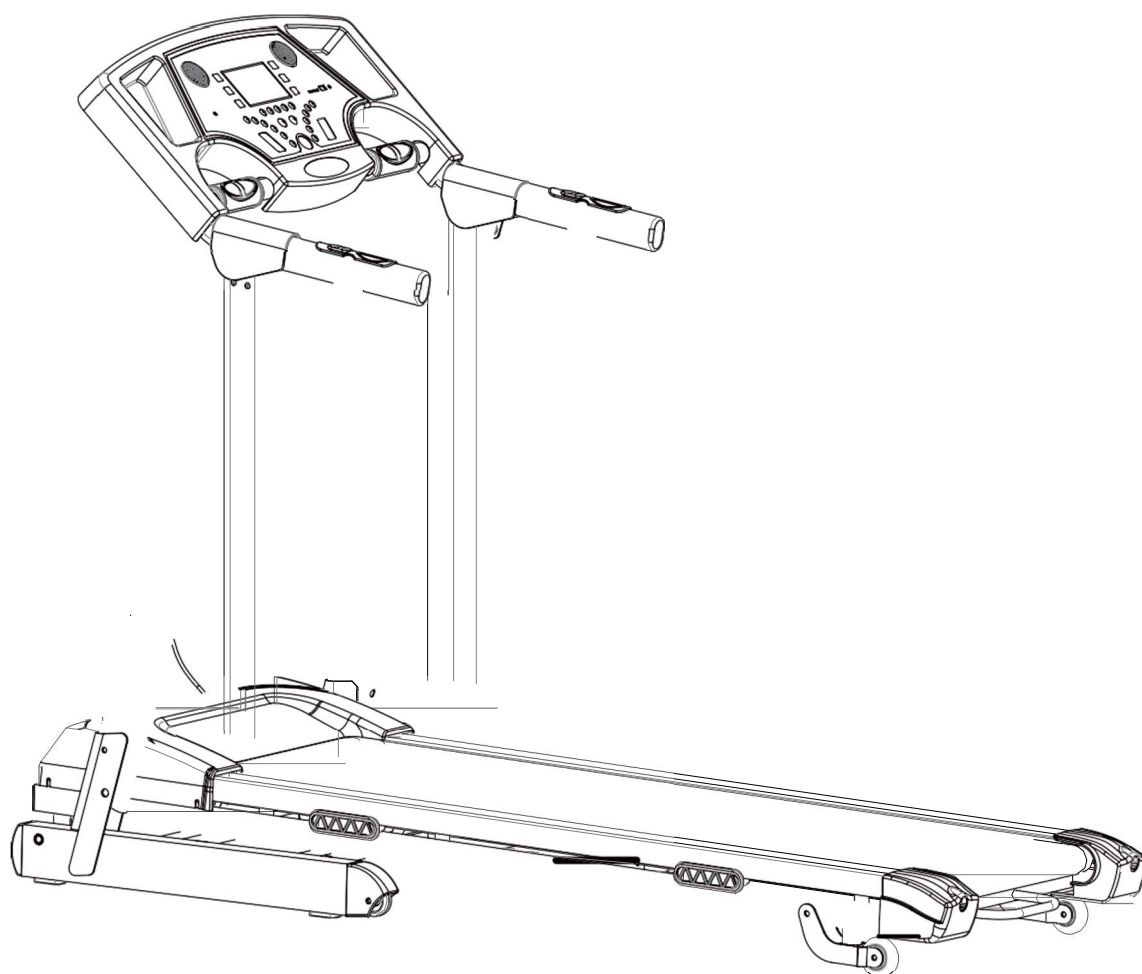


Tapis de course motorisé

HSM-MT106



Note: Avant l'installation et l'utilisation, nous vous recommandons fortement de lire attentivement ce manuel d'utilisation et de le conserver pour référence ultérieure.



Précautions de sécurité

Veuillez conserver le présent manuel pour référence future.

1. Avant de commencer l'assemblage et l'utilisation de votre nouveau tapis de course, lisez attentivement le manuel d'instructions pour comprendre les informations fournies. L'installation, l'entretien et l'utilisation corrects de votre tapis de course sont importants pour vous assurer l'entraînement fitness le plus sûr et le plus efficace.
2. Veuillez vous assurer que l'équipement a été assemblé conformément au manuel d'assemblage.
3. Si vous avez plus de 45 ans, avez des problèmes de santé ou des problèmes médicaux et/ou c'est la première fois que vous faites de l'exercice depuis plus de 12 mois, veuillez consulter votre médecin ou un professionnel local de santé avant utilisation.
4. Si vous ressentez l'un des symptômes suivants, y compris: maux de tête, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, vertiges, nausées ou douleurs musculaires ou articulaires aiguës, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin ou professionnel de santé.
5. Assurez-vous que les jeunes enfants et les animaux de compagnie sont tenus à l'écart de l'équipement pour éviter les blessures, l'équipement est réservé aux adultes.
6. L'équipement doit être placé sur une surface dure et plane, à au moins 0,5 m de tout obstacle.

Avant d'utiliser l'équipement, veuillez vérifier que tous les écrous et boulons du tapis de course sont bien serrés.

7. Ne placez pas le tapis de course dans des pièces ou des zones exposées à des niveaux élevés d'humidité, par exemple à l'extérieur, près de piscines intérieures chauffées ou de spas, dans des garages ou des pièces non isolées.
8. Il est fortement recommandé que vous portiez des vêtements et des chaussures appropriés lorsque vous utilisez votre tapis de course pour votre confort personnel.
9. L'équipement n'est pas adapté à une utilisation en tant qu'appareil médical.

Conseils d'utilisation

Afin d'éviter un accident, assurez-vous d'avoir la clé de sécurité du tapis de course bien fixée à vos vêtements. Dans le cas où vous trébuchiez ou glissiez accidentellement en marchant ou en courant sur le tapis de course, le retrait de la clé de sécurité de la console assurera une pause d'alimentation du moteur et l'arrêt de la courroie. Remettez la clé de sécurité pour commencer votre entraînement.

Lorsque vous vous entraînez sur le tapis de course, concentrez-vous sur le regard droit devant vous et non sur vos pieds, pour éviter tout risque de trébuchement ou de chute. Augmentez la vitesse graduellement en vous permettant de vous adapter au réglage de la vitesse avant de faire d'autres réglages de vitesse.

Pour mettre en pause ou arrêter votre tapis de course, utilisez le bouton d'arrêt d'urgence ou la clé de sécurité si nécessaire.

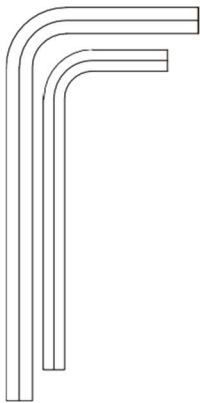
Une fois que vous avez terminé l'installation du tapis de course et que le couvercle du moteur est bien en place, vous pouvez brancher le cordon d'alimentation. Il est recommandé d'utiliser un dispositif de protection contre les surtensions de bonne qualité.

1. Placez le tapis de course sur une surface propre et plane, près d'une prise murale dédiée. Un tapis de sol en caoutchouc est recommandé pour aider à l'entretien et la protection de votre sol.
2. Pour votre sécurité, ne démarrez jamais le tapis de course lorsque vous êtes debout sur la courroie de course. Placez vos pieds de chaque côté des rails latéraux du tapis de course et appuyez sur le bouton de démarrage. Augmentez progressivement la vitesse jusqu'au niveau de vitesse souhaité avant de vous tenir sur la surface de la courroie.
3. Portez des vêtements et des chaussures appropriés lorsque vous vous entraînez sur le tapis de course. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se coincer dans l'une des parties mobiles du tapis de course.
4. Portez toujours l'attachement de clé de sécurité.
5. Le capot du moteur ne doit jamais être retiré pendant l'utilisation. Un électricien qualifié doit être présent si des travaux d'entretien doivent être effectués. Débranchez toujours le cordon d'alimentation si le couvercle doit être retiré pour des raisons de maintenance.
6. Les jeunes enfants doivent être éloignés du tapis de course pendant son utilisation afin d'éviter les risques de blessure et de sécurité.

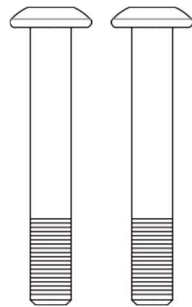
Instructions d'assemblage

Nous recommandons 2 personnes pour aider à l'assemblage de cet appareil. Placez toutes les pièces du tapis de course dans une zone dégagée et retirez les matériaux d'emballage. Ne jetez pas les matériaux d'emballage avant la fin de l'assemblage. Avant de commencer l'installation, inspectez et préparez toutes les pièces et les vis décrites dans ce manuel. Lorsque vous ouvrez l'emballage, vous trouverez les pièces suivantes.

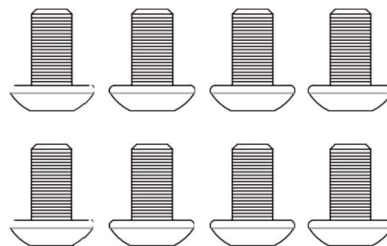
S1



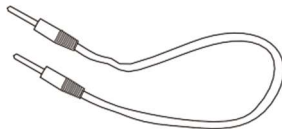
S2



S4



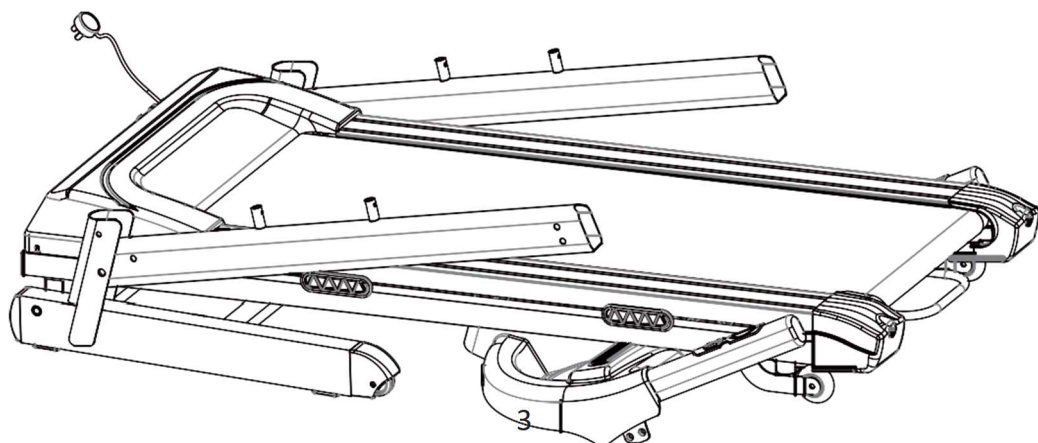
S7



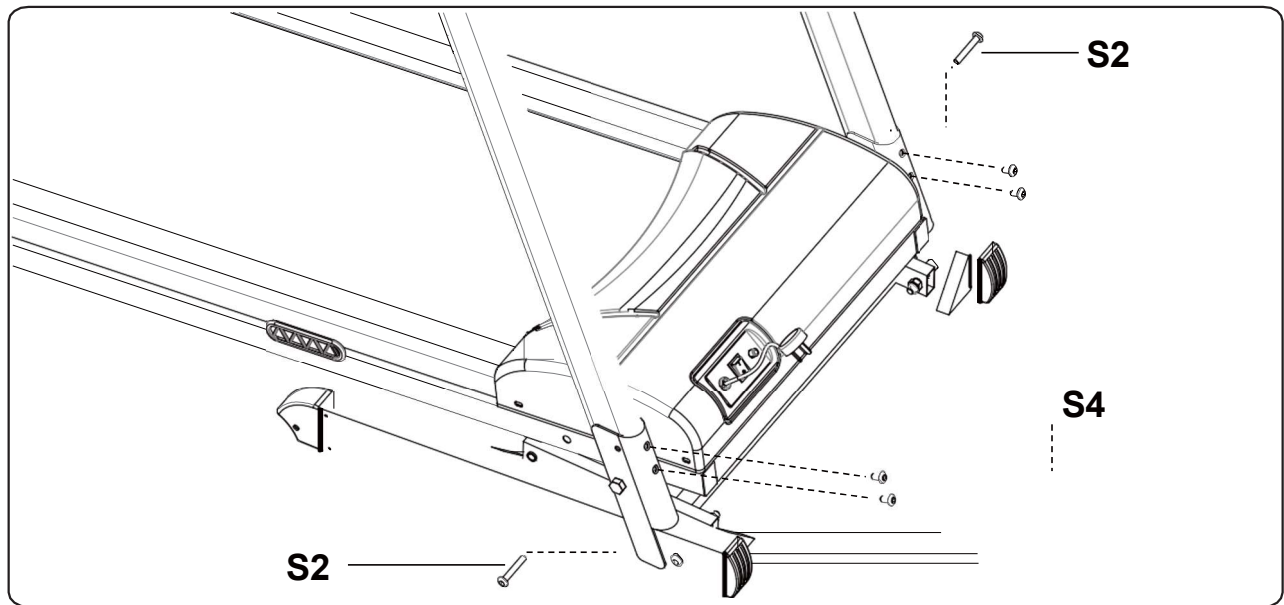
S8



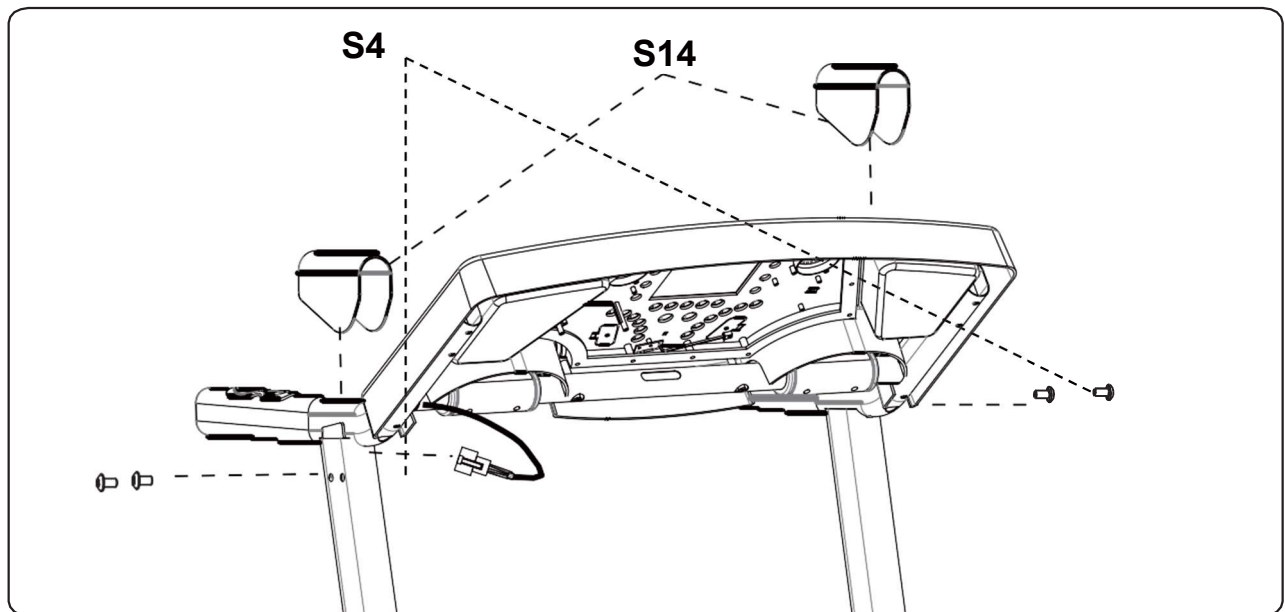
S14



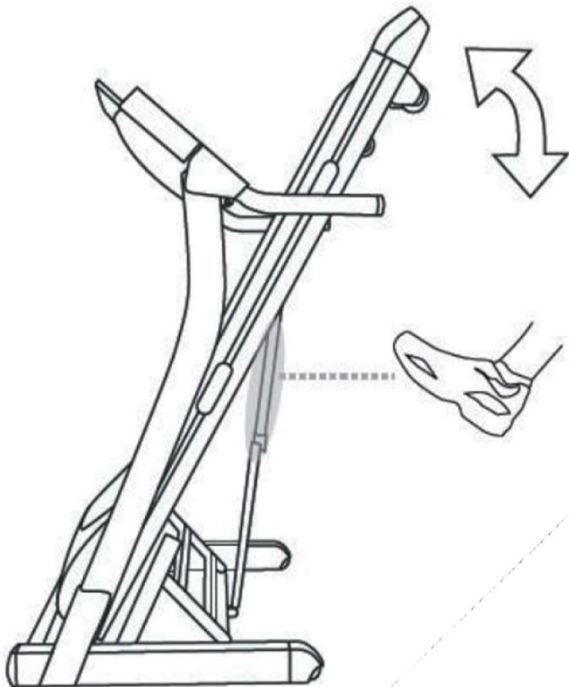
Étape 1



Étape 2



Instructions de Déplacement & Stockage



Plier votre tapis de course

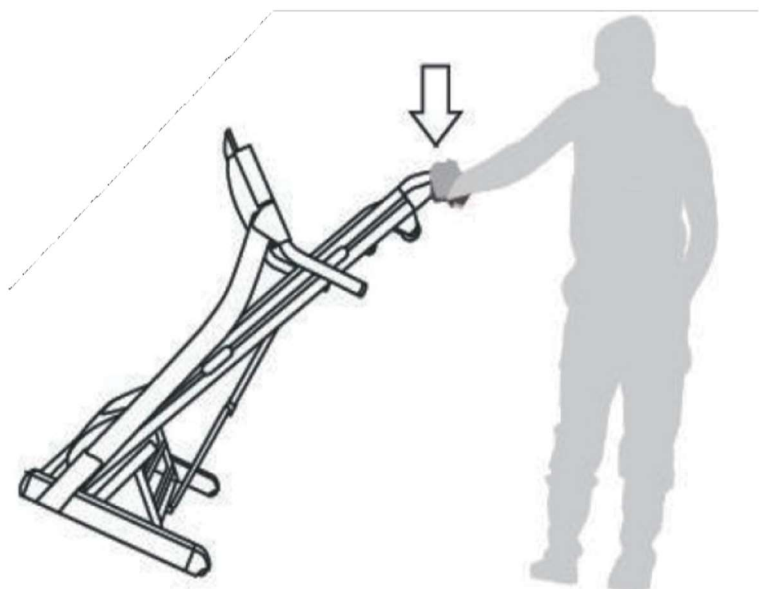
A.) Éteignez le tapis de course, éteignez au commutateur principal et retirez la fiche.

B.) Soulevez la plate-forme du tapis de course vers la console principale. Vous devriez sentir le système de ressort à gaz du tapis de course s'engager.

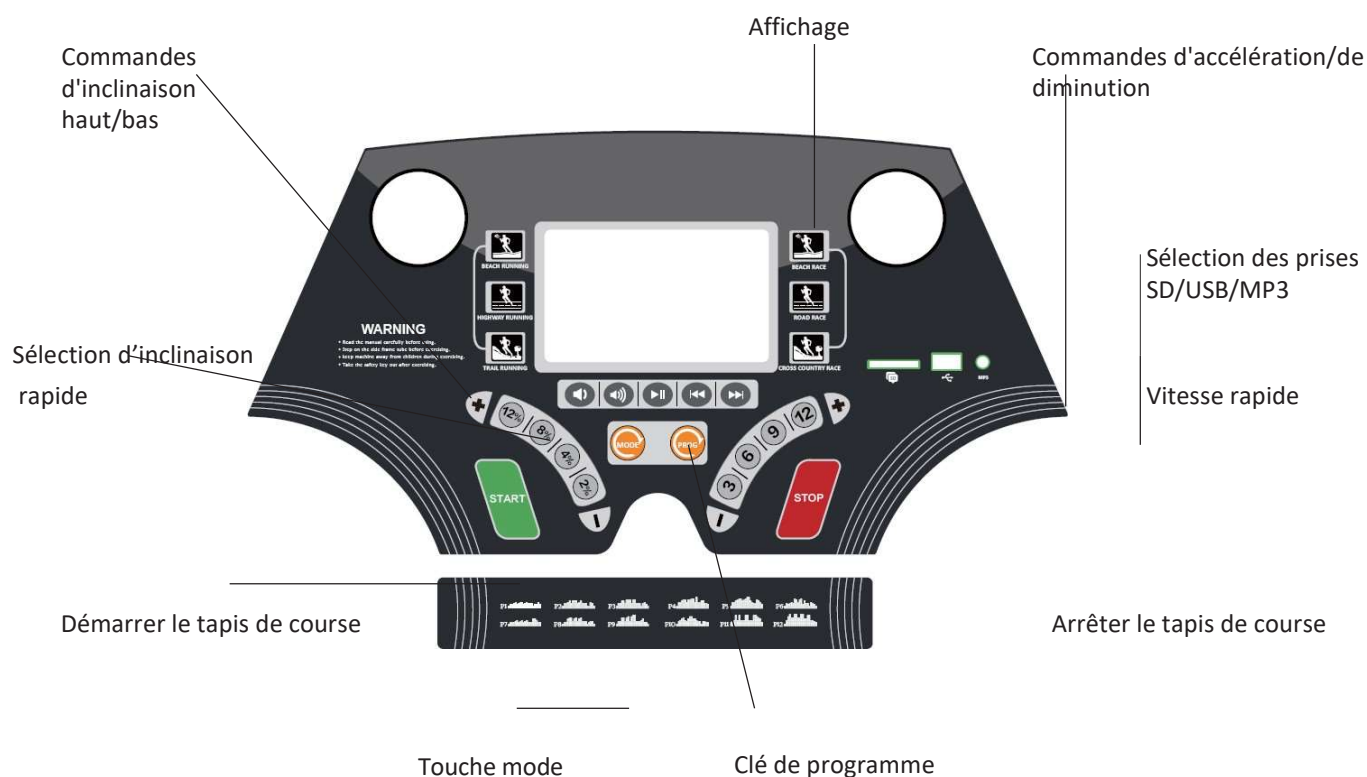
C.) Pour abaisser la plate-forme du tapis de course, appuyez sur le système de ressort à gaz avec votre pied pour désengager le verrou. La plate-forme du tapis de course peut maintenant être abaissée au sol.

Déplacer votre tapis roulant

Le tapis de course peut ensuite être déplacé en inclinant le tapis de course vers vous sur ses roues de transport. (Veuillez vous assurer que le câble du cordon d'alimentation a été débranché du tapis de course avant d'essayer de le déplacer).



Instructions de fonctionnement



Fonctions d'affichage

TEMPS "TIME"	Pas d'heure cible définie - TIME comptera de 00h00 à 99h00 maximum, chaque incrément étant d'une minute. Utilisation de l'heure cible définie - TIME comptera à rebours à partir de la valeur prédéfinie. Chaque incrément prédéfini est d'une minute entre 5h00 et 99h00 minutes.
VITESSE "SPEED"	Affichez la vitesse d'entraînement actuelle de 1,0 à un maximum de 12,0 km/h.
DISTANCE	Pas de distance cible définie - DISTANCE comptera de 0,00 à un maximum de 99,5 km avec chaque incrément de 0,1 KM. Utilisation de la distance cible définie - DISTANCE comptera à rebours à partir de la valeur prédéfinie. Chaque incrément prédéfini est de 0,5 KM entre 0,5 et 99,5.
CALORIES	Pas des Calories cibles définies – Calories comptera de zéro à un maximum de 995 à chaque incrément de 1 cal. Utilisation des calories cibles définies – CALORIES comptera à rebours à partir de la valeur prédéfinie. Chaque incrément prédéfini est de 5 cal de 10 à 995 cal.
POULS "PULSE"	Maintenez le capteur main serré et la console détectera votre signal d'impulsion. Lorsque le moniteur lit le signal de tare cardiaque, le SYMBOLE COEUR clignote sur la console.

Boutons de fonction

1. MODE: Pour confirmer tous les réglages et entrer dans les modes d'exercice.
2. Vitesse "Speed" +: Sélectionner le mode d'entraînement et régler la valeur de la fonction vers le haut.
3. Vitesse "Speed" -: Pour sélectionner le mode d'entraînement et ajuster la valeur de fonction vers le bas.
4. START/STOP: Pour commencer ou arrêter votre entraînement.

ALLUMER "POWER ON":

Branchez le cordon d'alimentation principal dans une prise murale mise à la terre, assurez-vous que la puissance correspond. Assurez-vous que la "clé de sécurité" est correctement positionnée et insérée dans la console.

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT RAPIDE "QUICK WORKOUT":

L'utilisateur peut démarrer un entraînement en appuyant sur le bouton « Sélection rapide 'Quick Select' » pour la vitesse ou l'inclinaison.

Il y a 4 boutons « Quick Select » pour la vitesse et l'inclinaison – 3km/h à 12km/h pour les options de vitesse et 2% à 12% pour les options d'inclinaison.

Vous pouvez utiliser Quick Workout (la vitesse et l'inclinaison) pendant votre entraînement, appuyez sur «START» pour commencer votre entraînement.

Si vous devez arrêter le tapis de course pendant votre entraînement, appuyez sur "STOP" ou retirez la clé de sécurité

MODE PROGRAMME "PROGRAM MODE"

Cette console de tapis de course a 12 programmes d'entraînement prédéfinis parmi lesquels choisir (voir ci-dessous pour la répartition de chaque programme). Lorsque vous êtes en mode PROGRAMME, utilisez le bouton PROGRAMME pour sélectionner votre entraînement choisi – P1 À P12. Appuyez sur la touche START pour confirmer et commencer votre entraînement.

P1		ÉCHAUFFEMENT	P7		OBJECTIF DU TEMPS
P2		ALÉATOIRE	P8		OBJECTIF DE DISTANCE
P3		COURSE DE 5K	P9		OBJECTIF DE CALORIES
P4		COMPÉTITION	P10		COURSE EN MONTAGNE
P5		PERTE DE POIDS	P11		SPORT DE PLAGE
P6		COURSE DE LA COLLINE	P12		COURSE DE CROSS-COUNTRY

Commencer

PRÉPARER:

Avant d'utiliser votre tapis de course, familiarisez-vous avec les boutons de commande de la console en lisant attentivement le manuel d'utilisation. Pour démarrer, placez vos deux pieds de chaque côté de la courroie de course sur les rails latéraux en plastique et appuyez sur le bouton "Démarrer", en vous assurant d'avoir fixé la clé de sécurité du tapis de course à vos vêtements. N'essayez jamais de démarrer le tapis de course tout en restant sur la surface de la courroie de course. Une fois que la courroie est en mouvement, utilisez le +/- boutons de réglage de la vitesse pour augmenter la vitesse avant de monter sur la courroie de course. Après s'être adapté à la vitesse de marche, vous pouvez maintenant ajuster la vitesse au rythme désiré que vous souhaitez l'exercer.

FRÉQUENCE D'EXERCICE:

En fonction de votre niveau de forme physique, commencez votre programme d'entraînement par un échauffement progressif pendant au moins 5-10 minutes avant d'augmenter la vitesse ou l'élévation sur votre tapis de course. Maintenir la fréquence et la durée de vos entraînements chaque semaine est une première étape importante de votre programme d'entraînement. Visez à effectuer 3 séances d'entraînement de 20 à 30 minutes par semaine, en augmentant l'intensité des séances d'entraînement en fonction de votre niveau de forme physique.

Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, vous pouvez soit : augmenter la fréquence et/ou la durée de vos entraînements, soit ajuster les niveaux de vitesse pour augmenter l'intensité de votre entraînement à chaque séance. Consultez un entraîneur professionnel pour plus d'informations sur les programmes d'entraînement et/ou les entraînements ciblés sur votre tapis de course.

Si vous ressentez une gêne, des étourdissements, des nausées, un resserrement de la poitrine, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.

QUANTITÉ D'EXERCICE:

SHORTCUT "RACCOURCI" La meilleure façon de gagner du temps est de faire de l'exercice pendant 15 à 20 minutes.

Échauffez-vous pendant 2 minutes à 4,8 km/h, ajoutez progressivement 0,3 km/h à votre vitesse toutes les 2 minutes, jusqu'à ce que vous sentiez votre souffle s'accélérer mais sans avoir de difficultés à respirer. Gardez cette vitesse, si vous vous sentez mal à l'aise, réduisez de 0,3 km/h. Utilisez les 4 dernières minutes pour réduire la vitesse comme un échauffement. Si vous sentez qu'il est difficile d'augmenter la vitesse, alors vous pouvez ajouter plus d'intensité à votre entraînement.

VÊTEMENTS:

Veuillez porter des vêtements confortables et des chaussures adaptées à l'exercice.

Instructions de maintenance

ATTENTION:

Avant de nettoyer ou d'effectuer tout entretien sur votre tapis de course, assurez-vous que l'alimentation est coupée et que le cordon d'alimentation est retiré de la prise de courant.

Au moins une fois par an, le capot moteur de votre tapis de course devrait être enlevé et toute poussière ou débris aspirés pour maintenir le bon fonctionnement du moteur et du système d'entraînement.

NETTOYAGE:

Le nettoyage général de l'unité prolongera considérablement la durée de vie du tapis de course.

Gardez le tapis de course propre en le dépoussiérant régulièrement. Assurez-vous de nettoyer les parties exposées de la surface du pont des deux côtés de la courroie mobile ainsi que les rails latéraux. Assurez-vous que les semelles de vos chaussures sont propres, cela réduit l'accumulation de matières étrangères sous la courroie de course. Le haut de la courroie peut être nettoyé avec un chiffon légèrement humide. Veillez à garder le liquide à l'écart des composants électriques et sous la courroie de course.

La friction courroie/ planche peut jouer un rôle majeur dans le fonctionnement et la durée de vie de votre tapis de course, ce qui nécessite une lubrification périodique.

Nous recommandons une inspection périodique de la planche

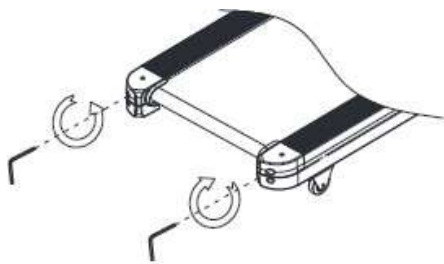
- Utilisateur léger (moins de 3 heures/semaine) annuellement
- Utilisateur moyen (3-5 heures/semaine) tous les six mois
- Grand utilisateur (plus de 5 heures/semaine) tous les trois mois

L'huile lubrifiante pour tapis de course peut être achetée auprès de votre magasin de fitness le plus proche ou de notre service après-vente.

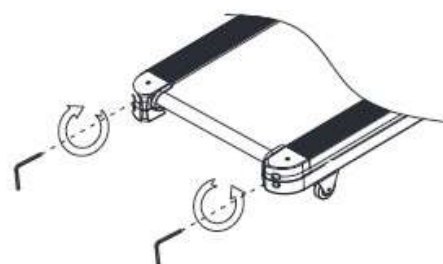
1. Afin de maintenir et de prolonger la durée de vie de votre tapis de course, nous vous suggérons d'éteindre le tapis de course pendant 10 minutes après toutes les 2 heures d'utilisation.
2. Une courroie de course desserrée peut glisser lorsque vous courez et peut nécessiter un petit ajustement; si la courroie de course est trop serrée, cela peut affecter les performances du moteur et accroître l'usure des rouleaux. Pour une tension optimale, la courroie de course peut être soulevée de 50 à 75 mm de la partie centrale de la plateforme de course.

AJUSTEMENT DE LA COURROIE:

- Placez le tapis de course sur une surface plane.
- Roulez le tapis de course à 6-8km/h.
- Si la courroie a dérivé vers la droite, tournez le boulon droit dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi-tour et tournez le boulon gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre d'un demi-tour (Fig. C)
- Si la courroie a dérivé vers la gauche, tournez le boulon droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre d'un demi-tour et tournez le boulon gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi-tour (Fig. D)



PICTURE C
Fig. C



PICTURE D
Fig. D

- Testez pendant au moins 15 secondes à 4km/h (contrôlez et réglez un quart ou un demi-tour supplémentaire jusqu'à ce que la courroie soit centrée)

NOTE: La courroie de course ne doit pas être trop serrée, car elle peut causer du bruit et endommager la machine.

STOCKAGE:

N'oubliez pas de ranger le tapis de course dans un endroit sec et de ne pas l'entasser par dessus.

Spécification du produit

Modèle: HSM-MT106

Tension nominale: 220-240V ~

Fréquence nominale: 50/60Hz

Puissance: 1100W

Classe: SB

Poids maximum de l'utilisateur: 120 Kgs

GARANTIE

Dans les cas suivants, la garantie selon la réglementation en vigueur ne sera pas effective:

- a. Tout dommage résultant de n'importe quelle réparation ou manipulation non autorisée par la compagnie.
- b. Tout dommage résultant d'une mauvaise utilisation, d'une négligence, ou d'un accident.
- C. Tout dommage causé par une catastrophe naturelle ou un voltage anormal.
- d. Tout dommage résultant d'une utilisation de la machine dans d'autres contextes non décrits dans ce mode d'emploi.



INFORMATION IMPORTANTE A PROPOS DE L'ÉLIMINATION CORRECTE DES PRODUITS EN
RELATION AVEC LA DIRECTIVE DE L'UNION EUROPÉENNE 2002/96/EC

Les matériaux des déchets des produits électriques ne doivent pas être jetés à la poubelle avec le reste des déchets du foyer.

Ces matériaux doivent être ramené au magasin ou déposer dans un point de recyclage.

Chers clients, si vous avez des doutes à propos de cet article, vous pouvez vous mettre en contact avec notre SAV. Nous serons ravis de pouvoir vous aider.

Amaco Regalos S.L.
C/ Dels Cullerers, 13A
Alaquás, Valencia, ES, 46970
+34961516011
amacoregalos@hotmail.com