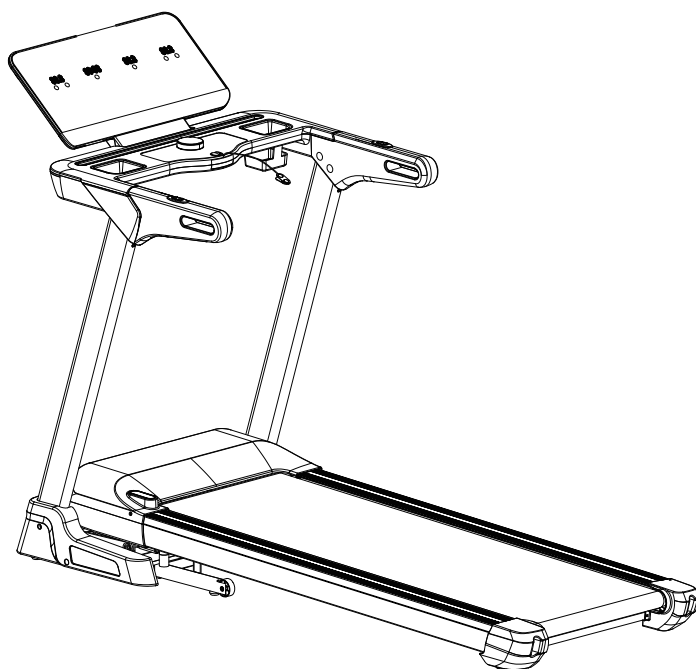




L3 TAPIS DE COURSE

Avant d'utiliser ce produit, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et le conserver dans un endroit sûr.



Modèle: JAS-LB003 **FR**

Tapis de course JASPORT
Manuel d'utilisation L3

Table des matières

Instructions de sécurité.....	01
Instructions de mise à la terre.....	03
Présentation du produit.....	04
Liste des pièces.....	05
Instructions d'installation.....	06
Guide d'utilisation.....	08
Conseils de sécurité pour l'exercice.....	14
Échauffement.....	16
Guide d'entretien.....	17
Liste des pièces - Vue éclatée.....	19
Remarques sur l'élimination.....	22
Avertissement.....	23

Instructions de sécurité

1. Placez le tapis de course motorisé dans un endroit propre et plat. Ne le placez pas sur un tapis épais, cela pourrait gêner la circulation de l'air sous l'appareil. Ne l'utilisez pas non plus à proximité de l'eau ou en extérieur. Faites attention à l'humidité.
2. Ce n'est qu'après l'installation complète du tapis de course et la mise en place du couvercle de protection du moteur que vous pouvez brancher l'appareil. Branchez la prise d'alimentation dans une prise de courant d'au moins 10A. Il est recommandé d'utiliser une prise avec protection contre les surintensités pour garantir la sécurité de l'utilisateur et de l'appareil.
3. Ne retirez pas le couvercle de protection sans nécessité. Si vous devez l'ouvrir pour un entretien, veuillez d'abord débrancher l'alimentation (réparation professionnelle recommandée).
4. Lors de l'installation, veillez à ne pas bloquer la prise murale pour faciliter le branchement.
5. Le câble d'alimentation du tapis est spécifique. En cas de dommage, veuillez en acheter un auprès du revendeur ou nous contacter directement.
6. Vérifiez à nouveau après installation que tous les boulons sont bien serrés.
7. Attention, le tapis de course est une machine dédiée. Ne le modifiez pas pour un autre usage.
8. N'insérez aucun objet dans le tapis de course afin d'éviter d'endommager l'appareil.

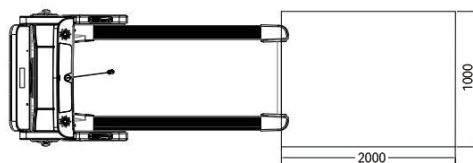
Attention :

Pour éviter toute blessure accidentelle, veuillez respecter les consignes suivantes :

1. Pour éviter les blessures, veuillez vous échauffer avant de commencer l'exercice.
2. Tout exercice intense ne doit commencer que 40 minutes après un repas.
3. Avant d'utiliser le tapis, vérifiez que l'alimentation est en place et que la clé de sécurité fonctionne. Fixez une extrémité de la clé au tapis, l'autre extrémité à vos vêtements ou à votre ceinture, afin qu'elle puisse être retirée en cas d'urgence.
4. Ne démarrez pas le tapis lorsque vous êtes debout sur la bande de course. Au démarrage, la bande peut avoir un temps de pause. Tenez-vous sur les plateformes antidérapantes de chaque côté jusqu'à ce que la bande commence à bouger.
5. Balancez naturellement les bras pendant l'exercice, regardez devant vous, ne regardez pas vos pieds.
6. Accélérez progressivement pendant l'exercice, jusqu'à ce que vous soyez habitué à la vitesse actuelle, puis augmentez-la.

Instructions de sécurité

7. Ne portez pas de vêtements trop longs ou trop amples pendant l'exercice pour éviter qu'ils ne s'accrochent dans le tapis. Portez de préférence des chaussures de course à semelles en caoutchouc ou des chaussures de fitness.
8. Si c' est la première fois que vous utilisez le tapis de course motorisé, assurez-vous de bien tenir les poignées. Ne lâchez pas les accoudoirs tant que vous ne vous êtes pas adapté à l'appareil.
9. L'exercice continu ne doit pas dépasser 90 minutes. Veuillez débrancher la prise d' alimentation et retirer l' interrupteur de sécurité à temps pour éviter toute surcharge.
10. En cas de situation anormale, retirez immédiatement la clé de sécurité, tenez les poignées avec les mains, sautez avec les pieds sur les planches antidérapantes, puis quittez l'appareil.
11. Lorsque le tapis de course n' est pas utilisé, la clé de sécurité doit être tenue hors de portée des enfants. Les mineurs doivent être accompagnés d' un adulte lors de l' utilisation.
12. Avant de plier le tapis de course, il doit être complètement arrêté et remis à zéro. Il est interdit de faire fonctionner le tapis lorsqu' il est plié.
13. Un espace de 2000 mm x 1000 mm doit être réservé à l' arrière du tapis de course.



▲ Avertissement :

1. Deux personnes ou plus ne sont pas autorisées à utiliser le tapis de course en même temps.
2. Veuillez utiliser le tapis de course sous la supervision d' un médecin si vous vous sentez mal.
3. Le système de surveillance du rythme cardiaque est uniquement à titre de référence et ne peut pas être utilisé à des fins médicales. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. En cas de vertige, arrêtez immédiatement l' exercice.
4. Gardez les enfants, les personnes handicapées et les animaux domestiques à l' écart du tapis de course pour éviter tout accident.
5. Tous les composants du tapis de course motorisé peuvent être achetés auprès du revendeur, qui peut vous fournir tous les services nécessaires.

Instructions de mise à la terre

Les produits doivent être mis à la terre en priorité. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique.

La fiche doit être branchée dans une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux en vigueur.

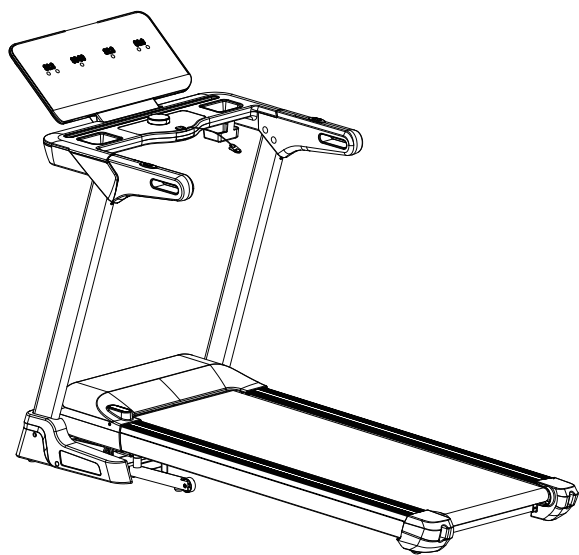
Danger – Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute sur la bonne mise à la terre de l'appareil, veuillez consulter un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit – si elle ne s'adapte pas à la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié.

Ce produit est destiné à une utilisation sur une tension nominale de 220-240 volts.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser un adaptateur pour ce produit.

Présentation du produit

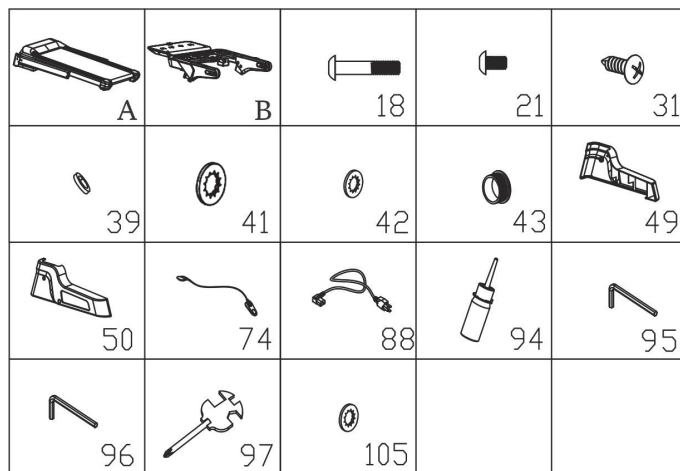
Tapis de course JASPORT L3



Nom du produit	Tapis de course JASPORT L3
Modèle	JAS-LB003
Alimentation électrique	Prise secteur (220-240V, 50/60Hz)
Moteur et puissance	DC 4,0 HP
Intensité (AMPS)	7,5A
Poids net	71 kg
Poids brut	78,5 kg
Poids utilisateur max.	120 kg
Dimensions du produit	1800mm(L) x 830mm(l) x 1365mm(H)
Dimensions de l'emballage	1770mm(L) x 890mm(l) x 260mm(H)

Liste des pièces

L'image ci-dessous est un schéma éclaté de tous les composants du tapis de course. Une fois le carton ouvert, vous pouvez retirer les composants comme indiqué ci-dessous.



Liste des pièces détachées :

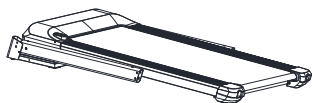
N°	Nom	Spécification	Qté	N°	Nom	Spécification	Qté
A	Cadre principal		1	B	Ordinateur		1
18	Boulon à tête hexagonale creuse	M8*45	2	21	Boulon à tête hexagonale creuse	M8*20	8
31	Boulon fendu cruciforme	ST4*19	6	39	Rondelle élastique standard	φ 8	10
41	Grande rondelle plate	φ 8	2	42	Rondelle arquée	φ 8	4
43	Bouchon de tube circulaire	φ 25	4	49	Cache de base droit		1
50	Cache de base gauche		1	74	Clé de sécurité		1
88	Cordon d'alimentation		1	92	Huile de silicone		1
95	Clé hexagonale	5#	1	96	Clé hexagonale	6#	1
97	Clé mixte ouverte et cruciforme		1	105	Petite rondelle plate	φ 8	4

Outils d'installation :

5# Clé hexagonale 5 mm 1 pièce 6# Clé hexagonale 6 mm 1 pièce
 Clé mixte à extrémité ouverte et cruciforme 1 pièce

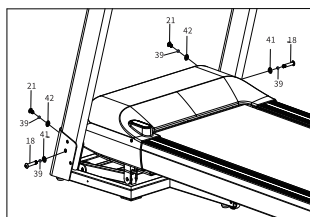
Instructions d'installation

Attention : Ne branchez pas l'alimentation avant que l'installation soit terminée.



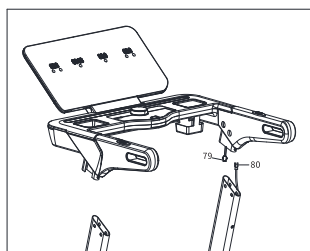
Étape 1:

Sortez les éléments suivants du carton et placez le cadre principal au sol.



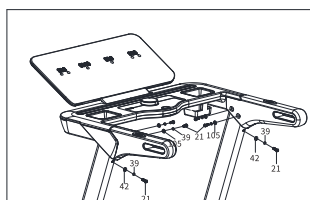
Étape 2:

Utilisez l'outil (96) pour fixer (sans serrer complètement) le boulon à tête hexagonale creuse (18), la rondelle élastique standard (39), la grande rondelle plate (41), le boulon à tête hexagonale creuse (21), la rondelle élastique standard (39) et la rondelle arquée (42) sur le tube vertical et la base.



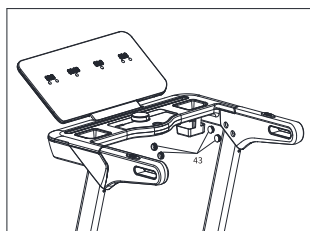
Étape 3:

Connectez le fil de signal supérieur (79) de l'ordinateur avec le fil de signal intermédiaire (80) du tube vertical. Faites attention au sens de connexion.



Étape 4:

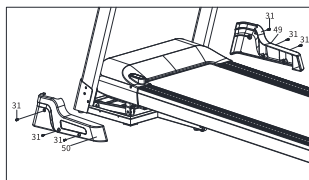
Utilisez l'outil (96) pour fixer le boulon à tête hexagonale creuse (21), la rondelle élastique standard (39), la petite rondelle plate (105), un autre boulon à tête hexagonale creuse (21), une autre rondelle élastique standard (39) et une rondelle arquée (42) sur le tube vertical et le support de l'ordinateur.



Étape 5:

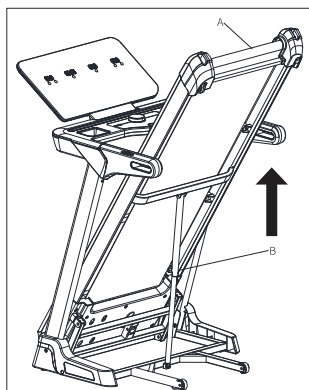
Insérez le bouchon de tube circulaire (43) dans les poignées verrouillées.

Instructions d'installation



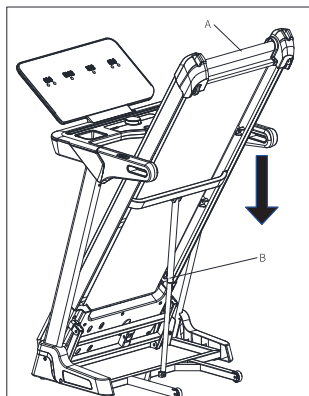
Étape 6:

Serrez toutes les vis sur le tube vertical, puis utilisez l'outil (97) pour fixer le boulon à fente cruciforme (31), le cache de base droit (49) et le cache de base gauche (50) sur la base.



Étape 7: Replier la machine

Tenez une main au niveau de la flèche A, donnez un coup de pied sur le vérin à gaz au point B, vous entendrez alors le bruit du vérin.

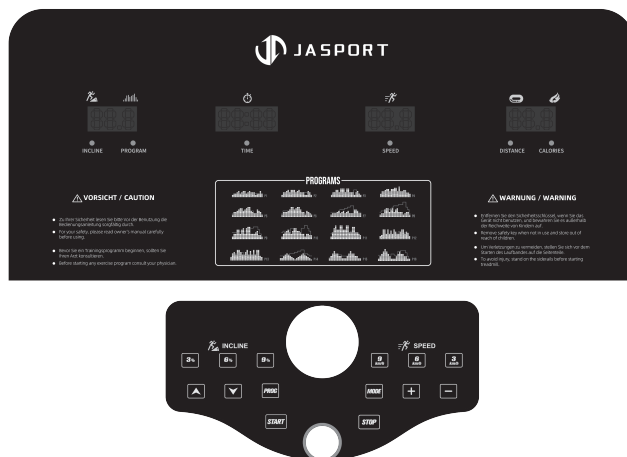


Étape 8: Déplier la machine

Tenez une main au point A, donnez un coup de pied sur le vérin à gaz au point B, puis poussez légèrement la main à A vers l'arrière de l'accoudoir. Relâchez la machine, elle descendra automatiquement jusqu'au bout de l'accoudoir.

REMARQUE : Pour votre sécurité et votre confort, veuillez vérifier que toutes les vis sont bien serrées. Félicitations ! Un tout nouveau tapis de course motorisé a été assemblé avec succès !

Guide d'utilisation



Description des boutons:

1. Touches de fonction : START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED+/-, INCLINE+/-, Boutons de vitesse rapide, Boutons d'inclinaison rapide, Molette rotative.

2. Description des touches de fonction :

A. Bouton « PROGRAM » : En mode veille, appuyez sur ce bouton pour sélectionner un programme parmi "0:00" (le mode par défaut est le mode manuel), "P01-P60" et "U1-U5". La vitesse par défaut en mode manuel est de 1,0 KM/H.

B. Bouton « MODE » : Appuyez sur ce bouton pour sélectionner l'un des modes suivants : "0:00" (mode manuel), "30:00" (compte à rebours de temps), "5.0" (compte à rebours de distance), "100" (compte à rebours de calories). Lorsque vous avez choisi un mode, appuyez sur les boutons « SPEED+/- » pour régler la valeur du compte à rebours correspondant. Une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton « START » pour démarrer le tapis de course.

C. « START » : Lorsque le tapis de course est à l'arrêt, appuyez sur cette touche pour le démarrer.

D. « STOP » : Lorsque le tapis de course est en fonctionnement, appuyez sur cette touche pour l'arrêter.

E. « SPEED+ » et « SPEED- » : Utilisées pour ajuster la vitesse et les paramètres après le démarrage du tapis.

F. « INCLINE+ » et « INCLINE- » : Utilisées pour ajuster l'inclinaison et les paramètres après le démarrage du tapis.

G. Bouton de vitesse rapide : Lorsque le moteur fonctionne, cette touche permet de régler la vitesse à la valeur indiquée.

Guide d'utilisation

H. Bouton d' inclinaison rapide : Lorsque le moteur fonctionne, cette touche permet de régler l' inclinaison à la valeur indiquée.

I. Bouton rotatif rond : Comprend les fonctions « Démarrer », « Arrêter », « Vitesse + » (rotation dans le sens horaire) et « Vitesse - » (rotation dans le sens antihoraire). Lorsque le tapis roulant est en fonctionnement, appuyer sur le bouton arrêtera lentement l'appareil. Les données comme le temps, la distance et les calories seront réinitialisées. En appuyant à nouveau, le tapis redémarre à une vitesse de 1,0 km/h, et l' inclinaison diminue progressivement à 0 depuis son niveau précédent.

Fonction de la clé de sécurité

Lorsque le moteur fonctionne, le retrait de la clé de sécurité provoque l' arrêt immédiat du moteur. La console s' éteint et il est impossible de redémarrer tant que la clé n' est pas remise en place.

Fonction de mesure de la fréquence cardiaque

Lorsque vous tenez les capteurs de poils avec les deux mains, la fenêtre d' affichage indiquera votre fréquence cardiaque. Pour obtenir une mesure plus précise, placez-vous sur le tapis à l' arrêt et maintenez les mains sur les capteurs pendant plus de 30 secondes. La plage de mesure est de 50 à 200 battements par minute.

Si vous utilisez un dispositif de fréquence cardiaque sans fil, portez-le lorsque le tapis est allumé. La fenêtre de poils affichera automatiquement votre fréquence cardiaque. Les données de fréquence cardiaque sont fournies uniquement à titre de référence et ne doivent pas être utilisées comme données médicales.

Instructions des programmes : planification

Chaque programme est divisé en 20 segments. Il existe 60 programmes d'entraînement intégrés. La durée de chaque programme est répartie de manière égale entre tous les segments.

Programme	Temps	Temps défini / 20 intervalles = durée de course																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VITESSE	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINAISON	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	VITESSE	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINAISON	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	VITESSE	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINAISON	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2

Guide d'utilisation

P04	VITESSE	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINAISON	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	VITESSE	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINAISON	3	3	3	4	4	3	6	5	4	4	4	4	5	6	3	6	3	2	2	2
P06	VITESSE	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINAISON	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	VITESSE	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINAISON	4	4	4	4	3	3	4	3	5	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	VITESSE	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINAISON	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	VITESSE	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINAISON	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	VITESSE	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINAISON	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	VITESSE	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINAISON	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	VITESSE	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINAISON	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	VITESSE	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINAISON	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	VITESSE	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAISON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	VITESSE	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAISON	3	3	3	4	4	5	6	3	6	3	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	VITESSE	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAISON	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	VITESSE	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINAISON	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	VITESSE	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAISON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	VITESSE	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAISON	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	VITESSE	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAISON	3	3	3	4	4	5	5	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	VITESSE	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	INCLINAISON	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	VITESSE	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	INCLINAISON	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	VITESSE	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	INCLINAISON	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	VITESSE	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	INCLINAISON	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	VITESSE	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	INCLINAISON	4	4	5	5	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	VITESSE	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	INCLINAISON	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3

Guide d'utilisation

P27	VITESSE	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	INCLINAISON	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	VITESSE	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	INCLINAISON	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	VITESSE	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	INCLINAISON	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	4	4	6	6	
P30	VITESSE	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	INCLINAISON	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	VITESSE	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	INCLINAISON	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	VITESSE	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	INCLINAISON	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	VITESSE	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	INCLINAISON	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	VITESSE	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	INCLINAISON	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	VITESSE	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAISON	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	VITESSE	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	INCLINAISON	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	VITESSE	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2
	INCLINAISON	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	VITESSE	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAISON	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	VITESSE	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAISON	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	VITESSE	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAISON	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	VITESSE	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	INCLINAISON	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	VITESSE	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	INCLINAISON	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	VITESSE	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	INCLINAISON	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	VITESSE	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	INCLINAISON	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	VITESSE	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	INCLINAISON	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	VITESSE	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	INCLINAISON	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	VITESSE	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	INCLINAISON	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	VITESSE	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	INCLINAISON	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	VITESSE	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	INCLINAISON	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2

Guide d'utilisation

P50	VITESSE	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	INCLINAISON	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3
P51	VITESSE	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	INCLINAISON	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	VITESSE	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	INCLINAISON	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	VITESSE	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINAISON	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1
P54	VITESSE	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAISON	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	VITESSE	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAISON	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	VITESSE	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	INCLINAISON	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	VITESSE	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINAISON	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	VITESSE	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAISON	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	VITESSE	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAISON	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	VITESSE	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAISON	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2

Fonctionnement des programmes personnalisés :

En plus des 60 programmes d'entraînement intégrés, le tapis de course dispose de 5 programmes utilisateur personnalisés : U1, U2, U3, U4, U5. Ces programmes permettent aux utilisateurs de définir leur propre plan d'entraînement selon leur condition physique.

(1) Réglage d'un programme personnalisé :

En mode veille, appuyez plusieurs fois sur PROGRAM jusqu'à sélectionner le programme utilisateur souhaité (U1, U2, U3, U4 ou U5). Lorsque la fenêtre temps clignote et affiche le temps prédéfini, appuyez sur SPEED+/- pour régler le temps d'exercice souhaité. Appuyez ensuite sur MODE pour passer au paramétrage du programme. Vous pouvez maintenant définir la vitesse et l'inclinaison du premier intervalle à l'aide des touches +/- ou des touches de raccourci. Appuyez sur MODE pour passer au deuxième intervalle. Répétez ces étapes jusqu'à ce que les 10 intervalles soient configurés. Une fois le programme défini, les données seront enregistrées de façon permanente, même en cas de coupure de courant, jusqu'à votre prochaine réinitialisation.

(2) Sélection et lancement d'un programme personnalisé :

En mode veille, appuyez plusieurs fois sur PROGRAM jusqu'à sélectionner le programme utilisateur souhaité (U1 à U5). Réglez ensuite la durée d'entraînement, puis appuyez sur START pour démarrer.

Fonction de l'analyseur de graisse corporelle

L'indice de masse grasse (FAT) permet de mesurer la relation entre la taille et le poids d'une personne, mais ne tient pas compte des proportions corporelles. Le FAT convient aussi bien

Guide d'utilisation

aux hommes qu' aux femmes. Combiné à d'autres indicateurs de santé, il constitue une base utile pour l' évaluation et l' ajustement du poids.

(1) Lorsque le tapis de course est à l' arrêt, appuyez sur le bouton PROGRAM pour sélectionner le programme de test de masse grasse et entrer dans le test.

(2) Appuyez sur le bouton MODE pour régler respectivement le sexe, l' âge, la taille et le poids. Après les réglages, appuyez sur le bouton MODE pour lancer le test. À ce moment-là, placez vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque situés sur les accoudoirs. Après 8 secondes, la valeur de masse grasse s' affichera.

Affichage des paramètres d' entrée et plage de réglage

Catégorie de paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Remarque
Sexe (F1)	1 (homme)	1—2	1 = homme 2 = femme
Âge (F2)	25	10—99	
Taille (F3)	170 cm	100—200cm	
Poids (F4)	70 kg	20—150kg	
Résultat (F5)		0—99	

Fonction haut-parleur Bluetooth

Activez le Bluetooth de votre téléphone portable, recherchez le signal Bluetooth du tapis de course, puis connectez-vous. Vous pouvez ensuite choisir votre musique et régler le volume depuis votre téléphone.

Signification des codes d' erreur:

Questions et codes	Causes possibles	Traitement
E1	A. Le câble de signal est anormal	Vérifiez que le câble est bien inséré. Remplacez-le s' il est endommagé.
	B. Carte PCB de la console anormale	Remplacer la carte PCB de la console
	C. Moteur anormal	Remplacer le contrôleur
E2	A. Contrôleur anormal	Remplacer le contrôleur
E4	Vérification de l' inclinaison	L' inclinaison redevient normale après vérification
E5	A. La friction de la bande de course est trop forte	Ajouter de l' huile lubrifiante
	B. Contrôleur endommagé	Remplacer le contrôleur
	C. Moteur endommagé	Remplacer le moteur
E6	A. Câble moteur et rainure moteur	Remplacer le moteur

Conseils de sécurité pour l' exercice

Préparation

Si vous avez plus de 35 ans ou des problèmes de santé, et que c' est votre première séance d' exercice, veuillez impérativement consulter votre médecin ou un professionnel avant utilisation.

Avant d' utiliser le tapis de course motorisé, mettez-vous en veille et assurez-vous de bien savoir comment le contrôler : démarrage, arrêt, réglage de la vitesse. N' utilisez l' appareil que lorsque vous êtes totalement familiarisé avec son fonctionnement. Ensuite, placez-vous sur les plaques antidérapantes en plastique de chaque côté du tapis, tenez les mains sur les poignées, puis mettez la machine en marche à une vitesse basse de 1,6 à 3,2 km/h. Tenez-vous droit, regardez droit devant vous, laissez un pied toucher la bande de course à plusieurs reprises ; puis placez-vous sur la bande et laissez-vous entraîner par le mouvement. Lorsque vous vous sentez à l' aise, augmentez lentement la vitesse à 3-5 km/h. Maintenez cette vitesse pendant environ 10 minutes, puis arrêtez la machine lentement.

Exercice

Restez prêt et assurez-vous de bien savoir comment utiliser les fonctions telles que le réglage de la vitesse et de l' inclinaison. N' utilisez l' appareil que lorsque vous êtes à l' aise avec son fonctionnement. Marchez un kilomètre à un rythme constant et notez le temps que vous avez mis. Cela peut prendre 15 à 25 minutes. À une vitesse de 4,8 km/h, il faut environ 12 minutes pour marcher 1 km. Lorsque vous pouvez facilement répéter cette routine plusieurs fois, vous pouvez alors augmenter progressivement la vitesse et l' inclinaison, afin d' atteindre une séance d' entraînement efficace de 30 minutes. Avant de commencer un programme de marche, gardez bien en tête : pas de précipitation. Cet exercice est conçu pour votre santé à long terme, et non comme une solution miracle immédiate.

Volume d' exercice

Raccourci – Faire de l'exercice pendant 15 à 20 minutes est un bon moyen de gagner du temps.

Échauffez-vous à 4,8 km/h pendant 2 minutes, puis augmentez la vitesse à 5,3 km/h puis 5,8 km/h pendant 2 minutes chacune. Ensuite, augmentez la vitesse par paliers de 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à ce que votre respiration s' accélère sans être difficile. Maintenez cette vitesse pendant la séance. Si vous êtes essoufflé, réduisez la vitesse de 0,3 km/h. Laissez 4 minutes à la fin pour ralentir. Si vous avez du mal à augmenter l' intensité simplement par la vitesse, augmentez doucement l' inclinaison. Même une légère augmentation rendra l' entraînement plus intense.

Méthode pour brûler des calories – cette méthode favorise une combustion réelle des calories.

Échauffez-vous à 4 à 4,8 km/h pendant 5 minutes, puis augmentez la vitesse par paliers de 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu' à ce que vous atteigniez une vitesse difficile à maintenir pendant 45 minutes. Pour intensifier l' exercice, maintenez cette vitesse pendant une émission télévisée d' une heure. Augmentez la vitesse de 0,3 km/h pendant chaque pause publicitaire, puis revenez à la vitesse précédente pendant le programme. Ainsi, vous brûlerez efficacement des calories aussi bien pendant les pauses que lors de l' élévation du rythme

Conseils de sécurité pour l' exercice

cardiaque qui suit. Laissez 4 minutes à la fin pour décélérer.

Fréquence de l' exercice

L' objectif est de faire de l' exercice 3 à 5 fois par semaine pendant 15 à 60 minutes à chaque fois. Il est préférable d' établir un programme d' entraînement à l' avance plutôt que de faire de l' exercice selon vos envies personnelles. Vous pouvez maîtriser l' intensité de votre exercice en ajustant vous-même la vitesse et l' inclinaison. Nous recommandons de ne pas régler l' inclinaison au début, cependant si vous souhaitez augmenter l' intensité de votre entraînement, augmenter l' inclinaison du tapis motorisé est une méthode très efficace.

Avant de faire de l' exercice, consultez un professionnel. Il ou elle peut vous aider à recommander la fréquence, l' intensité et la durée de l' exercice en fonction de votre âge et de votre condition physique. Si vous ressentez une oppression thoracique ou une douleur à la poitrine pendant l' exercice, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des étourdissements ou tout autre inconfort, veuillez arrêter immédiatement. Consultez un professionnel avant de continuer à faire de l' exercice.

Si vous utilisez fréquemment le tapis de course motorisé, vous pouvez choisir la vitesse de marche normale ou de jogging lorsque vous choisissez la vitesse.

Si vous êtes inexpérimenté ou si vous n' êtes pas sûr de la vitesse de test la plus appropriée, veuillez vous référer aux directives suivantes:

Vitesse de 1 à 3.0 kilomètres par heure pour les personnes à faible constitution

Vitesse de 3.0 à 4.5 kilomètres par heure pour les personnes sédentaires ou inactives

Vitesse de 4.5 à 6.0 kilomètres par heure pour les marcheurs à vitesse constante

Vitesse de 6.0 à 7.5 kilomètres par heure pour les marcheurs rapides

Vitesse de 7.5 à 9.0 kilomètres par heure pour les joggeurs

Vitesse de 9.0 à 12.0 kilomètres par heure pour les coureurs de vitesse moyenne

Vitesse de 12.0 à 14.5 kilomètres par heure pour les coureurs expérimentés

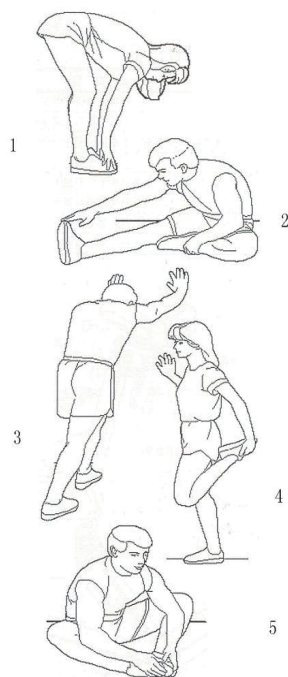
Vitesse de 14.5 à 16.0 kilomètres par heure pour les coureurs performants

Veuillez noter qu' une vitesse inférieure ou égale à 6 kilomètres par heure est plus appropriée pour un marcheur et qu' une vitesse supérieure ou égale à 8.0 kilomètres par heure est adaptée pour un coureur.

Échauffement

Il est préférable de s'étirer avant l'exercice. Les muscles chauds sont plus faciles à étirer. Alors, commencez par un échauffement de 10 minutes avec 5 minutes. Ensuite, arrêtez-vous et faites les étirements suivants – 5 fois, 10 par jambe à chaque fois. Recommencez après la fin de l'exercice pendant plusieurs secondes ou plus.

1. Étirement vers le bas pliez légèrement les genoux penchez-vous lentement en avant détendez le dos et les épaules et touchez vos orteils avec les mains autant que possible Maintenez pendant 10 à 15 secondes Ensuite relâchez Répétez 3 fois (voir figure 1).
2. Étirement des pieds asseyez-vous sur un coussin propre et étirez une jambe vers l'avant Tournez l'autre jambe vers l'intérieur Gardez-la proche de l'intérieur de la jambe tendue Touchez vos orteils avec les mains autant que possible Maintenez pendant 10 à 15 secondes puis relâchez Répétez chaque jambe 3 fois (voir figure 2).
3. Étirement du mollet et du tendon du pied tenez-vous debout face à un mur ou un arbre un pied en arrière Gardez la jambe arrière droite et le talon au sol penchez-vous vers le mur ou l'arbre Maintenez pendant 10 à 15 secondes Ensuite relâchez Répétez chaque jambe 3 fois (voir figure 3).
4. Étirement du quadriceps tenez l'équilibre en vous appuyant avec la main gauche contre un mur ou une table puis étirez la main droite vers l'arrière attrapez le talon droit et tirez lentement vers la hanche jusqu'à ressentir une tension dans le muscle à l'avant de la cuisse Maintenez pendant 10 à 15 secondes puis relâchez Répétez chaque jambe 3 fois (voir figure 4).
5. Étirement du sartorius muscle situé à l'intérieur de la cuisse placez les plantes de pieds l'une contre l'autre genoux tournés vers l'extérieur et attrapez les pieds avec les mains en les tirant vers l'aîne Maintenez pendant 10 à 15 secondes Ensuite relâchez Répétez 3 fois (voir figure 5).



Guide d'entretien

Avertissement assurez-vous de débrancher le tapis de course électrique avant de nettoyer ou d'entretenir le produit.

Nettoyage : un nettoyage complet prolongera la durée de vie du tapis de course électrique.

Enlevez régulièrement la poussière pour garder les pièces propres. Veillez à nettoyer les zones exposées de chaque côté de la bande de course, cela réduira l'accumulation d'impuretés sous la bande de course. Assurez-vous que vos chaussures de course sont propres et n'endommagent pas la planche de course et la bande en transportant des corps étrangers sous la bande. La surface de la bande de course doit être essuyée avec un chiffon humide et savonneux. Faites attention à ne pas éclabousser d'eau sur les composants électriques ni sous la bande de course.

Avertissement : assurez-vous de débrancher l'alimentation du tapis de course électrique avant de déplacer le capot du moteur. Ouvrez le capot du moteur au moins une fois par an pour nettoyer la poussière du moteur, la bande et l'huile lubrifiante spéciale pour tapis de course électrique.

La planche de course et la bande de ce tapis de course électrique ont été pré-lubrifiées. La force de frottement entre la bande de course et la planche de course a un impact important sur la durée de vie et la performance du tapis de course électrique, il est donc nécessaire d'appliquer régulièrement de l'huile lubrifiante.

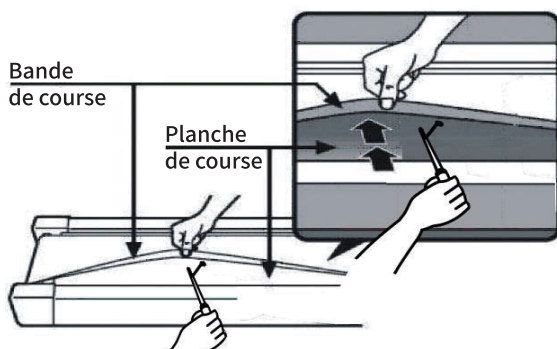
Nous recommandons une inspection régulière de la planche. Si la planche est endommagée, veuillez contacter notre centre de service client.

Nous recommandons de lubrifier la bande de course et la planche du tapis de course électrique selon le calendrier suivant :

Utilisateurs légers (moins de 3 heures par semaine) : une fois par an ;

Utilisateurs moyens (3 à 5 heures par semaine) : une fois tous les six mois ;

Utilisateurs intensifs (plus de 5 heures par semaine) : tous les 3 mois.

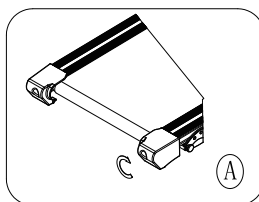


Guide d'entretien

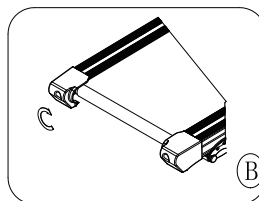
Réglage de la bande de course

1. Pour mieux entretenir votre tapis de course électrique et prolonger la durée de vie de la machine, il est recommandé de l'utiliser pendant 2 heures, puis d'éteindre l'alimentation et de laisser la machine se reposer pendant 10 minutes avant de reprendre l'utilisation.
2. Si la bande de course est trop lâche, elle peut glisser pendant l'utilisation. Si elle est trop serrée, cela peut réduire les performances du moteur et aggraver l'usure du rouleau et de la bande de course. Lorsque la bande de course est détendue ou trop tendue, vous pouvez la soulever à la main de chaque côté de la plaque de marche sur environ 50 à 75 mm.

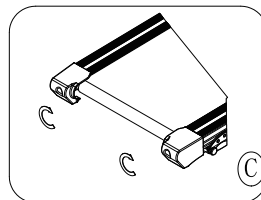
Si la bande a tendance à se déplacer vers la droite, vous devez tourner la vis de réglage de la bande située à droite dans le sens des aiguilles d'une montre. Nous vous recommandons de tourner d'1/4 de tour à chaque fois, puis de vérifier le résultat. Si la bande reste inclinée vers la droite, tournez alors la vis de réglage de la bande située à gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre d'1/4 de tour, comme indiqué sur l'image A.



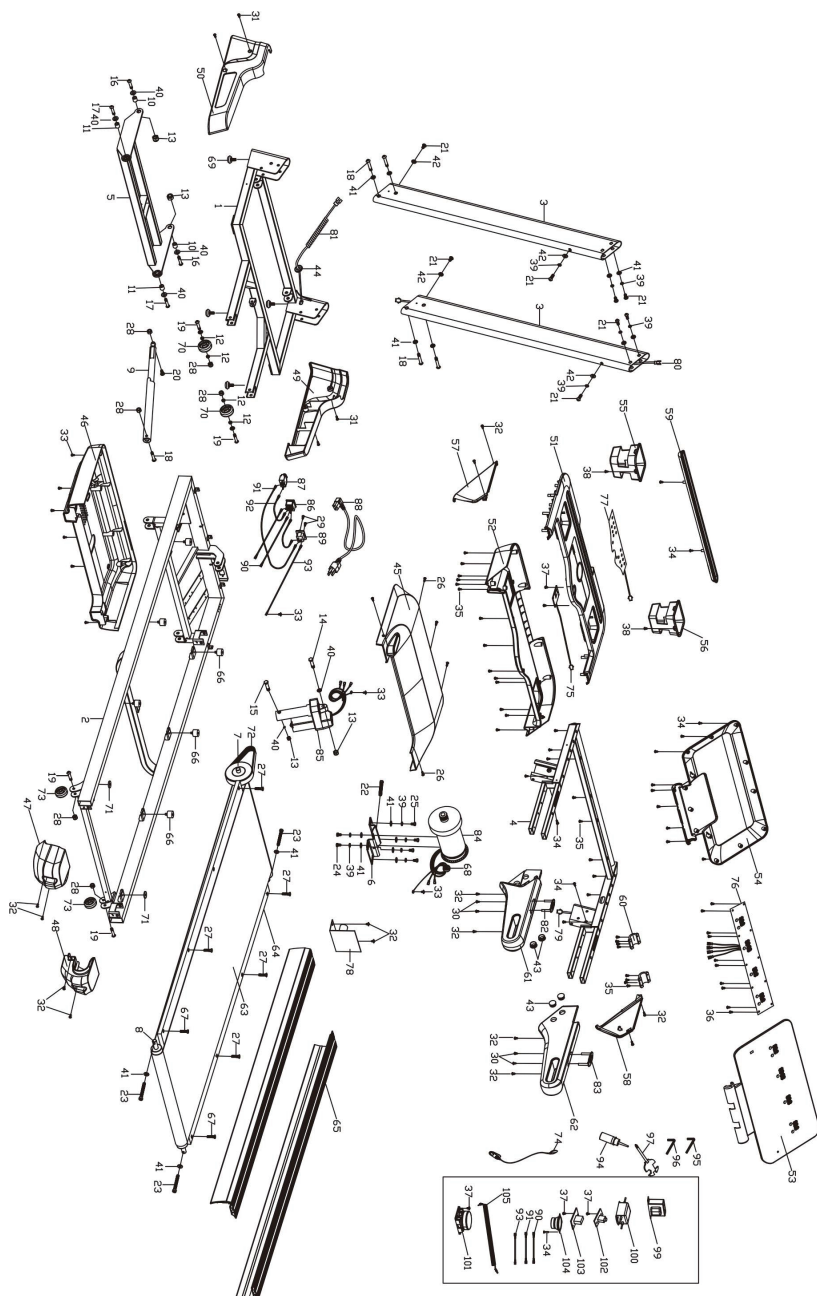
Si la bande a tendance à se déplacer vers la gauche, tournez alors la vis de réglage située à gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/4 de tour. Si la bande reste inclinée vers la gauche, tournez alors la vis de réglage située à droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre d'1/4 de tour, comme indiqué sur l'image B.



Après une certaine période d'utilisation, la bande peut légèrement s'allonger, ce qui peut entraîner des glissements ou des à-coups lors de la course. Lorsque ces phénomènes apparaissent, vous devez resserrer les vis des deux côtés d'1/4 de tour. Si la bande est trop serrée, il suffit de desserrer les vis des deux côtés d'1/4 de tour, comme indiqué sur l'image C.



Liste des pièces – Vue éclatée



Liste des pièces – Vue éclatée

N°	Nom	Spéc.	Qté	N°	Nom	Spéc.	Qté
1	Châssis de base		1	52	Capot inférieur de l' ordinateur		1
2	Châssis principal		1	53	Panneau de commande		1
3	Tube vertical		2	54	Capot arrière de l' ordinateur		1
4	Support d' ordinateur		1	55	Boîte à bouteille d' eau gauche		1
5	Support d' inclinaison		1	56	Boîte à bouteille d' eau droite		1
6	Plaque de base moteur		1	57	Cache latéral gauche de la main courante		1
7	Rouleau avant		1	58	Cache latéral droit de la main courante		1
8	Rouleau arrière		1	59	Support pour iPad		1
9	Vérin à gaz		1	60	Boucle fixe de l' ordinateur		3
10	Douille d' écartement d' inclinaison		2	61	Mousse de main courante gauche		1
11	Douille d' écartement d' inclinaison courte		2	62	Mousse de main courante droite		1
12	Douille d' écartement de la roue mobile		4	63	Bande de course		1
13	Écrou de blocage hexagonal	M10	6	64	Tapis de course		1
14	Boulon à tête hexagonale	M10*45	1	65	Rail latéral		2
15	Boulon à tête hexagonale	M10*55	1	66	Coussin		6
16	Boulon à tête cylindrique à six pans creux	M10*30	2	67	Boulon à tête fraisée à six pans creux		2
17	Boulon à tête cylindrique à six pans creux	M10*25	2	68	Anneau magnétique	M6*25	1
18	Boulon à tête cylindrique à six pans creux	M8*45	4	69	Tapis de pied réglable		4
19	Boulon à tête cylindrique à six pans creux	M8*40	4	70	Roue mobile		2
20	Boulon à tête cylindrique à six pans creux	M8*25	1	71	Coussin en caoutchouc		2
21	Boulon à tête cylindrique à six pans creux	M8*20	8	72	Courroie du moteur		1
22	Vis à tête cylindrique à six pans creux	M8*75	1	73	Roue de réglage		2
23	Vis à tête cylindrique à six pans creux	M8*75	3	74	Clé de sécurité		1
24	Vis à tête cylindrique à six pans creux	M8*15	2	75	Capteur de clé de sécurité		1
25	Vis à tête cylindrique à six pans creux	M8*20	4	76	Console		1

Liste des pièces – Vue éclatée

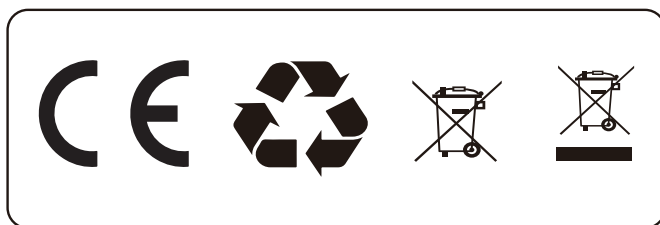
26	Boulon à tête plate large cruciforme	M5*20	5	77	Clavier		1
27	Boulon hexagonal à tête fraisée	M6*22	6	78	Carte de commande		1
28	Écrou de blocage hexagonal	M8	6	79	Fil de signal supérieur		1
29	Vis cruciforme autotaraudeuse et autoperceuse à tête fraisée	ST4*12	2	80	Fil de signal central		1
30	Boulon à fente cruciforme	ST4*55	4	81	Fil de signal inférieur		1
31	Boulon à fente cruciforme	ST4*19	6	82	Touche de raccourci		1
32	Boulon à fente cruciforme	ST4*15	20	83	Touche de raccourci		1
33	Boulon à fente cruciforme	ST4*12	12	84	Moteur		1
34	Boulon à fente cruciforme	ST4*10	24	85	Moteur d' inclinaison		1
35	Boulon à fente cruciforme	ST4*15	30	86	Interrupteur à bascule		1
36	Boulon cruciforme	ST2.9*8	6	87	Protecteur de surcharge		1
37	Boulon cruciforme	ST2.9*10	8	88	Cordon d' alimentation		1
38	Boulon cruciforme	ST2.5*5	4	89	Prise en forme de broche		1
39	Rondelle élastique standard	⌀ 8	12	90	Fil bleu simple		2
40	Rondelle plate	⌀20* ⌀10*1	6	91	Fil brun simple		2
41	Grande rondelle plate	⌀ 8	22	92	Fil brun simple		1
42	Rondelle arquée	⌀16* ⌀8.5*1	4	93	Fil de mise à la terre		1
43	Bouchon de tube circulaire		4	94	Huile de silicone		1
44	Presse-étoupe		1	95	Clé hexagonale		1
45	Capot supérieur du moteur		1	96	Clé hexagonale	5#	1
46	Capot inférieur du moteur		1	97	Clé mixte ouverte en croix	6#	1
47	Embout gauche		1	98	Inducteur		1
48	Embout droit		1	99	Filtre		1
49	Cache de base droit		1	101	Navette volante		1
50	Cache de base gauche		1	104	Haut-parleur	Bluetooth	2
51	Capot supérieur de l' ordinateur		1	105	Petite rondelle plate	⌀ 8	4

Remarques sur l'élimination

Si le symbole (poubelle sur roues barrée) figure sur le produit, la Directive européenne 2012/19/UE s'applique. Ces produits ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers ordinaires. Informez-vous sur la réglementation locale concernant la collecte séparée des équipements électriques et électroniques. Respectez la réglementation locale et ne jetez pas les anciens appareils avec les ordures ménagères. L'élimination des anciens appareils conformément à la réglementation protège l'environnement et la santé de vos semblables contre les effets négatifs éventuels. Le recyclage des matériaux contribue à réduire la consommation de matières premières.

Le produit contient des piles soumises à la Directive européenne 2006/66/CE et qui ne doivent pas être jetées avec les déchets ménagers ordinaires. Veuillez vous informer sur la réglementation locale concernant l'élimination séparée des piles. En éliminant les piles conformément à la réglementation, vous protégez l'environnement et la santé de vos semblables contre les effets négatifs.

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



normes ENISO 20957 1 2013 EN 957 6 2010 A1 2014

Avertissement

Les informations contenues dans ce manuel sont fournies à titre indicatif uniquement. Le produit décrit ci-dessus est susceptible d' être modifié sans préavis en raison des plans de recherche et de développement continus du fabricant.

Nous ne saurions être tenus responsables des dommages, pertes ou frais directs ou indirects, accessoires ou spéciaux, résultant de ou liés à ce manuel ou au produit qu' il contient.

 www.jasport.de
 JASPORT Brands Holding GmbH
 Rehmendamm 20, 21217 Seevetal
Allemagne