

EN

Treadmill -Care and storage instructions **4**
FR

Tapis de course - Manuel d'entretien et de sécurité **5**
ES

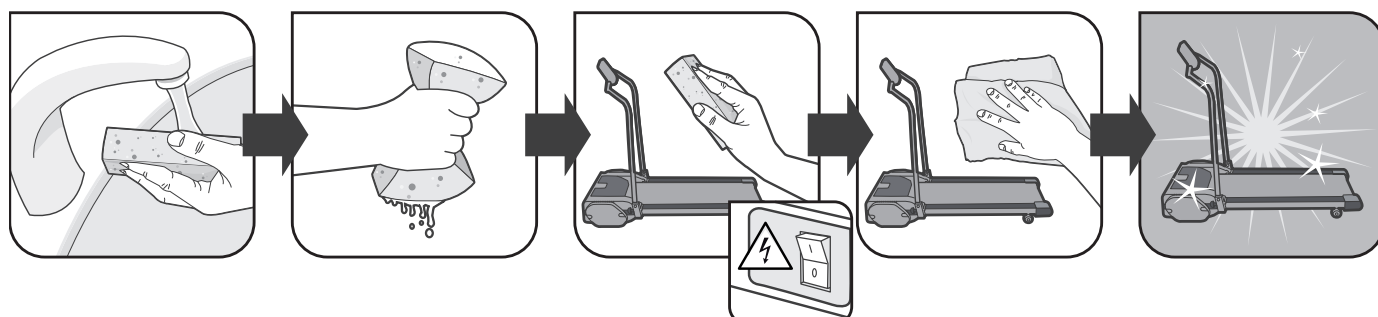
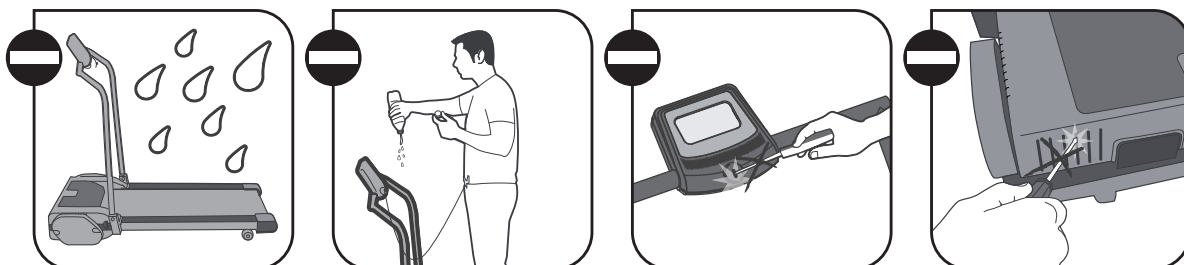
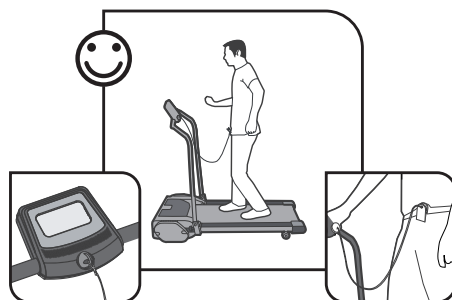
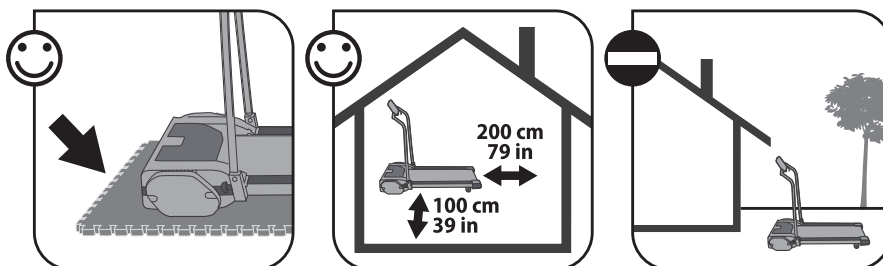
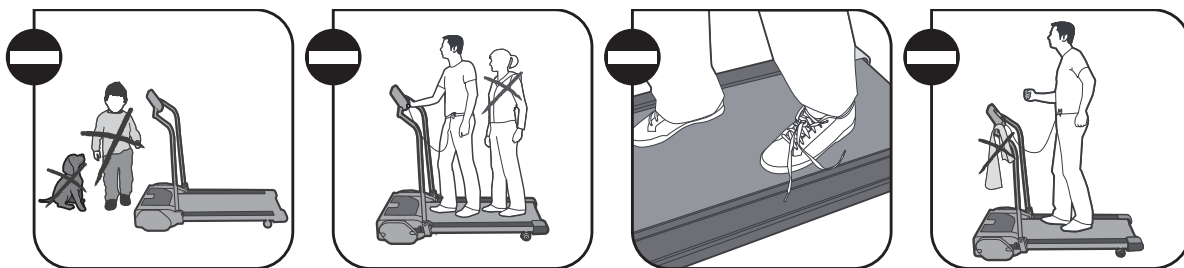
Cinta de correr - Instrucciones de cuidado y almacenamiento **7**
PT

Passadeira - Instruções de manutenção e armazenamento **9**


AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE -
SERVICIO POSVENTA - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA


..... **25**

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



GENERAL RECOMMENDATIONS

1. Read, understand, and carefully follow all warnings, instructions, and procedures on the treadmill and in the users manual before using the treadmill. Keep these instructions.
2. Before starting any exercise program, consult your doctor. It is particularly important for people over the age of 35 years, people who have a history of health problems, or if you haven't practised sports for several years.
3. Set up and operate the treadmill on a solid level surface
4. Keep children away.
5. If you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptom, stop exercising immediately and consult a doctor.
6. **WARNING!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint or any pain, stop exercising immediately.
7. This appliance is not intended for use by people (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
8. Do not use the heart rate belt if you have a pacemaker. It may occur monitor interferences. **WARNING!** To avoid serious injuries, the treadmill should be used by one person at a time. Animals should not use the treadmill.
9. DOMYOS cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the use or misuse of this product by the purchaser or by any other person.
10. Keeps hands well away from all moving parts. Never place your hands or feet under the walking belt. You may get injured.
11. **CAUTION!** Wear sports shoes which are in good condition. To avoid damaging your apparatus, ensure that your shoes are free of any debris such as gravel or small stones.
12. **WARNING!** Tie up your hair. Do not wear baggy clothing likely to get in your way when exercising. Take off all jewellery.
13. Care should be used when mounting or dismounting the treadmill.
14. After exercising, wait for the treadmill to stop completely before getting off. After use, remove the safety key from the console and store it in a place which is inaccessible to children.
15. If you want to get off urgently, grab the support rails and place your feet on the foot rails.
16. To perform an emergency stop, remove the safety key. Test this procedure before using the product.
17. Do not insert objects into the safety key port or through the covers.
18. **CAUTION!** Do not pour liquid onto the console or the motor cover.
19. **WARNING!** Never remove motor hood. Adjustments and modifications other than those described in this manual must only be carried out by an authorised technician. Failure to follow these safety instructions may result in serious injuries, even death.
20. Before each use, inspect the treadmill for incorrect, worn, or loose components and then correct, replace, or tighten.
21. The equipment must be placed on a flat, stable surface.
22. Wait until the running/walking belt comes to a complete stop and turn off the treadmill before folding. Warning, that a folded treadmill should not be operated
23. **WARNING!** Never storage in inclined surface when folded
24. Obtain a medical exam before beginning any exercise program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician
25. Keep children away.

INSTALLATION INSTRUCTIONS

1. Your home's electrical supply must be in a good state of repair and comply with current standards. This machine should be used with a 110 volt/15 amp circuit (minimum). Ensure that no other piece of equipment shares the same circuit.
2. For your safety, your treadmill must be connected to a properly fitted plug with an earth connection that complies with currently applicable regulations. If in doubt, get a qualified electrician to check that the treadmill is properly installed. Do not modify the plug supplied with your treadmill in any way.
3. If you need an extension, only use one with an earth connector and a cable with three 2.5 mm² wires, that is no more than 1.5 metres long.
4. Do not use a power strip
5. **WARNING!** Never use this machine with a damaged electrical cable or plug or if it has been in contact with water.
6. Never leave the treadmill plugged in without supervision. Your treadmill must be stored indoors in a dry place, away from moisture and adequately ventilated, on a flat, level surface. Do not operate electrically powered treadmills in damp or wet locations.

RECOMMENDATIONS FOR USE

- If you are a beginner, start by training for several days at a low speed, without overexerting yourself, and taking rest periods if necessary. Gradually increase the number or duration of sessions. During your workout, be sure to ventilate the room in which the treadmill is located.
- Keep fit/Warm-up: Gradual effort starting from 10 minutes : To maintain or rehabilitate, work out every day for at least 10 minutes. This type of exercise helps work the muscles and joints gently and can be used as a warm-up before more strenuous physical activity.
- To increase muscle tone in the legs, choose a greater incline

and increase the duration of the exercise.

- Aerobic exercise for weight loss: Moderate effort for 35 to 60 minutes : This type of training is an effective way of burning calories. There is no point in pushing yourself unduly; for the best results the most important thing is frequency of exercise (at least 3 times a week) and the duration of the session (35 to 60 minutes). Exercise at average intensity (moderate effort so you are not out of breath).
- In order to lose weight, as well as taking regular physical exercise, it's essential to follow a balanced diet.

26. If the treadmill is intended for consumer use only, the manual shall state so.
27. Read, understand, and carefully follow all warnings, instructions, and procedures on the treadmill and in the owners/user's manual before using the treadmill.
28. Inspect the treadmill for incorrect, worn, or loose components and then correct, replace, or tighten prior to use.
29. Do not wear loose or dangling clothing while using the treadmill.
30. Disconnect all power before servicing the treadmill.
31. Read, understand, and test the emergency stop procedures before use.
32. Do not operate electrically powered treadmills in damp or wet locations.
33. The recommended minimum clearance required behind each treadmill for emergency dismount shall be stated. The minimum clearance area behind the treadmill shall be: 500 mm (19.7 in.) × the treadmill width.
34. The recommended minimum clearance required around each treadmill for access to and passage around shall be stated. The minimum dimensions shall be: 500mm (19.7 in.) on each side of the treadmill.
35. A review of all warning labels and how to obtain replacements shall be explained.
36. Recommendations to keep the top side of the moving surface clean and dry.
37. Do not exceed maximum specified user weight. Manufacturer to state value of maximum user weight in this warning.
38. This device has been designed for domestic use (class HC) for a maximum of 5 hours of use per week.
39. This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.
40. Please note that changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.
41. Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures: —Reorient or relocate the receiving antenna. —Increase the separation between the equipment and receiver. —Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected. —Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.
42. This device contains licence-exempt transmitter(s)/receiver(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada's licence-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions:
(1) This device may not cause interference; and (2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.
43. This equipment complies with radio frequency exposure limits set forth by the FCC for an uncontrolled environment. This equipment complies with radio frequency exposure limits set forth by the Innovation, Science and Economic Development Canada for an uncontrolled environment. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 50 cm between the device and the user or bystanders. This device must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

7. You must leave space around your treadmill of 200cm at the back and 100cm at the sides.
8. Always position and store the power cable away from heavy traffic areas.
9. To minimise noise and reduce the impact on the ground, use a floor protection mat
10. It is the user's responsibility to inspect and if necessary tighten all parts before using the product. Replace any worn or faulty parts immediately.
11. The underside of the belt will have been lubricated during manufacturing. During transportation, some lubricant may have been transferred onto the top of the belt and the cardboard. If there is any lubricant on top of the belt, clean the belt using a cloth and non-abrasive cleaning product.
12. Always stop the machine using the master switch.
13. Immediately after each use and prior to any cleaning, assembly or maintenance operation, turn off the master switch and disconnect the treadmill from the mains.

- Improve your stamina: Sustained effort for 20 to 40 minutes : This type of exercise helps strengthen the heart muscle and improves your respiratory health. Exercise at least 3 times a week at a steady pace (rapid breathing). As your training progresses, you will be able to maintain this effort for longer, and at an improved pace.
- Training at a faster pace (anaerobic and in the red zone) is reserved for athletes and requires special preparation.
- Cool down : After each training session, walk slowly for a few minutes to bring your body gradually to rest. This cool down phase helps your cardiovascular and respiratory

systems, blood circulation and muscles return to normal. It also helps to eliminate side effects such as the accumulation of lactic acid which is one of the major causes of muscle pain (cramps and stiffness).

- Stretching: You are advised to perform stretching movements after each session in order to relax your muscles and to recover more effectively.

MAINTENANCE OF YOUR TREADMILL

It is essential to conduct regular maintenance checks in order to ensure optimum performance and a long service life for your treadmill. Please read and abide by the instructions set out below. If the treadmill is not maintained in the manner stated, this could lead to excessive wear and tear and may also cause permanent damage. For all kind of maintenance, disconnect all power before servicing the treadmill. If you have any questions, contact your Decathlon store or visit decathlon.com

MAINTENANCE after each use

Pull the plug out of the socket. Inspect all the external parts of the treadmill and ensure they are properly fastened. Worn or damaged components shall be replaced immediately or the treadmill removed from service until the repair is made. Only manufacturer-supplier or approved components shall be used to maintain and repair the treadmill.

Cleaning:

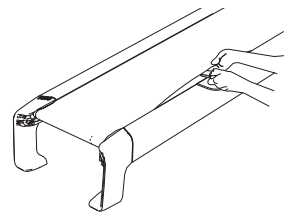
- Dust and sweat can quickly damage your treadmill. It is recommended to carefully clean the latter after each use.
- Turn off your treadmill and unplug it.
- Apply a small amount of mild, all-purpose cleaning product to a cloth made of 100% cotton, and remove the dust and stains from the ramps, the upright

supports, the foot-rests, the body and the motor cap.

- Do not use any cleaning product under the running belt.
- Apply a small amount of mild, all-purpose cleaning product to a cloth made of 100% cotton, and wipe the console and the screens. Do not spray the cleaning product directly onto the treadmill, and do not use ammonia or acid-based

cleaning products.

- Ensure that the running belt is properly centred and sufficiently taut. If it is, do not make any adjustments. If it needs adjusting, refer to the instructions below.



- Lubricating the running belt:
- It is advisable to lubricate your treadmill in order to limit the amount of friction between the running belt and the deck. No lubrication is necessary if traces of silicone are present on the inner side of the running belt or on the deck (and the surface is damp and slightly greasy).
- Turn off your treadmill and unplug it.
- Lift the edges of the running belt and coat the inner surface with 5 to 10ml of silicone.*
- Plug your treadmill in again.
- Make the belt rotate at a speed of 4 km/h (2.5 mph), with no-one on it, for 10 to 20 seconds.
- Your treadmill is ready for use!
- *Please note that if you use too much silicone, you could harm the proper functioning of your treadmill (risk of skidding). For your purchases of lubricant, please contact your usual DECATHLON store or www.decathlon.com.

PREVENTIVE MAINTENANCE

- | | | | |
|---|---|--|---|
| • Change the running belt after every 500 hours of use or 3000 km | • Inspect the motor and the conveyor belt after every 600 hours of use or 3600 km | • Changing the rollers every 600 hours or 3600km of use. | • Change the running deck after every 700 hours of use or 4200 km |
|---|---|--|---|

TROUBLESHOOTING

The treadmill will not turn on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| • Check that the power cord is plugged into a wall socket in working condition (to check if the wall socket is working, plug in a lamp or other electrical device to check). | is properly grounded. If you need an extension lead, use only a 3-core, 2.5 mm ² (14 gauge) cable that is no longer than 1.5 m (5 ft). | the treadmill. | • Check the switch on the frame of the treadmill near the power cord, it must be in the «I» position. |
| • Check that the power cord is plugged into a wall socket that | • Check that the power cord is fully inserted in the back of | • After connecting the power cord, make sure that the key is inserted into the console. | |

The treadmill turns off during use:

- | | |
|--|---|
| • Make sure the power cord is correctly plugged into the wall socket and the back of your treadmill. | • Remove and reinsert the console safety key. |
|--|---|

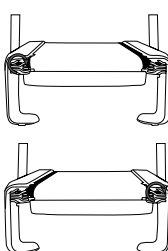
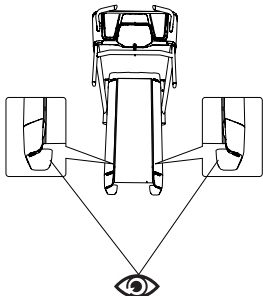
The running belt slows down when walked on:

- | | | | |
|---|---|--|--|
| • If you need an extension lead, use only a 3-core, 2.5 mm ² cable that is no longer than 1.5 m. Do not use a power strip. | damaged. | tensioning screws anticlockwise a quarter turn. When the running belt is properly tightened, you should be able to lift each edge of the running belt 2 to 3 cm above the deck. Ensure the running belt remains centred. Then, plug in the | power cord, insert the safety key and run the treadmill for a few minutes. |
| • If the running belt is too tight, the performance of the treadmill may decrease and the running belt may become | • Remove the key and UNPLUG THE POWER CORD. | | |
| | • Using the hex key, turn the running belt centring and | | |

The treadmill makes a noise:

- | | |
|---|--|
| • Rubbing noise: Check that the running belt is properly centred (the belt must not rub against the sides). Check that the running belt is properly tightened (the belt must not slip). | • Grinding noise: Check, and if necessary, tighten all the external parts of the running belt. |
|---|--|

The running belt is no longer centred:



- Locate the colour indicators on the back of your treadmill.
- If you see red, the belt needs to be re-centred. This helps protect the running belt and avoids unexpected shutdowns.
- Run your treadmill at 4km/h (2.5 mph) and stand at the back of the machine.
- The belt is offset to the left:**
- Turn the left adjustment screw clockwise a half turn.
- The belt is offset to the right:**
- Turn the right adjustment screw clockwise a half turn.
- Leave your treadmill running until the belt repositions itself (1-2 minutes) and repeat the operation if necessary. However, be careful not to overtighten the belt.
- The running belt stops while running**
- The running belt is a wearing part that becomes loose over time. Re-tighten it as soon it begins to slip (sliding sensation, jerks in speed).

Turn the 2 adjustment screw clockwise a half turn.

Repeat the operation if necessary, but be careful not to overtighten the belt. The belt is properly tightened if you can lift the edges 2 to 3 cm on each side

ERROR CODES

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Contact the after-sales service (see the last page of your user manual).

- | | | | |
|--|---|---|--|
| • E3 Check that none of the parts are impeding the movement of the belt. If the problem persists, contact the after-sales service. | • E7 Have your electricity supply checked by a professional then contact the after-sales service. | • E9 Unfold your treadmill. If the problem persists, contact the after-sales service. | • E17 Turn off your treadmill and then turn it on again. If the problem persists, contact the after-sales service. |
|--|---|---|--|

FR

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

1. Assurez-vous de bien lire, comprendre et suivre l'ensemble des avertissements, instructions et procédures sur le tapis de course et dans le manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le tapis de course. Conservez les instructions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
3. Conservez hors de portée des enfants.
4. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.
5. **AVERTISSEMENT !** Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent manquer de précision. Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.
6. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, sauf si elles sont supervisées ou formées par une personne responsable de leur sécurité. Il convient de surveiller les enfants afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
7. Ne pas utiliser de ceinture cardiaque si vous êtes porteur d'un pacemaker. Cela peut causer des interférences du moniteur.**AVERTISSEMENT !** Pour éviter toute blessure grave, le tapis de course ne doit être utilisé que par une personne à la fois. Les animaux ne doivent pas utiliser le tapis de course.
8. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
9. Tenez vos mains loin de toute pièce en mouvement. Ne placez jamais vos mains ou vos pieds sous la bande de course. Vous pourriez vous blesser.
10. **ATTENTION !** Portez des chaussures de sport en bon état, avec les lacets noués. Pour éviter d'endommager votre tapis, assurez-vous que les semelles sont exemptes de tout débris, tel que du gravier ou des cailloux.
11. **AVERTISSEMENT !** Attachez vos cheveux. Ne pas porter de vêtements amples susceptibles de vous gêner durant l'exercice. Retirez tous vos bijoux. Ne laissez pas pendre de serviette sur le tapis de course.
12. Des précautions doivent être prises lors du montage ou du démontage du tapis de course.
13. En fin d'exercice, attendez l'arrêt complet du tapis avant de descendre, Retirez la clé de

- sécurité de la console et stockez-la dans un endroit non accessible aux enfants.
14. Pour la sortie d'urgence, agrippez-vous aux barres de maintien et mettez vos pieds sur les repose-pieds.
 15. Pour un arrêt d'urgence, retirez la clé de sécurité. Testez cette procédure avant d'utiliser le produit.
 16. N'insérez pas d'objets dans l'orifice de la clé de sécurité ou à travers les carters.
 17. **ATTENTION !** Ne versez pas de liquide sur la console ou le carter moteur.
 18. **AVERTISSEMENT !** N'enlevez jamais le capot du moteur. Les réglages et les manipulations autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un technicien autorisé. Le non-respect de cette mesure de sécurité peut entraîner des blessures graves voire mortelles.
 19. Avant chaque utilisation, inspectez le tapis de course à la recherche de composants incorrects, usés ou desserrés, puis corrigez, remplacez ou serrez.
 20. L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.
 21. Attendre l'arrêt complet de la bande de course/marche et mettre le tapis hors tension avant toute manipulation de pliage.
 22. **ATTENTION !** Ne stockez jamais sur une surface inclinée lorsque le produit est replié. Avertissement, un tapis roulant plié ne doit pas être utilisé
 23. Passez un examen médical avant de commencer un programme d'entraînement. Si, à un moment quelconque de l'entraînement, vous vous sentez faible, vous avez des vertiges ou vous souffrez de douleurs, arrêtez-vous et consultez votre médecin
 24. Conservez hors de portée des enfants.
 25. Si le tapis de course est destiné uniquement aux particuliers, le manuel doit le préciser.
 26. Lisez, comprenez et suivez attentivement l'ensemble des avertissements, instructions et procédures qui concernent le tapis de course et présents dans le manuel des propriétaires/utilisateurs avant d'utiliser le tapis de course.
 27. Vérifiez que le tapis de course ne comporte pas de composants incorrects, usés ou mal fixés, puis corrigez, remplacez ou serrez avant de l'utiliser.
 28. Ne portez pas de vêtements amples ou qui pendent lorsque vous utilisez le tapis de course.
 29. Débranchez toute l'alimentation avant d'entretenir le tapis de course.
 30. Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis.

31. N'utilisez pas de tapis de course électrique dans des endroits humides.
32. Le dégagement minimal recommandé en cas de démontage d'urgence du tapis de course doit être indiqué. La zone de dégagement minimal derrière le tapis de course doit être : 2000 mm (78,7 po.) × largeur du tapis de course.
33. Le dégagement minimal recommandé accéder au tapis de course et le contourner doit être indiqué. Les dimensions minimales sont les suivantes : 500mm (19.7 in.) de chaque côté du tapis de course.
34. Toutes les étiquettes d'avertissement et la manière d'obtenir des pièces de rechange doivent être disponibles.
35. Il est recommandé de conserver la partie supérieure de la surface mobile propre et sèche.
36. Ne dépassez pas le poids maximal spécifié pour l'utilisateur. Le fabricant doit indiquer la valeur du poids maximal de l'utilisateur dans cet avertissement.
37. Cet appareil a été conçu pour un usage domestique (classe HC) dans la limite de 5 heures

CONSIGNES D'INSTALLATION

1. L'installation électrique de votre domicile doit être en bon état et conforme aux normes en vigueur. Cet appareil doit être utilisé sur un circuit dédié d'au moins 15 ampères et 110 volts alternatif. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
2. Instructions concernant la mise à la terre: pour votre sécurité, votre tapis doit être raccordé à une prise de courant correctement installée et pourvue d'une terre conformément à la réglementation en vigueur. En cas de doute, faites vérifier par un électricien qualifié votre installation. Ne procédez à aucune modification de la prise fournie avec votre tapis de course.
3. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge munie d'une prise de terre, d'une longueur de 1,5 m maximum.
4. Ne pas utiliser de multi prise
5. AVERTISSEMENT ! Ne jamais utiliser cette machine avec un câble ou une prise électrique endommagée ou si elle a été en contact avec de l'eau.
6. Ne laissez jamais la machine branchée sans surveillance. Votre tapis doit être entreposé à l'intérieur, dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité, suffisamment aéré, sur une surface plane et de niveau. N'utilisez pas de tapis roulant électrique dans des

CONSEILS D'UTILISATION

- Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une vitesse faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances. Lors de votre entraînement, pensez à bien aérer la pièce dans laquelle se trouve le tapis.
 - Entretien / Echauffement: Effort progressif à partir de 10 minutes : Pour un travail d'entretien ou de rééducation, entraînez-vous tous les jours pendant au moins 10 minutes. Ce type d'exercice permet de faire travailler les muscles et les articulations en douceur et peut être utilisé comme échauffement avant une activité physique plus intense.
- Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une inclinaison plus importante et augmentez la durée de l'exercice.
- Entraînement aérobique pour la perte de poids : Effort modéré pendant 35 à 60 minutes : Ce type d'entraînement permet de brûler des calories de manière efficace. Inutile de forcer au-delà de ses limites, c'est la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des séances (de 35 à 60 minutes) qui permettront d'obtenir les meilleurs résultats. Exercez-vous à vitesse moyenne (effort modéré sans essoufflement).
- Pour perdre du poids, en plus de pratiquer une activité physique régulière, il est indispensable de suivre un régime alimentaire équilibré.

ENTRETIEN DE VOTRE TAPIS DE COURSE

Un entretien régulier de votre tapis de course est indispensable pour assurer une performance optimale et une longue durée de vie. Veuillez lire et suivre les instructions indiquées ci-dessous. Si le tapis de course n'est pas entretenu comme indiqué, cela peut entraîner une usure excessive du tapis ainsi que des dommages permanents. Pour tout type d'entretien, débranchez toutes les sources d'alimentation avant d'intervenir sur le tapis de course. Pour toute question, contactez votre magasin Decathlon ou consultez le site decathlon.com

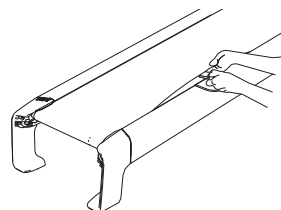
APRÈS CHAQUE UTILISATION

Débranchez le cordon d'alimentation. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces externes du tapis de course. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ou le tapis de course doit être mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée. Seuls les composants approuvés ou fournis par le revendeur doivent être utilisés pour entretenir et réparer le tapis de course.

Nettoyez votre tapis :

- La poussière et la transpiration peuvent endommager rapidement votre tapis de course. Il est recommandé de porter attention au nettoyage de ce dernier après chaque utilisation.
 - Eteignez puis débranchez votre tapis.
 - Appliquez une petite quantité de produit nettoyant doux universel sur un chiffon
- 100% coton et enlever la poussière et les tâches sur les rampes, les montants, les repose-pieds, le cadre et le capot du moteur.
- Ne pas utiliser de nettoyant sous la bande de course.
 - Appliquer une petite quantité de produit nettoyant doux universel sur un chiffon 100% coton et essuyer la console et les écrans. Ne pas vaporiser de nettoyant
- directement sur le tapis de course et n'utilisez pas de nettoyant à base d'ammoniac ou d'acide.
- Assurez vous que la bande de course est centrée et correctement tendue. Si tel est le cas, n'effectuez aucun réglage. Si elle doit être réglée, référez vous au descriptif ci-dessous.

ENTRETIEN REGULIER



- Lubrification de la bande de course:
- Il est recommandé de lubrifier son tapis afin de limiter les frottements entre la bande de course et la planche. La lubrification n'est pas nécessaire si des traces de silicone sont présentes sur la face intérieure de la bande de course ou sur la planche (surface humide et légèrement grasse).
- Éteignez et débranchez votre tapis.
- Soulevez les bords de la bande de course et enduisez la face intérieure de 5 à 10ml de silicone.*
- Rebranchez votre tapis.
- Faites tourner la bande à vide à 4 km/h (2.5 mi/h) pendant 10 à 20 secondes.
- Votre tapis est prêt à être utilisé !
- * Attention, un excès de silicone peut nuire au bon fonctionnement de votre tapis (risque de patinage). Pour vos achats de lubrifiant, adressez-vous à votre magasin DECATHLON habituel ou sur www.decathlon.com.

ENTRETIEN PREVENTIF

- Changement de la bande de course toutes les 500 heures d'utilisation ou 3000 km
- Révision du moteur et de la courroie toutes les 600 heures d'utilisation ou 3600 km
- Changement des rouleaux toutes les 600 heures d'utilisation ou 3600 km.
- Changement de la planche de course toutes les 700 heures d'utilisation ou 4200 km

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

Le tapis de course ne s'allume pas :

- Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale en état de marche (pour vérifier si la prise murale marche, branchez une lampe ou tout autre appareil électrique afin de vérifier).
- Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre. Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez uniquement un fil à 3 conducteurs de 2,5 mm² (taille 14) dont la longueur ne dépasse pas 1,5m (5 ft).
- Vérifiez que le cordon d'alimentation est correctement enfoncé à l'arrière du tapis.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation, qu'il soit en position «I».

Le tapis s'éteint durant l'utilisation:

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché à la prise murale et à l'arrière de votre tapis.
- Retirez puis réinsérer la clé de sécurité de la console.

La bande de course ralentit lorsque vous marchez dessus :

- Si la rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de calibre 2,5 mm² et longue de 1,5 m maximum. Ne pas utiliser de multi prise.
- Si la bande de course est trop tendue, la performance du tapis de course risque de diminuer et la bande de course risque de s'endommager.
- Enlevez la clé et DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.
- À l'aide de la clé hexagonale, tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et d'un quart de tour, les vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course. Lorsque la bande de course est correctement tendue, vous devriez être capable de soulever chaque bord de la bande de course de 2 à 3 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à maintenir la bande de course centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé de sécurité et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes.

Le tapis de course fait du bruit :

- Bruit de frottement : Vérifiez que la bande de course est correctement centrée (la bande ne doit pas frotter sur les côtés). Vérifiez que la bande de course est correctement tendue (la bande ne doit pas glisser).
- Bruit de grincement : Inspectez et serrez si nécessaire toutes les pièces externes du tapis de course.

d'utilisation par semaine.

38. L'émetteur/récepteur exempt de licence contenu dans le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- (1)L'appareil ne doit pas produire de brouillage;
 - (2)L'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.
39. Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiofréquences définies par la Innovation, Sciences et Développement économique Canada pour un environnement non contrôlé.
40. Cet équipement doit être installé et utilisé avec un minimum de 50 cm de distance entre le dispositif et l'utilisateur ou des tiers.
41. Ce dispositif ne doit pas être utilisé à proximité d'une autre antenne ou d'un autre émetteur.

endroits humides ou mouillés.

- 7. Vous devez laisser un espace libre autour de votre tapis de course de 200cm à l'arrière et 100cm sur les côtés.
- 8. Positionnez et rangez toujours le cordon d'alimentation loin de tout passage.
- 9. Afin de minimiser les bruits et réduire les impacts au sol, utiliser une natte de protection de sol
- 10. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses
- 11. Le dessous de la bande de course a été lubrifié en production. Pendant le transport, il est possible que du lubrifiant ait coulé sur le dessus de la bande de course et sur le carton. C'est normal. S'il y a du lubrifiant sur le dessus de la bande de course, nettoyez-le avec un chiffon et un produit de nettoyage non abrasif.
- 12. Arrêtez toujours la machine grâce à l'interrupteur principal.
- 13. Immédiatement après chaque utilisation et avant toute intervention de nettoyage, d'assemblage ou d'entretien, coupez l'interrupteur principal et débranchez votre tapis de course de la prise de courant.

- Améliorer votre endurance: Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes : Ce type d'entraînement permet de renforcer le muscle cardiaque et d'améliorer le travail respiratoire. Exercez-vous au moins 3 fois par semaine à un rythme soutenu (respiration rapide). Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps et sur un meilleur rythme.
 - L'entraînement sur un rythme plus rapide (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.
 - Retour au calme : Après chaque entraînement, marchez quelques minutes à vitesse faible pour ramener progressive-
- ment l'organisme au repos. Cette phase de retour au calme assure le retour à la normale des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles. Cela permet d'éliminer les contre-effets comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires (crampes et courbatures).
- Etirements: Nous conseillons de vous étirer après chaque séance afin de détendre vos muscles et de favoriser votre récupération.