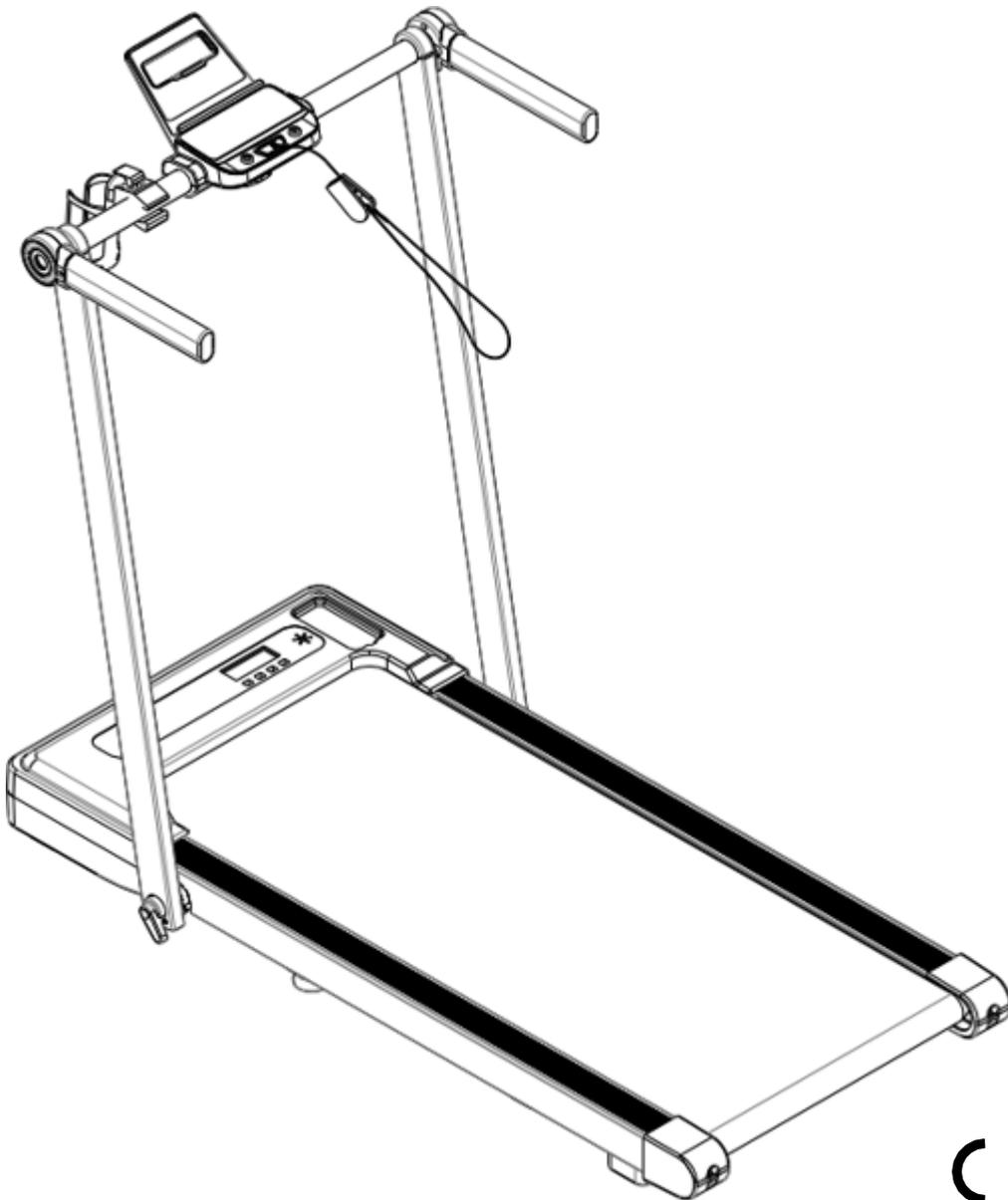




Tapis de course - FoldPro

Mode d'emploi - français



Sommaire

	Page
1) Introduction.....	2
2) Consignes de sécurité.....	3-4
3) Données techniques	4
4) Inventaire.....	5
5) Montage.....	6-8
6) Pliage.....	9
7) Assemblage du porte-bouteille.....	10
8) Utilisation.....	11 -14
9) Entretien.....	15-16
10) Recyclage.....	16
11) Problèmes et solutions.....	17-20
12) Détails Importants.....	21
13) Fréquence cardiaque cible.....	22
14) Schéma des Muscles.....	23
15) Etirements.....	24-25
16) Déclaration de conformité EU.....	26

1. Introduction

Afin d'éviter des dommages ainsi que des blessures dues à une utilisation inappropriée, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil. Il est important que vous compreniez et suiviez les instructions de ce manuel d'utilisation.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau tapis de course !

2. Consignes de sécurité

Pour réduire le risque d'incendie, d'électrocution et d'autres blessures, veuillez lire les consignes de sécurité importantes suivantes avant d'utiliser le tapis de marche. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement soient informés de tous les avertissements et précautions.

- N'utilisez le tapis de course que comme décrit dans le manuel d'utilisation.
- Placer le tapis de course uniquement sur un sol plat avec au moins 2 mètres d'espace libre derrière lui. Ne le placez jamais dans des endroits où il peut bloquer les ouvertures. Placez un tapis en dessous du tapis de course pour protéger la moquette de tout dommage éventuel.
- Lors du choix d'un emplacement pour le tapis de course, assurez-vous qu'une prise électrique soit à proximité.
- Utilisez le tapis de course uniquement à l'intérieur et protégez-le de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sous une véranda ou à proximité de l'eau.
- N'utilisez pas le tapis de course dans des endroits où des sprays chimiques sont utilisés ou en présence d'oxygène.
- Ne laissez pas les enfants de moins de 12 ans ou les animaux de compagnie s'approcher du tapis de course.
- Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 120 kg.
- Ne permettez qu'à une seule personne d'utiliser le tapis de course. Portez des vêtements de sport adaptés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas de vêtements amples pendant l'entraînement, car ils pourraient se coincer dans le tapis de course. Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course pieds nus, seulement en chaussettes ou en sandales.

Cable d'alimentation :

- Lorsque vous branchez le câble d'alimentation, assurez-vous que le circuit électrique soit mis à la terre.
- Aucun autre équipement ne doit être connecté au même circuit électrique.
- Allumez le tapis de course et laissez-le démarrer avant chaque utilisation.
- Avant chaque utilisation, vérifiez le tapis de course pour vous assurer que toutes les pièces sont vissées correctement.
- Laissez le tapis de course s'arrêter complètement avant de descendre.
- Ne mettez jamais d'objets ou de parties du corps dans les ouvertures de la machine.
- Suivez les recommandations des consignes de sécurité lors de l'utilisation du tapis de course.
- Assurez-vous que le câble d'alimentation ne soit pas proche des rouleaux et ne laissez pas le câble d'alimentation passer sous le tapis de course. N'utilisez jamais le tapis de course si le câble est endommagé.
- Débranchez toujours le tapis de course du circuit électrique avant de le nettoyer ou de l'entretenir.
- Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance lorsqu'il est en cours d'utilisation.

NE FAITES AUCUNE MODIFICATION AVEC LE CÂBLE D'ALIMENTATION FOURNI. SI LES CÂBLES FOURNIS NE CONVIENNENT PAS, VEUILLEZ CONTACTER UN ÉLECTRICIEN QUALIFIÉ OU UN MAGASIN D'ÉLECTRICITÉ.

Utilisez uniquement le câble d'alimentation fourni. Avant de connecter l'appareil, assurez-vous que la tension locale correspond aux exigences de l'appareil.

Cet appareil est conçu pour une tension de 230 V +5 %.

N'utilisez pas l'appareil avec un transformateur de tension.

N'utilisez pas l'appareil avec une rallonge si vous n'êtes pas sûr que la mise à la terre soit garantie.

2. Consignes de sécurité

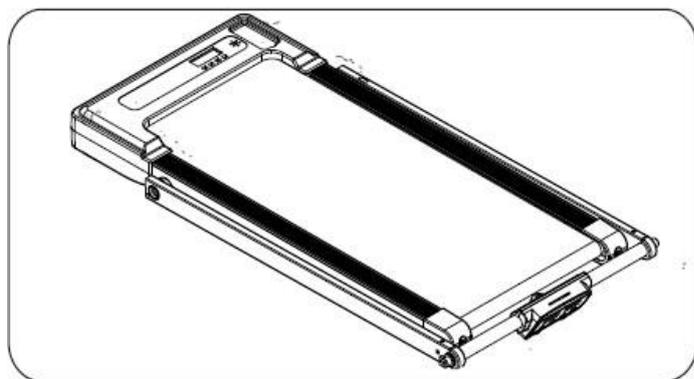
REMARQUES SUR LE MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec soin par un adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'une personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer à assembler le produit, lisez attentivement les étapes de montage et regardez le schéma de construction.
- Retirez tout le matériel d'emballage, puis placez les pièces individuelles sur une surface libre. Cela vous donne une vue d'ensemble et facilite le montage. Utilisez un tapis pour protéger la surface de montage de la saleté ou des rayures.
- Utilisez maintenant la liste des pièces pour vérifier si tous les composants sont présents. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant que le montage soit terminé.
- Notez qu'il existe toujours un risque de blessure lors de l'utilisation d'outils et de travaux manuels. Par conséquent, procédez avec précaution lors de l'assemblage du produit.
- Assurez-vous d'un environnement de travail sûr. Ne laissez pas les outils traîner.
- Après avoir assemblé le produit, assurez-vous que toutes les vis, boulons et écrous soient correctement installés et serrés.
- Si nécessaire, placez un tapis de protection (non inclus dans la livraison) sous le produit pour protéger votre sol, car il est possible que les pieds en caoutchouc, par exemple, laissent des traces.

3. Données techniques

Modèle :	SL-Q20-2
Tension :	220-240 V
Fréquence :	1-12 km/ h
Puissance max :	1500 W
Charge max :	120 kg
Catégorie :	H.C.

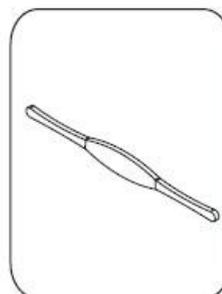
4. Inventaire



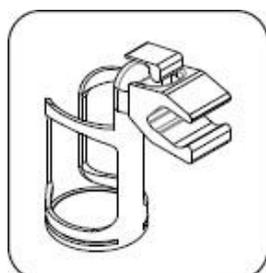
TREADMILL × 1



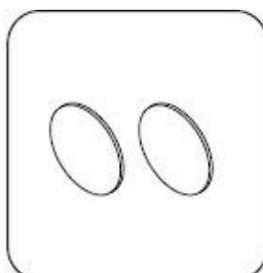
REMOTE CONTROL × 1



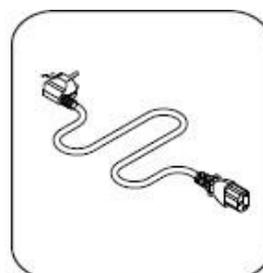
PULSE BELT × 1



BOTTLE HOLDER × 1



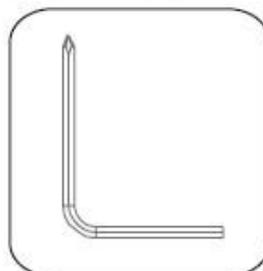
DECORATIVE STICKER × 2



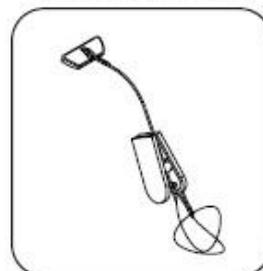
POWER CORD
(THREE-PINPLUG) × 1



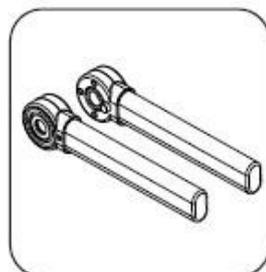
SILICONE LUBRICANT × 1



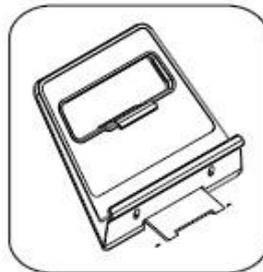
L STYLE WRENCH × 1



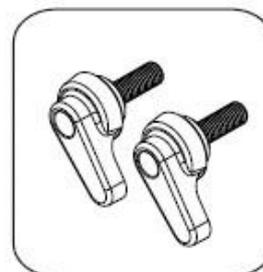
SAFETY KEY × 1



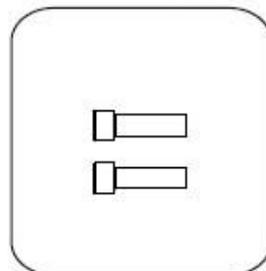
HANDRAIL GRIP × 2



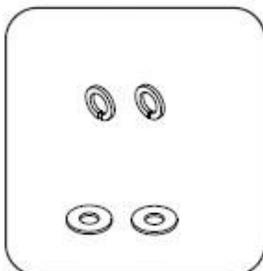
DEVICE HOLDER × 1



HAND KNOB × 2



SCREW M8*25 × 2

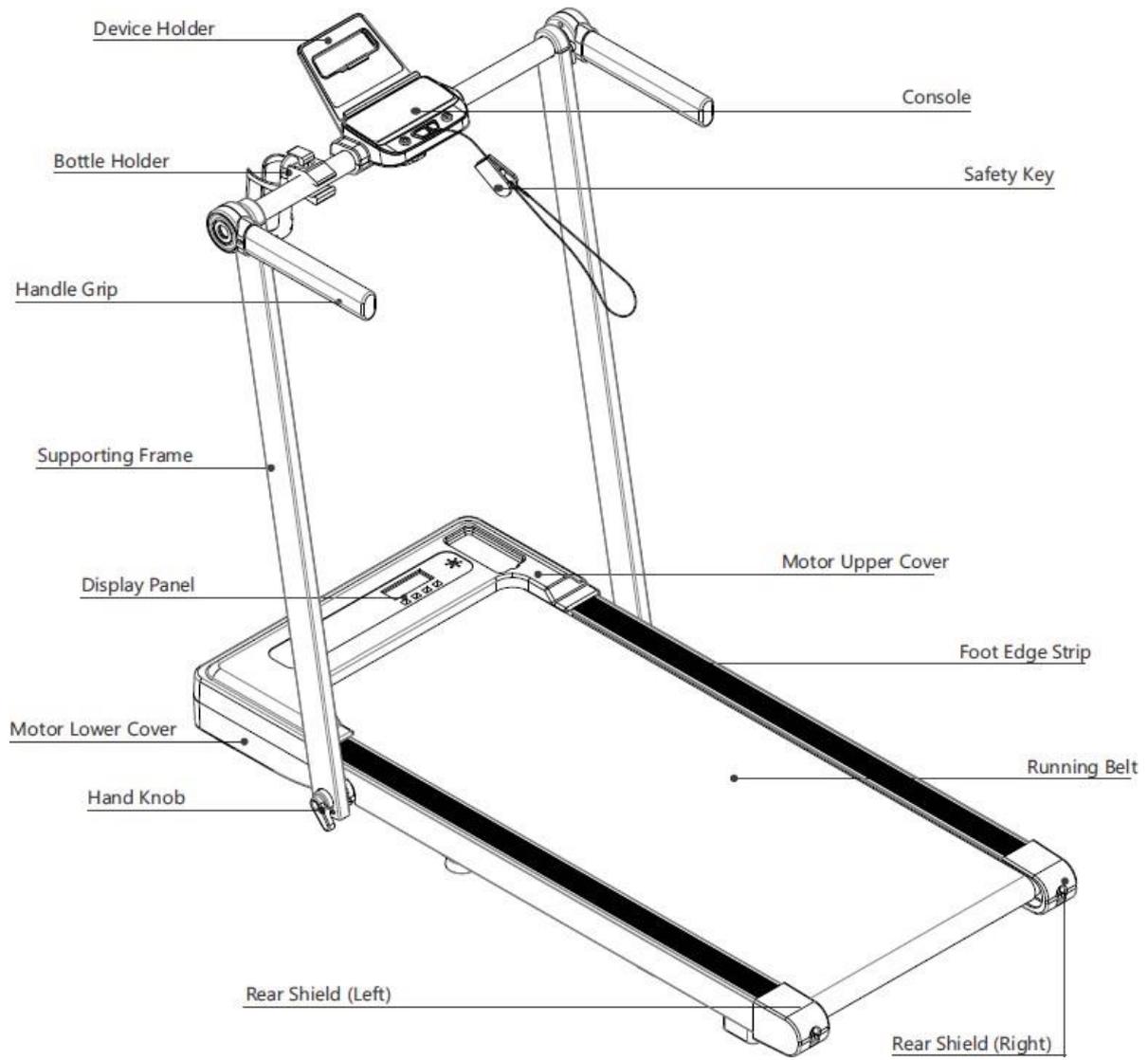


M8 SPRING WASHER × 2
M8 FLAT WASHER × 2



LOCKING KNOB × 1

5. Montage

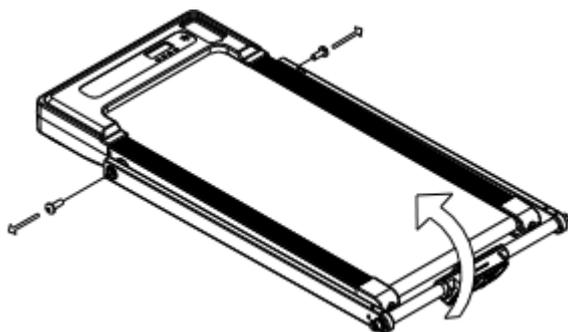


5. Montage



ETAPE 1

Disposez toutes les pièces incluses devant vous sur le sol.



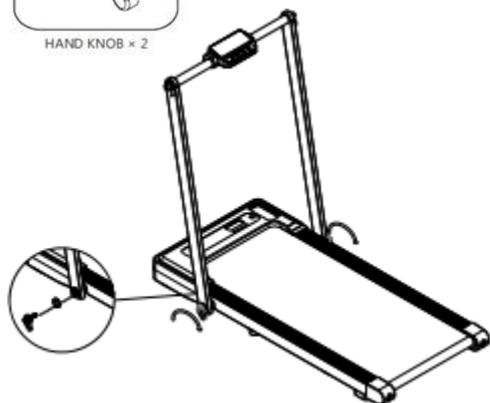
ETAPE 2

Utilisez la clé en L pour dévisser les deux vis fixes (M10*20), puis utilisez les boutons manuels pour fixer le cadre de support avec les rondelles.

Remarque : Les rondelles sont pré-assemblées avec les vis fixes.



HAND KNOB x 2

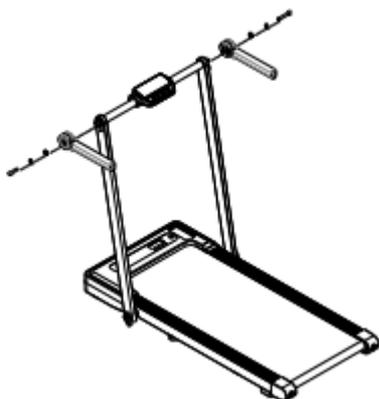


ETAPE 3

Soulevez le cadre de support jusqu'à la position limitée, puis serrez les boutons manuellement.

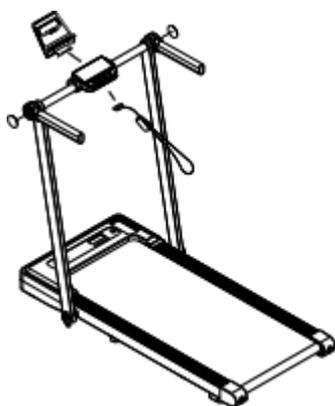
Remarque : S'il est difficile de serrer le bouton à la main, vous pouvez utiliser la clé en L.

5. Montage



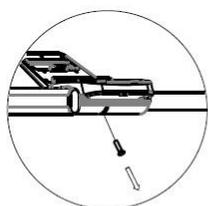
ETAPE 4

Utilisez deux vis M8*25, des rondelles à ressort M8 et des rondelles plates M8 pour fixer les poignées sur les cadres du support.

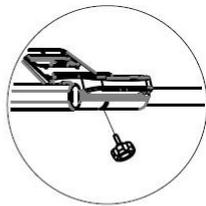


ETAPE 5

Collez les deux autocollants décoratifs sur les poignées.
Insérez le moniteur et mettez la clé de sécurité.



1

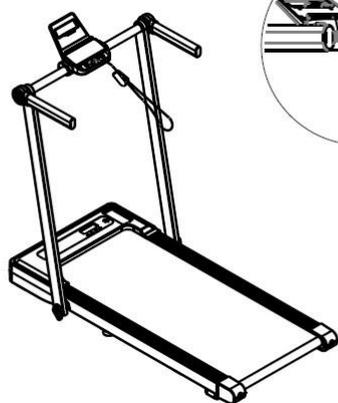


2

ETAPE 6

1. Utilisez la clé Allen pour dévisser la vis de réglage sous le panneau.
2. Serrez le bouton de verrouillage sur le panneau inférieur.

L'assemblage est terminé.

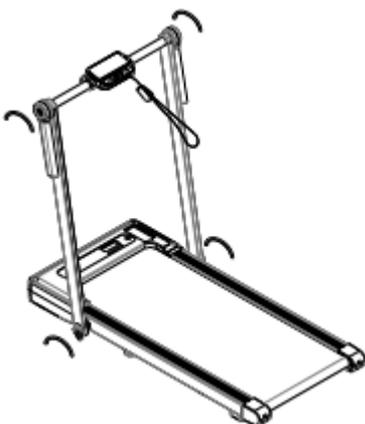


6. Pliage



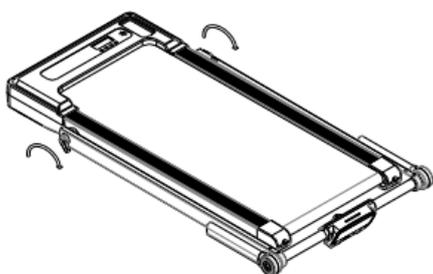
ETAPE 1

Enlever le moniteur.



ETAPE 2

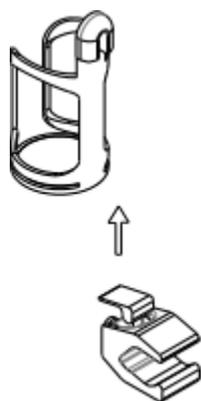
Tournez les poignées jusqu'à la limite. Desserrez les boutons manuellement.



ETAPE 3

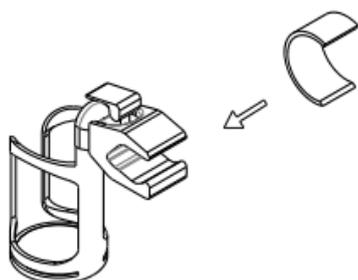
Abaissez le cadre.
Serrez les boutons manuellement.

7. Assemblage du porte-bouteille



ETAPE 1

Faites glisser la pince dans le porte boisson.



ETAPE 2

Placez le patin antidérapant dans la pince.



ETAPE 3

Placez la pièce sur le tube rond, puis serrez la vis pour fixer le porte-bouteille sur le tube rond.

8. Utilisation



1 Affichage

1.1 La fenêtre "TIME" a deux modes qui affichent le temps de fonctionnement :

- ① Le chronométrage de 0:00 à 99:59 minutes.
- ② Le compte à rebours part du temps défini (plage de réglage : 5:00~99:00 minutes) jusqu'à 0. La machine s'arrêtera lentement lorsqu'elle atteindra 0:00 et affichera "end". Ensuite, la machine passera en mode veille après 5 secondes.

1.2 La fenêtre "CALORIES" a deux modes qui affichent les calories :

- ① Le mode avant compte de 0 à 9999, il recommencera lorsque le point maximal sera atteint.
- ② Le mode de compte à rebours compte à partir des calories définies (plage de réglage : 20~9990) jusqu'à 0. La machine s'arrêtera lentement lorsqu'elle atteindra 0:00 et affichera "end". Ensuite, la machine passera en mode veille après 5 secondes.

Remarque :

La fenêtre passera cycliquement de DISTANCE à CALORIES. Vous pouvez appuyer sur le bouton "M" pour passer du mode d'affichage cyclique au mode d'affichage unique en état de mouvement.

1.3 La fenêtre "SPEED" affiche la vitesse de course actuelle, la plage de réglage est de 1KM/H à 12KM/H. La vitesse augmentera/diminuera de 0,1KM à chaque fois que vous appuierez sur le bouton "+/-".

Les programmes P1 à P12 sont affichés sous le réglage de sélection automatique.

1.4 La fenêtre "DISTANCE" a deux modes qui affichent la distance parcourue actuelle :

- ① En mode de comptage avant, la distance augmentera de 0,0 à 99,9 km, elle recommencera si la distance atteint le point maximal.
- ② En mode de compte à rebours de distance, la distance diminuera à partir des données définies (plage de réglage : 1,00~99,00 km) jusqu'à 0. La machine s'arrêtera lentement lorsqu'elle atteindra 0:00 et affichera "end". Ensuite, la machine passera en mode veille après 5 secondes.

Après le démarrage du tapis, chaque fenêtre sera affichée cycliquement à intervalle de 5 secondes.

Vous pouvez appuyer sur le bouton "M" pour passer du mode d'affichage cyclique au mode d'affichage unique.

8. Utilisation



2 Console

Clé de sécurité

Une extrémité de la clé de sécurité est attachée au tapis par un aimant tandis que l'autre extrémité doit être fixée à vos vêtements. En cas d'urgence, vous pouvez retirer la clé magnétique du tapis pour arrêter immédiatement la course.

Bouton Start (Démarrer)

En mode veille, appuyer sur le bouton Start démarrera le tapis roulant après 3 secondes. La vitesse par défaut est de 1,0 km/h.

En mode préréglé/personnalisé, appuyez sur le bouton Start et la bande de course commencera à se déplacer à sa vitesse préréglée.

En mode pause, appuyez sur le bouton Start et la bande de course commencera à se déplacer au programme précédemment sélectionné.

Bouton Stop (Arrêter)

Appuyez sur le bouton Stop en cours d'utilisation pour que le tapis roulant ralentisse et retourne en mode veille. En mode pause, appuyez sur le bouton Stop et la bande de course retournera lentement en mode veille.

Bouton +/-

Utilisé pour ajuster la vitesse lorsque votre appareil est en cours d'utilisation. La vitesse sera ajustée de 0,1 km/h chaque fois que vous appuierez sur le bouton. Maintenez-le enfoncé pendant plus de 0,5 seconde et la vitesse continuera d'augmenter ou de diminuer. Il peut également être utilisé pour ajuster les réglages en mode préréglé/personnalisé.

Bouton M

Appuyez sur le bouton M en mode veille pour passer en mode personnalisé. Sélectionnez entre le réglage du temps (plage de réglage : 5:00 ~ 99:00), le réglage de la distance (plage de réglage : 1 ~ 99 km) et le réglage des calories (plage de réglage : 20 ~ 990). Appuyez sur le bouton M pour changer le mode d'affichage cyclique ou fixe en cours d'utilisation.

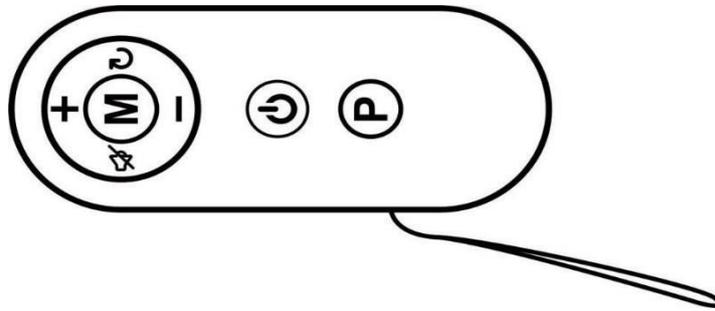
Bouton P

En mode veille, le bouton P est utilisé pour sélectionner 12 programmes automatiques préréglés (P01 ~ P12).

8. Utilisation

TIME PROGRAM		SET TIME/20=RUNNING TIME FOR EACH SECTION																			
P1	SPEED	2	2	3	4	5	3	4	8	10	9	12	8	7	6	4	2	3	5	3	2
P2	SPEED	2	3	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	5	3	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	10	11	4	7	7	4	4	4	2	5	3	3	2
P4	SPEED	2	3	5	6	6	6	6	9	9	9	11	10	12	12	8	6	6	6	4	2
P5	SPEED	3	3	5	7	6	6	7.5	5	5	9	11	8	6	5	7.5	5	7	5	4	3
P6	SPEED	3	2	4	7	7.5	9	10	11	12	12	12	10	10	8	6	6	7.5	6	4	3
P7	SPEED	3	4	6	6	7.5	6	7.5	7	5	6	6	6	6	7	7.5	9	6	6	5	3
P8	SPEED	3	3	6	7	7.5	7.5	7	7.5	4	7	7	4	7	7	7.5	7	7.5	7	5	3
P9	SPEED	4	1	3	5	7	7	10	10	11	11	12	12	9	7	7.5	7.5	7	7	5	3
P10	SPEED	4	5	3	7.5	10	11	12	12	8	7.5	5	4	7	9	10	11	12	7	6	4
P11	SPEED	4	2	6	7.5	7	6	6	7.5	5	7.5	7.5	6	6	6	6	6	9	11	7.5	2
P12	SPEED	4	4	7	7.5	2	7.5	8	9	11	11	11	12	12	12	12	9	7.5	6	4	2

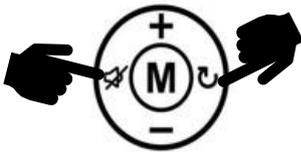
8. Utilisation



3 Télécommande

REMARQUE : POUR UTILISER LA TÉLÉCOMMANDE, VOUS DEVEZ D'ABORD ÉTABLIR UNE NOUVELLE CONNEXION

1. Assurez-vous que le tapis est branché à la source d'alimentation et allumez.
2. Appuyez et maintenez simultanément le bouton Muet et le bouton Réinitialiser sur la télécommande pendant 5 secondes. Le voyant de la télécommande clignotera lorsqu'elle entrera en mode appairage.



3. La télécommande s'appariera automatiquement avec le tapis roulant après quelques secondes.

Les boutons de fonction de la télécommande correspondent dans leur fonction aux boutons de la console.

9. Entretien

Un entretien régulier est très important pour garantir le bon fonctionnement du tapis roulant. Un mauvais entretien peut causer des dommages et réduire la durée de vie du tapis roulant.

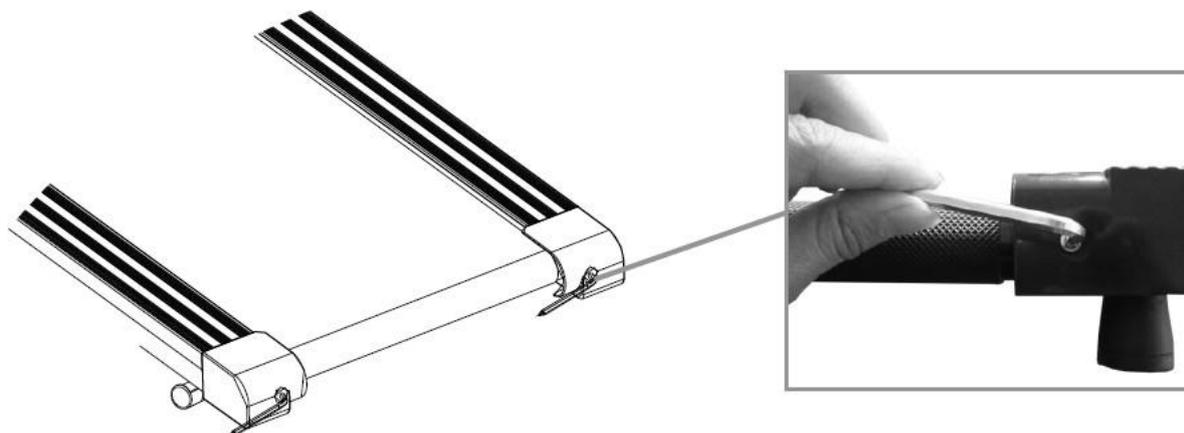
- **IMPORTANT:** N'utilisez jamais de détergent abrasif ou de solvant pour nettoyer le tapis de course. Pour éviter d'endommager l'ordinateur, gardez tout liquide à l'écart. Ne l'exposez jamais à la lumière directe du soleil.
- Inspectez régulièrement votre tapis roulant et serrez les pièces desserrées. Remplacez immédiatement les pièces usées.

9.1 Ajuster le tapis de course :

Le tapis de course a déjà été ajusté en usine. Des sols inégaux, le transport ou d'autres raisons peuvent entraîner un désalignement de la bande. La bande pourrait alors frotter contre les couvercles en plastique latéraux et être endommagée. Pour remettre la bande en position correcte, suivez ces instructions :

1. Si la bande se déplace vers la droite, tournez la vis droite dans le sens des aiguilles d'une montre. Nous recommandons de le faire par étapes de $\frac{1}{4}$ de tour et de vérifier le résultat. Si la bande se déplace toujours vers la droite, vous pouvez également tourner la vis gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Vérifiez à nouveau le résultat.
2. Si la bande se déplace vers la gauche, tournez la vis gauche dans le sens des aiguilles d'une montre. Nous recommandons de le faire par étapes de $\frac{1}{4}$ de tour et de vérifier le résultat. Si la bande se déplace toujours vers la gauche, vous pouvez également tourner la vis droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Vérifiez à nouveau le résultat.

Si la bande est lâche, serrez les deux vis en même temps. Si elle est trop serrée, desserrez les deux vis en même temps.



9. Entretien

9.2 Lubrifier le tapis de course :

Le tapis roulant a été lubrifié en usine. Néanmoins, nous recommandons un contrôle régulier et une lubrification suffisante pour garantir des performances optimales. Dans des circonstances normales, la lubrification ne devrait pas être nécessaire durant la première année d'utilisation du tapis (les 500 premières heures).

Vous devrez vérifier et toucher, après avoir débranché le cordon d'alimentation, la surface de la planche de course. Touchez autant que possible l'intérieur de la surface. Si vous pouvez toucher la lubrification au silicone, aucune lubrification n'est nécessaire. Si la surface semble sèche, suivez les instructions suivantes :

Veuillez utiliser un silicone ne contenant pas de composants pétroliers.

Comment lubrifier mon tapis ?

1. Positionnez votre tapis de manière à ce que l'ourlet soit au milieu de la surface de course.
2. Positionnez le silicone entre la bande de course et la surface de course à environ 15 cm du bord avant du tapis, en soulevant légèrement le tapis. Appliquez l'huile de silicone sur la planche de course et travaillez de l'avant vers l'arrière. Répétez ces étapes de l'autre côté de la planche de course.
3. Laissez le silicone agir pendant une minute avant d'utiliser à nouveau le tapis.

9.3 Nettoyer le tapis de course :

Un nettoyage régulier du tapis peut prolonger la durée de vie de l'appareil.

- Important : N'utilisez jamais de détergent abrasif ou de solvant. Pour éviter d'endommager le moniteur, gardez-le à l'écart des lubrifiants et de l'exposition directe au soleil.
- AVERTISSEMENT : Pour éviter les chocs électriques, vérifiez si le cordon d'alimentation est débranché. Ensuite, vous pouvez commencer le nettoyage
- Après chaque entraînement : Nettoyez le panneau de l'ordinateur avec un chiffon propre, humide et doux pour enlever la sueur.
- Chaque semaine : L'utilisation d'un tapis de course est recommandée pour un nettoyage plus facile. Nettoyez vos chaussures avant d'utiliser le tapis roulant. Vous devriez passer l'aspirateur une fois par semaine sous le tapis.

10. Recyclage

À la fin de son cycle de vie, ce produit ne doit pas être éliminé avec vos déchets normaux, mais doit être retourné à un point de collecte pour appareils électroniques conformément à la directive 2012/19/EU. Les matériaux réutilisables seront recyclés et la pollution environnementale évitée.

11. Problèmes et solutions

Problème 1 : L'électricité de votre maison est affectée par la mise sous tension du tapis roulant.

Veillez vérifier si le tapis roulant n'est pas branché sur le même circuit que d'autres appareils électriques à haute puissance. Si c'est le cas, branchez-le sur un circuit séparé.

Problème 2 : Le tapis roulant ne s'allume pas ou s'éteint automatiquement.

- Veuillez vérifier si la prise que vous utilisez fonctionne correctement et si le câble d'alimentation est endommagé.
- Veuillez vérifier si le câble d'alimentation du tapis de course est bien branché et si le voyant rouge à côté de la prise est allumé.
- Veuillez ouvrir le couvercle avant lorsque l'alimentation est coupée et vérifier que les connecteurs métalliques des fils de connexion de l'alimentation externe à l'interrupteur, et de l'interrupteur à la carte de contrôle inférieure (à côté du moteur) sont fermement insérés.

Problème 3 : Le voyant de l'interrupteur est allumé, mais l'écran ne s'affiche pas.

- Veuillez ouvrir le couvercle avant lorsque l'alimentation est coupée (ne touchez pas la carte de contrôle ni aucun fil lorsque l'alimentation est allumée). Branchez le cordon d'alimentation et observez si l'indicateur d'alimentation sur la carte de contrôle inférieure (à côté du moteur) s'allume lorsque l'alimentation est allumée.
- Si l'indicateur d'alimentation de la carte de contrôle inférieure est allumé, veuillez rebrancher le fil de connexion entre la carte de contrôle inférieure et la carte d'affichage lorsque l'alimentation est coupée (la colle sur le terminal peut être enlevée en frottant avec un coton-tige imbibé d'alcool et en laissant agir pendant 3 minutes avant de gratter). Vérifiez si les broches métalliques de contact dans le terminal sont bien alignées. Il y a des boucles aux terminaux et ces boucles ne devraient pas pouvoir être déplacées si vous tirez légèrement. Si elles bougent, veuillez les insérer fermement.

Problème 4 : " " est affiché et le tapis ne fonctionne pas.

- Veuillez vérifier si la clé de sécurité a été placée dans la position désignée.
Si la clé de sécurité est correctement placée, vérifiez si elle a été démagnétisée par l'utilisation d'un objet en fer.
- Si l'indicateur d'alimentation de la carte de contrôle inférieure est allumé, veuillez rebrancher le fil de connexion entre la carte de contrôle inférieure et la carte d'affichage lorsque l'alimentation est coupée (la colle sur le terminal peut être enlevée en frottant avec un coton-tige imbibé d'alcool et en laissant agir pendant 3 minutes avant de gratter). Vérifiez si les broches métalliques de contact dans le terminal sont bien alignées. Il y a des boucles aux terminaux et ces boucles ne devraient pas pouvoir être déplacées si vous tirez légèrement. Si elles bougent, veuillez les insérer fermement.

11. Problèmes et solutions

Problème 5 : Les boutons de l'écran ne répondent pas.

- Veuillez vérifier si un bouton de la console est bloqué après avoir été pressé. Cela peut affecter les autres boutons.

Problème 6 : La télécommande ne peut pas être connectée au tapis roulant.

- La batterie de votre télécommande doit peut-être être remplacée.
- Après avoir remplacé la batterie de la télécommande (ou la télécommande elle-même), il est nécessaire d'appareiller la télécommande avec le tapis roulant. Veuillez vous référer à la section sur l'appareillage de vos appareils.

Problème 7 : La télécommande perd la connexion pendant l'utilisation.

- Remplacez la batterie et appareillez vos appareils.

Problème 8 : Le tapis tremble ou manque de stabilité.

- Veuillez vous assurer que tous les accessoires inclus avec votre achat sont en place et bien fixés.
- Veuillez vous assurer que tous les accessoires que vous deviez installer sont bien en place et fixés.

Problème 9 : Usure sur le côté de la bande de course.

- L'usure est souvent causée par un désalignement de la bande de course. Veuillez vous référer à la section sur le réalignement de votre bande de course.

Problème 10 : La bande de course ralentit ou s'arrête de manière évidente pendant l'utilisation.

- Vérifiez si la vitesse du rouleau est normale. Si c'est le cas, consultez la section sur la bande de course lâche.

Problème 11 : Bruit anormal provenant de la planche de course.

- Veuillez vérifier si la planche de course est endommagée.
- Retournez le tapis et observez si la planche de course entre en contact avec le tube carré des deux côtés du cadre métallique fixe.

11. Problèmes et solutions

Problème 12 : Bruit anormal sous le capot supérieur du tapis.

- Veuillez le déplacer sur le sol ou utiliser un tapis pour tapis de course.
- Veuillez ouvrir le capot supérieur du tapis (assurez-vous qu'il est éteint d'abord), vérifiez s'il y a des objets étrangers à l'intérieur ou si des câbles touchent le moteur. Si c'est le cas, retirez les objets ou réorganisez les câbles (pour de meilleurs résultats, fixez-les avec des attaches de câble).
- Veuillez vérifier si les boulons de fixation du moteur sont serrés. S'ils sont lâches, serrez-les avec un outil.
- Le moteur est endommagé s'il y a un bruit anormal soudain provenant du moteur.

Problème 13 : Bruit anormal des rouleaux avant et arrière du tapis.

- Il peut y avoir un bruit anormal lors de la première utilisation. Après 20 heures de fonctionnement, vérifiez si le bruit anormal disparaît.
- Le rouleau est endommagé s'il y a un bruit anormal soudain provenant du rouleau.

11. Problèmes et solutions

Codes d'erreur sur l'affichage

- E05: Protection contre les surintensités
 - Veillez confirmer si votre poids est dans la plage de charge supportée par le produit.
 - Veillez confirmer si le tapis roulant est placé sur un sol plat.
 - Veillez confirmer si la planche de course a été utilisée trop longtemps après lubrification. Si c'est le cas, veuillez consulter les instructions de maintenance concernant la lubrification et tester à nouveau.

- E06: La carte de contrôle inférieure est endommagée
 - Veillez ouvrir le capot supérieur du moteur lorsque l'alimentation est coupée, et vérifier si les fils internes sont endommagés (surtout les fils sur le moteur).
 - Pour remplacer la carte de contrôle inférieure, veuillez contacter le service clientèle.

- E07: Échec de communication
 - Veillez vérifier la ligne de communication avec des terminaux en plastique à chaque extrémité (comme la ligne de communication de la carte de contrôle inférieure à la carte d'affichage) et la rebrancher lorsque l'alimentation est coupée (la colle sur le terminal peut être enlevée en frottant avec un coton-tige imbibé d'alcool et en laissant agir pendant 3 minutes avant de gratter). Vérifiez si les broches métalliques de contact dans le terminal sont bien alignées. Il y a des boucles aux terminaux et ces boucles ne devraient pas pouvoir être déplacées si vous tirez légèrement. Si elles bougent, veuillez les insérer fermement.
 - Réinitialisez la machine. Si le problème persiste, veuillez contacter le service clientèle pour remplacer la ligne de communication.

- E08: Mauvais contact de la ligne d'alimentation du moteur ou défaillance du moteur
 - Veillez ouvrir le capot supérieur (avec le tapis éteint) et vérifier si le câble d'alimentation du moteur est bien branché.

12. Indications importantes

Attention:

Faites-vous minutieusement ausculter par votre médecin traitant avant toute utilisation de ce produit. Un entraînement régulier et éprouvant devra d'abord être autorisé par votre médecin. Si de quelconques problèmes commencent à voir le jour suite à vos entraînements, arrêtez-les et faites-vous ausculter par votre médecin traitant. Il est nécessaire d'utiliser ce produit correctement et de manière adaptée.

Lisez attentivement le mode d'emploi avant de commencer votre entraînement. Ne laissez pas vos enfants sans surveillance auprès du tapis de course.

Portez toujours une tenue adéquate pour le sport y compris des chaussures de sport. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'enseprendre dans la machine.

Assurez-vous, avant chaque entraînement que toutes les vis et toutes les pièces soient bien en place. Un entretien régulier des machines est une condition préalable au bon fonctionnement de celles-ci.

Avant de commencer :

Votre programme d'entraînement dépend de votre condition physique. Si vous n'êtes plus actif depuis plusieurs années ou que vous êtes clairement en surpoids, alors vous devrez commencer lentement et prolonger vos séances d'entraînement petit à petit en les prolongeant de quelques minutes au fur et à mesure du temps.

Au départ il est possible que vous n'arriviez à vous entraîner dans votre fréquence cardiaque de cible que pour quelques minutes. Votre cardio devrait néanmoins s'améliorer dans les 6-8 semaines. Ne soyez cependant pas déçu si cela prend plus de temps. Il est important que vous vous entraîniez à votre rythme. Plus votre cardio s'améliore, plus vous devrez vous entraîner intensivement afin d'atteindre votre fréquence cardiaque de cible. Veuillez prendre en compte les principes suivants :

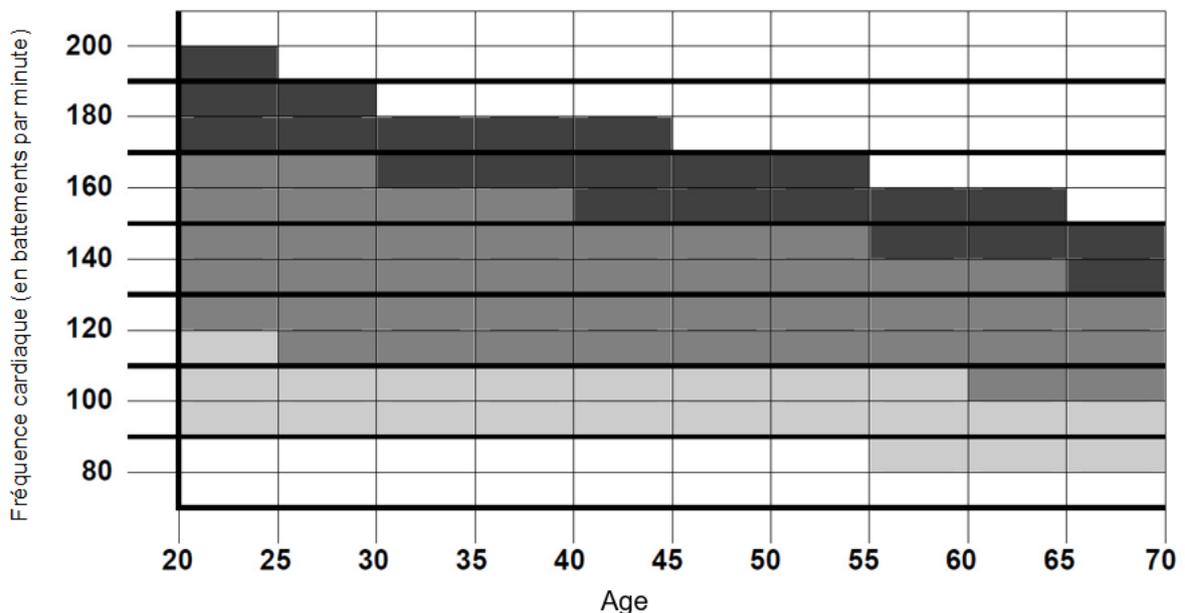
- Interrogez votre médecin traitant avant de commencer un entraînement. Faites-vous conseiller par celui-ci concernant votre programme Fitness, votre diète et établissez un programme personnel.
- Commencez votre entraînement en douceur et fixez-vous de petits objectifs réalistes que vous devriez mettre au point avec votre médecin traitant.
- Combinez votre programme avec d'autre sport d'endurance : course, jogging, danse, natation et vélo. Contrôlez régulièrement votre pouls. Si vous n'avez pas de moniteur de fréquence cardiaque, demandez à votre médecin traitant de vous montrer comment vous pouvez, sans machine, définir votre pouls (au cou ou au poignet). Déterminez votre pouls maximum, qui dépend de l'âge et de la condition physique.
- Buvez autant de liquide que possible pendant votre entraînement. Afin d'éviter une déshydratation, vous devez remplacer le liquide que vous perdez pendant votre entraînement. Assurez-vous que les boissons ne soient pas trop froides, mais à température ambiante au meilleur des cas.

13. Fréquence cardiaque cible

Le pouls : Afin d'être certain que votre cœur bat dans sa fréquence cardiaque de cible, vous devriez en apprendre un peu plus sur la manière d'observer et de mesurer votre pouls. La manière la plus simple de sentir son pouls est du côté gauche ou du côté droit de votre cou entre la trachée et les muscles du cou et de sentir la carotide. Comptez le nombre de battements de votre cœur en 10 secondes et multiplier ce chiffre par 6. Vous obtiendrez le nombre de battement de votre cœur par minute.

A quelle vitesse doit battre votre cœur pendant un entraînement d'endurance ? Assez vite pour atteindre votre fréquence cardiaque de cible et y rester. La fréquence cardiaque de cible est une fréquence cardiaque qui se détermine en fonction de votre âge et de votre condition physique. Utilisez le tableau suivant pour déterminer votre propre fréquence cardiaque de cible.

Déterminez votre objectif de fréquence cardiaque :



FORCE / ENDURANCE : Entraînement sportif, pour entraînement athlétique physique de haute performance ou entraînement par intervalle



FITNESS : Entraînement d'endurance optimal, bon pour le cœur/ système cardiovasculaire



SANTE : Entraînement simple, faible intensité et entraînement long mène à la combustion des graisses dans le corps, fonctionne également pour les débutants

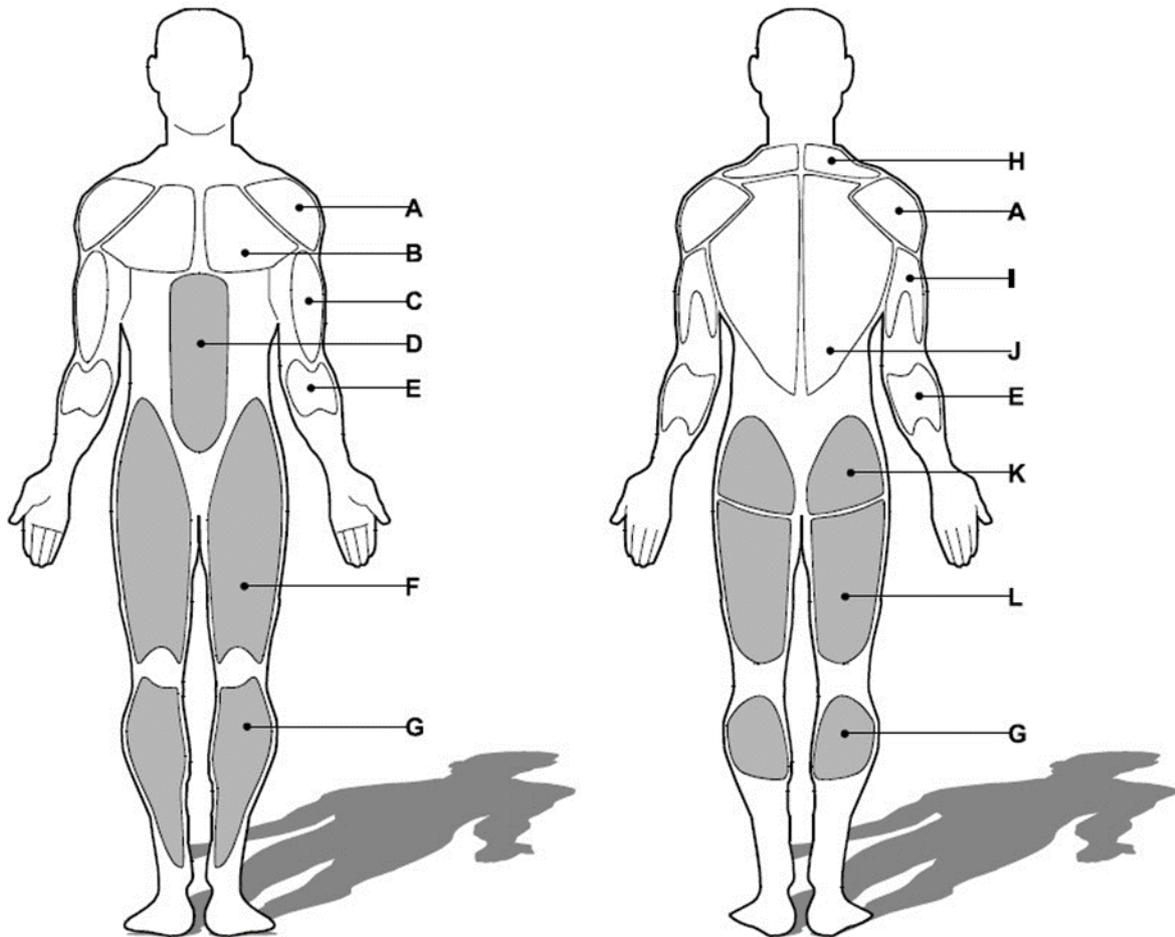
Entraînement :

Les entraînements sont toutes les activités durant lesquelles votre cœur et vos poumons apportent de l'oxygène aux muscles. Ces exercices entraînent vos poumons et votre cœur, qui est le muscle le plus important de votre corps.

Les exercices doivent être partie intégrante de votre programme sportif.

14. Schéma des Muscles

Groupes musculaires concernés : Le programme sportif de ce produit est majoritairement tourné vers les groupes musculaires du bas du corps. Ces groupes musculaires sont représentés en gris dans l'aperçu suivant.

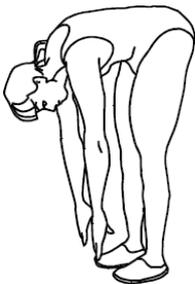


muscles des épaules	A	B	muscles pectoral
muscles biceps	C	D	muscles abdominaux
muscles de l'avant-bras	E	F	muscles quadriceps
muscles du mollet	G	H	trapèzes
triceps	I	J	muscles dorsal
fessiers	K	L	quadriceps arrière

15. Etirements

Échauffement et récupération : Une unité d'entraînement réussie se compose d'un échauffement, d'exercices d'échauffement et d'un temps de récupération. Faites le programme complet au moins 2-3 fois par semaine, avec à chaque fois une journée de récupération entre les unités d'entraînement. Après quelques mois, vous pourrez augmenter votre nombre de séances à 4 - 5 par semaine.

L'échauffement est une partie très importante du programme et devrait précéder chaque séance d'entraînement. Il prépare votre corps à des exercices plus éprouvants en échauffant vos muscles et en les étirant, tout en stimulant le système cardio-vasculaire et le battement cardiaque. De plus, grâce à ces échauffements, il y a plus d'oxygène qui atteint vos muscles. Répétez ces exercices à la fin de votre entraînement afin d'éviter des courbatures. Nous recommandons des exercices d'échauffements et de récupérations sur les pages suivantes :



Toucher la pointe des pieds :

Penchez-vous lentement vers l'avant depuis votre taille. Gardez votre dos et vos épaules décontractés pendant que vous essayez de descendre le plus bas possible avec vos mains. Maintenez la position la plus basse pendant 15 secondes.



Lever vos épaules :

Levez votre épaule droite vers votre oreille. Puis levez votre épaule gauche vers votre oreille pendant que l'épaule droite se décontracte.



Roulement de tête :

Tournez votre tête pendant une seconde vers la droite et observez l'étirement du côté gauche de votre cou. Puis tournez votre tête vers l'arrière en levant votre menton vers le haut et en gardant votre bouche ouverte. Puis tournez votre tête vers la gauche. Puis, pour finir, penchez votre tête en avant en la laissant tomber sur votre poitrine.

15. Etirements



Étirement de la cuisse :

Asseyez-vous et étirez votre jambe droite. Posez le talon de votre pied gauche sur le côté intérieur de votre cuisse droite. Essayez à présent de toucher les doigts de pied de votre pied droit. Tenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous et recommencez l'exercice avec votre pied gauche.



Étirement intérieur de la cuisse :

Asseyez-vous et, en écartant vos genoux vers l'extérieur, faites se toucher vos plantes de pieds. Rapprochez vos pieds le plus près possibles de votre corps. Appuyez délicatement sur vos genoux avec vos coudes pour les rapprocher le plus possible du sol. Maintenez cette position pendant 15 secondes



Étirement des côtés :

Écartez vos bras et levez-les au-dessus de votre tête. Avec votre bras, essayez, autant que possible d'atteindre le plafond. Observez l'étirement de votre côté droit. Recommencez l'exercice avec votre bras gauche.



Étirement du mollet :

Penchez-vous, les bras en avant, contre un mur, avec le pied gauche devant le droit. Gardez votre jambe droite tendue et le pied gauche détendu sur le sol. Fléchissez ensuite votre jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en bougeant votre hanche en direction du mur. Maintenez la position pendant 15 secondes et recommencez l'exercice avec l'autre jambe.

16. UE - Declaration de Conformité

EU-Konformitätserklärung

Declaration of Conformity

Hiermit erklären wir, **EveMotion GmbH**
We herewith declare, **Marzahner Chaussee 213, 12681 Berlin, Germany**

dass das nachfolgend bezeichnete Produkt in der von uns in Verkehr gebrachten Ausführung den einschlägigen Anforderungen der nachfolgend genannten EG-Richtlinien entspricht.

That the following Appliance complies with the appropriate basic safety and health requirements of the EU Directive based on its design and type, as brought into circulation by us.

Bei einer mit uns nicht abgestimmten Änderung des Produktes verliert diese Erklärung ihre Gültigkeit.

In case of alteration of the product, not agreed upon by us, this declaration will cease to be valid.

Bezeichnung des Produktes:

Product Description:

Laufband

Treadmill

Modell-Nr.:

Model No.:

SL-Q20-2

Einschlägige EG-Richtlinien:

EG Maschinenrichtlinie 2006/42/EG

EC Machinery Directive 2006/42/EC

EG Richtlinie über elektromagnetische Verträglichkeit 2014/30/EU

EC Directive of Electromagnetic Compatibility 2014/30/EU

EG Niederspannungsrichtlinie 2014/35/EU

EC Low Voltage Directive 2014/35/EU

RoHS Richtlinie 2011/65/EU

RoHS Directive 2011/65/EU

Funkanlagen-Richtlinie 2014/53/EU

Radio Equipment Directive – RED 2014/53/EU

Angewandte harmonisierte Normen:

Applicable harmonized standards:

EN ISO 12100:2010, EN ISO 20957-1: 2013

EN 60335-1:2012, EN 62233:2008

EN 55014-1:2017, EN 6100-3-2:2014

EN 6100-3-3:2013, EN 55014-2:2015

EN 301 489-1 V2.1.1, EN 301 489-17 V3.1.1

EN 300 328 V2.1.1, EN 62479:2010, EN 62471:2008

BS EN ISO 20957-1:2013, BS EN 957-6:2010+A1:2014

Dokumentenverantwortlicher:

Responsible for Documents:

EveMotion GmbH

Marzahner Chaussee 213

12681 Berlin

Germany

Berlin, 23.08.2023

Unterschrift / Signature:

EveMotion GmbH
Marzahner Chaussee 213
12681 Berlin

Angaben zum Unterzeichner:

Identification of the signatory:

Michael Wendorf, Geschäftsführer