



## **TAPIS DE COURSE**

### **Instructions d'origine**

**IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.**

# MANUEL D'INSTRUCTIONS

# Assemblage du tapis de course



# INFORMATION IMPORTANTE DE SECURITE

Veillez conserver ce manuel afin de pouvoir vous y référer ultérieurement.

1. Il est important de lire tout le manuel avant d'assembler et d'utiliser votre équipement tapis de course. Votre sécurité ainsi qu'une utilisation correcte du tapis ne peut être garantie que si l'équipement est assemblé conformément au manuel, maintenu en bon état de fonctionnement et utilisé selon les recommandations. Vous devez vous assurer que chaque utilisateur est bien informé des conditions d'utilisation et précautions à prendre ainsi que des dangers éventuels.
2. Avant de commencer un entraînement sur le tapis de course vous devez consulter un médecin pour déterminer d'éventuelles contre-indications. Ne prenez pas de risque pour votre santé surtout si vous avez un traitement médical concernant le cœur, la tension sanguine ou le cholestérol.
3. Soyez à l'écoute de tous symptômes, malaises ou ressentis physiques suite à un entraînement intensif. Arrêter immédiatement de vous exercer dès que vous ressentez une douleur, des serremments au niveau de la poitrine, des battements cardiaques irréguliers, dès que vous êtes à court de souffle, dès les 1ers symptômes de malaise ou de nausée. Dans ces cas, consulter un médecin et se conformer à ses recommandations
4. Cet équipement ne peut être utilisé que par des adultes. S'assurer que des enfants ou des animaux ne l'utilisent pas.
5. L'équipement s'installe et s'utilise sur un sol plat et résistant recouvert d'un tapis protecteur. Pour une sécurité complète, garder 0.5m libre d'accès autour de l'équipement
6. Avant d'utiliser l'équipement, assurez-vous que les vis, écrous et molettes sont bien serrées
7. Par mesure de sécurité, inspecter régulièrement votre équipement pour détecter toute usure, déchirure ou casse d'un composant
8. Toujours utiliser votre équipement comme préconisé dans ce manuel ; s'il vous manque une pièce lors de l'assemblage ou si vous identifiez une partie défectueuse ou si vous entendez un bruit suspect lors d'un entraînement, arrêtez immédiatement l'utilisation du tapis jusqu'à la résolution du problème.
9. Habillez-vous de façon adéquate pour vous entraîner ; éviter les vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans le mécanisme et bloquer le bon fonctionnement de l'appareil
10. Cet équipement a été testé et a obtenu la certification EN957 classe HC. Conçu pour une utilisation domestique uniquement et une personne d'un poids max de 110kg. La gestion du frein est indépendante de la vitesse
11. Cet appareil n'est pas adapté à de la rééducation thérapeutique
12. Ne vous blessez pas au dos en cherchant à bouger l'équipement seul. Choisissez de le déplacer à plusieurs pour répartir la charge et surtout adopter les bons gestes.

## **AVERTISSEMENT!**

1. Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances à condition qu'elles aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles comprennent les dangers encourus.
2. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
3. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
4. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter un danger.
5. Une zone de sécurité dégagée d'au moins 2000 mm de longueur et d'une largeur au moins égale à celle de l'équipement doit être maintenue à l'arrière du tapis roulant pendant son utilisation.
6. **AVERTISSEMENT !** Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêtez immédiatement l'exercice.
7. Les émissions sonores sous charge sont plus élevées qu'à vide.
8. Le niveau de sécurité des équipements ne peut être maintenu que s'ils sont régulièrement inspectés pour détecter les dommages et l'usure, par exemple les cordes, les poulies et les points de connexion.
9. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou mettez l'équipement hors service jusqu'à réparation.
10. Éloignez les enfants non surveillés de l'équipement.
11. Des blessures peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif. Des instructions doivent être fournies pour chaque type d'exercice majeur pour lequel l'équipement est conçu.
12. Si les dispositifs de réglage dépassent, ils pourraient gêner les mouvements de l'utilisateur.
13. Les équipements destinés à être posés librement doivent être installés sur une base stable et nivelée.



**Lisez les instructions**



FR

Cet appareil,  
ses accessoires,  
cordons et batteries  
se recyclent

REPRISE  
À LA LIVRAISON



OU

À DÉPOSER  
EN MAGASIN



OU

À DÉPOSER  
EN DÉCHÈTERIE



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

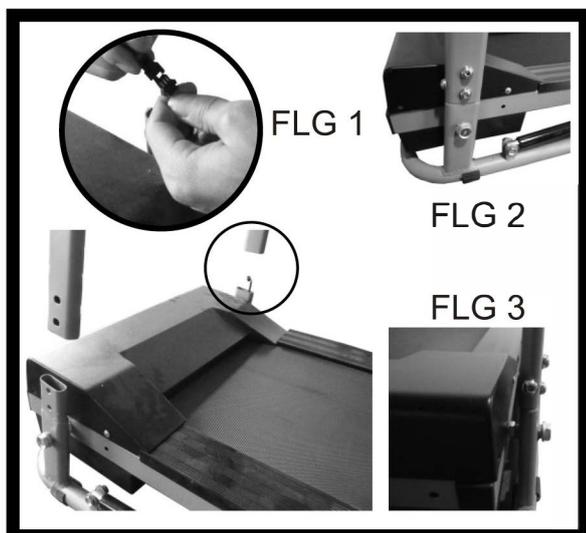
# Instructions d'assemblage



## Etape 1

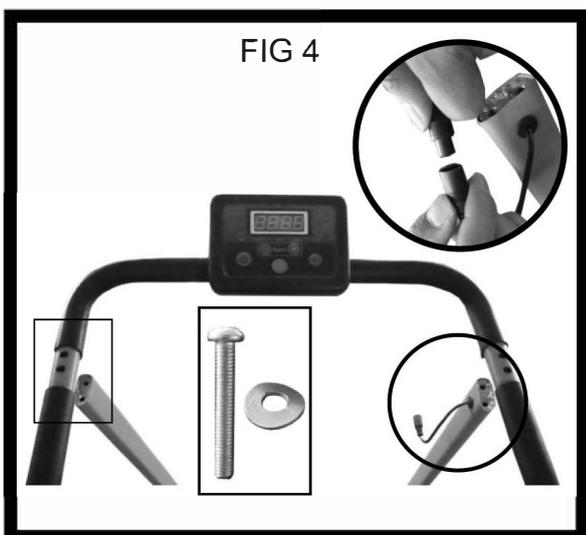
Ouvrir le carton et sortir tous les éléments  
S'assurer que rien ne manque

1. un tapis de course
2. deux barres de côté du cadre
3. une barre de maintien
4. un sachet de fournitures



## Etape 2

Prendre les montants verticaux gauche et droit. Le connecteur se trouve sur le montant droit ; brancher ce coté comme sur exemple FIG1. Puis emboiter et visser les 2 montants verticaux (FIG2) vérifier que les montants verticaux sont bien assemblés et le tout connecté (FIG3) attention aux fils électriques qui sont dans le tube du cadre, ne pas les tordre, ne pas les coincer en emboitant l'ensemble)



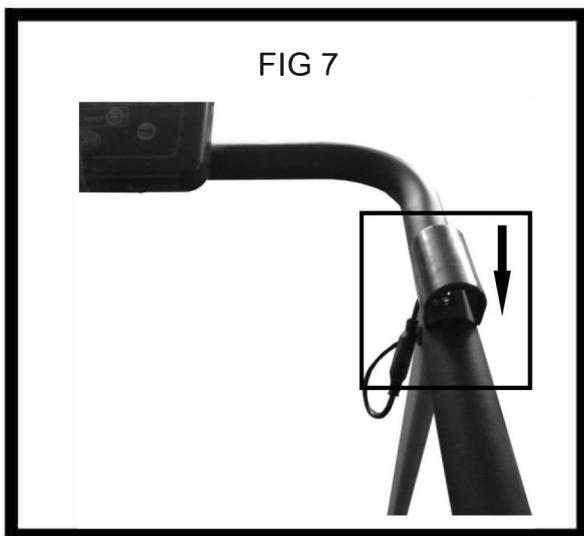
## Etape 3

Fixer la barre de maintien sur les montants verticaux ; pour les emboiter complètement, n'hésitez pas à écarter légèrement la barre de maintien afin qu'elle s'emboite facilement. Cela n'a rien d'anormal. Incérer les 4 vis en vissant légèrement dans un premier temps, lorsque chaque côté vous semble bien en place finissez de visser. Enfin connecter les câbles de l'ordinateur de contrôle (FIG4)



## Etape 4

Insérer la molette de serrage sous l'ordinateur de contrôle et visser normalement sans excès (FIG5). Ensuite placer la clé magnétique d'arrêt de sécurité sur la console FIG7)



## Etape 5

Enfin, couvrez les boulons de sécurité avec le cache en plastique fourni (fig 7).

# Assemblage et réglage

## Assemblage



Etape 1 : Tourner la molette fixée sur le côté puis lever le tapis roulant pour assembler la machine (FLG1). Tirer la molette de tension puis relâcher la pour fixer l'ensemble (FLG2). La machine peut être déplacée (FLG3).

## Réglage



Etape 2 : Tirer la molette de tension sur le côté, le tapis de course s'ouvre vers le bas ; une fois en place et fixé par la molette à la base du tapis, puis électrifié, vous pouvez utiliser votre tapis.

# Instruction pour des exercices

L'utilisation de votre tapis de course vous procurera plusieurs bénéfices : amélioration de votre condition physique, tonicité de vos muscles, maintient en forme. Le tableau de bord vous permettra également d'effectuer un suivi des calories.

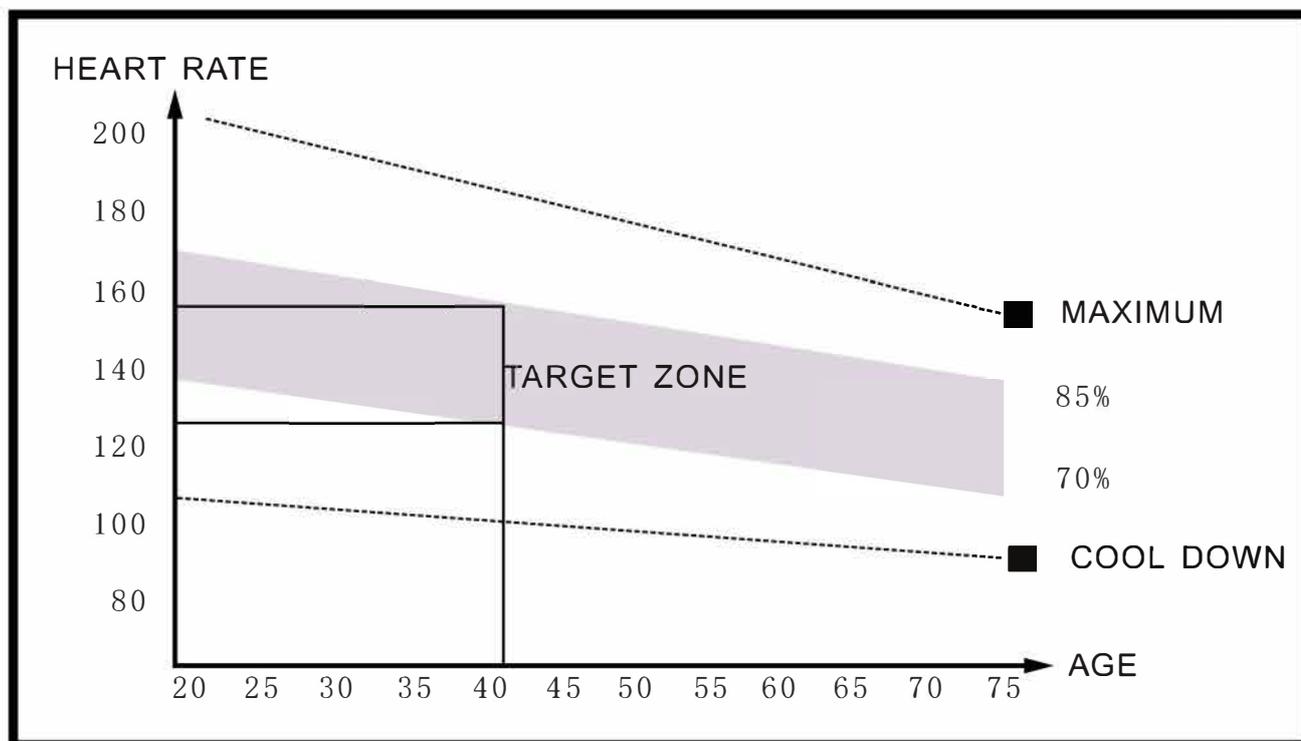
## 1. phase d'échauffement

Cette phase vous permet de stimuler le rythme cardiaque et la circulation sanguine tout en échauffant vos muscles. Cela vous permettra d'éviter les crampes et les blessures. Il est également recommandé de pratiquer quelques exercices de stretching comme sur les illustrations ci-dessous. Chaque posture doit être tenue environ 30s. Ne forcer pas si vous ressentez une douleur, relâchez immédiatement.



## 2. phase d'exercice

C'est la phase d'effort musculaire et cardiaque proprement dite. Après l'échauffement, vos muscles deviennent plus souples et vous permettent de maintenir l'effort à votre rythme sur la durée. Essayez de fournir un effort régulier sans à coup pour augmenter régulièrement votre rythme cardiaque comme décrit dans le graphe ci-dessous.



Vous atteindrez cet état après environ 15 à 20 min d'effort et faites durer l'effort environ 12 min.

### 3. La phase de récupération

Cette phase vous permet de baisser le rythme cardiaque et de détendre les muscles selon le même protocole que la phase d'échauffement. Baisser le tempo et continuer pour 5 min à ce rythme. Répétez les exercices de stretching sans forcer. Plus vous serez entraîné plus vous pourrez allonger la durée et l'intensité de l'exercice. Il est recommandé de pratiquer 3 fois par semaine de façon répartie dans la semaine.

### Perte de poids

L'important est l'intensité et la régularité de l'effort. Plus l'effort est intense et long, plus vous brûlez un grand nombre de calories. Cela correspond exactement au même processus d'amélioration de votre forme.

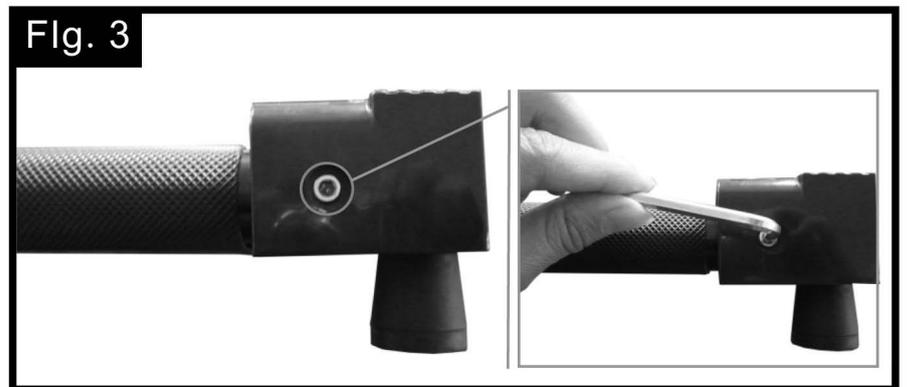
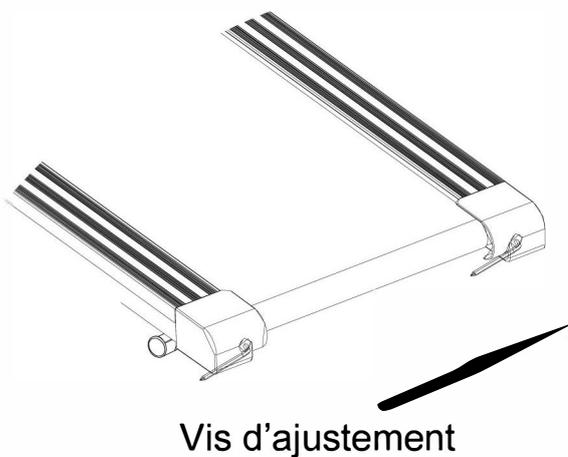
### Sécurité

1. assurez-vous que le tapis de course est bien assemblé et que chaque vis ou boulon est serré.
2. consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement
3. habillez-vous de façon adéquate pour tout entraînement sur le tapis
4. évitez que des enfants soient à proximité du tapis de course lorsqu'il est en marche
5. éviter de s'entraîner dans les 2 heures qui suivent un repas et dans l'heure qui précède
6. gardez les mains sur la barre de maintien tant que vous ne vous sentez pas assuré
7. laissez de l'espace autour du tapis de course pour faciliter la montée et la descente du tapis

Arrêtez immédiatement l'entraînement dès que les signes suivants apparaissent : nausée, tremblements, souffle court, battements cardiaques trop rapides, mal de tête ou douleurs dans la poitrine. Consultez absolument un médecin si les symptômes persistent.

## Ajustement du tapis

Le tapis a été ajusté lors de sa fabrication mais chaque coureur a des appuis gauche et droit différents. Si le tapis bouge ou se décale d'un côté suite à son utilisation, vous devez le recentrer. Pour cela, vous disposez de 2 vis d'ajustement à l'arrière du tapis (Fig3). Resserrer la vis du côté du décalage par quart de tour et desserrez la vis côté opposé du même degré. Faites alors tourner le tapis lentement afin de vérifier le bon centrage. Si ce n'est pas le cas, alors renouveler l'opération de réglage.

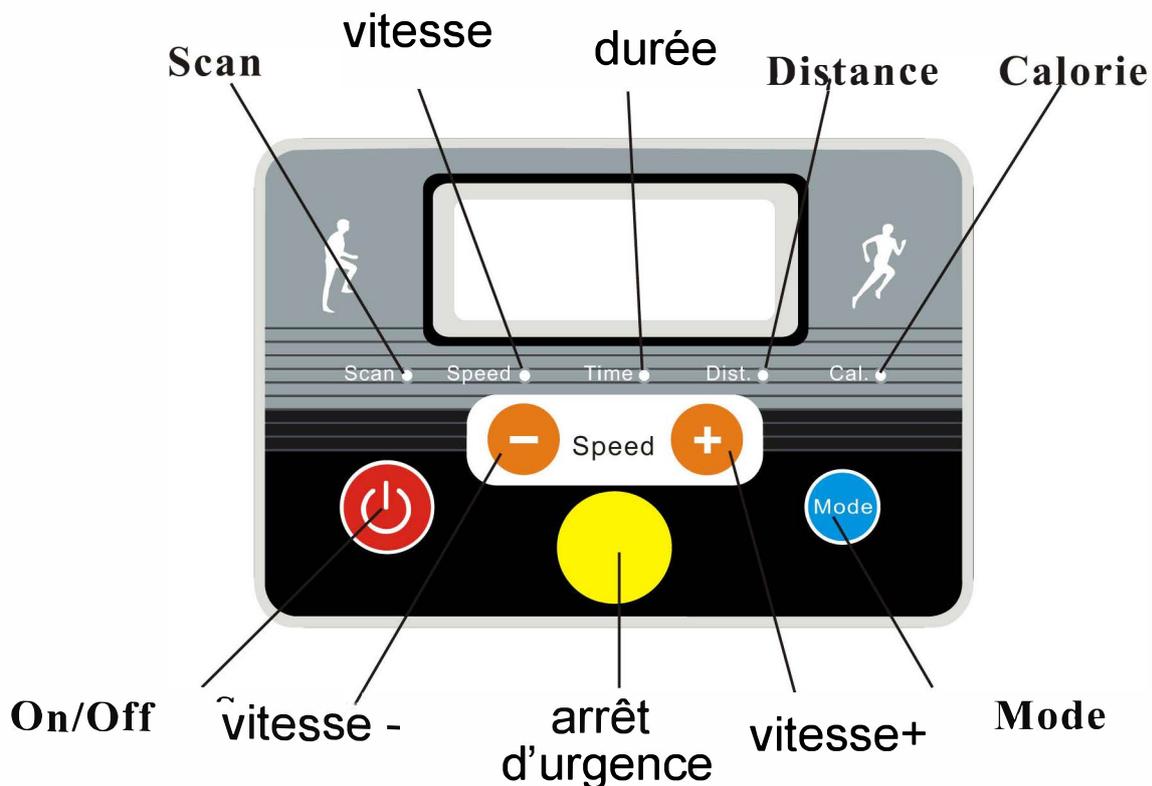


## Maintenance

Le tapis peut être nettoyé avec un savon doux dilué dans de l'eau. Essuyer bien le tapis après nettoyage ; il doit être sec avant utilisation. N'oubliez pas de nettoyer également sous le tapis avec un produit pour meuble de temps en temps. Après son nettoyage et pour maintenir une bonne rotation du tapis vous devez mettre un peu de silicone en spray sur le tapis.



# Ecran de contrôle



## Les fonctions

1. Placez la clé d'arrêt d'urgence sur le bouton magnétique de l'écran.
2. Branchez le tapis de course à une prise
3. Appuyez sur le bouton ON/OFF à la base du tapis de course
4. Appuyez ensuite sur le bouton ON/OFF de l'écran de contrôle. Un auto-test se déroule puis un compte à rebours avant la mise en marche du tapis
5. Pour accélérer le tapis, appuyez sur le bouton vitesse + jusqu'à la vitesse souhaitée
6. En appuyant sur le bouton MODE, vous aurez accès à programmes : scan, vitesse, durée, distance et calories brûlées.
7. Si vous choisissez SCAN, l'écran affichera en alternance toutes les 5 secondes les informations suivantes : vitesse, durée, distance et calories brûlées.
8. Pour ralentir ou arrêter le tapis, appuyez sur le bouton vitesse – ou retirez la clé d'arrêt d'urgence du tableau de bord.



## Ordinateur sur le tableau de bord

### Les fonctions des boutons

**MODE** affiche les fonctions préenregistrées ou annule les fonctions personnalisées et remet aux fonctions de base

#### Fonctions

**SCAN** affiche en alternance toutes les 5 secondes les informations suivantes : vitesse, durée, distance et calories brûlées.

**TIME** affiche la durée totale des exercices jusqu'à 99 :00

**SPEED** affiche la vitesse jusqu'à 10 km/j

**DISTANCE** affiche la distance totale des exercices jusqu'à 99.99km

**CALORIE** affiche les calories brûlées pendant l'exercice jusqu'à 9999cal

Ces indications sont des indicateurs de contrôle de l'entraînement sans valeur médicale

### NOTE

L'écran de contrôle LCD s'éteint automatiquement s'il n'est pas utilisé durant 4 minutes

L'écran de contrôle s'allume dès que le bouton ON est pressé

Ne courez pas sur le tapis lors de la sélection MODE et du réglage des fonctions

### Problèmes rencontrés

L'écran/ordinateur de contrôle ne marche pas correctement

Si l'ordinateur de contrôle ne marche pas, vérifier qu'il est bien branché, notamment le câble qui relie le tapis à l'ordinateur. Ensuite, s'il ne marche toujours pas, alors vérifier que le bouton magnétique fonction et qu'il est correctement installé.

### Spécifications techniques

Nom du produit : tapis de course 500W

Modèle : B1-0097

N° produit : KBR-JK108

Voltage : 220-240V

Puissance 500W

Poids max autorisé : 110kgs

## Dysfonctionnements courants et solutions

Dysfonctionnements	Cause	Solution
Le tapis de course ne fonctionne pas	Il n'est pas branché	Branchez le cordon d'alimentation
	Le verrou de sécurité n'est pas à la bonne place	Placez le dispositif d'arrêt d'urgence sur la droite (dans le panneau de contrôle)
	Rupture du fil unique ou de la puissance	Vérifiez le fil de signal
	Le tapis est éteint	Allumez le tapis
La ceinture de course ne se déplace pas facilement	Pas assez de lubrification	Lubrifier avec de l'huile de silicone
	La ceinture de course est trop serrée	Réglez l'intensité de la ceinture de course
E01	Le panneau de commande ne fonctionne pas	Vérifiez si le fil de communication est cassé ou débranchez-le.
E02	Protection contre la surtension	Eteignez le produit et rallumez-le, le produit fonctionnera correctement.
E03	Protection contre les surintensités	Eteignez le produit et rallumez-le, le produit fonctionnera correctement.
E05	Protection contre la surcharge	Surchargé
E06	Erreur de communication	1. L'interface du câble principal est desserrée ; 2. La montre électronique est cassée ; 3. Le contrôleur est endommagé ;
E07	Verrouillage de sécurité déconnecté	1. L'interrupteur de sécurité n'est pas installé ; 2. Le fil d'induction de l'interrupteur de sécurité est cassé ; 3. L'interface de l'interrupteur de sécurité du compteur électronique est endommagée ;

# Vos notes & performances

---

Cette page vous permet de noter les réglages des programmes à chacun de vos entraînements ainsi que vos performances.



Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.  
Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



[aosom@mhfrance.fr](mailto:aosom@mhfrance.fr)

Importé par/Fabricant/REP:  
MH France  
2, rue Maurice Hartmann  
92130 Issy-les-Moulineaux  
France  
Fabriqué en Chine

