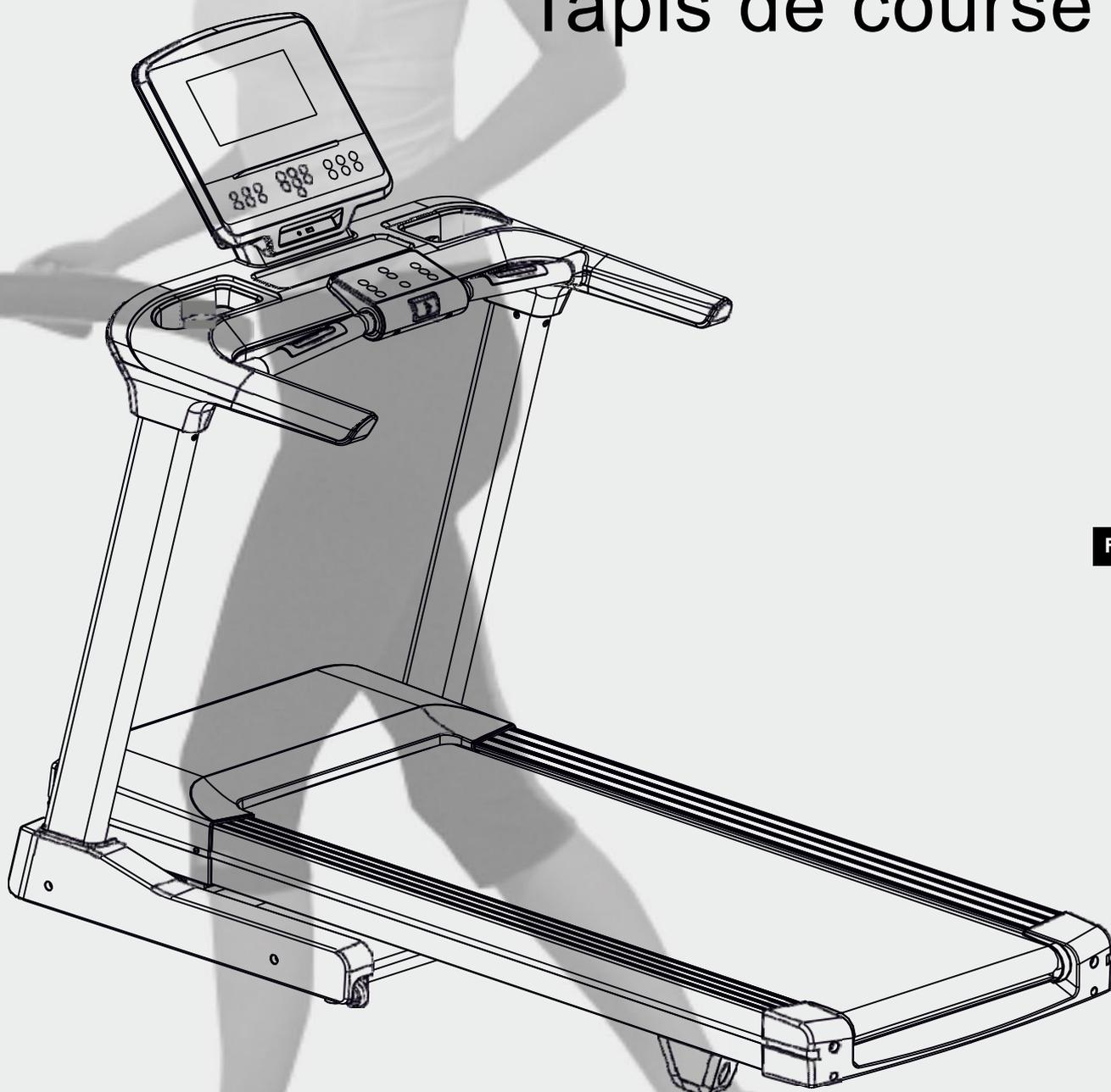


MAXXUS[®]

RunMaxx 7.4 T

Tapis de course



FRA

Index

Index	2
Consignes de sécurité	3
Vue d'ensemble de l'appareil	4
Contenu de la livraison	4
Assemblage	5 – 8
Mécanisme de pliage	9-10
Transport	10
Branchement au secteur	11
Distance de sécurité	11
Fonction de mise hors-service	11
Clé de sécurité	12
Que faire en cas d'urgence	12
Nettoyage et maintenance	13 – 15
Cockpit	16 – 30
Pulsations et rythme cardiaque	31 – 32
Informations d'entraînement	33 – 34
Caractéristiques techniques	35
Mise au rebut	35
Accessoire recommandés	35
Vue éclatée	36 – 37
Liste des pièces	38 – 39
Garantie	42
Contrat de service	43

© 2020 by MAXXUS Group GmbH & Co. KG

Tous droits réservés.

Cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système d'extraction d'information ou transmise en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de Maxxus Group GmbH & Co. KG.

Les défauts, les couleurs et les modifications techniques sont susceptibles de changer. La reproduction, y compris sous forme électronique, n'est permise qu'avec l'autorisation écrite préalable de Maxxus Group GmbH & Co. KG.

Avant de commencer à vous entraîner, assurez-vous d'avoir lu le manuel d'utilisation en entier, notamment les consignes de sécurité, de maintenance et d'entretien, et d'entraînement. Assurez-vous également que toute personne utilisant l'appareil d'entraînement se soit familiarisée avec ces consignes et les applique. **Suivez toujours soigneusement les consignes de maintenance et de sécurité de ce manuel.** Cet équipement sportif ne doit être utilisé qu'à ses fins prévues. Une utilisation de cet équipement à d'autres fins que celles prévues peut entraîner un risque d'accident, une atteinte à la santé ou un endommagement de l'appareil. Le fournisseur ne pourra être tenu responsable en ce cas.

Raccordement électrique : (ne s'applique qu'aux appareils possédant un raccordement électrique externe)

- Une tension de secteur de 220-230V est nécessaire pour utiliser cet appareil d'entraînement.
- L'appareil d'entraînement ne doit être branché au secteur qu'avec les câbles électriques fournis, en utilisant une prise 16A individuellement munie d'un fusible et mise à la masse, et installée par un électricien qualifié.
- L'appareil d'entraînement ne peut être allumé et éteint qu'avec l'interrupteur ON/OFF.
- Débranchez toujours le câble d'alimentation de la prise avant de déplacer l'appareil.
- Débranchez le câble d'alimentation de la prise avant de commencer tout travail d'entretien, de maintenance ou autre.
- Ne branchez pas le câble d'alimentation sur une multiprise ou un enrouleur de câble.
- Si vous utilisez une rallonge, assurez-vous qu'elle soit conforme aux standards DIN, aux règlements et directives VDE, et aux règlements techniques établis par les autres Etats de l'Union Européenne.
- Placez le câble de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé ou causer un risque de trébuchement.
- En mode de fonctionnement ou de veille, les appareils électriques, comme les téléphones portables, les PC, les télévisions (LCD, plasma, cathodiques, etc.), les consoles de jeu, etc. émettent des ondes électro-magnétiques. Pour cette raison, tous ces types d'appareil doivent être éloignés de votre appareil d'entraînement car ils pourraient entraîner un mauvais fonctionnement, des interférences ou des résultats erronés du cardio fréquencemètre.
- Pour des raisons de sécurité, débranchez toujours la fiche électrique de la prise quand l'appareil n'est pas utilisé.

Environnement d'entraînement

- Choisissez un emplacement adéquat pour votre appareil sportif, offrant un espace optimal et une sécurité maximale. Vous devez disposer d'un espace libre d'au moins 200 cm de long et de la largeur du tapis de course derrière. Un espace libre d'au moins 50 cm de long et de la largeur du tapis de course doit être laissé devant l'appareil.
- Assurez-vous que l'endroit soit bien aéré et que l'apport en oxygène lors de l'entraînement soit suffisant. Evitez les courants d'air.
- Votre appareil ne convient pas pour une utilisation en extérieur. Il doit être utilisé et rangé uniquement dans un environnement tempéré, sec et propre.
- L'intervalle de température pour utiliser ou stocker cet appareil se situe entre un minimum de 10° et un maximum de 30°
- L'appareil ne peut être utilisé ou rangé dans un endroit humide, comme une piscine, un sauna, etc.
- Assurez-vous que votre appareil soit sur un sol fixe, plat et propre, qu'il soit utilisé ou non. Toute inégalité du sol doit être enlevée ou compensée.
- Afin de protéger les sols fragiles tels que le parquet, le stratifié, le carrelage, etc., il est recommandé de toujours placer une protection sur le sol (morceau de moquette, tapis, etc.) sous l'appareil. Assurez-vous que cette couche ne puisse pas glisser.
- Ne placez pas l'appareil sur une moquette ou un tapis de couleurs claires car les pieds de celui-ci peuvent laisser des traces.
- Assurez-vous que votre appareil ainsi que le câble secteur ne soient pas en contact avec des objets chauds et qu'ils soient placés à une distance sûre de toute source de chaleur, telle qu'un radiateur, un poêle, une cheminée ouverte, etc.

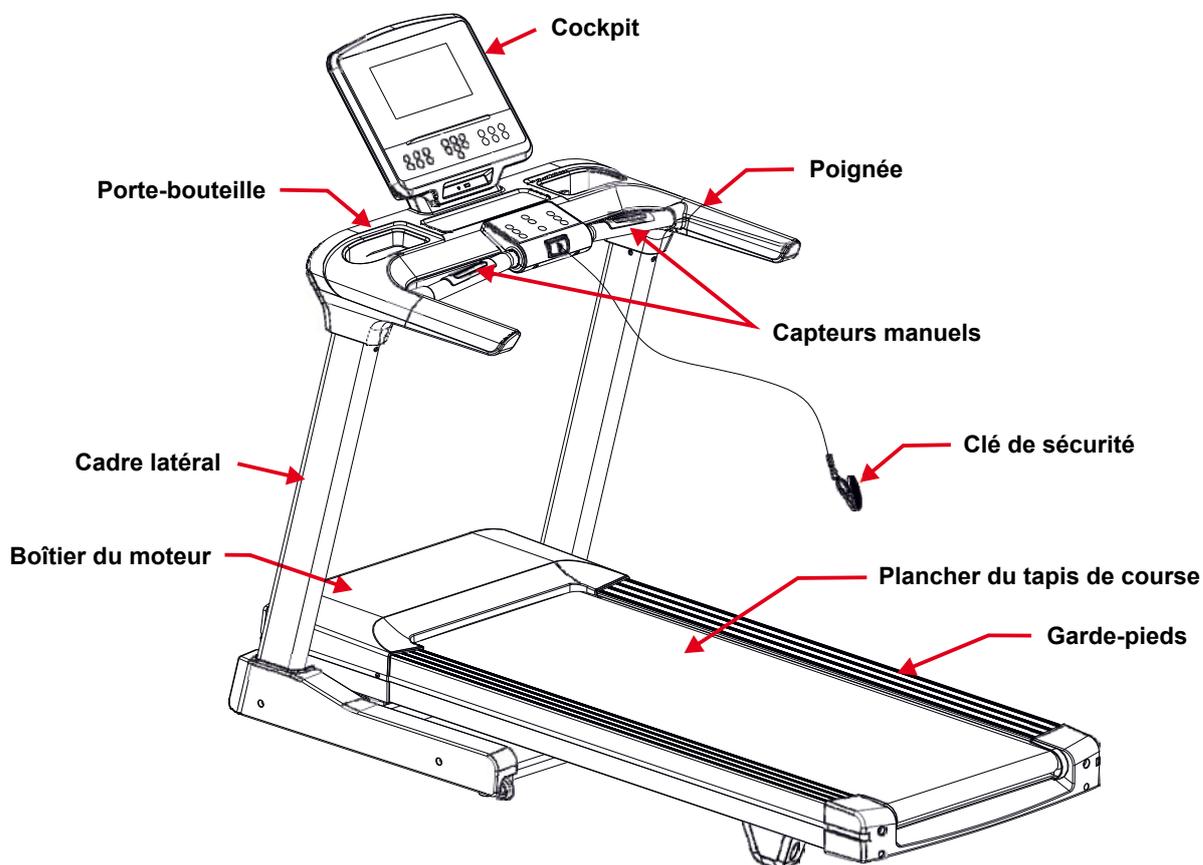
Consignes de sécurité de la personne lors de l'entraînement

- La clé de sécurité doit être insérée correctement avant de débiter chaque session d'entraînement.
- Retirez le câble d'alimentation de l'appareil lorsque celui-ci n'est pas utilisé afin de prévenir une utilisation inappropriée ou incontrôlée par un tiers, par exemple un enfant.
- Il est conseillé d'effectuer une visite médicale avant de commencer l'entraînement.
- Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ressentez un malaise ou des difficultés respiratoires.
- Commencez toujours vos séances par un effort moindre et augmentez progressivement et régulièrement l'intensité. Réduisez à nouveau l'intensité vers la fin de votre séance d'entraînement.
- Assurez-vous de porter des vêtements et des chaussures adéquates. Veuillez noter que des vêtements larges pourraient se coincer dans la bande de course ou les rouleaux.
- Votre équipement sportif ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Vérifiez toujours que votre appareil est en parfait état avant de commencer votre séance. Ne l'utilisez jamais s'il présente une anomalie ou s'il est défectueux.
- Vous n'êtes autorisé à effectuer des réparations qu'avec l'autorisation préalable de notre service de maintenance. Vous devez utiliser exclusivement les pièces de rechange originales.
- Votre appareil doit être nettoyé après chaque utilisation. Veillez particulièrement à nettoyer les impuretés dues à la transpiration ou autres liquides.
- Assurez-vous qu'aucun liquide (boisson, transpiration, etc.) n'entre en contact avec les plaques de vibration ou la console. Cela pourrait entraîner des dommages techniques et électroniques.
- Votre appareil d'entraînement n'est pas adapté aux enfants.
- Les tiers, et particulièrement les enfants et les animaux, doivent être tenus à une distance de sécurité raisonnable pendant vos séances d'entraînement.
- Vérifiez avant chaque séance si des objets se trouvent sous l'appareil et retirez-les absolument. N'utilisez jamais l'appareil si des objets se trouvent dessous.
- N'autorisez jamais des enfants à utiliser l'appareil pour jouer ou pour grimper.
- Assurez-vous qu'aucune partie de votre corps ou de celui d'un tiers n'entre en contact avec le mécanisme de mouvement.

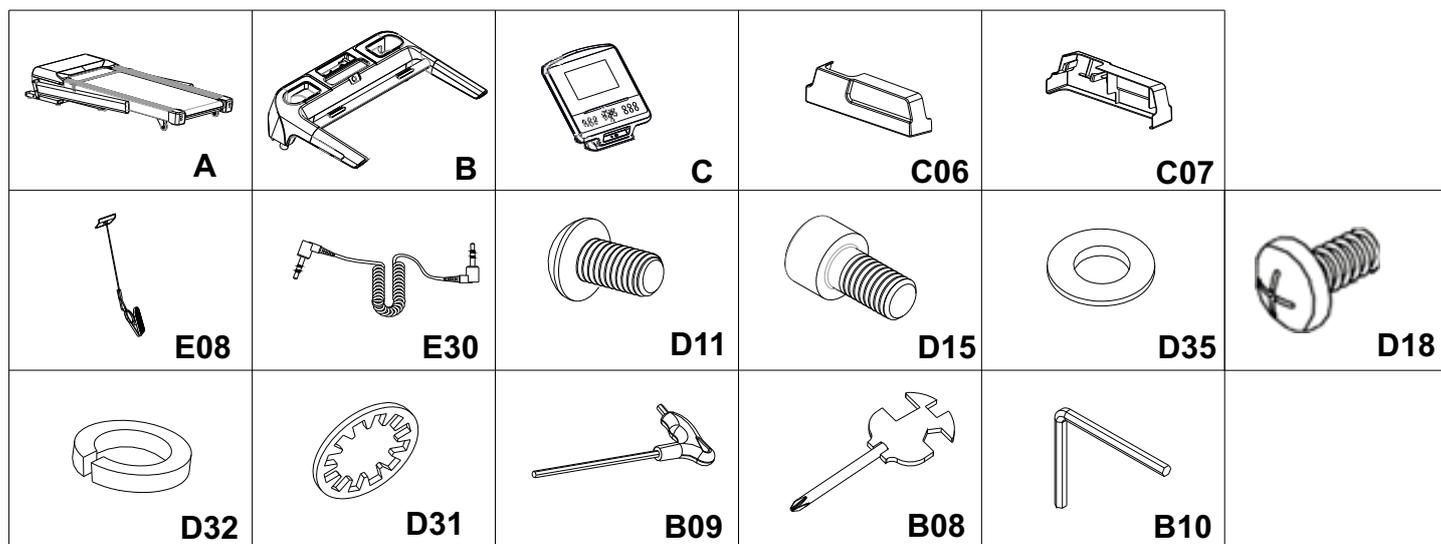
Avertissement concernant le cardio fréquencemètre

Le cardio fréquencemètre peut manquer de précision. Un excès d'entraînement peut entraîner de graves blessures ou la mort. Arrêtez l'entraînement immédiatement si vous vous sentez mal / faible. Assurez-vous que toutes les personnes utilisant cet appareil d'entraînement se sont familiarisées avec son utilisation, comprennent cette consigne et s'y conforment sans faute. La construction de cet appareil d'entraînement est basée sur une technologie de pointe et des standards techniques de sécurité modernes. Cet appareil doit être utilisé exclusivement par des adultes ! Une utilisation extrême, inadaptée et/ou imprévue peut entraîner une atteinte à la santé !

Vue d'ensemble de l'appareil



Contenu de la livraison



Pièce	Description	Qté
A	Cadre de base	1
B	Cadre du cockpit	1
C	Cockpit	1
C06	Couvercle, gauche	1
C07	Couvercle, droit	1
E08	Clé de sécurité	1
E30	Câble audio RCA	1
D11	Vis à six pans creux, M8x15	10

Pièce	Description	Qté
D15	Vis à six pans creux, M8x15	4
D18	Vis à tête cylindrique, M5x16	4
D35	Rondelle, M8	4
D32	Rondelle élastique, M8	4
D31	Rondelle de blocage, M8	10
B09	Clé Allen, 6 mm	1
B08	Tournevis cruciforme/clé anglaise	1
B10	Clé Allen, 5 mm	1

Déballez soigneusement tous les pièces fournis. Ayez quelqu'un pour vous aider, certaines pièces de l'appareil d'entraînement sont volumineuses et lourdes.

Vérifiez que toutes les pièces et tout le matériel de fixation (vis, écrous, etc.) ont été livrés.

Assemblez les pièces avec soin, tout dommage ou défaut survenant en raison d'erreurs commises au moment de l'assemblage ne sont pas couverts par la garantie ou l'assurance. C'est pourquoi, lisez attentivement les consignes d'assemblage avant de commencer, suivez chaque étape d'assemblage exactement comme décrit et suivez l'ordre d'assemblage comme indiqué.

L'assemblage de l'appareil d'entraînement doit être effectué soigneusement et seulement par un adulte.

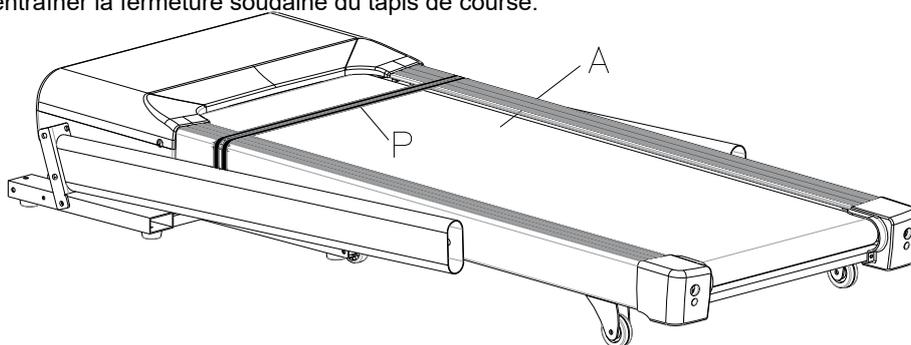
Assemblez l'appareil d'entraînement sur un lieu plat, propre et dégagé d'obstacles. 2 personnes sont nécessaires pour effectuer l'assemblage. L'entraînement ne peut commencer qu'une fois l'appareil d'entraînement assemblé entièrement.

Préparation de l'assemblage

Déballez le cadre de base (A) et placez-le sur la zone d'assemblage choisie, plane et propre.

ATTENTION:

Ne retirez pas la sangle de sécurité (P) avant que cela ne soit indiqué. Un retrait précoce de la sangle de sécurité (P) peut entraîner la fermeture soudaine du tapis de course.

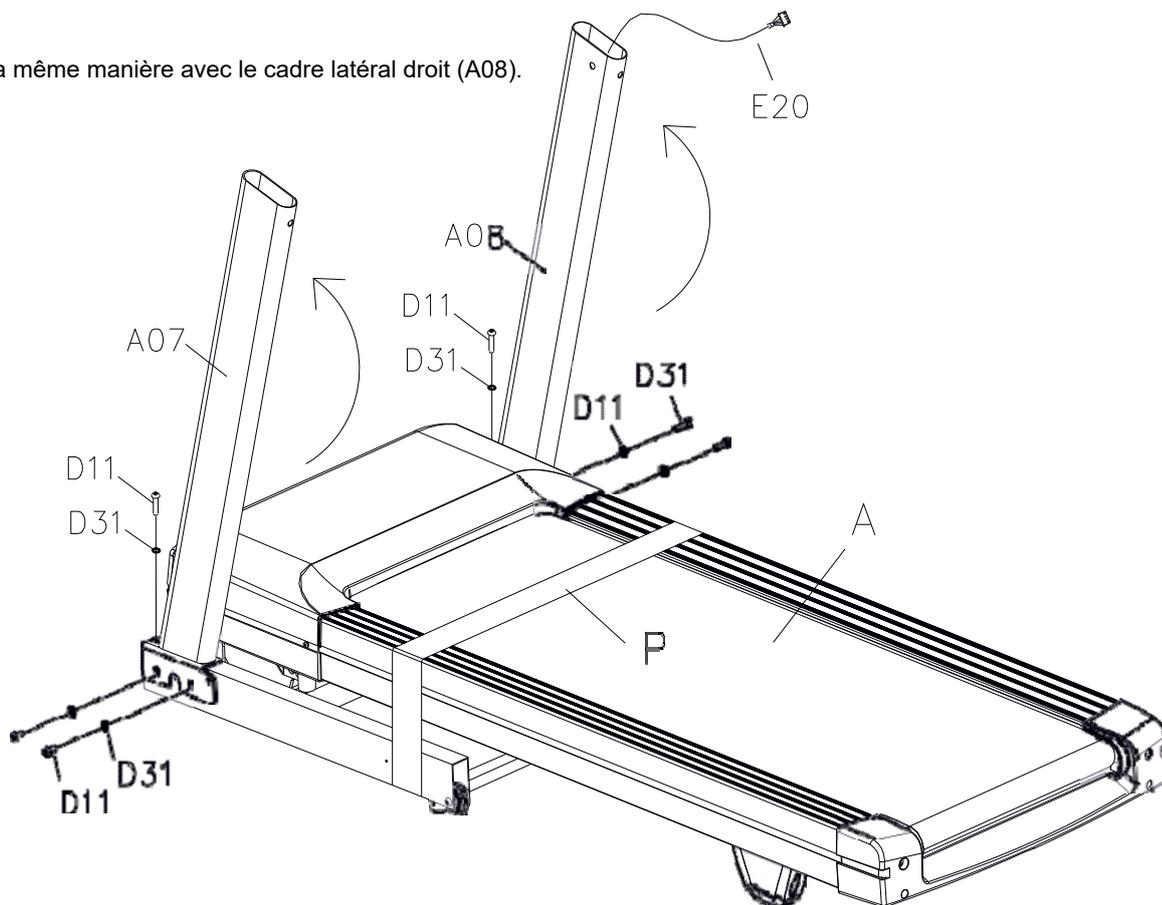


Etape 1 – Assemblage des cadres latéraux :

Repliez le cadre latéral gauche (A07) .

Fixez le cadre latéral gauche (A07) au cadre de base avec deux vis à six pans creux M8x15 (D11) et deux rondelles de blocage M8 (D31) sur le côté, et une vis à six pans creux M8x15 (D11) et une rondelle M8 (D31) sur le dessus.

Procédez de la même manière avec le cadre latéral droit (A08).



Etape 1 – Assemblage des cadres latéraux :

Repliez le cadre latéral gauche (A07).

Fixez le cadre latéral gauche (A07) au cadre de base avec deux vis à six pans creux M8x15 (D11) et deux rondelles de blocage M8 (D31) sur le côté, et une vis à six pans creux M8x15 (D11) et une rondelle M8 (D31) sur le dessus.

Procédez de la même manière avec le cadre latéral droit (A08).

Etape 2 - Assemblage du cadre du cockpit :

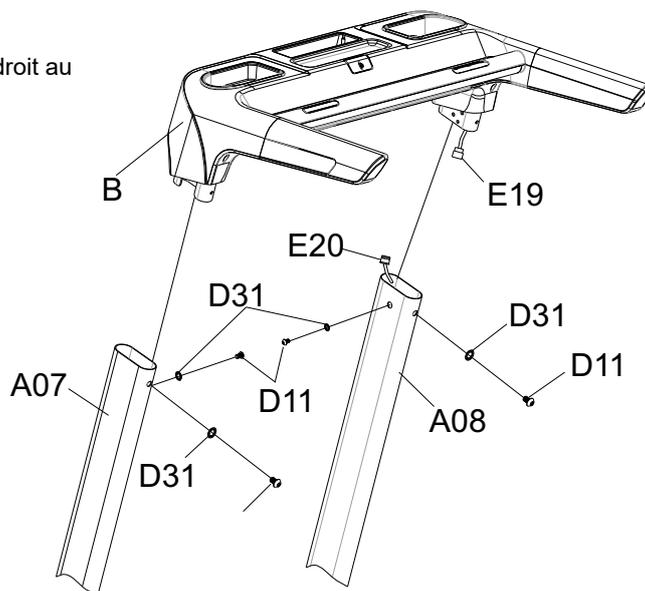
Branchez le câble (E20) qui dépasse du haut du cadre latéral droit au câble (E19) qui dépasse du côté droit du cadre du cockpit (B).

Ensuite, insérez le cadre du cockpit (B) aux cadres latéraux (A07 / A08) par le dessus.

ATTENTION:

Assurez-vous de ne pas coincer ou endommager les câbles.

Fixez le cadre du cockpit (B) aux cadres latéraux (A08/ A07) avec une vis à six pans creux M8x15 (D11) et une rondelle M8 (D31), à l'avant et à l'intérieur.



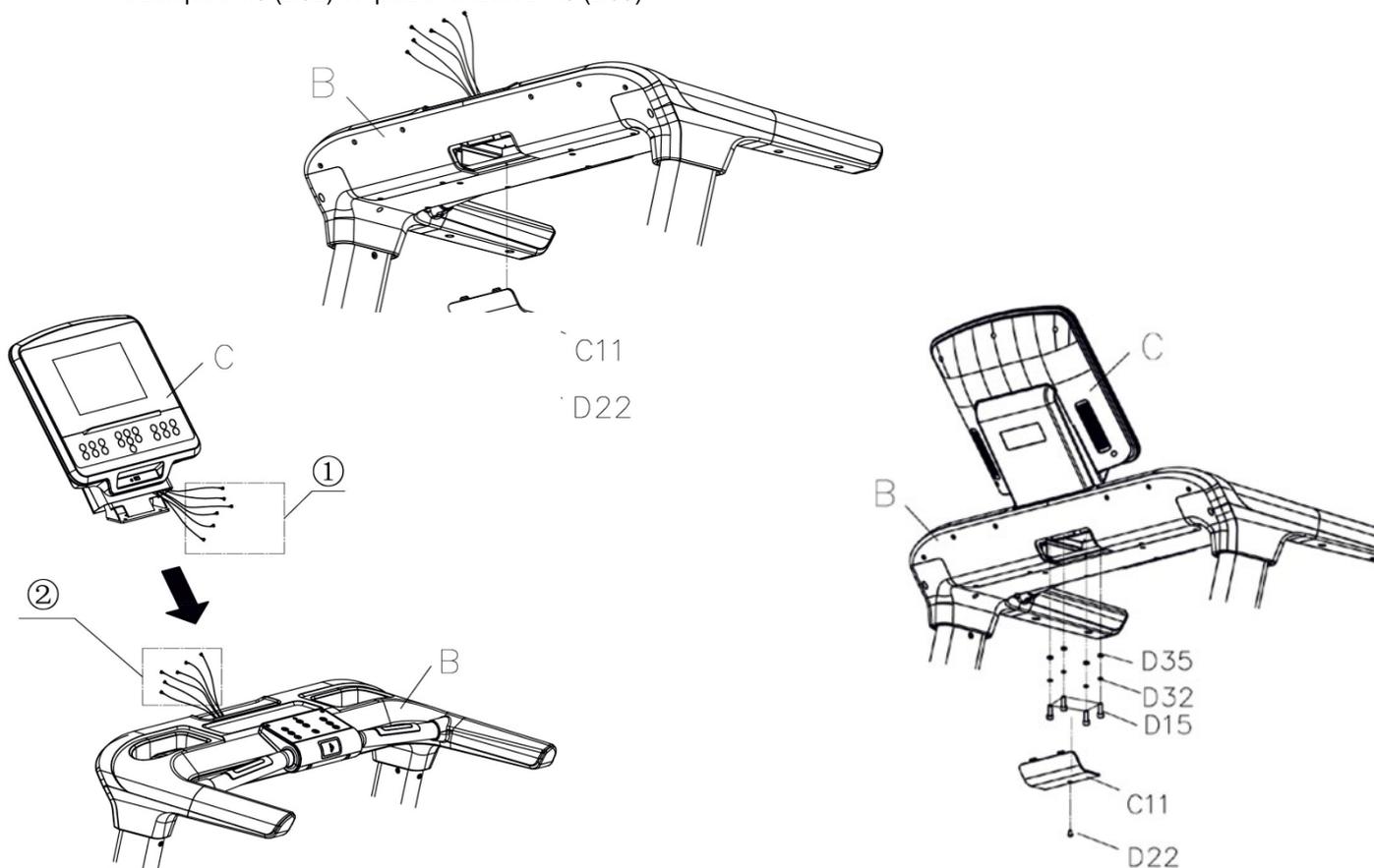
Etape 3 - Assemblage du cockpit :

Retirez le couvercle (C11) de la face inférieure du cadre du cockpit (B) en desserrant et retirant la vis (D22).

Branchez les câbles du cockpit (C) aux câbles qui dépassent du cadre du cockpit (B). Insérez le cockpit (C) dans le cadre du cockpit (B).

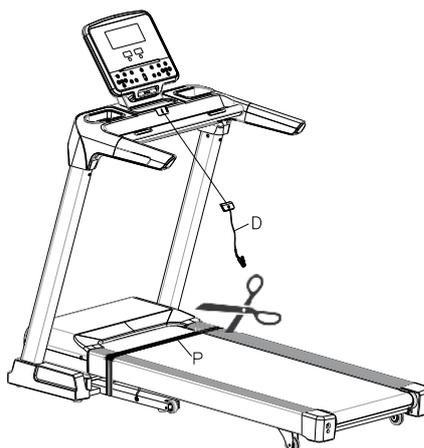
ATTENTION : Assurez-vous de ne pas coincer ou endommager les câbles.

Fixez le cockpit (C) au cadre du cockpit (B) avec quatre vis à six pans creux M8x15 (D15), quatre rondelles élastiques M8 (D32) et quatre rondelles M8 (D35).



Etape 4 - Insérer la clé de sécurité :

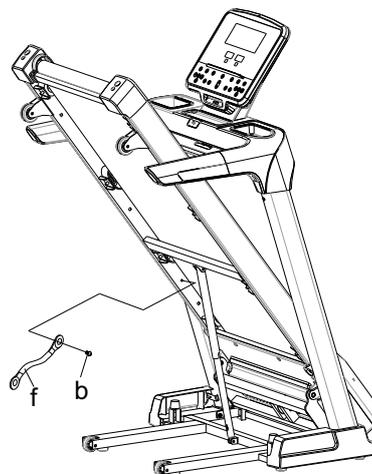
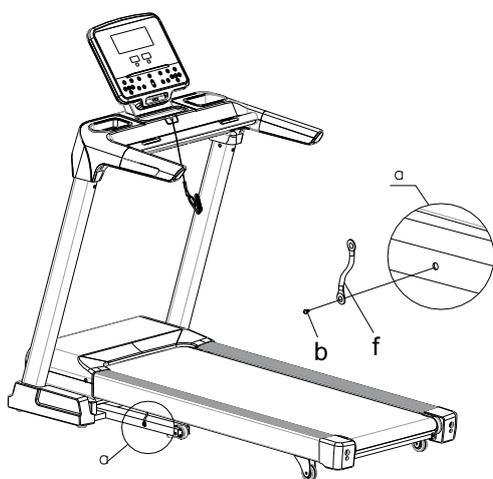
Insérez la clé de sécurité (D) dans le cockpit. Coupez et retirez la sangle de sécurité (P).

**Etape 5 - Retirer le verrou de transport :**

Desserrez et retirez la vis à six pans creux M8x15 (b) et le câble en acier (f) attaché au cadre de base (position a).

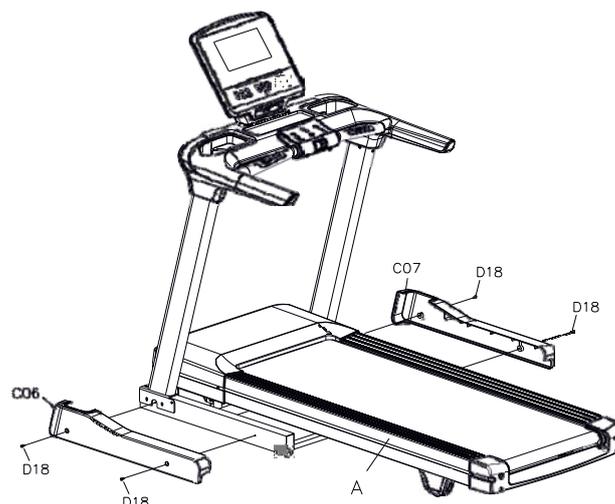
Lever le plancher du tapis de course.

Note: Conservez le câble en acier (f) et les deux vis (b), elles sont nécessaires si vous souhaitez démonter et déplacer le tapis de course. Le plancher du tapis de course doit être fixé à l'aide de ces éléments avant d'être transporter

**Etape 6 - Assemblage des couvercles latéraux :**

Insérez le couvercle latéral gauche (C06) dans le cadre de base (A) et fixez-le avec deux vis à tête cylindrique M5x16 (D18).

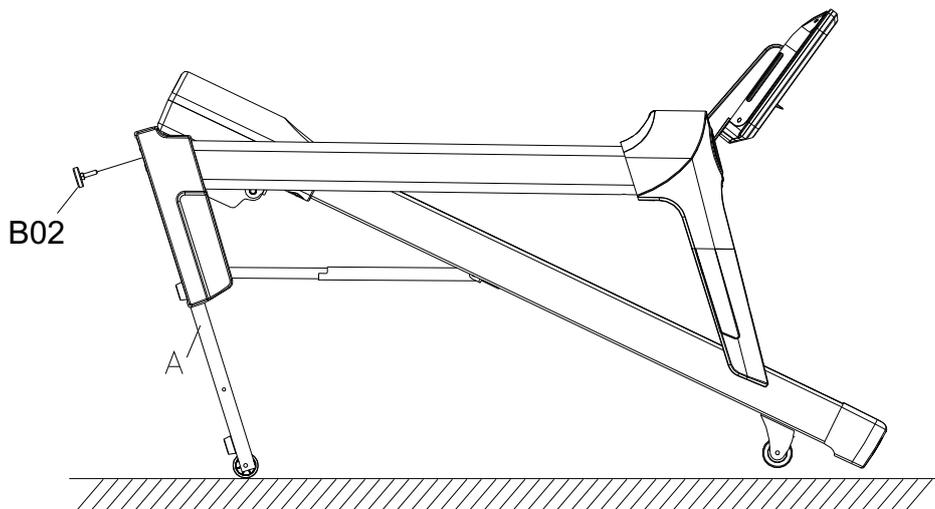
Procédez de la même manière avec le couvercle latéral droit (C07).



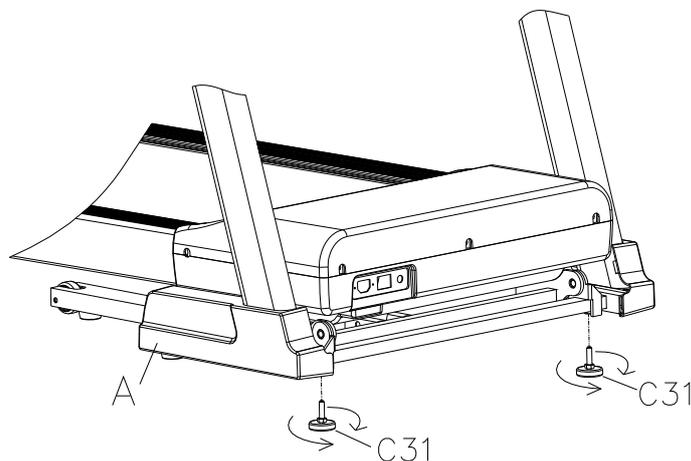
Etape 7 - Réglage des pieds :

Pour compenser les irrégularités du sol à l'endroit sélectionné pour installer et utiliser le tapis de course, les pieds (B02) à l'avant de l'appareil sont équipés de vis de réglage.

Repliez le plancher du tapis de course et posez-le soigneusement sur le sol, comme illustré sur la figure A.



Réglez les deux pieds (B02) pour mettre à niveau le tapis de course. Utilisez une clé anglaise (B08 inclus dans la livraison) pour fixer les pieds (B02).



Etape 8 - Vérifier la lubrification de la bande du tapis de course :

La bande du tapis de course est lubrifiée en usine mais le lubrifiant peut avoir légèrement séché pendant la livraison, le stockage et en cas de forte température.

Pour cette raison, vérifiez que la bande de course est suffisamment lubrifiée et lubrifiez-la si nécessaire. Lisez la section "Lubrification de la bande du tapis de course" dans ce manuel.

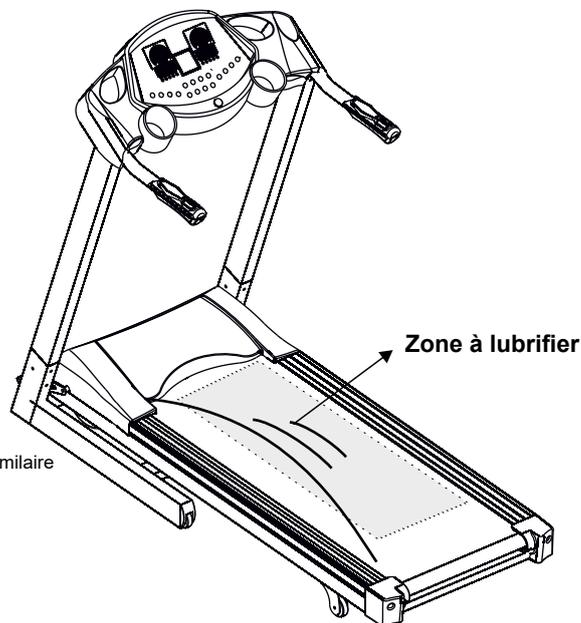


Illustration d'un tapis de course similaire

Vérin hydraulique

Le mécanisme de pliage utilise un vérin hydraulique. Il est rempli d'huile et sous haute pression. Si le vérin est endommagé, le pliage sans danger du plancher du tapis de course n'est plus garanti. Il doit par conséquent être remplacé sans faute avant que le plancher du tapis de course soit relevé.

Vérin hydraulique

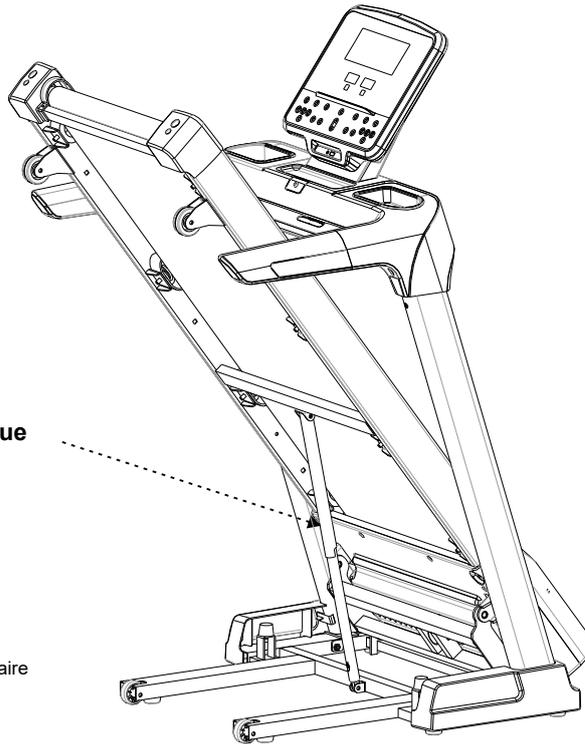
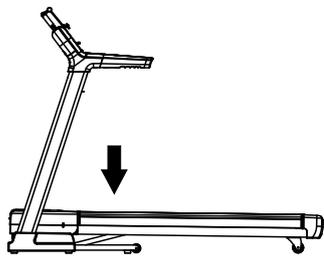


Illustration d'un tapis de course similaire

Ce tapis de course est équipé d'un mécanisme de pliage. Pour économiser de l'espace, repliez et dépliez le tapis de course comme suit :



Repliez le plancher du tapis de course

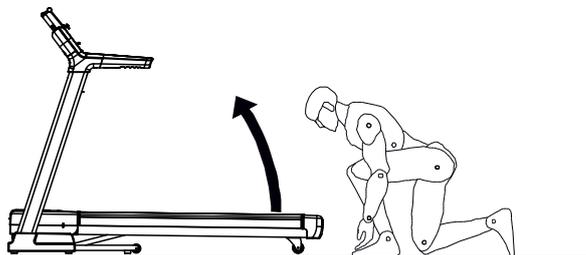
Etape 1 :

Assurez-vous le niveau d'inclinaison du plancher est à «0», éteignez le tapis de course à l'interrupteur principal et débranchez le câble d'alimentation de la prise.

FRA

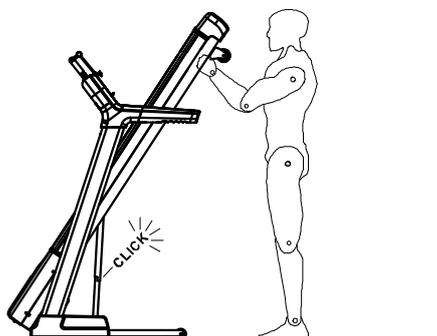
ATTENTION :

Ne jamais replier le plancher du tapis de course lorsque l'inclinaison n'est pas en position "0" ou sans avoir éteint l'appareil.



Etape 2 :

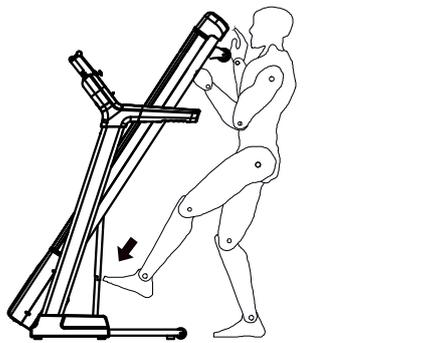
Tenez l'extrémité arrière du plancher du tapis de course et levez-le. Assurez-vous de vous tenir avec les pieds fermement posés au sol.



Etape 3 :

Poussez vers le haut le plancher, jusqu'à entendre un clic de verrouillage. Vérifiez qu'il est verrouillé et sécurisé en position vertical, en secouant doucement le plancher.

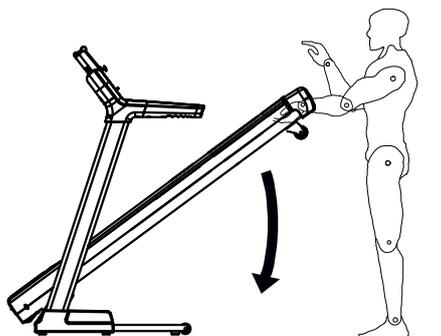
Mécanisme de pliage



Dépliez le plancher du tapis de course

Etape 1 :

Tenez l'extrémité arrière du plancher avec les deux mains. Appuyez sur le levier de sécurité avec votre pied pour libérer le verrou. Baissez le plancher du tapis de course doucement sur le sol.



Etape 2 :

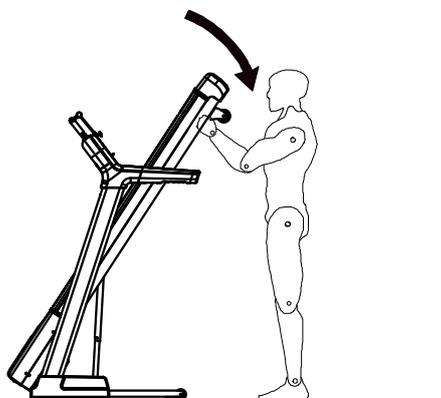
Le plancher du tapis de course est équipé d'un système pliant souple. Cela permet au plancher de descendre doucement jusqu'à entrer en contact avec le sol. Vous ne devez jamais laissez le plancher se déplier sans surveillance.

ATTENTION :

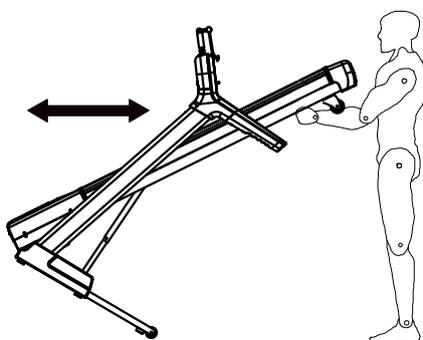
Les enfants ne doivent jamais replier ou déplier le plancher du tapis de course. Assurez-vous toujours qu'il n'y ait aucun objet, animal ou enfant sous le plancher du tapis de course quand vous le levez ou le baissez. Le tapis de course ne peut être utilisé quand il est en position replié.

Transport

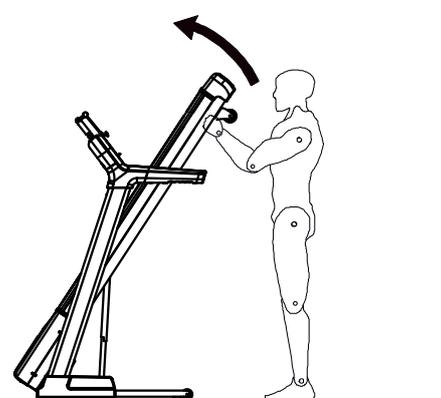
Quand le tapis de course est replié, il peut être déplacé facilement et sans beaucoup d'effort. Déplacez le tapis de course comme suit :



Etape 1



Etape 2



Etape 3

Figure similaire au tapis de course !

Etape 1 :

Débranchez le câble d'alimentation de la prise électrique. Repliez le tapis de course comme indiqué plus haut, dans le chapitre "Mécanisme de pliage". Tenez les extrémités du haut du plancher de chaque côté, avec vos mains droite et gauche, et tirez le plancher vers vous jusqu'à ce que son poids repose sur les roulettes de transport. Assurez-vous que vous vous tenez les pieds fermement posés au sol.

Etape 2 :

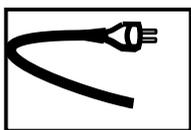
Le tapis de course peut maintenant être déplacé facilement et sans beaucoup d'effort. Assurez-vous toujours qu'il n'y ait aucun objet, animal ou enfant sur le chemin, lorsque vous déplacez le tapis de course. Assurez-vous que vous vous tenez les pieds fermement posés au sol.

Etape 3 :

Pour déplier le tapis de course sans danger, levez le plancher droit, jusqu'à ce que le cadre de base soit complètement sur le sol.

ATTENTION :

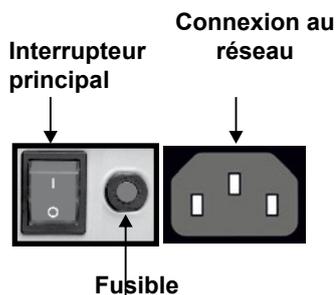
Le tapis de course ne peut être déplacé que par un adulte.



Câble secteur

Branchez le câble d'alimentation à une prise électrique.

L'appareil ne doit être branché qu'à une prise mise à la masse et installée par un électricien professionnel. N'utilisez pas de prises multiples pour brancher le tapis de course. Si vous avez besoin d'utiliser une rallonge, elle doit être conforme au VDE ou à une directive similaire.



Peut varier selon le modèle

Interrupteur principal

L'interrupteur principal est situé à côté du raccord d'alimentation, sur l'avant du tapis de course. Cet interrupteur est utilisé pour allumer ou éteindre le tapis de course.

Interrupteur en position «I» = le tapis de course est allumé

Interrupteur en position «0» = le tapis de course est éteint

Interrupteur pour courant de fuite (selon le modèle)

Il y a un bouton-interrupteur pour courant de fuite près de l'interrupteur principal, à l'avant du boîtier du moteur, pour éviter que le tapis de course soit endommagé par une surcharge électrique dans le réseau. Ce bouton-interrupteur se déclenche si une surcharge dans l'alimentation électrique se produit et agit comme un disjoncteur. Dans ce cas, le tapis de course sera totalement éteint. Si cela se produit, éteignez le tapis de course à l'interrupteur principal et débranchez le câble d'alimentation de la prise. Appuyez sur le bouton de l'interrupteur pour courant de fuite. Rebranchez le câble d'alimentation à la prise et rallumez le tapis de course à l'interrupteur principal.

Fusible (selon le modèle)

Pour protéger le tapis de courses des dégâts produits par un survolage du secteur, un fusible se situe à côté de l'interrupteur principal, à l'avant du boîtier du moteur. Il coupe le circuit en cas de survolage, le tapis de course est totalement éteint. Si cela se produit, éteignez le tapis de course à l'interrupteur d'alimentation principale et débranchez le câble d'alimentation de la prise. Vérifiez le fusible et remplacez-le si nécessaire. Ensuite, rebranchez le câble d'alimentation à la prise et rallumez le tapis de course à l'aide de l'interrupteur principal.

Distance de sécurité

Sélectionnez un endroit adapté pour utiliser votre appareil d'entraînement. Il doit laisser un espace libre et sécurisé à l'arrière de l'appareil, mesurant au minimum 200 cm de long et de la largeur du tapis de course.

De plus, lorsque vous vous entraînez sur le tapis de course, vous aurez besoin d'une zone de sécurité de 100 cm de large sur la longueur de chaque côté du tapis de course. Vous aurez aussi besoin d'une zone de sécurité mesurant au moins la largeur du tapis de course et au moins 50 cm de long à l'avant du tapis de course.

FRA

Fonction de mise hors-service

Pour éviter que le tapis de course soit utilisé par une tierce personne, retirez toujours la clé de sécurité et rangez-la à l'écart, dans un endroit séparé et hors de portée de toute personne non autorisée, telles que les enfants.



Safety Key

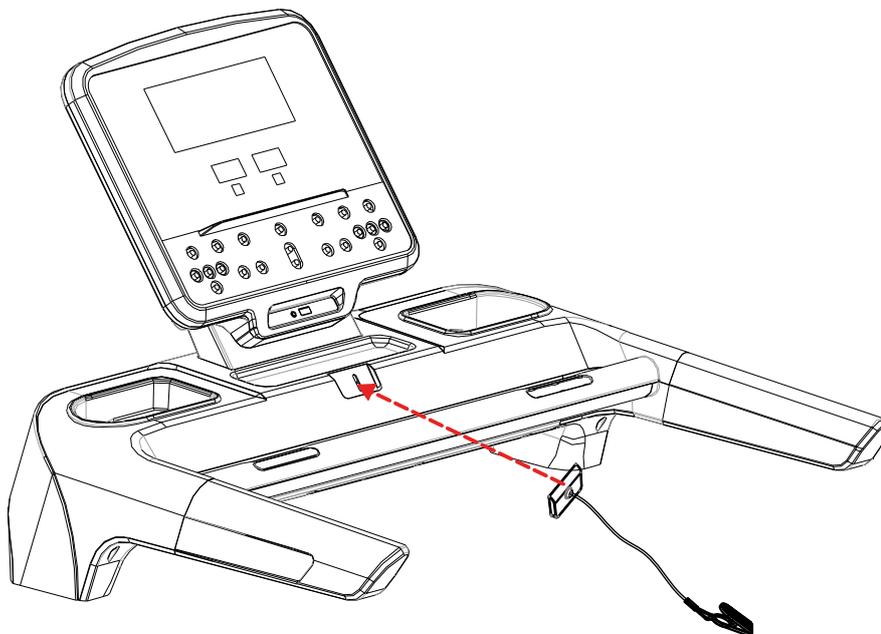
The treadmill will only operate if the safety key is correctly in contact with contact point in the cockpit. The treadmill will stop automatically if the safety key is no longer in contact.

Before each training session make sure to attach the safety key to your clothing with the clip.

If you either want to stop the treadmill quickly, cannot keep up with the speed, or any other emergency arises, pull the string to remove the safety key out of the cockpit. If the safety key is connected to your clothing it will automatically be pulled out of the cockpit if you fall. It is therefore vital to make sure that the clip is securely fastened to your clothing and cannot somehow be pulled off. Adjust the length of the string to hang down loosely during training.

It is not possible to operate the treadmill without the safety key being correctly inserted.

If the safety key is pulled from the contact point during training the treadmill stops automatically.



Test de fonction Test de fonctionnement de la clé de sécurité

Vérifiez que la clé de sécurité fonctionne correctement avant toute utilisation du tapis de course. Pour ce faire, démarrez le tapis de course sans monter dessus. Retirez la clé de sécurité du cockpit. Le tapis de course doit s'arrêter automatiquement.

Que faire en cas d'urgence

Arrêtez de vous entraîner immédiatement. Si vous ne pouvez pas tenir le rythme, si vous commencez à vous sentir mal ou si une quelconque urgence survient, retirez la clé de sécurité avec le fil pour faire un arrêt d'urgence.

Tenez-vous fermement à la rampe avec les deux mains et placez vos pieds sur les garde-pieds, de chaque côté du tapis roulant.

Si vous trébucher pendant l'entraînement, tenez-vous immédiatement à la rampe avec les deux mains, soutenez votre corps avec vos mains et vos bras sur la rampe, et mettez vos pieds sur les garde-pieds, de chaque côté du tapis roulant.

Répétez cette procédure plusieurs fois pour savoir quoi faire en cas d'urgence.

Portez la clé de sécurité à chaque fois que vous utilisez le tapis de course. Assurez-vous que les tiers sont familiers avec les consignes de sécurité et qu'ils utilisent la clé de sécurité correctement quand ils s'entraînent !

⚠ ATTENTION :

Avant d'effectuer tout entretien, nettoyage, maintenance ou réparation sur votre appareil d'entraînement, éteignez-le et retirez le câble d'alimentation de la prise électrique. Avant de commencer l'entretien, vérifiez que l'appareil est complètement débranché et éteint. L'appareil d'entraînement peut être rebranché au secteur et allumé seulement quand le travail est totalement terminé et l'appareil réassemblé.

Avant la première utilisation et après une longue pause sans entraînement

Vérifiez que le tapis de course est en bon état. Aucun objet ne doit se trouver sur ou en-dessous de l'appareil. Assurez-vous qu'il y a un film de lubrifiant continu (silicone) sur le plancher de course. Si ce n'est pas le cas, alors utilisez du silicone pour appliquer un film de lubrifiant.

Intervalles de maintenance et d'entretien

Après chaque entraînement, nettoyez le tapis de course avec un chiffon humide pour retirer la transpiration et / ou tout autre déchet liquide. Ne jamais utiliser de solvant dans ce but. Séchez soigneusement les zones propres.

Vérifier la lubrification du tapis : une fois par semaine

Si vous constatez que le niveau de lubrification n'est pas suffisant, lubrifiez le tapis roulant immédiatement et réduisez l'intervalle de vérification en conséquence. Si le tapis de course possède un mécanisme de pliage et est resté à la verticale pendant un long moment, vérifiez si le niveau de lubrifiant est suffisant.

Vérifier l'alignement du tapis : une fois par semaine

L'alignement du tapis de course doit être vérifié régulièrement. Si vous constatez que le tapis est décalé sur un côté, il doit être réaligné immédiatement. Veuillez lire le chapitre correspondant dans le manuel.

Nettoyer le compartiment moteur : une fois par mois

Pour nettoyer le compartiment moteur, retirez les boulons du boîtier du moteur et le couvercle.

ATTENTION : Ce travail ne peut être effectué que lorsque l'appareil d'entraînement est éteint et la prise d'alimentation débranchée. Aspirez la poussière visible avec le petit embout de l'aspirateur. Ne jamais utiliser de détergent ou d'air comprimé.

Vérifier le montage du matériel : une fois par mois

Vérifiez les boulons et les écrous au moins une fois par mois. Serrez, si nécessaire.

Pourquoi la maintenance de mon tapis de course est si importante ?

Pour pouvoir profiter de votre tapis de course le plus longtemps possible il est essentiel de l'entretenir régulièrement et consciencieusement. Les intervalles de ce travail dépendent beaucoup du degré d'utilisation de l'appareil et, par conséquent, les intervalles pourraient être plus courts que ceux décrits.

FRA

Quelles sont les conséquences d'un manqué d'entretien ?

Il y a une friction entre les tapis roulant et le plancher pendant l'utilisation. Tout type de friction signifie usure et diminue la durée de vie de votre appareil d'entraînement. En lubrifiant entre le tapis et le plancher avec du silicone, cette friction est réduite, rallongeant la durée de vie des deux pièces. Si le tapis de course fonctionne à sec, le plancher de course chauffera, sa surface et le tapis roulant peuvent être détruits. La friction peut aussi produire de l'électricité statique qui peut se décharger sur le corps, au contact du cadre. Ce n'est pas seulement inconfortable, cela peut aussi détruire l'électronique du tapis de course.

Pourquoi dois-je nettoyer le compartiment moteur ?

A cause du mouvement du tapis de course et de la ventilation du moteur, le tapis de course attire la poussière. Cette poussière se dépose en-dessous et à l'intérieur de l'appareil. Sans nettoyage, l'intérieur de l'appareil étant rempli de poussière, des dégâts pourraient être causés dans les composants électroniques. Pour éviter cela, un nettoyage régulier est nécessaire.

Les dégâts causés par négligence ou manque d'entretien et de nettoyage ne sont pas couverts par la garantie.

Les coûts de réparation d'un appareil d'entraînement non-entretenu peut s'élever rapidement à plusieurs centaines d'euros. Un coût élevé qui peut être évité par un entretien et un nettoyage régulier.

Lubrification de la bande du tapis de course

La mesure d'entretien la plus importante pour un tapis de course est une lubrification régulière et sans retard de la bande de course. Des dégâts ou des défauts sur la bande de course résultant d'un manque ou d'un défaut d'entretien ou de lubrification ne sont en aucun cas couverts par la garantie.

La bande du tapis de course doit toujours être lubrifiée, si une augmentation significative de la friction est notée. Cela peut être constaté par des secousses du tapis lors de l'entraînement ou par un message d'erreur (par ex. "E01") sur l'écran du cockpit.

Une lubrification ou un entretien inadapté associés à l'augmentation significative de la friction entraîne inévitablement une usure plus importante et cause des dégâts sur la bande et le plancher de course, le moteur et la carte imprimée. La fréquence d'utilisation du tapis de course détermine directement la fréquence d'entretien nécessaire. Comme cette fréquence varie selon l'utilisateur, nous vous conseillons de créer un carnet d'entretien. Vous devriez établir un jour fixe dans la semaine pour vérifier la lubrification du tapis de course pendant les 6 premiers mois d'utilisation. Pour ce faire, soulevez le tiers avant de la bande de course et touchez avec votre main vers le centre pour constater si du lubrifiant est présent. Si oui, indiquez la date et «ok» dans le carnet d'entretien. S'il y a peu ou pas de lubrifiant, lubrifiez la bande et indiquez-le avec la date. Après un certain temps, vous pouvez voir l'intervalle de lubrification nécessaire.

⚠ Même si vous ne voulez pas tenir un carnet d'entretien, assurez-vous de vérifier la lubrification du tapis roulant une fois par semaine !

Si le tapis de course n'est pas utilisé ou s'il reste replié pendant une longue période, vous devez vérifier la lubrification de la bande avant utilisation et lubrifier si nécessaire. En principe, vous devriez lubrifier la bande avant la première utilisation et encore une fois, une semaine après, et ensuite à intervalles réguliers à partir de ce moment.

Pour réaliser une lubrification optimale de la bande, utilisez la bouteille d'huile d'entretien MAXXUS, retirez le bouchon à vis de la bouteille (diagramme 1) et le tube (diagramme 2). Avant de lubrifier la bande, assurez-vous que le tapis de course est éteint et que la bande ne bouge plus. Maintenant, soulevez la bande (diagramme 3).

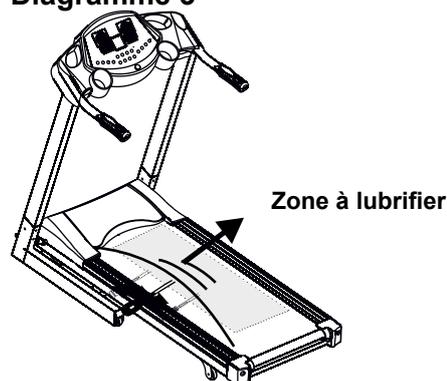
Diagramme 1



Diagramme 2

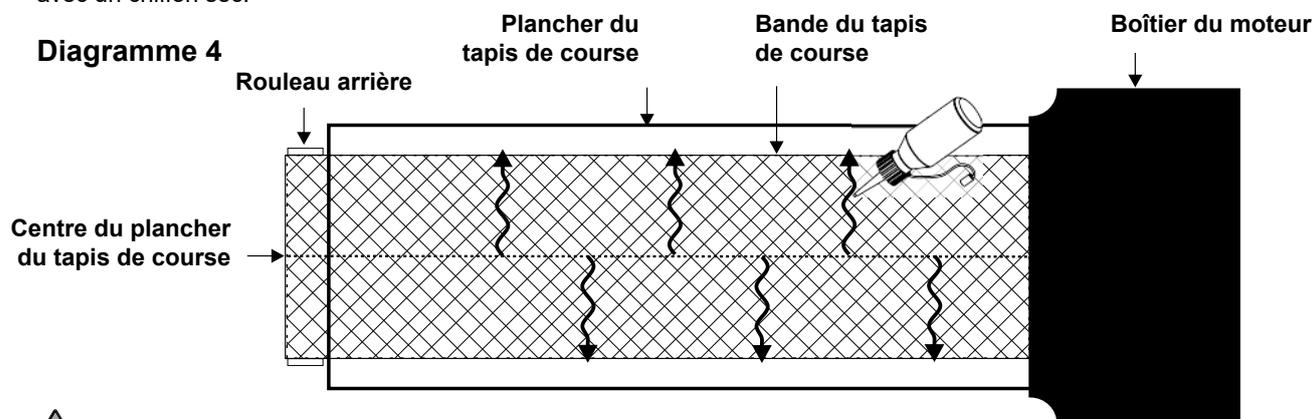


Diagramme 3



La bande doit être lubrifiée des deux côtés. Soulevez la bande d'un côté, suffisamment pour atteindre le centre avec le bout du tube de la bouteille d'huile de silicone. Appliquez une ligne ondulée d'huile de silicone du centre de la bande vers les côtés. Vous devez appliquer trois à quatre lignes d'huile de silicone s'étendant du centre de la bande vers les côtés. A chaque opération de lubrification, n'appliquez pas plus de 10 à 15 ml d'huile de silicone. Si trop de silicone est appliqué, la bande du tapis de course pourrait glisser. Dans ce cas, retirez l'excès d'huile du plancher et des rouleaux d'entraînement avec un chiffon sec.

Diagramme 4



⚠ ATTENTION :

Utilisez seulement la bouteille de silicone fournie ou l'huile d'entretien MAXXUS® (disponible sur www.maxxus.com) pour lubrifier la bande du tapis de course. N'utilisez aucun autre type de lubrifiant ou de silicone ! Nous conseillons de ne jamais utiliser de spray de silicone.

Après avoir terminé une opération de lubrification, laissez le tapis fonctionner sans aucun poids, à une vitesse de 4 km/h pendant approx. 5 minutes pour répartir uniformément l'huile de silicone.

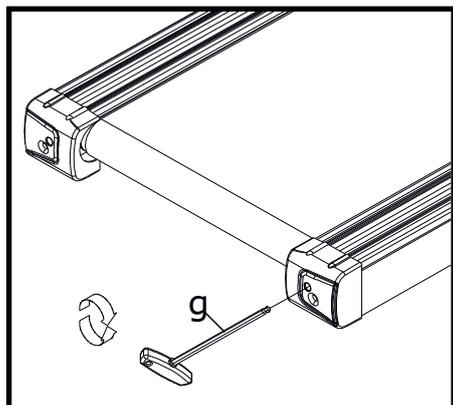
⚠ Après une lubrification, ne pas replier le tapis de course pendant au moins 3 jours.

- ⚠ Le tapis de course doit toujours être éteint et son câble d'alimentation débranché de la prise avant de commencer toute opération de maintenance, d'entretien, de nettoyage, de réparation ou autre travail !

Régler la bande du tapis de course

Afin d'atteindre une durée de vie maximale de votre équipement sportif, la bande de course doit toujours être centrée sur la plateforme. Vérifiez donc avant chaque séance d'entraînement si la bande de course est correctement centrée et alignée ou si elle est décalée. Il est possible que la bande se décale pour les raisons suivantes :

- Le sol sur lequel se trouve l'appareil est irrégulier ou légèrement incliné.
- Type de course de l'utilisateur (par exemple, répartition du poids sur un côté, pieds en dehors ou en dedans, etc.)



La bande de course s'ajuste de la manière suivante :

1. Démarrez le tapis de course et laissez-le tourner à une vitesse constante de 12 km/h.
- 2.1 Si la bande dévie sur la gauche, tournez la vis d'ajustement gauche située à l'extrémité arrière de la bande de course sur 1/8 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis d'ajustement droite sur 1/8 de tour dans le sens inverse. Attendez un instant, car la modification n'est pas visible immédiatement.
- ⚠ 1/8 de tour de la vis d'ajustement suffit déjà à modifier la trajectoire de la bande. Veillez donc à tourner la vis progressivement.
- 2.2 Si la bande dévie sur la droite, tournez la vis d'ajustement droite sur 1/8 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis d'ajustement gauche sur 1/8 de tour dans le sens inverse.
3. Si la bande se déplace au milieu de la plateforme, elle est alors correctement ajustée. Si ce n'est toujours pas le cas, répétez les étapes 2.1 et 2.2 jusqu'à ce que la bande soit centrée.

Si vous ne parvenez pas à centrer la bande, veuillez contacter un spécialiste immédiatement.

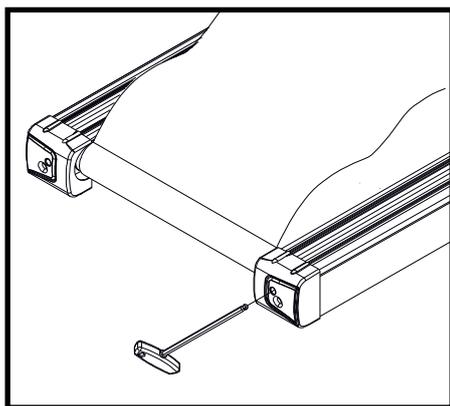
Si la bande est si décalée qu'elle vient frotter sur l'une des plateformes latérales, cela peut engendrer des dysfonctionnements et endommager le tapis de course.

Les dommages causés par une insuffisance ou un manque d'ajustement de la bande de course ne sont en aucun cas pris en charge par la garantie.

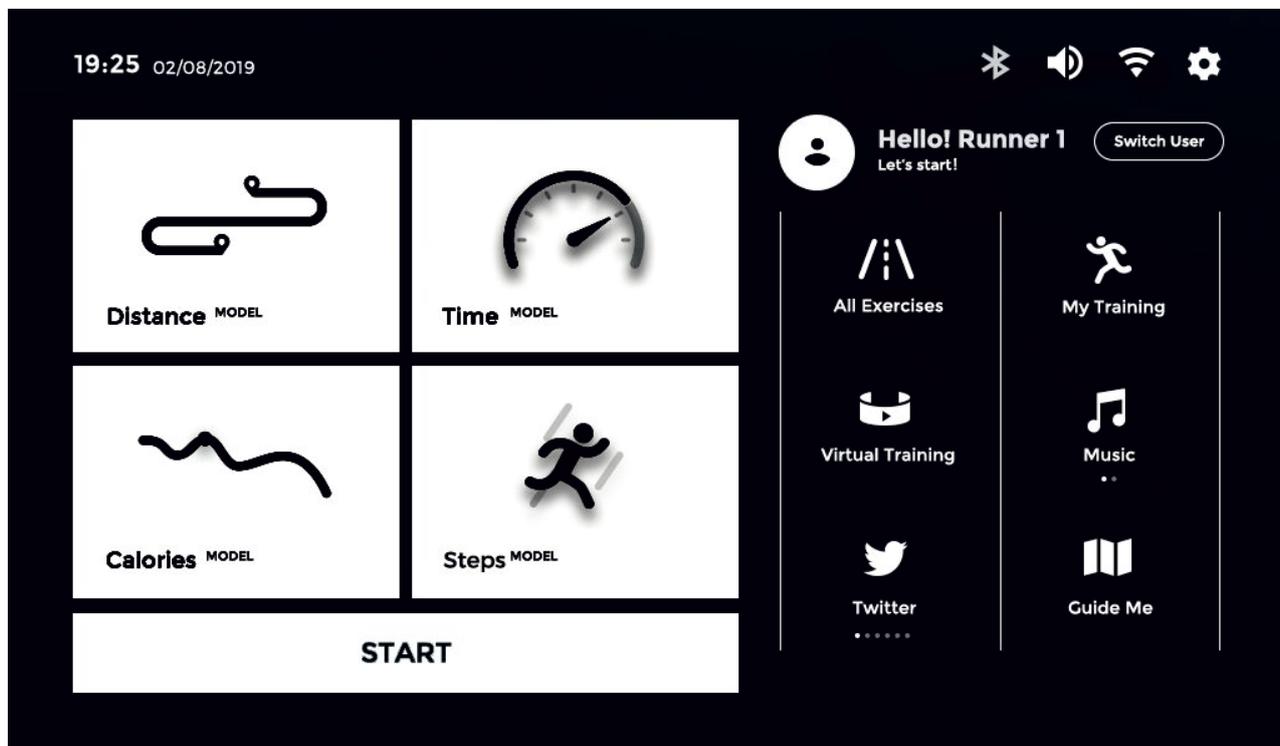
FRA

Retendre la bande du tapis de course

Si la bande patine sur les rouleaux d'entraînement lors de l'utilisation (ce qui se manifeste par des secousses tangibles pendant la course), la bande doit être retendue. Pour cela, utilisez les mêmes vis d'ajustement que pour le recentrage de la bande.



1. Démarrez le tapis de course et laissez-le tourner à une vitesse constante de 4 km/h.
2. Tournez l'une après l'autre les deux vis d'ajustement sur 1/8 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Essayez de ralentir la bande en marchant dessus comme si vous descendiez une forte pente. Si le rouleau avant patine toujours, répétez la procédure décrite ci-dessus. La bande doit être suffisamment tendue pour que le rouleau avant ne patine que lors d'un freinage intense.



Symbole/Affichage	Description
	Affiche l'heure et la date. Ces données sont mises à jour automatiquement lorsque le cockpit est connecté au réseau Wifi.
	Ce symbole s'affiche lorsque le cockpit est connecté au réseau Wifi.
	Appuyez sur cette icône pour afficher le menu de réglage du volume.
	Affiche l'utilisateur connecté. Appuyez sur la touche "Switch User" pour enregistrer un nouvel utilisateur ou pour sélectionner un autre utilisateur.
	Appuyez sur cette icône pour afficher le menu paramètres

Élément du menu	Description
WiFi	Pour établir la connexion Wifi.
Display & Brightness	Pour régler le niveau de luminosité de l'écran.
Language	Pour sélectionner la langue de l'affichage.
Change Units	Pour changer les unités de distance et de Vitesse entre "Metric" (kilomètres) et "Imperial" (miles).
Time Setting	Pour définir le fuseau horaire actuel.

Settings – Sélection de la langue

Appuyez sur la touche “Language” pour afficher le menu de sélection de la langue. Maintenant, vous pouvez choisir votre langue. Pour ce faire, sélectionnez la langue désirée.

- English
- German (Deutsch)
- French (Français)
- Spanish (Espanol)
- Portuguese (Portuguese)
- Russian (Pyccknn)
- Italian (Italiano)

La langue sélectionnée est cochée dans le menu.

Settings – Connexion internet

Appuyez sur la touche “WiFi” pour afficher le menu de connexion internet. Toutes les connexions Wifi disponibles sont affichées automatiquement. Appuyez sur le réseau Wifi que vous souhaitez sélectionner. Ensuite, entrez le mot de passe pour ce réseau Wifi et appuyez sur “Connect”.

Lorsque l'appareil est connecté au réseau Wifi sélectionné, le symbole Wifi apparaît en haut à droite de l'écran.. 

Vous pouvez activer ou désactiver le Wifi en appuyant sur le carré gris ou blanc

Settings – Luminosité de l'écran

Appuyez sur la touche “Screen Brightness” pour afficher le menu de réglage de la luminosité de l'écran. Ici, vous pouvez augmenter ou diminuer la luminosité de l'écran en déplaçant le carré blanc vers le grand icône soleil pour augmenter la luminosité ou vers le petit icône soleil pour diminuer la luminosité.

Settings – Changer d'unité

Appuyez sur la touche “Unit Change” pour afficher le menu de réglage des unités de vitesse et de distance. Ici, vous pouvez choisir d'afficher les données en kilomètres (Metric) ou en miles (Imperial). Sélectionnez l'unité désirée. L'unité sélectionnée est cochée dans le menu.

Settings – Réglage de l'heure

Appuyez sur la touche “Time Setting” pour afficher le menu de réglage de l'heure. Le fuseau horaire sélectionné est affiché à droite des mots “Time Zone”. Pour le modifier, appuyez sur le fuseau horaire en surbrillance pour ouvrir le menu de sélection. Le menu affichant les fuseaux horaires disponibles s'ouvre. Sélectionnez le fuseau horaire désiré, ex. “Central European Normal Time”, en faisant dérouler le menu vers le haut et vers le bas. Maintenant, appuyez sur l'icône du fuseau horaire désiré et sur “OK”.



Appuyez sur cette icône pour revenir à l'écran d'accueil



Appuyez sur cette icône pour revenir à un élément du menu

Vue d'ensemble du pavé numérique

Home	Touche pour revenir à l'écran d'accueil
Back	Touche pour revenir à un élément du menu
Incline 	Touche pour régler la pente
SPEED +/-	Touche pour régler la vitesse
START	Touche pour démarrer le programme d'entraînement ou fonction démarrage rapide
STOP	Touche pour arrêter la séance d'entraînement
PAUSE	Touche pour interrompre la séance d'entraînement
Quick Selection Key SPEED	Touche de sélection rapide des vitesses 6, 8 et 10 km/h
Quick Selection Key INCLINE	Touche de sélection rapide des niveaux d'inclinaison 3, 5 et 7

My Workout

Appuyez sur la touche “My Workout”  pour afficher ce menu.

Voici les différentes options :

- Entrer ou modifier les données de l'utilisateur
- Accéder au compte-rendu d'entraînement
- Créer ses propres programmes d'entraînement
- Test physique et mesure de la masse grasseuse

Entering the User Details

Appuyez sur “My Workout” 

Ici, vous pouvez modifier l'utilisateur. Pour créer un nouveau profil ou pour modifier un profil existant, appuyez sur “Edit” et ensuite sur “Edit Information”.

Maintenant, entrez les données suivantes :

- Nom de l'utilisateur
- Sexe
- Date de naissance
- Taille
- Poids

Maintenant, appuyez sur “CONTINUE” et ensuite sur  pour revenir à l'écran d'accueil.

Les données de l'utilisateur pour le profil sélectionné sont maintenant enregistrées. Elles peuvent être supprimées, remplacées ou modifiées à tout moment.

My Report (compte-rendu d'entraînement)

Appuyez sur “My Workout”  sur l'écran d'accueil.

Maintenant, sélectionnez “My Reports” pour afficher les comptes-rendus d'entraînement de l'utilisateur sélectionné.

Les informations suivantes s'affichent :

- Temps (total)
- Distance (total)
- Calories (total)
- Pas (total)
- Vitesse (moyenne)
- Tempo* (moyenne)

*La valeur “Tempo” correspond à l'allure au kilomètre.

Appuyez sur la touche “Delete Data” pour remettre les données à zéro.

Notez que ces données sont ensuite supprimées de façon permanente.

My Programs

Appuyez sur “My Workout”  sur l'écran d'accueil. Maintenant, sélectionnez “My Programs”

Ici, chaque utilisateur peut créer et sauvegarder jusqu'à 6 programmes d'entraînement personnels. Vous trouverez des explications détaillées de cet élément du menu dans la section “Créez vos programmes d'entraînement personnels” de ce manuel.

My Tests

Appuyez sur “My Workout”  sur l'écran d'accueil. Maintenant, sélectionnez “My Tests”.

Ici, vous pouvez passer un test physique ou mesurer votre pourcentage de masse grasseuse. Vous trouverez des explications détaillées de cet élément du menu dans la section “Test physique” and “Analyse de la masse grasseuse” de ce manuel.

Affichage des données d'entraînement

Les données d'entraînement suivantes s'affichent :

Distance :	Indique la distance parcourue pendant la séance d'entraînement
Time :	Indique le temps d'entraînement
Calories :	Indique la consommation d'énergie en kcal*
Pulse Rate :	Lorsque vous utilisez les capteurs manuels – Indique les pulsations Lorsque vous utilisez une ceinture pectorale** – Indique la fréquence cardiaque
Incline :	Indique le niveau d'inclinaison
Steps :	indique le nombre de pas réalisés
Tempo :	Indique le temps nécessaire pour parcourir un kilomètre
Speed :	Indique la vitesse sélectionnée

*Note sur le calcul des calories

Le calcul de la consommation énergétique est fait à l'aide d'une formule générale. Il n'est pas possible de déterminer avec exactitude la consommation énergétique individuelle, celle-ci nécessitant un nombre important de données personnelles. La consommation d'énergie affichée est, par conséquent, approximative et ne constitue pas une valeur exacte.

**Note sur la mesure du rythme cardiaque

Ceinture pectorale cardiofréquencemètre disponible en option - MAXXUS conseille l'utilisation d'une ceinture pectorale POLAR T34.
Further Functions

Autres fonctions

Capteurs manuels

Utilisés pour un calcul ponctuel des pulsations. Tenez les capteurs manuels avec les deux mains. Après un court instant, le rythme cardiaque s'affiche sur l'écran. Veuillez lire également les chapitres "Contrôle des pulsations à l'aide des capteurs manuels" et "Avertissement concernant le calcul des pulsations et du rythme cardiaque" dans ce manuel.

Mesure du rythme cardiaque

Le cockpit du tapis de course est équipé en série d'un récepteur sans fil de rythme cardiaque. Il nécessite une ceinture pectorale cardiofréquencemètre non incluse dans la livraison. La ceinture doit transmettre à une fréquence de 5KHz et être non-codée. MAXXUS conseille l'utilisation d'une ceinture pectorale POLAR T34. L'utilisation d'une ceinture pectorale Bluetooth n'est pas possible. Veuillez lire également les chapitres "Contrôle des pulsations à l'aide des capteurs manuels" et "Avertissement concernant le calcul des pulsations et du rythme cardiaque" dans ce manuel.

Connexion en source locale et haut-parleurs

Le cockpit du tapis de course est équipé d'une connexion en source locale et de haut-parleurs. Le câble de connexion, inclus dans la livraison, vous permet de brancher une source de musique externe (comme un smartphone, un lecteur MP3, etc.) et d'écouter la source audio grâce aux haut-parleurs. Le volume est contrôlé à l'aide de l'appareil connecté. Il n'est pas possible de contrôler le volume à l'aide du cockpit.

Port USB

Il est possible de brancher une clé USB pour lire un fichier audio ou vidéo (le port USB n'est inclus dans la livraison).

Allumer le tapis de course

Branchez la fiche électrique du câble d'alimentation à une prise 16 A mise à la masse et qui possède un fusible individuel, installée par un électricien professionnel. Maintenant, allumez le tapis de course à l'aide du bouton On / Off (situé à l'arrière du boîtier du moteur).

Eteindre le tapis de course

Appuyez sur la touche On / Off, une nouvelle fois, pour éteindre le tapis de course. Ensuite, débranchez le câble d'alimentation de la prise électrique.

ATTENTION :

Avant d'éteindre le tapis de course, assurez-vous que le niveau d'inclinaison est à zéro.

Démarrage rapide

Allumez le tapis de course et appuyez sur le bouton START.

Le tapis de course démarre automatiquement après un compte à rebours et le temps d'entraînement commence à s'écouler.

L'utilisateur peut régler individuellement la vitesse et la pente à l'aide de l'écran ou du pavé numérique.

Interrompre l'entraînement :

Pour interrompre rapidement la séance d'entraînement, appuyez sur "PAUSE" sur l'écran ou sur la touche PAUSE du pavé numérique.

Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur "CONTINUE" sur l'écran ou sur la touche START du pavé numérique.

Fin de l'entraînement :

Pour mettre fin à la séance d'entraînement, appuyez sur "STOP" sur l'écran ou sur la touche STOP du pavé numérique. Le tapis de course s'arrête et l'écran affiche un récapitulatif des données d'entraînement pour la séance.

Entraînement manuel :

Dans ce type d'entraînement, l'utilisateur indique un objectif. La valeur indiquée commence à s'écouler lorsque l'entraînement débute.

Lorsque l'objectif est atteint, la séance d'entraînement s'arrête automatiquement.

Il est possible de prédéterminer le temps et la distance d'entraînement, la consommation d'énergie ou le nombre de pas.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez le tapis de course et appuyez sur la touche correspondant à votre objectif d'entraînement sur l'écran d'accueil :

- Distance
- Time
- Calories
- Steps

Etape 2 : Sélectionner/définir l'objectif d'entraînement**Etape 2.1 : Objectif d'entraînement "Distance"**

Ici, vous pouvez sélectionner l'une de ces distances prédéterminées :

- 5 km
- 10 km
- 15 km
- Half marathon (21 098 km)
- Marathon (42 195 km)

Pour définir une distance d'entraînement individuelle, appuyez sur "Adjust".

Maintenant, vous pouvez définir la distance désirée entre 0,1 et 99,9 kilomètres. Ensuite, appuyez sur "Confirm".

FRA

Etape 2.2 : Objectif d'entraînement "Time"

Ici, vous pouvez sélectionner l'un de ces temps prédéterminés :

- 10 minutes
- 20 minutes
- 30 minutes
- 40 minutes
- 60 minutes

Pour définir un temps d'entraînement individuel, appuyez sur "Adjust".

Maintenant, vous pouvez définir le temps désiré entre 1 et 999 minutes. Ensuite, appuyez sur "Confirm".

Etape 2.3 : Objectif d'entraînement "Calories"

Ici, vous pouvez sélectionner l'une de ces consommations caloriques prédéterminées :

- 150 calories
- 300 calories
- 500 calories
- 800 calories
- 1,000 calories

Pour définir une consommations calorique individuelle, appuyez sur "Adjust".

Maintenant, vous pouvez définir la consommation calorique désirée entre 1 et 9999 calories. Ensuite, appuyez sur "Confirm".

Etape 3 : Démarrer l'entraînement

Appuyez sur "START" sur l'écran ou sur la touche START du pavé numérique pour démarrer la séance d'entraînement.

Interrompre la séance d'entraînement

Pour interrompre temporairement la séance d'entraînement en cours, appuyez sur "PAUSE" sur l'écran ou sur la touche PAUSE du pavé numérique. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur "CONTINUE" sur l'écran ou sur la touche START du pavé numérique.

Fin de l'entraînement

La séance d'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif est atteint.

Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez sur "STOP" sur l'écran ou sur la touche STOP du pavé numérique.

Le tapis de course s'arrête et l'écran affiche un récapitulatif des données d'entraînement pour la séance.

Programmes d'entraînement

Ici, vous pouvez sélectionner l'un des 36 profils d'entraînement prédéterminés.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez le tapis de course et appuyez sur "All Exercises" sur l'écran d'accueil.

Maintenant, sélectionnez "Training Programs".

Etape 2 : Sélection du profil d'entraînement

En haut de l'écran, vous pouvez maintenant sélectionner le profil désiré de P1 à P36, en faisant dérouler les options disponibles vers la droite ou la gauche, et ensuite en appuyant sur le profil désiré. Le profil sélectionné apparaît en surbrillance, la pente et la vitesse pour ce profil s'affichent.

Etape 3 : Définir le temps

En bas de l'écran, vous pouvez sélectionner le temps d'entraînement désiré de 5 à 60 minutes, par paliers de 1 minute.

Etape 4 : Démarrer l'entraînement

Appuyez sur "START" sur l'écran ou sur la touche START du pavé numérique pour démarrer la séance d'entraînement.

Interrompre la séance d'entraînement

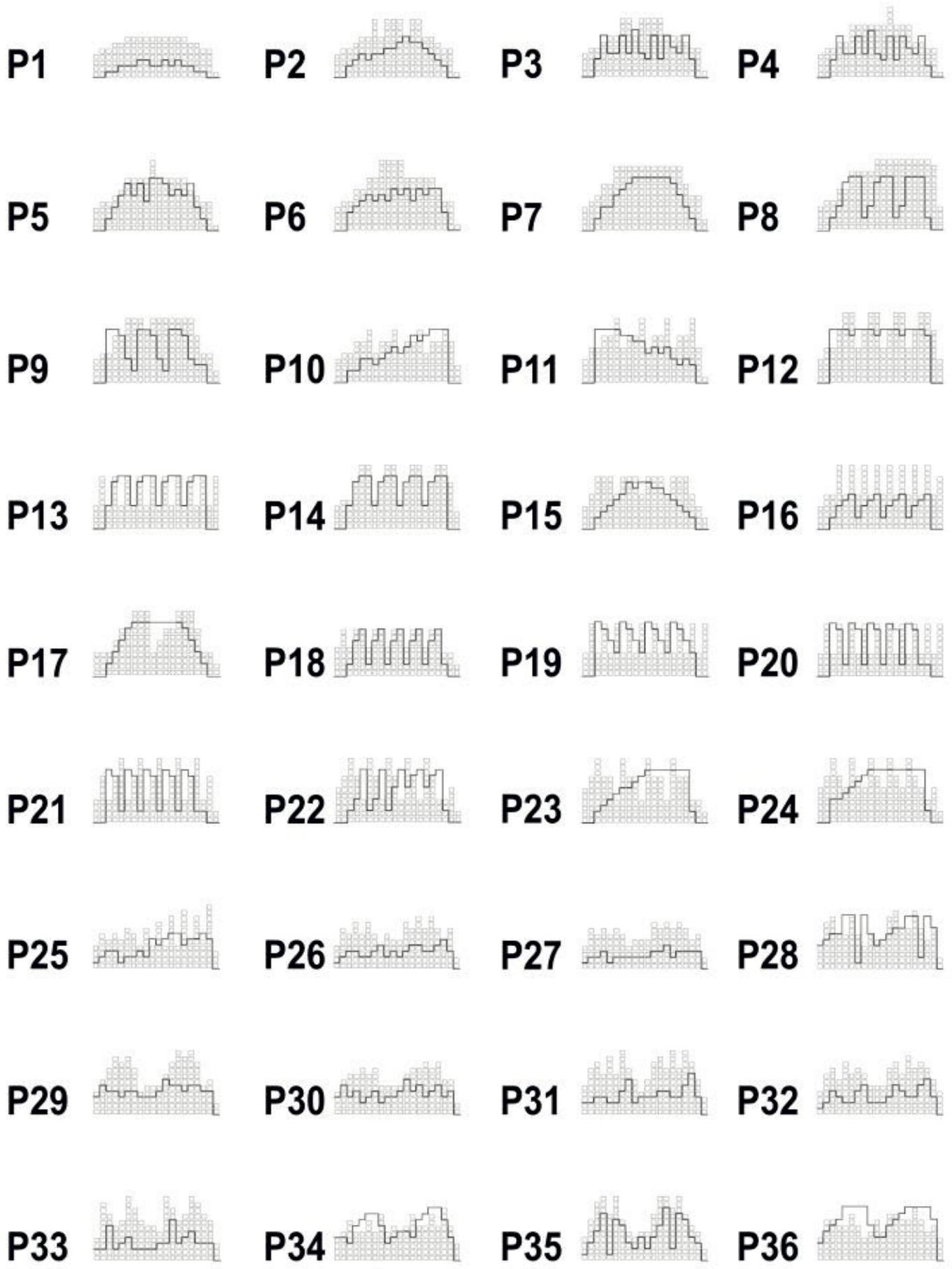
Pour interrompre temporairement la séance d'entraînement en cours, appuyez sur "PAUSE" sur l'écran ou sur la touche PAUSE du pavé numérique. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur "CONTINUE" sur l'écran ou sur la touche START du pavé numérique.

Fin de l'entraînement

La séance d'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif est atteint.

Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez sur "STOP" sur l'écran ou sur la touche STOP du pavé numérique.

Le tapis de course s'arrête et l'écran affiche un récapitulatif des données d'entraînement pour la séance.



FRA

Programmes commandés par le rythme cardiaque

Ce programme est un programme d'entraînement commandé par le rythme cardiaque.

L'utilisateur définit le rythme cardiaque visé. Il est continuellement comparé au véritable rythme cardiaque de l'utilisateur par le cockpit du tapis de course. Si le rythme cardiaque est plus bas que celui visé, le tapis de course augmente la vitesse automatiquement. Si la valeur est plus haute, le tapis de course réduit automatiquement la vitesse. Pour éviter d'atteindre des vitesses trop élevées pour l'utilisateur, une vitesse maximale peut être définie. Le tapis de course ne la dépassera pas si l'utilisateur a atteint le rythme cardiaque visé. Si le rythme cardiaque visé n'a pas encore été atteint lorsque la vitesse maximale est atteinte, le tapis de course augmentera la pente.

La principale exigence pour ce programme est une transmission permanente et précise du rythme cardiaque. Pour cette raison, ce programme ne peut être réalisé qu'en utilisant une ceinture pectorale cardiofréquence-mètre non-codée, disponible comme accessoire additionnel. Veuillez lire également les chapitres "Mesure du rythme cardiaque" et "Avertissement concernant le calcul des pulsations et du rythme cardiaque" dans ce manuel.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez le tapis de course et appuyez sur "All Exercises" sur l'écran d'accueil. Maintenant, sélectionnez "Heart Rate Control".

Etape 2 : Définir l'âge de l'utilisateur

L'âge de l'utilisateur sélectionné s'affiche sur l'écran.

Etape 3 : Réglage du temps

Le temps de course prédéterminé peut être modifié en déplaçant la marque sous l'affichage du temps entre 10 et 99 minutes.

Etape 4 : Sélection du rythme cardiaque visé

Selon l'âge de l'utilisateur sélectionné, le cockpit affiche le rythme cardiaque visé qui correspond à 65% du rythme cardiaque maximal de l'utilisateur. Si vous souhaitez modifier cette valeur, vous pouvez déplacer la marque sous la valeur de l'intensité dans la position désirée. Vous pouvez sélectionner 65, 75, 85 ou 95% du rythme cardiaque maximal.

Etape 5 : Réglage de la vitesse maximale

La vitesse maximale prédéterminée peut être modifiée en déplaçant la marque sous l'affichage de la vitesse maximale. La vitesse maximale peut être définie entre 3 et 16 km.

Appuyez sur "START" sur l'écran ou sur la touche START du pavé numérique pour démarrer la séance d'entraînement.

Interrompre la séance d'entraînement

Pour interrompre temporairement la séance d'entraînement en cours, appuyez sur "PAUSE" sur l'écran ou sur la touche PAUSE du pavé numérique. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur "CONTINUE" sur l'écran ou sur la touche START du pavé numérique.

Fin de l'entraînement

La séance d'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif est atteint.

Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez sur "STOP" sur l'écran ou sur la touche STOP du pavé numérique.

Le tapis de course s'arrête et l'écran affiche un récapitulatif des données d'entraînement pour la séance.

Tour de piste

Ici, l'entraînement simule un tour de piste de 400 mètres. L'utilisateur saisit le nombre de tours de piste à compléter. L'affichage du tour de piste indique la position du coureur.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez le tapis de course et appuyez sur "All Exercises" sur l'écran d'accueil. Maintenant, sélectionnez "Running Track".

Etape 2 : Régler le nombre de tours

Définissez le nombre de tours en appuyant sur les touches "+" ou "-".

Etape 3 : Démarrer l'entraînement

Appuyez sur "START" sur l'écran ou sur la touche START du pavé numérique pour démarrer la séance d'entraînement.

Interrompre la séance d'entraînement

Pour interrompre temporairement la séance d'entraînement en cours, appuyez sur "PAUSE" sur l'écran ou sur la touche PAUSE du pavé numérique. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur "CONTINUE" sur l'écran ou sur la touche START du pavé numérique.

Fin de l'entraînement

La séance d'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif est atteint. Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez sur "STOP" sur l'écran ou sur la touche STOP du pavé numérique. Le tapis de course s'arrête et l'écran affiche un récapitulatif des données d'entraînement pour la séance.

Entraînement virtuel

Avec ce programme, l'utilisateur peut sélectionner parmi trois parcours de course.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez le tapis de course et appuyez sur "Virtual Training" sur l'écran d'accueil.

Etape 2 : Sélectionner le parcours virtuel

Maintenant, sélectionnez la distance de course désirée en appuyant sur les flèches "+" et "-".

Sélection disponible :

- Meadow (plaine)
- Canyon
- Seafront (bord de mer)

Etape 3 : Démarrer l'entraînement

Appuyez sur "START" sur l'écran ou sur la touche START du pavé numérique pour démarrer la séance d'entraînement.

Interrompre la séance d'entraînement

Pour interrompre temporairement la séance d'entraînement en cours, appuyez sur "PAUSE" sur l'écran ou sur la touche PAUSE du pavé numérique. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur "CONTINUE" sur l'écran ou sur la touche START du pavé numérique.

Fin de l'entraînement

La séance d'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif est atteint. Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez sur "STOP" sur l'écran ou sur la touche STOP du pavé numérique.

Programmes d'entraînement individuels

Ici, l'utilisateur peut créer et enregistrer ses propres programmes d'entraînement. 6 emplacements de sauvegarde, U1 - U6, sont disponibles par profil d'utilisateur.

Etape 1 : Sélection du programme

Appuyez sur "My Workout"  sur l'écran d'accueil. Maintenant, sélectionnez "My Programs".

Etape 2 : Sélectionner l'emplacement de sauvegarde

Les emplacements de sauvegarde U1 à U6 sont affichés sur la partie supérieure de l'écran. Sélectionnez et appuyez sur l'emplacement de sauvegarde désiré. L'emplacement de sauvegarde sélectionné est en surbrillance.

Etape 3 : Réglage de la vitesse et de la pente

Vous pouvez maintenant sélectionner la vitesse désirée pour chacun des 20 segments du programme d'entraînement en déplaçant la marque correspondante dans la position désirée. La vitesse s'affiche en bas de l'écran.

Pour régler la pente des 20 segments, appuyez sur la touche "Incline" du segment désiré.

Maintenant, saisissez le niveau d'inclinaison pour le segment sélectionné, comme indiqué précédemment pour le réglage de la vitesse.

Etape 4 : Régler le temps d'entraînement

Saisissez le temps d'entraînement désiré en appuyant sur les touches "+" et "-" à côté du temps. Il est possible de saisir un temps entre 5 et 60 minutes.

Note :

La durée des segments individuels dépend du temps total.

Si, par exemple, le temps est réglé sur 20 minutes, la durée d'un segment sera de 1 minute.

Pour 60 minutes, un segment durera 3 minutes.

Etape 5 : Démarrer l'entraînement

Appuyez sur "START" sur l'écran ou sur la touche START du pavé numérique pour démarrer la séance d'entraînement.

Interrompre la séance d'entraînement

Pour interrompre temporairement la séance d'entraînement en cours, appuyez sur "PAUSE" sur l'écran ou sur la touche PAUSE du pavé numérique. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur "CONTINUE" sur l'écran ou sur la touche START du pavé numérique.

Fin de l'entraînement

La séance d'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif est atteint.

Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez sur "STOP" sur l'écran ou sur la touche STOP du pavé numérique.

Ignorez l'étape 3 si vous souhaitez utiliser un profil déjà enregistré.

Un profil enregistré peut être remplacé à tout moment.

Test physique

Il s'agit du test de Cooper, utilisé depuis de nombreuses années pour établir des évaluations de performance pour les coureurs. Ce test de performance, développé à l'origine pour l'armée de l'air américaine, est toujours utilisé aujourd'hui par la police allemande, les forces armées et dans le sport de haut niveau.

Méthode

Le but de ce test est de couvrir la plus grande distance possible en 12 minutes. En utilisant le tableau suivant, l'utilisateur peut comparer la distance qu'il a parcouru avec la valeur correspondante pour son âge et son sexe.

Homme	Jusqu'à 30 ans	30 - 39 ans	40 - 49 ans	50 - 60 ans
Très bien	2,800 Mètres	2,650 Mètres	2,500 Mètres	2,400 Mètres
Bien	2,400 Mètres	2,250 Mètres	2,100 Mètres	2,000 Mètres
Satisfaisant	2,000 Mètres	1,850 Mètres	1,650 Mètres	1,600 Mètres
Insuffisant	1,600 Mètres	1,500 Mètres	1,350 Mètres	1,300 Mètres
Femme	Up to 30 ans	30 - 39 ans	40 - 49 ans	50 - 60 ans
Très bien	2,600 Mètres	2,500 Mètres	2,300 Mètres	2,150 Mètres
Bien	2,150 Mètres	2,000 Mètres	1,850 Mètres	1,650 Mètres
Satisfaisant	1,850 Mètres	1,650 Mètres	1,500 Mètres	1,350 Mètres
Insuffisant	1,550 Mètres	1,350 Mètres	1,200 Mètres	1,050 Mètres

Pour le résultat du test, le cockpit prend en compte la consommation d'oxygène maximale (VO2max).

Cette donnée est un paramètre essentiel pour évaluer la performance aérobique et est exprimée en millilitres d'oxygène consommés par minute par rapport au poids du corps en kilogrammes (mlO2/min/kg).

Etape 1 : Sélection du programme

Appuyez sur "My Workout"  sur l'écran d'accueil. Maintenant, sélectionnez "My Test".

Etape 2 : Démarrer le test

Pour démarrer le test, appuyez sur la touche "Fitness Test". Avant de démarrer le test de 12 minutes, le tapis de course débute par un échauffement de 3 minutes à une vitesse de 3 km/h. Cette phase ne peut être modifiée à aucun moment par l'utilisateur.

Le test démarre à 3:00 minutes. Maintenant, le cockpit règle la vitesse à 8,5 km/h par défaut.

Il s'agit de la vitesse initiale qui est ensuite augmentée de 0,5 km/h chaque minute jusqu'à 10:00 minutes.

De 10:00 minutes à 15:00 minutes, la vitesse reste constante.

ATTENTION :

Régalez la vitesse à partir de 3:00 minutes selon votre niveau physique, tout en considérant que vous devrez maintenir cette vitesse sans difficultés à partir de 10:00 minutes.

Annulez le test ou réduisez la vitesse immédiatement si l'effort est insurmontable ou si vous ne vous sentez pas bien.

Le tapis de course s'arrête automatiquement à 15:00 minutes et le résultat du test s'affiche à l'écran.

	Age	V02 Max (ml/min/kg)				
Hommes	20 - 29	V<38	38≤V<42	42≤V<46	46≤V<51	V≤51
	30 - 39	V<37	37≤V<41	41≤V<44	44≤V<48	V≤48
	40 - 49	V<35	35≤V<38	38≤V<42	42≤V<46	V≤46
	50 - 59	V<32	32≤V<36	36≤V<39	39≤V<43	V≤43
	60 - 69	V<29	29≤V<32	32≤V<36	36≤V<40	V≤40
	70 - 79	V<26	26≤V<29	29≤V<32	32≤V<37	V≤37
Femmes	20 - 29	V<32	32≤V<36	36≤V<40	40≤V<44	V≤44
	30 - 39	V<31	31≤V<34	34≤V<38	38≤V<42	V≤42
	40 - 49	V<29	29≤V<33	33≤V<36	36≤V<40	V≤40
	50 - 59	V<27	27≤V<30	30≤V<33	33≤V<37	V≤37
	60 - 69	V<25	25≤V<27	27≤V<30	30≤V<33	V≤33
	70 - 79	V<24	24≤V<26	26≤V<28	28≤V<31	V≤31
Résultat du test		Insuffisant	Satisfaisant	bien	Très bien	Excellent
Note		E	D	C	B	A

Analyse de la masse grasseuse

Ici, le cockpit détermine le pourcentage de graisse dans le corps.

Etape 1 : Sélection du programme

Appuyez sur "My Workout" sur l'écran d'accueil.

Sélectionnez "My Test" et ensuite "Body Fat".

L'écran affiche les données de l'utilisateur. Vérifiez que le bon utilisateur a été sélectionné, sinon le résultat du test sera incorrect.

Etape 2 : Démarrer l'analyse

Appuyez sur START et saisissez immédiatement les capteurs manuels avec les deux mains.

Résultat du test

Après l'analyse, le résultat du test s'affiche à l'écran.

Pourcentage de masse grasseuse	Résultat
≤ 19%	Mince
= 20 à 25%	Poids normal
= 26 à 29%	Surpoids
≥ 30%	Obèse

Lecteur audio

Deux options disponibles sur cet appareil vous permettent de lire une source audio grâce aux haut-parleurs intégrés au cockpit.

1. Brancher une source audio externe via la prise MP3 RCA

Vous pouvez brancher une source audio externe (lecteur MP3, smartphone etc.) à l'appareil d'entraînement via la prise RCA située à l'avant du cockpit, en utilisant le câble audio fourni (prise jack 3,5 mm). Cette source audio externe doit posséder une prise adaptée au câble. Une fois la source audio externe branchée à l'appareil, vous pouvez lancer la lecture de la musique, du livre audio, etc. sur la source audio externe qui sera joué sur les haut-parleurs.

ATTENTION :

Avec ce type de lecteur audio, les commandes (volume, lecture, pause, etc.) se trouvent exclusivement sur la source audio externe (smartphone, etc.). Le cockpit ne permet pas de commander la lecture !

2. Brancher une clé USB contenant des fichiers audios au port USB

Les clés USB, y compris USB 2.0, peuvent être branchées directement à l'appareil d'entraînement via le port USB. Les formats suivants sont pris en charge : MP3 et APE.

Après avoir inséré la clé USB contenant les fichiers audios MP3, appuyez soit sur Music (icône note de musique) ou sur Video (icône bobine de film). Ces deux icônes apparaissent de façon alternative sur l'écran.

Maintenant, sélectionnez "Music" pour afficher tous les fichiers audios.



Touche pour jouer ou arrêter les fichiers audios.



Touche pour avancer au prochain titre ou revenir au titre précédent.



Touche pour régler le volume.

ATTENTION:

Il n'est pas possible de lire un fichier audio à partir d'un smartphone ou d'une tablette PC via Bluetooth.

Lire un fichier vidéo via USB

Les clés USB, y compris USB 2.0, peuvent être branchées directement à l'appareil d'entraînement via le port USB. Les formats suivants sont pris en charge : MP4 et MOV.

Après avoir inséré la clé USB contenant les fichiers vidéo MP3, appuyez soit sur Music (icône note de musique) ou sur Video (icône bobine de film). Ces deux icônes apparaissent de façon alternative sur l'écran.

Maintenant, sélectionnez "Video" pour afficher tous les fichiers vidéo.



Touche pour jouer ou arrêter les fichiers vidéo.



Touche pour régler le volume.

ATTENTION:

Il n'est pas possible de lire un fichier vidéo à partir d'un smartphone ou d'une tablette PC via Bluetooth.

Applications

Les applications suivantes sont préinstallées :

- YouTube
- Amazon Prime Music
- Instagram
- Twitter
- Google Chrome
- Netflix
- Spotify
- Facebook
- Amazon Prime Video

Veillez noter que certaines de ces applications ne peuvent être utilisées que si vous possédez un compte.

Sélectionnez le menu APP en utilisant la touche pour les applications dans le menu principal (toutes les applications s'affichent).

Ensuite, sélectionnez l'application désirée, connectez-vous à votre compte si nécessaire.

Mise à jour des applications

Si une mise à jour est nécessaire pour une application, elle s'affiche à l'écran. Pour ce faire, appuyez sur la flèche qui apparaît en bas de l'écran, à droite de l'icône accueil (maison).

Procéder à la mise à jour. Pour ce faire, vous aurez besoin d'un compte Google.

Il n'est pas possible d'installer des applications supplémentaires.

“Guide Me” (Guidez-moi)

Ici, dans la section “Instructions” se trouve les tableaux d'évaluation du test physique et l'analyse de la masse grasseuse. Dans la section “Prompt” se trouve une liste de conseils pour vous étirer.

Veillez noter que cet élément du menu n'est disponible qu'en anglais.

Par ailleurs, toutes les informations peuvent être trouvées dans ce manuel.

Entraînement physique grâce à l'application FitShow

Le cockpit de votre tapis de course est équipé en série d'un récepteur Bluetooth.

Téléchargez l'application “FitShow” en utilisant le smartphone ou la tablette PC appropriée.

Pour ce faire, scannez le QR code au dos du manuel.

Etape 1 :

Téléchargez l'application “FitShow” sur l'App Store et installez-la sur votre smartphone ou votre tablette PC.

Etape 2 :

Enregistrez-vous sur FitShow en utilisant une adresse email valide, vous aurez besoin d'un code de confirmation qui sera envoyé à l'adresse fournie.

Etape 3 :

Assurez-vous que le tapis de course est allumé ! Maintenant, allez sur “Indoor” dans la sélection d'application et appuyez sur “Search”. Le tapis de course s'affiche sur l'écran. Après avoir sélectionné votre tapis de course, vous pouvez utiliser l'intégralité des fonctions de l'application.



Application MyHomeFit

Pour les utilisateurs d'Android, il est possible de télécharger l'application gratuite “MyHomeFit”.

Vous pouvez obtenir plus d'informations à ce sujet sur le site www.myhomefit.de.

Note :

Veillez noter que nous fournissons uniquement les informations nécessaires à l'utilisation de l'application avec l'appareil d'entraînement. Pour des questions concernant l'utilisation de l'application et/ou du smartphone et de la tablette PC, veuillez contacter directement le fournisseur concerné.

Fréquence cardiaque par minute	200															
	150	195														
130	146	190														
110	127	143	185													
	107	124	139	180												
		105	120	135	175											
			102	117	131	170										
				99	114	128	165									
					96	111	124	160								
						94	107	120	155							
							91	104	116	150						
								88	101	113	145					
									85	98	109	140				
										83	94	105	135			
											80	91	101	100		
												77	88	98		
													74	85		
														72		
Age	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	

FRA

Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement individuelle

Votre fréquence cardiaque d'entraînement individuelle est calculée comme suit :

220 - Âge = fréquence cardiaque maximale

Cette valeur définit votre fréquence cardiaque maximale et sert de base au calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement individuelle. Pour ce faire, réglez la fréquence cardiaque maximale calculée à 100%.

Bien-être et santé - Zone cible = 50 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale

Cette zone d'entraînement est idéale pour les débutants en surpoids et / ou plus âgés, ou les utilisateurs reprenant l'exercice après une pause d'entraînement plus longue. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 4-6 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 70 % de matières grasses, 25 % de glucides et 5 % de protéines.

Consommation de graisses - Zone cible = 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale

Cette zone d'entraînement est idéale pour les athlètes dont le but est la perte de poids. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 6-10 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 85% de matières grasses, 10% de glucides et 5% de protéines.

Condition physique - Zone cible = 70 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale

Cette zone d'entraînement est idéale pour les athlètes dont le but est d'améliorer leur endurance ou leur condition physique. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 10-12 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 35 % de matières grasses, 60 % de glucides et 5 % de protéines.

Pour un résultat d'entraînement optimal et efficace, vous devez calculer la valeur moyenne de la zone cible souhaitée (voir aussi tableau) :

Bien-être et santé - Moyenne de la zone cible	= 55 % de la fréquence cardiaque maximale
Consommation de graisses - moyenne de la zone cible	= 65 % de la fréquence cardiaque maximale
Condition physique - Moyenne de la zone cible	= 75 % de la fréquence cardiaque maximale

Avertissement concernant le calcul des pulsations et du rythme cardiaque

ATTENTION

Les systèmes de surveillance du pouls et de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif peut causer des blessures graves ou même la mort. Si vous ne vous sentez pas bien et/ou si vous vous évanouissez, arrêtez immédiatement l'entraînement. Assurez-vous que tous les utilisateurs de votre appareil sportif connaissent bien ces informations, les comprennent et les appliquent sans exception.

Contrôle des pulsations à l'aide des capteurs manuels

La plupart des équipements sportifs sont équipés de capteurs de pouls manuels. Généralement, ceux-ci se situent au niveau de la console ou sont intégrés aux rampes. Les capteurs au niveau des mains sont intégrés aux rampes et permettent de mesurer le pouls à court-terme. Pour cela, tenez simultanément un capteur dans chaque main. Au bout d'un instant, le pouls actuel s'affiche à l'écran. Ce système de surveillance du pouls se base sur les variations de la pression sanguine causées par les battements cardiaques. Les variations de la pression sanguine entraînent une fluctuation de la résistance électrique de la peau, qui est ensuite mesurée par les capteurs. Ces fluctuations sont alors converties en une valeur moyenne et affichées à l'écran comme la fréquence de pouls actuelle.

ATTENTION

Pour un pourcentage élevé de la population, les fluctuations de la résistance de la peau causées par les battements cardiaques sont si infimes que les mesures ne peuvent être suffisamment précises. Des zones de peau calleuse sur les mains, des mains moites et les vibrations inévitables lors de l'entraînement peuvent faire obstacle à une mesure correcte. Dans ce cas, il est possible que la fréquence du pouls ne s'affiche pas ou qu'elle soit erronée.

Veillez vérifier si ces défauts de mesure apparaissent également avec plusieurs autres utilisateurs. Si les mesures erronées n'apparaissent qu'avec une seule personne, alors l'appareil n'est pas défectueux. Nous vous recommandons dans ce cas d'utiliser la ceinture pectorale afin de vous fournir un affichage constant et correct de la fréquence du pouls. La ceinture pectorale est disponible comme accessoire en option.

Mesure du rythme cardiaque à l'aide d'une ceinture pectorale

De nombreux appareils d'entraînement MAXXUS® sont déjà équipés en série d'un récepteur.

L'utilisation d'une ceinture pectorale (nous conseillons l'utilisation exclusive d'une ceinture pectorale non-codée POLAR®) vous permet de mesurer votre rythme cardiaque sans fil. La ceinture pectorale est disponible comme accessoire sur www.maxxus.com.

Ce type de mesure optimal, précis comme un ECG, prend le rythme cardiaque moyen du transmetteur de la ceinture pectorale, directement à partir de la peau.

La ceinture pectorale envoie ensuite les pulsations via un champ électromagnétique au récepteur intégré au cockpit.

Nous vous conseillons de toujours de toujours utiliser une ceinture pectorale pour la mesure du rythme cardiaque pendant les programmes contrôlés par le rythme cardiaque.

ATTENTION :

Le calcul du rythme cardiaque actuel, à partir de la moyenne mesurée par la ceinture pectorale, ne sert qu'à afficher le rythme cardiaque actuel pendant l'effort. Cette donnée ne donne aucune indication à propos de la sécurité et de l'efficacité de l'entraînement. De plus, ce type de mesure n'est en aucun cas adapté ou conçu à des fins de diagnostic médical.

Par conséquent, discutez avec votre médecin de famille de la méthode qui vous est le mieux adaptée et créez un plan d'entraînement avant de commencer à vous exercer.

Ceci s'applique notamment aux personnes qui :

- n'ont pas exercé d'activité sportive depuis une longue période
- sont en surpoids
- ont plus de 35 ans
- ont une pression artérielle trop basse ou trop élevée
- ont des problèmes cardiaques

Si vous portez un pacemaker ou un appareil similaire, discutez avec votre médecin spécialiste avant l'utilisation d'une ceinture pectorale cardio fréquencemètre.

Préparation avant l'entraînement

Avant de commencer l'entraînement, vous ne devez pas seulement vous assurer que votre équipement est en parfait état, mais également que votre corps a lui aussi été correctement préparé à l'entraînement. C'est pourquoi, si vous n'avez pas fait d'exercice d'endurance depuis longtemps, il vous est conseillé de consulter votre médecin pour un examen de votre forme physique. Discutez également avec lui de vos objectifs d'entraînement. Il vous fournira sûrement des conseils et des informations précieuses. Ceci s'applique particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans, présentant un surpoids ou souffrant de problèmes cardiovasculaires.

Plan d'entraînement

Un plan d'entraînement prédictif est essentiel pour un entraînement efficace, ciblé et motivant. Intégrez votre plan de mise en forme à votre routine quotidienne. Si vous ne prévoyez pas de plan fixe, l'entraînement peut rapidement entraver vos engagements habituels ou être repoussé indéfiniment. Créez si possible un plan mensuel à long-terme et non au jour le jour ou de semaine en semaine. Un plan d'entraînement doit aussi prévoir suffisamment de distraction et de motivation lors des séances. Par exemple, regarder la télévision pendant l'entraînement est une solution idéale, offrant une distraction visuelle et auditive. Pensez à vous récompenser et à vous fixer des objectifs réalistes, comme perdre 1 à 2 kg en quatre semaines, ou prolonger votre durée d'entraînement de 10 minutes en deux semaines. Si vous parvenez à atteindre vos objectifs, récompensez-vous en vous accordant votre repas préféré, auquel vous renoncez depuis le début de votre entraînement.

Echauffez-vous avant l'entraînement

Echauffez-vous sur votre tapis de course pendant 3 à 5 minutes au niveau de résistance minimal. Cela permet de préparer au mieux votre corps à l'exercice à venir.

Prenez le temps de récupérer après l'entraînement

Ne descendez pas de votre tapis de course immédiatement, une fois la séance terminée. Comme pour la phase d'échauffement, il est conseillé de continuer pendant 3 à 5 minutes au niveau de résistance minimal pour récupérer. Après l'entraînement, étirez-vous rigoureusement.

**Muscles quadriceps**

Appuyez-vous à un mur ou à votre équipement sportif avec votre main droite. Pliez le genou et soulevez votre pied gauche vers l'arrière afin de l'attraper avec votre main gauche. Votre genou doit pointer vers le sol. Tirez votre jambe vers l'arrière jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les muscles de votre cuisse. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Lâchez votre pied et reposez-le au sol. Répétez cet exercice avec votre jambe droite.

**Adducteurs**

Asseyez-vous par terre. Joignez la plante de vos pieds devant vous en soulevant légèrement vos genoux. Attrapez la partie supérieure de vos pieds et placez vos coudes sur vos cuisses. Appuyez sur vos cuisses jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les muscles de vos cuisses. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Assurez-vous de maintenir le haut de votre corps bien droit pendant toute la durée de cet exercice. Relâchez la pression et étendez lentement vos jambes devant vous. Relevez-vous lentement et sans à-coup.

**Jambes, mollets et fessiers**

Asseyez-vous par terre. Étendez votre jambe droite et repliez votre jambe gauche afin de placer la plante de votre pied sur l'intérieur de votre cuisse droite. Inclinez le haut de votre corps et étendez votre bras droit de manière à toucher vos orteils droits. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Relâchez vos orteils et redressez-vous lentement et sans à-coup. Répétez cet exercice avec votre jambe gauche.

**Jambes et muscles lombaires**

Asseyez-vous par terre, les jambes étendues devant vous. Penchez-vous en avant et essayez d'attraper le bout de vos orteils avec vos deux mains. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Relâchez vos orteils et relevez-vous lentement et sans à-coup.

Hydratation

Il est vital de s'hydrater suffisamment avant et pendant l'entraînement. Au cours d'une séance d'entraînement de 30 minutes, il est possible de perdre jusqu'à un litre de liquide. Afin de compenser cette perte, vous pouvez boire un mélange d'un tiers de jus de pomme avec deux tiers d'eau, pour renouveler toutes les électrolytes et les minéraux perdus par le corps par la transpiration. 30 minutes avant le début de l'entraînement, il est conseillé de boire environ 330 ml. Assurez-vous également de boire suffisamment pendant votre séance d'entraînement.

Fréquence d'entraînement

Les experts recommandent d'effectuer un entraînement d'endurance 3 à 4 fois par semaine, afin de conserver un système cardiovasculaire en bonne santé. Vous atteindrez naturellement vos objectifs d'entraînement plus rapidement si vous vous entraînez plus fréquemment.

Prévoyez aussi suffisamment de pauses dans votre plan d'entraînement pour permettre à votre corps de récupérer et se régénérer. Après chaque unité d'entraînement, il est conseillé de prendre au moins un jour de repos. La règle « less is often more » (il est souvent mieux d'en faire moins) s'applique aussi aux entraînements d'endurance et de santé physique.

Intensité d'entraînement

D'autres erreurs courantes, en plus d'une fréquence d'entraînement trop soutenue, concernent l'intensité de l'entraînement.

Si votre objectif est de vous préparer à un triathlon ou un marathon, l'intensité de vos entraînements sera sûrement très élevée. Mais ce n'est pas le cas de la plupart des utilisateurs, qui ont plus généralement pour objectif une perte de poids, l'entretien du système cardiovasculaire, l'amélioration de l'endurance, la réduction du stress, etc. L'intensité d'entraînement doit donc être adaptée en conséquence. Il est plus judicieux d'appliquer à chaque objectif d'entraînement une fréquence cardiaque appropriée. Les informations du paragraphe de ce manuel consacré au rythme cardiaque et le tableau correspondant vous seront d'une aide précieuse.

Durée des séances d'entraînement

Pour les entraînements ayant pour objectif l'endurance ou la perte de poids, la durée idéale d'une séance est comprise entre 25 et 60 minutes. Il est conseillé aux débutants ou aux personnes reprenant un exercice après une longue période de pause de commencer par des séances plus courtes, de 10 minutes maximum, durant la première semaine et d'augmenter cette durée progressivement de semaine en semaine.

Rapports d'entraînement

Afin d'optimiser vos entraînements et de les rendre le plus efficaces possibles, il vous est conseillé avant de commencer les séances d'élaborer un plan d'entraînement, que vous remplirez à la main ou sur votre ordinateur. Indiquez dans ce rapport les données de vos séances, comme la distance parcourue, la durée, le réglage de la résistance, la fréquence du pouls, mais aussi vos données personnelles, par exemple votre poids, tension artérielle, pouls au repos (pris le matin au réveil). Précisez également comment vous vous sentez à chaque séance.

Vous trouverez ci-après un exemple recommandé de plan d'entraînement hebdomadaire.

Semaine n° : ____ Année : 20 ____						
Date	Jour	Durée d'entraînement	Distance d'entraînement	Consommation calorique	Ø Rythme cardiaque	Commentaires
	Lundi					
	Mardi					
	Mercredi					
	Jeudi					
	Vendredi					
	Samedi					
	Dimanche					
Résultats hebdomadaires :						

Cockpit:

Affichage :

- Temps
- Distance
- Consommation de calories
- Pente
- Vitesse
- Fréquence du pouls (en utilisant les capteurs manuels)
- Rythme cardiaque (en utilisant la ceinture pectorale disponible en option)

Caractéristiques techniques :

Moteur :	moteur CC
Puissance du moteur continu :	3,0 hp / 2,21 kW
Type de transmission :	courroies rainurées
Vitesse :	0,8 – 20,0 km/h, par niveaux réglables de 0,1 km/h
Pente :	0 - 15%, par niveaux réglables électroniquement de 0,5%
Plancher de course :	approx. 1400 x 51 mm
Dimensions de l'installation :	approx. 1795 x 880 x 1525 mm (Lxlxh)
Poids total :	approx. 77 kg
Poids maximal de l'utilisateur :	130 kg
Alimentation électrique :	220-230 V - 50 Hz

Zone d'utilisation : usage domestique – uniquement pour un usage privé !

Traitement des déchets



Directive n° 2012/19/EU relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE)

Ne mettez pas votre équipement sportif au rebut avec les ordures ménagères ordinaires.

Veuillez porter votre appareil à la déchèterie communale ou le confier à un service de mise au rebut certifié.

Respectez les directives en vigueur. En cas de doute, renseignez-vous dans votre mairie sur une mise au rebut de votre appareil appropriée et conforme aux impératifs écologiques.

Piles / Batteries rechargeables

Les piles et les batteries rechargeables ne doivent en aucun cas être mises au rebut avec les ordures ménagères ordinaires. Veuillez noter que toutes les piles/batteries contiennent des substances toxiques. Les consommateurs sont donc tenus également de les déposer dans les centres de collecte prévus à cet effet par les villes et les communes ou dans certains commerces.

En cas de doute, renseignez-vous dans votre mairie sur la mise au rebut appropriée et conforme aux impératifs écologiques. Ne jetez vos piles/batteries que lorsqu'elles sont déchargées.

FRA

Accessoires recommandés

Ces accessoires sont parfaitement complémentaires avec votre équipement sportif. Tous ces produits sont disponibles sur notre boutique en ligne sur www.maxxus.com.

Ceinture pectorale avec transmetteur POLAR® T34

Ceinture pectorale pour la mesure du rythme cardiaque avec portée de transmission optimisée.

Cet accessoire est recommandé pour l'utilisation de programmes dirigés par le rythme cardiaque ou pour déterminer en continu et en direct la fréquence cardiaque.

Tapis de protection de sol MAXXUS®

Grâce à sa forte densité et l'épaisseur de son matériau, ce tapis apporte une parfaite protection du sol ou du revêtement de sol contre tout dommage, rayures, souillures dues à la transpiration. Il permet également de réduire nettement le bruit engendré par la course lors de l'entraînement.

Formats disponibles :

- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm – adapté au tapis de course

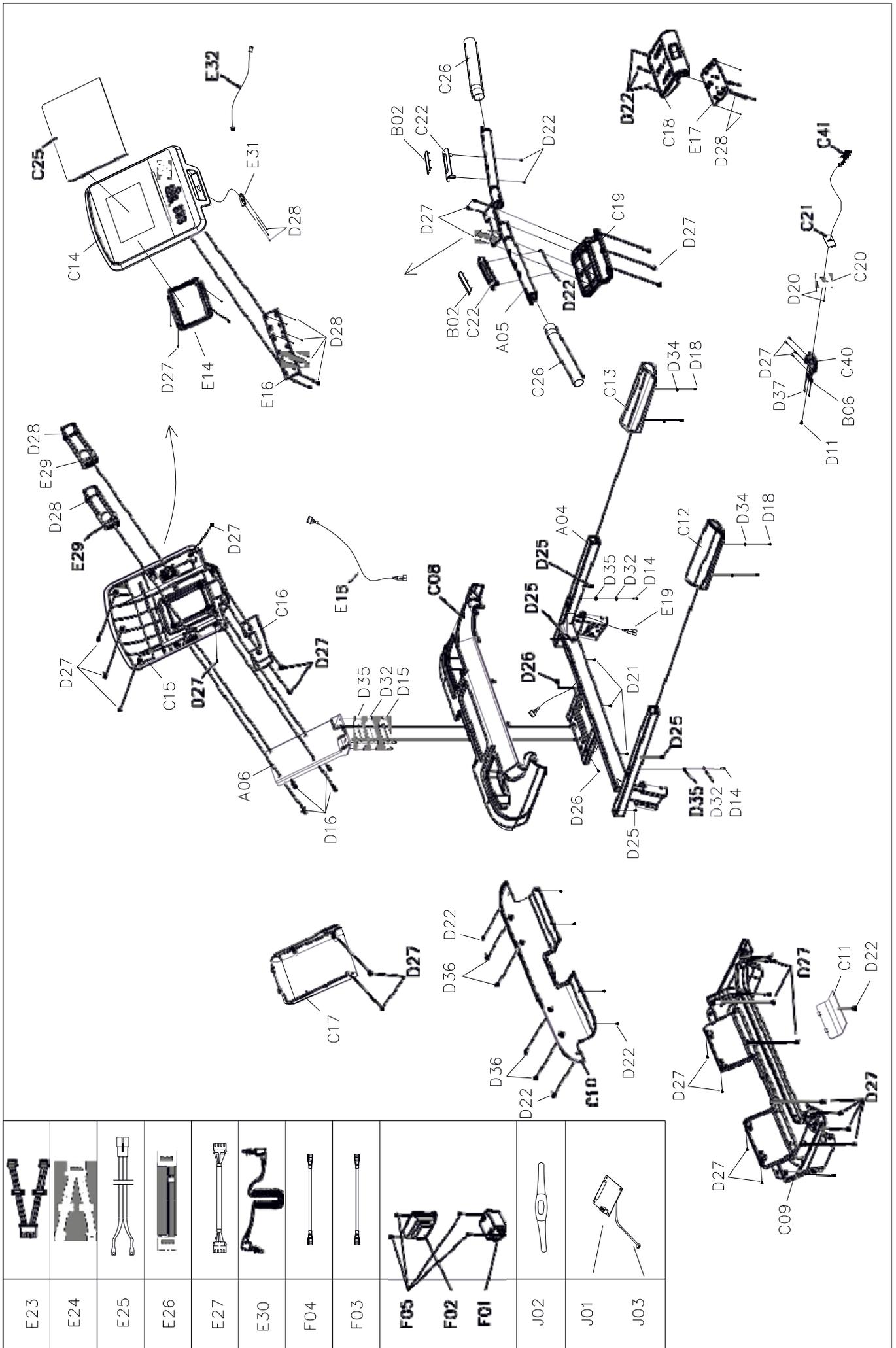
Silicone MAXXUS®

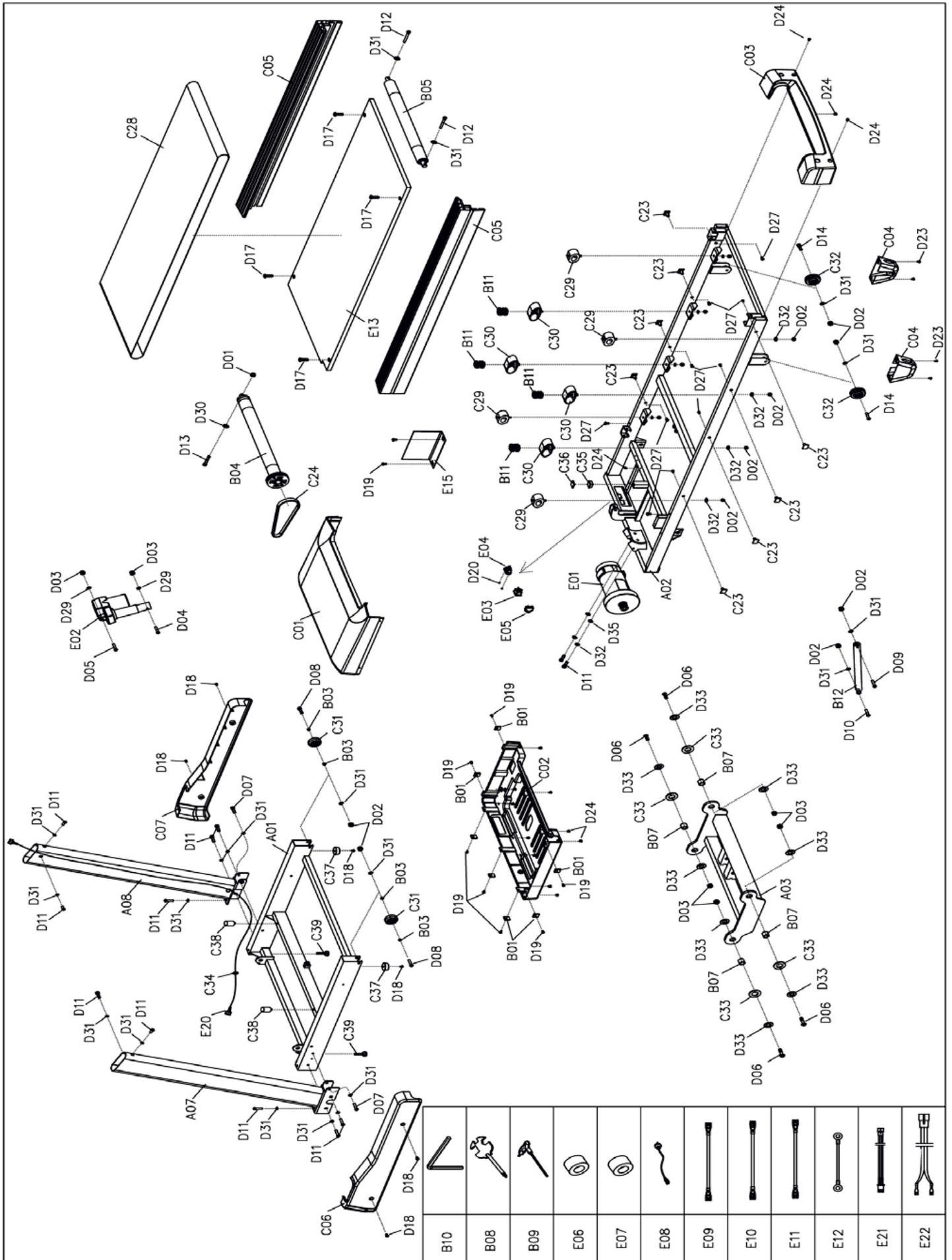
Lubrifiant et agent de séparation optimal pour les bandes et plateformes de tapis de course.

Deux formats disponibles :

- 50 ml
- 250 ml







FRA

Liste des pièces

Pièce	Description	Spécification	Qté
A01	Bottom frame		1
A02	Mainframe		1
A03	Incline frame		1
A04	Display frame		1
A05	Handlebar frame		1
A06	Display support frame		1
A07	Left column		1
A08	Right column		1
B01	Motor cover fixation board		7
B02	Handle pulse sheet		4
B03	Transportation wheel sleeve		4
B04	Front roller		1
B05	Rear roller		1
B06	Shrapnel		2
B07	Sleeve		4
B08	Cross solid wrench		1
B09	Inner hex wrench		1
B10	#5 Allen wrench		1
B11	Pressing spring		4
B12	Air cylinder		1
C01	Motor top cover		1
C02	Motor bottom cover		1
C03	Rear cover		1
C04	Adjustable wheel cover		2
C05	Side rail		2
C06	Left bottom cover		1
C07	Right bottom cover		1
C08	Display frame top cover		1
C09	Display frame bottom cover		1
C10	Display frame rear cover		1
C11	Small bottom cover		1
C12	Left foam handlebar		1
C13	Right foam handlebar		1
C14	Front panel		1
C15	Bottom panel		1
C16	Front panel support		1
C17	Bottom panel support		1
C18	Front key board		1

Pièce	Description	Spécification	Qté
C19	Bottom key board		1
C20	Safety key seat		1
C21	Safety key		1
C22	Handle pulse seat		2
C23	Side rail fixation seat		8
C24	Motor belt		1
C25	Display acrylic		1
C26	Front handlebar foam		2
C28	Running belt		1
C29	Cushion pad		4
C30	Elliptical cushion pad		4
C31	Transportation wheel		2
C32	Adjustable wheel		2
C33	Plastic washer		4
C34	Annular plug		2
C35	Square end cap		1
C36	EVA pad		1
C37	Plain foot pad		2
C38	Cylinder cushion pad		2
C39	Adjustable foot pad		2
C40	Safety key jack		1
C41	Safety key clip		1
D01	Nonmetal hex lock	M6	1
D02	Nonmetal hex lock	M8	14
D03	Nonmetal hex lock	M10	6
D04	Bolt	M10x90 L20	1
D05	Bolt	M10x45 L20	1
D06	Bolt	M10x30 L15	4
D07	Bolt	M8x55 L20	2
D08	Bolt	M8x50 L20	2
D09	Bolt	M8x45 L20	1
D10	Bolt	M8x25 L15	1
D11	Bolt	M8x15	15
D12	Bolt	M8x65	2
D13	Bolt	M6x60	1
D14	Bolt	M8x40	4
D15	Bolt	M8x15	4
D16	Bolt	M6x15	4
D17	Bolt	M8x25	4
D18	Bolt	M5x16	10
D19	Bolt	M5x12	9

Pièce	Description	Spécification	Qté
D20	Screw	ST2.9x8	4
D21	Screw	ST4.2x60	3
D22	Screw	ST4.2x12	18
D23	Screw	ST4.2x20	4
D24	Screw	ST4.2x12	15
D25	Screw	ST4.2x30	2
D26	Screw	ST4.2x25	2
D27	Screw	ST4.2x12	52
D28	Screw	ST2.9x8	34
D29	Lock washer	10	2
D30	Lock washer	6	1
D31	Lock washer	8	20
D32	Spring washer	8	16
D33	Big washer	φ10*φ26*2.0	8
D34	Big flat washer	φ6*φ12*1.0	4
D35	Flat washer	8	8
E01	DC motor		1
E02	Incline motor		1
E03	Square switch		1
E04	Power outlet		1
E05	Overload protector		1
E06	Magnet ring		1
E07	Magnet core		1
E08	Power cable		1
E09	AC wire	Length 200 brown	1

Pièce	Description	Spécification	Qté
E10	AC wire	Length 350 brown	2
E11	AC wire	Length 350 blue	2
E12	Earthed wire	Yellow and green	1
E13	Running board		1
E14	Display		1
E15	Control board		1
E16	Keyboard plate		1
E17	Front keyboard plate		1
E18	Display upper wire		1
E19	Display middle wire		1
E20	Display bottom wire		1
E21	Pulse upper wire		1
E22	Pulse bottom wire		2
E23	Control panel upper wire		1
E24	Control panel bottom wire		1
E25	Safety key switch cable		1
E26	Center keyboard wire		1
E27	Audio signal input wire		1
E29	Speaker		2
E30	Mp3 connection wire		1
E31	USB module		1
E32	USB power wire		1

FRA

Pièce	Description	Spécification	Qté
F01	Filter		1
F02	Inductor		1
F03	AC wire length 350mm		1
F04	Earthed wire length 350mm		1
F05	Screw ST4.2x12		4
J01	Wireless heart rate receiver		1
J03	HRC connection wire		1

Garantie*

Pour que le service client MAXXUS® puisse vous aider rapidement lors d'une demande de prestation de service, certaines informations vous concernant et concernant votre équipement sportif sont nécessaires. Afin de trouver les pièces détachées requises correctes, nous aurons besoin du nom du produit, de la date d'achat et du numéro de série.

Si nécessaire, veuillez renseigner complètement les formulaires pour le mandat de réparations / la réclamation pour dommages joints à ce manuel, puis envoyez-les nous par la poste ou par Fax.

Domaines d'application & délais de garantie

Selon le modèle, les appareils sportifs MAXXUS® sont destinés à différents domaines d'application. Vous trouverez les informations concernant le domaine d'application de votre appareil dans ce manuel d'utilisation.

Usage domestique :

Exclusivement à usage domestique.

Délai de garantie : 2 ans

Usage semi-professionnel :

Usage avec instructions dans les hôtels, cabinets de kinésithérapie, etc.

Un usage en club de fitness ou dans un établissement similaire est ici exclu !

Délai de garantie : 1 an

Usage professionnel :

Utilisation en club de fitness ou établissement similaire sous la supervision de personnel qualifié.

Délai de garantie : 1 an

L'utilisation de votre équipement sportif dans un domaine qui ne lui est pas destiné entraîne l'expiration immédiate de la garantie !

Un usage exclusivement domestique, et donc un délai de garantie de 2 ans, implique que la facture d'achat soit adressée à l'utilisateur final.

Preuve d'achat et numéro de série

Afin de faire valoir votre droit à une prestation de service au sein de la garantie, une preuve d'achat est toujours nécessaire. Veuillez conserver votre preuve d'achat ou votre facture dans un endroit sûr, et en cas de réclamation sous garantie, joignez une copie à votre mandat de réparation / déclaration de dommages. Cela permet d'accélérer le traitement de votre demande. Afin d'identifier correctement le modèle faisant l'objet de votre demande, nous vous demanderons : le nom du produit, le numéro de série et la date de l'achat.

Conditions de garantie :

La durée de validité de votre garantie débute à la date de l'achat et s'applique exclusivement aux produits achetés directement à la société MAXXUS Group GmbH & Co KG ou un partenaire direct agréé de MAXXUS Group GmbH & Co KG.

La garantie couvre les défauts dus à des vices de fabrication ou de matériau et s'applique seulement aux appareils achetés en Allemagne. La garantie ne s'applique pas aux dommages ou défauts dus à une mauvaise utilisation coupable, une destruction par négligence ou volontaire, un manque ou une insuffisance de mesures de maintenance / d'entretien, une force majeure, l'usure normale de fonctionnement, dommages dus à une infiltration de liquide, dommages causés par des réparations ou modifications effectuées avec des pièces détachées provenant d'un autre fournisseur. La garantie ne s'applique pas non plus en cas de mauvais assemblage ou de dommages résultant d'un mauvais assemblage. Certaines pièces sont sujettes à une usure normale de fonctionnement, incluant par exemple :

- Roulements à billes
- Coussinets de palier
- Roulements
- Courroies de transmission
- Interrupteurs et touches
- Bandes de course
- Plateformes de course
- Rouleaux d'entraînement

Les signes d'usure sur les pièces d'usure ne sont pas couverts par la garantie.

Si l'équipement sportif doit être transporté depuis votre domicile pour des réparations, le démontage et la préparation, ainsi que la réception et le réassemblage seront nécessaires. Ces prestations ne sont pas comprises dans la garantie. Les pièces détachées défectueuses doivent être emballées correctement et envoyées à notre adresse dédiée aux prestations de service, avec un accord préalable.

Prestations de service hors garantie et commande de pièces détachées

Le service client MAXXUS® reste à votre disposition afin de résoudre tout problème concernant un défaut apparaissant après expiration de la garantie, ou concernant un défaut non inclus dans la garantie.

Dans ce cas, contactez-nous par Email à : service@maxxus.com

Les commandes de pièces détachées ou de pièces d'usure doivent être envoyées à : spareparts@maxxus.de. Veuillez indiquer le nom du produit, la description de la pièce détachée, son numéro et la quantité nécessaire.

Veuillez noter que les pièces de fixation supplémentaires telles que des vis, écrous, rondelles, etc. ne sont pas inclus dans la livraison des pièces détachées. Les pièces de fixation doivent être commandées séparément.



Informations sur le produit

Nom du produit : **RUNMAXX 7.4 T**

Catégorie de produit : **Tapis de course**

Numéro de série : _____

Numéro de facture : _____

Date d'achat : _____

Lieu de l'achat : _____

Accessoires : _____

Domaine d'utilisation :

Usage domestique

Usage commercial

Détails personnels

Entreprise : _____

Interlocuteur : _____

Prénom : _____

Nom : _____

Rue : _____

Numéro : _____

Code postal / ville : _____

Pays : _____

E-Mail: _____

Tel. : _____

Fax.* : _____

Mobile* : _____

*Ces informations sont optionnelles ; tous les autres champs d'information sont obligatoires et doivent être renseignés.

Description du défaut

Veuillez décrire le défaut de manière concise et aussi précise que possible :

(Par ex. Quand, où et comment est apparu le défaut, est-ce un problème récurrent, persistant sur une courte/longue durée, au cours de quel genre d'utilisation, etc.).

FRA

Je joins une copie de la preuve d'achat / facture / reçu.

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de vente de la société MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Je demande par la présente à la société MAXXUS® Group GmbH & Co. KG d'effectuer les réparations concernant le défaut mentionné ci-dessus.

En cas de garantie, les frais ne me seront pas facturés. Les frais de réparation engendrés par un défaut exclu de la garantie des vices matériels me seront facturés et doivent être réglés immédiatement. En cas de réparations effectuées sur place, notre personnel est autorisé à percevoir les paiements. Je confirme cet accord par ma signature.

_____ Date

_____ Lieu

_____ Signature

Veuillez noter que les demandes ne peuvent être traitées seulement si ce formulaire est dument et entièrement complété. Assurez-vous de fournir la copie de votre facture d'achat. Veuillez envoyer votre Contrat de maintenance pour dommages à :

Poste*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Nordring D-64521 Gross-Gerau, Allemagne

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

E-Mail**: service@maxxus.de

* Veuillez affranchir suffisamment – les lettres non affranchies ne pourront malheureusement pas être acceptées.

** Une soumission par E-Mail n'est possible que par document scanné, présentant la signature originale.



Nous vous invitons à utiliser le formulaire «Contrat de service», que vous trouverez sous le chapitre «Service», à www.maxxus.com

MAXXUS[®]



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Nordring
D-64521 Gross-Gerau
Allemagne
E-Mail: info@maxxus.com
www.maxxus.com