

**everfit**

## MANUEL D'UTILISATION



# TFK | 150



*Notice originale en italien.  
Lisez le manuel très attentivement et toujours garder à portée de main près du produit..*



## TABLE DES MATIÈRES

<b>1.0</b>	AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ .....	p. 3
<b>1.1</b>	UTILISATION PRÉVUE ET CONTRE - INDICATIONS .....	p. 4
<b>1.2</b>	DISPOSITIFS DE SÉCURITÉ.....	p. 5
<b>1.3</b>	PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT .....	p. 6
<b>1.4</b>	CARACTERISTIQUES TECHNIQUES .....	p. 7
<b>2.0</b>	INSTALLATION DU PRODUIT .....	p. 8
<b>2.1</b>	DÉBALLAGE - CONTENU DU CARTON.....	p. 9
<b>2.2</b>	ASSEMBLAGE.....	p. 10
<b>2.3</b>	PLAN DE COURSE EN POSITION VERTICALE .....	p. 12
<b>2.4</b>	PLAN DE COURSE EN POSITION HORIZONTALE .....	p. 13
<b>2.5</b>	DEPLACEMENT DU PRODUIT .....	p. 14
<b>2.6</b>	BRANCHEMENT ÉLECTRIQUE .....	p. 15
<b>3.0</b>	PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.....	p. 16
<b>3.1</b>	CONSEILS D'UTILISATION.....	p. 17
<b>3.2</b>	REGLAGE INCLINAISON DU PLAIN DE COURSE.....	p. 18
<b>3.3</b>	FONCTION DE LA CONSOLE - AFFICHAGE.....	p. 19
<b>3.4</b>	TOUCHES DE LA CONSOLE.....	p. 20
<b>3.5</b>	FONCTIONNALITE' - PROGRAMME MANUEL.....	p. 21
<b>3.6</b>	PROGRAMMES PRE-INSTALLÉS (PO1 ÷ P12) .....	p. 22
<b>4.0</b>	MAINTENANCE - LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE.....	p. 23
<b>4.1</b>	REGLAGE DE LA TENSION - CENTRAGE DU TAPIS.....	p. 24
<b>5.0</b>	RECYCLAGE .....	p. 25
<b>6.0</b>	CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES.....	p. 25
<b>6.1</b>	VUE ÉCLATÉE.....	p. 26
<b>6.2</b>	LISTE DES PIÈCES.....	p. 27
<b>7.0</b>	CONDITION DE GARANTIE.....	p. 28

**Pratiques admises**

- Avant le montage et l'utilisation de cet appareil, lire attentivement cette notice, ainsi que les éventuelles feuilles annexées.
- Cet appareil est destiné uniquement pour un usage domestique. Les modalités et les avertissements pour son utilisation devront être expliqués à tous les membres de la famille, ou aux amis qui seront autorisés à utiliser cet appareil.
- Utiliser uniquement cet appareil sur un sol plat et recouvrir le revêtement sous l'appareil pour éviter des dommages.
- S'assurer que la personne utilisant l'appareil ait bien compris les instructions et surveiller ses premières phases d'entraînement. La notice d'instruction doit toujours se trouver à côté de l'appareil, pour être consultée rapidement en cas de nécessité.
- S'assurer que les personnes utilisant cet appareil aient au minimum 16 ans et qu'elles aient une bonne santé physique.
- Toujours porter des vêtements adaptés pour une activité sportive, qui n'empêchent pas de faire des mouvements. Porter des chaussures adaptées pour la course. Éviter de porter des vêtements qui empêchent la transpiration ou des chaussures avec une semelle en cuir ou rigide.
- Toujours garder les mains et les pieds loin des parties en mouvement quand l'appareil est en fonction.
- Si pendant une séance vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements, des sensations de fatigue, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- S'assurer périodiquement que l'ensemble des boulons et autres fixations de l'appareil soient bien serrés.

**Pratiques non admises**

- NE PAS installer cet appareil au sein de club de fitness ou dans des lieux destinés au commerce ou à la location, car cet appareil n'est pas conçu pour un usage intensif ou pour la rééducation.
- NE PAS relier l'appareil au réseau électrique avant d'avoir terminés toutes les procédures de montage.
- NE PAS poser de verre ou de bouteille contenant une boisson à côté ou au-dessus de l'appareil.
- NE PAS abîmer la console et les parties plastiques de l'appareil avec des objets pointus, des brosses ou des éponges abrasives ou encore avec des substances chimiques agressives.
- NE PAS démonter des parties de l'appareil, sauf si l'opération est indiquée dans ce manuel d'instruction.
- NE PAS déplacer l'appareil avec la prise de courant branchée dans une prise.
- NE PAS tirer sur le câble d'alimentation électrique pour débrancher la prise.
- NE PAS installer l'appareil au sous-sol, sur une terrasse, dans une cave, dans une zone humide de manière générale, ne pas le laisser exposé aux aléas climatiques (pluie, soleil...).
- EMPECHER les enfants et les animaux domestiques de s'approcher de l'appareil. Il est fortement recommandé de retirer la clé de sécurité de la console après chaque utilisation.
- NE JAMAIS utiliser l'appareil s'il est endommagé, s'il n'est pas en parfaite condition d'utilisation ou si le câble d'alimentation est abîmé. En cas de dommages et/ou de mauvais fonctionnement de l'appareil éteindre et ne pas le réparer soi-même. Pour d'éventuelles réparations s'adresser uniquement à un centre d'assistance spécialisé.
- NE PAS utiliser l'appareil sur de longues durées reproduisant une marche (podomètre à vitesse réduite - 3 km/h). Cela pourrait causer une surchauffe et une rupture du moteur.
- NE PAS porter des vêtements synthétiques ou en laine mélangée pendant l'entraînement. L'utilisation de vêtements non adéquates pourrait causer des problèmes liés à l'hygiène mais aussi de créer des décharges électrostatiques.

L'appareil décrit dans cette notice a été élaboré et certifié pour un usage privé au sein d'un milieu domestique. C'est un appareil sportif qui permet de reproduire les mouvements de la course à pied sur route, mais avec l'avantage de disposer d'une surface de course qui diminue les traumatismes causés par les impacts sur le sol aux membres inférieurs, typiques de la pratique de la course. Ce simulateur de course permet de pratiquer une activité sportive tout en restant chez soi, ainsi vous pourrez faire du sport même quand les conditions météorologiques ne le concèdent pas, ou bien plus simplement quand vous n'avez pas le temps ou l'envie de sortir de chez vous pour aller courir, ou pour vous rendre dans un club de fitness. Il est indispensable de suivre toutes les instructions et les avertissements contenus dans cette notice, pour être sûr de vous entraîner en sécurité. Des efforts intensifs et prolongés requièrent une bonne condition physique ; c'est pour cela qu'il convient d'évaluer les contrindications d'usage, listées ci-après.

**L'utilisation de cet appareil est interdite dans les conditions suivantes:**

- Si l'Utilisateur a moins de 16 ans,
- Si l'Utilisateur a un poids supérieur à la limite indiquée sur l'étiquette et dans les données techniques,
- Si l'Utilisateur est enceinte,
- Si l'utilisateur a du diabète,
- Si l'Utilisateur présente des pathologies liées avec le cœur, aux poumons, ou aux reins.

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del tappeto simulatore di corsa.

L'utilizzatore del prodotto e gli eventuali altri amici e componenti della famiglia che ne faranno uso, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questa guida per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.

Osservare le indicazioni contenute nella guida garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore durata del prodotto stesso.

Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli



**Les informations mises en évidence par ce symbole signalent un DANGER, faire très attention pour éviter des blessures physiques.**



**Les informations mises en évidence par ce symbole signalent une PRECAUTION, faire très attention pour éviter d'endommager l'appareil.**

**OBSERVATION:**

Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il s'agit d'aspects esthétiques et que la sécurité et les informations les concernant restent garanties.

Le constructeur poursuit une politique de développement constant et de mise à jour et peut apporter des modifications aux parties esthétiques du produit sans donner de préavis.

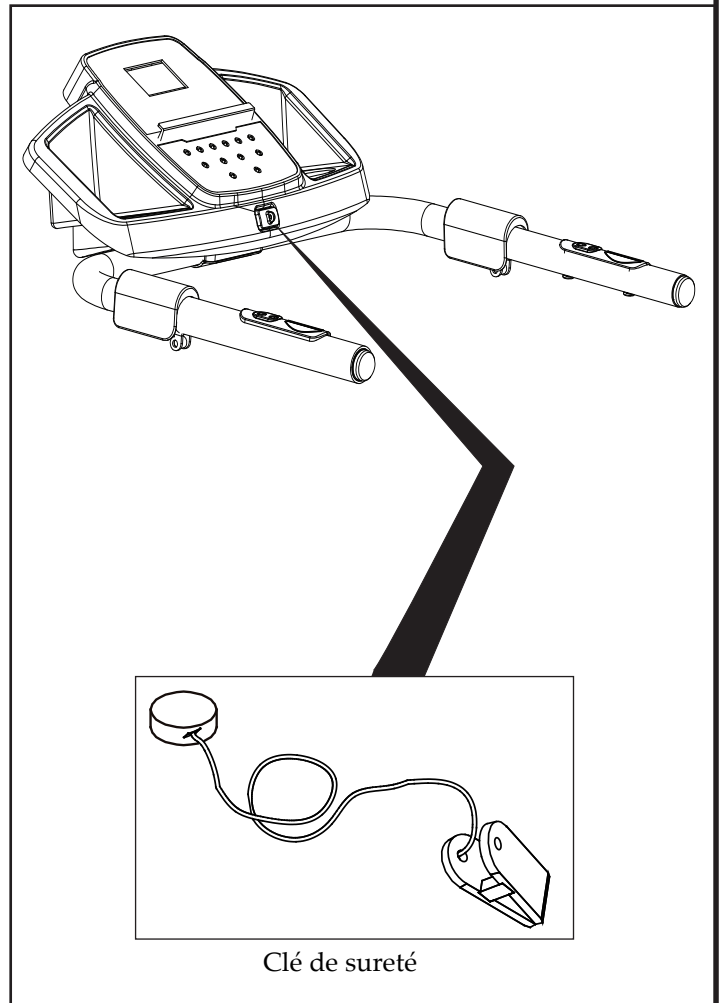


- Avant de commencer une séance d'entraînement, mettez la clé de sécurité dans le logement prévu sur la console et accrochez le clip à ressort sur vos vêtements.
- Après chaque utilisation du tapis, enlevez la clé de sécurité de la console et la ranger ailleurs. Cela est important pour éviter des mises en service imprévues de la part d'enfants ou d'amis.

Insérez la clé de sécurité sur la console pour mettre en service l'appareil et commencer un exercice.  
Retirez la clé de sécurité de la console pour stopper immédiatement l'exercice et mettre à zéro les données mémorisées.



- Pour les modèles munis d'un dispositif d'inclinaison électrique, lorsque la clé de sécurité est retirée, le tapis de course s'arrête et l'inclinaison de la surface de course reste au niveau qui était réglé durant l'exercice. Quand la clé sera insérée de nouveau, l'inclinaison de la surface de course retournera à zéro.

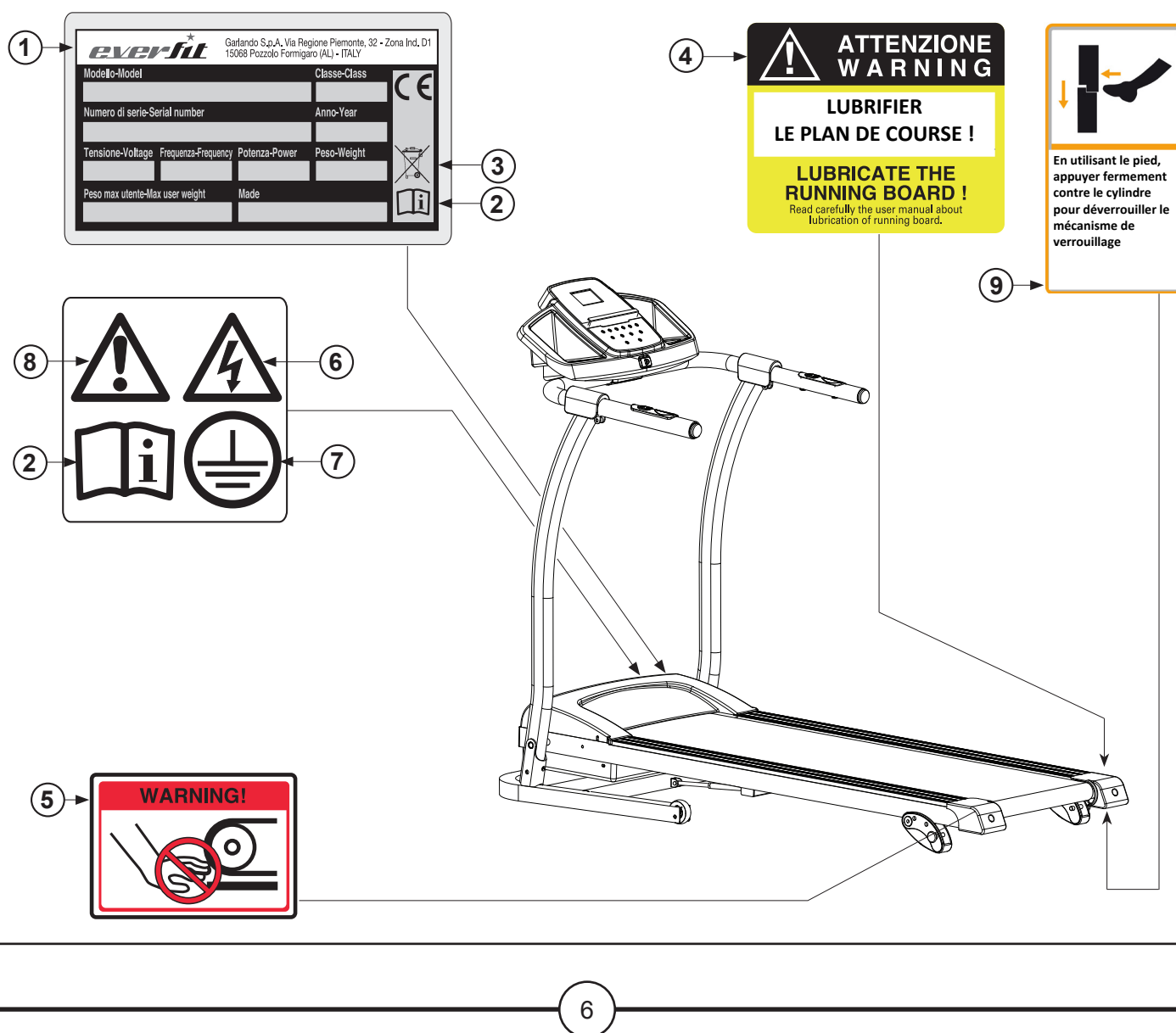


Clé de sureté

1.3

ETIQUETTES SUR LE PRODUIT

- 1) L'étiquette d'identification du produit indique l'adresse du distributeur, les données techniques et le numéro de série.
- 2) Symboles de rappel concernant l'obligation de lire la notice d'instruction est obligatoire avant d'accomplir une quelconque opération de montage ou une quelconque intervention de maintenance sur l'appareil.
- 3) Symboles d'indication concernant la conformité du produit par rapport aux directives de la communauté, se rapportant au traitement et à l'élimination de substances dangereuses se trouvant à l'intérieur d'appareils électriques et électroniques.
- 4) Signal d'avertissement: Rappel concernant la nécessité de lubrifier périodiquement la surface de course, selon une périodicité et les modalités indiquées sur la présente notice
- 5) Signal de sécurité: Indique le danger de piégage et d'écrasement des doigts entre le rouleau postérieur et la surface de course, lorsque le tapis est rangé en position verticale.
- 6) Signal de sécurité: risque de choc électrique. Il est interdit de démonter le produit ou l'accès à l'intérieur du compartiment moteur.
- 7) Signal de sécurité: obligation de connecter le produit à une prise électrique qui est "la terre". Pour assurer l'utilisation sécuritaire du produit, vérifier la qualité du système de mise à la terre, qui est relié à la sortie.
- 8) Signal d'avertissement indique la présence de dangers inhérents au produit. Il est obligatoire de lire les instructions d'utilisation avant d'effectuer toute opération d'assemblage ou l'un de l'entretien du produit.
- 9) Signal d'avertissement: lorsque le tapis est en position verticale, il est visible la vignette, qui fournit des instructions pour débloquer le verrou de sécurité.



VITESSE DU TAPIS DE COURSE	0,8 km/ora (min.) 14 km/ora (max)
INCLINAISON DU TAPIS DE COURSE	3 niveaux avec réglage manuel
SURFACE DE COURSE	410 x 1230 mm
EPAISSEUR DU TAPIS DE COURSE	1,6 mm
DIMENSION QUAND OUVERT (LXPXH)	1590 x 710 x 1275 mm
DIMENSION QUAND FERME (LXPXH)	710 x 710 x 1485 mm
DIMENSION EMBALLAGE (LXPXH)	1630 x 730 x 280 mm
PUISSANCE MOTEUR	1,75 HP (puissance en continu) - 2,75 HP (en pic))
POIDS NET	42 kg
POIDS LOURD	47 kg
POIDS MAXIMALE UTILISATEUR	100 kg
VOLTAGE DU RESEAU	230V AC
FREQUENCE DE RESEAU	50/60 Hz
PUISSANCE MAXIMALE	1100W
CAPTEUR CARDIAQUE	Capteur pour détecter le pouls sur le main courante
CONFORMITE	Normes : EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (classe HB)
	Directive : 2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE

• **CARACTERISTIQUES DE LA PIECE:**

Pour une utilisation correcte et un bon usage à long terme, la pièce où sera installé l'appareil doit:

- Etre au sein d'une maison ou d'un appartement,
- Etre couverte et suffisamment grande,
- Etre dotée de lumière artificielle et naturelle adaptée,
- Etre dotée d'une fenêtre d'aération,
- Avoir une température comprise entre 5°C et 32°C,
- Avoir une humidité relative comprise entre 20% et 90%.

L'appareil NE DOIT PAS être placé en plein air, dans un local humide, ou dans un endroit exposé à une atmosphère saline.

• **CARACTERISTIQUES DU SOL**

Le sol indiqué pour placer l'appareil doit:

- Avoir un revêtement parfaitement plat,
- Avoir un plancher capable de supporter le poids de l'appareil.

Les revêtements construits avec des matériaux de qualité (per exemple: parquet, moquette) DOIVENT être protégés avec une plaque de caoutchouc ou des plaques de feutre sous les zones d'appuis.

• **CONDITION REQUISES DU LOCAL D'INSTALLATION:**

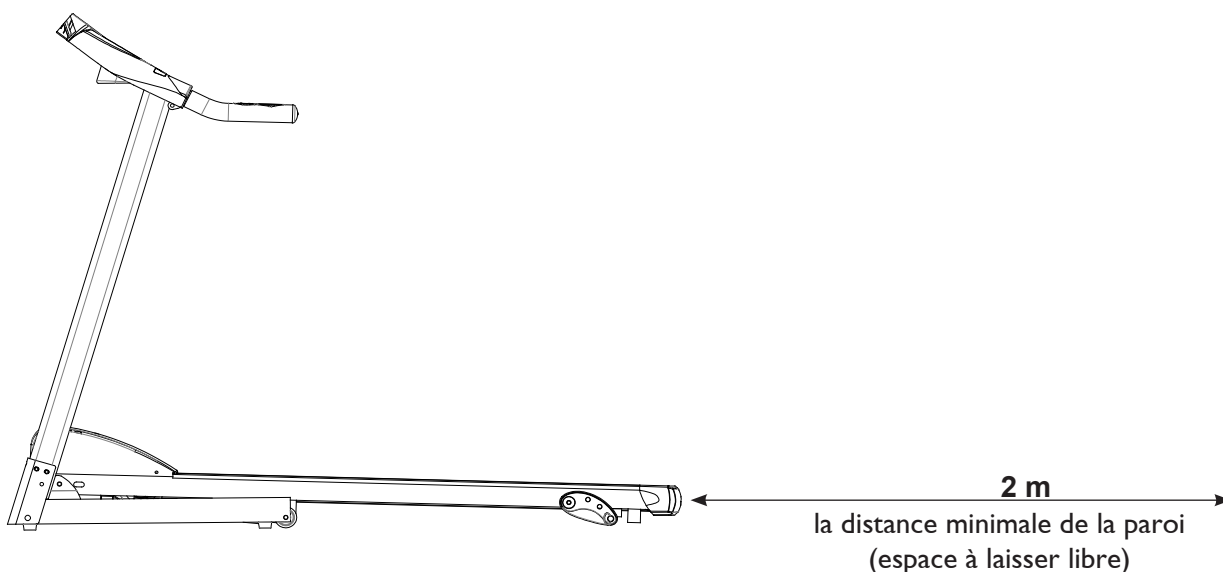
La pièce choisie pour placer l'appareil NE DOIT PAS contenir:

- De sources de perturbations ou d'interférences électromagnétiques comme des téléviseurs, des moteurs électriques, des antennes, des lignes à haute tension, transmetteurs de fréquences radio, réseau WIFI, etc.,
- De sources de chaleur (par exemple à côté d'un radiateur ou à côté d'une fenêtre).

• **CONDITIONS DE SECURITE:**

Il est OBLIGATOIRE de laisser un espace de sécurité d'au moins deux mètres entre la partie postérieure de l'appareil et le mur.

A l'intérieur de l'espace de sécurité derrière l'appareil, il EST INTERDIT de placer quelque objet que ce soit.



L'emballage est constitué par une boîte en carton fermée avec des points métalliques et des bandes de serrage. Pour soulever et déplacer la boîte il est nécessaire de demander de l'aider à une tierce personne. Quand la boîte est posée par terre, merci de respecter l'indication Côté Haut, matérialisé par une flèche imprimée sur l'emballage. Pour ouvrir le carton, couper les bandes de serrage avec des ciseaux, puis enlever les points de fermeture en métal avec une pince.



**Nous vous conseillons de ne pas endommager l'emballage d'origine et éventuellement de le garder ; ceci au cas où l'appareil présenterait des défauts et qu'une réparation sous garantie soit nécessaire.**

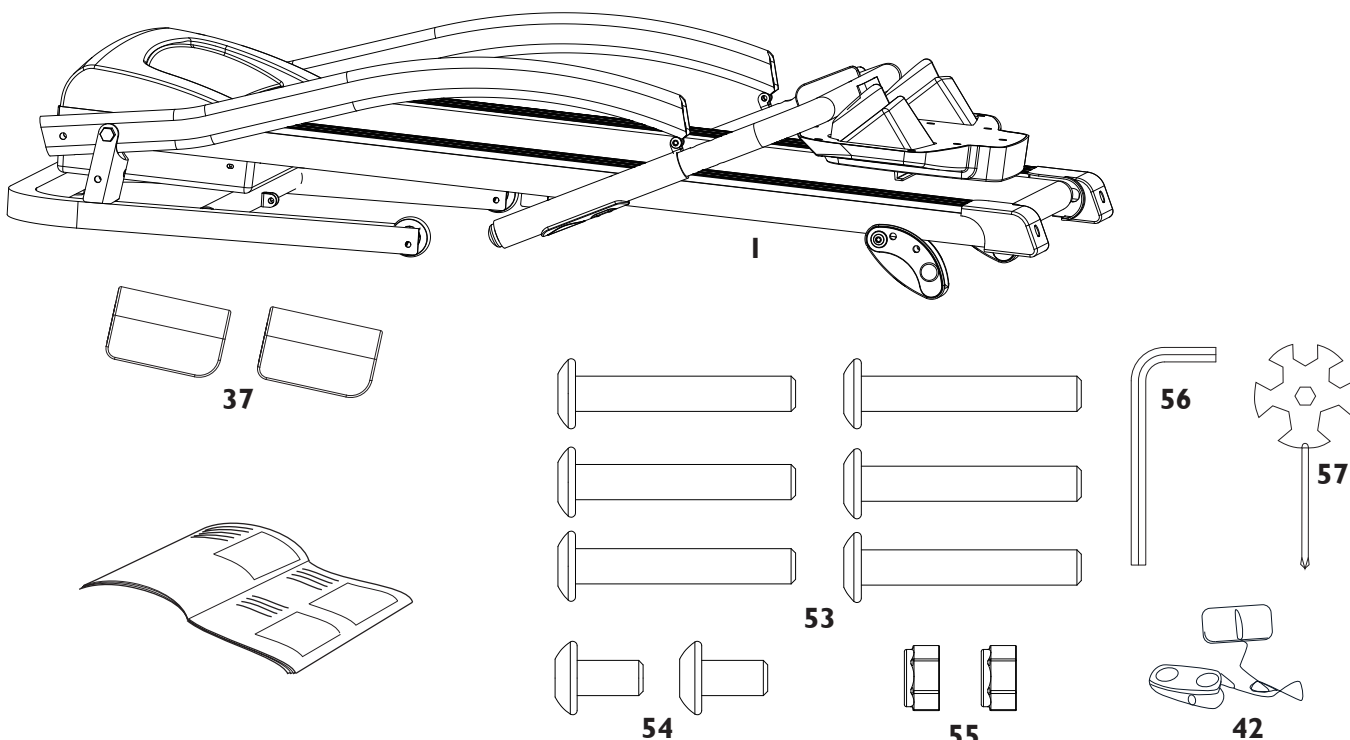
**L'emballage est réalisé avec des matériaux recyclables ; pour l'élimination des éléments d'emballage, respecter les normes locales pour la récupération des matériaux recyclables. Les éléments d'emballage (cartons et sacs) ne doivent pas être laissés à la portée des enfants, car ils représentent potentiellement une source de danger.**

*Identification des éléments de montage:*

<b>1</b>	Châssis	(1 pz.)
<b>37</b>	Couverture plastique main courante	(2 pz.)
<b>42</b>	Safety key (clé de sécurité)	(1 pz.)
<b>53</b>	Vis M8x50 mm	(6 pz.)
<b>54</b>	Vis M8x15 mm	(2 pz.)
<b>55</b>	Écrou autobloquant M8	(2 pz.)
<b>56</b>	Clé hexagonale M5	(1 pz.)
<b>57</b>	Clé multiple	(1 pz.)
•	Manuel d'instruction	(1 pz.)

Pendant les opérations de montage, se référer aux illustrations avec les phases de montage et les dessins a explosé dans le catalogue de pièces de rechange. La liste des pièces de rechange est au fond de ce manuel d'instruction. Il est une aide supplémentaire dans l'identification des petites pièces.

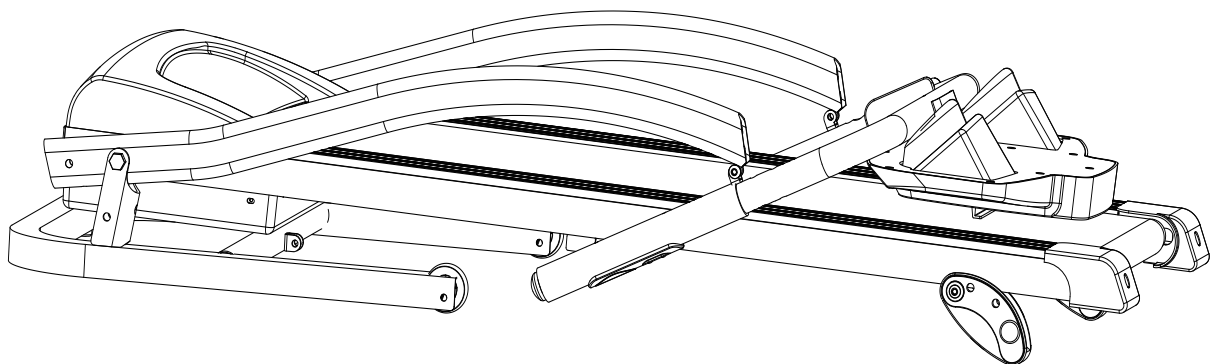
*Après avoir retiré le produit de la boîte, vérifiez tout dommage subi pendant le transport et vérifiez la présence de toutes les parties représentées.*



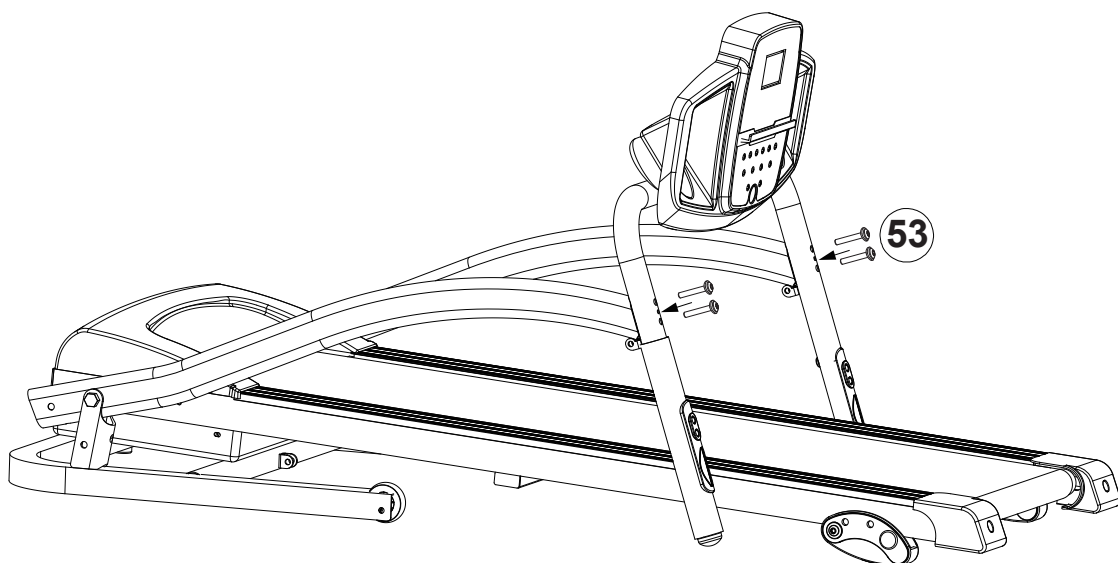


**La levée de la surface de course doit être effectuée par au moins deux personnes.**

Après avoir ouvert l'emballage d'origine du produit, avec l'aide d'une autre personne, soulevez le plan de course assemblé et placez-le sur le sol (comme indiqué) à l'endroit choisi pour installer le produit. Retirez tout le matériel contenu dans le carton et l'étaler sur le sol, prêt à être monté. Le produit est dans un état avancé de montage et il nécessite des très peu des opérations d'assemblage supplémentaire.



En se référant à la figure ci-dessous tourner doucement la main courante de **90** degrés et le fixer sur les montants au moyen de quatre vis **53** [M8x50 mm] à l'aide de la clé hexagonale **56**.

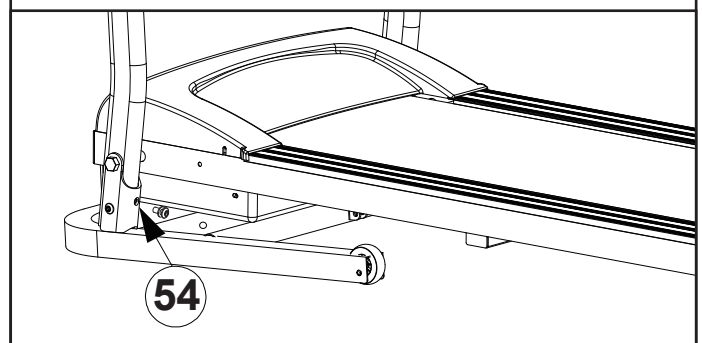
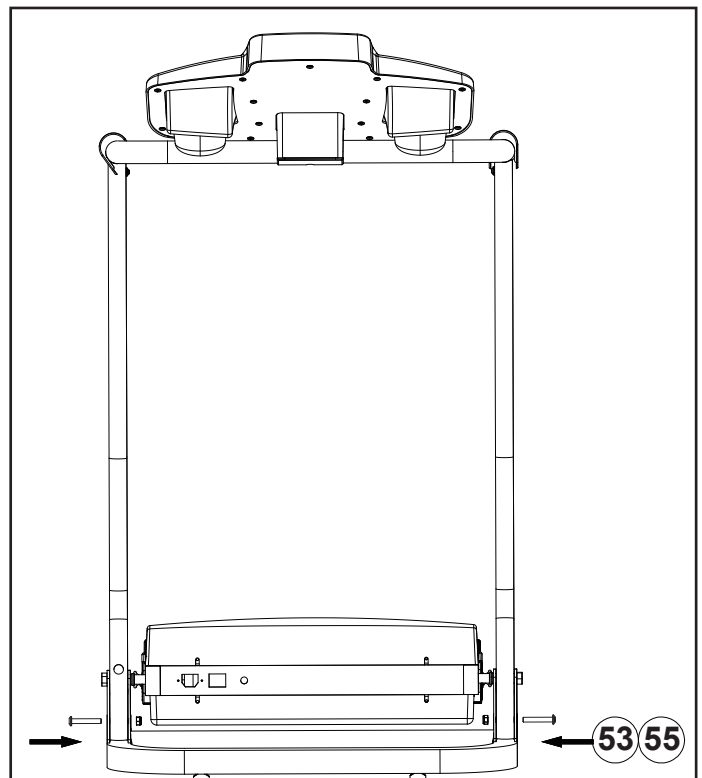


- Retirer les montants et les fixer au châssis par serrage latéralement deux boulons **53** [M8x50 mm] avec deux écrous autobloquantes **55** [M8] à l'aide de la clé hexagonale **56** avec la clés multiple **57**.

- Attacher les montants sur le châssis par serrage transversalement aussi deux boulons **54** [M8x15 mm] à l'aide d'une clé Hexagonal **56**.



**Au cours de la fixation des montants pour assurer qu'ils ne sont pas écrasés ou couper le câble électrique le long du montant droit.**

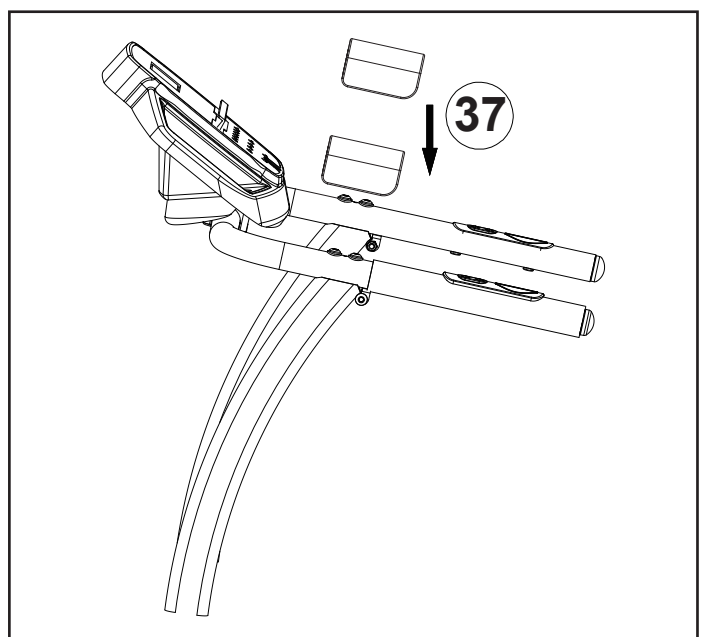


- Retirer les montants et les fixer au bâti par serrage latéralement deux boulons **53** [M8x50 mm] avec deux dés auto-verrouillage **55** [M8] à l'aide de la clé hexagonale **56** avec plusieurs clés **57**.

- Attacher les montants sur le cadre par serrage transversalement ainsi que deux boulons **54** [M8x15 mm] à l'aide d'une clé Hexagonal **56**.



**Pour éviter que la bande perd centrage ou que le plan va fléchir et de créer des problèmes de stabilité lors de l'utilisation, il est nécessaire de vérifier la mise à niveau correcte du châssis de l'équipement.**



2.3

PLAN DE COURSE EN POSITION VERTICALE

Le tapis peut être replié pour prendre moins de place quand il n'est pas utilisé, et il peut être aussi placé en position verticale. Pour effectuer cette opération respecter la procédure suivante.

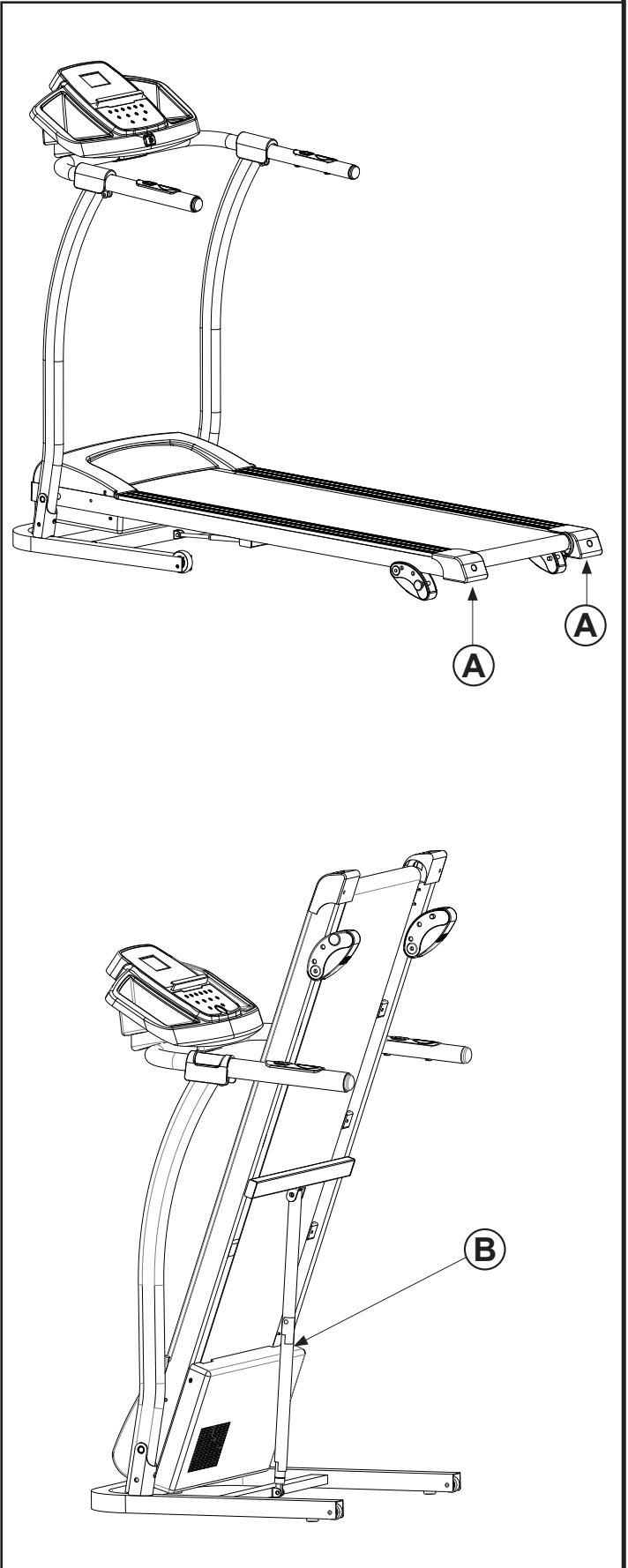


• **Eteignez la machine et débranchez-la de la prise à côté de l'interrupteur .**

- Saisir les extrémités arrière de la surface de courses , en plaçant vos mains sous les angles **A**.
- Soulever avec les deux mains la surface de course jusqu'à ce qu'il soit proche de la main courante, continuer en soulevant l'insertion du levier de verrouillage de sécurité **B**.
- La cylindre à gaz placé à la base aidera les phases de montée et de descente de la surface de course.



**Après la fermeture, avant de laisser la prise de la surface de roulement, faire en sorte que le crochet de sécurité, soit complètement inséré, en le tirant avec les mains vers le bas sur le sol.**

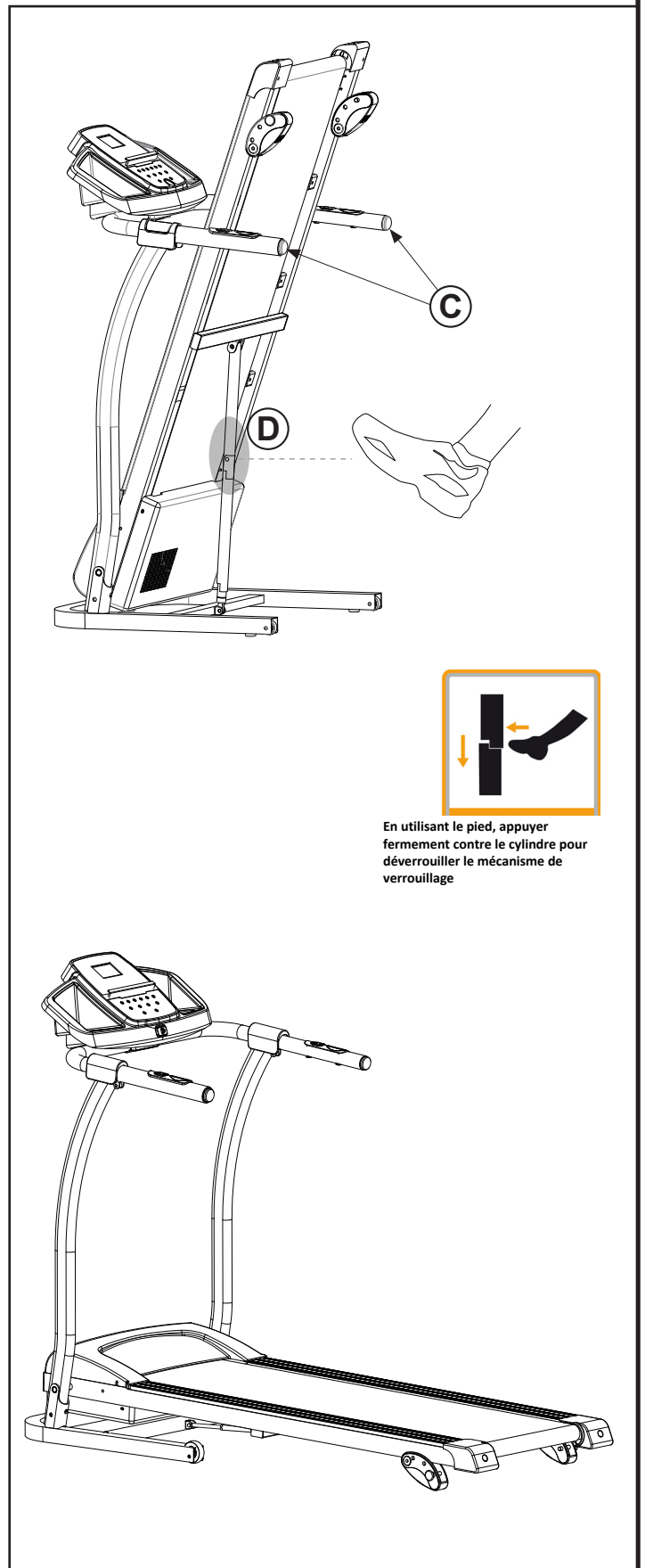




**Avant de mettre le tapis en position horizontale, retirez tous les objets présents sur le sol dans la surface qui est occupée par la surface de roulement.**

**Assurez-vous également que à proximité il n'ait a pas d'animaux ou des enfants qui jouent.**

- Pour mettre le tapis en position horizontale, saisir avec ses mains les extrémités arrière de la surface de roulement dans les points **C** et appuyez ensuite sur un pied sur le crochet de sécurité **D**, jusqu'à le dégager, puis accompagner lentement avec les deux mains dans les coins, le plan de course, jusqu'à l'étaler complètement sur le sol.



En utilisant le pied, appuyer fermement contre le cylindre pour déverrouiller le mécanisme de verrouillage

2.5

DEPLACEMENT DU PRODUIT

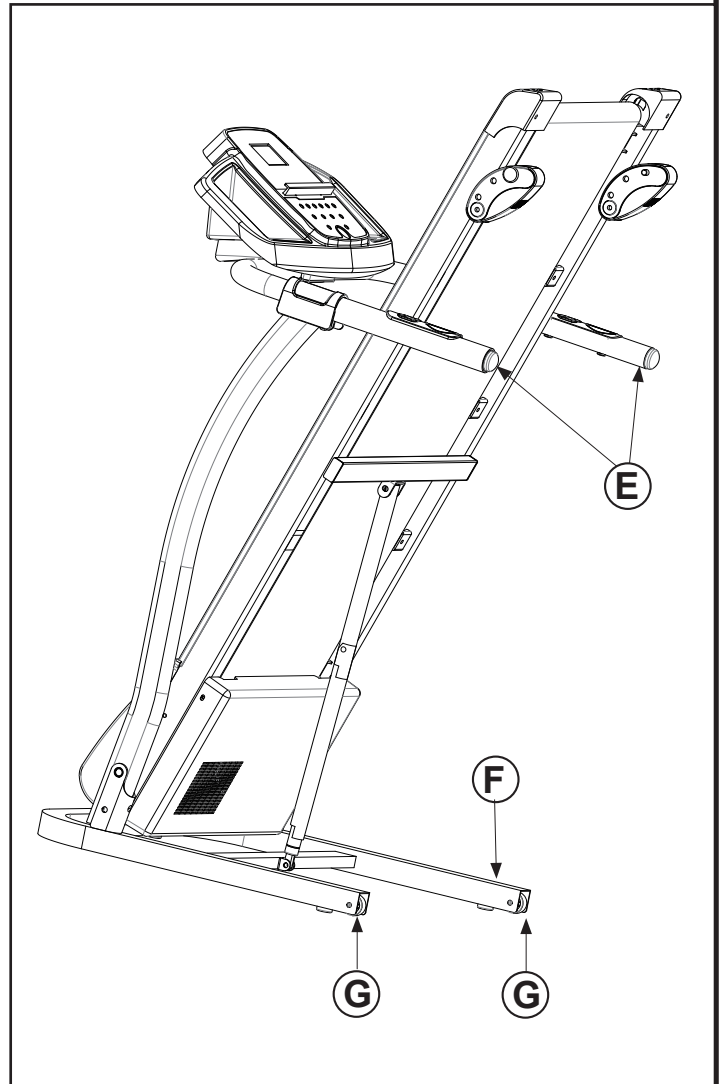


DANGER

- Avant de déplacer l'outil retirer la fiche de la prise.
- Vérifiez que le loquet de sécurité est bien branché avant de procéder au déplacement.

Le tapis est équipé de deux roues à l'avant, indispensables pour le déplacement.

Pour effectuer l'opération, placez-vous derrière le tapis en position verticale et placez les mains sur la main courante **E**. Pointez un pied sur le châssis **F**, et incliner de manière décisive le tapis en tirant pour amener le dos de la surface de roulement en contact sur vos bras. À ce stade, les deux roues de déplacement **G** reposent sur le sol, puis pousser le tapis dans la direction souhaitée.





ATTENTION

**AVANT DE RELIER LA PRISE ELECTRIQUE**

Vérifier que le câblage ait les caractéristiques nécessaires en contrôlant les données techniques indiquées sur l'étiquette.

Vérifier que la prise murale soit adaptée pour ce type de branchement et qu'elle dispose d'une mise à la terre.

Vérifier que l'interrupteur de courant de couleur rouge soit en position « O » - Off.



ATTENTION

**PRECAUTIONS POUR LA PRISE ET LE CABLE DE COURANT**

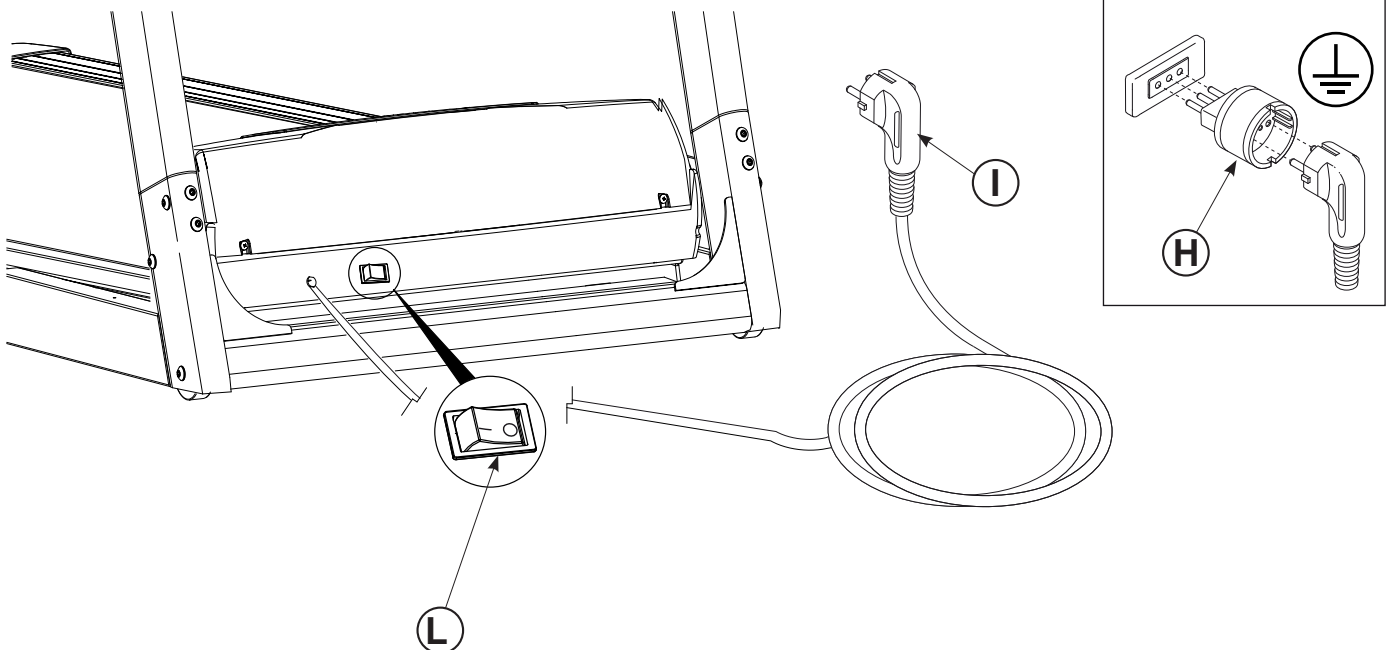
Relier la prise électrique à une prise murale qui soit suffisamment éloignées par rapport à l'appareil, pour éviter des courts circuits qui pourraient être causés par des gouttes de sueur ou par des gouttes d'eau.

NE PAS faire passer le câble d'alimentation sous le châssis, ni entre les pièces mobiles du système d'inclinaison.

NE PAS utiliser de prises multiples ou de rallonges, utiliser uniquement des adaptateurs conformes **H**.

L'appareil est muni d'un câble d'alimentation avec une prise électrique **I** de type Schuko, qui doit être reliée dans une prise murale adéquate, dont l'intensité nominale qui va jusqu'à 230 V, amunie d'une mise à la terre.

Sur le côté avant de l'emplacement du moteur, se trouvent l'interrupteur général **L** avec lequel on allume et éteint l'appareil.



Avant de commencer à utiliser cet appareil, nous vous conseillons de consulter votre médecin afin qu'il vérifie votre condition physique et votre état de santé, et pour évaluer avec lui les précautions à prendre en vue de cette pratique sportive. Pour ceux d'entre vous qui commenceront à utiliser cet appareil sans tout autre entraînement, il est nécessaire d'avoir une autre une approche modérée, avec un maximum de trois séances par semaine, avec une durée d'entraînement et une vitesse réduite. Ceci vous permettra de vous familiariser avec la console et de vous éloigner lentement d'une vie sédentaire. Pour ceux d'entre vous qui pratiquent déjà une activité sportive et ont l'intention d'utiliser cet appareil en complément de celle-ci, nous vous conseillons de vous adresser à un coach pour la programmation des séances d'entraînement, et la mise en place d'un programme. Contrôler ses pulsations cardiaques pendant l'entraînement peut permettre d'atteindre trois objectifs:

**Amincissement:** en maintenant un niveau cardiaque entre 60 % et 75 % il est possible de brûler des calories sans devoir faire d'efforts,

**Amélioration des capacités** respiratoires: en maintenant un niveau cardiaque entre 75 % et 85 % on peut faire travailler les poumons en axant son travail sur un régime aérobie,

**Amélioration des capacités cardio-vasculaires:** en maintenant un niveau cardiaque entre 85 % et 100 % on peut faire travailler le cœur en axant son travail sur un régime anaérobie.

**L'utilisation de cet appareil doit être faite en respectant trois phases:**

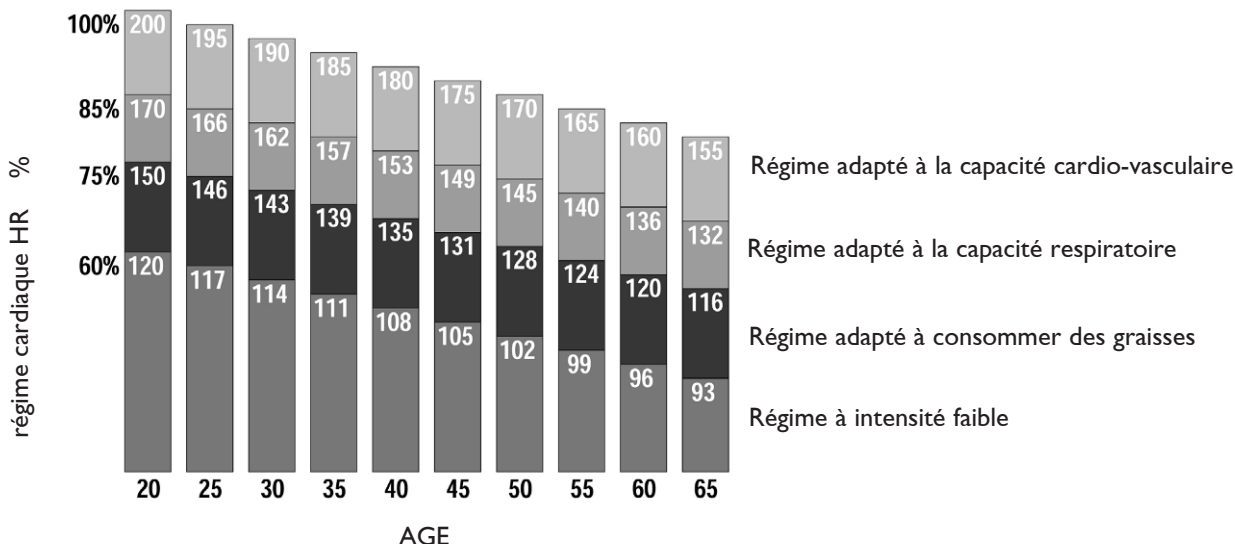
**ÉCHAUFFEMENT:** avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

**ENTRAÎNEMENT:** commencer par un régime réduit et après l'échauffement, augmenter progressivement l'intensité de l'exercice jusqu'à ce que votre battement cardiaque rejoigne la valeur de seuil désirée. Nous vous conseillons d'avoir une fréquence cardiaque constante dans la zone cible, déterminée par rapport à votre objectif (amaigrissement, amélioration des capacités respiratoires ou des capacités cardio-vasculaires). Durant les premières semaines d'utilisation, les séances d'entraînement ne doivent pas dépasser une durée de 20 minutes, quand vous aurez pris confiance et que votre condition physique sera meilleure vous pourrez effectuer des séances qui pourront aller jusqu'à 60 minutes.

**FASE DE REFROIDISSEMENT:** au terme de la séance, nous vous conseillons de vous relaxer en exécutant des exercices d'étirements pendant quelques minutes.



**L'entraînement à un niveau anaérobie est autorisé uniquement pour les sportifs professionnels et les personnes bien entraînées.**





-Avant de commencer une séance d'entraînement, accrocher correctement la clé de sécurité au niveau de la taille de vos vêtements en utilisant la pince. Si vous désirez arrêter immédiatement le tapis de course, tirez simplement sur la corde pour détacher la clé magnétique de sécurité de la console. Pour reprendre l'entraînement insérez à nouveau la clé sur la console.

-Quand l'appareil n'est pas utilisé, retirez la clé et mettez-la dans un lieu sûr ; ne pas laisser la clé de sécurité à portée de main des enfants.

-Utiliser cet appareil en augmentant petit à petit l'intensité. Saisir la console centrale quand cela est nécessaire. Marchez lentement quand la vitesse du tapis est faible. Ne rester pas immobile quand le tapis de course est en mouvement.

Ne pas changer de direction et garder le visage et la partie avant du corps tournés vers la console.

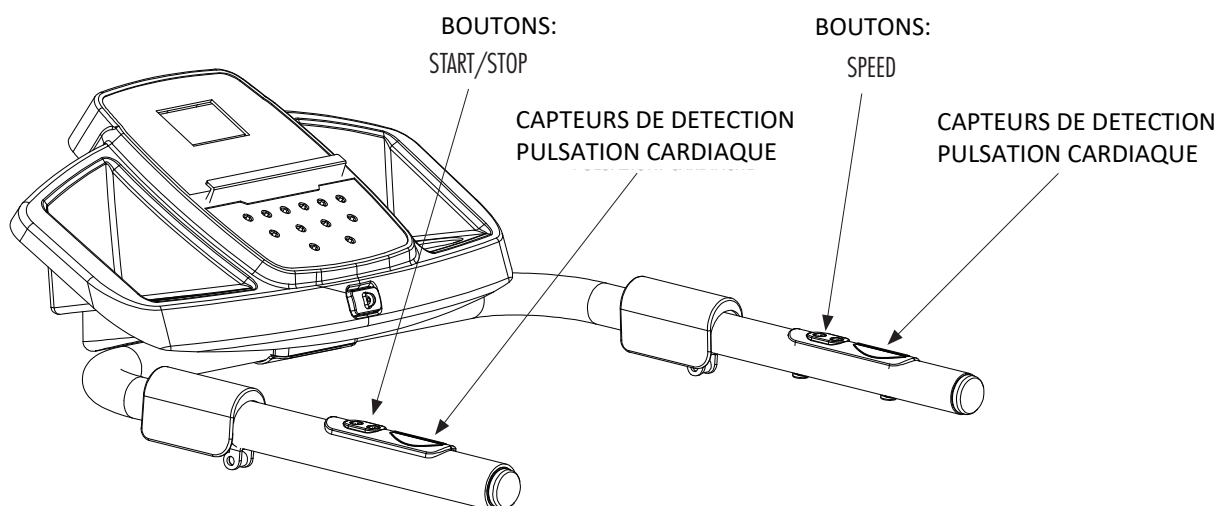
N'allumer jamais l'appareil quand quelqu'un d'autre se trouve sur le tapis de course.

Ne monter jamais à deux sur l'appareil.

Commencer une séance en gardant les pieds sur les côtés de l'appareil, quand le tapis de course est en mouvement et à vitesse réduite, commencez à marcher lentement sur le tapis.

Les personnes s'apprêtant à utiliser cet appareil pour la première fois, devront avant tout se familiariser avec la console et vérifier le fonctionnement de l'appareil, avant d'entreprendre un programme d'entraînement.

- a) Allumer l'appareil en actionnant la touche de marche, la lumière rouge du bouton s'allume, insérer la clé de sécurité sur la console, pendant un instant la console exécute un test en s'allumant complètement et en émettant un signal sonore prolongé.
- b) Monter sur le tapis par un des côtés et se mettre en position centrale, tout en maintenant les pieds sur les appuis latéraux.
- c) Appuyer sur la touche *START* pour commencer immédiatement un entraînement à vitesse réduite, se tenir à la poignée centrale, commencer à marcher avec une cadence normale et un mouvement libre, maintenir pendant un certain temps une vitesse faible pour vous familiariser avec les sensations du tapis roulant.
- d) Quand vous vous sentirez à votre aise, augmenter la vitesse de rotation du tapis en appuyant sur la touche permettant d'augmenter la vitesse et lâcher la poignée centrale. Pour plus de facilité nous vous conseillons d'utiliser les boutons qui se trouvent sur les poignées latérales.
- e) Pendant l'entraînement nous vous conseillons de rester concentré pour éviter des accidents.
- f) Il est conseillé de maintenir une posture de course correcte, avec le regard vers l'avant et de ne pas modifier votre position, surtout quand la vitesse est élevée.
- g) Pendant l'exercice contrôler vos pulsations cardiaques en saisissant les détecteurs qui se trouvent sur les poignées, l'information sera visible sur la console, dans la fenêtre *PULSE*.



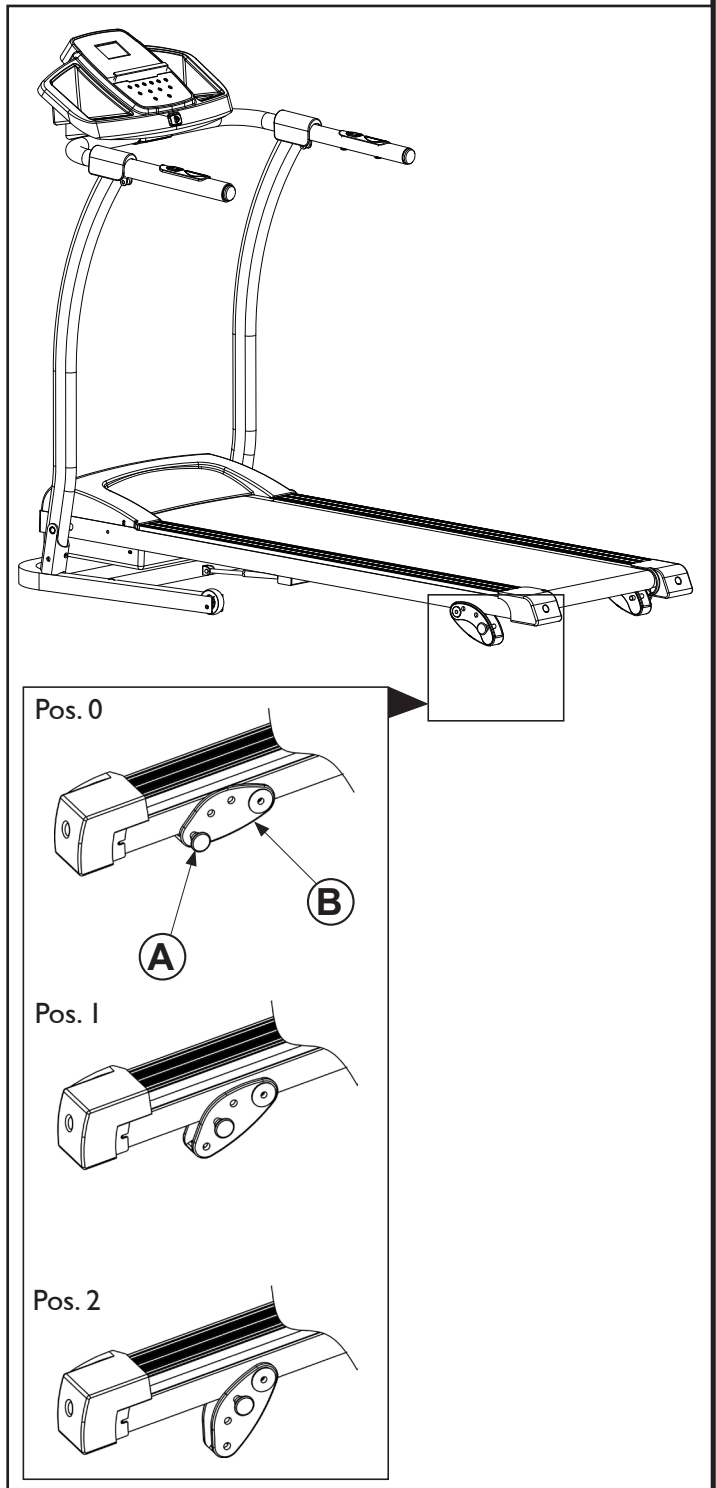
3.2

REGLAGE INCLINAISON DU PLAIN DE COURSE

La surface de roulement peut être réglé manuellement sur trois niveaux d'inclinaison en agissant sur ses pattes arrières.

- Pour régler la surface de roulement est suffisant soulever la partie arrière du plancher et de positionner la goupille de sélection **A** du dispositif de réglage d'inclinaison **B** dans l'un des trois positions (trous) disponibles.

**REMARQUE:** le trou choisi dans le régulateur d'inclinaison droit doit être le même que le régulateur d'inclinaison gauche.



3.3

**FONCTIONS DE LA CONSOLE - AFFICHAGE**

**TIME**

- Indique le temps écoulé, exprimé en minutes, ou bien le temps restant avant la fin de l'exercice.

**CALORIES**

Indique les calories brûlées depuis le début de l'entraînement ou les calories restant à brûler avant la fin de l'exercice (\*). (Calories à la fin de l'exercice).

**PULSE**

- Lorsque les deux boutons des mains courantes sont saisis, en appuyant vos paumes sur les capteurs de la détection du rythme cardiaque, l'écran visualise la fréquence cardiaque (\*).

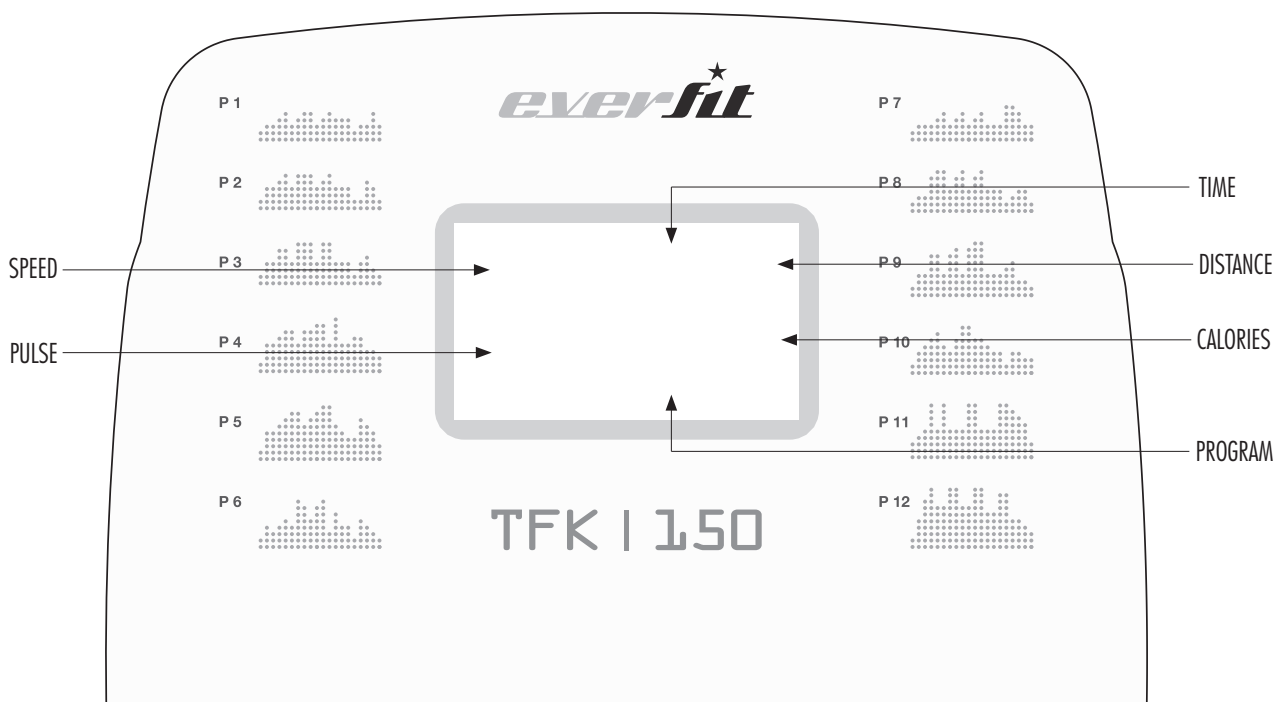
**SPEED** - Vitesse du tapis- Affiche la vitesse du tapis en km/h.

**DISTANCE** - Distance parcourue  
- Afficher la distance totale parcourue depuis le début de l'année, ou le résidu comptant à partir de la distance mis en place à zéro (à l'extrémité de la distance).

(\*) Nous vous rappelons que la mesure indiquée est uniquement une donnée de référence approximative, en aucun cas elle ne pourra être appréciée comme une référence médicale.

**PROGRAM**

Afficher le nombre de programme prédéfini sélectionné: P01 - P12.



**START**

Appuyer sur la touche START pour commencer l'exercice et mettre en mouvement le tapis de course, quel que soit le type d'entraînement réglé.

**STOP**

Appuyer sur STOP pour arrêter l'exercice en cours d'exécution.

**SPEED +/- (Vitesse du tapis)**

-Appuyer sur les boutons SPEED pour augmenter et diminuer la vitesse du tapis.

-Lors de la définition du programme les données (temps, distance) sont utilisés pour définir les «variables cibles» de la séance d'entraînement.

**PROG.**

- Appuyez sur le bouton PROG pour faire défiler les programmes prédéfinis **P01 - P12**.

**SELECTION RAPIDE VITESSE**

Lorsque vous appuyez sur une des touches de sélection rapide de la vitesse, le tapis est amené au niveau de la vitesse indiquée sur le bouton.

**MODE**

En appuyant sur la touche MODE vous pouvez définir votre séance d'entraînement en Mode manuel sur l'un des objectifs fixés comme vous le souhaitez:

- Appuyez sur MODE une fois pour régler la durée.
- Appuyez sur MODE deux fois pour régler la distance.

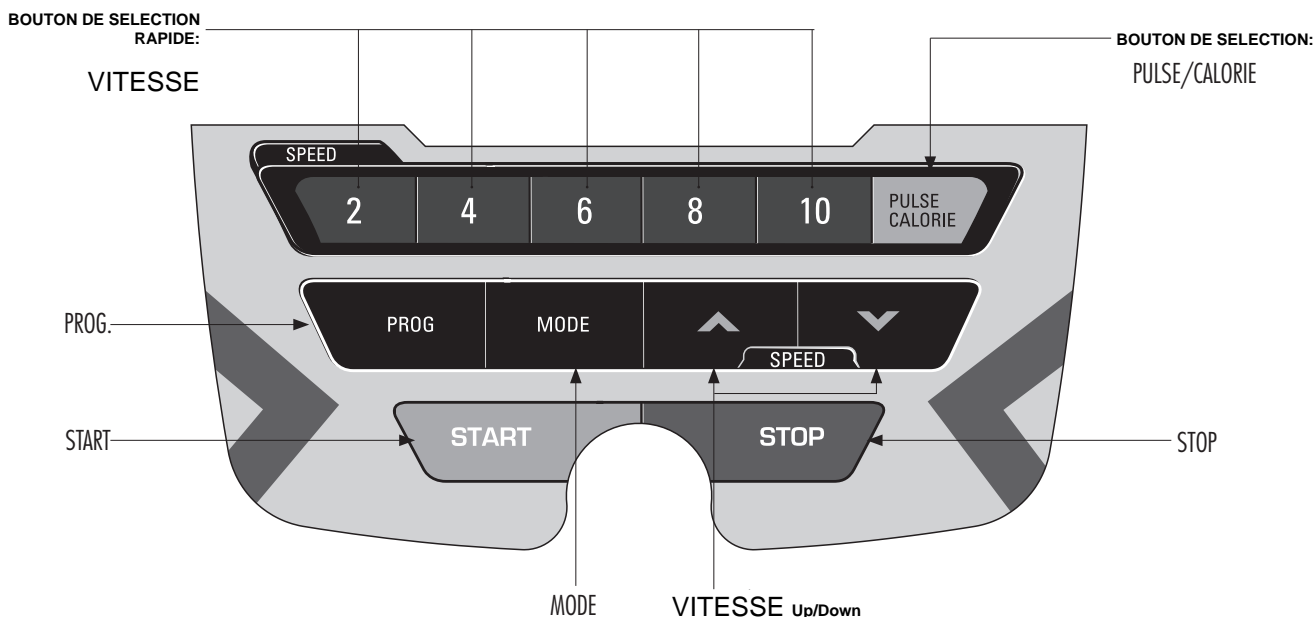
Lorsque vous entrez des valeurs dans le temps ou la distance au cours de l'exercice, l'affichage affecté compte à rebours à partir de la valeur réglée jusqu'à zéro, au cours duquel l'exercice est terminé.

**BOUTONS CONTROLE À DISTANCE**

Sur le main courante droite sont répliqués, les boutons pour un contrôle facile de la vitesse de la bande. Et sur la main courante gauche le boutons START / STOP pour le contrôle de la bande.

**CLÉ DE SÉCURITÉ**

La clé de sécurité est un dispositif de sécurité très importante. Retirez la clé après chaque utilisation du produit. Branchez la clé de sécurité avant de commencer l'entraînement avec le produit; lorsque la clé est insérée, la console est éteinte. La clé de sûreté a une corde et un clip que doit être fixée à la ceinture des short.



### ALLUMAGE DE L'APPAREIL

- Pour allumer l'appareil mettre l'interrupteur général en position **I = ON**, la lumière rouge s'allume indiquant que l'appareil est alimenté. L'interrupteur se trouve sur la partie antérieure à côté du câble électrique. Après l'allumage insérer la clé de sécurité sur la console, maintenant la pareille exécute un diagnostic automatique et pendant un court instant la console s'illumine entièrement.
- La console s'éteint automatiquement après une période d'inactivité de quelques minutes.
  - Mode manuel Quickstart,
  - Mode manuel Countdown (Time / Distance),
  - Mode de programmes pré-réglés (P01 - P12),

### ARRÊT DE L'EXERCICE

- Pendant l'exécution d'un exercice, appuyez sur la touche STOP pour arrêter la bande, la vitesse de défilement diminue progressivement jusqu'à ce qu'il se bloque complètement.
- En mode STOP, la console restera active pendant un certain minutes, après quoi les écrans sont désactivés en mode économies d'énergie.

### ARRÊT D'EMERGEN CE

- Pour arrêter immédiatement un exercice et arrêter la bande, extraire la clé de sécurité de son siège.

### Mode QuickStart

- Allumer l'appareil en mettant l'interrupteur sur ON et en insérant la clé de sécurité.
- Monter sur la surface de roulement, en gardant les pieds sur les plates-formes latérales, puis appuyez sur START, au bout de 3 secondes, la bande s'active à la vitesse minimale.
- Appuyer sur les boutons de vitesse pour régler en temps réel la vitesse, indiquée sur l'écran correspondant ou agir sur les boutons de sélection rapide pour passer rapidement aux valeurs de vitesse relatives indiquées sur le bouton lui-même.
- TEMPS, DISTANCE, CALORIES augmentent les valeurs en fonction du déroulement de l'exercice qui avance jusqu'à ce qu'il s'arrête en appuyant sur le bouton STOP ou en détachant la clé de sécurité.

### Mode compte à rebours

- Allumer l'appareil en mettant l'interrupteur sur ON et en insérant la clé de sécurité.
- Appuyez sur le bouton MODE une fois: L'affichage TIME clignote en indiquant le réglage par défaut de 30 minutes. Appuyez sur les boutons SPEED pour régler la durée de l'exercice, puis appuyez sur START pour commencer la séance d'entraînement qu'aura la durée du temps choisis.
- Appuyez sur le bouton MODE deux fois: l'affichage de la distance commence à clignoter en indiquant le réglage par défaut de 1 km. Appuyez sur les boutons SPEED pour régler la distance que vous voulez couvrir dans l'entraînement, puis appuyez sur START pour commencer la séance d'entraînement qui durera jusqu'à atteindre la distance définie.
- Avant d'appuyer sur le bouton START on vous recommande de garder les pieds sur les support latéraux; après avoir appuyé sur le bouton START il y a un petit temps d'attente puis la bande commence toujours à la vitesse minimale.
- Appuyer sur les boutons de vitesse SPEED pour ajuster en temps réel la vitesse indiquée sur l'écran, ou appuyer sur les boutons de sélection rapide pour passer rapidement aux valeurs de vitesse relative, indiquée sur le bouton lui-même.
- TIME ou DISTANCE affichent le compte à rebours à partir de la valeur réglée, tandis que les autres fonctions affichent les valeurs incrémentées en fonction du déroulement de l'exercice.
- L'exercice sera effectué pendant toute la durée ou la distance ensemble, après quoi la bande ralentit progressivement vers le bas jusqu'à ce qu'il arrête. A tout moment vous pouvez arrêter l'exercice en appuyant sur STOP ou en retirant la clé de sécurité.

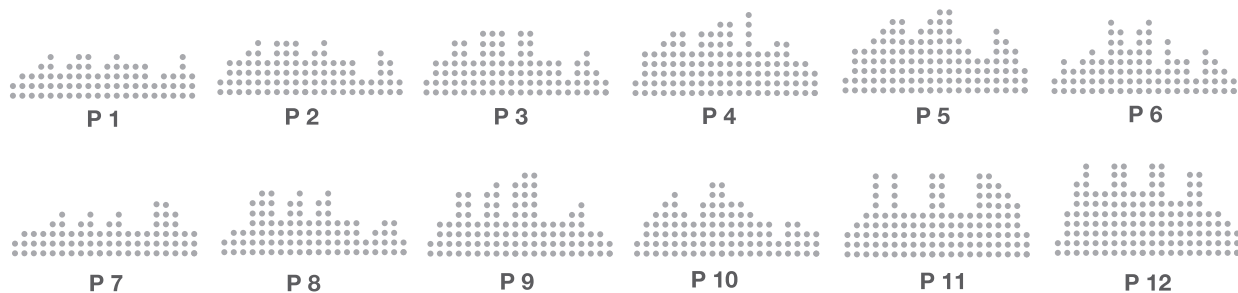
3.6

PROGRAMMES PRE-REGLÉS (P01÷P12)

- Allumer l'appareil en mettant l'interrupteur sur ON et en insérant la clé de sécurité.
- Monter sur la surface de course en laissant les pieds sur les supports latéraux, puis appuyer sur PROG, pour sélectionner un des programmes préreglés (dès P1 à P12). La console indique le numéro de programme; appuyer jusqu'à sélectionner le programme désiré.
- Il est possible de régler la durée du programme préprogrammé ou bien de démarrer immédiatement l'exercice en appuyant sur la touche START, dans ce cas la durée du programme sera prédéfinie ( 30 min.).
- Pour modifier la durée du programme (plage de 05 à 60 minutes affiché sur l'écran TIME), après avoir sélectionné le programme, appuyez sur les boutons SPEED pour régler la durée et enfin appuyez sur START pour lancer la séance d'entraînement.
- Chaque séance d'entraînement se compose de 20 intervalles qui sont divisés en fonction de la durée du temps qui a été défini. A chaque intervalle correspond une valeur de la vitesse de la courroie et de l'inclinaison du plan que l'ordinateur gère de façon autonome, en fonction du profil de travail prévu par le programme sélectionné. Dans tous les vingt intervalles vous pouvez changer la vitesse de la bande en appuyant les boutons SPEED.
- L'exercice sera effectué pour le temps définis, après quoi la bande ralentit progressivement jusqu'à s'arrêter. A tout moment vous pouvez arrêter l'exercice en appuyant sur STOP ou en retirant la clé de sécurité.

Program	Vitesse en Km/heure pour chaque segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

Profil graphique de vitesse dans les programmes prédéfinies





DANGER

Avant de procéder à toute opération de nettoyage ou d'entretien, éteindre la machine agissant sur l'interrupteur d'alimentation et déconnecter la fiche d'alimentation électrique de la prise murale.



ATTENTION

**NE JAMAIS** utiliser de substances inflammables toxiques ou nocives pour nettoyer l'appareil, mais uniquement des produits à base d'eau, sur des chiffons souples.

**NE JAMAIS** utiliser de solvants contenant des produits dérivés du pétrole, comme de l'acétone, du benzène, ou bien de l'huile contenant du chlore, du tétrachlorure de carbone ou de l'ammoniaque, qui pourrait endommager ou éroder les parties en plastique.

- Nettoyer la surface de course et les supports latéraux chaque semaine, en utilisant une éponge humidifiée avec de l'eau et un savon d'autre. De plus, relever la surface de courses en position verticale et nettoyer le sol avec un aspirateur.
- Pour nettoyer la console, utiliser un chiffon humide et non pas détrempé. -Lors du nettoyage de l'appareil, faire attention à ne pas frotter trop fort sur la console de commande et sur commandes des poignées latérales.

### LUBRIFICATION PLAN DE COURSE



ATTENTION

La lubrification de la surface de roulement est un opération importante et doit être effectuée selon les intervalles prescrits avant utilisation du produit. Le manque de lubrification de la surface de roulement entraîne une friction plus grande dans la bande qui est la cause de panne moteur, de la carte d'alimentation et d'une consommation précoce de la bande et du plan de course. La garantie ne couvre pas les dommages causés par négligence ou d'un manque d'entretien.

Le plan de course doit être lubrifiée avec le lubrifiant à base de silicone spécial chaque 40, 50 heures d'utilisation, ou après une longue période de inactivité, et en tout cas chaque fois que la surface de roulement semble sec.

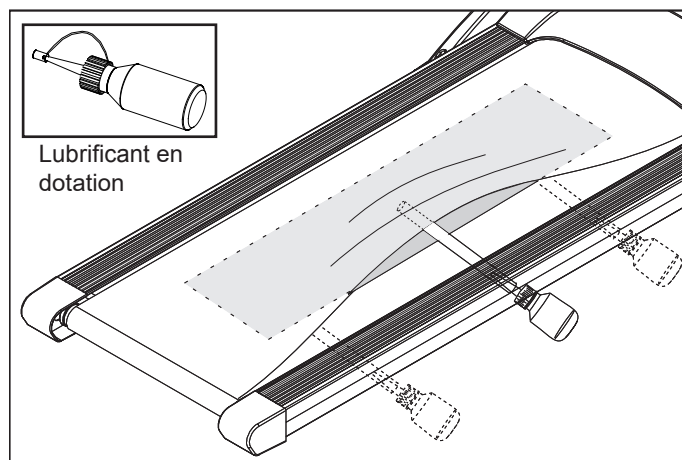


ATTENTION

Lors de la première utilisation, une dose abondant de lubrifiant est nécessaire: si utilisez une lubrifiant spray, comptez au moins 10 éclaboussures, si vous utilisez le lubrifiant fourni, distribuez une quantité de lubrifiant telle à baisser d'un cm le niveau d'huile à l'intérieur la bouteille.

### Procédures de lubrification périodique de la surface de course

- Stopper le tapis.
- Soulever le bord gauche du tapis.
- Utiliser le lubrifiant fourni avec l'appareil, appliquer 10 gouttes d'huile sous le tapis, en essayant de le disposer autant que possible au centre du tapis de course. Autrement la lubrification peut être faite en utilisant un spray lubrifiant en silicone (non fourni avec l'appareil) avec quatre pulsations, chaque pulsation doit avoir la durée de deux secondes.
- Répéter l'opération sur le côté droit du tapis de course.
- Démarrer le tapis de course à la vitesse minimum et marcher pendant quelques minutes pour répartir le lubrifiant sur toute la surface de course.



Lever le tapis des deux côtés et lubrifiez à l'huile La zone centrale du plan de course.

4.1

REGLAGE DE LA TENSION - CENTRAGE DU TAPIS



DANGER

**Avant de procéder à toute opération de centrage ou de réglage de la tension que ce soit, éteindre électriquement l'appareil et débrancher la prise d'alimentation.**

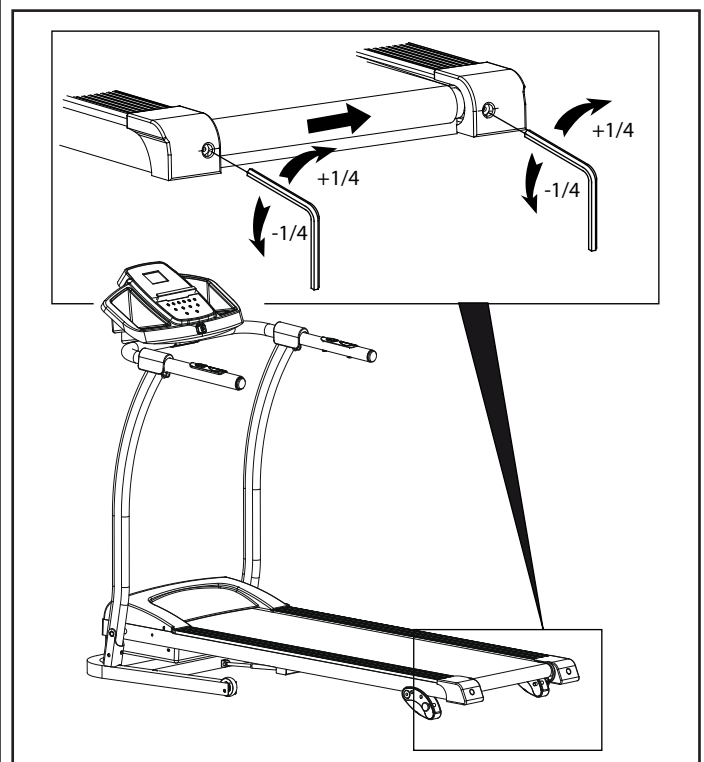
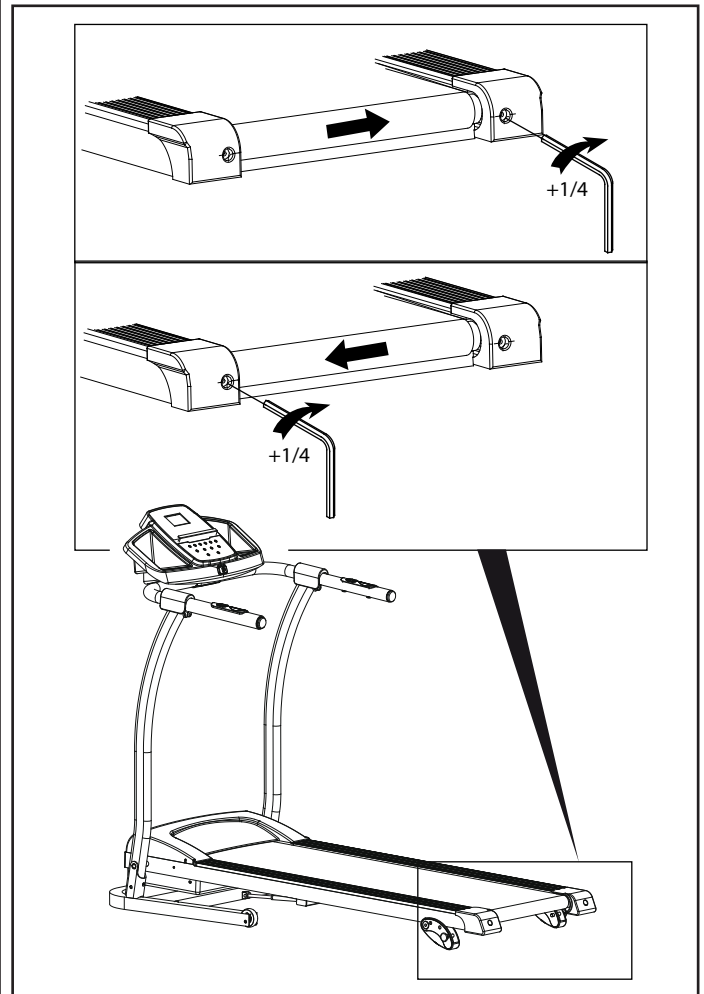
- Si la surface de course a tendance à se déplacer vers la droite pendant qu'elle est en fonction, il est nécessaire d'intervenir sur la vis de réglage de droite, en la tournant d'un quart de tour à la fois, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Après chaque réglage faire fonctionner le tapis pour vérifier l'efficacité de l'intervention.
- Si le tapis continue d'aller vers la droite régler simplement la vis de gauche d'un quart de tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Appliquer les mêmes règles si le tapis se déporte vers la gauche.



ATTENTION

**Tournez les vis de serrage pour pas plus de 1/4 de tour à la fois. Une tension excessive de la bande peut provoquer une détérioration prématurée des rouleaux, les roulements et le moteur.**

- Au cas où le tapis n'est pas assez tendu, visser les deux vis d'un quart de tour à la fois. Si au contraire il est trop tendu dévisser les deux vis d'un quart de tour à la fois.



**5.0****ÉLIMINATION - RECYCLAGE**

Cet appareil NE DOIT PAS être éliminé au même titre que les déchets urbains, mais il doit être traité séparément (dans les pays faisant partie de l'union européenne) en le déposant dans des centres de recyclage prévu à cet effet.

Garlando S.p.A encourage le respect de la nature et de la santé humaine, même en dehors de l'union européenne, et espère que les règles locales pour l'élimination et le recyclage seront suivies, en respectant autant que possible le tri sélectif des déchets, inhérent aux appareils électriques et électroniques, ainsi qu'aux nombreux autres composants (comme le fer, le cuivre, le plastique...) qui pourront être récupérées et réutiliser.

**6.0****CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DÉTACHÉES**

Pour commander les pièces de rechange se référer à la vue éclatée qui se trouve ci-après.

**Merci de nous contacter par mail à l'adresse suivante: [sav@e-clypse.com](mailto:sav@e-clypse.com).**

Vous recevrez une procédure détaillée (avec un formulaire à remplir) lorsque de votre premier contact par mail. Votre dossier sera traité dans les plus brefs délais. Si nécessaire, nos techniciens pourront vous appeler afin de récupérer d'autres informations utiles à la solution de votre assistance.

La commande des pièces détachées doit comporter les indications suivantes:

1. Marque et modèle du produit - voir sur l'étiquette du produit
2. Nom de la pièce à changer - voir la liste des pièces détachées
3. Numéro de référence de la pièce détachée - voir la vue éclatée
4. Quantité nécessaire
5. Nom prénom et adresse pour l'expédition - se référer à la fiche pour commander les pièces détachées, annexée à la notice.

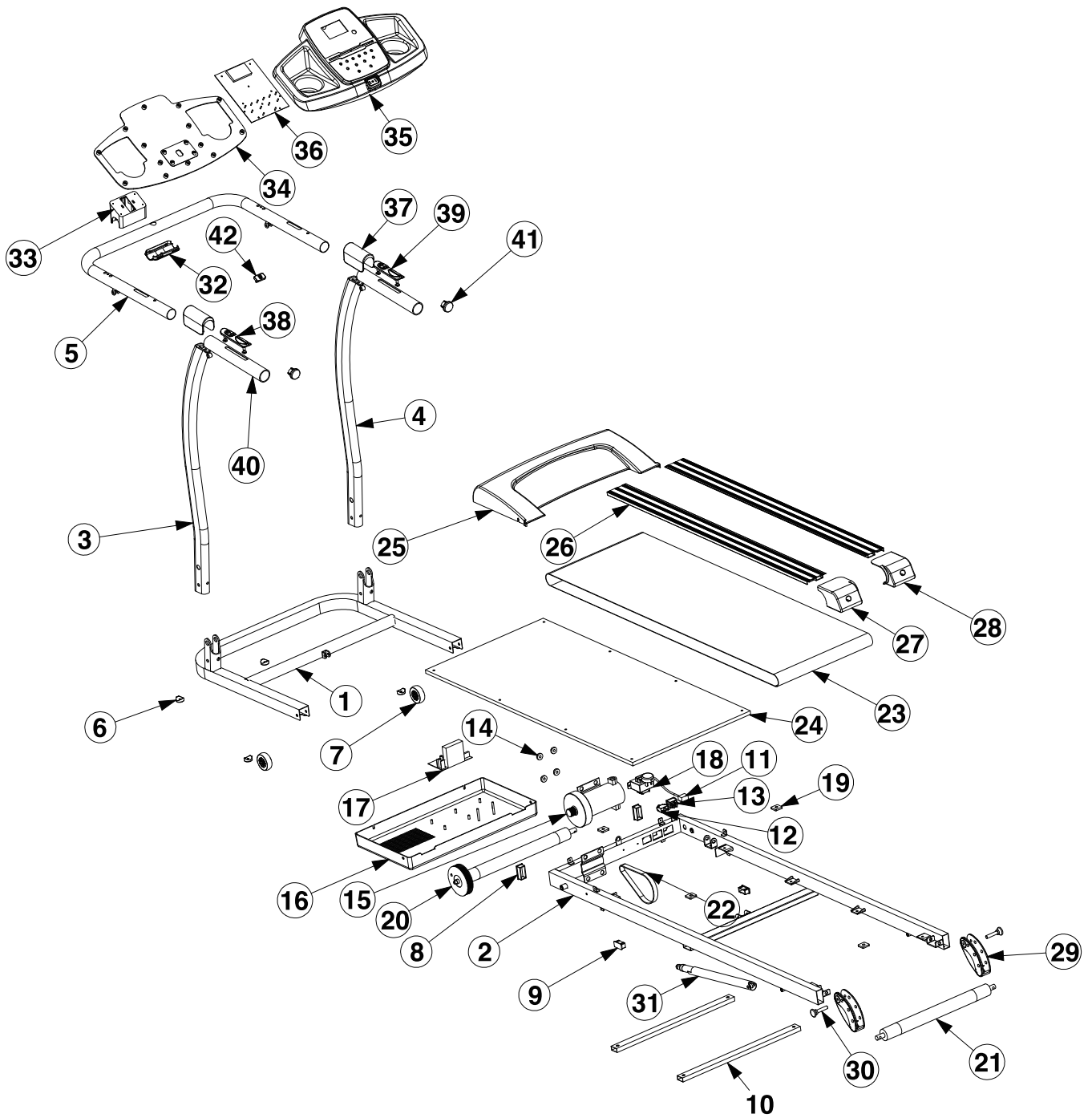
**SAV : e-mail: [sav@e-clypse.com](mailto:sav@e-clypse.com)**

**<http://www.e-clypse.fr/>**

***La présente notice peut comporter certaines petites différences par rapport aux produits que vous possédez, car d'éventuelles mises à jour que le constructeur applique au fil du temps peuvent manquer. En cas de difficulté dans la compréhension des schémas et des descriptions, contacter le centre d'assistance technique par mail***

6.1

VUE ÉCLATÉE



Pos.	Description	Q.té	Pos.	Description	Q.té
1	Telaio vano motore	1	56	Chiave esagonale M5	1
2	Telaio piano di corsa	1	57	Chiave multipla	1
3	Montante sx	1			
4	Montante dx	1			
5	Telaio supporto console	1			
6	Piedino di appoggio in plastica	4			
7	Ruota trasporto	2			
8	Tappo quadro per telaio nastro di corsa	2			
9	Tappo quadro	2			
10	Barra di rinforzo	2			
11	Cavo di rete	1			
12	Magnetotermico di protezione	1			
13	Interruttore di rete	1			
14	Gommino anti-vibrazioni motore	4			
15	Motore	1			
16	Coperchio inferiore vano motore	1			
17	Scheda elettronica di potenza	1			
18	Trasformatore di rete	1			
19	Gommino adesivo	4			
20	Rullo anteriore con puleggia	1			
21	Rullo posteriore	1			
22	Cinghia trasmissione	1			
23	Nastro di corsa	1			
24	Piano di corsa	1			
25	Coperchio superiore vano motore	1			
26	Pedana laterale	2			
27	Copri rullo posteriore sx	1			
28	Copri rullo posteriore dx	1			
29	Regolatore inclinazione	2			
30	Perno estraibile	2			
31	Cilindro a gas	1			
32	Morsetto per staffa supporto console	1			
33	Staffa di supporto console	1			
34	Pannello posteriore console	1			
35	Pannello anteriore console	1			
36	Scheda elettronica console	1			
37	Copertura plastica corrimano	2			
38	Sensori rilevazione puls. + tasti on/off	1			
39	Sensori rilevazione puls. + tasti velocità	1			
40	Rivestimento corrimano	2			
41	Tappo tondo corrimano	2			
42	Chiave di sicurezza (Safety key)	1			
43	Dado M12	2			
44	Vite M8 x 15	6			
45	Vite M12 x 60	2			
46	Vite M8 x 30	1			
47	Dado autobloccante M8	6			
48	Vite filettata M6 x 40	8			
49	Vite autofilettante ST3 x 8	26			
50	Vite M8 x 55	2			
51	Vite M8 x 50	3			
52	Vite autofilettante ST4 x 12	19			
53	Bullone M8 x 50	6			
54	Bullone M8 x 15	2			
55	Dado M8	2			

## 7. Condition de garantie / Warranty (France only)

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent pour tous nos appareils :

- 1) Nous réparons gratuitement, sous réserve des conditions suivantes (numéro 2 à 5), tout dommage ou défaut de l'appareil qui s'avère découler d'un défaut de fabrication si celui-ci est signalé immédiatement après constatation et dans un délai de 24 mois après la livraison à l'utilisateur final.  
La garantie ne couvre pas les pièces très fragiles telles que le verre ou le plastique. La garantie n'est pas valable également pour les pièces et parties de l'appareil différant légèrement de l'état dans lequel elles devraient être et n'ayant pas de conséquence sur la valeur de l'appareil et la capacité à l'utiliser, les dommages chimiques ou électrochimiques, les dommages imputables à l'eau ou causés de manière générale par la force et/ou la violence.
- 2) La garantie donne lieu gratuitement et selon notre décision, à la réparation des pièces défectueuses ou au remplacement de ces dernières par des pièces exemptes de tout défaut. Les coûts de matériel et de main d'œuvre sont pris en charge par nos soins –hors transport. Toute réparation de pièces défectueuses sur site est exclue. La preuve d'achat mentionnant la date de l'achat et/ou de livraison est à présenter. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.
- 3) Le droit de garantie s'éteint en cas de réparation ou d'intervention de personnes que nous n'avons pas autorisé, d'équipement de nos appareils de pièces complémentaires ou accessoires non-adaptées, de dommages ou de destruction de nos appareils suite à l'emploi de la violence ou à des événements météorologiques, de dommages causés suite à une utilisation de l'appareil, en particulier une utilisation non-conforme à cette notice d'utilisation, ou à une opération de manutention inappropriée ou en cas de dommages mécaniques de quelque nature que ce soit. Le service après-vente peut vous autoriser, après entretien téléphonique, à réparer ou échanger des pièces que vous recevrez par courrier. Le cas échéant, le droit de garantie ne s'éteint pas.
- 4) Les prestations réalisées dans le cadre de la garantie ne donnent lieu ni à une prolongation de la garantie ni à un nouveau délai de garantie.
- 5) Toute autre prestation telle des dommages-intérêts pour des dommages autres que des dommages causés à l'appareil, est exclue dans la mesure où aucune responsabilité n'est statuée.
- 6) Nos conditions de garantie, comprenant les conditions et l'étendue de la garantie, ne remettent pas en cause les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
- 7) Les pièces d'usure indiquées comme telles dans notre liste de pièces détachées ne sont pas soumises à nos conditions de garantie.
- 8) La garantie n'est pas valable en cas d'utilisation non-conforme à l'usage auquel l'appareil est destiné notamment dans les studios de fitness, les établissements de rééducation et les hôtels.

### Distributeur France :

#### **E-Clypse International**

2791 ch. St Bernard, porte 19, bât. A  
06220 Vallauris - FRANCE  
<http://www.e-clypse.fr/>  
Tel (+ 33) 4 93 61 20 28

