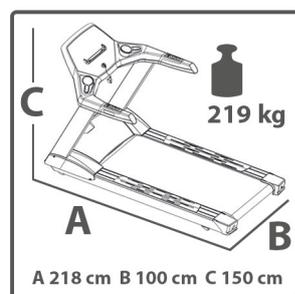


# TAURUS®

## Mode d'emploi



TF105PRO.01.02



# Table des matières

<b>1</b>	<b>INFORMATIONS GÉNÉRALES</b>	<b>7</b>
1.1	Caractéristiques techniques	7
1.2	Sécurité personnelle	8
1.3	Sécurité électrique	9
1.4	Emplacement	10
<b>2</b>	<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>11</b>
2.1	Affichage de la console	12
2.2	Fonctions des touches	14
2.3	Mise en marche de l'appareil	15
2.4	Remarques générales	16
2.5	Programmes	17
2.5.1	Programme manuel (P1)	17
2.5.2	Réduction de poids (P2)	18
2.5.3	Course 5K (P3)	19
2.5.4	Programme à intervalles (P4)	20
2.5.5	Programme basé sur la fréquence cardiaque (P5)	21
2.5.6	Programme défini par l'utilisateur (P6)	22
<b>3</b>	<b>STOCKAGE ET TRANSPORT</b>	<b>24</b>
3.1	Instructions générales	24
3.2	Roulettes de déplacement	24
<b>4</b>	<b>DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE</b>	<b>25</b>
4.1	Instructions générales	25
4.2	Défauts et diagnostic des pannes	25
4.3	Entretien et maintenance	27
4.3.1	Ajustement du tapis de course	27
4.3.2	Resserrage du tapis de course	28
4.3.3	Lubrification du tapis de course	28
4.4	Calendrier d'entretien et de maintenance	29
<b>5</b>	<b>ÉLIMINATION</b>	<b>29</b>
<b>6</b>	<b>ACCESSOIRES RECOMMANDÉS</b>	<b>30</b>

<b>7</b>	<b>COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE</b>	<b>31</b>
7.1	Numéro de série et désignation du modèle	31
7.2	Liste des pièces	32
7.3	Vue éclatée	35
<b>8</b>	<b>GARANTIE</b>	<b>38</b>
<b>9</b>	<b>CONTACT</b>	<b>40</b>

## Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir opté pour un appareil d'entraînement de qualité de la marque Taurus. Taurus propose des appareils de sport et de fitness haut de gamme conçus pour une utilisation à domicile ou destinés à équiper les salles de gym et les établissements commerciaux. Les appareils de fitness de Taurus poursuivent l'objectif premier des sportifs, celui d'atteindre un niveau de performance maximal ! Les appareils sont ainsi développés en étroite concertation avec des sportifs et des experts en sciences du sport. Les sportifs sont en effet les mieux placés pour juger de la perfection d'un appareil de fitness.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site [www.fitshop.fr](http://www.fitshop.fr)

### Utilisation conforme

L'appareil doit être utilisé uniquement aux fins auxquelles il est destiné.

Cet appareil de fitness convient pour une utilisation à domicile ainsi que pour un usage semi-professionnel ou professionnel. Le domaine semi-professionnel englobe notamment les structures institutionnelles telles que les hôpitaux, écoles, hôtels et clubs. On entend par usage professionnel une utilisation à des fins commerciales (par ex. en salle de gym).

## MENTIONS LÉGALES

Sport-Tiedje GmbH  
N°1 du fitness à domicile en Europe

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Deutschland

Directeur :  
Christian Grau  
Sebastian Campmann  
Bernhard Schenkel  
N° de registre de commerce HRB 1000 SL  
Tribunal d'instance de Flensburg  
N° d'identification de TVA : DE813211547

## EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ



©2011 Taurus est une marque déposée de la société Sport-Tiedje GmbH. Tous droits réservés. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation écrite de Sport-Tiedje est interdite.

Le produit et le manuel peuvent faire l'objet de modifications. Les données techniques sont sujettes à changement sans préavis.

## À PROPOS DE CE MODE D'EMPLOI

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi dans son intégralité avant le montage de l'appareil et sa première utilisation. Le présent mode d'emploi est là pour vous aider à monter rapidement l'appareil et à le manipuler en toute sécurité. Veillez impérativement à ce que tous les utilisateurs de l'appareil (notamment les enfants et les personnes présentant un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur) aient préalablement pris connaissance du présent mode d'emploi et de son contenu. En cas de doute, l'appareil doit être utilisé sous la surveillance d'une personne responsable.



Cet appareil a été conçu conformément aux dernières avancées en matière de sécurité. Il est protégé au mieux de toute source de danger susceptible de provoquer des blessures. Assurez-vous que l'appareil a bien été monté conformément aux instructions fournies et que toutes les pièces de l'appareil sont correctement fixées. Si nécessaire, remédiez aux défauts éventuels en vous reportant au mode d'emploi.

Veillez respecter scrupuleusement les consignes de sécurité et de maintenance indiquées. Toute autre utilisation peut causer des blessures, endommager l'appareil et provoquer des accidents dont le fabricant et le distributeur ne peuvent assumer aucune responsabilité.

Lors de votre lecture, vous serez amené à rencontrer les notes de sécurité suivantes :

► **ATTENTION**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des dommages matériels.

⚠ **PRUDENCE**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures légères !

⚠ **AVERTISSEMENT**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures graves, voire mortelles !

⚠ **DANGER**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures très graves, voire mortelles !

ⓘ **REMARQUE**

Vous trouverez ici d'autres informations utiles.

Conservez soigneusement ce mode d'emploi de sorte qu'il soit accessible pour toute information sur les travaux de maintenance et les commandes de pièces de rechanges.

## 1.1 Caractéristiques techniques

### Affichage LCD de

- + Vitesse en km/h
- + Durée de l'entraînement en min
- + Distance d'entraînement en km
- + Calories brûlées en kcal
- + Fréquence cardiaque (à partir des capteurs cardiaques tactiles ou d'une ceinture pectorale)
- + Inclinaison en %
- + Watt
- + Profil de résistance

Puissance du moteur : Puissance continue 3 CV (moteur AC)  
Puissance continue maxi du moteur : 2,2 kW / 3 CV  
Puissance de pointe maxi du moteur : 4,1 kW / 6 CV

Plage de vitesse : 0,8 - 25 km/h  
Plage d'inclinaison : 0 - 15 %

Programmes d'entraînement (au total) : 6  
Programmes prédéfinis : 4  
Programmes basés sur la fréquence cardiaque : 1  
Programmes définis par l'utilisateur : 1

Dimensions de la surface de course (L x l) : 158 x 56 cm  
Diamètre des rouleaux : 89 mm  
Épaisseur de la bande roulante : 3,3 mm (bande orthopédique)  
Épaisseur de la planche de course : 25.4 mm

### Poids et dimensions :

Poids de l'article (brut, emballage inclus) : 244 kg  
Poids de l'article (net, sans emballage) : 219 kg  
Dimensions de l'emballage (L x l x h) : env. 2 210 mm x 940 mm x 520 mm  
Dimensions d'installation (L x l x h) : env. 2 180 mm x 1 000 mm x 1 500 mm

Poids utilisateur maximal : 181 kg

## 1.2 Sécurité personnelle

### DANGER

- + Avant la première utilisation de l'appareil, nous vous recommandons de demander l'avis d'un médecin afin qu'il juge de la possibilité ou non de vous entraîner avec cet appareil. Ces dispositions sont particulièrement applicables aux personnes qui ont une prédisposition génétique à l'hypertension ou aux maladies cardiaques, sont âgées de plus de 45 ans, fument, présentent un taux de cholestérol élevé, sont en surpoids et/ou n'ont pas pratiqué régulièrement de sport au cours de l'année passée. Si vous prenez un traitement médicamenteux susceptible de générer des troubles du rythme cardiaque, l'avis d'un médecin est impératif.
- + Nous vous rappelons qu'un entraînement excessif peut sérieusement compromettre votre santé. Veuillez noter également que les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Dès que vous percevez des sensations de faiblesse, de nausée, de vertiges, de douleurs, d'essoufflement ou d'autres symptômes anormaux, interrompez votre entraînement et consultez votre médecin en cas d'urgence.

### AVERTISSEMENT

- + Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par les enfants de moins de 14 ans.
- + Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à proximité de l'appareil.
- + Les personnes handicapées doivent bénéficier d'une autorisation médicale et rester sous étroite surveillance lors de l'utilisation de tout appareil d'entraînement.
- + L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.
- + Si votre appareil dispose d'une clé de sécurité, attachez le clip sur vos vêtements avant chaque entraînement. La fonction d'arrêt d'urgence de l'appareil peut ainsi se déclencher en cas de chute.
- + Maintenez éloignés les mains, les pieds et autres parties du corps ainsi que les cheveux, vêtements, bijoux et autres objets des pièces mobiles.
- + Évitez de porter des vêtements amples ou volants pendant l'entraînement. Préférez une tenue de sport adaptée. Portez des chaussures de sport adaptées, de préférence avec des semelles en caoutchouc ou autre matériau antidérapant. Évitez de porter des chaussures à talon, avec semelles en cuir, à clous ou à crampons. Ne vous entraînez jamais pieds nus.

### PRUDENCE

- + Si vous devez brancher votre appareil avec un câble d'alimentation sur le secteur, veillez à disposer le câble de manière à ce que personne ne risque de trébucher.
- + Durant l'entraînement, assurez-vous que personne ne se trouve dans la zone de mouvement de l'appareil.

### ATTENTION

- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.

## 1.3 Sécurité électrique

### DANGER

- + Pour limiter les risques de choc électrique, débranchez toujours le câble de l'appareil de la prise de courant dès que vous avez terminé l'entraînement, avant d'assembler ou de désassembler l'appareil ainsi qu'avant de procéder à une maintenance ou à un nettoyage de l'appareil. Ne tirez pas sur le câble.

### AVERTISSEMENT

- + Ne laissez pas l'appareil sans surveillance tant que le cordon d'alimentation reste branché dans la prise murale. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale pendant votre absence afin d'éviter toute utilisation impropre de l'appareil par des tiers ou des enfants.
- + Si le câble d'alimentation ou le cordon d'alimentation est endommagé ou défectueux, adressez-vous à votre revendeur. Jusqu'à la réparation, l'appareil ne doit pas être utilisé.

### ► ATTENTION

- + L'appareil doit être branché sur une prise électrique de 220-230 V à une fréquence de 50 Hz.
- + L'appareil doit toujours être branché directement sur une prise de terre avec le câble d'alimentation fourni. Les rallonges doivent être conformes aux directives VDE. Déroulez toujours entièrement le câble d'alimentation.
- + La prise de courant doit être protégée par un fusible à action retardée de 16 A au minimum.
- + N'effectuez aucune modification sur le câble d'alimentation ni sur le cordon d'alimentation.
- + Protégez le câble d'alimentation de l'eau, de la chaleur, de l'huile et des arêtes vives. Ne laissez pas le câble d'alimentation passer sous l'appareil ou sous un tapis et ne posez aucun objet dessus.

## 1.4 Emplacement



### AVERTISSEMENT

- + Évitez de placer l'appareil dans un passage principal ou sur une échappée.

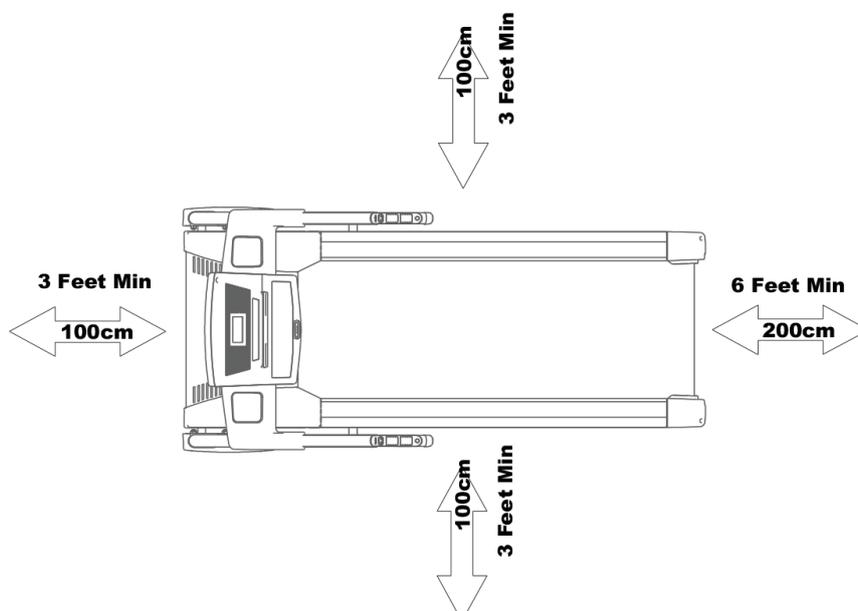


### PRUDENCE

- + Assurez-vous que la salle d'entraînement soit correctement aérée pendant l'entraînement et qu'elle ne soit pas exposée aux courants d'air.
- + Choisissez l'emplacement de manière à disposer d'un espace libre suffisant (zone de sécurité) à l'avant, à l'arrière et sur les côtés de l'appareil.
- + L'appareil doit se trouver sur une surface plane, résistante et solide.

### ATTENTION

- + L'appareil doit être utilisé uniquement dans un local suffisamment aéré et sec (température ambiante entre 10°C et 35°C). L'utilisation de l'appareil est interdite en plein air ou dans des locaux présentant un taux d'humidité élevé (plus de 70 %) tels que les piscines.
- + Utiliser un tapis de protection pour ne pas endommager les sols de qualité supérieure (parquet, stratifié, lièges, tapis) par des marques de pression ou des taches de transpiration et pour compenser les légères inégalités du sol.



### REMARQUE

Avant de commencer l'entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil. Pour savoir comment utiliser correctement ce produit, demandez les conseils d'un spécialiste.

### CLÉ DE SÉCURITÉ (SAFETY KEY)

#### AVERTISSEMENT

- + Pour votre sécurité, l'appareil dispose d'une fonction d'arrêt d'urgence. L'appareil ne peut alors fonctionner que si la clé de sécurité est correctement branchée sur le point de contact du cockpit. L'appareil s'arrête automatiquement dès que la clé de sécurité est débranchée du point de contact. Attachez par conséquent avant chaque entraînement le cordon de la clé de sécurité sur vos vêtements à l'aide du clip. Retirez la clé de sécurité du cockpit à l'aide du cordon si vous souhaitez arrêter rapidement le tapis de course, si vous ne maîtrisez plus la vitesse de l'appareil ou dans tout autre cas d'urgence.
- + Attachez correctement le clip de la clé de sécurité sur vos vêtements afin que la clé puisse se débrancher du point de contact du cockpit en cas de chute !
- + Laissez la clé de sécurité hors de la portée des enfants.

## 2.1 Affichage de la console



<b>TIME</b>	<p>Comptage progressif : si vous n'avez défini aucun objectif de temps, la fonction TIME compte le temps de 00:00 à 99:99 minutes maxi.</p> <p>Compte à rebours : si vous avez défini un objectif temps (10:00 à 99:00 ; PAS DE 1 MINUTE), la console effectue un compte à rebours à partir de cette valeur jusque 0:00.</p>
<b>INCLINE</b>	Appuyez sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) pour augmenter ou réduire l'inclinaison entre 0 % et 15%, PAR PAS DE 1 %.
<b>SPEED</b>	Appuyez sur SPEED (+) ou SPEED (-) pour augmenter ou réduire la vitesse entre 0,8 et 25 km/h / entre 0,5 et 15 mph, PAR PAS DE 0,1 km/h / mph.
<b>PULSE</b>	<p> <b>AVERTISSEMENT</b></p> <p>Votre appareil d'entraînement n'est pas un dispositif médical. La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas toujours précise. La précision de la fréquence cardiaque indiquée peut être altérée par différents facteurs. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement de référence pour votre entraînement.</p> <p>Portez une ceinture pectorale compatible ou saisissez des deux mains les capteurs tactiles par les poignées. Votre pouls s'affiche alors au bout de quelques secondes.</p> <p>Si vous ne portez pas de ceinture pectorale compatible ou si vous ne saisissez pas correctement les capteurs tactiles, la console ne capte pas votre pouls et l'affichage de la fréquence cardiaque s'éteint au bout de quelques secondes. La console affiche alors le message d'erreur « P ». Votre pouls s'affiche de nouveau dès que vous replacez correctement les deux mains sur les capteurs tactiles.</p>
<b>AGE</b>	<p>La valeur à saisir correspond à l'« ÂGE ». Pour plus d'informations, veuillez vous référer au guide des programmes de la console.</p> <p>Plage d'affichage : 10 à 99 ans ; pas de 1 an.</p> <p>Remarque : bien que l'âge minimum pouvant être saisi soit de 10 ans, l'utilisation de cet appareil n'est pas recommandée pour les enfants.</p>
<b>CALORIES</b>	Indique une estimation du nombre total de calories brûlées.
<b>WEIGHT</b>	<p>La valeur à saisir correspond à la valeur « POIDS ». Pour plus d'informations, veuillez vous référer au guide des programmes de la console.</p> <p>30 À 180 KG / 40 À 400 LBS ; PAS DE 1 KG/LBS. Une fois validé à l'aide de la touche ENTER, le POIDS saisi s'affiche par défaut lorsque l'utilisateur redémarre la console.</p>
<b>DISTANCE</b>	La distance est calculée sur la base de votre vitesse.

## 2.2 Fonctions des touches



<p><b>START</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.</li> <li>+ Pour poursuivre le programme, appuyez de nouveau sur START pour faire défiler toutes les valeurs jusqu'à la fin du programme.</li> <li>+ Si vous n'effectuez aucune sélection et appuyez directement sur START, le programme MANUEL est activé.</li> </ul>
<p><b>STOP/PAUSE/ HOLD TO RESET</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Appuyez sur STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) pour stopper/interrompre toutes les fonctions pendant le programme d'entraînement. Toutes les données restent figées à l'écran.</li> <li>❗ <b>REMARQUE</b> Lorsque la console est en mode STOP (PAUSE/HOLD TO RESET), elle retourne au menu de démarrage au bout de 5 minutes.</li> <li>+ Appuyez deux fois sur STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) pour arrêter l'entraînement.</li> <li>+ Appuyez trois fois sur STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) pour retourner au mode de démarrage.</li> <li>+ Si vous continuez d'appuyer sur STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET), toutes les données sont remises à 0 et la console retourne au mode de démarrage.</li> </ul>
<p><b>ENTER/MODE</b></p>	<p>Appuyez sur ENTER pour valider les valeurs saisies (TEMPS, POIDS, VITESSE, ÂGE, POULS CIBLE et INCLINAISON).</p>
<p><b>SPEED+</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Appuyez sur SPEED (+) pour sélectionner le programme de votre choix (MANUEL, RÉDUCTION DE POIDS, COURSE 5K, INTERVALLES, CARDIO, PROGRAMME DÉFINI PAR L'UTILISATEUR).</li> <li>+ Appuyez sur SPEED (+) pour augmenter les valeurs saisies (TEMPS, POIDS, VITESSE, ÂGE, POULS CIBLE).</li> <li>+ Pendant l'entraînement, appuyez sur SPEED (+) pour augmenter la VITESSE).</li> </ul>
<p><b>SPEED-</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Appuyez sur SPEED (-) pour sélectionner le programme de votre choix (MANUEL, RÉDUCTION DE POIDS, COURSE 5K, INTERVALLES, CARDIO, PROGRAMME DÉFINI PAR L'UTILISATEUR).</li> <li>+ Appuyez sur SPEED (-) pour réduire les valeurs saisies (TEMPS, POIDS, VITESSE, ÂGE, POULS CIBLE).</li> <li>+ Pendant l'entraînement, appuyez sur SPEED (-) pour réduire la VITESSE).</li> </ul>

<b>INCLINE ▲</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Appuyez sur INCLINE (▲) pour sélectionner le programme de votre choix (MANUEL, RÉDUCTION DE POIDS, COURSE 5K, INTERVALLES, CARDIO, PROGRAMME DÉFINI PAR L'UTILISATEUR).</li> <li>+ Appuyez sur INCLINE (▲) pour augmenter les valeurs saisies (TEMPS, POIDS, VITESSE, ÂGE, POULS CIBLE et INCLINAISON).</li> <li>+ Pendant l'entraînement, appuyez sur INCLINE (▲) pour augmenter l'INCLINAISON (%).</li> </ul>
<b>DECLINE ▼</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Appuyez sur DECLINE (▼) pour sélectionner le programme de votre choix (MANUEL, RÉDUCTION DE POIDS, COURSE 5K, INTERVALLES, CARDIO, PROGRAMME DÉFINI PAR L'UTILISATEUR).</li> <li>+ Appuyez sur DECLINE (▼) pour réduire les valeurs saisies (TEMPS, POIDS, VITESSE, ÂGE, POULS CIBLE et INCLINAISON).</li> <li>+ Pendant l'entraînement, appuyez sur DECLINE (▼) pour réduire l'INCLINAISON (%).</li> </ul>

## 2.3 Mise en marche de l'appareil

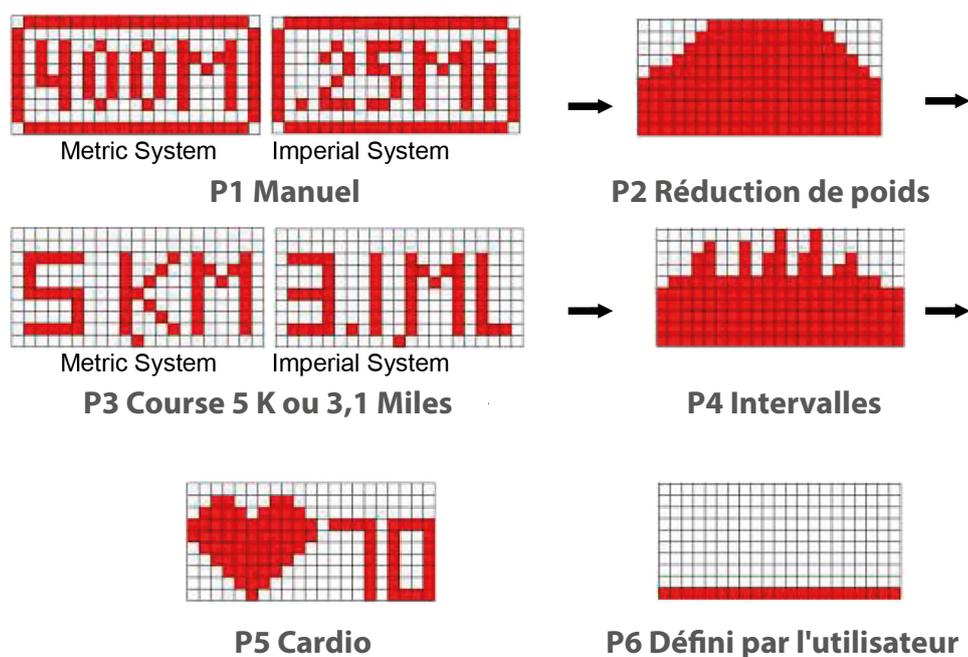
1. Allumez l'interrupteur principal situé à l'avant du tapis de course.
2. Insérez la clé de sécurité pour allumer la console.

À l'allumage de la console (un bref bip est émis), la console affiche le message « WELCOME » (bienvenue). Au bout de quelques minutes, la console passe au menu de démarrage.

L'affichage dans la fenêtre principale fait défiler tous les programmes, comme indiqué ci-dessous, ce qui permet à l'utilisateur de choisir le programme individuel souhaité.

### ❗ REMARQUE

L'affichage est disponible en version métrique ou en version impériale, selon le pays dans lequel l'appareil est utilisé.



## 2.4 Remarques générales

### Absence de signal de pouls

#### **AVERTISSEMENT**

Votre appareil d'entraînement n'est pas un dispositif médical. La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas toujours précise. La précision de la fréquence cardiaque indiquée peut être altérée par différents facteurs. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement de référence pour votre entraînement.

Il est nécessaire de porter une ceinture pectorale compatible ou de saisir les capteurs tactiles par les poignées. Votre pouls s'affiche alors au bout de quelques secondes.

Si vous ne portez pas de ceinture pectorale compatible ou si vous ne saisissez pas correctement les capteurs tactiles, la console ne capte pas votre pouls et l'affichage de la fréquence cardiaque s'éteint au bout de quelques secondes. La console affiche le message d'erreur « P ». Remplacez correctement les mains sur les capteurs tactiles pour réactiver l'affichage de votre pouls.

### Saisie de l'inclinaison

Vous pouvez modifier à tout moment l'INCLINAISON pendant l'entraînement pour atteindre votre objectif.

- + Appuyez sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) pour augmenter ou réduire l'inclinaison entre 0 % et 15%, PAR PAS DE 1%.

### Saisie de la vitesse

Vous pouvez modifier à tout moment la VITESSE pendant l'entraînement pour atteindre votre objectif.

- + Appuyez sur SPEED (+) ou SPEED (-) pour augmenter / réduire la vitesse entre 0,8 et 25 km/h / entre 0,5 et 15 mph, PAR PAS DE 0,1 km/h / mph.
- + Appuyez sur STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) pour stopper ou interrompre toutes les fonctions pendant l'entraînement. Toutes les données restent figées à l'écran.

### Mise en pause ou arrêt de l'entraînement

- + Appuyez une fois sur STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) pour mettre en pause l'entraînement.

#### **REMARQUE**

Si vous avez saisi une INCLINAISON en %, l'INCLINAISON est automatiquement remise à 0.

- + Pour poursuivre le programme, appuyez sur START. Toutes les données s'affichent. L'INCLINAISON retourne automatiquement à la position préalablement définie.
- + Appuyez deux fois sur STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) pour arrêter l'entraînement. Vous pouvez maintenant choisir un autre programme (MANUEL, RÉDUCTION DE POIDS, COURSE 5K, INTERVALLES, CARDIO, DÉFINI PAR L'UTILISATEUR) pour continuer l'entraînement.

#### **REMARQUE**

Lorsque la console est encore en mode STOP (PAUSE/HOLD TO RESET), elle retourne au menu de démarrage au bout de 5 minutes.

- + Appuyez trois fois sur STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) pour retourner au menu de démarrage.
- + Maintenez la touche STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET) appuyée pour remettre toutes les données à 0. La console retourne alors au menu de démarrage.

## 2.5 Programmes

Vous avez le choix entre les catégories de programme suivantes :

- + Manual program (programme manuel)
- + Weight reduction program (réduction de poids)
- + 5K RUN program (course 5K)
- + Interval program (programme à intervalles)
- + Heart Rate Control Program (programme basé sur la fréquence cardiaque)
- + User-defined program (programme défini par l'utilisateur)

### 2.5.1 Programme manuel (P1)

1. Appuyez sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-) pour sélectionner le PROGRAMME MANUEL (P1).

*Au bout de quelques secondes, la fenêtre LED affiche le message « PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN Training » (appuyez sur ENTER pour modifier ou démarrer l'entraînement).*

#### ❗ REMARQUE

- + Appuyez sur START pour démarrer immédiatement l'entraînement sans saisir le TEMPS ni le POIDS.
- + Appuyez sur STOP pour retourner au menu de démarrage.

2. Appuyez sur ENTER pour saisir le TEMPS.

*TIME (TEMPS) s'allume à l'écran avec « 00:00 » min.*

3. Sélectionnez le TEMPS souhaité (10:00 à 99:00, par PAS de 1 MINUTE) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-)

#### ❗ REMARQUE

- + Comptage progressif : si vous n'avez défini aucun objectif de temps, la fonction TIME compte le temps de 00:00 à 99:99 minutes maxi.
- + Compte à rebours : si vous avez défini un temps cible, la console effectue un compte à rebours à partir du temps défini jusque 0:00.

4. Appuyez sur ENTER pour confirmer le TEMPS saisi.

*CALORIES (calories) s'allume.*

*La fenêtre principale LED affiche ensuite le message « ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE » (entrez le poids et appuyez sur ENTER).*

5. Réglez le POIDS (30 à 180 KG/40 à 400 LBS, par PAS de 1 KG/LBS) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-).

6. Appuyez sur ENTER pour confirmer le POIDS saisi. Assurez-vous d'avoir correctement saisi le TEMPS et le POIDS.

7. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

*« 3 2 1 GO » apparaît dans la fenêtre principale pour signifier le lancement du compte à rebours pour votre entraînement. Un long bip est émis puis la fenêtre principale affiche le PROGRAMME MANUEL (400 MÈTRES/0,25 MILE).*

## 2.5.2 Réduction de poids (P2)

1. Appuyez sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-) pour sélectionner le PROGRAMM WEIGHT LOSS (RÉDUCTION DE POIDS) (P2).

*Au bout de quelques secondes, la fenêtre principale affiche le message « PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT » (appuyez sur ENTER pour modifier ou démarrer l'entraînement).*

### ❗ REMARQUE

- + Appuyez sur START pour démarrer immédiatement l'entraînement sans saisir de TEMPS, de POIDS, ni de VITESSE.
- + Appuyez sur STOP pour retourner au menu de démarrage.

2. Appuyez sur ENTER pour saisir le TEMPS.

*TIME (TEMPS) s'allume à l'écran avec « 30:00 » min.*

3. Sélectionnez le TEMPS (10:00 à 99:00, par PAS de 1 MINUTE) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-)

### ❗ REMARQUE

- + Comptage progressif : si vous n'avez défini aucun objectif de temps, la fonction TIME compte le temps de 00:00 à 99:99 minutes maxi.
- + Compte à rebours : si vous avez défini un temps cible, la console effectue un compte à rebours à partir du temps défini jusque 0:00.

4. Appuyez sur ENTER pour confirmer le TEMPS saisi.

*CALORIES (calories) s'allume.*

*La fenêtre principale LED affiche ensuite le message « ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE » (entrez le poids et appuyez sur ENTER).*

5. Réglez le POIDS (30 à 180 KG/40 à 400 LBS, par PAS de 1 KG/LBS) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-).

6. Appuyez sur ENTER pour confirmer le POIDS saisi.

### ❗ REMARQUE

Une fois validé avec la touche ENTER, le POIDS saisi s'affiche par défaut lorsque l'utilisateur redémarre la console.

*SPEED (vitesse) s'allume.*

7. Réglez la VITESSE maxi (5 à 25 km/h/3 à 15 mph, par PAS de 0,1 km/h/mph) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-).

8. Appuyez sur ENTER pour confirmer la VITESSE saisie. Assurez-vous d'avoir correctement saisi le TEMPS, le POIDS et la VITESSE.

9. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

*« 3 2 1 GO » apparaît dans la fenêtre principale pour signifier le lancement du compte à rebours pour votre entraînement. Un long bip est émis puis la fenêtre principale affiche le profil du PROGRAMME RÉDUCTION DE POIDS:*

### 2.5.3 Course 5K (P3)

1. Appuyez sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-) pour sélectionner le PROGRAMME 5K (P3).

*Au bout de quelques secondes, la fenêtre principale affiche le message « PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT » (appuyez sur ENTER pour modifier ou démarrer l'entraînement).*

**① REMARQUE**

- + Appuyez sur START pour démarrer immédiatement l'entraînement sans saisir de TEMPS ni de POIDS.
- + Appuyez sur STOP pour retourner au menu de démarrage.

2. Appuyez sur ENTER pour saisir le TEMPS.

*TIME (TEMPS) s'allume à l'écran avec « 30:00 » min.*

3. Sélectionnez le TEMPS (10:00 à 99:00, par PAS de 1 MINUTE) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-)

**① REMARQUE**

- + Comptage progressif : si vous n'avez défini aucun objectif de temps, la fonction TIME compte le temps de 00:00 à 99:99 minutes maxi.
- + Compte à rebours : si vous avez défini un temps cible, la console effectue un compte à rebours à partir du temps défini jusque 0:00.

4. Appuyez sur ENTER pour saisir le POIDS.

*CALORIES (calories) s'allume.*

*La fenêtre principale LED affiche ensuite le message « ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE » (entrez le poids et appuyez sur ENTER).*

5. Réglez le POIDS (30 à 180 KG/40 à 400 LBS, par PAS de 1 KG/LBS) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-).

6. Appuyez sur ENTER pour confirmer le POIDS saisi.

**① REMARQUE**

Une fois validé avec la touche ENTER, le POIDS saisi s'affiche par défaut lorsque l'utilisateur redémarre la console.

7. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

*« 3 2 1 GO » apparaît dans la fenêtre principale pour signifier le lancement du compte à rebours pour votre entraînement. Un long bip est émis puis la fenêtre principale affiche le PROGRAMME COURSE 5K/3.1 MILES).*

## 2.5.4 Programme à intervalles (P4)

1. Appuyez sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-) pour sélectionner le PROGRAMME à intervalles (P4).

*Au bout de quelques secondes, la fenêtre principale affiche le message « PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT » (appuyez sur ENTER pour modifier ou démarrer l'entraînement).*

### ❗ REMARQUE

- + Appuyez sur START pour démarrer immédiatement l'entraînement sans saisir de TEMPS, de POIDS, ni de VITESSE.
- + Appuyez sur STOP pour retourner au menu de démarrage.

2. Appuyez sur ENTER pour saisir le TEMPS.

*TIME (TEMPS) s'allume à l'écran avec « 30:00 » min.*

3. Sélectionnez le TEMPS (10:00 à 99:00, par PAS de 1 MINUTE) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-)

### ❗ REMARQUE

- + Comptage progressif : si vous n'avez défini aucun objectif de temps, la fonction TIME compte le temps de 00:00 à 99:99 minutes maxi.
- + Compte à rebours : si vous avez défini un temps cible, la console effectue un compte à rebours à partir du temps défini jusque 0:00.

4. Appuyez sur ENTER pour confirmer le TEMPS saisi.

*CALORIES (calories) s'allume.*

*La fenêtre principale LED affiche ensuite le message « ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE » (entrez le poids et appuyez sur ENTER).*

5. Réglez le POIDS (30 à 180 KG/40 à 400 LBS, par PAS de 1 KG/LBS) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-).

6. Appuyez sur ENTER pour confirmer le POIDS saisi.

### ❗ REMARQUE

Une fois validé avec la touche ENTER, le POIDS saisi s'affiche par défaut lorsque l'utilisateur redémarre la console.

*SPEED (vitesse) s'allume.*

7. Réglez la VITESSE maxi (5 à 25 km/h/3 à 15 mph, par PAS de 0,1 km/h/mph) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-).

8. Appuyez sur ENTER pour confirmer la VITESSE saisie. Assurez-vous d'avoir correctement saisi le TEMPS, le POIDS et la VITESSE.

9. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

*« 3 2 1 GO » apparaît dans la fenêtre principale pour signifier le lancement du compte à rebours pour votre entraînement. Un long bip est émis puis la fenêtre principale affiche le PROGRAMME À INTERVALLES:*

## 2.5.5 Programme basé sur la fréquence cardiaque (P5)

### **AVERTISSEMENT**

Votre appareil d'entraînement n'est pas un dispositif médical. La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas toujours précise. La précision de la fréquence cardiaque indiquée peut être altérée par différents facteurs. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement de référence pour votre entraînement.

Le programme indique votre fréquence cardiaque momentanée et adapte automatiquement l'inclinaison et la vitesse de sorte que votre fréquence cardiaque reste dans la plage définie.

1. Appuyez sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-) pour sélectionner le PROGRAMME H.R.C. (P5).

*Au bout de quelques secondes, la fenêtre principale affiche le message « PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT » (appuyez sur ENTER pour modifier ou démarrer l'entraînement).*

### **REMARQUE**

- + Appuyez sur START pour démarrer immédiatement l'entraînement sans saisir le TEMPS, l'ÂGE ni la FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE.
- + Appuyez sur STOP pour retourner au menu de démarrage.

2. Appuyez sur ENTER pour saisir le TEMPS.

*TIME (TEMPS) s'allume à l'écran avec « 30:00 » min.*

3. Sélectionnez le TEMPS (10:00 à 99:00, par PAS de 1 MINUTE) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-)

### **REMARQUE**

- + Comptage progressif : si vous n'avez défini aucun objectif de temps, la fonction TIME compte le temps de 00:00 à 99:99 minutes maxi.
- + Compte à rebours : si vous avez défini un temps cible, la console effectue un compte à rebours à partir du temps défini jusque 0:00.

4. Appuyez sur ENTER pour confirmer le TEMPS saisi.

*PULSE (fréquence cardiaque) s'allume.*

*La fenêtre principale LED affiche ensuite le message « ADJUST AGE THEN PRESS ENTER MODE » (entrez votre âge et appuyez sur ENTER).*

5. Réglez l'ÂGE (10 à 99 ans, par PAS de 1 an) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-)
6. Appuyez sur ENTER pour confirmer l'ÂGE saisi.

*PULSE (fréquence cardiaque) s'allume.*

7. Sélectionnez une FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (60 à 220 BPM / pulsations par minute, par PAS de 1 BPM) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-)
8. Appuyez sur ENTER pour confirmer la FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE saisie. Assurez-vous d'avoir correctement saisi le TEMPS, l'ÂGE et la FRÉQUENCE CARDIAQUE.

9. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

« 3 2 1 GO » apparaît dans la fenêtre principale pour signifier le lancement du compte à rebours pour votre entraînement. Un long bip est émis puis la fenêtre principale affiche le PROGRAMME H.R.C.

**① REMARQUE**

- + Votre fréquence cardiaque actuelle est inférieure de 15 BPM à la fréquence cardiaque cible définie : l'inclinaison augmente de 1 % toutes les 15 secondes.
- + Votre fréquence cardiaque actuelle est inférieure de 5 à 14 BPM à la fréquence cardiaque cible définie : l'inclinaison augmente de 1 % toutes les 30 secondes.
- + Votre fréquence cardiaque actuelle est supérieure de 5 à 14 BPM à la fréquence cardiaque cible définie : la vitesse diminue de 0,1 km/h toutes les 15 secondes. Au bout de 15 secondes supplémentaires, l'inclinaison diminue de 1 %. L'ajustement de la vitesse et de l'inclinaison alterne toutes les 15 secondes.
- + Votre fréquence cardiaque actuelle est supérieure de 15 à 24 BPM à la fréquence cardiaque cible définie : la vitesse diminue de 0,3 km/h toutes les 15 secondes. Au bout de 15 secondes supplémentaires, l'inclinaison diminue de 1 %. L'ajustement de la vitesse et de l'inclinaison alterne toutes les 15 secondes.

## 2.5.6 Programme défini par l'utilisateur (P6)

1. Appuyez sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-) pour sélectionner le PROGRAMME DÉFINI PAR L'UTILISATEUR (P6).

Au bout de quelques secondes, la fenêtre principale affiche le message « PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT » (appuyez sur ENTER pour modifier ou démarrer l'entraînement).

**① REMARQUE**

- + Appuyez sur START pour démarrer immédiatement l'entraînement sans saisir de TEMPS, de POIDS, ni de VITESSE.
- + Appuyez sur STOP pour retourner au menu de démarrage.

2. Appuyez sur ENTER pour saisir le TEMPS.

TIME (TEMPS) s'allume.

3. Sélectionnez le TEMPS (10:00 à 99:00, par PAS de 1 MINUTE) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-).

**① REMARQUE**

- + Comptage progressif : si vous n'avez défini aucun objectif de temps, la fonction TIME compte le temps de 00:00 à 99:99 minutes maxi.
- + Compte à rebours : si vous avez défini un temps cible, la console effectue un compte à rebours à partir du temps défini jusque 0:00.

4. Appuyez sur ENTER pour confirmer le TEMPS saisi.

CALORIES (calories) s'allume.

La fenêtre principale LED affiche ensuite le message « ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE » (entrez le poids et appuyez sur ENTER).

5. Réglez le POIDS (30 à 180 KG/40 à 400 LBS, par PAS de 1 KG/LBS) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-).
6. Appuyez sur ENTER pour confirmer le POIDS saisi.

**① REMARQUE**

Une fois validé avec la touche ENTER, le POIDS saisi s'affiche par défaut lorsque l'utilisateur redémarre la console.

*SPEED (vitesse) s'allume pour le premier intervalle de temps.*

7. Réglez la VITESSE pour cet intervalle (0,8 à 25 km/h/0,5 à 15 mph, par PAS de 0,1 km/h/mph) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼) / SPEED (+) ou SPEED (-).
8. Réglez l'INCLINAISON pour cet intervalle (0 à 15 %, par PAS de 1 %) en appuyant sur INCLINE (▲) ou DECLINE (▼).
9. Appuyez sur ENTER pour valider la VITESSE et l'INCLINAISON définies pour cet intervalle.

*SPEED (vitesse) s'allume pour le premier intervalle de temps.*

10. Définissez ainsi la VITESSE et l'INCLINAISON pour les 21 intervalles.
11. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

« 3 2 1 GO » apparaît dans la fenêtre principale pour signifier le lancement du compte à rebours pour votre entraînement. Un long bip est émis puis la fenêtre principale affiche le PROGRAMME DÉFINI PAR L'UTILISATEUR.

### 3.1 Instructions générales

#### AVERTISSEMENT

- + Stockez l'appareil dans un lieu où il reste hors de portée de tiers ou d'enfants.
- + Si votre appareil ne dispose pas de roulettes de déplacement, il convient de le démonter avant son transport.

#### ► ATTENTION

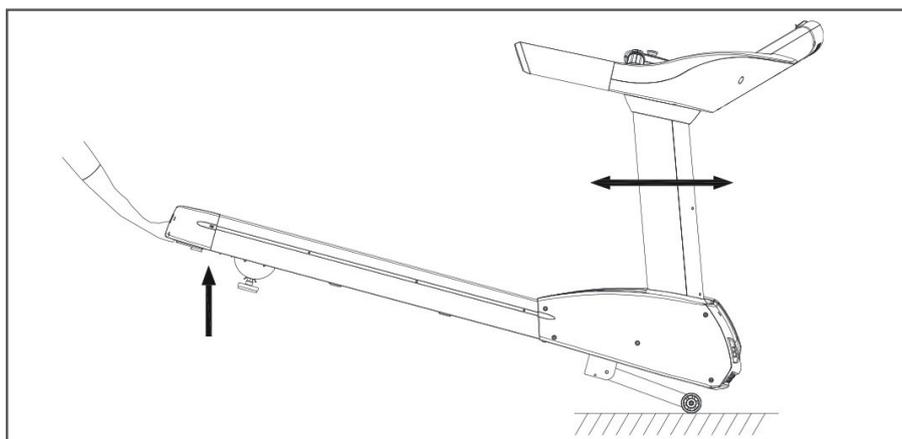
- + Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 10°C et 35°C.

### 3.2 Roulettes de déplacement

#### ► ATTENTION

Si vous devez déplacer votre appareil sur un revêtement de sol particulièrement sensible et souple (parquet, stratifié ou planchers), recouvrez le sol de carton ou d'un matériau similaire afin d'éviter tout risque d'endommagement.

1. Placez-vous derrière l'appareil et soulevez-le jusqu'à ce que son poids soit reporté sur les roulettes de déplacement. Vous pouvez ensuite déplacer facilement l'appareil vers l'endroit souhaité. Si vous devez déplacer l'appareil sur une plus longue distance, veuillez démonter l'appareil et l'emballer en toute sécurité.
2. Choisissez le nouvel emplacement de l'appareil en respectant les consignes mentionnées dans le chapitre 1.4 du mode d'emploi.



## 4.1 Instructions générales



### AVERTISSEMENT

- + Ne procédez à aucune modification non conforme sur l'appareil.



### PRUDENCE

- + Toute pièce endommagée ou usée peut compromettre votre sécurité et affecter la durée de vie de l'appareil. Remplacez par conséquent immédiatement les composants endommagés ou usés. Adressez-vous à cet effet à votre contractant. N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas remis en état. Si vous devez remplacer des pièces, utilisez exclusivement des pièces de rechange d'origine.

### ATTENTION

- + Outre les instructions et recommandations de maintenance et d'entretien mentionnées dans le présent mode d'emploi, des prestations de service et/ou de réparation peuvent être nécessaires ; ces opérations ne doivent être effectuées que par des techniciens SAV habilités.

## 4.2 Défaits et diagnostic des pannes

L'appareil a fait l'objet de contrôles de qualité réguliers tout au long de sa production. Il peut toutefois arriver que l'appareil présente des défauts ou des dysfonctionnements. Les pièces détachées sont souvent à l'origine de ces défaillances, auquel cas un remplacement de ces pièces est suffisant. Vous trouverez ci-après un aperçu des défauts les plus fréquents ainsi que les solutions de dépannage adéquates. Si l'appareil ne fonctionne toutefois toujours pas correctement, veuillez vous adresser à votre contractant.

Défaut	Cause	Remède
La console ne réagit pas.	La clé de sécurité n'est pas insérée ou est mal insérée.	Vérifiez que la clé de sécurité est en place ou insérez-la si nécessaire.
Tapis de course oblique	Le tapis de course est mal centré.	Centrez le tapis de course conformément aux instructions.
Bruits de frottement		
Le tapis de course dérape/s'arrête	Tension/lubrification du tapis incorrecte	Contrôlez la tension/la lubrification du tapis conformément aux instructions.
L'écran est noir/ne fonctionne pas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Alimentation électrique coupée</li> <li>+ Câbles mal branchés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mettez l'interrupteur d'alimentation sur "on"</li> <li>+ Vérifiez que la clé de sécurité est en place</li> <li>+ Contrôlez les câblages</li> </ul>

<p>La fréquence cardiaque ne s'affiche pas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Interférences dans la pièce</li> <li>+ Ceinture pectorale incompatible</li> <li>+ Ceinture pectorale mal positionnée</li> <li>+ Ceinture pectorale défectueuse ou pile usée</li> <li>+ Affichage du pouls défectueux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Éliminez les interférences (par ex. téléphone portable, Wi-Fi, tondeuse ou aspirateur, etc. ...)</li> <li>+ Utilisez une ceinture pectorale adaptée (voir ACCESSOIRES RECOMMANDÉS)</li> <li>+ Positionnez correctement la ceinture pectorale et/ou humidifiez les électrodes</li> <li>+ Changez les piles</li> <li>+ Vérifiez que l'affichage de la fréquence cardiaque est possible via les capteurs tactiles</li> </ul>
--	--	--

## 4.3 Entretien et maintenance

La principale intervention de maintenance est l'entretien du tapis de course. Cette opération prévoit l'ajustement, le réglage de la tension et la lubrification du tapis de course. Les dommages imputables à un entretien insuffisant ou manquant ne sont pas couverts par la garantie. Il est par conséquent recommandé de procéder à des contrôles de maintenance réguliers. L'ajustement et la tension de la bande doivent être effectués avec le plus grand soin. L'appareil risque en effet d'être endommagé en cas de surtension ou de sous-tension trop importante. Avant la livraison, le tapis de course est réglé en usine conformément aux réglementations en vigueur. Il peut toutefois arriver que le tapis de course glisse pendant le transport.

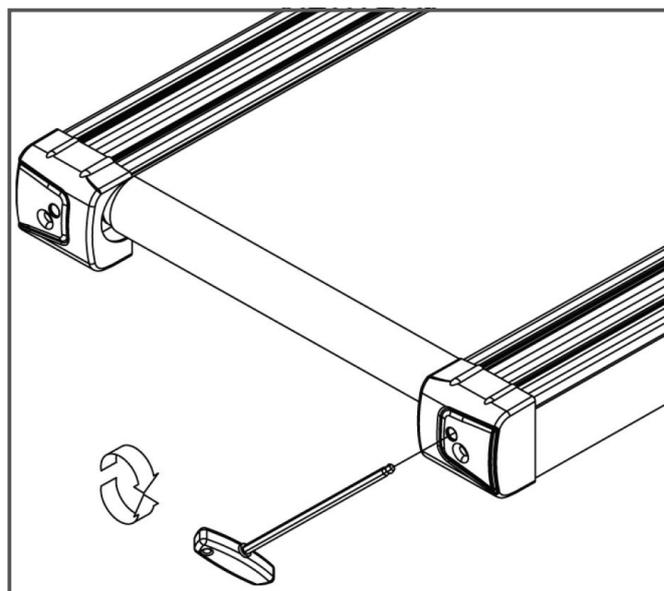
### 4.3.1 Ajustement du tapis de course

Pendant l'entraînement, le tapis de course doit rester centré et suivre un mouvement rectiligne. La sollicitation du tapis de course et la charge qu'il supporte peuvent modifier son orientation. De même, le positionnement de l'appareil sur une surface irrégulière peut influencer l'orientation du tapis.

#### PRUDENCE

Lors de l'opération de maintenance suivante, personne ne doit se trouver sur le tapis de course !

1. Faites fonctionner l'appareil à une vitesse de 5 km/h.
2. Si le tapis de course dévie vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche située à l'extrémité arrière de l'appareil d'un quart de tour maxi dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage droite d'un quart de tour maxi dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
3. Si le tapis de course dévie vers la droite, tournez la vis de réglage droite située à l'extrémité arrière de l'appareil d'un quart de tour maxi dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage gauche d'un quart de tour maxi dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
4. Observez ensuite le mouvement du tapis pendant environ 30 secondes, car les effets du réglage ne sont pas immédiatement perceptibles.
5. Répétez l'opération jusqu'à ce que le tapis de course suive de nouveau un mouvement rectiligne. S'il n'est pas possible d'ajuster le tapis de course, veuillez contacter votre contractant.



### 4.3.2 Resserrage du tapis de course

Si le tapis de course dérape par dessus les roulettes pendant l'entraînement (un à-coup est alors perceptible pendant la course), il est nécessaire de tendre davantage le tapis de course.

Dans la plupart des cas, le tapis s'est étiré du fait de son utilisation, le faisant ainsi glisser. Ce phénomène est tout à fait normal.

#### ❗ REMARQUE

Le resserrage du tapis s'effectue avec les mêmes vis de réglage que celles employées pour l'ajustage.

1. Faites fonctionner l'appareil à une vitesse de 5 km/h.
2. Tournez successivement les vis de réglage gauche et droite d'un quart de tour maxi dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Vérifiez ensuite si le glissement du tapis de course persiste. Si tel est le cas, répétez l'opération décrite.

### 4.3.3 Lubrification du tapis de course

Une lubrification insuffisante du tapis de course augmente les frottements, ce qui provoque une usure prématurée de la bande sans fin, de la plaque de base, du moteur de la platine. Si vous percevez des bruits de frottement accrus, le tapis a besoin d'être lubrifié. Nous recommandons toutefois de lubrifier le tapis au moins tous les trois mois ou toutes les 50 heures de fonctionnement, selon la première éventualité.

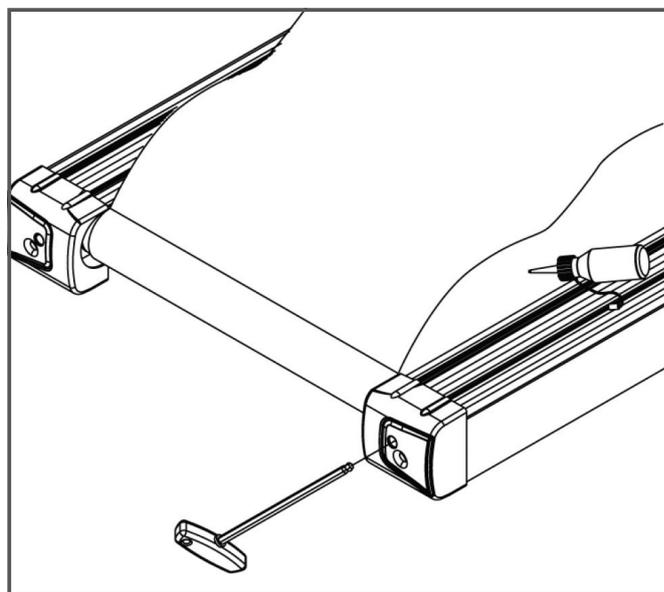
#### ❗ REMARQUE

Si votre tapis de course est équipé d'un mécanisme de pliage, vous pouvez également le lubrifier lorsqu'il est replié.

1. Soulevez légèrement le tapis.
2. Appliquez une petite quantité d'huile lubrifiante ou pulvérisez du silicone à l'aide d'un spray sur la bande de roulement et répartissez-le uniformément sur toute la surface.
3. Continuez de tourner la bande à la main de sorte que toute la surface entre la bande sans fin et la plaque de base soit lubrifiée.
4. Essuyez l'excédent d'huile lubrifiante ou de silicone.

#### ❗ REMARQUE

Cette mesure d'entretien est également nécessaire en cas de non-utilisation de l'appareil pendant une période prolongée.



## 4.4 Calendrier d'entretien et de maintenance

Pour éviter tout endommagement causé par la transpiration, il convient de nettoyer l'appareil avec une serviette humide (sans solvant !) après chaque séance d'entraînement.

Les opérations d'entretien suivantes sont à effectuer dans les intervalles de temps indiqués :

Pièce	Une fois par semaine	Une fois par mois	Tous les trois mois
Écran de console	N	I	
Tension de la bande			I
Lubrification de la bande			I
Revêtements en plastique	N	I	
Vis et câbles			I
Légende : N = nettoyage ; I = inspection			

## 5 ÉLIMINATION

À la fin de sa durée de vie, l'appareil ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Il doit être confié à un centre de collecte spécialisé dans le recyclage des appareils électriques et électroniques. Pour de plus amples informations, contactez le centre compétent d'élimination des déchets le plus proche de chez vous.



Les matériaux sont recyclables, conformément à leur marquage. Par le recyclage des matières, la réutilisation ou d'autres formes de valorisation des anciens appareils, vous prenez activement part à la protection de notre environnement.

## 6 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

Pour rendre votre entraînement encore plus agréable et efficace, nous vous recommandons de compléter votre appareil de fitness par des accessoires adéquats. Un **tapis de sol** vous permettra de poser votre appareil de fitness en toute sécurité, tout en protégeant votre sol des taches de transpiration. Vous pouvez également vous procurer des mains courantes supplémentaires pour votre tapis de course ou un **spray à base de silicone** pour entretenir les pièces mobiles.

Si votre appareil de fitness propose un entraînement basé sur la fréquence cardiaque, nous vous recommandons vivement l'utilisation d'une ceinture pectorale compatible afin de garantir une transmission optimale de votre fréquence cardiaque. Vous pouvez également compléter votre appareil de musculation par des **poignées de traction** ou des **poids supplémentaires**.



Notre gamme d'accessoires offre une qualité optimale pour rendre votre entraînement encore plus efficace. Pour toute information sur nos accessoires compatibles, rendez-vous sur notre boutique en ligne et consultez le descriptif détaillé de nos produits. Il suffit à cet effet de saisir le numéro d'article correspondant en haut dans le champ de recherche. Vous serez alors dirigé vers les accessoires recommandés. Vous pouvez également utiliser le code QR mis à disposition. Vous avez bien sûr également la possibilité de contacter notre service clientèle par téléphone, par mail, dans l'un de nos magasins ou via les réseaux sociaux. C'est avec plaisir que nous vous conseillerons !



Tapis de sol



Ceinture pectorale



Gel de contact



Serviettes



Spray à base de silicone

## 7.1 Numéro de série et désignation du modèle

Afin de vous assurer le meilleur service possible, nous devons connaître la désignation du modèle, le numéro d'article, le numéro de série, la vue éclatée et la liste des pièces. Vous trouverez les données de contact correspondantes au chapitre 9 du mode d'emploi.

### ❗ REMARQUE

Le numéro de série de votre appareil est unique. Il se trouve sur un autocollant blanc. La position exacte de l'autocollant est indiquée sur la figure ci-après.



Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

**Numéro de série :**

**Marque / catégorie :**

**Désignation du modèle :**

**Référence article :**

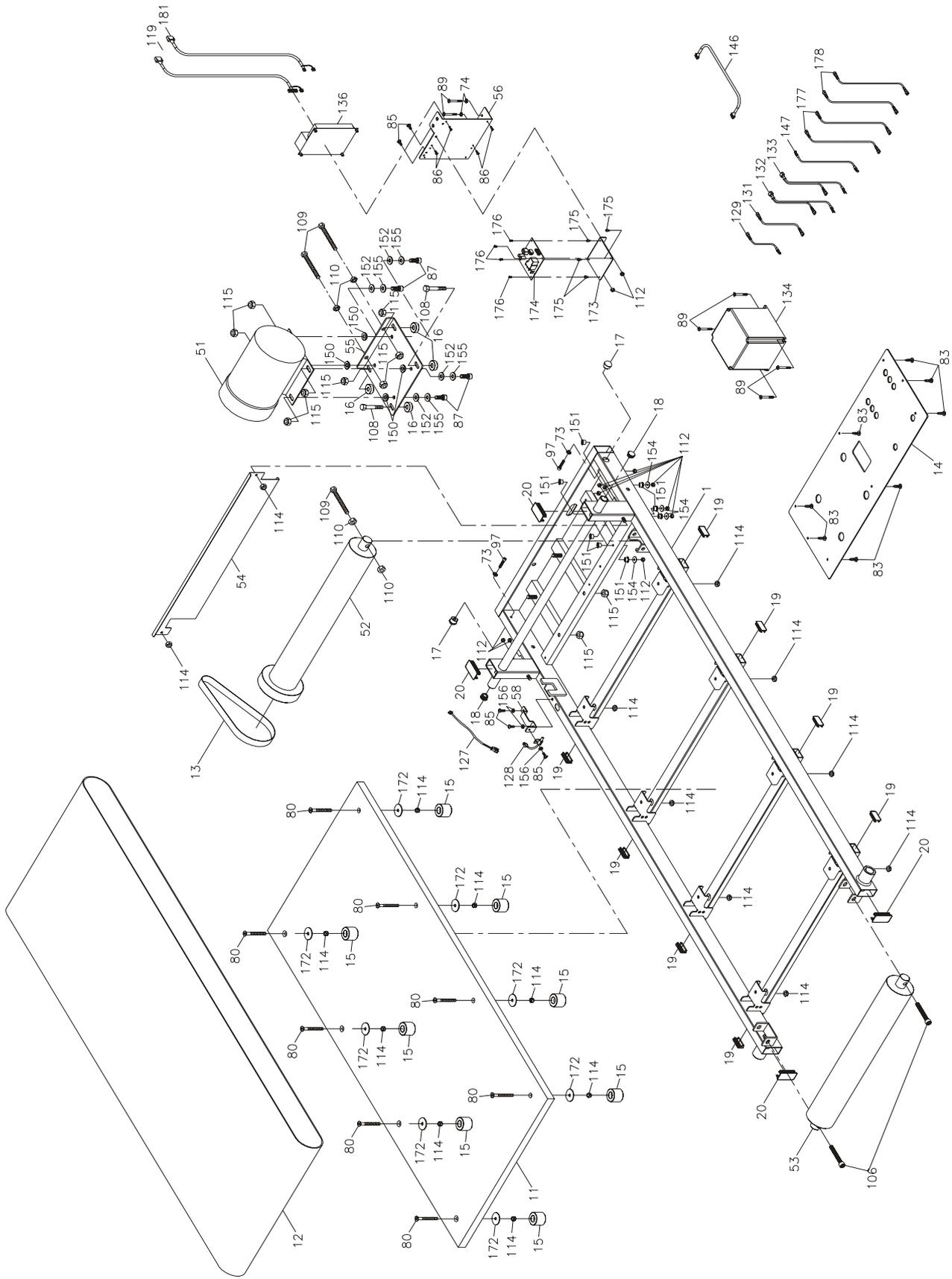
## 7.2 Liste des pièces

N°	Désignation (ENG)	Nbre	N°	Désignation (ENG)	Nbre
1	Running Deck Frame	1	35	Left Side Motor Cover	1
2	Main Frame	1	36	Right Side Motor Cover	1
3	Motor Cover Support Tube	1	37	Left Upright Sleeve	1
4	Elevation Frame	1	38	Right Upright Sleeve	1
5	Left Side Rail Frame	1	39	Left Upright Decoration Cover	1
6	Right Side Rail Frame	1	40	Right Upright Decoration Cover	1
7	Left Upright Post	1	41	Left Handrail Cover	1
8	Right Upright Post	1	42	Right Handrail Cover	1
9	Handrail Frame	1	43	Bottom Handrail Cover	1
10	Console Frame	1	44	Safety Key Switch	1
11	Running Deck	1	45	Side Handrail	2
12	Running Belt	1	46	Console	1
13	Motor Belt	1	47	Console Bottom Cover	1
14	Deck Frame Lower Cover	1	48	Console Back Cover	1
15	Elastomer	8	49	Plug for Aluminum Upright Cover	4
16	Motor Support Plate	4	50	Square Stand	2
17	Guiding Plug	2	51	Motor	1
18	Round Plug (22.2mm)	2	52	Front Roller	1
19	Square Plug (20x40mm)	8	53	Rear Roller	1
21	Front Motor Cover	1	54	Dust-Resistance Plate	1
22	Upper Motor Cover	1	55	Motor Adjustment Bracket	1
23	Motor Decoration Plate	2	56	Lower Controller Bracket	1
24	Left Side Rail	1	58	Front Roller Bracket	1
25	Right Side Rail	1	61	Elevation Motor	1
26	Rotation Stand	2	63	Power Switch Bracket	1
27	Left Rear EndCap	1	64	Suspension Bracket	2
28	Right Rear EndCap	1	65	Shock Absorbing Suspension System	2
29	Suspension Support Plate	2	66	Suspension Connection Arm	2
30	Power Switch	1	67	Spacer	2
32	Stopper (24mm)	2	68	Support Cap	4
33	Transportation Wheel	4	69	Left-Front Aluminum Upright Cover	1
34	Square Plug (38x50mm)	2	70	Left-Rear Aluminum Upright Cover	1

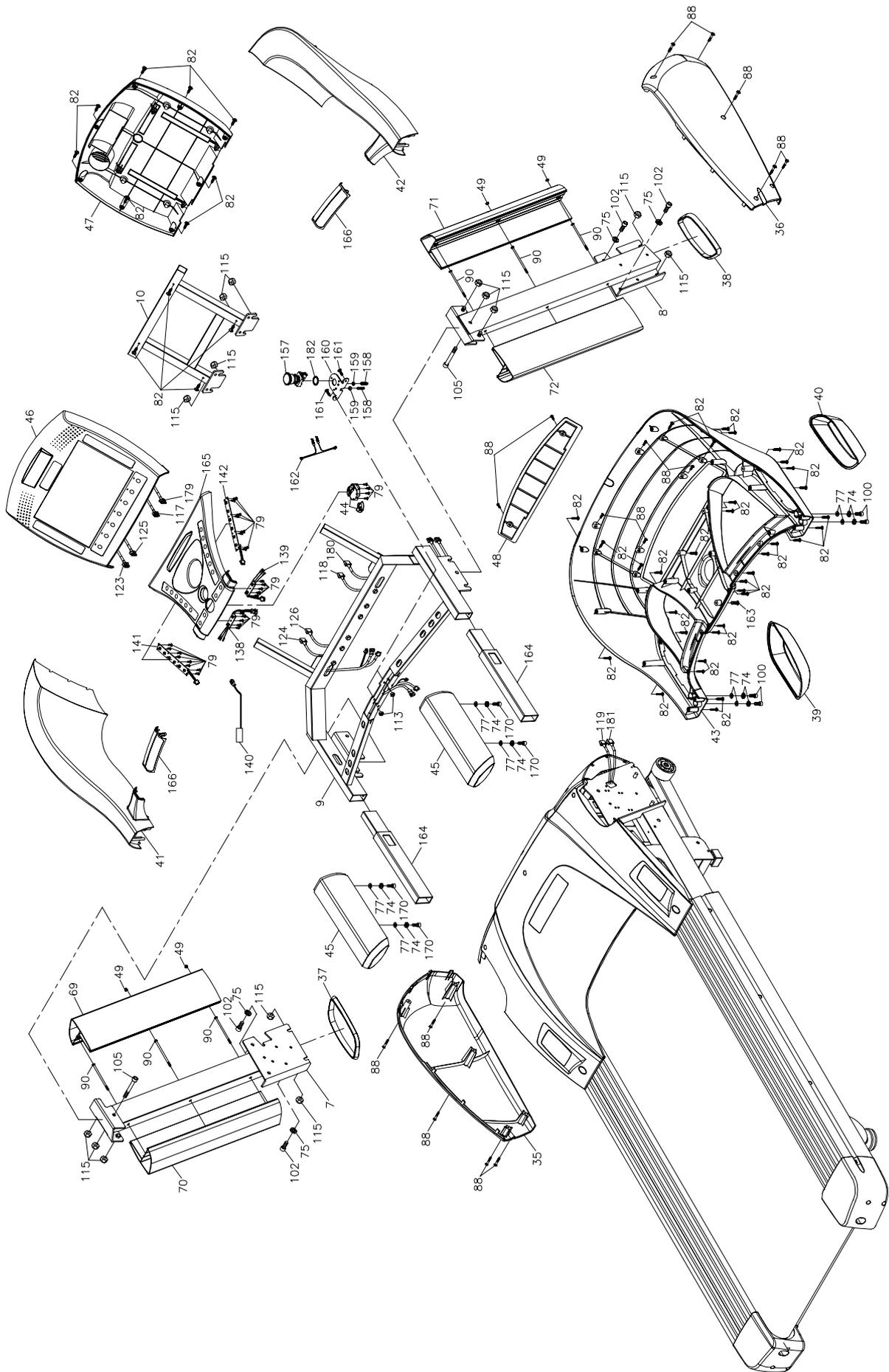
71	Right-Front Aluminum Upright Cover	1	105	Bolt (M10×65mm)	2
			106	Bolt (M10×80mm)	2
72	Right-Rear Aluminum Upright Cover	1	107	Bolt (M8×50mm)	6
73	Lock Washer (M6)	26	108	Bolt (M10×50mm)	2
74	Lock Washer (M8)	22	109	Bolt (M10×80mm)	3
75	Lock Washer (M10)	4	110	Nut (M10×p1.5)	4
76	Washer (6×13×2.0t)	16	111	Thin Nylon Nut (M10×p1.5)	1
77	Washer (8×16×2.0t)	14	112	Nylon Nut (M5×p0.8)	18
78	Washer (8×26×2.0t)	4	113	Nylon Nut (M6×p1.0)	14
79	Screw (M2.6×8mm)	30	114	Nylon Nut (M8×p1.25)	18
80	Bolt (M8xp1.25x75mm)	8	115	Nylon Nut (M10xp1.5)	33
81	Screw (M4×12mm)	8	117	Upper Connection Wire	1
82	Screw (M4×20mm)	46	118	Middle Connection Wire	1
83	Screw (M5×18mm)	24	119	Rear Connection Wire	1
84	Screw (M5×50mm)	2	123	Upper Front-Handrail Wire	1
85	Bolt (M5×12mm)	11	124	Middle Front-Handrail Wire	1
86	Bolt (M3×10mm)	4	125	Upper Handrail Connection Wire	1
87	Bolt (M10×25mm)	4	126	Middle Handrail Connection Wire	1
88	Bolt (M5×15mm)	23	127	Upper Speed Sensor Wire	1
89	Bolt (M5×35mm)	6	128	Lower Speed Sensor Wire	1
90	Bolt (M5×95mm)	6	129	Connection Wire A	1
91	Bolt (M6×12mm)	2	130	Connection Wire B	1
92	Bolt (L=27mm)	2	131	Connection Wire C	2
93	Bolt (M8×20mm)	4	132	Connection Wire D	1
94	Bolt (M10×60mm)	4	133	Connection Wire E	1
95	Bolt (M8×55mm)	2	134	Converter	1
96	Bolt (M6×90mm)	8	136	Power Transfer Board	1
97	Bolt (M6×25mm)	2	138	Elevation Adjustment Board	1
98	Bolt (M6×40mm)	4	139	Speed Adjustment Board	1
99	Bolt (M6×50mm)	8	140	Wireless Pulse Sensor	1
100	Bolt (M8×20mm)	6	141	Elevation Key Board	1
101	Bolt (M8×40mm)	2	142	Speed Key Board	1
102	Bolt (M10×25mm)	4	143	Inductor	1
103	Bolt (M10×55mm)	1	144	Filter	1
104	Bolt (M10×65mm)	1	145	Power Cord	1

146	Converter Sensor Wire	1	165	Upper Handrail Cover	1
147	Converter Ground Wire	1	166	Hand Pulse Sensor Ass'y Set	2
148	Leveler	2	167	Square Pad	2
149	Bearing (6004zz)	4	168	Washer (6x26x2.0t)	16
150	Insulation Spacer	6	169	Filter Bracket	1
151	Insulation Sleeve	12	170	Bolt (M8xp1.25x30mm)	4
152	Insulation Washer (10x2.0t)	6	171	Sleeve	2
153	Insulation Washer (13x3.0t)	8	172	Washer (8x38x2.0t)	8
154	Washer (5x1.0t)	8	173	ERP Board	1
155	Washer (10x2.0t)	6	174	ERP Power Control Set	1
156	Lock Washer (M5)	3	175	Hex Treaded Spacer	4
157	Emergency Button	1	176	Bolt (M3x6m)	4
158	Bolt (M6xp1.0x25mm)	2	177	Connection Wire H	2
159	Nut (M6xp1.0)	2	178	Connection Wire I	2
160	Emergency Button Bracket	1	179	ERP Upper Connection Wire	1
161	Bolt (M6xp1.0x15mm)	2	180	ERP Middle Connection Wire	1
162	Emergency Button Connection Wire	1	181	ERP Bottom Connection Wire	1
163	Bolt (M5xp0.8x20mm)	1	182	Washer (20x30x2.0t)	1
164	Side Handrail Frame	2			

# 7.3 Vue éclatée







Les appareils d'entraînement de Taurus® sont soumis à un contrôle de qualité rigoureux. Si, malgré les soins apportés, votre appareil de fitness ne fonctionnait pas de manière irréprochable, nous le regrettons vivement et nous vous invitons à prendre contact avec notre service clientèle. Notre ligne d'assistance technique se tient volontiers à votre disposition par téléphone.

### **Descriptions de défauts**

Votre appareil d'entraînement a été conçu pour vous garantir en permanence un entraînement de haut niveau. Toutefois, en cas de problème, veuillez d'abord lire le mode d'emploi. Si vous ne parvenez pas à résoudre vous-même le problème, adressez-vous à votre contractant ou à notre ligne d'assistance gratuite. Pour pouvoir résoudre vos problèmes dans les meilleurs délais, veuillez décrire le défaut le plus précisément possible.

Outre la garantie légale, nous accordons une garantie sur tous les appareils de fitness achetés chez nous dans la mesure des dispositions suivantes.

**Cela n'affecte en aucune façon vos droits légaux.**

### **Bénéficiaire de la garantie**

Le bénéficiaire de la garantie est le premier acheteur ou toute personne ayant reçu en cadeau un produit neuf acheté d'un premier acheteur.

#### **Délais de garantie**

Dès la livraison de l'appareil, nous vous offrons une garantie dessus, dont la durée est précisée sur notre boutique en ligne. Vous trouverez la durée de la garantie de votre appareil sur la page du produit correspond de notre site internet.

### **Frais de remise en état**

L'indemnisation garantie se fait selon notre choix par réparation, par échange des pièces endommagées ou par échange de l'intégralité de l'appareil. Les pièces de rechange à monter soi-même lors de l'assemblage de l'appareil doivent être remplacées par le bénéficiaire de la garantie lui-même et ne sont pas prévues dans la remise en état. Après expiration de la période de garantie pour les frais de remise en état, une garantie sur les pièces est accordée mais elle n'inclut pas les frais de réparation, de montage et d'expédition.

### **Les périodes d'utilisation sont définies comme suit :**

- + Utilisation à domicile : exclusivement usage privé à domicile jusqu'à 3 heures par jour
- + Usage semi-professionnel : jusqu'à 6 heures par jour (par ex. centres de rééducation, hôtels, clubs, salle de fitness en entreprise)
- + Usage professionnel : plus de 6 heures par jour (par ex. en salle de gym)

## **Service Garantie**

Durant la période de garantie, les appareils présentant des dysfonctionnement dûs à des défauts du matériel utilisé ou des défauts de fabrication seront, à notre appréciation, réparés ou remplacés. Les pièces ou appareils échangés deviennent notre propriété. Les prestations de la garantie n'entraînent ni une prolongation ni un renouvellement du délai de garantie.

## **Conditions de garantie**

Pour pouvoir faire usage de la garantie, il convient de procéder comme suit :

Prenez contact par courriel ou par téléphone avec le service clientèle. Si le produit sous garantie doit être envoyé pour réparation, les frais encourus sont à la charge du vendeur. Après expiration de la garantie, les frais de transport et d'assurance sont à la charge de l'acheteur. Si le défaut entre dans le cadre de notre prestation de garantie, un appareil réparé ou un appareil neuf vous sera envoyé.

## **Les droits à la garantie sont exclus dans le cas de dommages causés par :**

- + une utilisation incorrecte ou non conforme
- + les influences environnementales (humidité, chaleur, poussière etc.)
- + le non-respect des consignes de sécurité applicables à l'appareil
- + le non-respect des consignes figurant dans le mode d'emploi
- + des violences (par ex. chocs, coups, chutes)
- + des interventions effectuées par un service après-vente autre que ceux agréés
- + des tentatives de réparation effectuées par l'acheteur

## **Justificatif d'achat et numéro de série**

Assurez-vous d'être en mesure de présenter la facture correspondante en cas de recours à la garantie. Afin de pouvoir identifier clairement la version de votre modèle et pour notre contrôle de qualité, nous devons connaître, pour toute intervention S.A.V, le numéro de série de votre appareil. Notez si possible le numéro de série ainsi que votre numéro client avant d'appeler notre ligne d'assistance. Cela facilitera le traitement de votre demande.

Si vous avez des difficultés à trouver le numéro de série de votre appareil d'entraînement, demandez de l'aide auprès de nos collaborateurs du service après-vente.

## **Service hors garantie**

En cas de défectuosité de votre appareil d'entraînement après expiration de la garantie ou si le défaut n'entre pas dans le cadre de la prestation de garantie (par ex. dommages dûs à une usure normale), nous nous tenons à votre disposition pour vous proposer une offre personnalisée. Veuillez vous adresser à notre service clientèle afin de trouver une solution rapide et économique à votre problème. Dans ce cas, les frais d'envoi seront à votre charge.

## **Communication**

Un entretien avec nos spécialistes suffit dans de nombreux cas à remédier à vos problèmes. Nous savons combien il est important pour vous que les problèmes soient résolus rapidement et simplement afin que vous puissiez profiter des joies de l'entraînement sans subir de longues périodes d'interruption. Il est également dans notre intérêt de trouver une solution rapide et non bureaucratique à votre demande. Gardez donc à portée de main votre numéro client ainsi que le numéro de série de l'appareil défectueux.

DE		DK	FR		
<p><b>TECHNIQUE</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-900</p> <p>☎ +49 4621 4210-698</p> <p>✉ <a href="mailto:technik@sport-tiedje.de">technik@sport-tiedje.de</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>		<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 80 90 1650</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p>✉ <a href="mailto:info@fitshop.dk">info@fitshop.dk</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p>✉ <a href="mailto:service-france@fitshop.fr">service-france@fitshop.fr</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>		
<p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (gratuit)</p> <p>✉ <a href="mailto:info@sport-tiedje.de">info@sport-tiedje.de</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 21:00 Sa 09h00 - 21:00 Dim 10h00 - 18h00</p>		<th colspan="2">PL</th>	PL		
		<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p>✉ <a href="mailto:info@fitshop.pl">info@fitshop.pl</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	<th colspan="2">BE</th>	BE	
		<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p>✉ <a href="mailto:info@fitshop.be">info@fitshop.be</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>			

UK	NL	INT		
<p><b>TECHNIQUE</b></p> <p>☎ +44 141 876 3986</p> <p>✉ <a href="mailto:support@powerhousefitness.co.uk">support@powerhousefitness.co.uk</a></p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ <a href="mailto:info@fitshop.nl">info@fitshop.nl</a></p> <p>🕒 Lu - Jeu 09h00 - 17h00 Ve 09h00 - 21h00 Sa 10h00 - 17h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-944</p> <p>✉ <a href="mailto:service-int@sport-tiedje.de">service-int@sport-tiedje.de</a></p> <p>🕒 Lu - ve 8h00 - 18h00 Sa 9h00 - 18h00</p>		
<p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ +44 141 876 3972</p> <p>🕒 Lu - ve 9h00 - 17h00</p>	<th colspan="2">AT</th>	AT		
	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (gratuit)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ <a href="mailto:info@sport-tiedje.at">info@sport-tiedje.at</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	<th colspan="2">CH</th>	CH	
		<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ <a href="mailto:info@sport-tiedje.ch">info@sport-tiedje.ch</a></p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>		

Vous trouverez sur cette page web une liste détaillée de tous les magasins du Groupe Sport-Tiedje en France et à l'étranger, avec leur adresse et leurs horaires d'ouverture.

[www.fitshop.fr/aperçu-de-nos-succursales](http://www.fitshop.fr/aperçu-de-nos-succursales)

# NOUS VIVONS LE FITNESS

## BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Avec 80 succursales, Fitshop est le plus grand marché spécialisé d'appareils de fitness à domicile en Europe et compte parmi les sociétés de vente en ligne les plus renommées dans le domaine de l'équipement de fitness. Plus de 25 boutiques en ligne sont disponibles pour les particuliers dans la langue de leur pays. Des magasins vous accueillent également pour composer l'appareil de votre choix. La société fournit également les salles de gym, hôtels, clubs de sports, entreprises et cabinets de kinésithérapie en appareils d'endurance et de musculation conçus pour un usage professionnel.

Fitshop offre une large gamme d'appareils de fitness de fabricants renommés, ainsi que ses propres produits et des prestations de service complètes (service de montage et conseils de professionnels avant et après l'achat de votre appareils). L'entreprise emploie à cet effet de nombreux spécialistes scientifiques du sport, entraîneurs de fitness et athlètes de compétition.

N'hésitez pas à nous rendre visite sur les réseaux sociaux ou sur notre blog !



**TAURUS**

**cardiostrong**

**BODYCRAFT**

**cardiojump**



Notes



# **TAURUS®**