



AC2990

Tapis de Course

Manuel d'utilisation

20R

ATTENTION ! Lisez toutes les instructions et les précautions décrites dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil.

! ATTENTION !

Lisez toutes les instructions et les précautions décrites dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil.

Sommaire

Instructions de sécurité	3
Avant de Commencer	6
Avertissement	7
Utilisation	8
Echauffement	9
Exigences d'alimentation	10
Informations sur la console	11
Instructions de déplacement	12
Liste des pièces	13
Fonctions de la console	27
Schéma de câblage	33
Réglage de la bande de course et entretien	34
Check List de maintenance	36

Instructions relatives à la sécurité

AVERTISSEMENT ! La sécurité du produit ne peut être maintenue que s'il est examiné régulièrement pour détecter les dommages et l'usure. Voir la section maintenance pour plus de détails.

AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et signalez vos difficultés aux personnes à côté de vous.

EMPLACEMENT

1. Gardez la zone autour du produit libre de tout obstacle, y compris les murs et les meubles. Prévoyez une zone de dégagement derrière l'appareil.
2. N'utilisez pas le produit à l'extérieur, à proximité de piscines ou dans des zones très humides.
3. Ne permettez pas à d'autres personnes d'interférer de quelque manière que ce soit avec l'utilisateur ou l'équipement pendant l'entraînement.
4. Surveillez attentivement les enfants ou les personnes déficientes utilisant le produit.
5. Le produit ne doit être utilisé que sur une surface plane et avec un espace de 60 centimètres autour du produit.

UTILISATION

1. Suivez toujours les instructions de la console pour un fonctionnement correct.
2. Ne touchez pas l'intérieur ou le dessous de l'appareil et ne le renversez pas sur le côté pendant le fonctionnement.
3. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du vélo. Si un objet tombe dans cet équipement, récupérez-le soigneusement lorsque l'appareil n'est pas utilisé. Si l'objet ne peut pas être retiré, veuillez contacter le service client.
4. Ne placez jamais de récipients remplis de liquide sur l'appareil, sauf dans le bac à accessoires ou le porte-bouteille d'eau. Les récipients doivent être recouverts de couvercles ou fermés à l'aide d'un bouchon.
5. Portez des chaussures avec des semelles en caoutchouc ou à haute adhérence. Ne portez pas de chaussures à talons hauts, de chaussures en cuir, de pantoufles ou de pointes. Assurez-vous qu'aucun objet pointu n'est incrusté dans les semelles.
6. N'utilisez pas le tapis pieds nus.
7. Ne portez pas de vêtements amples. Maintenez les lacets et les serviettes à l'écart des pièces mobiles.

Instructions relatives à la sécurité

8. Ne pas insérer ou faire tomber d'objets dans les ouvertures.
9. Ne pas utiliser à l'extérieur.
10. Ne pas utiliser dans une zone où des aérosols sont utilisés, ou de l'oxygène administré.
11. Pour déconnecter l'appareil, positionner tous les interrupteurs sur OFF puis débrancher la prise murale.
12. Brancher cet appareil uniquement sur une prise murale correctement raccordée à la terre.
13. Prévoyez une zone de sécurité de deux mètres derrière l'appareil et d'un mètre de chaque côté.

LISEZ ET CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

INSTRUCTIONS DE MISE A LA TERRE

L'appareil doit être raccordé à la terre. En cas de dysfonctionnement, la mise à la terre permet de protéger les utilisateurs des risques électriques. L'appareil est fourni avec un cordon électrique permettant la mise à la terre. Ce cordon doit être inséré dans une prise murale adéquate et correctement relié à la terre. L'utilisation de rallonges électriques est proscrite.

DANGER - Un mauvais raccordement à la terre peut entraîner des risques de chocs électriques pouvant eux-mêmes entraîner des blessures graves pour les utilisateurs. En cas de doute sur votre installation électrique, faites la vérifier par un professionnel agréé et qualifié et faites la mettre aux normes si besoin. Ne modifiez jamais le cordon d'alimentation fourni avec l'appareil. S'il ne se raccorde pas à votre prise murale, faites installer une prise murale adaptée par un professionnel agréé et qualifié. L'appareil se branche sur une prise électrique murale 2P+T raccordée à un disjoncteur 16A.

Instructions relatives à la sécurité

ATTENTION - Risque des blessures aux personnes - Pour éviter les blessures, soyez prudent en montant et descendant de l'appareil. Posez les pieds sur les marchepieds latéraux avant de démarre la bande de course. Lisez le manuel d'instruction avant utilisation.

ATTENTION - Pour réduire le risque de blessures dus aux pièces en mouvement, débranchez toujours l'appareil avant le nettoyage et l'entretien.

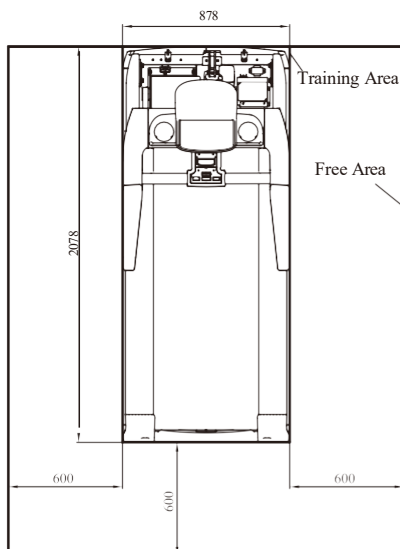
ATTENTION - Pour réduire les risques de chocs électriques, débranchez toujours l'appareil avant le nettoyage et l'entretien.

Avant de commencer

Prenez le temps de consulter le manuel de l'utilisateur avant de commencer.

1. Consultez toujours votre médecin avant d'utiliser cet appareil ou de commencer un programme de remise en forme. Lors de vos premières séances, limitez la vitesse à 8 KM/H.
2. Prenez le soin de vous étirer correctement avant et après votre séance.
3. Si vous avez des problèmes cardiaques ou autre maladie connue, n'utilisez pas les programmes de ce tapis sans en référer à votre médecin auparavant.
4. Arrêtez immédiatement l'exercice et/ou appelez un médecin si vous ne vous sentez pas bien pendant l'exercice.
5. Ne laissez pas les enfants et les personnes fragiles utiliser l'appareil sans surveillance ou s'en approcher lorsqu'il fonctionne.
6. La course à pied est un exercice d'oxygénation, une séance de 30 minutes est raisonnable.
7. Portez des chaussures de course confortables et de bonne qualité et des vêtements appropriés. Ne portez pas de vêtements en fibre pour éviter les chocs électrostatiques et endommager le tapis roulant.
8. N'utilisez pas le tapis roulant pieds nus, en sandales, en chaussettes ou bas pour éviter tout risque de blessures.
9. Le non-respect de ces instructions annulera la garantie du tapis roulant.
10. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou son agent de service ou une personne de qualification similaire afin d'éviter tout danger.

Zone d'exercice et zone de sécurité



Spécifications

Classe EN20597 : SB

Poids maximal de l'utilisateur : 150kg

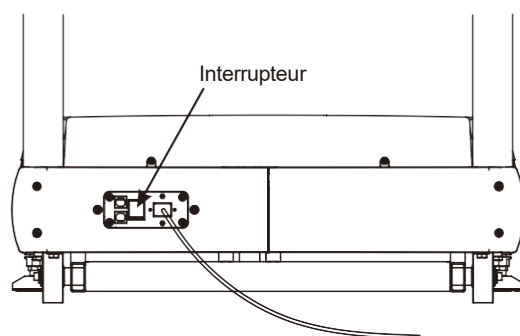
Dimensions de l'appareil : 2206*923*1579mm

Surface occupée au sol : 2206*923mm

Poids de l'appareil : 176kg

Attention

Avant d'utiliser ce tapis roulant ou de commencer un programme d'exercices, il est important de lire ce manuel et les précautions suivantes.

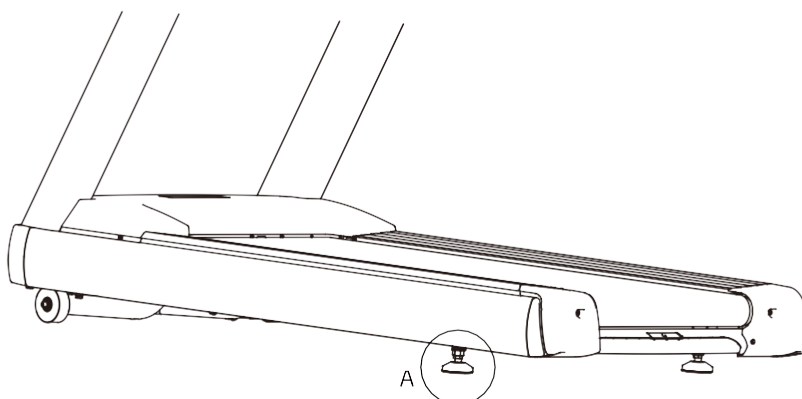


ATTENTION

1. Débranchez toujours le tapis roulant après utilisation pour conserver sa durée de vie et éviter tout risque de blessure.
2. Afin de protéger votre tapis de course, les projections d'eau sur la machine sont interdites.

Ajustement du niveau

Si le sol n'est pas droit, veuillez ajuster correctement les support de réglages marqués A dans la figure ci-dessous pour que l'appareil soit correctement de niveau. Après le réglage, serrez le contre-écrou à l'aide de la clé appropriée.



Utilisation

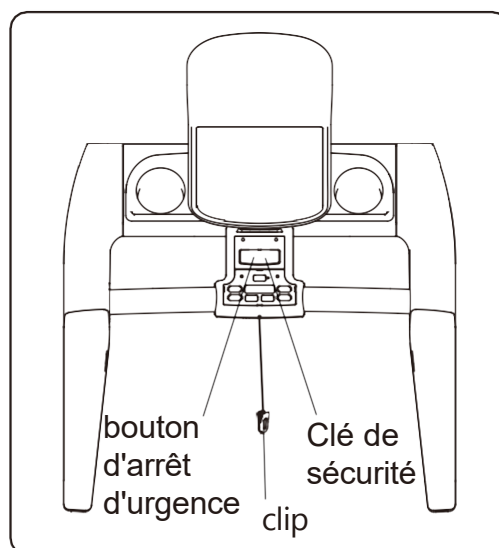
Veillez lire attentivement et suivre les instructions :

1. Mettez la fiche dans la prise murale, allumez l'interrupteur.
2. Saisissez fermement la poignée et montez sur le tapis roulant.
3. Poussez l'interrupteur de sécurité rouge dans le boîtier, attachez le clip de sécurité à votre vêtement, puis démarrez le tapis roulant pour faire de l'exercice.
4. Vous pouvez faire fonctionner cet appareil selon le réglage manuel de la vitesse la plus basse, puis augmenter progressivement la vitesse.
5. Vous devez saisir fermement la poignée d'une main lorsque vous utilisez la console.
6. Veillez à utiliser le tapis roulant prudemment.
7. En cas d'urgence, tirez sur le fil rouge pour déclencher l'arrêt d'urgence.
8. Détendez votre corps après l'entraînement.

Présentation de l'interrupteur de sécurité

Lorsque le tapis roulant est en marche, l'utilisateur peut appuyer directement sur l'interrupteur d'arrêt s'il souhaite l'arrêter. Le tapis roulant s'arrêtera alors lentement. Si l'utilisateur rencontre une urgence lorsqu'il utilise le tapis roulant, il doit tirer le fil rouge relié au clip de sécurité, cela déclenchera l'interrupteur de sécurité.

Avertissement : lors de l'utilisation de l'arrêt d'urgence, la bande de course continue de défiler pendant plusieurs secondes avant de s'arrêter complètement.



Echauffement

AVERTISSEMENT ! Avant de commencer ce programme ou tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. L'échauffement prépare le corps à l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en fournissant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température corporelle. Commencez chaque entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers pour vous échauffer. Les photos sur cette page montrent plusieurs formes d'étirements de base que vous pouvez effectuer avant vos séances d'entraînement. Afin d'obtenir un échauffement adéquat, effectuez chaque étirement trois fois.

TOE TOUCH STRETCH

Debout, pliez légèrement les genoux et penchez-vous lentement vers l'avant de vos hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous descendez vers vos orteils aussi loin que possible. Tenez pendant 15 compte, puis détendez-vous. Cela étirera vos ischio-jambiers, le dos de les genoux et le dos.

ÉTIREMENT DES ISCHIOSJAMBIERS

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Apportez la plante du pied opposé vers vous et posez-le contre l'intérieur de la cuisse de votre jambe allongée. Atteignez vos orteils aussi loin que possible. Prise pendant 15 temps, puis détendez-vous. Cela étirera vos ischio-jambiers, le bas du dos et l'aine.

ÉTIREMENT DU MOLLET/ACHILLE

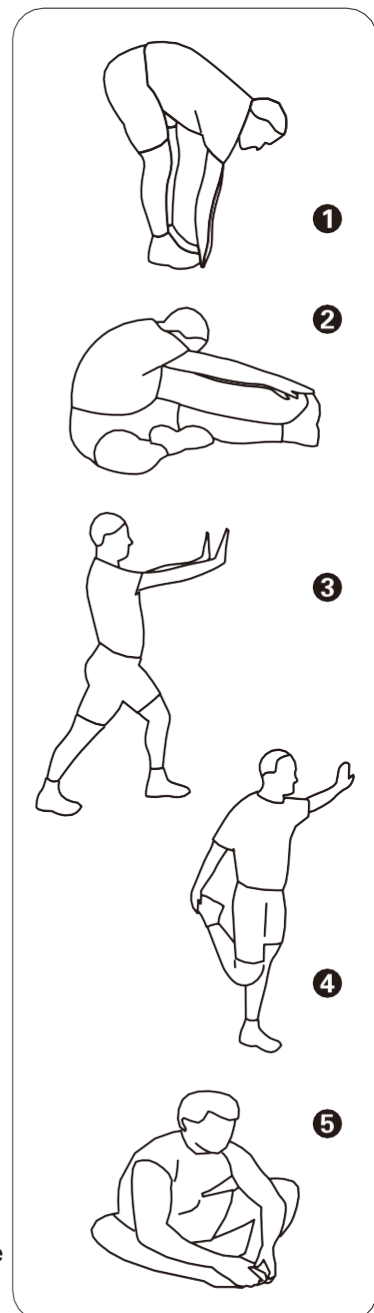
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Tenez 15 secondes, puis détendez-vous. Pour un étirement plus complet, pliez également votre jambe arrière. Cela étirera les mollets et les chevilles.

ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Une main contre un mur pour garder l'équilibre, tendez l'autre main vers l'arrière et saisissez votre pied. Rapprochez votre talon le plus près possible des fesses. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous et répétez de l'autre côté. Cela étirera vos quadriceps et vos muscles de la hanche.

ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

Asseyez-vous avec les plante de vos pieds l'une contre l'autre et vos genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Cela étirera vos adducteurs.



Exigence d'alimentation

UNE MAUVAISE CONNEXION OU UNE MAUVAISE MISE À LA TERRE DE L'ÉQUIPEMENT PEUT ENTRAÎNER UN RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE. VÉRIFIEZ AUPRÈS D'UN ÉLECTRICIEN OU D'UN RÉPARATEUR QUALIFIÉ SI VOUS AVEZ DES DOUTES SUR LE BON RACCORDEMENT À LA TERRE. NE MODIFIEZ PAS LA FICHE FOURNIE AVEC LE PRODUIT. SI LA FICHE NE S'ADAPTE PAS À LA PRISE, FAITES INSTALLER UNE PRISE APPROPRIÉE PAR UN ÉLECTRICIEN QUALIFIÉ.

Ce tapis roulant peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension dans l'alimentation électrique de votre maison. Les pics de tension, les surtensions et les interférences sonores peuvent résulter des conditions météorologiques ou de la mise sous ou hors tension d'autres appareils.

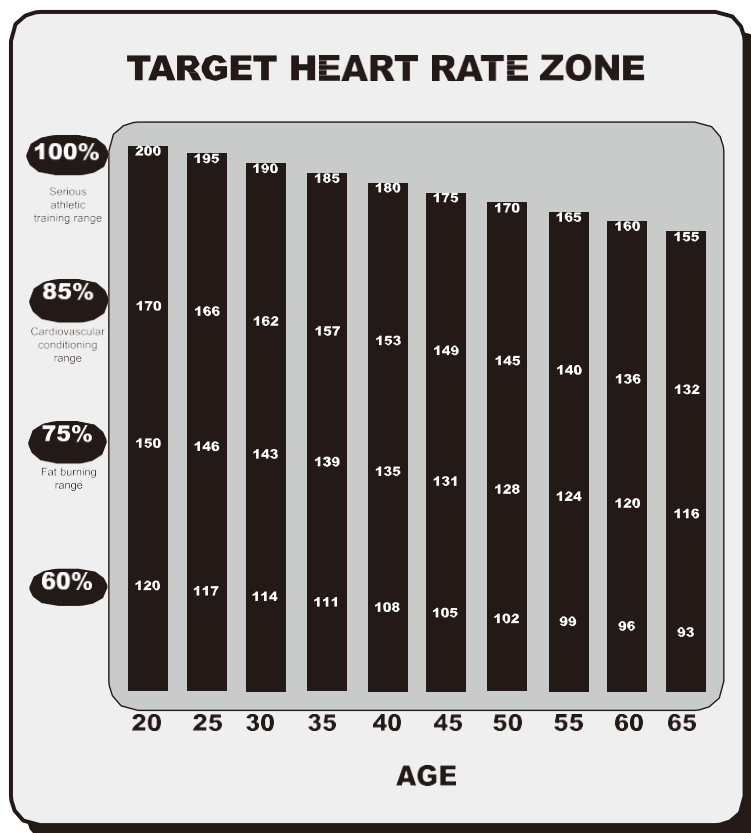
Ce tapis roulant doit être mis à la terre pour réduire le risque de choc électrique. La mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique en cas de dysfonctionnement du tapis roulant. Branchez toujours le cordon d'alimentation dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre conformément à toutes les normes en vigueur.

Informations sur la console

Avant de commencer votre entraînement, vérifiez votre fréquence cardiaque normale au repos. Placez légèrement vos doigts contre votre cou ou contre votre poignet au-dessus de l'artère principale. Après avoir trouvé votre pouls, comptez le nombre de battements en 10 secondes. Multipliez le nombre de battements par six pour déterminer votre fréquence cardiaque par minute. Nous vous recommandons de prendre votre fréquence cardiaque à ces moments-là : au repos, après l'échauffement, pendant votre entraînement et deux minutes après le début de votre récupération, pour suivre avec précision vos progrès en matière de remise en forme.

Au cours de vos premiers mois d'exercice, l'AHA recommande de viser la partie inférieure de la zone de fréquence cardiaque cible, soit 60 %, puis de progresser progressivement jusqu'à 75 %. Selon l'AHA, faire de l'exercice à plus de 75 % de votre fréquence cardiaque maximale peut être trop intense, à moins que vous ne soyez en excellente condition physique. Faire de l'exercice en dessous de 60 % de votre maximum entraînera un conditionnement cardiovasculaire minimal.

Vérifiez votre taux de récupération du pouls – Si votre pouls dépasse 100 bpm cinq minutes après l'arrêt de l'exercice, ou s'il est supérieur à la normale le matin après l'exercice, votre effort a peut-être été trop intense pour votre condition physique actuelle. Reposez-vous et réduisez l'intensité la prochaine fois.



Sécurité physique

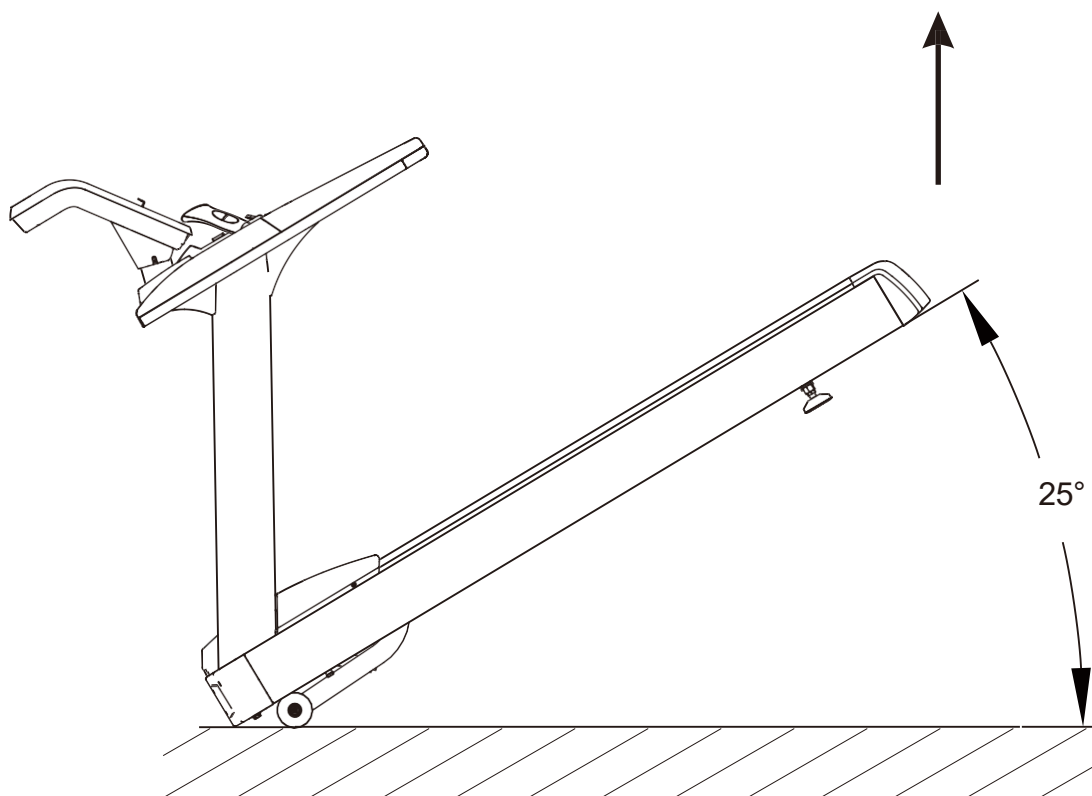
Le tableau de fréquence cardiaque cible indique les zones de fréquence moyenne pour différents âges. Divers facteurs différents (notamment les médicaments, l'état émotionnel, la température et d'autres conditions) peuvent affecter la zone de fréquence cardiaque cible qui vous convient le mieux. Votre médecin ou un professionnel de la santé peut vous aider à déterminer l'intensité de l'exercice adaptée à votre âge et à votre état de santé.

Instructions de déplacement

Prudence! Pour éviter tout risque de blessure, n'essayez jamais de déplacer le tapis roulant lorsqu'il est en fonctionnement. Pour réduire le risque de blessure lors du levage, pliez vos jambes et gardez votre dos droit. Lorsque vous soulevez le tapis roulant, soulevez-le en utilisant vos jambes et non votre dos. Pour soulever ou abaisser le tapis roulant en toute sécurité, vous devez être capable de soulever 220 livres (100kg). Il est suggéré de toujours utiliser l'aide d'une deuxième personne lorsque vous déplacez le tapis roulant.

Soulevez le tapis roulant puis déplacez-le à l'emplacement souhaité. Posez-le soigneusement. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur une surface inégale ou rugueuse.

Note: L'angle du tapis roulant ne peut pas dépasser 25 degrés lorsqu'il est relevé.



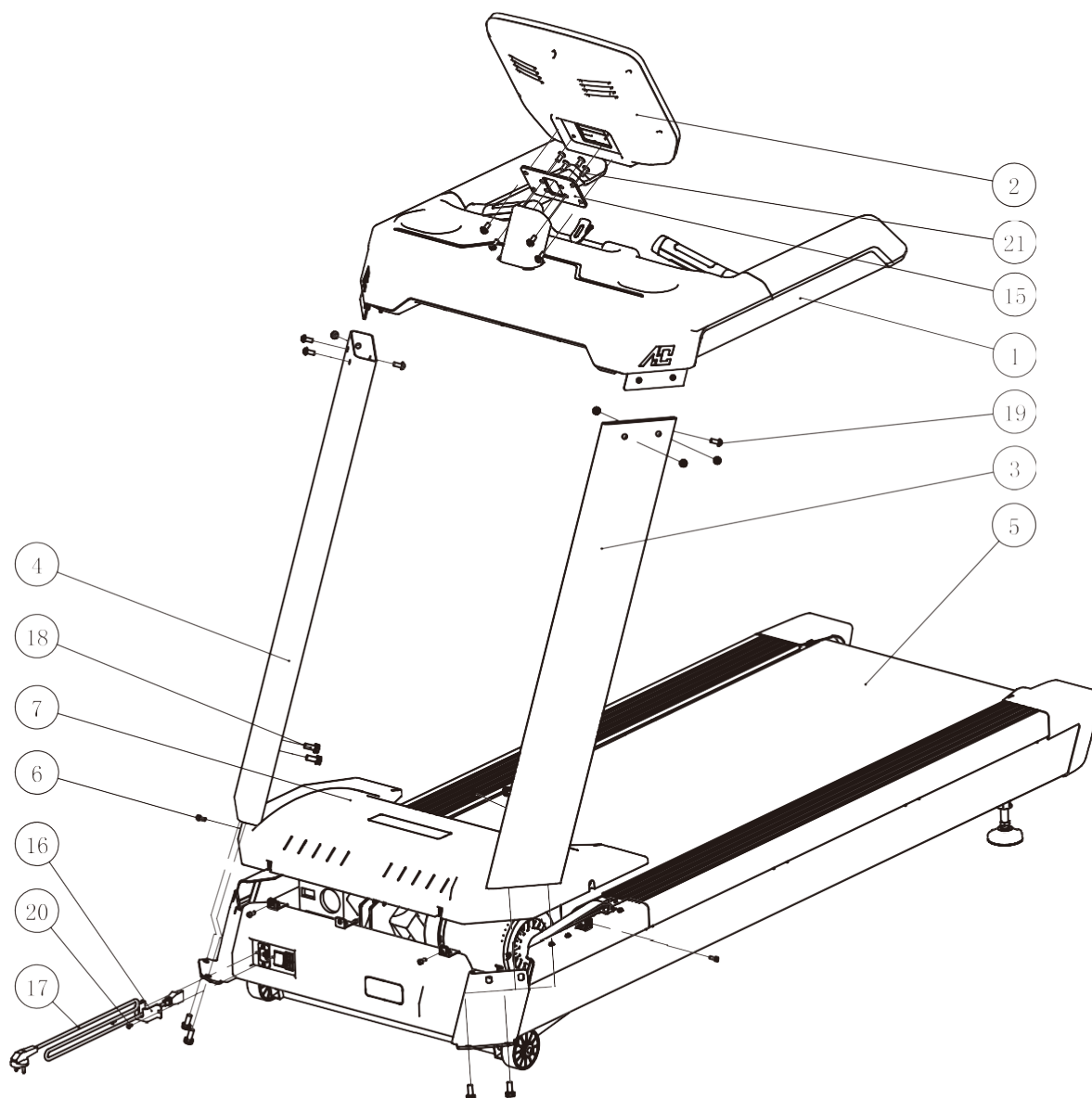
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue générale

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1	AC2990-WX01ASSY	Console Frame Assembly	1
2	2	AC2990-WX02ASSY	Console ASSY	1
3	3	AC299004ASSY	Left Upright Assembly	1
4	4	AC299005ASSY	Right Upright Assembly	1
5	5	AC299004-22WXASSY	Mainframe Assembly	1
6	5.4	GB70M6*15DHS4	Socket Head Cap Screw M6*15	4
7	5.70	AC29901600	Motor Cover	1
8	5.61	L1600M43025-25-5557-9JD	Console Wire Down	1
9	1.26	L700M43020-20-9JD	Console Wire Middle	1
10	1.27	L1M35155-2	Pulse Connect Wire	2
11	1.4.8	F89-M43025	Emergency Switch /W Wire	1
12	2.13	L300M43025-25-9JD	Console Wire Up	1
13	2.14	L300M43020-25-2	Extended Wire For Emergency Switch	1
14	2.15	L350M35155-84-2	Extended Wire For Pulse Connect Wire	1
15	8	AC29902800	Plate For fixing Console	1
16	9	AC2970C1100	Power Wire Fixing Plate	1
17	10	A01-6	Power Cable	1
18	11.1	GB9074.16M10*25DS20	Hex Head Bolt w/ Serrated lock washer M10*40	8
19	11.2	PNLJCM8*20DHS19	Hexalobular socket pan head tapping screws w/ Serrated lock washer M8*20	12
20	11.3	GB818M4*10DHS2	Phillip Screw M4*10	2
21	11.4	CNLM8*20DHS20NL	Hexagon socket countersunk head cap head screw M8*20	4
22	1.31	F90-M35155-3	Stop switch with wire	1
23	2.25	L300M35155-84-3	Connect wire for stop switch	1

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Vue générale



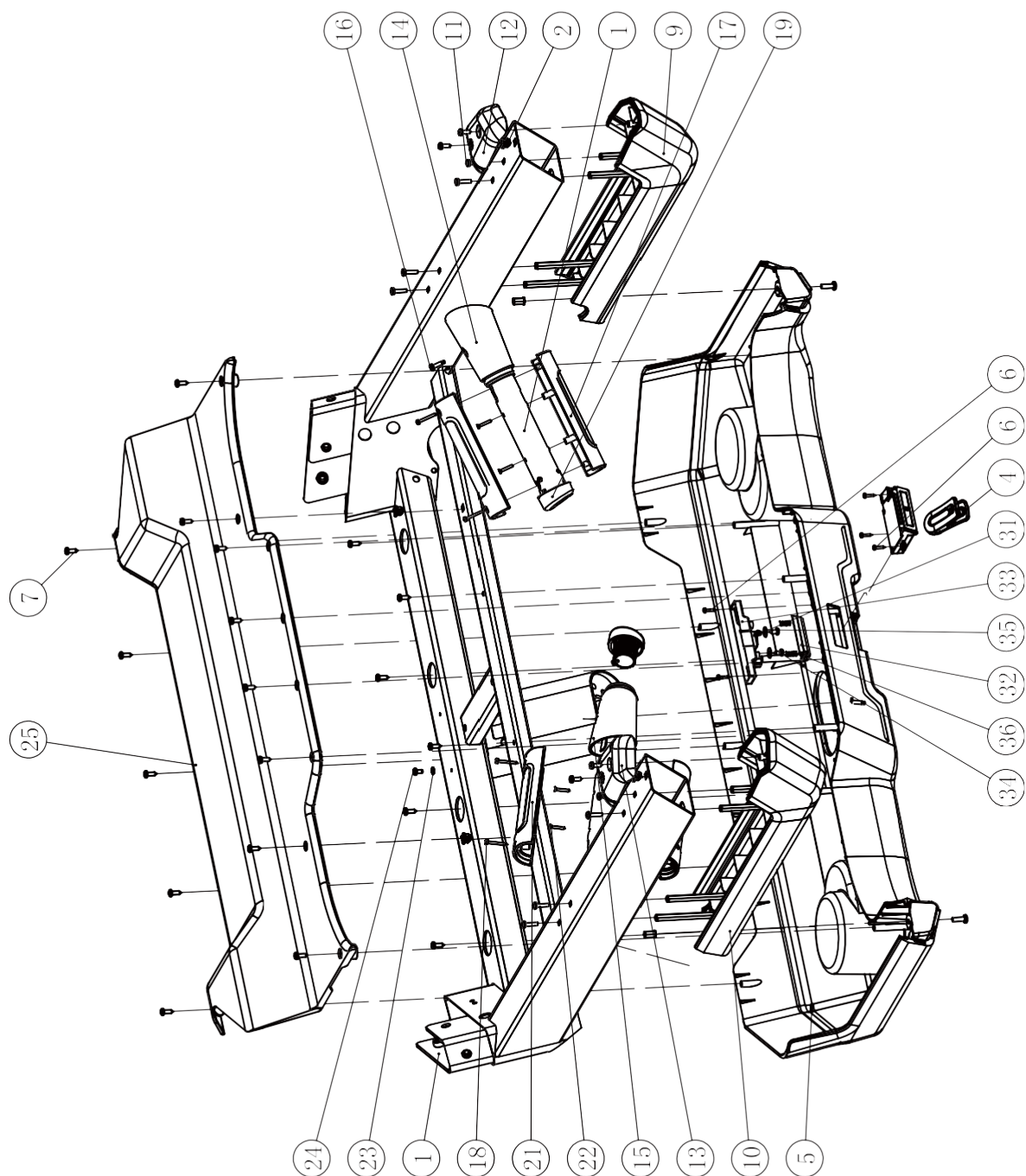
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Support de console

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.1	AC29900100	Console Frame	1
2	1.2	ECT74600	Plastic Clip Block	4
3	1.3	GB17880.3M5*13DS17	Countersunk head hexagon riveted nuts M5	2
4	1.4	AC299008ASSY	Emergency Switch ASSY	1
5	1.5	AC29904000V1	Console Frame Upper Casing	1
6	1.6	GB845ST2.9*13DS	Phillip Screw ST2.9*13	5
7	1.7	GB845ST4.2*13DS	Phillip Screw ST4.2*13	23
8	1.8	GB818M5*15DS2	Phillip Screw M5*15	2
9	1.9	AC299011ASSY	Left Handle Assembly	1
10	1.10	AC299012ASSY	Right Handle Assembly	1
11	1.11	GB818M4*16DHS2	Phillip Screw M4*16	8
12	1.12	AC29904400	End Cap For Left Handle	1
13	1.13	AC29904500	End Cap For Right Handle	1
14	1.14	AC29904700	Ring for Left Cover W/ Pulse Plate	1
15	1.15	AC29904900	Ring for Right Cover W/ Pulse Plate	1
16	1.16	T15856.1ST4.2*16DHS	Phillip Screw ST4.2*16	2
17	1.17	ECT73800PBC	Upper Cover W/ Pulse Plate	2
18	1.18	GB845ST2.9*25DS	Phillip Screw ST2.9*25	4
19	1.19	AC29904600	End Cover	2
20	1.20	GB846ST2.9*9.5DS	Phillip Screw ST2.9*9.5	4
21	1.21	ECT73900PBC	Bottom Cover For Pulse Handle	4
22	1.22	GB846ST2.9*19DS	Phillip Screw ST4.2*19	4
23	1.23	GB862.24DS12	Serrated lock washers Ø4	1
24	1.24	GB6560M4*8DSG	Phillip Screw M4*8	1
25	1.25	AC29904100	Console Frame Bottom Casing	1
26	1.26	L700M43020-20-9JD	Console Wire Middle	1
27	1.27	L1M35155-2	Pulse Connect Wire	2
28	1.28	DQCH01-SBD	Ferrite	2
29	1.29	DQCH02-SBD	Ferrite	1
30	1.30	SD4*150	Band Cable	8
31	1.31	F90-M35155-3	SS-5,2C*24AWG*600mm	1
32	1.32	AC29905200	63*25.1*15.7*2.9	1
33	1.33	AC29905300	102*21*22.2*2.5	1
34	1.34	GB845ST4.2*9.5DS	ST4.2*9.5	2
35	1.35	DQ4DS2	Ø4.5*Ø12*0.8	2
36	1.36	ECT76300	Ø0.5*Ø5.5*12	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Support de console



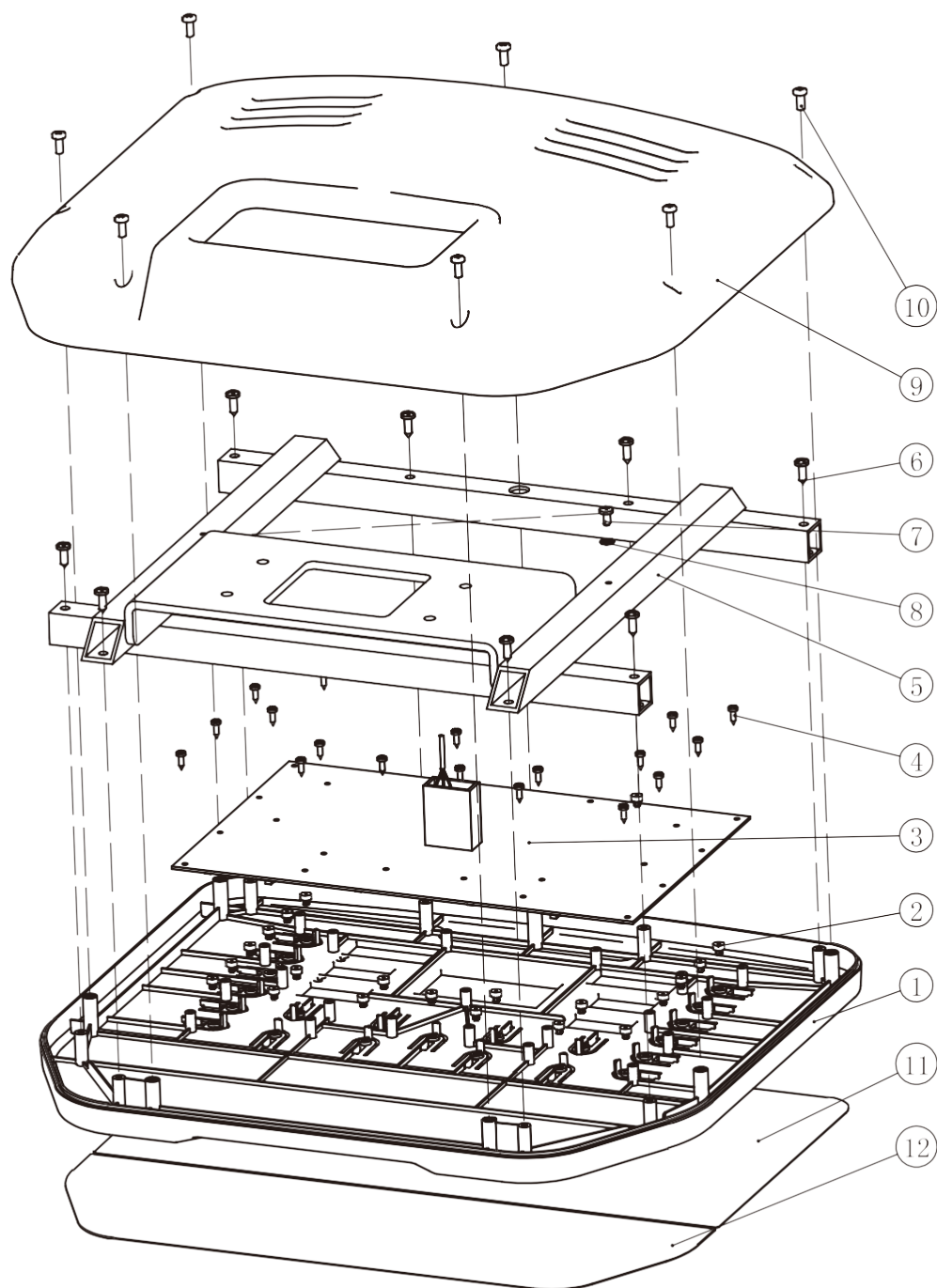
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	2.1	AC29905000	Front Cover of Console	1
2	2.2	ECT74800	Buffer Pad For Key	21
3	2.3	B242-STOP	Main PCB	1
4	2.4	GB845ST2.9*9.5DS	Phillip Screw ST2.9*9.5	21
5	2.5	AC29900200	Bracket for Console	1
6	2.6	GB845ST4.2*13DS	Phillip Screw ST4.2*13	8
7	2.7	GB6560M4*8DSG	Phillip Screw M4*8	1
8	2.8	GB862.24DS12	Serrated lock washers Ø4	1
9	2.9	AC29905100	Back Cover of Console	1
10	2.10	GB818M4*10DHS2	Phillip Screw M4*10	7
11	2.11	AC2990MM01	Console Key Overlay	1
12	2.12	AC2990MM02	Console Warning Overlay	1
13	2.13	L300M43025-25-9JD	Console Wire Up	1
14	2.14	L300M43020-25-2	Extended Wire For Emergency Switch	1
15	2.15	L350M35155-84-2	Extended Wire For Pulse Connect Wire	1
16	2.16	DQCH01-SBD	Ferrite	1
17	2.17	DQCH02-SBD	Ferrite	1
18	2.18	SD4*150	Band Cable	4
19	2.19	SDZ21	Band Cable Holder	4
20	2.20	LD2000	Protective Sleeve	1
21	2.21	DQXTJS02	Receptor	1
22	2.22	RU5004400	The Receiver Cover	1
23	2.23	CRDMJ20*1	Double Sided Adhesive	1
24	2.24	L350AMP175022-JD-1	1C*14AWG*350mm	1
25	2.25	L300M35155-84-3	2C*24AWG*300mm	1

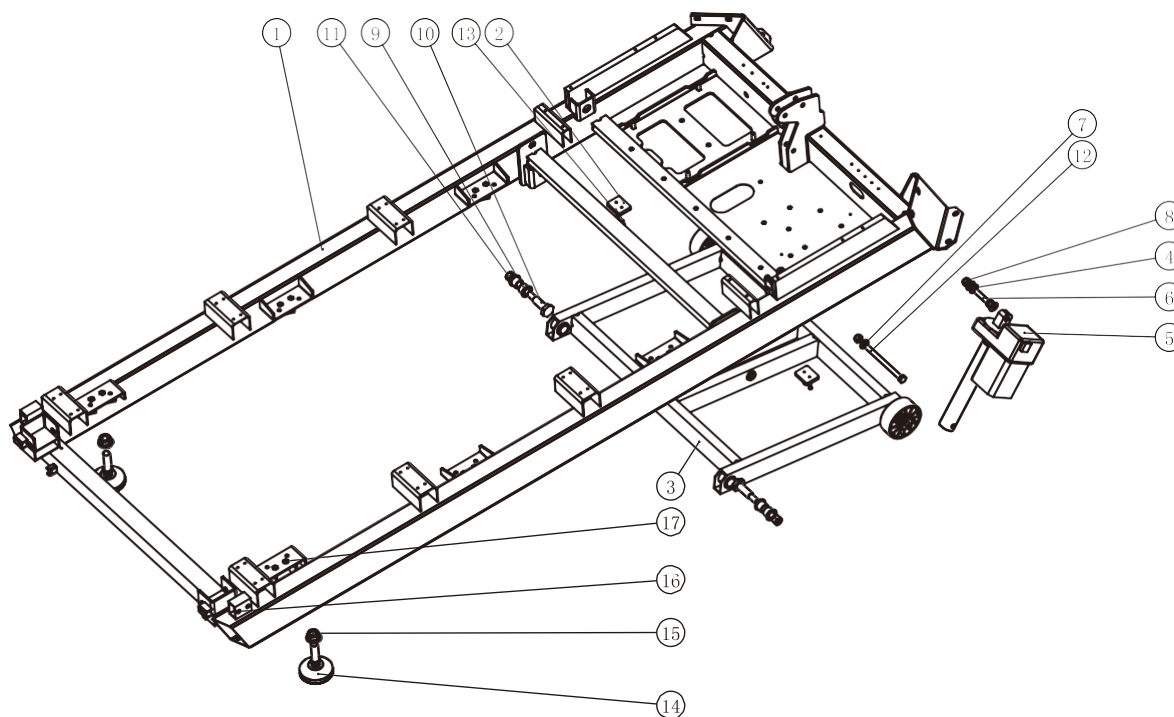
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Console



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

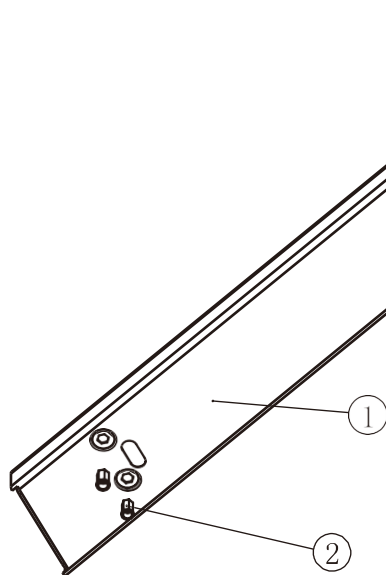
Châssis principal



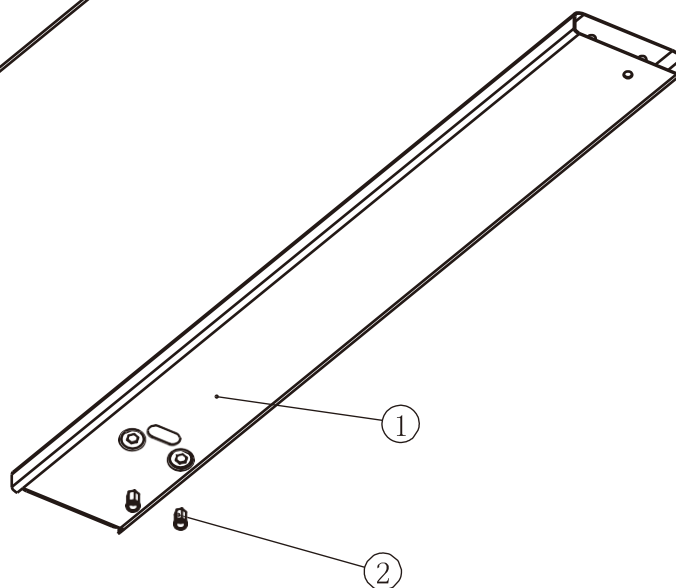
ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	5.1.1	AC29900600	Deck Frame	1
2	5.1.2	DC1600A9200	Ground bumper	2
3	5.1.3	AC299007ASSY	Inverter Frame ASSY	1
4	5.1.4	FLPSR-5500	Teflon washer	2
5	5.1.5	R15-22M-RDS	Actuator	1
6	5.1.6	GB5780M10*45DS20	Hex Head Bolt M10*45	1
7	5.1.7	DQ10DS2A	Washer Washer $\Phi 11 * \Phi 23 * 2$	2
8	5.1.8	NM10DS2	Locknut M10	2
9	5.1.9	L1-6800	Neck bush	4
10	5.1.10	RT7001900	Platform bolt M12	2
11	5.1.11	NM12DHS2	Locknut M12	2
12	5.1.12	GB5780M10*130DS20	Hex Head Bolt M10*130	1
13	5.1.13	GB845ST4.2*16DS	Phillip Screw ST4.2*16	4
14	5.1.14	STDP3400	Adjust Support	2
15	5.1.15	GB6177M16DS2	Hex flange nut M16	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Mât gauche



Mât droit



ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	3.1	AC29900400	Left Upright	1
2	3.2	GB17880.5M10*22.5DS17	Flat head hexagonal rivet nut	2

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	4.1	AC29900500	Right Upright	1
2	4.2	GB17880.5M10*22.5DS17	Flat head hexagonal rivet nut	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	5.1	AC299003-22ASSY	Deck Frame and Inverter Frame Assembly	1
2	5.2	AC29900801	Front Bracket for fixing Motor Cover	3
3	5.3	AC32705800	Clip Nut M6	4
4	5.4	GB70M6*15DHS4	Socket Head Cap Screw M6*15	4
5	5.5	ECU7P3500	Plastic Clip Block	3
6	5.6	GB845ST4.2*16DS	Phillip Screw ST4.2*16	3
7	5.7	GB9074ST4.2*16DHS	Big head Phillip Screw ST4.2*16	23
8	5.8	AC32701801	Dust Proof Plate	1
9	5.9	GB818M5*15DHS2	Phillip Screw M5*15	22
10	5.10	GB17880.3M5*13DS17	Countersunk head hexagon riveted nuts M5	20
11	5.11	AC29900900	Left Front Deco Bracket	1
12	5.12	AC29901000	Right Front Deco Bracket	1
13	5.13	PT3005000	Side Bracket for fixing Motor Cover	2
14	5.14	DC29500900V1	Left Rear Support	1
15	5.15	DC29501000V1	Right Rear Support	1
16	5.16	AC29901200CH	Deck	1
17	5.17	AC29901100	Side Rail	2
18	5.18	HT95T5300A	Dish Gasket	8
19	5.19	GB845ST4.2*13DS	Phillip Screw ST4.2*13	8
20	5.20	AC2970H2200	Front Roller	1
21	5.21	AC29702300	Rear Roller	1
22	5.22	GB70M10*55*55DHS2	Socket Head Cap Screw M10*55	1
23	5.23	DQ10DS2A	Washer $\Phi 11 \times \Phi 23 \times 2$	1
24	5.24	GB70M10*80*80DHS20	Socket Head Cap Screw M10*80	2
25	5.25	AC2970S1800V2	Running Belt	1
26	5.26	DXD250J10A	V-Belt	1
27	5.27	PT3002800P294U	Bumper A	4
28	5.28	PT3002900P294U	Bumper B	4
29	5.29	AC32700636	Washer $\Phi 30 \times \Phi 9 \times 3$	4
30	5.30	STD6800	Locknut M8	13
31	5.31	CNLM8*40DS20	Hexagon socket countersunk head cap head screw M8*40	8
32	5.32	GB17880.3M8*16.5DS17	Countersunk head hexagon riveted nuts M8	4
33	5.33	DC29503200	Bumper	2
34	5.34	AC299013ASSY	Motor Assembly	1
35	5.35	GB70M8*95DHS20	Socket Head Cap Screw M8*95	1
36	5.36	DQ8DHS2A	Washer $\Phi 9 \times \Phi 22 \times 2$	1
37	5.37	GB958DHS2	Washer $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	4
38	5.38	EVOT31000	Bracket for fixing Switch	1

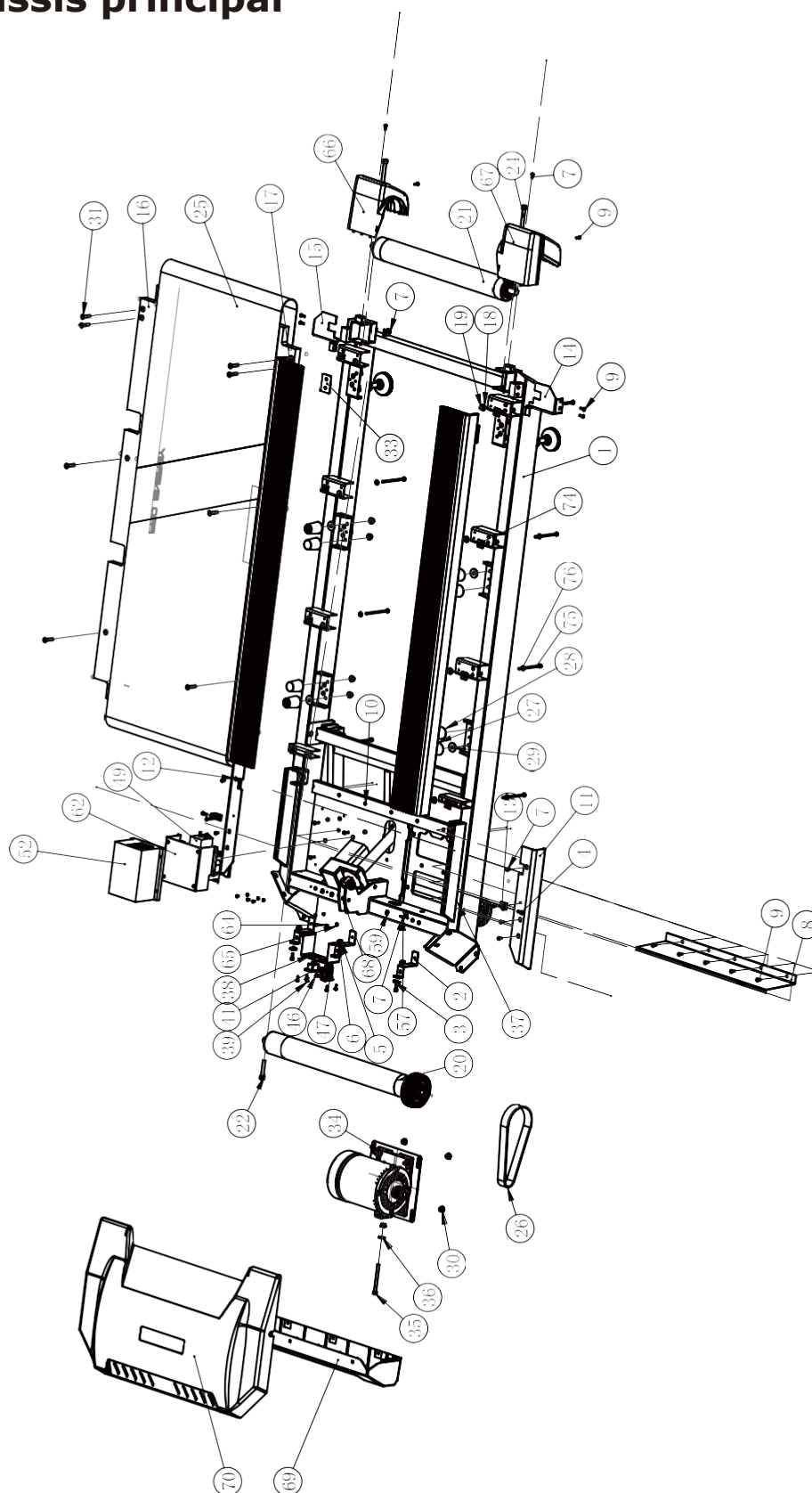
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
39	5.39	GB819M4*12DS2	Cross countersunk head cap head screw M4*12	2
40	5.40	GB41M4DS2	Nut M4	2
41	5.41	Z13	Power Outlet	1
42	5.42	L100AMP175022-1-L-14	Connect Wire	2
43	5.43	L100AMP175022-1-N-14	Connect Wire	2
44	5.44	L350AMP175022-JD-1	Earth Wire	1
45	5.45	DQCH01-SBD	Ferrite	2
46	5.46	F23	Power Switch	1
47	5.47	08-0004	Fuse	2
48	5.48	L250AMP175022-1-L-14	Connect Wire	1
49	5.49	Q03	Filter	1
50	5.50	Q11	Inductance	1
51	5.51	DQCH02-SBD	Ferrite	2
52	5.52	DQBPQ223-22-Y00	Inverter	1
to	5.53	SPQ2AM3-BPQ	Power Adapter	1
54	5.54	SD4*150	Band Cable	7
55	5.55	SDZ21	Band Cable Holder	7
56	5.56	SD2.5*75	Band Cable	4
57	5.57	CHP-2	Wire Harness Holder	6
58	5.58	L400AMP175022-1-L	Connect Wire	1
59	5.59	DQXK8.4	U Shape Wire Clip	3
60	5.60	L350M5557-57-8M	Connect Wire	1
61	5.61	L1600M43025-25-5557-9JD	Console Wire Down	1
62	5.62	RT7001800	U Shape Bracket for fixing Inverter	1
63	5.63	GB818M5*20DS2	Phillip Screw M5*20	4
64	5.64	GB6560M4*8DSG	Phillip Screw M4*8	4
65	5.65	GB862.24DS12	Serrated lock washers $\Phi 4$	4
66	5.66	AC29901300	Left End Cap	1
67	5.67	AC29901400	Right End Cap	1
68	5.68	DQ5DHS2	Washer $\Phi 5.5 \times \Phi 12 \times 1$	3
69	5.69	AC29901500	Motor Front Cover	1
70	5.70	AC29901600	Motor Cover	1
71	5.71	CRDMJ20*3*1000	Single Sided Adhesive	2
72	5.72	LMJ	Silicon Lubricant	1
73	5.73	GB15856.1ST4.2*19DS	Drilling Self-tapping Screw ST4.2*19	6
74	5.74	AC299015ASSY	holder plate ASSY for Side Rail	8
75	5.75	GB5780M6*150DS2	Hex Head Bolt M6*150	8
76	5.76	DQ6DS2A	Washer $\Phi 6.6 \times \Phi 15 \times 2$	8

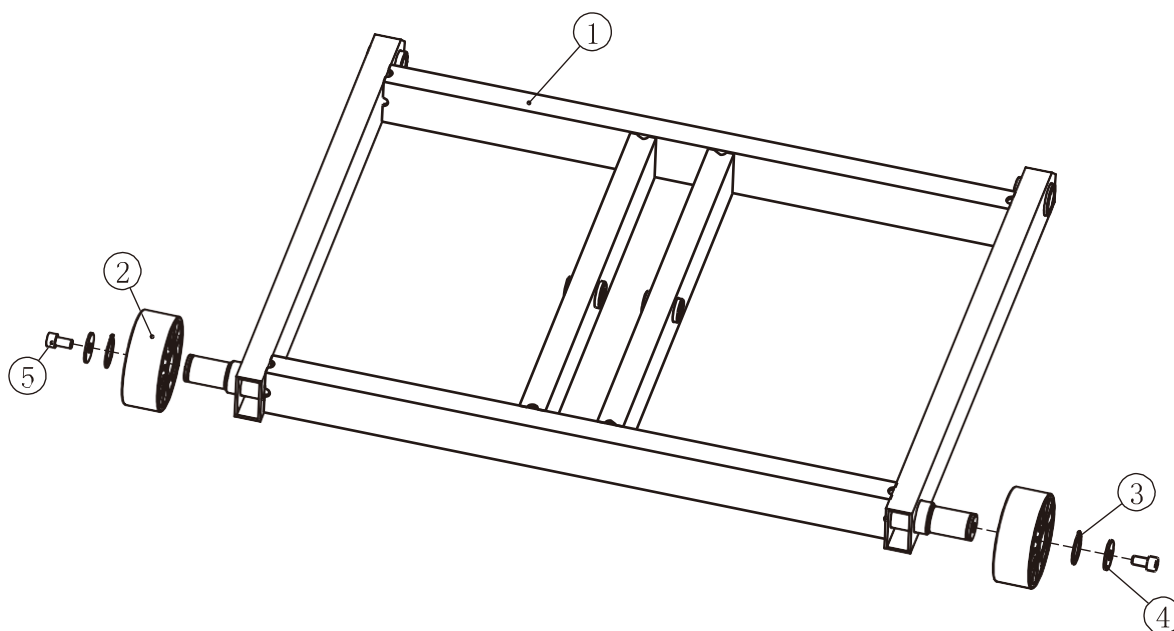
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Châssis principal



VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

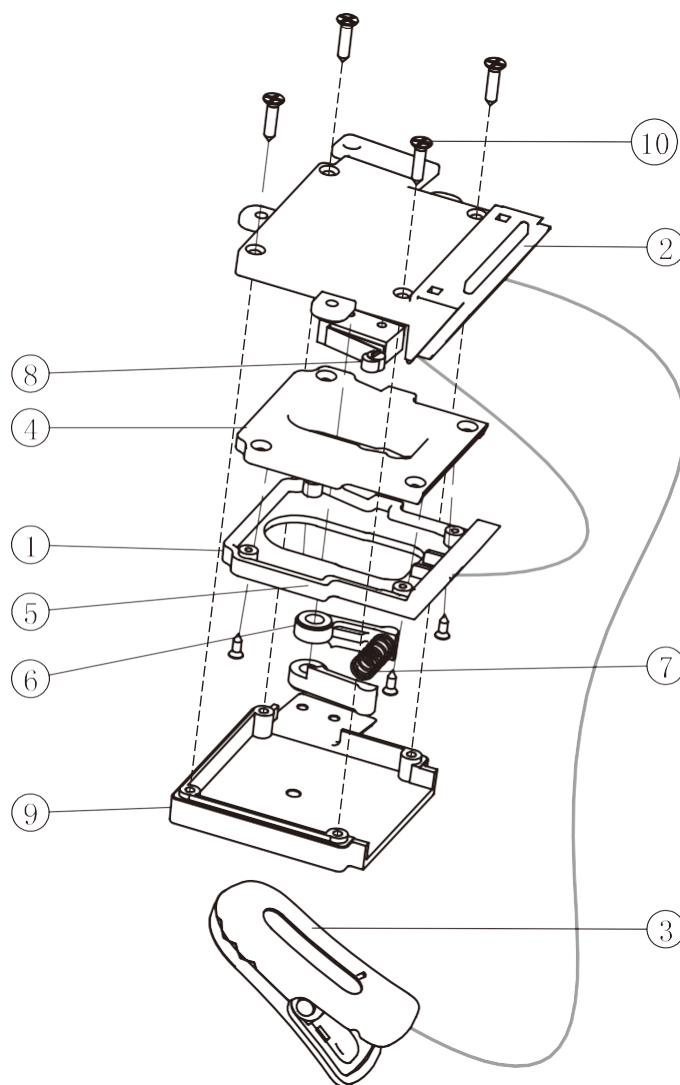
Châssis principal



ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	5.1.3.1	AC29900700	Inverter Frame	1
2	5.1.3.2	DC29002200	Wheel	2
3	5.1.3.3	GB894.125FH12	Circlip for shaft	2
4	5.1.3.4	DQ8DHS2B	Washer Washer $\Phi 9 \times \Phi 28 \times 2$	2
5	5.1.3.5	GB70M8*15DHS4	Socket Head Cap Screw M8*15	2

VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

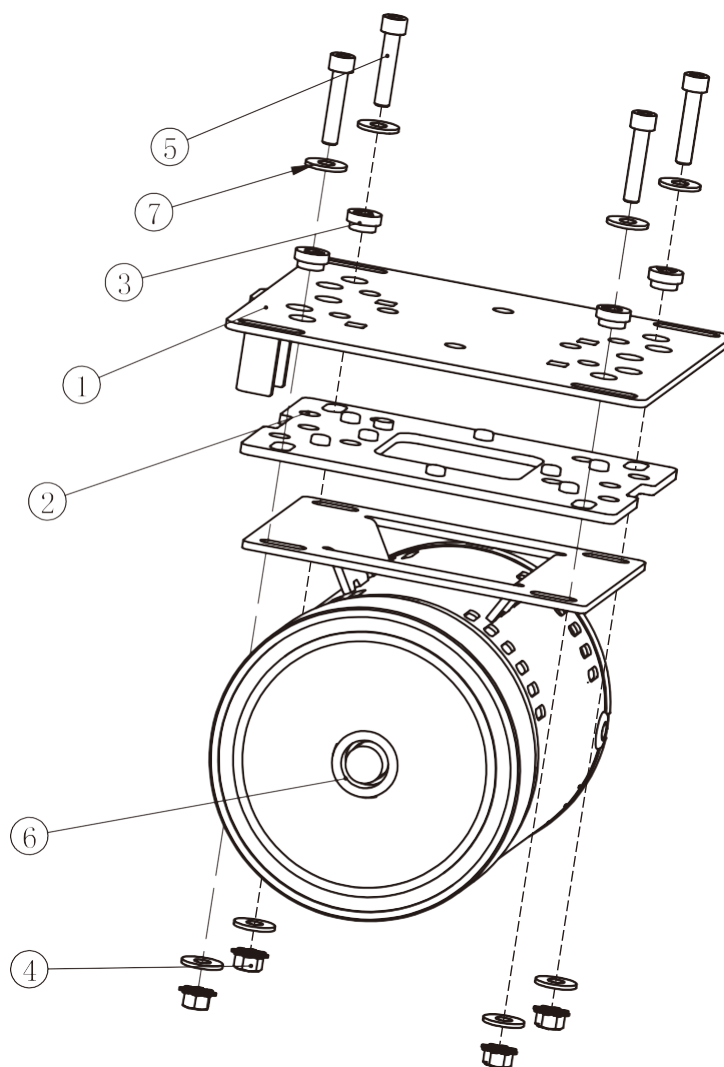
Arrêt d'urgence



ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.4.1	AC29907700	Bottom Casing for Emergency Switch Pull Rope	1
2	1.4.2	AC29907500	Upper Casing for Emergency Switch	1
3	1.4.3	STDP4012	Safe Key Clamp	1
4	1.4.4	AC29907600	Upper Casing for Emergency Switch Pull Rope	1
5	1.4.5	GB846ST2.2*6.5DS	Phillip Screw ST2.2*6.5	4
6	1.4.6	RT7507800	Locating Rod	2
7	1.4.7	RT7504900	The pressure spring	1
8	1.4.8	F89-M43025	Emergency Switch /W Wire	1
9	1.4.9	AC29907400	Bottom Casing for Emergency Switch	1
10	1.4.10	GB846ST2.9*13DS	Phillip Screw ST2.9*13	4

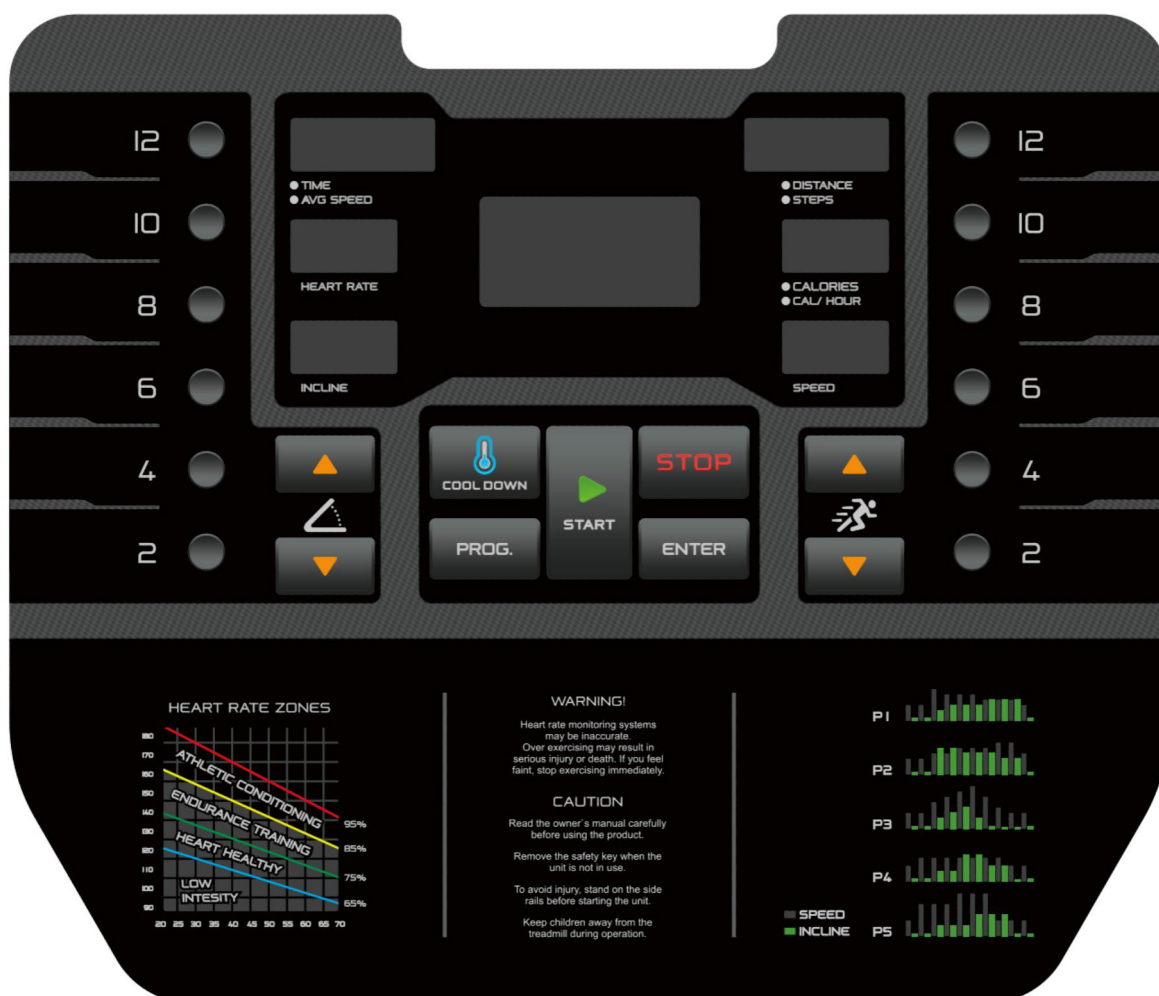
VUE ECLATEE ET LISTE DES PIECES

Moteur



ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	5.34.1	AC29701300	Bracket for fixing Motor	1
2	5.34.2	AC29706700	Insulation Rubber	1
3	5.34.3	STDP3600	Insulation Base	4
4	5.34.4	STDP6800	Locknut M8	4
5	5.34.5	GB70M8*40*40DHS2	Socket Head Cap Screw M8*40	4
6	5.34.6	DQ8DHS2A	Washer $\Phi 9 \times \Phi 22 \times 2$	8
7	5.34.7	D40-42M3-ZH	Motor	1

Fonctions de la console



BOUTONS DE COMMANDE

Nom	Fonction
START	Ce bouton sert à démarrer le programme en cours.
STOP	Ce bouton sert à arrêter le programme en cours.
SPEED+ and SPEED-	1. Ces boutons servent à régler la vitesse du tapis de course pendant l'entraînement. 2. Ces boutons servent également à ajuster les paramètres lors de la configuration de votre entraînement.
INCLINE+ and INCLINE-	Ces boutons servent à régler l'inclinaison du tapis de course pendant l'entraînement.
PROG.	Ce bouton permet de sélectionner le programme souhaité.
ENTER	Ce bouton permet de saisir les valeurs du mode de programme.
COOL DOWN	Ce bouton permet de sélectionner le mode de récupération.

Fonctions de la console

Nom	Fonction
Côté gauche : 2,4,6,8,10,12.	Enclenche directement la vitesse 2,4,6,8,10 ou 12 km/h.
Côté droit: 2,4,6,8,10,12.	Enclenche directement la pente 2,4,6,8,10 ou 12 %.

AFFICHAGE

Fenêtre	Fonction
TIME	Indique le temps écoulé depuis le démarrage, en minutes et secondes (0-99 minutes, 0-59 secondes).
SPEED	Indique la vitesse d'entraînement en miles par heure (MPH) ou en kilomètres par heure (KPH), par incréments de 0,1.
INCLINE	Indique l'inclinaison en pourcentage, de 0 à 15 %, par incréments de 1 %.
AVG SPEED	Indique la vitesse moyenne d'entraînement.
HEART RATE	Indique la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur (BPM).
CALORIES	Indique une estimation des calories brûlées pour une personne de 68 kg, à la vitesse, à l'inclinaison et pendant la durée indiquées.
CAL/HOUR	Indique une estimation des calories brûlées par heure.
DISTANCE	Indique la distance parcourue en kilomètres ou en miles, par incréments de 0,01 jusqu'à 9,99 et de 0,1 à partir de 10,0 (plage : 0,01 à 999).
STEPS	Indique le nombre de pas estimé.
DOT MATRIX	1. Affiche le nombre de tours et le tour en cours (un tour équivaut à 400 mètres). 2. Affiche « APPUYEZ SUR DÉMARRER OU SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME » à la mise sous tension. 3. Affiche un message lors de la saisie d'une valeur. 4. Affiche la courbe d'entraînement en mode Programme.

CONFIGURATION DE L'ENTRAÎNEMENT

1. Démarrage Rapide / Mode Manuel

- 1.1 Branchez l'appareil sur une prise avec protection contre les surtensions.
- 1.2 Mettez l'appareil sous tension.
- 1.3 L'écran LED affiche « PRESS START OR SELECT PROGRAM ».
 - (1) Appuyez sur le bouton START pour passer en mode manuel.
 - (2) Appuyez sur le bouton PROG. pour sélectionner le programme souhaité.
- 1.4 Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la machine.

Fonctions de la console

2. Mode Programmes

Lorsque la console s'allume, l'écran LED affiche « PRESS START OR SELECT PROGRAM ». Appuyez sur le bouton PROG. pour parcourir les programmes prédéfinis suivants : programme 1 (P1), programme 2 (P2), programme 3 (P3), programme 4 (P4), programme 5 (P5), programme utilisateur 1 (U1), programme utilisateur 2 (U2), compte à rebours du TEMPS, compte à rebours des CALORIES, compte à rebours de la DISTANCE, ou encore les modes HR1, HR2 et HR3.

2.1 Programmes Pré-établis (P1 à P5)

- (1) Appuyez sur le bouton PROG. pour choisir votre programme prédéfini. La courbe d'entraînement s'affiche et la durée (30:00) clignote. Utilisez les boutons + et – pour ajuster la durée.
- (2) Après 5 secondes, le message « ENTER TIME » apparaît sur l'écran.
- (3) Appuyez sur le bouton ENTER. Le message « PRESS START » apparaît sur l'écran.
- (4) Appuyez sur le bouton START.
- (5) La LED affiche successivement « 5 », « 4 », « 3 », « 2 » et « 1 ».
- (6) Le tapis roulant se met en marche.

2.2 Programmes Utilisateur (U1 & U2)

Appuyez sur le bouton PROG. pour parcourir les programmes utilisateur.

- (1) La courbe d'entraînement s'affiche sur l'écran matriciel. La durée (30:00) clignote. Utilisez les boutons de vitesse + ou – pour ajuster la durée.
- (2) Après 5 secondes, le message « ENTER TIME » s'affiche sur l'écran matriciel.
- (3) Appuyez sur le bouton ENTER. Le message « ENTER SPEED AND INCLINE » s'affiche sur l'écran matriciel.
- (4) Le premier segment clignote. Utilisez les boutons de vitesse et d'inclinaison +/- pour ajuster les valeurs de vitesse et d'inclinaison. Appuyez sur ENTER pour passer au segment suivant.
- (5) Appuyez sur ENTER. Après 16 segments, le message « PRESS START » s'affiche.
- (6) Appuyez sur le bouton START.
- (7) La LED affiche « 5 », « 4 », « 3 », « 2 », « 1 ».
- (8) Le tapis roulant se met en marche.

Fonctions de la console

2.3 MODE COMPTE À REBOURS

2.3.1 MODE COMPTE À REBOURS (TEMPS)

Appuyez sur le bouton PROG. pour parcourir les modes de compte à rebours.

- (1) Indique « ENTER TIME » sur l'écran matriciel. La fenêtre de temps clignote (30:00). Utilisez les boutons de vitesse + ou – pour ajuster la valeur.
- (2) Appuyez sur le bouton ENTER. Indique « PRESS START » sur l'écran matriciel.
- (3) Appuyez sur le bouton START.
- (4) La LED affiche « 5 », « 4 », « 3 », « 2 », « 1 ».
- (5) Le tapis roulant se met en marche..

2.3.2 MODE COMPTE À REBOURS (CALORIES)

Appuyez sur le bouton PROG. pour parcourir les modes de compte à rebours.

- (1) Indique « ENTER CALORIES » sur l'écran matriciel. La fenêtre des calories clignote (000). Utilisez les boutons de vitesse + ou – pour ajuster la valeur.
- (2) Appuyez sur le bouton ENTER. Indique « PRESS START » sur l'écran matriciel.
- (3) Appuyez sur le bouton START.
- (4) Les LED affichent « 5 », « 4 », « 3 », « 2 », « 1 ».
- (5) Le tapis se met en marche..

2.3.3 MODE COMPTE À REBOURS (DISTANCE)

Appuyez sur le bouton PROG. pour parcourir le mode compte à rebours de distance.

- (1) Indique « ENTER DISTANCE » sur la matrice de points. La fenêtre de distance clignote à 0,00. Utilisez les boutons de vitesse + ou – pour ajuster la valeur.
- (2) Appuyez sur le bouton ENTER. Indique « PRESS START » sur la matrice de points.
- (3) Appuyez sur le bouton START.
- (4) Les LED affichent « 5 », « 4 », « 3 », « 2 », « 1 ».
- (5) Le tapis se met en marche.

2.4 Mode de contrôle de la fréquence cardiaque

2.4.1 HR1

Appuyez sur le bouton PROG. pour parcourir le mode FC1.

- (1) Indique « ENTER TIME » sur la matrice de points. La fenêtre d'heure clignote à 30:00. Utilisez les boutons de vitesse + ou – pour ajuster la durée.
- (2) Après avoir appuyé sur la touche ENTER, le message « ENTRE AGE » s'affiche sur la matrice de points. Utilisez les boutons de vitesse + ou – pour ajuster la durée.
- (3) Après avoir appuyé sur la touche ENTER, le message « PRESS START » s'affiche.
- (4) Appuyez sur le bouton DÉMARRER.
- (5) La LED affiche « 5 », « 4 », « 3 », « 2 », « 1 ».
- (6) Le tapis roulant se met en marche.

Fonctions de la console

2.4.2 HR2- HR3

Appuyez sur le bouton PROG. pour parcourir le mode HR2-HR3 en suivant les étapes précédentes.

HR1: Fréquence cardiaque cible à 65 % de la fréquence cardiaque maximale

HR2: Fréquence cardiaque cible à 75 % de la fréquence cardiaque maximale

HR3: Fréquence cardiaque cible à 85 % de la fréquence cardiaque maximale

3. Unités Métriques / Impériales

3.1 Retirez la clé de sécurité.

3.2 Appuyez trois fois sur la touche START et maintenez-la enfoncée.

3.3 Réinitialisez la clé de sécurité après 3 secondes.

3.4 Relâchez la touche START.

3.5 À l'aide des touches SPEED +/-, ajustez le système d'unités (SI : métrique, ENG : impérial).

3.6 Appuyez sur la touche ENTER ou START pour confirmer.

4. Calibrage de l'élévation

4.1 Appuyez simultanément sur les quatre boutons Incline +/- et Speed +/- de la console et maintenez-les enfoncés pendant 3 secondes pour accéder au mode de réglage automatique.

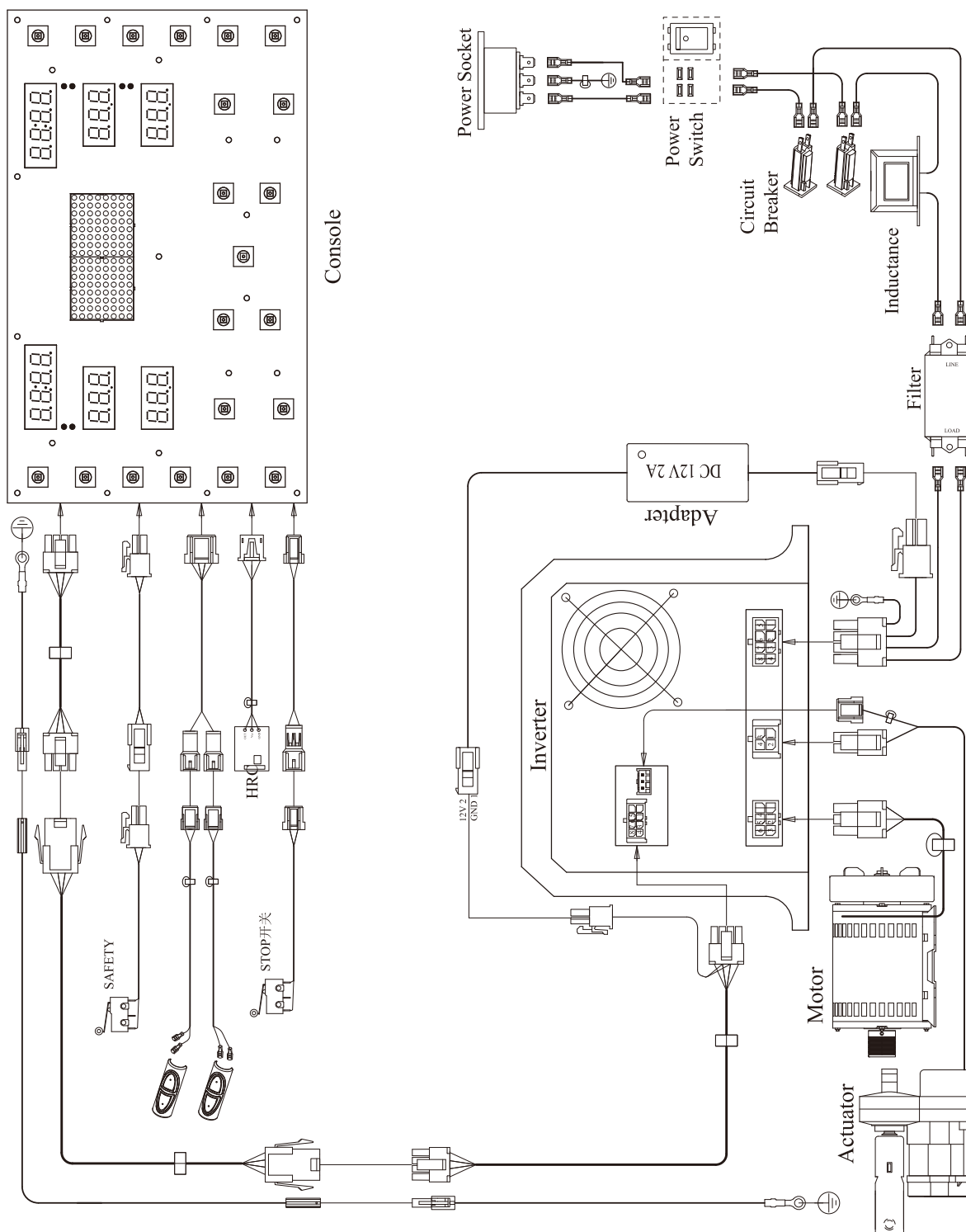
4.2 Attendez la fin du processus.

Fonctions de la console

5. Messages d'erreur

Défaut	Correction
ER01, Communication Error	1. Vérifier la console et la connexion du câble de communication principal. 2. Vérifier l'onduleur et la connexion du câble de communication principal. 3. Remplacer l'onduleur. 4. Remplacer la console.
ER02, Elevation Error	1. Effectuez une calibration automatique (p32 §4). 2. Vérification des connexions. 3. Vérification des voyants LED de la carte de commande d'élévation. 4. Vérification ou remplacement de l'actionneur.
ER04, Over current	1. Vérification des connexions. 2. Lubrifiez la plaque de base. 3. Vérifiez la plaque de base. 4. Vérifiez la bande de course. 5. Vérifiez l'absence de surcharge. 6. Vérifiez ou remplacez le moteur principal. 7. Vérification ou remplacement de l'onduleur.
ER05, Lower voltage	1. Vérifier l'alimentation secteur 220-240 V. 2. Vérification de l'absence de surcharge.
ER06, Over load	1. Vérification des connexions du moteur. 2. Lubrifiez la plaque de base. 3. Vérification du plateau de roulement. 4. Vérification de la courroie de roulement. 5. Surcharge. 6. Vérification ou remplacement du moteur principal. 7. Vérification ou remplacement de l'onduleur.
ER07, Emergency stop	1. Réinitialiser l'interrupteur de sécurité. 2. Vérifier la structure mécanique. 3. Vérifier les connexions. 4. Vérifier ou remplacer l'interrupteur de sécurité. 5. Vérifier ou remplacer la carte électronique de la console.
La console ne s'allume pas	1. Vérifier la tension d'alimentation à l'aide d'un voltmètre ; elle doit être comprise entre 220 et 240 V. 2. Mettre l'interrupteur sur la position « ON ». Si le voyant ne s'allume pas, remplacer l'interrupteur. 3. Vérifier le disjoncteur ; s'il a sauté, le réarmer. Identifier le composant en court-circuit et le remplacer. 4. Vérifier le câble d'alimentation. 5. Vérifier l'adaptateur secteur. Vérifier le câble de communication.

Schéma de câblage



Réglage de la bande de course et entretien

1. Ajustement de la bande de course

Prudence

Un serrage excessif du rouleau réduira considérablement la durée de vie de la bande de roulement et pourrait endommager davantage d'autres composants (tels que le rouleau, le moteur, etc.). La vitesse de la bande de course ne doit pas dépasser 4 KM/H lors du réglage.

1.1 Centrage de la bande de course

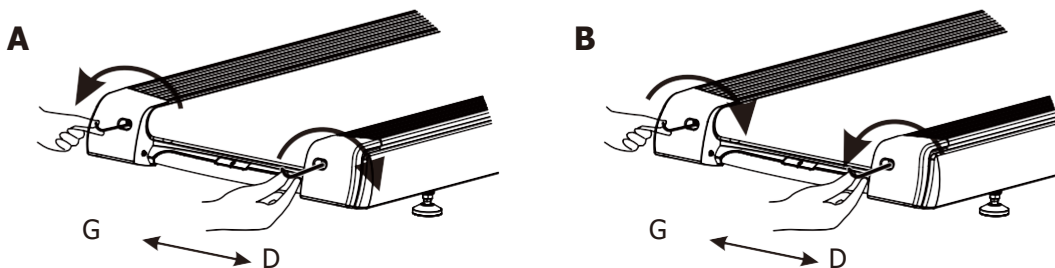
La bande peut dévier après un certain temps d'utilisation ou simplement lors de l'installation d'un nouveau tapis roulant. Les solutions sont les suivantes :

A. La bande de course est déviée vers la droite

Serrez le boulon droit (dans le sens des aiguilles d'une montre) ou desserrez (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) le boulon gauche du rouleau arrière avec une clé Allen de 6 mm, comme illustré ci-dessous.

B. La bande de course est déviée vers la gauche

Serrez le boulon gauche ou desserrez le boulon droit du rouleau arrière avec une clé Allen de 6 mm, comme illustré ci-dessous.

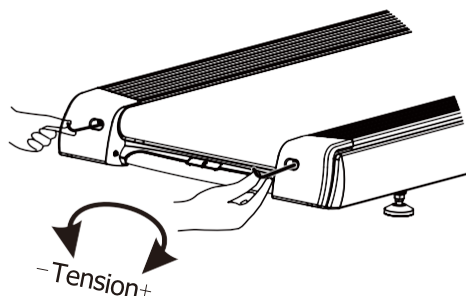


1.1 Tension de la bande de course

Lorsque vous posez votre pied sur la bande, si vous ressentez une sensation de glissement, cela signifie que la bande est détendue et glisse sur les rouleaux, ce qui est un phénomène normal et courant sur un nouveau tapis roulant ou lors d'une utilisation prolongée. Tendez les deux boulons Allen du rouleau arrière d'un quart de tour comme sur la figure ci-dessous pour éliminer ce glissement. Essayez à nouveau le tapis roulant pour vérifier s'il glisse. Répétez si nécessaire, mais NE JAMAIS TOURNER les boulons du rouleau de plus de 1/4 de tour à la fois.

La tension parfaite de la courroie de course est de 0,9 à 1,1 lb.

Réglage de la bande de course et entretien



2. Entretien / Nettoyage

Avertissement! Pour éviter les chocs électriques, assurez-vous que l'alimentation est coupée et débranchez la fiche de la prise avant tout nettoyage ou entretien.

L'entretien et le nettoyage de routine de votre appareil conserveront son bon fonctionnement et prolongeront la durée de vie de votre appareil.

Veuillez essuyer la console et les autres surfaces du tapis roulant avec un chiffon doux, propre et humide après l'entraînement.

Les bandes de course ne nécessitent aucun entretien et les lubrifiants ne sont pas autorisés.

Check List d'entretien

Planning de maintenance preventive						
TAPIS DE COURSE						
	<i>Journalier</i>	<i>Hebdomadaire</i>	<i>Mensuel</i>	<i>Trimestriel</i>	<i>Semestriel</i>	<i>Annuel</i>
<i>Console Mounting Bolts</i>					Inspecter	
<i>Châssis</i>	Nettoyer				Inspecter	
<i>Câble d'alimentation</i>			Inspecter			
<i>Console</i>	Nettoyer		Inspecter			
<i>Marchepieds et mains courantes</i>	Nettoyer			Inspecter		
<i>Rouleau avant</i>				Nettoyer	Inspecter	
<i>Rouleau arrière</i>				Nettoyer	Inspecter	
<i>Arrêt d'urgence</i>	Tester					
<i>Tension bande de course</i>			Inspecter			
<i>Courroie moteur</i>				Nettoyer	Inspecter	
<i>Plaque de base</i>						Retourner
<i>Bande de course</i>			Inspecter			
<i>Compartiment moteur</i>				Aspirer		
<i>Moteur d'entraînement</i>				Aspirer		