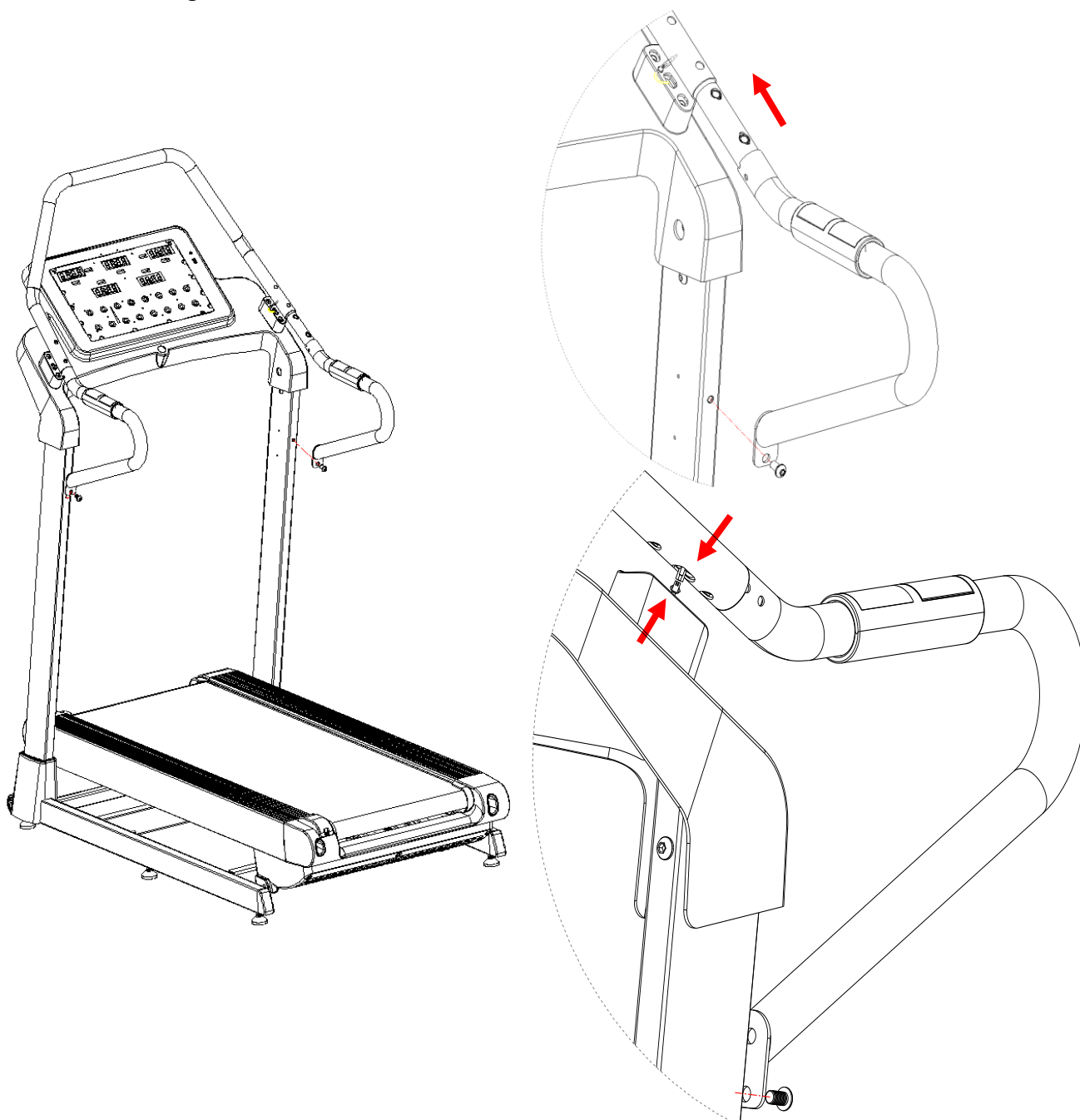
Tenez le compteur électronique et branchez le câble de communication provenant du montant. Insérez ensuite les pattes de fixation du compteur dans les supports prévus à cet effet sur les montants.

Attention : Ne pincez pas le câble de communication lors de l'insertion. Fixez chaque côté à l'aide de 3 boulons à tête bombée hexagonale M8 × 15, puis serrez avec la clé hexagonale en L n°5.



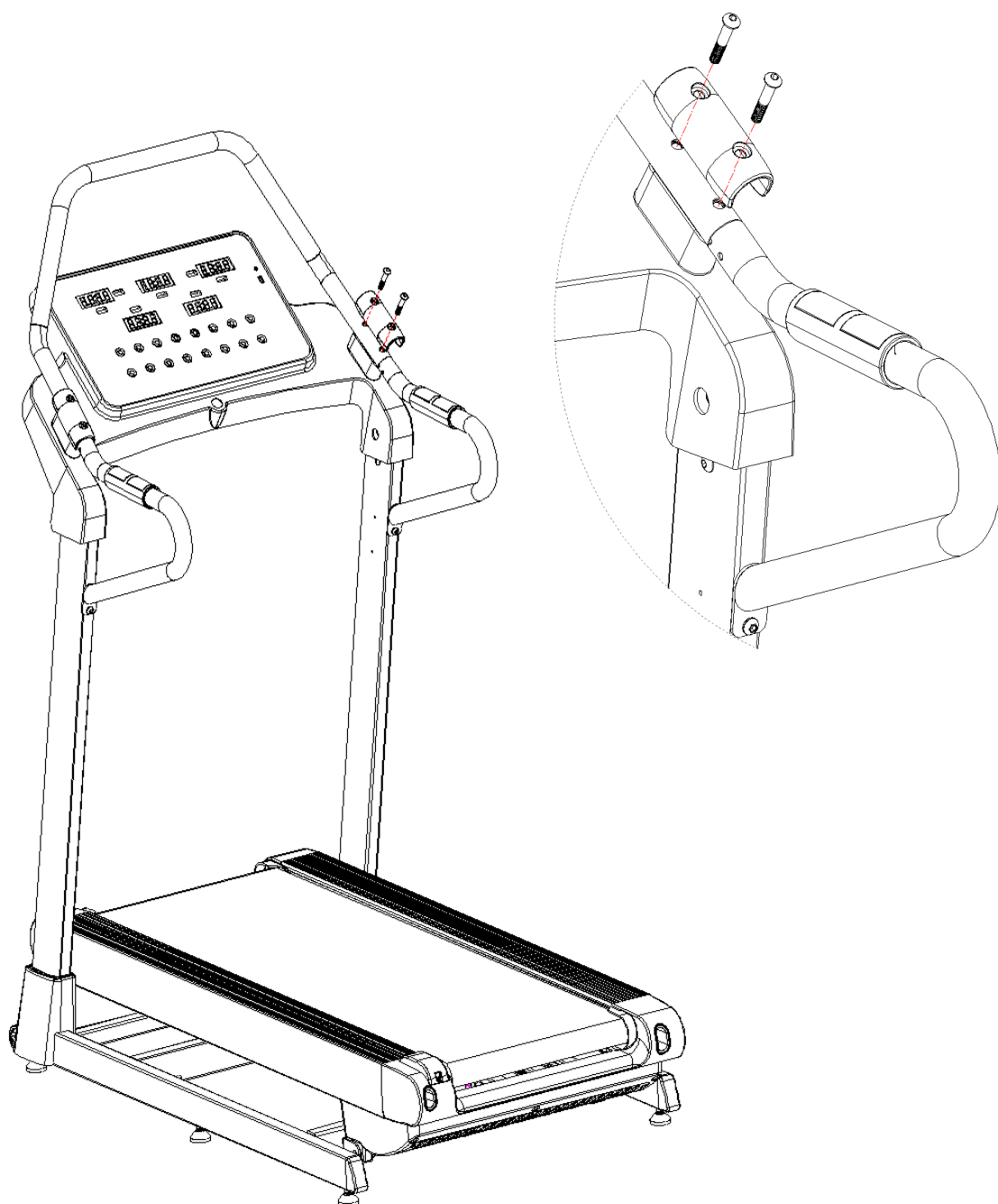
5) Installation des poignées

- Insérez les poignées gauche et droite dans la barre de maintien supérieure. **Attention :** pendant cette étape, ne pincez pas le câble de communication tenu à la main.
- Une fois les poignées insérées, faites passer le câble par l'ouverture ovale située en dessous, puis branchez-le sur le câble de communication du compteur électronique.
- Remplacez ensuite la poignée dans la rainure du compteur, alignez les trous de fixation et fixez chaque poignée à l'aide d'un boulon à tête bombée hexagonale M8 × 15 sur les montants gauches et droit.



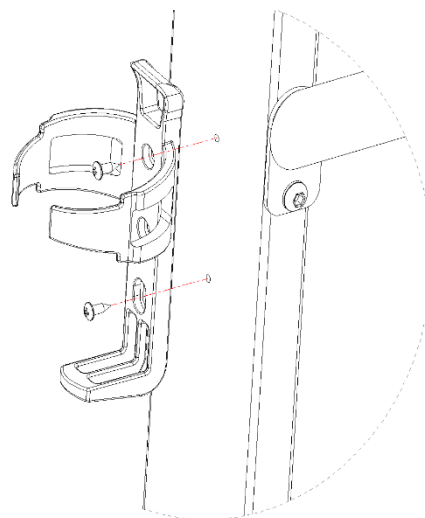
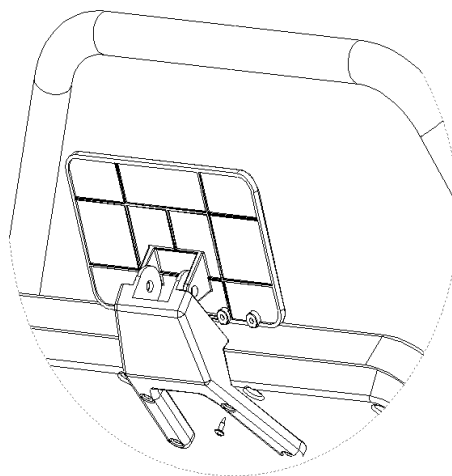
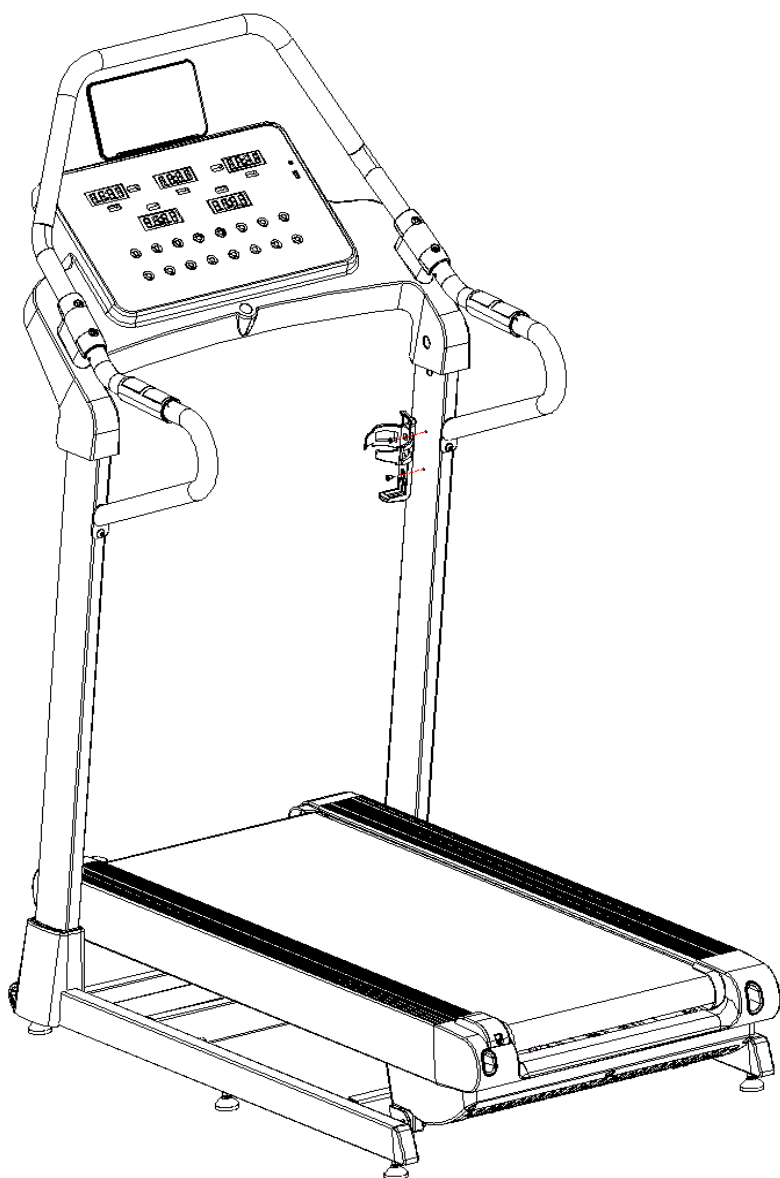
6) Montage des caches de poignée

- Insérez les caches de poignée sur la barre de maintien supérieure comme indiqué sur la figure.
- Alignez les trous de fixation, puis fixez les caches à l'aide de 4 boulons à tête cylindrique hexagonale M8 × 45.
- Serrez ensuite tous les boulons reliant la barre de maintien supérieure, le compteur et les montants à l'aide de la clé hexagonale en L n°5.



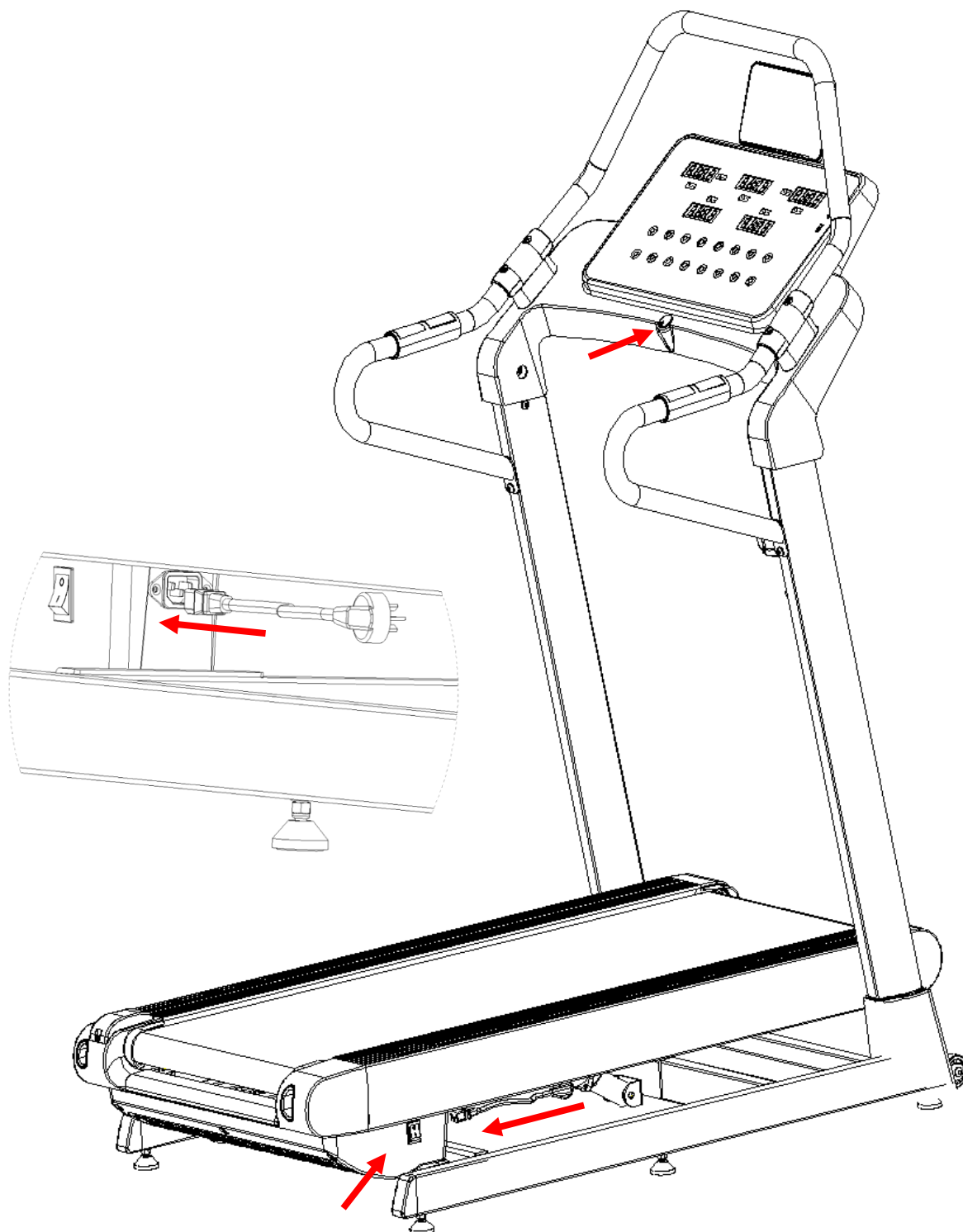
7) Installation du support pour tablette et du porte-bouteille

- Placez le support pour tablette derrière le compteur électronique, alignez les 4 trous de fixation et vissez avec 4 vis cruciformes fraisées auto-taraudeuses ST4 × 15 à l'aide de la clé plate multifonction.
- Alignez ensuite les trous du porte-bouteille et fixez-le avec 2 vis cruciformes fraisées auto-taraudeuses ST4 × 15.



8) Raccordement électrique et mise sous tension

1. Sortez le cordon d'alimentation du sac d'accessoires.
2. Branchez l'extrémité correspondant au compteur sur le tapis de course, puis connectez l'autre extrémité à une prise secteur mise à la terre.
3. Placez la clé de sécurité sur son emplacement prévu sur le compteur.
4. Mettez l'interrupteur d'alimentation sur ON : le tapis est prêt à fonctionner.



III. Conseils et recommandations d'entraînement

Échauffement

Avant chaque séance, effectuez 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement afin de préparer vos muscles et vos articulations. Cela contribue à réduire le risque de blessure et à améliorer la qualité de l'entraînement.

Respiration

Pendant l'exercice, ne retenez pas votre respiration. Essayez de respirer naturellement par le nez, en suivant le rythme de votre mouvement. Si vous constatez que votre respiration devient trop rapide ou saccadée, ralentissez ou faites une pause.

Fréquence d'entraînement

Laissez à vos muscles au moins 48 heures de repos avant de solliciter à nouveau la même zone musculaire. Autrement dit, ne travaillez pas les mêmes groupes musculaires deux jours consécutifs.

Charge de travail

Adaptez l'intensité de vos séances à votre niveau physique personnel. Commencez progressivement, puis augmentez la charge selon le principe de progression douce. Des courbatures légères après les premières séances sont normales. En poursuivant régulièrement l'entraînement, ces sensations disparaîtront.

Alimentation et hydratation

- Attendez au moins une heure après un repas avant de vous entraîner.
- Après votre séance, patientez 30 minutes avant de manger à nouveau.
- Pendant l'exercice, buvez peu mais régulièrement.

Évitez de boire de grandes quantités d'eau d'un seul coup, afin de ne pas surcharger le cœur et les reins.

Étirements

Avant et après chaque séance, prenez le temps d'effectuer quelques étirements simples. Les muscles échauffés s'étirent plus facilement et cela favorise la récupération.

Exemples d'exercices d'étirement

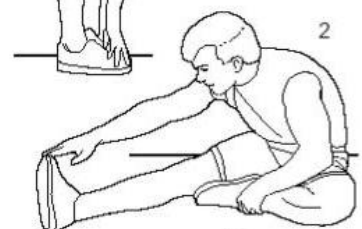
Flexion avant (figure 1)

Debout, genoux légèrement fléchis, penchez-vous lentement vers l'avant sans relâcher le dos ni les épaules. Essayez de toucher vos orteils avec les mains, maintenez la position 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois.



Étirement des jambes (figure 2)

Asseyez-vous sur un tapis ou un coussin propre, tendez une jambe et pliez l'autre vers l'intérieur. Essayez de toucher vos orteils avec les mains. Maintenez la position 10 à 15 secondes puis relâchez. Répétez 3 fois de chaque côté.



Étirement du mollet et du tendon d'Achille (figure 3)

Placez vos mains contre un mur ou une table, une jambe en avant et l'autre tendue en arrière. Gardez le talon arrière au sol et penchez-vous lentement vers l'avant. Tenez la position 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois de chaque côté.

Étirement du quadriceps (figure 4)

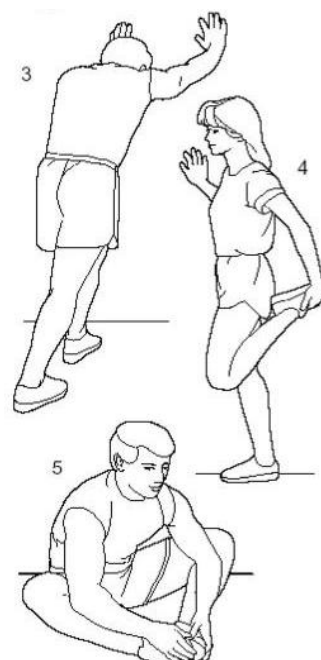
Appuyez-vous d'une main contre un mur pour garder l'équilibre. Avec l'autre main, attrapez la cheville opposée et tirez doucement le pied vers les fesses. Vous devez sentir la tension à l'avant de la cuisse.

Maintenez 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois de chaque côté.

Étirement de l'intérieur des cuisses (figure 5)

Asseyez-vous, pliez les genoux et joignez la plante des pieds l'une contre l'autre. Tirez-les doucement vers l'aine en gardant le dos droit. Maintenez la position 10 à 15 secondes, puis relâchez.

Répétez 3 fois.



IV. Utilisation du produit

1. Présentation générale du système modèle 57797



Écran d'affichage

L'écran du compteur électronique est composé de 5 affichages LED blancs (5 × 0,8). Il comprend :

- 1 mode manuel,
- 3 modes de compte à rebours (temps, distance, calories),
- 1 mode HRC (contrôle de la fréquence cardiaque),
- 12 programmes intégrés.

2. Description des fenêtres d'affichage

Fenêtre "SPEED" (vitesse)

- Affiche la **vitesse actuelle** pendant l'entraînement.
- Plage d'affichage : **1,0 à 13,0 km/h**.
- Lors du démarrage, un compte à rebours s'affiche : **"3", "2", "1"**.
- En mode de sélection, cette fenêtre indique les programmes **P1 à P12**.

Fenêtre "TIME" (temps)

- Affiche la **durée d'exercice**.
- Chronométrage progressif : **0:00 à 99:59**.
- Lorsque le temps programmé atteint zéro, le tapis **ralentit progressivement** et s'arrête, revenant en **mode veille**.

Fenêtre "DIS/PULSE" (distance / pouls)

- Affiche soit la **distance parcourue**, soit la **fréquence cardiaque**.
- Si un **signal cardiaque** est détecté, la distance et le pouls s'affichent **en alternance**.
- **Distance** : décompte progressif de **0,0 à 99,9 km**, puis retour à zéro.
- En mode compte à rebours, le décompte s'effectue à partir de la valeur programmée jusqu'à **0**.
- **Fréquence cardiaque** : affichage en **battements par minute (bpm)**.
Pour activer la mesure, **posez vos deux mains sur les capteurs**.

Fenêtre "CAL/STEP" (calories / pas)

- Affiche alternativement les **calories brûlées** et le **nombre de pas** effectués.
- **Calories** : de **10 à 9990 kcal**.
- En mode décompte, le tapis s'arrête automatiquement lorsque le compteur atteint **0**.
- **Pas** : affichage en continu pendant l'exercice.

Fenêtre "INC" (inclinaison)

- Indique le **niveau d'inclinaison** de la surface de course.
- L'inclinaison peut être ajustée **automatiquement ou manuellement** selon le programme.

3. Description des touches de commande

Touche	Fonction
PROGRAM	Sélectionne un programme prédéfini : P1 → P2 → ... → P12 → U01 → FAT.
TARGET	Sélectionne le mode : manuel → compte à rebours (temps / distance / calories) → HRC.
START	Démarre le tapis (vitesse par défaut : 1,0 km/h).
STOP	Met le tapis en pause (1 pression) ou réinitialise les valeurs (2 pressions).
SPEED + / -	Ajuste la vitesse par pas de 0,1 km/h (ou de 0,5 km/h en appui long).
INC + / -	Ajuste l'inclinaison (montée/descente).
Raccourcis vitesse	Touches 5 / 8 / 10 km/h : sélection rapide d'une vitesse.
Raccourcis inclinaison	Touches 10 / 20 / 30 : sélection rapide d'un niveau d'inclinaison.

4. Description des modes de fonctionnement

A. Mode manuel

- Lorsque le tapis est sous tension, il démarre directement en mode manuel.
- En mode veille, appuyez sur la touche **START** pour lancer le tapis à la vitesse par défaut de **1,0 km/h**.

- Les fenêtres de l'écran commencent à compter à partir de zéro (temps, distance, calories).
- Vous pouvez ajuster :
 - La vitesse à l'aide des touches SPEED + / - ou des raccourcis 5/8/10 km/h ;
 - L'inclinaison à l'aide des touches INC + / - ou des raccourcis 10/20/30.
- Pour arrêter l'appareil, appuyez sur STOP.
- Si aucune action n'est effectuée pendant 10 minutes, le tapis passe en mode économie d'énergie (écran éteint).

B. Mode compte à rebours

Trois types de comptes à rebours sont disponibles : temps, distance et calories. Appuyez sur la touche TARGET pour faire défiler les modes dans l'ordre suivant : Temps → Distance → Calories → HRC (fréquence cardiaque).

1. Compte à rebours du temps

- Par défaut, la fenêtre TIME affiche 30:00 (minutes:secondes).
- Réglez la durée souhaitée avec SPEED + / -.
- Plage de réglage : 1:00 à 99:59.
- Appuyez sur START pour démarrer l'exercice à 1,0 km/h.
- Lorsque le temps atteint 0:00, le tapis ralentit progressivement puis s'arrête.

2. Compte à rebours de la distance

- Par défaut, la fenêtre DIS affiche 5,0 km.
- Réglez la distance souhaitée avec SPEED + / -.
- Plage de réglage : 1,0 à 99,0 km.
- À la fin du décompte, le tapis s'arrête automatiquement.

3. Compte à rebours des calories

- Par défaut, la fenêtre CAL affiche 500 kcal.
- Réglez la valeur avec SPEED + / -.
- Plage de réglage : 10 à 9990 kcal.
- Lorsque le compteur atteint 0, le tapis s'arrête en douceur.

C. Mode HRC (contrôle de la fréquence cardiaque)

Le mode HRC ajuste automatiquement la vitesse et l'inclinaison afin de maintenir la fréquence cardiaque de l'utilisateur dans une zone cible.

Procédure :

1. En mode veille, appuyez 1 fois sur la touche TARGET pour entrer en mode HRC.
2. L'écran affiche l'âge par défaut (25 ans) — réglez votre âge avec SPEED + / -. Plage de réglage : 15 à 80 ans.
3. Appuyez sur PROGRAM pour définir la fréquence cardiaque cible (THR).
 - Valeur calculée automatiquement selon la formule : $(220 - \text{âge}) \times 50 \%$.
 - Plage de réglage possible : 80 à $(220 - \text{âge}) \times 90 \%$.
4. Réglez la durée d'exercice (par défaut : 30 minutes).
5. Pour mesurer votre fréquence cardiaque :
 - Portez une ceinture thoracique à connexion sans fil (optionnelle) ou
 - Tenez les capteurs manuels sur les poignées.

Si les deux systèmes sont utilisés, la ceinture thoracique sans fil a la priorité.

6. Appuyez sur **START** pour démarrer l'entraînement. Le tapis ajuste automatiquement la vitesse et l'inclinaison afin de maintenir votre fréquence cardiaque cible. Les données de fréquence cardiaque sont fournies à titre indicatif et ne constituent pas une donnée médicale.

D. Mode Test de Masse Graisseuse (Body Fat Test)

Ce mode permet d'estimer le **taux de masse graisseuse** de l'utilisateur à partir de plusieurs données personnelles.

Procédure de test :

1. Lorsque le tapis est à l'arrêt, appuyez sur la touche **PROGRAM**, puis sélectionnez le mode **FAT** (test de masse graisseuse).
2. La fenêtre **DISTANCE (DIS)** affiche la valeur du paramètre à saisir, et la fenêtre à matrice indique les instructions en anglais (**ENTER SEX**, **ENTER AGE**, etc.).
3. Saisissez les informations suivantes à l'aide des touches **SPEED + / -** :
 - 01 = Homme / 02 = Femme
 - Âge : de 10 à 99 ans
 - Taille : de 100 à 200 cm
 - Poids : de 20 à 150 kg
4. Appuyez sur **TARGET** pour passer d'un paramètre à l'autre.
5. Après validation, la fenêtre **DIS** affiche 00, et le message **FAT TEST** apparaît.
6. Tenez les capteurs de fréquence cardiaque situés sur les poignées pendant 8 secondes.
7. Le résultat du test s'affiche automatiquement. Si les capteurs ne détectent rien au bout de 10 secondes, le message **FAT ERR** apparaît (erreur de mesure).

Indice de masse graisseuse (FAT)	Interprétation
$FAT \leq 19$	Poids insuffisant
$19 < FAT \leq 25$	Poids normal
$25 < FAT \leq 29$	Surpoids
$FAT \geq 30$	Obésité

Ces données sont fournies à **titre indicatif uniquement** et **ne constituent pas une mesure médicale**.

E. Programmes intégrés automatiques (P01 à P12)

Le système comprend **12 programmes automatiques prédéfinis**, destinés à varier la vitesse et l'inclinaison pendant l'entraînement.

Utilisation :

1. En mode veille, appuyez sur la touche **PROGRAM** jusqu'à ce que la fenêtre **DIS** affiche **PRO**, et la fenêtre **CAL** indique **01**.
2. Sélectionnez le programme souhaité à l'aide de **PROGRAM + / -**.
3. L'écran **TIME** affiche la **durée prédéfinie** du programme.
4. Appuyez sur **START** pour lancer le programme.

Chaque programme est divisé en **10 segments**.

- Durée de chaque segment = **Durée totale ÷ 10**.

- Un signal sonore **“BIP-BIP-BIP”** indique le passage au segment suivant.
- La **vitesse** et l'**inclinaison** changent automatiquement à chaque segment.
- Vous pouvez toujours ajuster manuellement la vitesse ou l'inclinaison pendant le programme.

Toutefois, dès le segment suivant, les valeurs reviennent aux réglages automatiques. À la fin du programme, le tapis ralentit et **revient automatiquement en mode veille**.

Programmes		Segment 1	Segment 2	Segment 3	Segment 4	Segment 5	Segment 6	Segment 7	Segment 8	Segment 9	Segment 10	Temps total (mn)
P01	Vitesse	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3	15
	Inclinaison	12	12	12	12	16	16	16	4	4	0	
P02	Vitesse	3	3	4	4	5	5	5	6	6	2	20
	Inclinaison	8	8	8	12	12	12	12	16	16	8	
P03	Vitesse	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2	25
	Inclinaison	12	20	16	16	12	16	16	12	12	8	
P04	Vitesse	3	3	5	6	6	5	5	4	3	3	30
	Inclinaison	12	12	12	8	8	20	20	12	12	8	
P05	Vitesse	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4	35
	Inclinaison	12	20	12	16	8	12	16	8	12	8	
P06	Vitesse	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2	40
	Inclinaison	12	16	20	24	12	20	20	24	12	12	
P07	Vitesse	2	8	8	7	7	6	5	3	2	2	45
	Inclinaison	12	12	12	12	16	16	16	4	4	0	
P08	Vitesse	2	2	4	4	5	6	8	8	6	2	40
	Inclinaison	4	4	16	16	16	20	20	16	12	0	
P09	Vitesse	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2	50
	Inclinaison	12	20	12	16	8	12	16	8	12	8	
P10	Vitesse	2	5	7	5	6	6	5	2	4	3	60
	Inclinaison	4	20	24	32	40	36	40	36	20	12	
P11	Vitesse	2	5	6	6	8	9	6	5	3	2	20
	Inclinaison	12	20	24	32	24	20	32	28	20	8	
P12	Vitesse	2	3	5	6	8	6	6	6	5	3	25
	Inclinaison	20	28	20	32	24	20	36	40	24	8	

F. Paramètres de fonctionnement et plages de réglage

Paramètre	Valeur initiale	Plage de réglage	Plage d'affichage
Temps (min:sec)	00:00	1:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Vitesse (km/h)	1.0	—	1.0 – 13.0
Inclinaison (niveaux)	0	—	-5 – 40
Distance (km)	0.0	1.0 – 99.0	0.0 – 99.9
Fréquence cardiaque (bpm)	P	—	50 – 200
Calories (kcal)	0	10 – 9990	0 – 9999

G. Mode économie d'énergie

Si aucune action n'est effectuée pendant 10 minutes en mode veille, le tapis entre automatiquement en mode veille prolongée :

- L'écran s'éteint,
- Le système se réactive dès que l'utilisateur appuie sur une touche ou replace la clé de sécurité.

H. Fonction de sécurité (clé de sécurité)

- La clé de sécurité doit être placée dans l'emplacement prévu sur le compteur pour permettre le démarrage du tapis.
- En cas d'urgence, retirez la clé : le tapis s'arrêtera immédiatement et la fenêtre de vitesse affichera "---".
- Tant que la clé n'est pas remise en place, aucune autre commande n'est possible.
- Après réinsertion correcte, le tapis revient en mode veille, prêt pour un nouvel entraînement.

I. Fonction de mesure du rythme cardiaque

1. Capteurs manuels

- Lorsque le tapis est sous tension, posez les deux mains sur les capteurs intégrés aux poignées pendant environ 5 secondes.
- La fenêtre de fréquence cardiaque affiche alors votre pouls actuel.
- Plage d'affichage : 50 à 200 battements/minute (bpm).

2. Ceinture thoracique à connexion sans fil

- Portez une ceinture thoracique sans fil compatible.
- Attendez la connexion automatique.
- Une fois la connexion établie, la fréquence cardiaque est affichée en temps réel sur l'écran du compteur.

 Les données de fréquence cardiaque sont indicatives et ne doivent pas être utilisées à des fins médicales.

J. Fonction de connexion sans fil

Le tapis de course dispose de plusieurs fonctions via la **connexion sans fil** :

1. Lecture audio sans fil

- Activez le Bluetooth sur votre téléphone.
- Recherchez le nom du tapis dans la liste des appareils disponibles, puis connectez-vous.
- Vous pouvez alors écouter de la musique via les haut-parleurs intégrés du tapis.

2. Fréquence cardiaque sans fil

- Portez la ceinture thoracique à connexion sans fil.
- Pendant la course, votre fréquence cardiaque est affichée en direct à l'écran.

3. Contrôle via application mobile

- Téléchargez l'application dédiée sur votre smartphone.
- Connectez le tapis via Bluetooth.
- Vous pouvez contrôler les fonctions principales (démarrage, vitesse, inclinaison, programmes) et suivre vos données d'entraînement directement depuis l'application.

K. Mise hors tension

Le tapis peut être éteint à tout moment en appuyant sur l'interrupteur d'alimentation situé près du cordon secteur.

⚠ Éteindre le tapis n'endommage en aucun cas l'appareil.

L. Messages d'erreur et solutions

En cas de dysfonctionnement, le compteur affiche un code d'erreur. Le tableau ci-dessous indique la signification et la solution correspondante :

Code	Type d'erreur	Causes possibles	Solutions recommandées
---	Clé de sécurité retirée	1. Clé non installée 2. Câble du capteur défectueux 3. Port du compteur endommagé	1. Replacer la clé 2. Remplacer le câble du capteur 3. Remplacer le compteur
E1	Erreur de surcharge	1. Poids utilisateur supérieur à la capacité 2. Utilisation prolongée à vitesse/inclinaison élevées 3. Manque de lubrification	1. Vérifier la limite de charge 2. Réduire la vitesse/inclinaison 3. Lubrifier la bande et ajuster sa tension
E2	Perte de phase moteur	1. Câbles moteur mal connectés 2. Moteur endommagé 3. Carte électronique défectueuse	1. Resserrer les connexions 2. Remplacer le moteur 3. Remplacer la carte électronique
E3	Sous-tension	1. Tension d'alimentation insuffisante	1. Utiliser une prise dédiée 2. Vérifier l'adaptateur secteur 3. Remplacer la carte électronique
E4	Surtension	1. Tension d'alimentation trop élevée	1. Vérifier le réseau électrique 2. Contacter le service après-vente
E5	Perte de communication	1. Câbles entre commande haute et basse mal connectés ou rompus 2. Compteur ou contrôleur défectueux	1. Vérifier et reconnecter les câbles 2. Remplacer le câble ou la carte défectueuse
E6	Surcharge de courant	1. Friction excessive de la bande 2. Carte électronique ou moteur défectueux	1. Ajouter de l'huile de silicone 2. Remplacer la carte électronique ou le moteur
E7	Surchauffe du contrôleur	Température excessive de la carte électronique	Couper l'alimentation et laisser refroidir avant de redémarrer
E8	Capteur Hall défectueux	Capteur ou câblage endommagé	Remplacer le capteur Hall
E9	Anomalie de montée	1. Connexion moteur de levage défectueuse 2. Moteur de levage ou contrôleur endommagé	1. Resserrer les connexions 2. Remplacer le moteur ou le contrôleur

M. Limitation automatique de vitesse

Pour des raisons de sécurité, la vitesse maximale est limitée en fonction de l'inclinaison :

Inclinaison	Vitesse maximale (km/h)
0 % à 15 %	13,0 km/h
16 % à 26 %	8,0 km/h
> 27 %	6,0 km/h
-5 % à -1 %	6,0 km/h

N. Tableau d'inclinaison en pourcentage et en degré

Inclinaisons	Pourcentages	Degrés
- 5	-5%	-2,86
10	14.5%	8,2°
20	22.4%	12.7°
30	31.6%	17.6°
40	40%	21.7°

V. Entretien du produit

A. Lubrification

1. Recommandations générales

Après une certaine période d'utilisation, il est nécessaire de lubrifier la bande de course avec une huile de silicone spéciale (type méthyle). Une bonne lubrification garantit le bon fonctionnement du tapis et prolonge la durée de vie du moteur, de la bande et du plateau.

Fréquence d'utilisation	Intervalle de lubrification recommandé
Moins de 3 h par semaine	Tous les 5 mois
4 à 7 h par semaine	Tous les 2 mois
Plus de 7 h par semaine	Tous les mois

Ne pas trop lubrifier :

Une quantité excessive d'huile peut endommager les composants internes. Une lubrification régulière, mais modérée, est un facteur clé de longévité.

2. Vérification de la lubrification

Pour savoir si une lubrification est nécessaire :

1. Soulevez légèrement la bande de course au centre, à l'arrière du tapis.
2. Passez la main entre la bande et le plateau :
 - Si vous sentez une légère pellicule de silicone, inutile d'ajouter de l'huile.
 - Si la surface est sèche, vous devez appliquer du lubrifiant.

Répartissez ensuite l'huile uniformément en faisant fonctionner le tapis à 1 km/h pendant quelques minutes, en marchant doucement dessus pour que le produit s'imprègne.

B. Réglage de la tension de la bande de course

La bande est réglée en usine, mais avec le temps, elle peut se détendre ou glisser pendant l'utilisation. Dans ce cas, ajustez sa tension comme suit :

1. Coupez l'alimentation et retirez la clé de sécurité.
2. À l'aide d'une clé, tournez les deux vis de réglage à l'arrière du tapis dans le sens horaire d'un quart de tour chacune.
3. Rebranchez le tapis, replacez la clé de sécurité et faites-le tourner.
4. Montez dessus quelques secondes pour tester la tension.
5. Répétez l'opération jusqu'à obtenir une tension modérée et uniforme.

Si la bande est trop lâche, elle peut patiner.

Si elle est trop tendue, cela peut surcharger le moteur et accélérer l'usure.

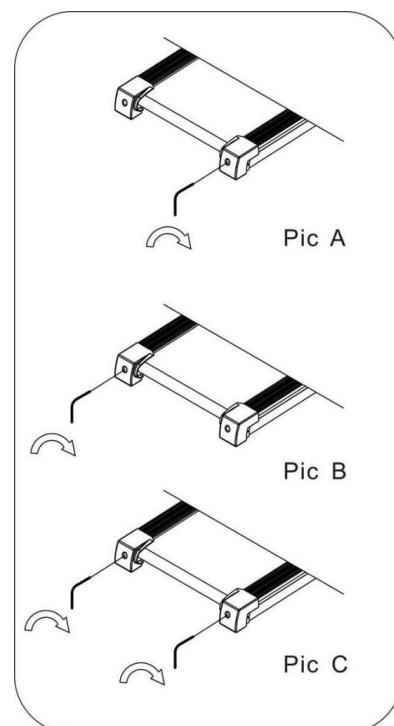
C. Réglage de l'alignement (centrage) de la bande

La bande de course peut parfois se décaler d'un côté après une période d'utilisation. Procédez comme suit pour la recentrer :

- **Si la bande dévie vers la droite (photo A) :**
 1. Coupez l'alimentation et retirez la clé de sécurité.
 2. Tournez la vis de réglage droite d'un quart de tour dans le sens horaire.
 3. Rebranchez le tapis, replacez la clé et laissez-le tourner quelques minutes.
 4. Répétez l'opération jusqu'à ce que la bande soit centrée.
- **Si la bande dévie vers la gauche (photo B) :**
 1. Coupez l'alimentation et retirez la clé de sécurité.
 2. Tournez la vis de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens horaire.
 3. Redémarrez et observez l'alignement.
 4. Répétez si nécessaire.
- **Ajustement final après un certain temps d'utilisation (photo C)**

Après les étapes précédentes ou après une période d'utilisation, la bande de course peut progressivement se détendre. Dans ce cas :

1. Retirez la clé de sécurité et éteignez l'appareil.
2. À l'aide d'une clé, tournez les deux vis de réglage arrière d'un quart de tour dans le sens horaire.
3. Replacez la clé de sécurité et rallumez le tapis.
4. Faites-le fonctionner, puis montez sur la bande pour vérifier la tension.
5. Répétez les étapes si nécessaire jusqu'à ce que la bande soit tendue de manière uniforme et modérée.



Après ajustement, laissez tourner la bande à **vitesse lente (env. 1 km/h)** pendant quelques minutes pour vérifier le centrage.

E. Conseils d'entretien général

- Nettoyez régulièrement la poussière et les saletés pour éviter toute accumulation sous la bande.
- Vérifiez périodiquement que toutes les vis sont bien serrées.
- Gardez toujours le tapis dans un environnement sec et tempéré.
- N'utilisez jamais d'eau pour nettoyer les composants électriques ou la bande.
→ Utilisez un chiffon doux légèrement humide.
- Faites aspirer le moteur au moins une fois par an (après avoir retiré le carter de protection), afin d'éliminer la poussière accumulée.

- En cas de bruit anormal, d'odeur de brûlé ou de vibration inhabituelle, coupez immédiatement l'alimentation et contactez le service après-vente.

F. Clause de responsabilité

Ce manuel est fourni à titre indicatif.

Les spécifications et illustrations peuvent être modifiées sans préavis dans le cadre de l'amélioration continue du produit. En cas de doute, référez-vous toujours au produit réel.