Exe TC 760.qxd:TC 760 3/20/2008 3:58 PM Page 1

TC 760

NOTICE D'UTILISATION

OPERATING INSTRUCTIONS

MODO DE EMPLEO

GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Инструкция по использованию

使用说明书

DOMYOS

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

湾

TC 760

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

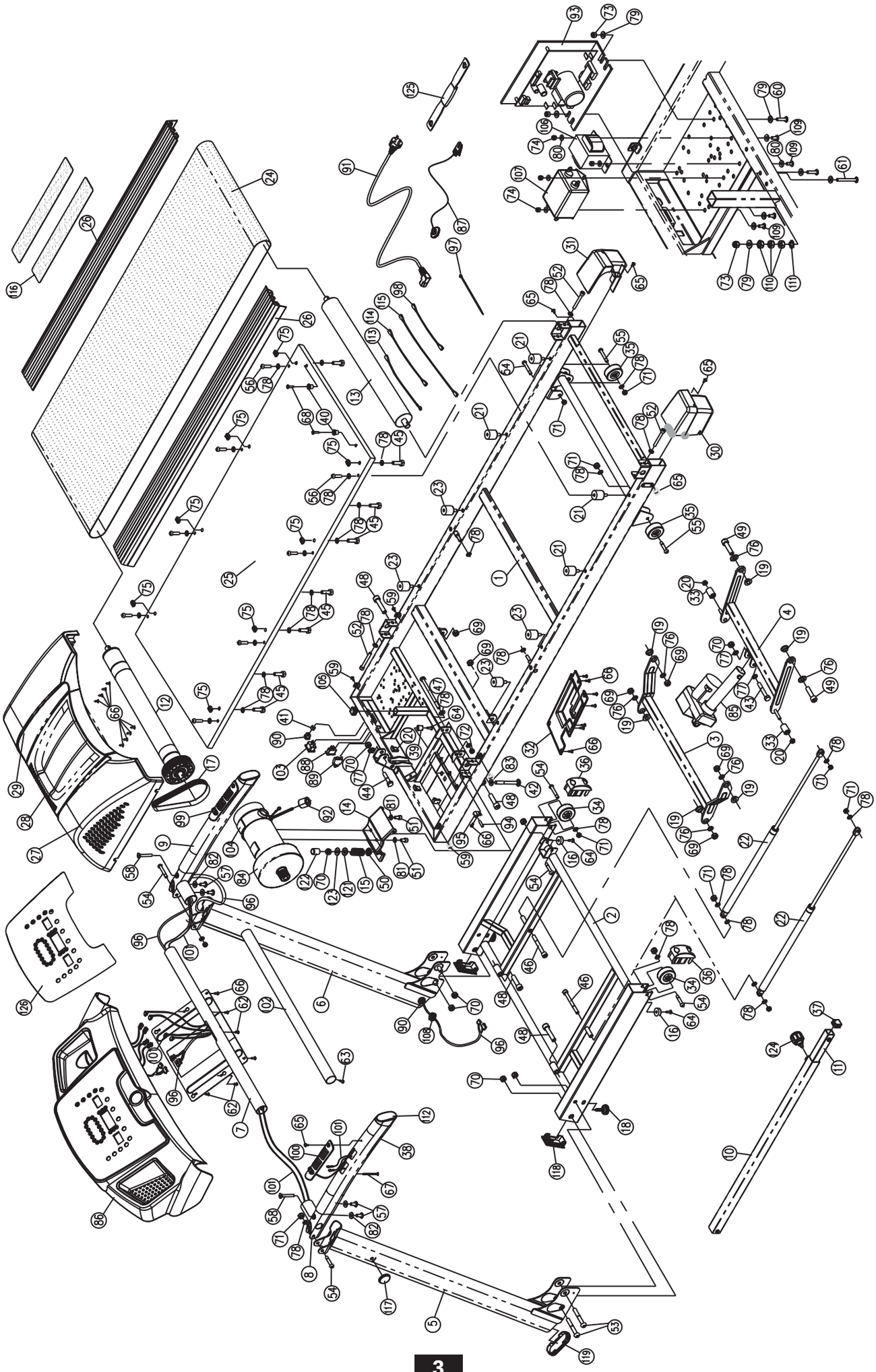
DOMYOS

decathlon creation©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in Taiwan - Hecho en Taiwan - Произведено в Таиланде - 制造台湾

Réf. pack : 1039.072 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



STADIUM
TC - 760
SAFETY KEY

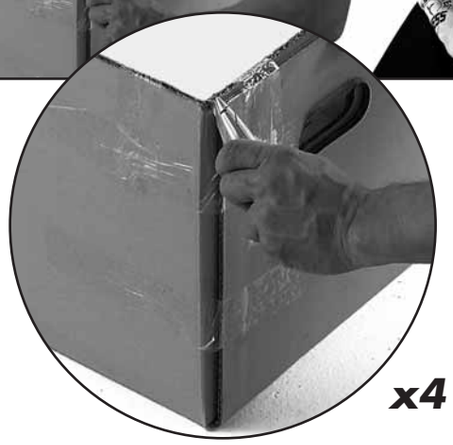
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • 安装

1a

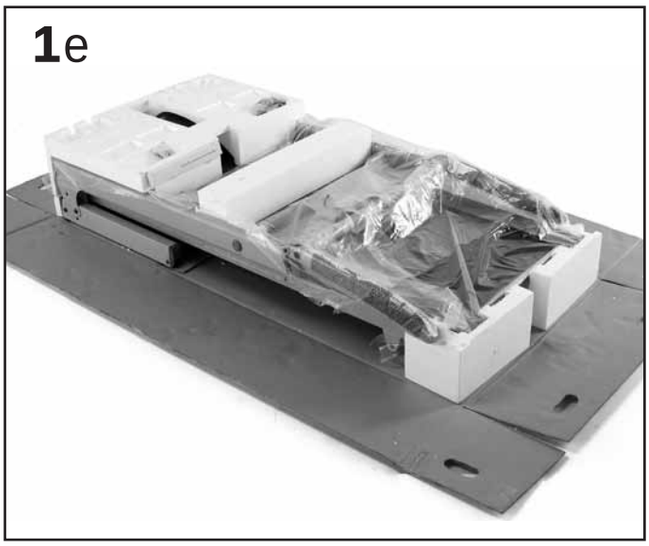
1b

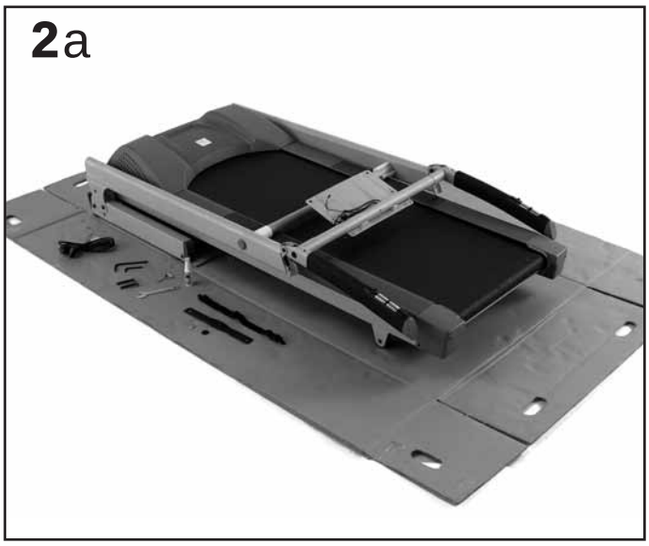
1c

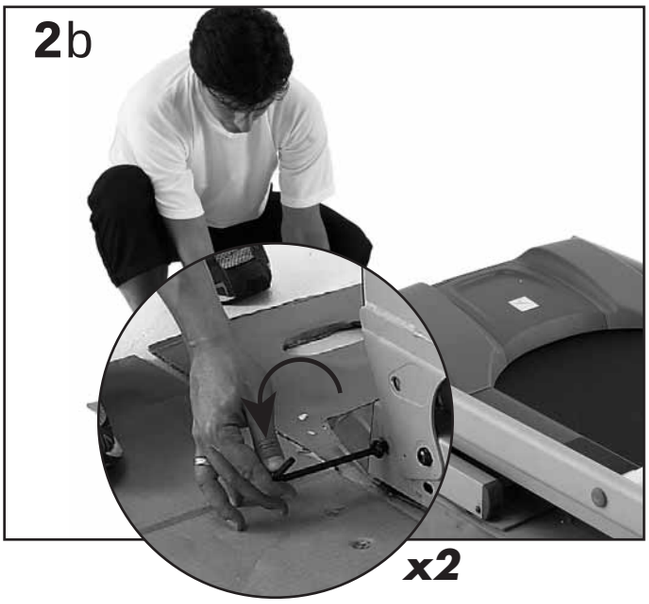
1d



1e

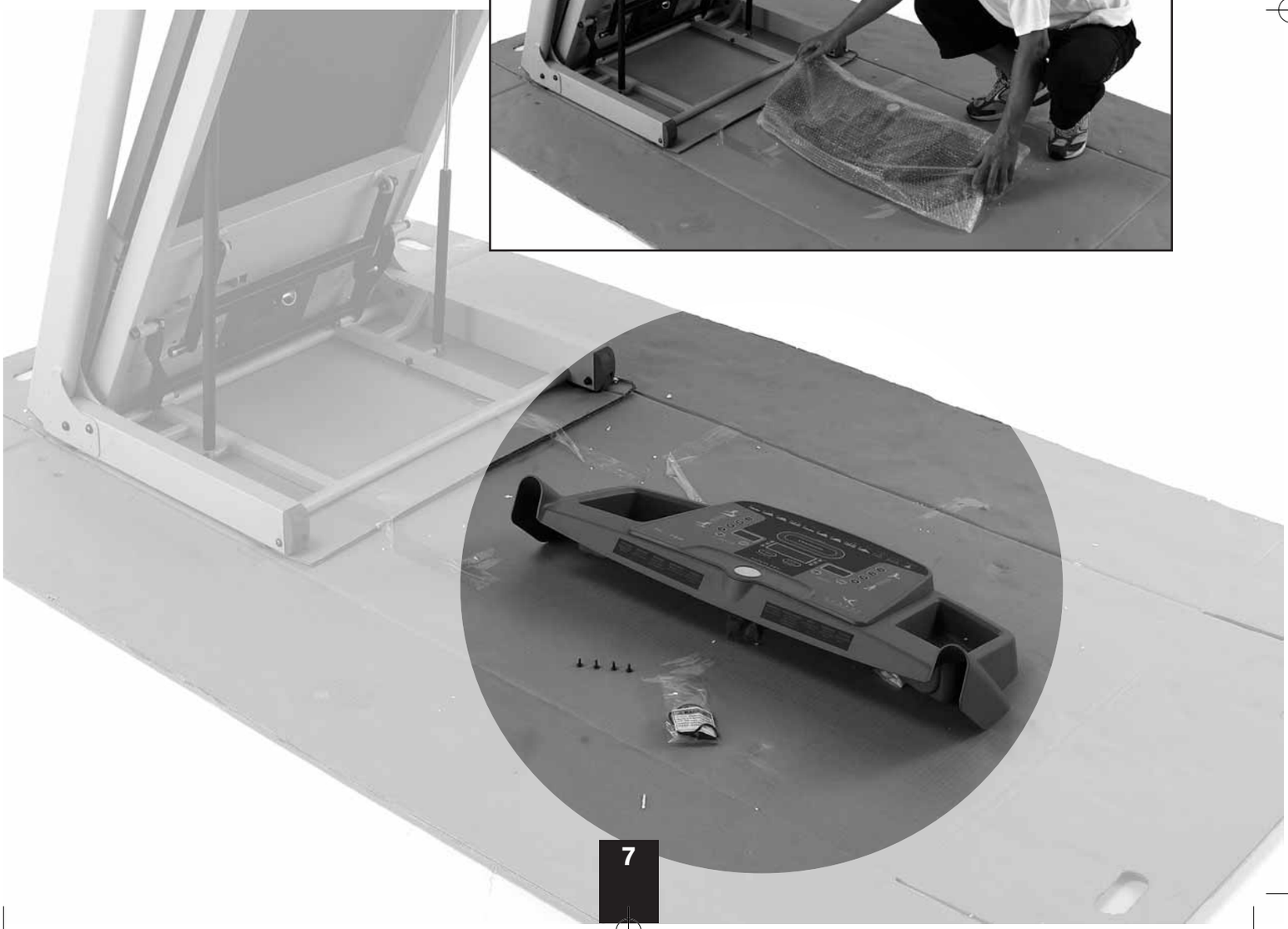


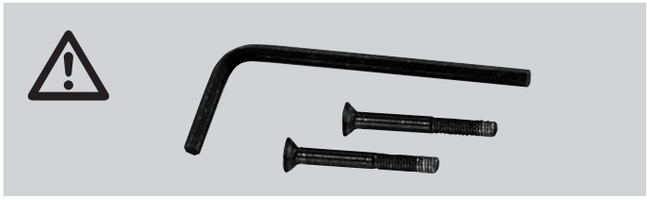

2a

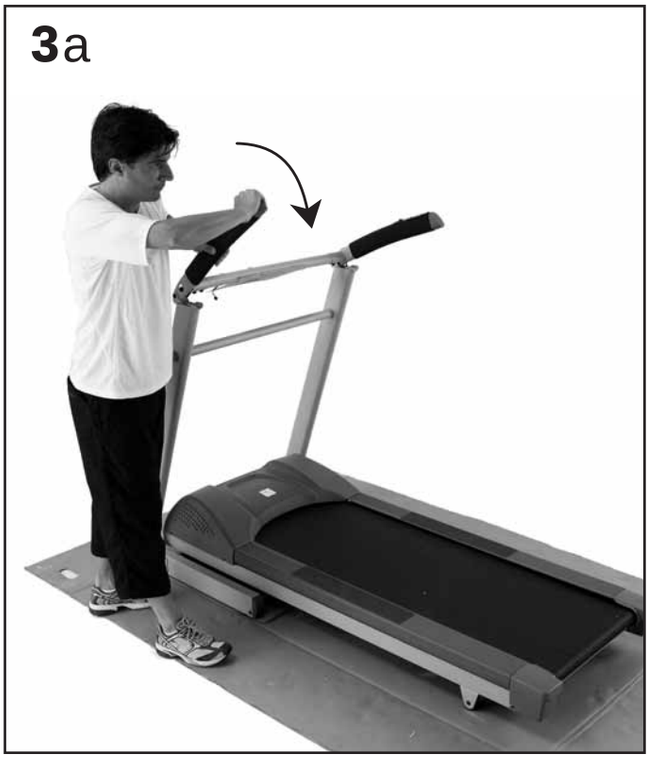

2b
x2

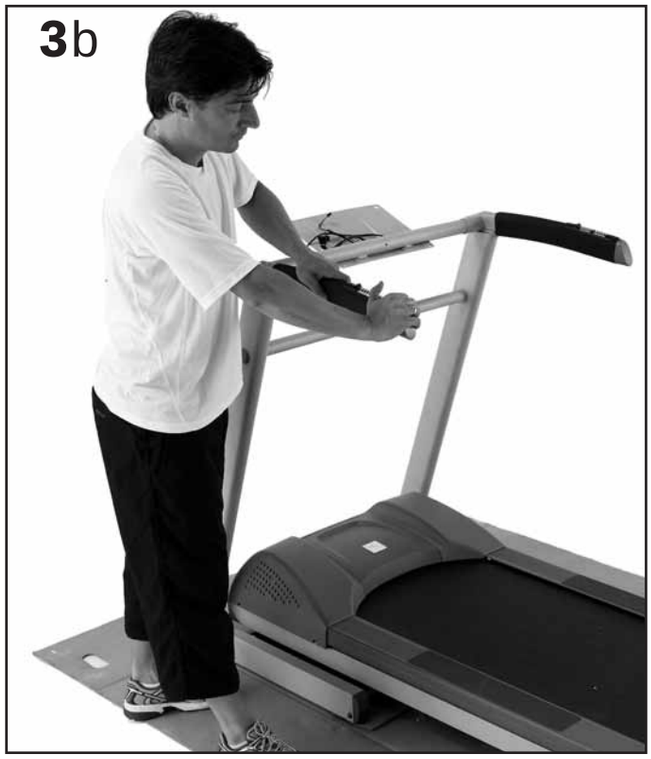
2c

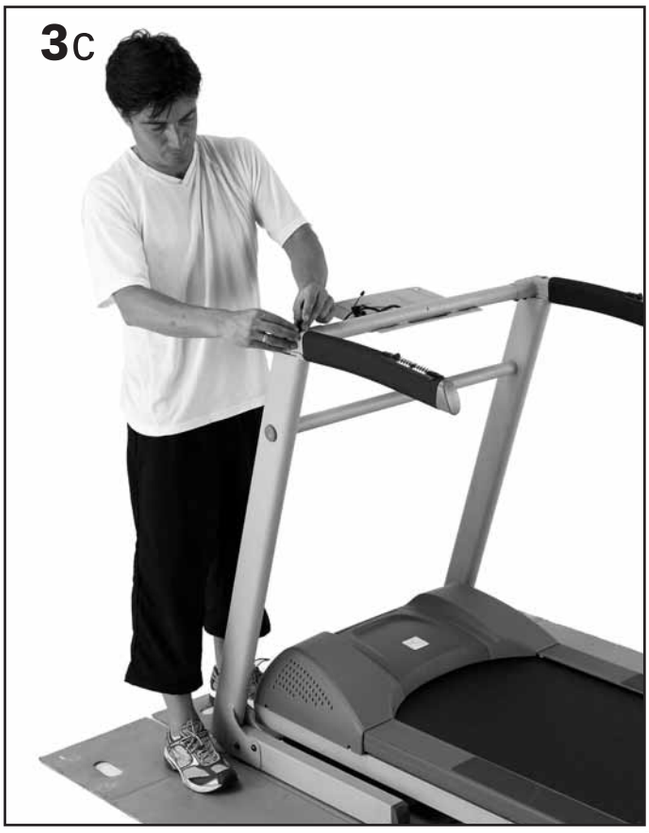
2d
x2






3a


3b

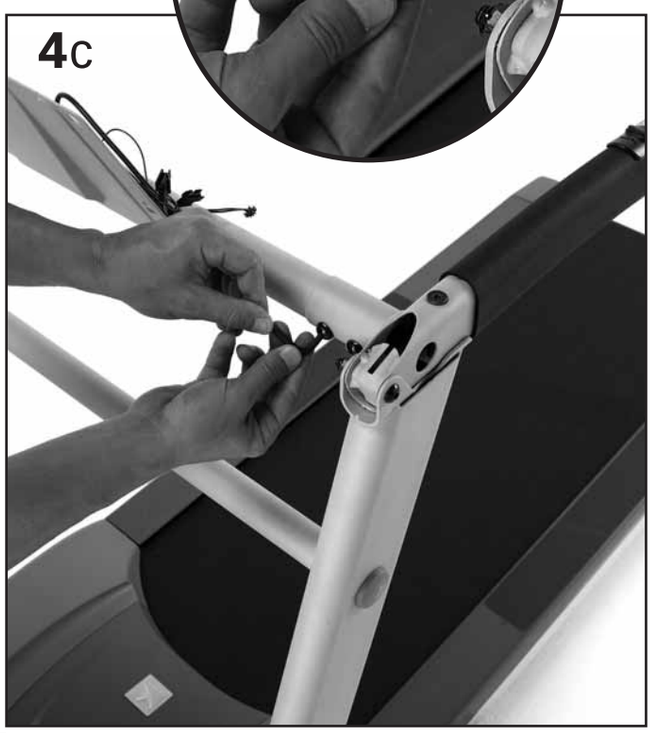

3c

3d
x2

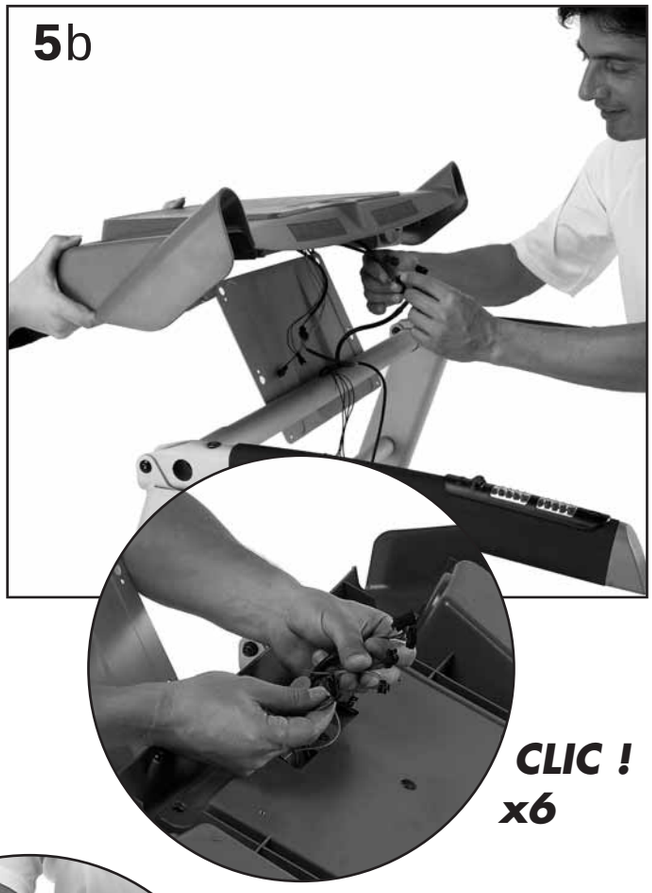
4a

4b

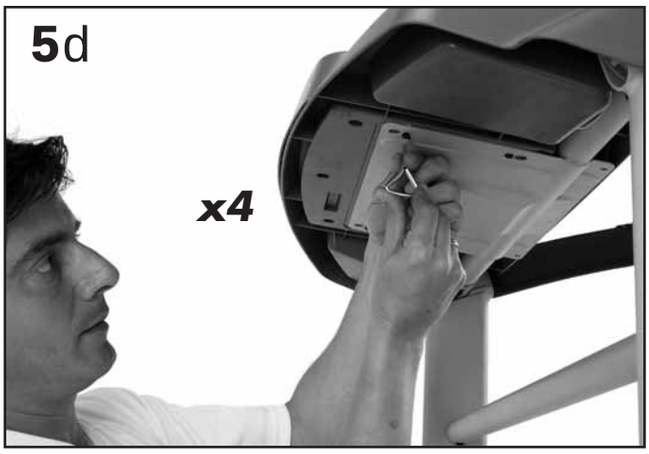
x4


4c

5a

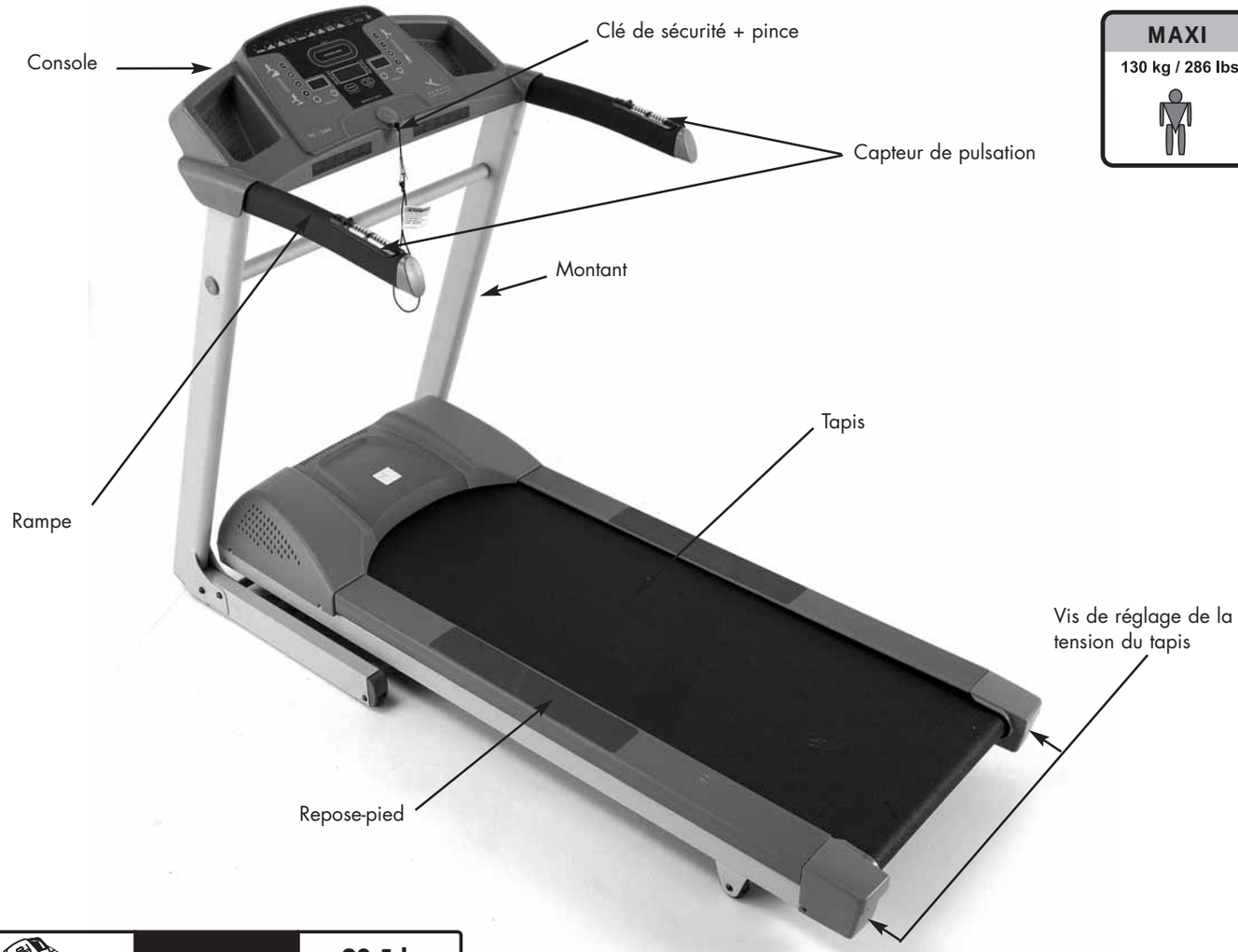

5b
CLIC !
x6

5c

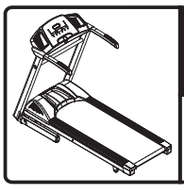

5d
x4

F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de s'entraîner à domicile.
Nos produits sont créés par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse du site internet : www.decathlon.com en choisissant votre pays.
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.



MAXI
130 kg / 286 lbs

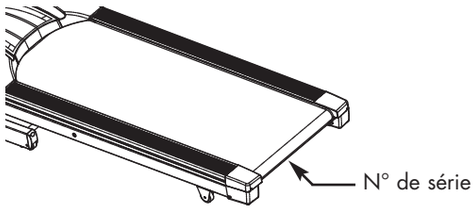


TC 760	**92,5 kg** **203,9 lbs**
188 x 82 x 133 cm **74 x 33 x 52 inch**	

AVERTISSEMENT
- Lire tous les avertissements apposés sur le produit.
- Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.
- Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

Modèle N° : _____
N° de série : _____

Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.

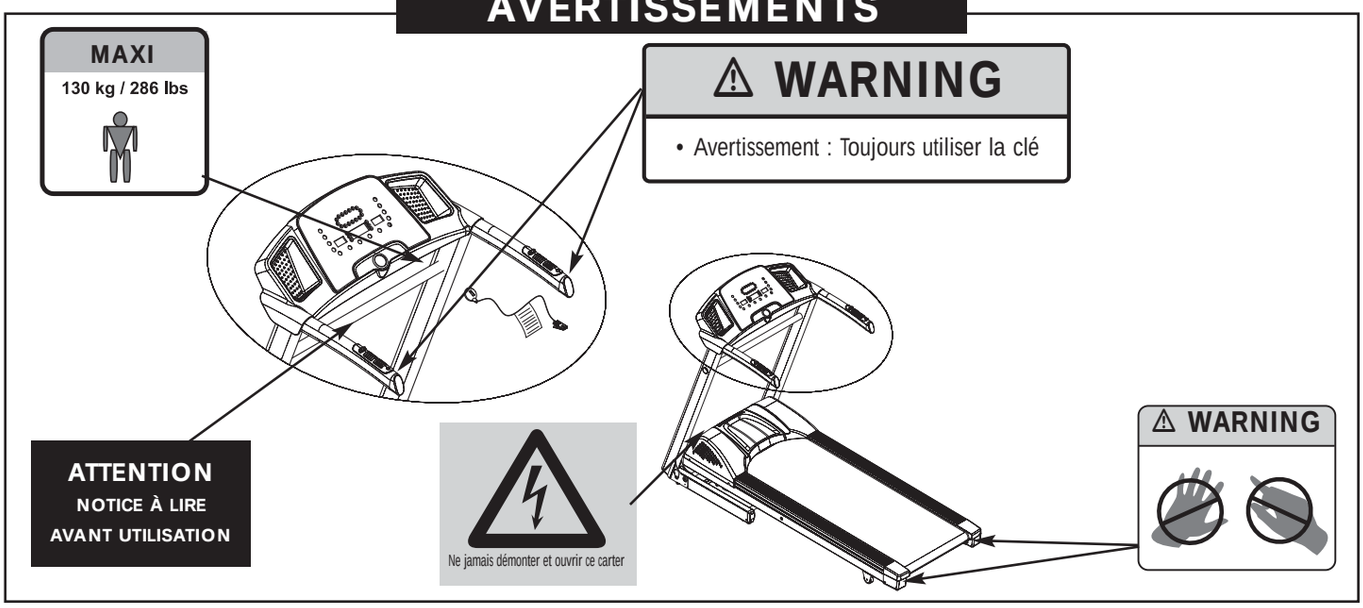


Vitesse maximum	18 km/h
Voltage	220-240 Volts AC / 50 Hertz
Puissance	1680 watts
Puissance moteur	2 cv
Puissance moteur en pointe	4,5 cv
Poids du produit	87 kg
Poids dans le carton	100 kg
Dimension position déplié	188 x 82 x 133 cm
Dimension position plié	97 x 82 x 162 cm
Dimensions carton	187 x 87 x 34 cm

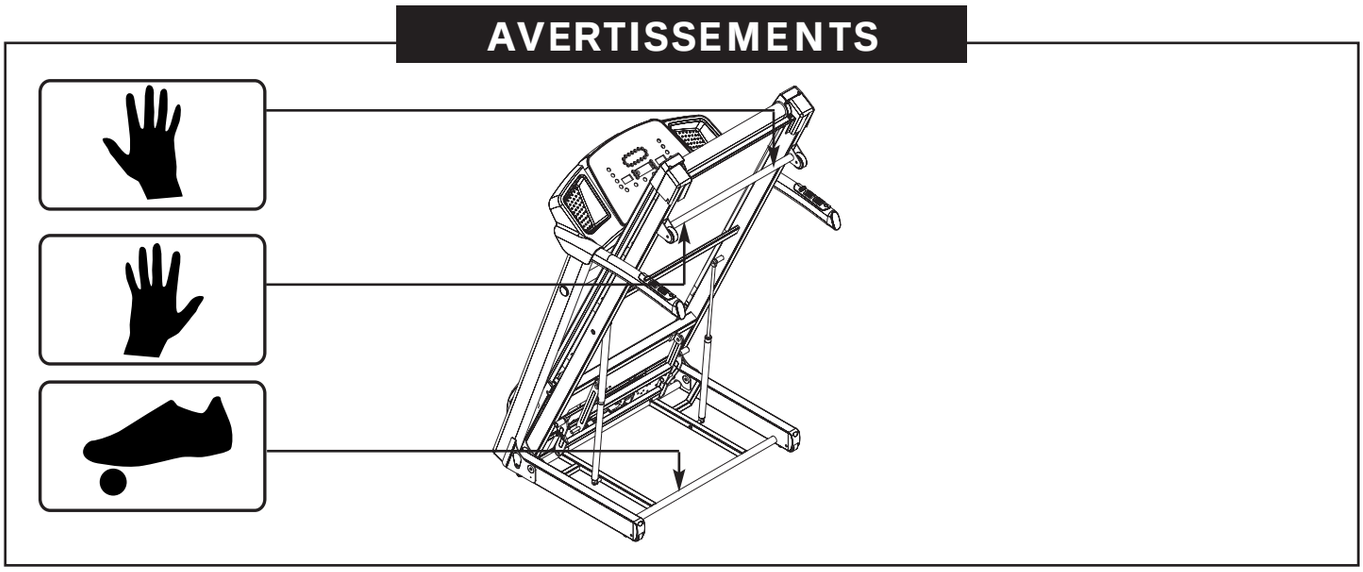
Niveau de pression acoustique mesuré à 1m de la surface de la machine et à une hauteur de 1,60m au-dessus du sol : 75±5 dB (vitesse maximum).

F R A N Ç A I S

AVERTISSEMENTS



AVERTISSEMENTS

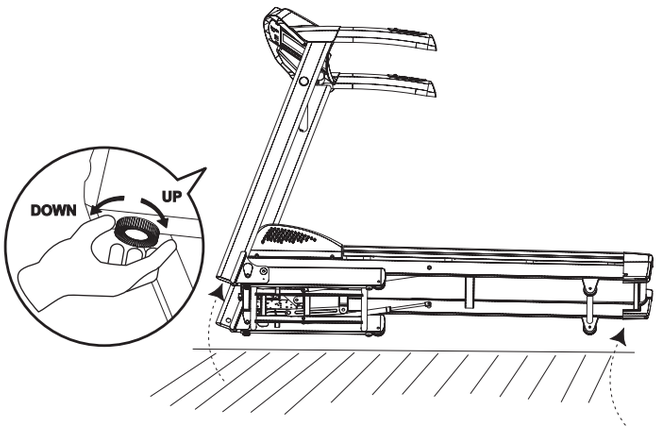


AJUSTEMENT HORIZONTAL

Pour assurer la parfaite stabilité de la machine sur le sol, vous pouvez intervenir sur les 2 vis situées sous l'avant du châssis.

1. Soulevez la machine d'un côté et tournez la vis située sous l'avant du châssis.
2. Pour serrer la vis, tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement.

Après chaque déplacement vérifer la stabilité et effectuer si besoin ce réglage.



F R A N Ç A I S

SECURITE

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave et d'endommagement du produit, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Cet appareil est conforme aux normes européennes (EN-957-1 et 6 classe HB et norme CE) relatives aux produits Fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (équivalent GB17498).

RISQUES ELECTRIQUES

5. Immédiatement après chaque utilisation et avant toute intervention de nettoyage, d'assemblage ou d'entretien, coupez l'interrupteur principal et débranchez votre tapis de course de la prise de courant.
6. Ne jamais laisser la machine branchée sans surveillance.
7. Ne jamais utiliser cette machine avec un câble ou une fiche électrique endommagée, si elle est tombée, si elle a subi des dommages ou si elle a été en contact avec de l'eau.
8. Ne pas utiliser la machine dans un endroit où des produits aérosols sont utilisés ou en présence d'administration d'oxygène.
9. Ne jamais tirer la machine sur son câble d'alimentation électrique, ni se servir du câble comme d'une poignée.
10. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge munie d'une prise de terre, d'une longueur de 1,5 m maximum.
11. Tenir le câble électrique éloigné de surfaces chaudes.
12. Avertissement : Ne brancher la machine que sur une prise correctement mise à la terre.
13. Votre tapis doit être connecté à une prise électrique sur un réseau de 10 A (ampères).
14. L'installation électrique de votre domicile doit être en bon état et conformes aux normes en vigueur.
15. Le tableau électrique de votre domicile doit être obligatoirement équipé d'un disjoncteur différentiel 30 mA. Ce dispositif détecte les fuites d'électricité et garantit la sécurité des personnes.
16. Dans certaines régions, l'installation d'un parafoudre sur le tableau électrique est obligatoire. Vérifiez si la réglementation de votre région ou pays ne demande pas l'installation d'un parafoudre.

Instructions concernant la mise à la terre

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, le courant est renvoyé à la terre pour réduire le risque d'électrocution. Aussi, cette machine est équipée d'un câble muni d'un fil et d'une fiche avec terre. Cette fiche doit être raccordée à une prise de courant correctement installée et pourvue d'une terre conformément à la réglementation en vigueur. Un raccordement inapproprié de la fiche avec terre de la machine peut entraîner un risque d'électrocution. En cas de doute, faites vérifier par un électricien qualifié si le produit est correctement mis à la terre. Ne procédez à aucune modification de la fiche fournie avec votre tapis de course. Si elle ne s'adapte pas à votre prise de courant, faites installer une prise correctement mise à la terre par un électricien qualifié.

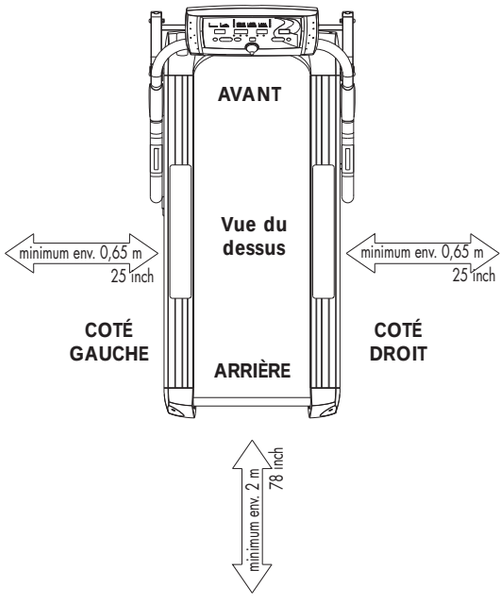
DANGER :

Avant de procéder à une quelconque opération d'entretien ou un contrôle visuel de votre tapis de course, coupez l'interrupteur principal et retirez la fiche électrique de la prise de courant. N'enlevez jamais le capot du moteur. Les réglages et les manipulations autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un technicien autorisé. Le non-respect de cette mesure de sécurité peut entraîner des blessures graves voire mortelles.

RISQUES MATERIELS

17. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte (2 conseillé).
18. Ne jamais introduire un quelconque objet dans une quelconque ouverture.
19. Tenir vos mains loin de toute pièce en mouvement. Ne jamais placer vos mains ou vos pieds sous le tapis de course.
20. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
21. Utilisez le produit à l'intérieur sur une surface plane, à l'abri de l'humidité et des poussières et dans un endroit dégagé. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour un accès et le passage autour de l'appareil en toute sécurité. Laisser une zone libre de sécurité de 2 m à l'arrière du tapis et 0,65 m de chaque coté. Pendant l'utilisation de la machine, veuillez vous assurer que l'espace autour de votre machine reste toujours suffisamment dégagé. Ne pas stocker ni utiliser le produit à l'extérieur.

Voir l'illustration ci-dessous.



22. Ne jamais laisser tomber de liquide sur le tapis. Conseil : Si vous buvez en courant utiliser un bidon avec bouchon sport refermable.
23. Ne jamais endommager le cordon.
24. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser toutes les pièces après le montage et avant chaque utilisation du produit. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
25. Avant chaque utilisation, s'assurer du parfait alignement et du centrage du tapis par rapport au châssis.
26. Vérifiez la tension du tapis au bout de 2 heures d'utilisation et puis toutes les 10 heures (voir chapitre entretien).
27. Vérifiez la lubrification du tapis toutes les 10 heures d'utilisation (voir chapitre d'entretien).

Remarque : Le non-respect de l'entretien régulier et préventif requis peut annuler la garantie.

28. Ne bricolez pas votre produit.
29. En cas de dégradation de votre produit, rapportez le dans votre magasin Décathlon et n'utilisez plus le produit jusqu'à réparation totale. Utilisez uniquement les pièces de rechange Décathlon.
30. Ne stockez pas votre produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain…).
31. Poids maxi de l'utilisateur : 130 kg – 286 pounds.

F R A N Ç A I S

UTILISATION

Avant d'utiliser votre tapis de course, veuillez lire attentivement ce qui suit.

- Assurez-vous d'une circulation d'air suffisante tout au long de l'exercice.
- Augmentez votre vitesse de façon progressive.
- Avant de commencer une séance d'entraînement, veuillez vous assurer que le clip de la clé de sécurité est soigneusement fixé sur vos vêtements et que la clé de sécurité est correctement aimantée sur son emplacement.
- Commencez toujours en étant debout sur les repose-pieds et non pas sur le tapis. Avant de marcher sur le tapis, attendez que la vitesse du tapis ait atteint au moins 1km/h. Ne jamais démarrer à +3km/h.
- En fin d'exercice, attendez l'arrêt complet du tapis avant de descendre.
- Lors de l'utilisation de votre tapis de course, n'accrochez jamais de serviette autour de la machine.
- Pour monter ou descendre de la machine et pour changer l'inclinaison ou la vitesse, servez-vous toujours des rampes et du guidon.
- Ce tapis de course est équipé d'une clé de sécurité. Attachez toujours le clip de la clé de sécurité à votre vêtement pour qu'elle s'enlève complètement de la console, afin d'arrêter la machine en cas de besoin.
- Portez des chaussures de sport ou de marche avec des semelles à haut pouvoir d'adhérence. Pour éviter d'endommager votre machine, assurez-vous que les semelles sont exemptes de tout débris, tels que du gravier ou des cailloux.
- Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
- Ne portez pas de vêtements amples susceptibles de vous gêner durant l'exercice.
- Pour sa protection, recouvrez le sol en dessous du produit par un tapis de sol adaptée, disponible en magasin Decathlon.
- N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
- Vérifier que le laçage de votre chaussure ne présente aucun risque d'accrochage sur le tapis en mouvement.
- A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
- Ce produit ne doit en aucun cas être utilisé par des animaux (ex : entraînement de chien, ...).
- Ne pas utiliser ce produit si vous avez un stimulateur cardiaque (PACE MAKER).
- Ne jamais faire tourner le tapis en position pliée.

MISE EN GARDE : Si vous ressentez des vertiges, une nausée, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez votre médecin avant de poursuivre l'entraînement.

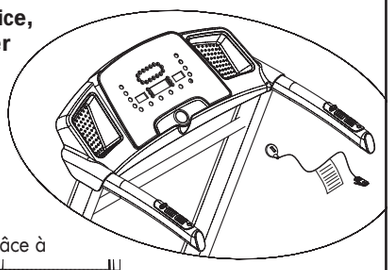
Conseils d'utilisation

- Juste après le montage, laissez le tapis de course tourner à vide pendant 20 minutes à 10km/h pour que tous les composants se mettent en place.
- Durant les 2 premières heures d'utilisation, pour assurer le rodage du produit, ne dépassez pas 10 Km/h.
- Avant de commencer votre programme d'exercices, veuillez toujours étirer vos muscles. Echauffez-vous lentement en marchant à petite vitesse. Augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement jusqu'à atteindre la cadence souhaitée de vos pas. Avant de terminer une séance d'exercices, réduisez progressivement la cadence de vos pas jusqu'à une marche facile, pour permettre à votre fréquence cardiaque de décroître jusqu'à la normale.

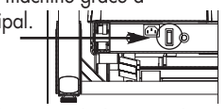
Avant de terminer une séance d'exercices, veuillez toujours procéder comme suit :

1. Avant de terminer votre entraînement, accordez-vous du temps pour ralentir la cadence de vos pas pour revenir au repos et permettre à votre fréquence cardiaque de redevenir normale.
2. Saisissez les rampes et appuyez sur le bouton de vitesse "-". Ralentissez vos pas jusqu'à une marche facile (1km/h).
3. Avant de descendre du tapis de course, assurez-vous de l'arrêt complet du tapis.

A la fin de chaque exercice, veuillez toujours procéder comme suit :



1. Retirez la clé de sécurité de la console et stockez-la dans un endroit non accessible aux enfants.
2. Arrêtez toujours la machine grâce à l'interrupteur principal.



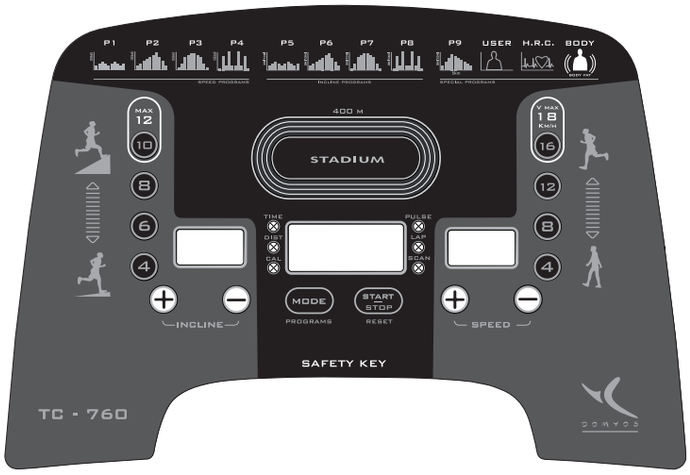
3. Retirez le câble électrique de la prise de courant. C'est particulièrement important si vous n'utilisez pas votre machine pendant une période prolongée.
4. Positionnez et rangez toujours le câble électrique loin de tout passage.
5. Essuyez toutes les surfaces de votre machine avec un chiffon sec ou une serviette, en particulier pour enlever la transpiration sur les rampes, la console, le tapis et tout autre composant de votre machine.
6. Quand vous rangez le tapis de course, vérifier le verrouillage du piston gauche avant de déplacer ou de ranger le tapis de course.
7. N'essayer pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé.

AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait du sport depuis plusieurs années.
Lisez toutes les instructions avant utilisation.

F R A N Ç A I S

LA CONSOLE



Le TC760 vous propose 9 programmes automatique préréglés (4 programmes vitesse et 5 programmes d'inclinaison) ainsi que 1 programme lié à votre fréquence cardiaque et 1 programme personnel.

A l'exception du programme personnel et cardiaque, vous pouvez sélectionner 3 différents niveaux de difficultés par programme.

Vous avez la possibilité d'accéder directement à une vitesse et/ou à une inclinaison prédéfinies par les 8 boutons verticaux marqués «***SPEED***» et «***INCLINE***» et comportant un chiffre.

Les 4 boutons marqués +/- servent à augmenter ou diminuer par incréments de 0,1Km/h la vitesse «***SPEED***» et l'inclinaison du tapis «***INCLINE***» par incrément de 1 segment de 1%. Les mêmes fonctions de réglages peuvent être effectuées par les deux boutons de réglage se trouvant sur la rampe gauche et droite et marqués +/- .

Les informations sont présentées sur 3 écrans.

Gauche : Inclinaison en 12 crans

Milieu : Calories, Distance, Temps, Pulsations, Tours de stade de 400 mètres.

Droite : Vitesse entre 1 Km/h et 18 Km/h

La clé de sécurité doit être placée à l'endroit jaune au centre bas de la console.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

ECRAN DE GAUCHE

Indique en permanence le cran d'inclinaison qui peut varier de 0 à 12 (soit de 0 à 12%).

AFFICHAGE ECRAN DU CENTRE

"TIME" : durée de l'exercice.

"DISTANCE" : Distance parcourue en kilomètre.

"CALORIES" : Estimations des calories dépensées.*
Affichage 1 = 1 Cal.

"PULSE" : Indication de votre fréquence cardiaque mesurée par les capteurs du guidon ou de la ceinture thoracique livrée avec ce produit.*

**Attention : il s'agit d'une estimation qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.*

"LAP" :
Indique le nombre de tours de stadium effectués.
Un tour de « stadium » équivaut à une distance de 400m (0,25 mile)

"SCAN" :
Défilement automatique de toutes les informations affichées par l'écran central.
Expression des informations du compteur :
TIME : 88 :88 (minutes)
DISTANCE : 88.88 (km or miles)
CAL : 8888
PULSE : 888 (battements par minute)
LAP : 8888
L'affichage de l'information souhaitée se sélectionne avec la touche « MODE »

AFFICHACHE ECRAN DE DROITE

"SPEED" : Vitesse de course exprimée en kilomètre/heure.
Affiche la vitesse du tapis de 1km/h à 18km/h prédéfinie grâce au bouton de réglage de la vitesse par incréments de 0,1 km/h.

BOUTONS

"START/STOP" :
1. Pour interrompre l'exercice, appuyer une fois sur "STOP".
   Pour reprendre l'exercice, appuyer sur "START".
2. Pour la remise à zéro de l'entraînement, maintenir le bouton "STOP" enfoncé pendant 3 secondes.

"MODE" :
1. Pour sélectionner le programme et confirmation d'une sélection de valeur.

SPEED " + " et " - " :
1. Pendant le paramétrage de l'entraînement : sélectionner un programme ou augmenter et diminuer la durée de l'entraînement.
2. Pendant l'entraînement :
+ : augmente la vitesse du tapis par incréments de 0,1 km/h.
- : diminue la vitesse du tapis par décréments de 0,1 km/h.

INCLINE " + " et " - " :
1. Pendant le paramétrage de l'entraînement, sélectionnez un programme.
2. Pendant l'entraînement :
+ : augmente l'inclinaison de la surface de course par incréments de 1°.
- : diminue l'inclinaison de la surface de course par incréments de 1°.

AFFICHAGE STADIUM :
Sert à mesurer le nombre de tour de stade (400 m ou 0,25 miles) effectués pendant l'exercice.
Quand tout les clignotants rouges sont allumés autour de la boucle du stadium, vous avez parcouru 400m.

FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE

DEMARRAGE SIMPLIFIE :

Fixez la clé de sécurité à l'aide de la pince sur vos vêtements. Celle-ci est obligatoire afin d'assurer votre sécurité. En effet, dès que cette clé est retirée, votre tapis de course s'arrête instantanément.

Après avoir inséré la clé de sécurité, la façon la plus simple de démarrer votre entraînement consiste à appuyer sur le bouton "***START***". Apres un compte a rebours de 3 secondes le tapis démarre à une vitesse de 1 km/h dans le programme ***MANUEL*** .
Choix de la Vitesse :
La vitesse peut etre choisie de trois façons différentes

1) Boutons « +/- SPEED » de la console ; Pour régler la vitesse, appuyez sur "**+/- SPEED**". Chaque pression sur ce bouton vous permet de régler la vitesse par incréments de 0,1 km/h

2) Bouton de vitesse au guidon droit ; la même fonction est obtenue par le bouton « +/- » placé sur le guidon droit.

3) Boutons « Accès directs aux vitesses » ; Ce sont les 4 boutons verticaux marqués avec les valeurs de vitesse présélectionnées.
Pour choisir une vitesse présélectionnée, appuyez sur le bouton correspondant à la vitesse choisie ***4Km/h, 8Km/h, 12Km/h ou 16km/h***
Vous pouvez par la suite affiner votre vitesse plus précisément avec les boutons «SPEED +» et « -» de la console ou du guidon droit.

Choix de l'inclinaison :
Suivez la même logique que pour le réglage de la vitesse, en utilisant les Boutons « ***+/- INCLINE*** » de la console ou du guidon gauche.

Boutons « Accès directs aux inclinaisons » :
Ce sont les 4 boutons verticaux marqués avec les valeurs de l'inclinaison présélectionnées.

Pour choisir une inclinaison présélectionnée, appuyez sur le bouton correspondant au cran d'inclinaison choisie ***4, 6, 8 ou 10***

Vous pouvez par la suite affiner voter inclinaison plus précisément avec les boutons « ***INCLINE +/-*** » de la console ou du guidon gauche.

LES PROGRAMMES

Chaque programme présélectionné (P1 à P9) est composé de 10 segments pour lesquels une vitesse/ou inclinaison sont définis. Dans ces programmes, seules la durée et l'intensité peuvent être réglées.
Le programme « USER » permet de paramétrer individuellement chacun des segments sur la durée, la vitesse et l'inclinaison.
Le programme HRC prévoit une sélection de la fréquence cardiaque et d'une vitesse maximale a ne pas dépasser.

Sélection des programmes P1 à P9, USER, HRC :

Allumez le tapis et sélectionnez un programme avec :

a) « ***+/- SPEED*** » de la console ou +/- du ***bouton de réglage guidon droit***
b) « ***+/- INCLINE*** » de la console ou +/- du ***bouton de réglage guidon gauche***
Le programme choisi s'affiche alors sur l'écran central : ***P1 à P9, USER, HRC***
c) confirmez votre choix avec « ***MODE*** »

Paramétrage des programmes P1-P9 :
Vous pouvez choisir ensuite entre trois niveaux d'intensité par programme « ***L1 à L3*** » (affichage sur écran central) en utilisant la même logique et les mêmes boutons que pour la sélection des programmes.

Confirmez votre choix avec « ***MODE*** »

Choix de la durée de l'exercice :
La dernière action avant de commencer votre entraînement par programme consiste à choisir la durée.
Pour faire ceci utilisez la même logique et les mêmes boutons que pour la sélection de la vitesse.
A coté du temps total de l'exercice vous définissez ainsi la durée de chacun de ses 10 segments.
Ex. Durée totale choisi = 30 minutes, durée de chaque segment = 3 minutes.
Durée totale choisi = 60 minutes, durée de chaque segment = 6 minutes.
Le passage d'un segment à un autre est annoncé par un signal sonore.

Programme MANUEL :

Le programme MANUEL peut être sélectionné en appuyant sur START après avoir inséré la clé de sécurité.

Le programme MANUEL vous offre la possibilité de vous fixer un objectif TEMPS.

Pour fixer votre objectif :
1. Appuyez sur MODE
2. Réglez le temps de course souhaité à l'aide des touches "+/-" (de 1 à 99 min).
3. Appuyez sur START pour commencer l'exercice. Le décompte de l'objectif fixé commencera dès le démarrage de votre exercice.
4. En cours d'exercice, vous pouvez faire varier votre vitesse et votre inclinaison en appuyant sur les boutons "+/-".

Programme 5KM « P9 » :

Ce programme vous amène sur un parcours prédéfini par sa distance de 5 Kilomètres et son profil d'inclinaison. Il s'arrêtera automatiquement quand cette distance sera parcouru. Le paramétrage d'un objectif de durée ou de calories n'est donc pas possible en P9. Par contre vous pouvez faire varier la distance à parcourir entre 1 et 10Km.

Programme UTILISATEUR « U1 » (USER) :

a) Sélectionnez le programme utilisateur « ***U1*** » de la même façon que les autres programmes en utilisant les boutons «+/-» et confirmez avec « ***MODE*** ».

b) Entrez ensuite avec «+/-» la durée cible du programme.

c) Entrez la vitesse pour chaque segment du programme l'un après l'autre avec les boutons « ***+/- SPEED*** », suivi par votre sélection d'inclinaison choisi par les boutons « ***+/- INCLINE*** ». Confirmez la sélection avec « ***MODE*** » et procédez au segment suivant jusqu'à ce que les 10 segments du programme soient paramétrés.
Vous pouvez maintenant commencer votre entraînement en appuyant sur «***START***».

F R A N Ç A I S

d) Pour apporter des changements à votre programme UTILISATEUR « ***U1*** » sélectionnez le comme décrit au point a) et choisissez le/les segments à changer par «***MODE***». Changez les valeurs avec + /- et confirmez avec « ***MODE*** ». Commencez votre session d'entraînement avec « ***START*** ».

Programme CARDIO TRAINING « HRC » (Heart Rate Controlled):

a) Sélectionnez le programme « ***HRC*** » comme décrit ci-dessus et confirmez avec « ***MODE*** ».

b) Entrez votre âge avec les boutons «+/-» suivi par la touche MODE. La console vous indiquera sur l'écran de droite une valeur par défaut correspondant à 60% de la fréquence cardiaque maximale* pour l'âge sélectionné.

* Attention : il s'agit d'une estimation qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale. Veuillez consulter un cardiologue pour obtenir vos valeurs personnelles !

c) Cette étape vous propose la définition de la fréquence cardiaque de votre choix. Sélectionnez celle-ci avec les boutons «+/-» et validez avec «***MODE***»

d) Maintenant rentrez la vitesse maximale que vous ne voulez pas dépasser avec «+/-» et appuyez sur «***MODE*** » pour avancer dans votre paramétrage. Votre tapis ne montera ainsi jamais au delà de cette vitesse, même quand votre fréquence cardiaque actuel se situe en dessous de la valeur cible choisit en étape c).

e) En dernière étape de paramétrage rentrez le temps de l'exercice que vous désirez avec «+/-» et confirmez par «***MODE*** » suivi par « ***START*** » pour démarrer votre session d'entraînement.

A noter :

Lors du démarrage du programme, « ***HRC*** », il y a toujours une phase d'échauffement de 3 minutes à 3Km/h et à 5 crans d'inclinaison.
Seulement après cette phase commence la mesure de votre fréquence cardiaque ! Votre fréquence cardiaque sera mesurée toutes les 5 à 10 secondes. Si elle est inférieure à la cible le tapis augmentera la vitesse de 0,2Km/h lors de chaque mesure. Apres avoir augmenté la vitesse de 1Km/h le programme ajoutera en plus un cran supplémentaire d'inclinaison pour arriver à votre fréquence cible.

Si votre fréquence cardiaque dépasse sa valeur cible, la vitesse, sera diminuée de 0,4 Km/h par mesure prise. L'inclinaison sera aussi diminuée d'un cran tous les 2 Km/h.

Si la console ne reçoit pas de signal cardiaque pendant 30 secondes le tapis s'arrêtera automatiquement.
Nous vous conseillons alors l'utilisation de la ceinture cardiaque pour assurer un flux d'information fiable entre votre coeur et la console du tapis.

CEINTURE CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

1. Pièces et composants

Emetteur

Ceinture élastique

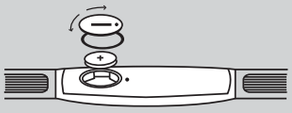
Pile Lithium CR2032 de 3V

Joint d'étanchéité

Capot de fermeture de batterie

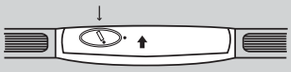
2. Installation de la pile

• Insérez la pile CR2032 fournie comme illustré ci-dessous.



• Insérez d'abord la batterie avec le pole + vers le haut.

• Placez le joint et ensuite le capot de fermeture avec les deux petits points alignés. Serrez avec une pièce de monnaie.



Important !
Veillez que le capot de fermeture soit bien serré (env. 1/2 tour) pour éviter l'intrusion de transpiration ou d'eau.

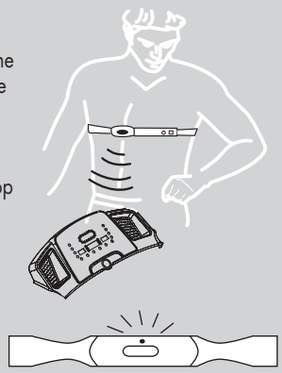
3. Utilisation de la ceinture

• Avant de placer l'émetteur sur votre poitrine, humidifiez les deux électrodes avec de l'eau ou un gel à base d'eau pour garantir une bonne transmission du signal.

• Centrez la ceinture cardio-fréquencemètre sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement au-dessus de votre sternum, le cache pile étant orienté vers l'intérieur.

• Réglez la ceinture pour que l'émetteur garde à tout moment un bon contact avec la peau. Ne serrez pas trop pour éviter les difficultés de respiration.

• Si la ceinture cardio-fréqencemètre est desserrée ou mal placée, vous risquez d'obtenir une lecture erronée ou irrégulière. Vous pouvez vérifier le bon fonctionnement ainsi que le bon placement de l'émetteur pendant l'exercice par le clignotant rouge. Celui-ci doit fonctionner d'une manière régulière.



CALCUL DE VOTRE INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

Vous pouvez calculer votre indice de masse corporelle et évaluer ainsi votre état de forme et son évolution dans le temps.

a) Sélectionnez la fonction ***« body »*** comme un programme de la façon déjà décrite ci-dessus et confirmez avec ***« MODE »***.

b) Saisissez votre taille en centimètres avec ***« + / - »*** et confirmez avec ***« MODE »*** (130 – 240 cm).

c) Saisissez votre poids en kilogrammes avec ***« + / - »*** et confirmez avec ***« MODE »*** (23 – 180 kg) pour démarrer le calcul.

Classification	Indice de masse corporelle
Maigreur	< 18,5
Normal	18.5 - 24.9
Surpoids	25 – 29.9
Obésité	≥ 30

F R A N Ç A I S

FONCTION PAUSE :
A tout moment le tapis peut être mis en PAUSE en appuyant UNE FOIS sur «STOP». Il redémarrera avec la même programmation qu'au moment de l'arrêt en utilisant «START».

FONCTION REMISE A ZERO « RESET » :
Un appui long sur le bouton « RESET » remet la console à 0.

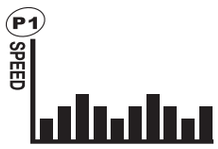
Arrêt : La console s'arrête toute seule au bout de 1 minute d'inactivité sur le tapis.

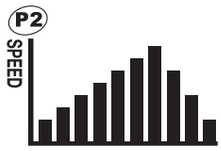
INFORMATIONS CONCERNANT LES PROGRAMMES PREREGLES

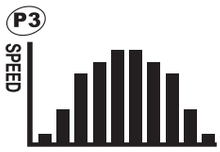
Les informations ci-après sont d'ordre général et ne doivent être considérées qu'à titre indicatif. Veuillez donc adapter ces recommandations à vos besoins personnels de remise en forme et de plaisir.

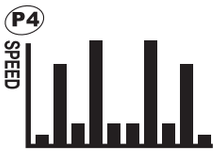
Votre tapis de course dispose d'une mémoire de cinq programmes d'entraînement prédéfinis. Pendant l'utilisation d'un programme, le tapis de course modifie automatiquement la vitesse.

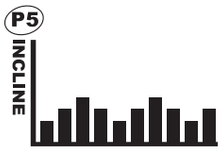
	Programme vitesse												Programme inclinaison														
Programmes	P1			P2			P3			P4			P5			P6			P7			P8			P9(5km)		
Niveau d'intensité	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3
Segment 1	2	4	6	3	5	8	2	4	6	1	4	6	2	3	4	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2	3	4
Segment 2	3	5	7	4	6	9	4	6	8	7	10	12	3	4	5	3	4	5	3	4	5	7	8	9	4	5	6
Segment 3	4	6	8	5	7	10	7	9	11	2	5	7	4	5	6	4	5	6	6	7	8	2	2	2	6	7	8
Segment 4	3	5	7	6	8	11	8	10	12	9	12	14	3	4	5	5	6	7	7	8	9	9	10	11	8	9	10
Segment 5	2	4	6	7	9	12	9	11	13	2	5	7	2	3	4	6	7	8	8	9	10	2	3	4	7	8	9
Segment 6	3	5	7	8	10	13	9	11	13	2	5	7	3	4	5	7	8	9	8	9	10	2	3	4	6	7	8
Segment 7	4	6	8	9	11	14	8	10	12	9	12	14	4	5	6	8	9	10	7	8	9	9	10	11	5	6	7
Segment 8	3	5	7	7	9	12	7	9	11	2	5	7	3	4	5	6	7	8	6	7	8	2	2	2	4	5	6
Segment 9	2	4	6	5	7	10	4	6	8	7	10	12	2	3	4	4	5	6	3	4	5	7	8	9	3	4	5
Segment 10	3	5	7	3	5	8	2	4	6	1	4	6	3	4	5	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2	3	4

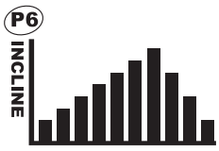


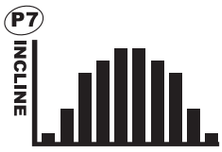


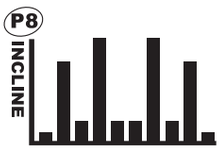


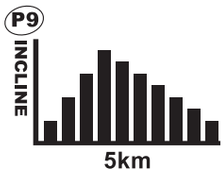












Programme P1 et P5 :
CARDIOTRAINING

Programme P2 et P6 :
PERTE DE POIDS

Programme P3 et P7 :
PERTE DE POIDS

Programme P4 et P8 :
PAR INTERMITTENCE

Programme P9 :
CARDIOTRAINING

F R A N Ç A I S

L'ENTRAINEMENT CARDIO-TRAINING

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

PRINCIPE GENERAL CARDIO-TRAINING

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

Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.
Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.
Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.
Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance tout au long de votre séance d'exercice.

Travail aérobie pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).
Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.
Choisissez une résistance relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans les graisses à condition de courir au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobie pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.
Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.
La résistance est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.
Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure.
Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.
L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.
Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à marcher en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

LES PHASES D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif.

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

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.
- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

C Retour au calme

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

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

F R A N Ç A I S

ENTRETIEN

ALIGNEMENT DU TAPIS

Il convient de s'assurer que le tapis est à tout moment parfaitement centré. Votre style de course et une surface non plane peuvent être à l'origine d'un décentrage du tapis. Si cela se produit, de légers réglages des deux vis à l'arrière de la machine seront nécessaires.

1. Appuyer sur le bouton "START" pour enclencher le tapis ; ensuite, augmentez sa vitesse à 5 km/h (3 mph)
2. Placez-vous à l'arrière de la machine pour évaluer le sens de décalage du tapis.
3. Si le tapis se décale vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage droite d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
4. Si le tapis se décale vers la droite, tournez la vis de réglage droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
5. Observez l'alignement du tapis pendant environ deux minutes et répétez les étapes 3, 4 et 5, si nécessaire.

Fig. A

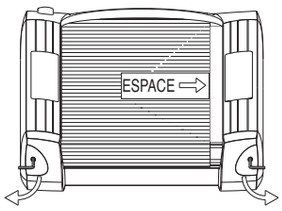
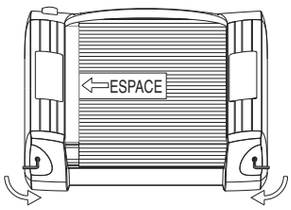


Fig. B



REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Vous devez procéder à un réglage de la tension du tapis dès qu'il commence à glisser sur les rouleaux. Cette opération augmente la durée de vie des composants de votre machine.

Vérifiez la tension du tapis au bout de 2 h d'utilisation puis toutes les 10h

Lors du réglage de la tension du tapis, maintenir le tapis aussi lâche que possible.

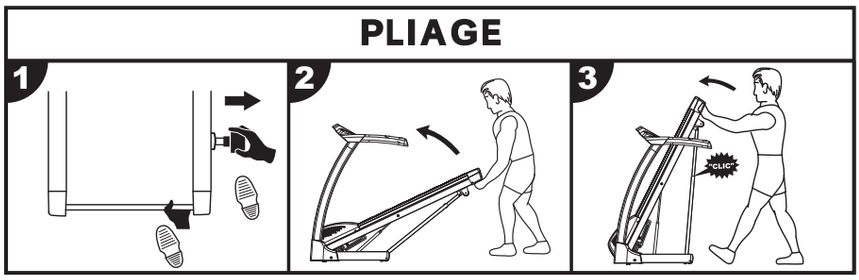
1. Appuyez sur le bouton "START" pour enclencher le tapis ; ensuite augmentez sa vitesse à 5 km/h (3 miles / h).
2. Tournez les deux vis de réglage de façon égale d'environ un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Ralentissez le tapis en tenant le guidon, tout en exerçant plus de poids que lorsque vous marchez (comme si vous marchiez en descendant une pente). Si vous ralentissez le tapis trop fortement, il risque de glisser.
4. Si le tapis glisse, resserrer la vis de réglage d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et, en cas de besoin, répéter les étapes 2 et 3.

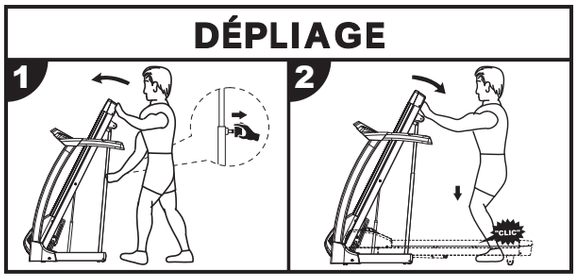
Veuillez toujours vous assurer de ne pas trop serrer la tension du tapis.

NETTOYAGE

Avant de procéder au nettoyage, s'assurer que la machine est éteinte et débranchée.
Pour dépoussiérer la machine, utilisez un l'aspirateur et nettoyez soigneusement tous les composants visibles.
Pour enlever une pellicule de saleté, utilisez un petit chiffon humide.
Ne jamais immerger un quelconque composant de la machine dans un quelconque liquide.

PLIAGE/DÉPLIAGE





LES OPERATIONS DE PLIAGE ET DE DEPLIAGE DE VOTRE TAPIS SE FONT AVEC LE TAPIS ARRETE ET DEBRANCHE.

Pour replier votre tapis :

Dessin 1 : Placez-vous à l'arrière du tapis, vos pieds sont au sol. Votre pied gauche est à l'arrière de la bande de course et votre pied droit est sur la droite de la bande de course. Placer votre main gauche sous la bande de course et tirer avec votre main droite la molette afin de la déverrouiller.
La molette est située à droite de la bande de roulement. Commencer à relever votre tapis sur quelques centimètres en maintenant la molette tirée. Vos jambes sont fléchies et votre dos droit.

Dessin 2 : Placez vos deux mains sous la bande de course, vos jambes sont fléchies et votre dos droit et vous pouvez relever complètement votre tapis.

Dessin 3 : Votre tapis sera bloqué en position verticale lorsque vous aurez passé le " click " de verrouillage. Si votre tapis ne se bloque pas, abaissez-le de quelques centimètres et recommencez l'opération avec vos jambes fléchies et votre dos droit.

Pour déplier votre tapis :

Dessin 1 : De votre main gauche, poussez légèrement votre tapis vers l'avant, maintenez cette pression pendant que votre main droite vient déverrouiller la molette.

Dessin 2 : Placez vos deux mains sous la bande de course, votre tapis peut être déplié.
Vous pouvez accompagner la descente de votre tapis en n'oubliant pas de fléchir vos jambes et garder votre dos droit.

ENTRETIEN

DÉPLACEMENT

Attention ce produit est lourd (>87 kg). Assurez-vous avant de le déplacer que vous avez le gabarit et la force adaptée ! Votre tapis de course est équipé de roulettes de transport pour un déplacement facile.

Avant de déplacer la machine, s'assurer que l'interrupteur principal est en position "0" et que la fiche est retirée de la prise de courant.
Soulevez le châssis du tapis de course et déplacez celui-ci à l'endroit voulu.

Avant de déplacer ou de ranger le tapis, vérifier le verrouillage du piston de gauche.

Faites basculer le tapis vers vous afin de le positionner sur les roulettes de déplacement.

Lors du déplacement, attention à ne pas abîmer le cordon électrique relié au tapis. Nous vous conseillons de l'entourer sur un montant latéral pour qu'il reste sur le dessus du produit pendant le déplacement. Une fois le tapis à l'endroit désiré, bloquez le tapis à l'aide de votre pied et abaissez le tapis jusqu'à son contact total avec le sol.

Attention, après chaque déplacement du produit, avant de l'utiliser, il est conseillé de faire un ajustement horizontal.

LUBRIFICATION DU TAPIS

Eteindre le tapis de course à l'aide de l'interrupteur principal et retirer la fiche de la prise de courant.
Relever la machine avec précaution pour la mettre en position verticale.

Nettoyage :

Séparez avec la main le tapis de la planche (voir le schéma ci-contre) et passez un chiffon sec pour nettoyer l'intérieur de la bande de course tout en la faisant tourner manuellement. De cette manière, la totalité de la surface sera propre.

Lubrification :

Séparez avec la main le tapis de la planche (voir le schéma ci-contre). Vaporisez sur l'intérieur de la bande un léger film de silicone tout en le faisant tourner manuellement jusqu'à ce que la totalité de la surface soit entièrement recouverte.

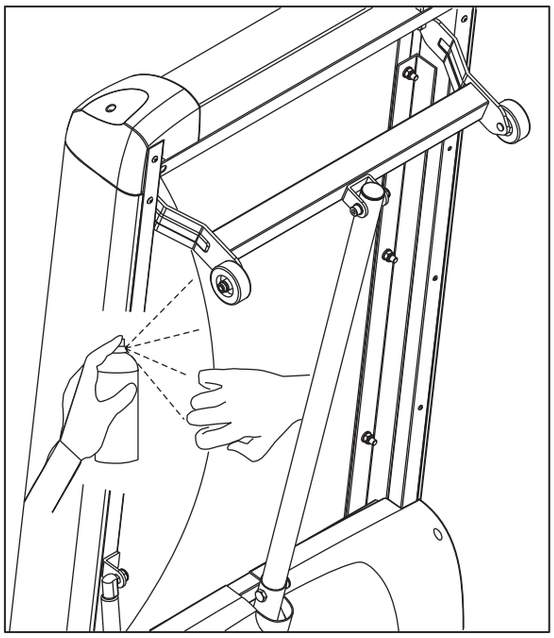
Une lubrification correspond à 5 à 10 ml de silicone. Une trop grande quantité de silicone générerait des problèmes de fonctionnement de votre produit.

Attention :
Ne pas appliquer la silicone sur la surface de course.
Si la silicone déborde, essuyez-la pour éviter de glisser.
Tenir ce produit éloigné de vos yeux et de votre bouche car il est toxique.
Vérifiez la lubrification du tapis toutes les 10 heures.

Remarque :
Un flacon de silicone est fourni avec le produit. Pour les prochains achats, s'adresser à un fabricant de silicone en spray ou contacter votre magasin Décathlon.

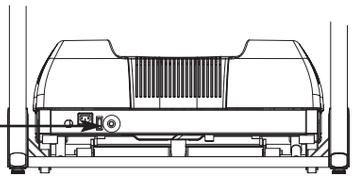
Après la pulvérisation, remettez le tapis de course à l'horizontal et le laissez tourner pendant quelques minutes. Si la silicone déborde des cotés du tapis, essuyez pour éviter de glisser.
Si les bords du tapis de course sont abîmés, vérifiez son alignement avant toute nouvelle utilisation (voir page 20).
Si les coutures se déchirent, cessez toute utilisation de votre appareil, contactez votre magasin Décathlon.

Remarque :
Pour le fluide silicone approprié, veuillez contacter votre magasin Décathlon



DIAGNOSTIC DES ANOMALIES AVEC CODES D'ERREURS

PROBLEME : Mon produit ne s'allume pas



1 - Vérifiez que l'interrupteur principal de votre tapis est bien sur la position 1
2 - Vérifiez que le cordon électrique est bien connecté sur les 2 extrémités (tapis et secteur).
3 - Vérifiez que votre prise secteur fonctionne bien (installer une lampe).
4 - Vérifiez et appuyez sur le disjoncteur du tapis si il est disjoncté
5 - Si tout est OK et que le problème demeure, veuillez contacter votre magasin.

PROBLEME : Mon produit s'allume mais la bande de course ne tourne pas

1 - Vérifiez que la clef de sécurité est bien posée sur la console à son emplacement
2 - Est ce que vous utilisez bien la touche « START » pour partir ?
3 - Si tout est OK et que le problème demeure, veuillez contacter votre magasin.

PROBLEME : La vitesse de la bande de course n'est pas constante

1 - Utilisez vous une rallonge (si oui la retirer) et essayer à nouveau.
2 - Vérifiez que le cordon électrique est bien connecté sur les 2 extrémités (tapis et secteur)
3 - Vérifiez que votre tapis n'est ni trop tendu ni pas assez (voir notice page 20)
4 - Vérifiez que le tapis est toujours lubrifié (voir notice page 21)
5 - Si tout est OK et que le problème demeure, veuillez contacter votre magasin.

PROBLEME : Mon produit fait du bruit

1 - Vérifiez que votre tapis est bien centré (voir notice page 20)
2 - Vérifiez que votre tapis est bien tendu (voir notice page 20)
3 - Vérifiez que l'intérieur de votre tapis est bien propre (voir notice page 21)
4 - Si tout est OK et que le problème demeure, veuillez contacter votre magasin.

PROBLEME : Mon produit affiche E1

1. Lorsque E1 apparaît sur la console, retirer la clef de sécurité et la réinsérer afin de redémarrer le tapis de course.
2. Si le code erreur E1 est toujours présent, coupez l'alimentation et débranchez le produit pendant 30 secondes puis rebranchez et remettez l'alimentation.
3. Si le code erreur E1 est toujours présent après la remise à zéro, vérifiez toutes les connexions électriques (cordon d'alimentation et prise + cordon d'alimentation et tapis de course). Si toutes les connexions semblent bonnes et que code erreur E1 persiste, contactez votre magasin.

PROBLEME : Mon produit affiche E4

Durant le programme BODY MASS, le rythme cardiaque n'a pas pu être détecté pendant 25 secondes en continue.
Retirez la clef de sécurité et la réinsérer puis relancez le programme BODY MASS.

Si le code erreur E4 est toujours présent, vérifiez la bonne utilisation dans le chapitre Problèmes liés au cardio-fréquencemètre.

Si le code erreur E4 est toujours présent, contactez votre magasin.

PROBLEME : Mon produit affiche E6/E7

1. Retirez la clef de sécurité et la réinsérer afin de redémarrer le tapis de course.
2. Si le code erreur E6/E7 est toujours présent, coupez l'alimentation et débranchez le produit pendant 30 secondes puis rebranchez et remettez l'alimentation.
3. Si le code erreur E6/E7 est toujours présent, suivre la procédure ci-dessous pour réinitialiser les valeurs d'inclinaison;

Quand l'inclinaison est arrêtée dans une position inférieure à la position d'inclinaison moyenne : appuyez simultanément et en permanence sur le bouton mode et le bouton **+** de l'inclinaison. Le produit va se lever. Arrêtez d'appuyer sur les boutons quand l'inclinaison dépasse la position d'inclinaison moyenne.

Quand l'inclinaison est arrêté dans une position supérieure à la position d'inclinaison moyenne : appuyez simultanément et en permanence sur le bouton mode et le bouton **-** de l'inclinaison. Le produit va s'abaisser. Arrêtez d'appuyer sur les boutons quand l'inclinaison est sous la position d'inclinaison moyenne.

Remarques : Si le produit ne change pas d'inclinaison en appuyant simultanément sur les boutons précités, contacter votre magasin.

Enfin, coupez l'alimentation et débranchez le produit pendant 30 secondes puis rebranchez et remettez l'alimentation. Le message E6/E7 doit disparaître.

4. Si le code erreur E6/E7 est toujours présent, contactez votre magasin.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES LIES AU CARDIO-FREQUENCEMETRE

Vérifier l'absence de sources d'interférences dans l'endroit où vous vous entraînez, à savoir : éclairages fluorescents, ordinateurs ou appareils équipés d'un moteur puissant. En effet, ces éléments sont susceptibles de provoquer des lectures irrégulières de la fréquence cardiaque.

CAPTEUR DE PULSATION DES RAMPES

Il est possible de constater une lecture irrégulière dans les conditions ci-après :

- Saisie trop ferme des capteurs de pulsation. Essayer de les tenir en les serrant modérément.
- Respiration profonde pendant l'exercice.
- Bagues comprimant les doigts.
- Mains sèches ou froides. Essayer d'humecter les paumes de vos mains en les frottant l'une contre l'autre pour les réchauffer.
- Pour toute personne souffrant d'une forte arythmie cardiaque.
- Pour toute personne souffrant d'artériosclérose ou de troubles de la circulation sanguine périphérique.
- Pour toute personne ayant une peau particulièrement épaisse au niveau des paumes où la fréquence cardiaque est mesurée.

CEINTURE CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PROBLEME : absence de lecture de la fréquence cardiaque

- Si utilisation de la ceinture cardio, il se peut que le contact entre les électrodes et la peau soit trop faible. Humidifiez à nouveau les électrodes avec de l'eau.
- La ceinture cardio n'est pas correctement positionnée. Repositionner la ceinture cardio. Il peut s'avérer nécessaire de procéder à des essais de mise en place et de positionnement de la ceinture cardio.
- Vérifier que la distance entre la ceinture cardio et la console ne dépasse pas celle recommandée (environ 1 mètre).

Il se peut que la pile de la ceinture cardio soit déchargée. Se rendre dans votre magasin Décathlon ou chez un bijoutier pour le remplacement de la pile.

PROBLEME : lecture irrégulière ou incohérente.

- Des électrodes sèches ou mal fixées sont souvent à l'origine du problème. En effet, pour un parfait fonctionnement, les électrodes caoutchouc doivent être humides. Essayer de les humidifier plus généreusement et resserrer la ceinture pectorale.

Si le guide de dépannage ci-dessus ne permet pas de remédier au problème de votre produit, cessez l'utilisation du produit et coupez l'alimentation électrique.

Contacter un magasin Décathlon pour toute assistance.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'oeuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acheteur.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être réceptionnés par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés (1 magasin DECATHLON), en port payé, accompagnés de la preuve d'achat.

Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :
- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais montage
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DOMYOS
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DOMYOS - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -