DECATHLON

FR

DOMYOS

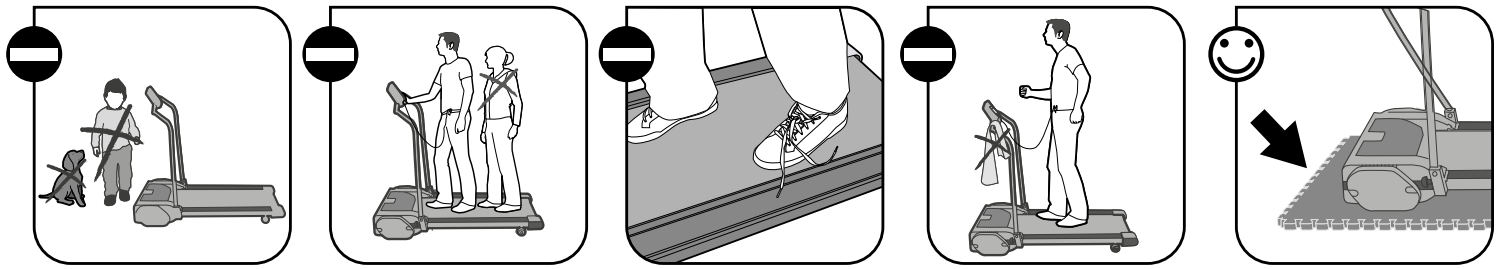
tapis

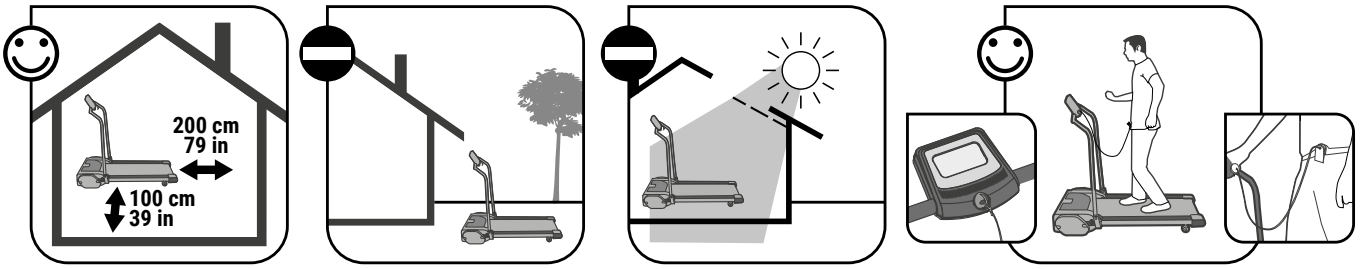
Tapis de course - MANUEL D’INSTALLATION ET DE SÉCURITÉ

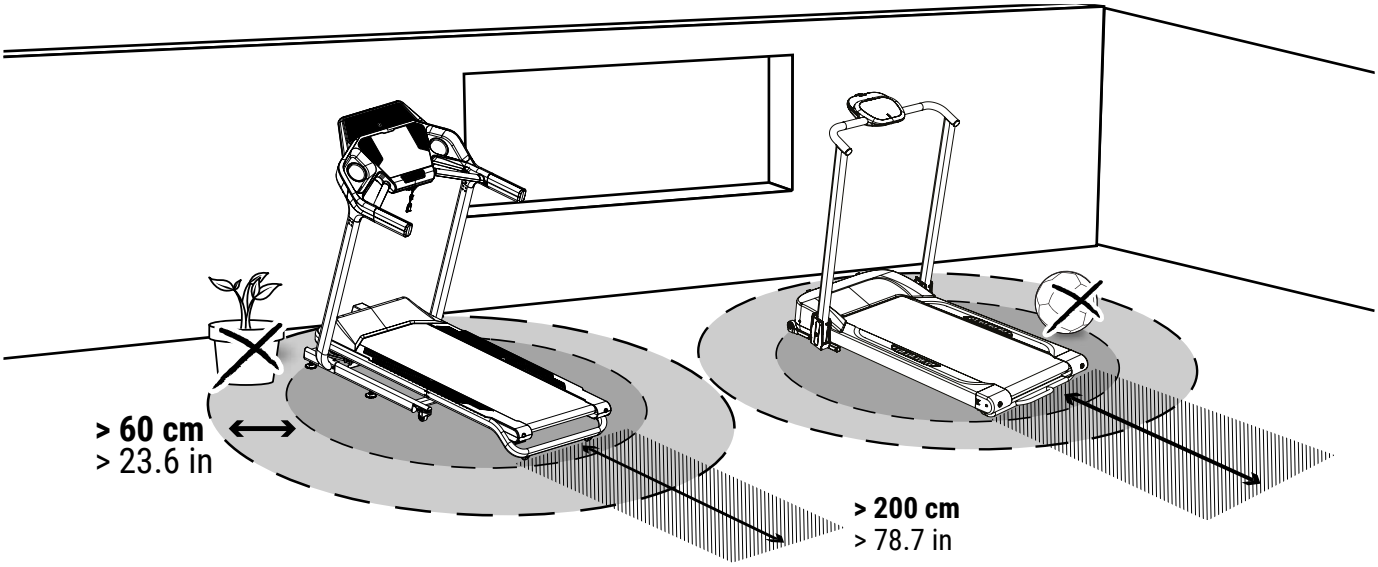
V6 - 23/10/2026

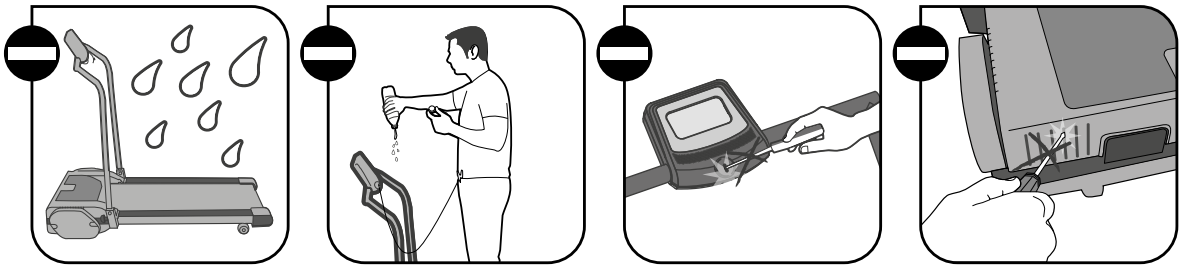
SÉCURITÉ

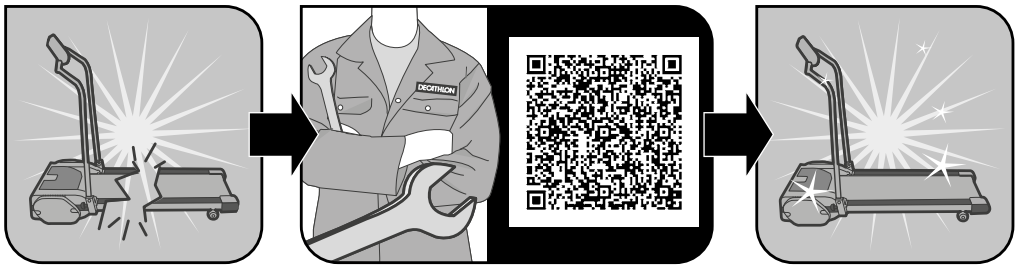
MAINTENANCE

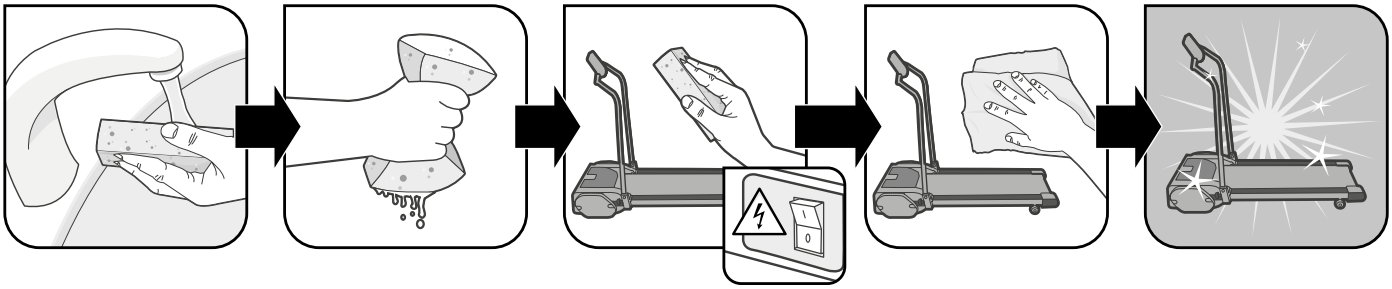












RECOMMANDATIONS GENERALES

1. Assurez-vous de bien lire, comprendre et suivre l'ensemble des avertissements, instructions et procédures qui se trouvent sur le tapis de course et dans le manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le tapis de course. Conservez ces instructions.

2. 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 de sport depuis plusieurs années.

3. Conservez hors de portée des enfants.

4. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.

5. ATTENTION ! Les valeurs fournies par les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être imprécises. Un entraînement trop intensif peut entraîner de graves blessures, voire la mort. En cas de faiblesse ou d'une douleur quelconque, stoppez immédiatement l'exercice.

6. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, sauf si elles sont supervisées ou formées par une personne responsable de leur sécurité. Il convient de surveiller les enfants afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil

7. N'utilisez pas la ceinture cardio si vous avez un pacemaker. Des interférences peuvent survenir sur le moniteur. AVERTISSEMENT ! Pour éviter toute blessure grave, le tapis de course ne doit être utilisé que par une personne à la fois. Les animaux ne doivent pas utiliser le tapis de course.

8. DOMYOS ne peut être tenu responsable des réclamations pour blessures ou dommages subis par une personne ou un bien matériel en cas d'utilisation ou de mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou une tierce personne.

9. Gardez les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles. Ne placez jamais vos mains ou vos pieds sous la bande de marche. Vous pourriez vous blesser.

10. ATTENTION ! Portez des chaussures de sport en bon état. Pour éviter d'endommager votre appareil, assurez-vous que vos chaussures sont exemptes de tout débris tel que du gravier ou des petites pierres.

11. AVERTISSEMENT ! Attachez vos cheveux. Ne portez pas de vêtements amples susceptibles de vous gêner lors de vos exercices. Enlevez tous vos bijoux.

12. Des précautions doivent être prises lors du montage ou du démontage du tapis de course.

13. Après avoir fait de l'exercice, attendez que le tapis s'arrête complètement avant de descendre. Après utilisation, retirez la clé de sécurité de la console et rangez-la dans un endroit auquel les enfants n'ont pas accès.

14. Si vous voulez descendre d'urgence, saisissez les rails de support et placez vos pieds sur les rails de pied.

15. Pour effectuer un arrêt d'urgence, retirez la clé de sécurité. Testez cette procédure avant d'utiliser le produit.

16. N'insérez pas d'objets dans l'orifice de la clé de sécurité ou à travers les carters.

17. ATTENTION ! Ne versez pas de liquide sur la console ou le carter moteur.

18. AVERTISSEMENT ! Ne retirez jamais le capot du moteur. Les réglages et les modifications autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un technicien agréé. Le non-respect de ces instructions de sécurité peut entraîner des blessures graves, voire la mort.

19. Avant chaque utilisation, vérifiez que le tapis de course ne comporte pas de composants incorrects, usés ou mal fixés, puis corrigez, remplacez ou serrez avant de l'utiliser.

20. L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.

21. Attendez l'arrêt complet de la bande de course/marche et mettez le tapis hors tension avant toute manipulation de pliage. Avertissement : un tapis de marche replié ne doit pas être utilisé

22. ATTENTION ! Ne stockez jamais sur une surface inclinée lorsque le produit est replié

23. Passez un examen médical avant de commencer un programme d'entraînement. Si, à un moment quelconque de l'entraînement, vous vous sentez faible, vous avez des vertiges ou vous ressentez des douleurs, arrêtez-vous et consultez votre médecin

24. Si le tapis de course est destiné uniquement aux particuliers, le manuel doit le préciser.

25. Pour les classes B et C, l'équipement n'est pas adapté aux besoins de grande précision

26. Vérifiez que le tapis de course ne comporte pas de composants incorrects, usés ou mal fixés, puis corrigez, remplacez ou serrez avant de l'utiliser.

27. Ne portez pas de vêtements amples ou qui pendent lorsque vous utilisez le tapis de course.

28. Débranchez toute l'alimentation avant d'entretenir le tapis de course.

29. Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis.

30. N'utilisez pas de tapis de course électrique dans des endroits humides.

31. Le dégagement minimal recommandé en cas de démontage d'urgence du tapis de course doit être indiqué. La zone de dégagement minimal derrière le tapis de course doit être : 2000 mm (78,7 po.) x largeur du tapis de course.

32. Le dégagement minimal recommandé accéder au tapis de course et le contourner doit être indiqué. Les dimensions minimales sont les suivantes : 600 mm (23,6 po.) de chaque côté du tapis de course.

33. Toutes les étiquettes d'avertissement et la manière d'obtenir des pièces de rechange doivent être disponibles.

34. Il est recommandé de conserver la partie supérieure de la surface mobile propre et sèche.

35. Ne dépassez pas le poids maximal spécifié pour l'utilisateur. Le fabricant doit indiquer le poids maximal de l'utilisateur dans cet avertissement.

36. Cet appareil est conforme à la section 15 de la réglementation de la FCC. Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles et (2) cet appareil doit accepter toutes les interférences reçues, y compris celles pouvant entraîner un fonctionnement indésirable.

37. Veuillez noter que les changements ou modifications non expressément approuvés par la partie responsable de la conformité peuvent annuler l'autorité de l'utilisateur à utiliser l'équipement.

38. Note : Cet équipement a été soumis à essais, dont les résultats sont conformes aux limites imposées aux appareils numériques de classe B, conformément à la section 15 des réglementations de la FCC. Ces limites visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences préjudiciables au sein d'une structure résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des énergies en radiofréquence. Il peut donc générer des interférences nuisibles aux radiocommunications s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions. Ce type d'interférences est toutefois susceptible de se produire quelle que soit l'installation du système. Dans certains cas, cet équipement peut perturber la réception radio ou télévision, ce qui peut être identifié en éteignant puis en rallumant l'appareil. Il est alors conseillé à l'utilisateur d'essayer de corriger l'interférence en appliquant une ou plusieurs des mesures suivantes : - Réorienter ou repositionner l'antenne de réception. - Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur. - Choisir une prise et/ou un circuit alternatifs pour brancher l'équipement. - Demander de l'aide au vendeur ou à un technicien radio/télé expérimenté.

39. Cet appareil contient un ou des émetteurs/récepteurs exempts de licence qui sont conformes aux RSS exempts de licence d'Innovation, Science et Développement économique Canada. Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne doit causer aucune interférence ; et (2) cet appareil doit admettre toute interférence, y compris du type susceptible d'engendrer un fonctionnement indésirable de l'appareil.

40. Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiofréquences fixées par le ministère de l'Innovation, des Sciences et du Développement économique du Canada pour un environnement non contrôlé. Cet équipement doit être installé et utilisé à une distance minimale de 10 cm entre l'appareil et l'utilisateur ou toute autre personne. Cet appareil ne doit pas être situé au même endroit ou fonctionner en conjonction avec une autre antenne ou un autre émetteur.

41. AVERTISSEMENT ! Pour des raisons de sécurité et écologiques, veuillez éteindre le tapis de course après chaque utilisation

INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

1. L'alimentation électrique de votre habitation doit être en bon état et conforme aux normes en vigueur. Cette machine doit être utilisée en fonction de la tension correcte pour votre pays et des spécifications de ce produit : Circuit 220 volts/16 ampères (minimum) OU circuit 110 volts/32 ampères (minimum). Assurez-vous qu'aucun autre équipement ne partage le même circuit.

2. Pour votre sécurité, votre tapis de course doit être branché à une prise de courant correctement installée avec une mise à la terre conforme aux réglementations en vigueur. En cas de doute, demandez à un électricien qualifié de vérifier que le tapis de course est correctement installé. Ne modifiez en aucune façon la fiche fournie avec votre tapis de course.

3. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge munie d'une prise de terre et d'un fil à trois conducteurs de 2,5 mm², d'une longueur de 1,5 mètre au maximum.

4. N'utilisez pas de multi prise

5. AVERTISSEMENT ! N'utilisez jamais cette machine avec un câble électrique ou une fiche endommagés ou s'ils ont été en contact avec de l'eau.

6. Ne laissez jamais le tapis de course branché sans surveillance. Votre tapis doit être entreposé à l'intérieur, dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité, suffisamment aéré, sur une surface plane et de niveau. N'utilisez pas de tapis de course électrique dans des endroits humides.

7. Vous devez laisser un espace libre autour de votre tapis de course de 200 cm à l'arrière et 100 cm sur les côtés.

8. Placez et rangez toujours le câble d'alimentation à l'écart des zones de circulation intense.

9. Afin de minimiser les bruits et réduire les impacts au sol, utilisez une natte de protection de sol

10. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de vérifier le bon serrage de la barre et le non-endommagement des supports avant chaque utilisation du produit. Remplacez immédiatement toute pièce usée ou défectueuse.

11. La face inférieure de la courroie a été lubrifiée pendant la fabrication. Pendant le transport, une partie du lubrifiant peut avoir été transférée sur le dessus de la bande et sur le carton. S'il y a du lubrifiant sur le dessus de la bande, nettoyez la bande à l'aide d'un chiffon et d'un produit de nettoyage non abrasif.

12. Pour arrêter la machine, utilisez toujours l'interrupteur principal.

13. Immédiatement après chaque utilisation et avant toute opération de nettoyage, de montage ou d'entretien, éteignez l'interrupteur général et débranchez le tapis de course du secteur.

CONSEIL D'UTILISATION

- Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une vitesse faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances. Lors de votre entraînement, pensez à bien aérer la pièce dans laquelle se trouve le tapis.
- Rester en forme/S'échauffer Augmentez progressivement la difficulté après une première session d'une durée de 10 minutes. Pour un travail d'entretien ou de rééducation, entraînez-vous tous les jours pendant au moins 10 minutes. Ce type d'exercice permet de faire travailler les muscles et les articulations en douceur et peut être utilisé comme échauffement avant une activité physique plus intense. Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une inclinaison plus importante et augmentez la durée de l'exercice.
- Entraînement aérobie pour la perte de poids : Effort modéré pendant 35 à 60 minutes. Ce type d'entraînement est un moyen efficace de brûler des calories. Il ne sert à rien de se surestimer. Pour obtenir les meilleurs résultats, le plus important est la fréquence des exercices (au moins 3 fois par semaine) et la durée de la séance (35 à 60 minutes). Faites des exercices d'intensité moyenne (effort modéré pour ne pas être essoufflé). Pour perdre du poids, en plus de pratiquer une activité physique régulière, il est indispensable de suivre un régime alimentaire équilibré.
- Améliorer son endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes. Ce type d'exercice permet de renforcer le muscle cardiaque et d'améliorer votre santé respiratoire. Exercez-vous au moins 3 fois par semaine à un rythme soutenu (respiration rapide). Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, avec un meilleur rythme. Toute session d'entraînement à une vitesse supérieure (anaérobique ou en zone rouge) est réservée aux athlètes et exige une préparation appropriée.
- Revenir au calme : Après chaque séance d'entraînement, marchez lentement pendant quelques minutes pour amener votre corps à se reposer progressivement. Cette phase de récupération permet aux systèmes cardiovasculaire et respiratoire, à la circulation sanguine et aux muscles de revenir à la normale. Elle permet également d'éliminer les effets secondaires tels que l'accumulation d'acide lactique qui est l'une des principales causes des douleurs musculaires (crampes et raideurs).
- Étirements : Il est conseillé de s'étirer après chaque session pour relâcher les muscles et récupérer plus facilement.