



FRANÇAIS



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

- Lors de l'utilisation d'un tapis de course, certaines précautions de base doivent toujours être prises, dont les suivantes : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet équipement. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet équipement sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
- Cet équipement est destiné à un usage commercial. Pour assurer votre sécurité et protéger l'équipement, lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil.

DANGER !

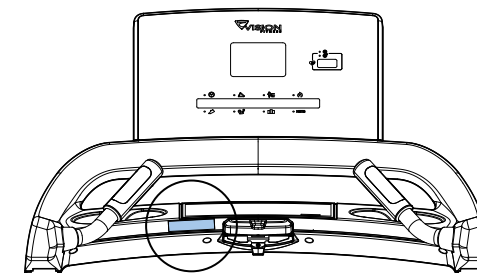
POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

- Débranchez toujours l'équipement de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer, d'effectuer des opérations de maintenance et de mettre ou d'enlever des pièces.

AVERTISSEMENT !

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- Un exercice incorrect ou excessif peut causer des blessures. Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Lors de l'exécution de tout exercice, maintenez toujours un rythme confortable.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer sur une partie quelconque du tapis de course
- L'utilisateur doit porter des chaussures appropriées (c'est-à-dire des chaussures de sport) lors de l'utilisation de cet appareil d'exercice.
- Ne sautez pas sur le tapis de course.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit être sur le tapis de course pendant son fonctionnement.
- Ce tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que le poids spécifié dans la SECTION SPÉCIFICATIONS DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de réparer ou de déplacer l'équipement.
- Pour nettoyer, frottez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants. (Voir MAINTENANCE)
- Débranchez-le de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'ajouter ou de retirer des pièces.
- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Ne retirez pas les couvercles protégés, à moins qu'un professionnel et votre revendeur local vous y autorisent. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- L'installation de pièces ou d'accessoires non conçus ou compatibles avec l'équipement tel qu'il est vendu annulera la garantie et pourrait avoir une incidence sur la sécurité.
- Mesuré à une hauteur de tête typique, le niveau de pression acoustique pondéré A lorsque le tapis de course tourne à 12 km / heure (sans charge) n'excède pas 70 dB.
- L'émission de bruit sous charge est plus élevée que sans charge.
- À aucun moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 14 ans ne doivent s'approcher du tapis de course à moins de 3 mètres.
- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent à aucun moment utiliser le tapis de course.
- Les enfants de plus de 14 ans ne doivent pas utiliser le tapis de course sans la supervision d'un adulte.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'avoir été supervisées ou formées à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Utilisez le tapis de course uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans le manuel du propriétaire.
- N'utilisez jamais le tapis de course si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), si elle ne fonctionne pas correctement ou si elle a été endommagée, jetée par terre ou immergée dans l'eau. Appelez l'assistance technique client pour un examen ou une réparation.
- Pour éviter tout risque de choc électrique, cet équipement ne doit être branché qu'à un circuit avec une masse sans boucle (isolée).
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil en le tenant par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez jamais le tapis de course avec l'ouverture d'air bloquée. Gardez l'ouverture d'air propre et exempte de peluches, de cheveux et autres crasses.
- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ni n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Pour la déconnecter, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.
- N'utilisez pas le tapis de course dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme par exemple, les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris de voiture ou à l'extérieur. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie risque d'être annulée.
- L'enlèvement des panneaux d'accès de protection doit être effectué UNIQUEMENT par un technicien de maintenance qualifié. Assurez-vous que toutes les fixations sont correctement réinstallées après le remplacement des panneaux d'accès.
- Pour éviter les blessures, tenez-vous sur les rails latéraux avant de démarrer le tapis de course.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts.
- S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort.
- Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.
- Pour éviter une mauvaise connexion du cordon d'alimentation à la prise d'alimentation de la machine, installez le fixateur de cordon d'alimentation après avoir branché le cordon d'alimentation à la machine.



PLACEZ L'ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT ICI

ATTENTION !

CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. LISEZ LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT UTILISATION.

- Il est essentiel que cet équipement ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si cet équipement a été exposé à des températures plus froides ou à des climats très humides, il est fortement recommandé de réchauffer l'équipement jusqu'à la température ambiante avant la première utilisation. Dans le cas contraire, cela peut entraîner une défaillance électronique prématurée. La vitesse de départ initiale (par défaut) est de 0,8 km / h. Une vitesse de départ par défaut trop élevée peut être dangereuse.

PUISSANCE REQUISE

CIRCUIT DÉDIÉ ET INFORMATIQUES ÉLECTRIQUES

Un « circuit dédié » signifie que rien d'autre ne doit être branché dans une prise qui fait déjà fonctionner quelque chose sur ce même circuit. Le moyen le plus simple de le vérifier est de localiser le boîtier de disjoncteur principal et de couper le(s) disjoncteur(s) un à la fois. Une fois qu'un disjoncteur a été coupé, les seules choses qui ne doivent pas être sous tension, ce sont les unités en question. Aucune lampe, distributeur automatique, ventilateur, système audio ou autre élément ne devrait perdre de la puissance lorsque vous effectuez ce test. Neutre / masse sans boucle (isolé) signifie que chaque circuit doit avoir une connexion neutre / masse individuelle provenant de celui-ci et se terminant sur une prise de terre approuvée. Vous ne pouvez pas « shunter » un(e) seul(e) neutre / masse d'un circuit à l'autre.

EXIGENCES ÉLECTRIQUES

Pour votre sécurité et afin de garantir les bonnes performances du tapis de course, la masse de ce circuit doit être sans boucle (isolée). Veuillez vous reporter aux articles 210-21 et 210-23 du NEC.

Votre tapis de course est fourni avec un cordon d'alimentation ainsi qu'une fiche listés ci-dessous et nécessite la prise indiquée. Toute modification de ce cordon d'alimentation pourrait annuler toutes les garanties de ce produit.

UNITÉS DE 220 V

Tous les tapis de course Vision 220 V nécessitent l'utilisation d'un « circuit dédié » 216-250 V, 50 Hz et 20 A, avec un(e) neutre / masse sans boucle (isolé) pour la puissance. Cette prise doit être une NEMA 6-20R et avoir la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

L'appareil doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. L'unité est équipée d'un cordon muni d'un conducteur de mise à la terre de l'équipement et d'une prise de terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux. Si l'utilisateur ne suit pas ces instructions de mise à la terre, il risque d'annuler la garantie limitée Vision.

INFORMATIONS ÉLECTRIQUES SUPPLÉMENTAIRES

Outre l'exigence d'un circuit dédié, un câble de calibre approprié doit être utilisé à partir du boîtier du disjoncteur vers chaque prise alimentant le nombre maximum d'unités. Si la distance entre le boîtier du disjoncteur et chaque prise est inférieure ou égale à 30,5 m (100 pi), utilisez un câble de calibre 12. Pour les distances supérieures à 100 pi (30,5 m) entre le disjoncteur et la prise, un câble de calibre 10 doit être utilisé.

MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE / BASSE CONSOMMATION

Toutes les unités sont configurées avec la possibilité d'entrer dans un mode économie d'énergie / basse consommation lorsque l'unité n'a pas été utilisée pendant une période de temps spécifiée. Un délai supplémentaire peut être nécessaire pour réactiver complètement cette unité une fois qu'elle est entrée en mode basse consommation. Cette fonction d'économie d'énergie peut être activée ou désactivée dans le « mode gestionnaire » ou le « mode ingénierie ».

AVERTISSEMENT !

Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.

- N'utilisez jamais le produit avec un cordon ou une prise endommagé(e), même s'il fonctionne correctement. N'utilisez jamais le produit s'il semble endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau. Contactez l'assistance technique client pour un remplacement ou une réparation.

Le non-respect de ces spécifications peut endommager votre produit et annuler la garantie :

- Toutes les prises vidéo et les prises de courant doivent être fonctionnelles le jour de la livraison / du montage du produit. Le client est responsable des frais d'installation supplémentaires associés aux visites de retour.
- L'alimentation électrique peut fluctuer dans votre zone. Pour assurer une performance stable du produit, utilisez un câble de calibre approprié.

DANGER !

Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien qualifié ou un réparateur si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne correspond pas à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.





MONTAGE

DÉBALLAGE

Déballer l'équipement à l'endroit où vous allez l'utiliser. Placez le carton sur une surface plane et de niveau. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle est sur le côté.

REMARQUES IMPORTANTES

Lors de chaque étape d'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés. Plusieurs pièces ont été pré-lubrifiées pour faciliter l'assemblage et l'utilisation. Veuillez ne pas enlever la lubrification. Si vous avez des difficultés, une légère application de graisse au lithium est recommandée.

AVERTISSEMENT !

Il y a plusieurs points au cours du processus d'assemblage qui doivent faire l'objet d'une attention particulière. Il est très important de suivre correctement les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont fermement serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas suivies correctement, il se pourrait que certaines pièces de l'équipement ne soient pas serrées correctement, semblent lâches et provoquent des bruits agaçants. Pour éviter d'endommager l'équipement, les instructions d'assemblage doivent être vérifiées et des mesures correctives doivent être prises.

BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle. Consultez world.visionfitness.com pour obtenir des informations de contact.

OUTILS NÉCESSAIRES :

- Clé en T de 8mm
- Clé Allen de 8mm
- Clé Allen de 6mm
- Tournevis cruciforme

PIÈCES INCLUSES :

- 1 châssis principal
- 1 set de base de console
- 1 ensemble de console
- 2 mâts de console
- 2 guidons
- 1 cordon d'alimentation
- 1 kit de matériel

1

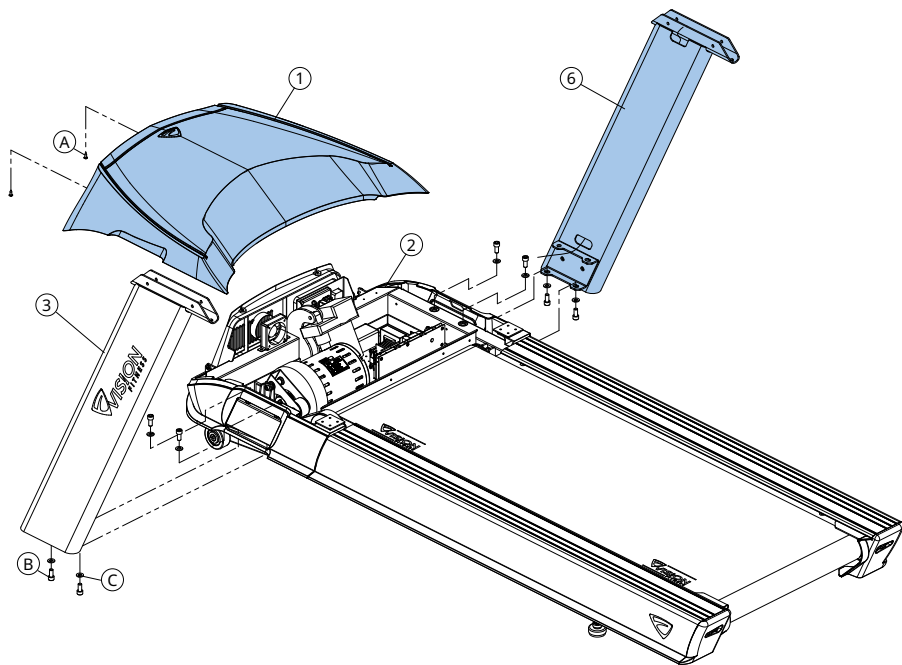
IMPORTANT : Ne serrez pas les boulons avant la fin de l'étape 3.

- Retirez les 2 vis préinstallées (A) et retirez le **COUVERCLE DU MOTEUR (1)**.
- Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1**.
- Fixez le **MÂT DE CONSOLE GAUCHE (3)** au **CHÂSSIS PRINCIPAL (2)** en utilisant **4 BOULONS (B)** et **4 RONDELLES PLATES (C)** par le haut et par le bas.
- Fixez le **MÂT DE CONSOLE DROIT (6)** au **CHÂSSIS PRINCIPAL (2)** en utilisant **4 BOULONS (B)** et **4 RONDELLES PLATES (C)** par le haut et par le bas.

REMARQUE : Veillez à ne pas pincer les fils lors de la fixation du guidon.

Matériel pour l'étape 1

Description	Qt2
A Vis pré-installée	2
B Boulon	8
C Rondelle plate	8

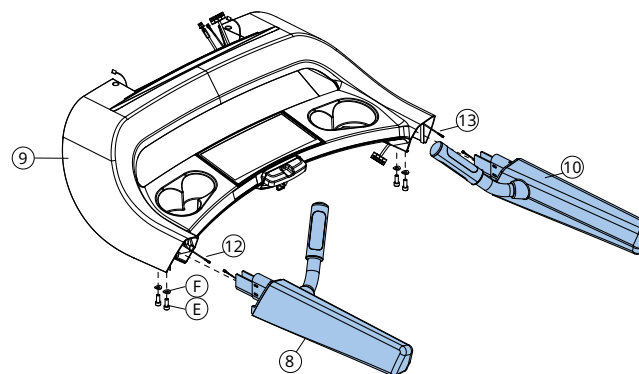


2

- Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2**.
- Branchez le **FIL DE LA POIGNÉE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (12)**, jetez l'attache-fil, insérez les câbles à l'intérieur de la **BARRE DE POIGNÉE GAUCHE (8)** et glissez-les dans la **BASE DE CONSOLE (9)**.
- Branchez le **FIL DE LA POIGNÉE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (13)**, jetez l'attache-fil, insérez les câbles à l'intérieur de la **BARRE DE POIGNÉE DROITE (10)** et glissez-les dans la **BASE DE CONSOLE (9)**.
- Fixez les **GUIDONS (8 et 10)** à la **BASE DE CONSOLE (9)** à l'aide de **4 BOULONS (E)** et de **4 RONDELLES COURBÉES (F)**.

Matériel pour l'étape 2

Description	Qt2
E Boulon	4
F Rondelle en arc	4

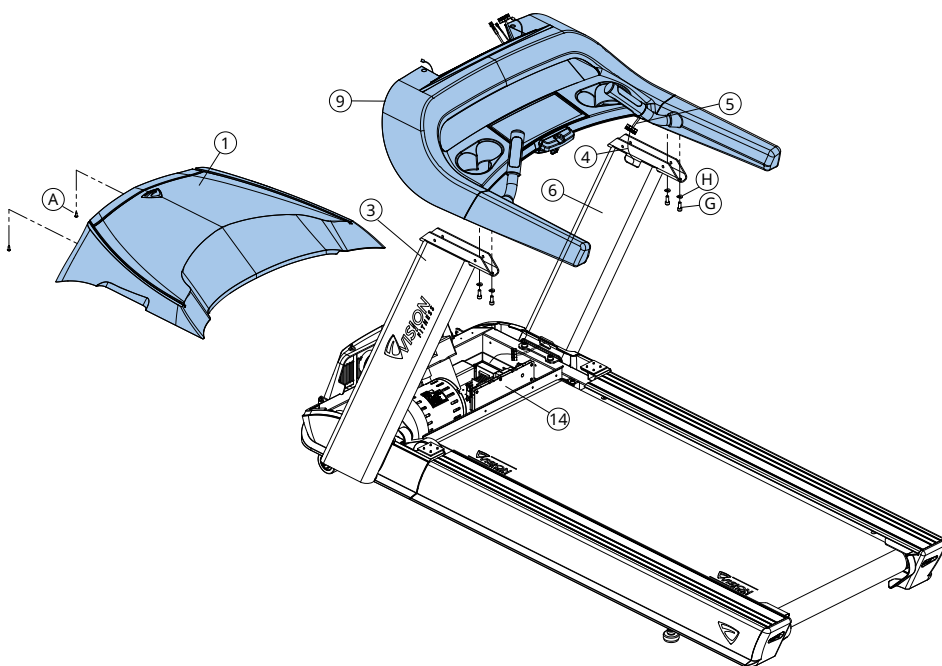


**3**

- Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3.**
- Fixez le **FIL CONDUCTEUR (4)** au **CÂBLE DE CONSOLE (5)** et tirez le fil à travers le **MÂT DE CONSOLE DROIT(6)**. Après avoir tiré le fil conducteur à travers le mât, le haut du câble de la console doit être connecté au **MCB (14)**. Détachez et jetez le fil conducteur.
- Fixez la **BASE DE CONSOLE (9)** aux **MÂTS DE LA CONSOLE (3 et 6)** à l'aide de **4 BOULONS (G)** et de **4 RONDELLES COURBÉES (H)**.
- Serrez tous les boulons des étapes 1-3.
- Installez le **COUVERCLE DE MOTEUR (1)** en utilisant 2 vis préinstallées (A).

Matériel pour l'étape 3

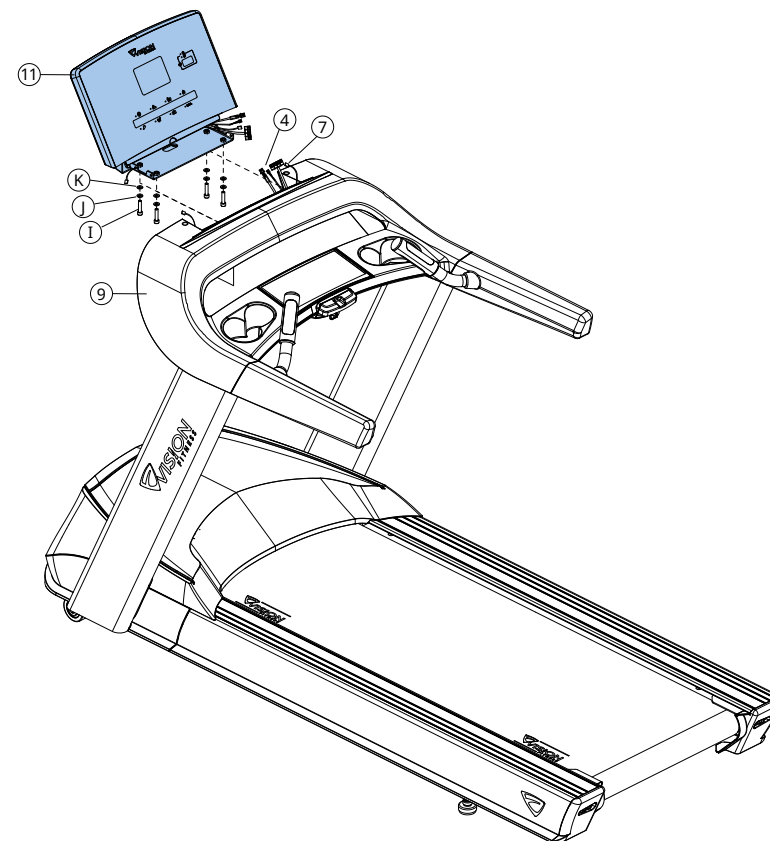
Description	Qt2
G Boulon	4
H Rondelle en arc	4

**4**

- Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4.**
- Branchez les **CÂBLES DE LA CONSOLE (4)** et les **FILS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (7)** à la **CONSOLE (11)** et glissez soigneusement le surplus de câble dans la **BASE DE LA CONSOLE (9)**.
- Fixez la **CONSOLE (11)** à la **BASE DE CONSOLE (9)** en utilisant **4 BOULONS (I)** et **4 RONDELLES ÉLASTIQUES (J)** et **4 RONDELLES PLATES (K)**.

Matériel pour l'étape 4

Description	Qt2
I Boulon	4
J Rondelle élastique	4
K Rondelle plate	4

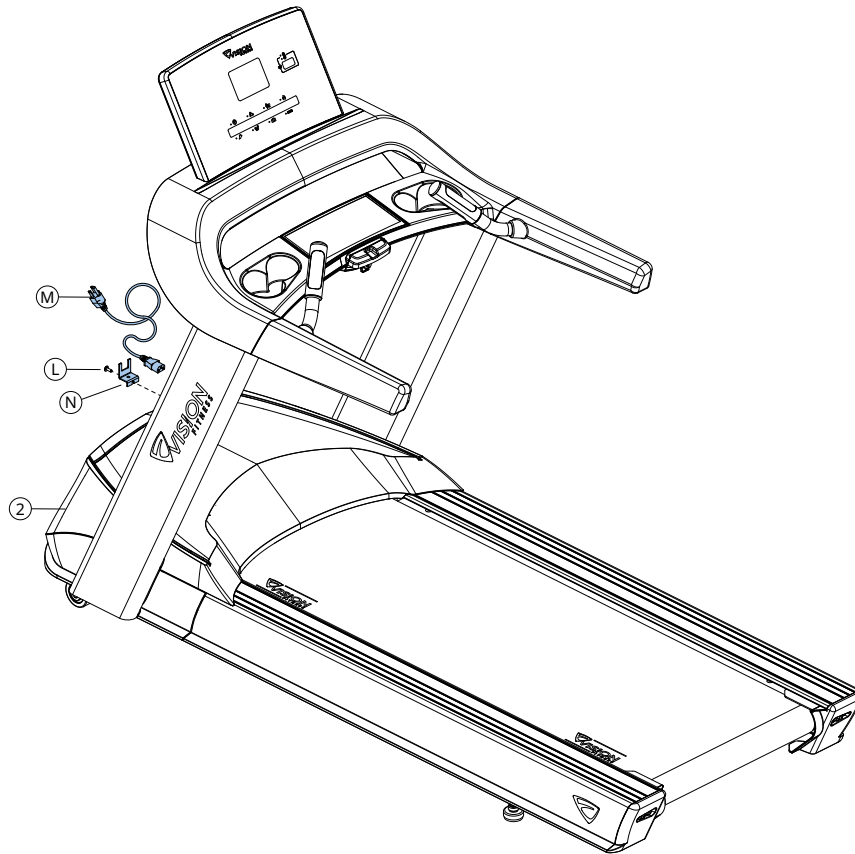


- Installez le **CORDON D'ALIMENTATION (M)** au **CHÂSSIS PRINCIPAL (2)**.
- Installez la **PLAQUE DE RETENUE DU CORDON D'ALIMENTATION (N)** au **CHÂSSIS PRINCIPAL (2)** en utilisant 1 **VIS (L)**.

Matériel pour l'étape 5

Description	Qté
L Vis	1
M Cordon d'alimentation	1
N Plaque de retenue du cordon d'alimentation	1

**L'ASSEMBLAGE
EST TERMINÉ !**





FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

A FENÊTRE DE PROFIL DU PROGRAMME

Représente le profil du programme utilisé (vitesse lors de programmes basés sur la vitesse et inclinaison lors de programmes basés sur la pente).

B CENTRE DE RYTHME CARDIAQUE

Affiche votre fréquence cardiaque réelle et cible pendant l'entraînement. La console affiche une fréquence cardiaque dans les 15 à 20 secondes suivant le contact avec les capteurs ou l'utilisation d'une sangle pectorale de fréquence cardiaque. Dans le programme TARGET HEART RATE, la fréquence cardiaque cible saisie s'affiche dans la fenêtre toutes les 60 secondes.

C CENTRE D'INSTRUCTION

Affiche des instructions pas à pas pour configurer un programme. Pendant un entraînement, il affiche le temps, la cadence, l'inclinaison, la distance, la vitesse, le niveau, les calories et les OBJECTIFS ATTEINTS.

D CLAVIER DE COMMANDE

Permet à l'utilisateur de configurer des programmes et de contrôler l'entraînement.

① PAVÉ NUMÉRIQUE

Sert à entrer les données de programme pendant la configuration du programme. Appuyez sur ✓ pour confirmer les paramètres. Appuyez sur ↵ pour effacer les données non encore entrées lors de la configuration de l'entraînement.

② VITESSE ET INCLINAISON

Utilisez ▲ ▼ pour régler la vitesse ou l'inclinaison.

③ GO ►

Appuyez pour commencer votre entraînement immédiatement, sans avoir à choisir un programme d'entraînement.

④ STOP ■

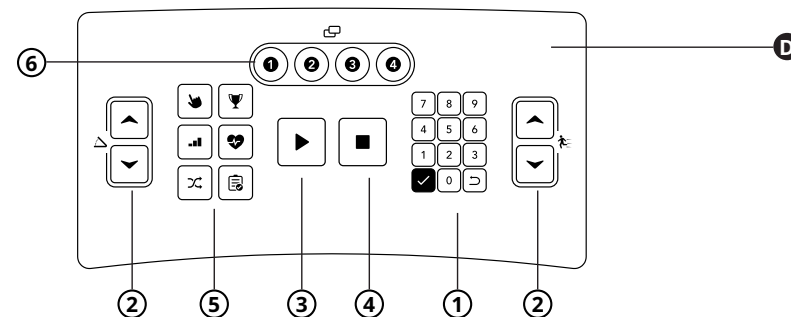
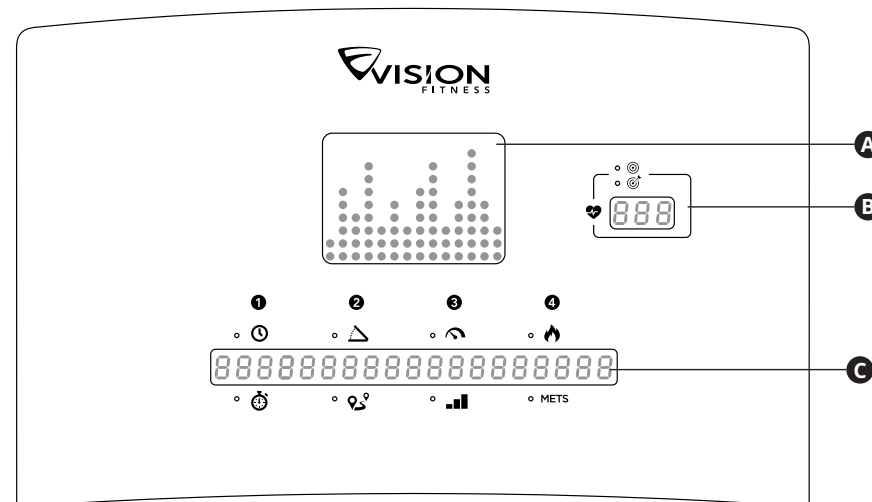
Appuyez sur stop pour arrêter votre entraînement. Appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.

⑤ TOUCHES DE PROGRAMME

Appuyez pour sélectionner un programme. Pour Objectif+ et Fréquence cardiaque+, appuyez plusieurs fois sur la touche pour d'autres programmes.

⑥ CHANGER D'AFFICHAGE (1 - 4)

Appuyez pour changer le retour de l'affichage pendant l'entraînement.



Veillez visiter le site Web de Vision pour plus d'informations sur l'assemblage et la console :
world.visionfitness.com

REMARQUE : Par défaut, la fenêtre de temps comptera à partir du temps total d'entraînement. Si aucune heure d'entraînement n'est définie, la fenêtre de temps comptera à partir de 0:00.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME



DESCRIPTION DU		PROGRAMME	TEMPS PAR DÉFAUT	INVITE SAISIE	COMMANDE DU PROGRAMME
	QUICK START	Quick Start (démarrage rapide) est le moyen le plus rapide de commencer à s'exercer et contourne les invites de configuration. Après avoir appuyé sur ►, un entraînement de niveau constant commence et la vitesse et l'inclinaison ne changent pas automatiquement.	N/A	N/A	N/A
	MANUAL	Manual (manuel) est un entraînement à effort constant dans lequel l'utilisateur peut modifier l'inclinaison ou la vitesse à tout moment.	20:00	Temps, poids	N/A
	INTERVAL	Interval (intervalle) représente les périodes d'exercices aérobiques intenses séparées par des périodes régulières d'exercices de plus faible intensité. À tout moment de l'entraînement, l'utilisateur peut modifier les réglages de la vitesse actuelle.	20:00	Niveau, temps, poids	Élévation
	GOAL+ TIME	Cet entraînement définit la durée comme objectif d'entraînement. Une fois l'objectif de durée atteint, l'entraînement passe à une phase de récupération.	20:00	Temps, Inclinaison de départ, Vitesse de départ, Poids	N/A
	DISTANCE	Cet entraînement est conçu pour développer l'endurance à une certaine distance. Une fois l'objectif atteint, l'entraînement passe automatiquement à une phase de récupération et ensuite se termine.	N/A	Distance, Inclinaison de départ, Vitesse de départ, Poids	N/A
	CALORIES	Cet entraînement est conçu pour brûler un certain nombre de calories dans le temps sélectionné. Une fois l'objectif atteint, l'entraînement passe automatiquement à une phase de récupération et ensuite se termine.	N/A	Calories, Inclinaison de départ, Poids	N/A
	RANDOM	Random crée un motif de terrain aléatoire composé de collines et de vallées, qui varie à chaque entraînement.	20:00	Temps, poids	Élévation
	HEART RATE+ TARGET HR	Target HR (FC cible) est un entraînement d'intensité plus élevée destiné aux utilisateurs plus en forme, mettant l'accent sur les avantages cardiovasculaires. L'utilisateur doit porter une sangle pectorale de fréquence cardiaque ou garder les mains sur les poignées FC de contact en permanence. Le programme ajuste le niveau d'intensité, en fonction de la fréquence cardiaque réelle, pour le maintenir à 80% du maximum théorique.	20:00	Âge, fréquence cardiaque, contrôle de la FC, vitesse max. ou inclinaison max., temps, poids	Vitesse ou Élévation
	WEIGHT LOSS	Weight Loss (perte de poids) est un entraînement de faible intensité destiné à brûler les réserves de graisse du corps. L'utilisateur doit porter une sangle pectorale de fréquence cardiaque ou garder les mains sur les poignées FC de contact en permanence. Le programme ajuste le niveau d'intensité, en fonction de la fréquence cardiaque réelle, pour le maintenir à 65% du maximum théorique. Et utilisez l'Indice de masse corporelle (IMC) pour mesurer votre composition corporelle.	20:00	Âge, fréquence cardiaque, contrôle de la FC, vitesse max. ou inclinaison max., temps, poids, hauteur	Vitesse ou Élévation
	TEST DE FITNESS	Le tapis roulant Vision propose des tests de condition physique, comme par exemple le protocole Gerkin ou test du pompier ; le protocole Gerkin a été développé par le Dr Richard Gerkin du service des pompiers de Phoenix (Arizona). Il s'agit d'une évaluation sur tapis roulant graduée sous-maximale utilisée par de nombreux services de pompiers à travers les États-Unis pour évaluer la condition physique des pompiers. Le test nécessite une surveillance constante de la fréquence cardiaque de l'utilisateur. L'utilisation d'une sangle pectorale télémétrique est donc vivement encouragée.	N/A	N/A	N/A



TABLEAUX DES PROGRAMMES

TEST DE FITNESS - GERKIN

Étape	Temps total	Vitesse MPH	Inclinaison %	VO2 max prévu (ml/kg/min)	VO2 max prévu METS
0 (échauffement)	1:00	3,0	0	13,3	3,3
	2:00	3,0	0	13,3	3,3
	3:00	3,0	0	13,3	3,3
1	3:30	4,5	0	15,3	4,4
	4:00	4,5	0	17,4	5,0
2	4:30	4,5	2	19,4	5,5
	5:00	4,5	2	21,5	6,1
3	5:30	5,0	2	23,6	6,7
	6:00	5,0	2	27,6	7,9
4	6:30	5,0	4	28,7	8,2
	7:00	5,0	4	29,8	8,5
5	7:30	5,5	4	31,2	8,9
	8:00	5,5	4	32,7	9,3
6	8:30	5,5	6	33,9	9,7
	9:00	5,5	6	35,1	10,0
7	9:30	6,0	6	36,6	10,5
	10:00	6,0	6	38,2	10,9
8	10:30	6,0	8	39,5	11,3
	11:00	6,0	8	40,9	11,6
9	11:30	6,5	8	42,6	12,2
	12:00	6,5	8	44,3	12,7
10	12:30	6,5	10	45,7	13,1
	13:00	6,5	10	47,2	13,5
11	13:30	7,0	10	49,0	14,0
	14:00	7,0	10	50,8	14,5
12	14:30	7,0	12	52,3	14,9
	15:00	7,0	12	53,9	15,4
13	15:30	7,5	12	55,8	15,9
	16:00	7,5	12	57,8	16,5
14	16:30	7,5	14	59,5	17,0
	17:00	7,5	14	61,2	17,5
15	17:30	8,0	14	63,2	18,1
	18:00	8,0	14	65,3	18,7

VO2 max (ml/kg/min)	FEMMES	HOMMES			
		20-29	30-39	40-49	50-59
RÉSULTAT DU TEST	PERCENTILE	20-29	30-39	40-49	50-59
SUPÉRIEUR	99	> 53,0	> 48,7	> 46,8	> 42,0
	95	46,8	43,9	41,0	36,8
EXCELLENT	90	44,2	41,0	39,5	35,2
	80	41,0	38,6	36,3	32,3
BIEN	70	38,1	36,7	33,8	30,9
	60	36,7	34,6	32,3	29,4
PAS MAL	50	35,2	33,8	30,9	28,2
	40	33,8	32,3	29,5	26,9
FAIBLE	30	32,3	30,5	28,3	25,5
	20	30,6	28,7	26,5	24,3
TRÈS FAIBLE	10	28,3	26,5	25,1	22,3
	5	25,9	25,1	23,5	21,1

1. Pendant le test

1.1 Si la touche STOP est enfoncée, l'instrument met fin au test et affiche « TEST TERMINATED ».

1.2 Lorsque FC (fréquence cardiaque) > FCC (fréquence cardiaque cible) dépasse 15 secondes ou effectuée des tests de 18 minutes, l'appareil passe à l'état « COOL DOWN » pour mettre fin à toutes les actions de test et afficher les résultats du test.

1.3 Une fois que WARM UP (échauffement) est terminé, si la fréquence cardiaque n'est pas détectée, l'instrument affichera « HEART RATE LOST GRIP SENSORS » (fréquence cardiaque perdue par les capteurs). Si, après plus de 20 secondes, la fréquence cardiaque n'est toujours pas détectée, la machine met fin au test et passe à l'état COOL DOWN, puis affiche « TEST TERMINATED ».

2. Résultats du test :

Temps total / Calories / Numéro d'étape / Niveau de test

3. FCC = (220 - ÂGE) x 0,85

INTERVALLES

SEGMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
NIVEAU	INCLINAISON													
L1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1
L2	1	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	1	1
L3	1	2	3	1	3	1	4	1	3	1	3	2	1	1
L4	1	3	4	1	4	1	5	1	4	1	4	3	1	1
L5	2	3	5	2	5	2	5	2	5	2	5	3	2	2
L6	2	4	5	2	5	2	6	2	5	2	5	4	2	2
L7	2	4	6	2	6	2	7	2	6	2	6	4	2	2
L8	3	5	7	3	7	3	8	3	7	3	7	5	3	3
L9	3	5	8	3	8	3	9	3	8	3	8	5	3	3
L10	3	6	9	3	9	3	10	3	9	3	9	6	3	3

Les informations de carte de programme aléatoires proviennent de la table d'intervalle.

GUIDE DE DÉMARRAGE

- 1) Assurez-vous qu'aucun objet qui pourrait gêner le mouvement du tapis de course n'est placé sur la courroie.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et allumez le tapis de course.
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis de course.
- 4) Attachez le clip de la clé de sécurité à une partie de votre vêtement en vous assurant qu'il est bien en place et qu'il ne se détachera pas pendant le fonctionnement.

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur ► pour commencer à s'entraîner. Le temps augmentera à partir de 0h00. L'entraînement commence à l'inclinaison et à la vitesse les plus basses.

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

- 1) Sélectionnez un programme à l'aide des **TOUCHES DE PROGRAMME** et appuyez sur ✓.
- 2) Suivez les invites du **CENTRE D'INSTRUCTIONS** pour définir les informations du programme d'entraînement à l'aide de ▲ ▼ ou du **CLAVIER NUMÉRIQUE**. Appuyez sur ✓ après chaque sélection.
- 3) Appuyez sur ► pour commencer la séance d'entraînement.

REMARQUE : Vous pouvez régler les niveaux de vitesse et d'inclinaison pendant votre entraînement.

C) FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

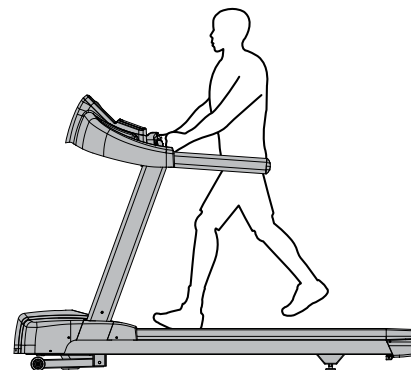
Lorsque votre entraînement est terminé, vos informations d'entraînement s'affichent sur la console.

POUR EFFACER LA SÉLECTION EN COURS

Pour effacer la sélection de programme ou l'écran en cours, maintenez enfoncée la touche **STOP** ■ pendant 3 secondes.

UTILISATION APPROPRIÉE

Placez vos pieds sur la courroie, pliez légèrement vos bras et saisissez les capteurs de fréquence cardiaque (comme indiqué). Pendant la course, vos pieds doivent être placés au centre de la courroie afin que vos mains puissent se balancer naturellement et sans contact avec les guidons avant.



Votre tapis roulant est capable d'atteindre des vitesses élevées. Commencez toujours avec une vitesse plus lente et ajustez la vitesse par petits incréments pour atteindre un niveau de vitesse plus élevé. Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance pendant son fonctionnement. Lorsqu'il n'est pas utilisé, mettez l'interrupteur marche / arrêt sur arrêt et débranchez le cordon d'alimentation. Veillez à suivre le programme de MAINTENANCE de ce guide pour maintenir des performances optimales et éviter les pannes électroniques prématurées. Gardez votre corps et votre tête orientés vers l'avant. Ne tentez pas de vous retourner ou de regarder en arrière lorsque le tapis de course est en marche. Arrêtez immédiatement votre entraînement si vous ressentez une douleur, si vous vous sentez fléchir, si vous êtes étourdi(e) ou si vous êtes à bout de souffle.





AVANT DE COMMENCER

EMPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE

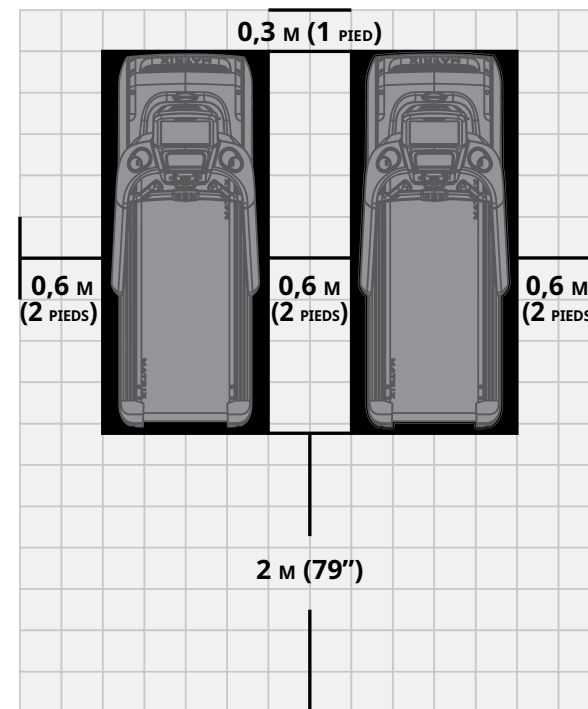
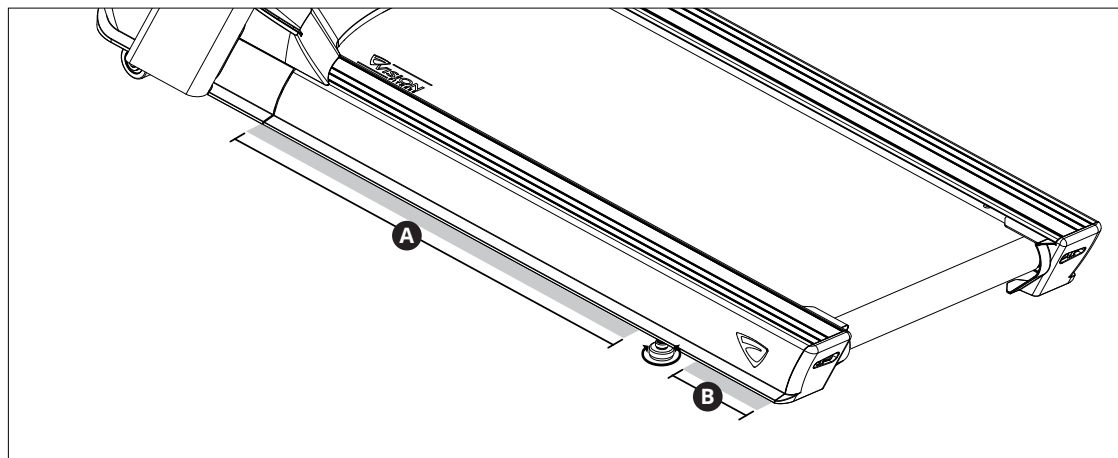
Placez l'équipement sur une surface plane et stable, à l'abri de la lumière directe du soleil. La lumière UV intense peut provoquer une décoloration des plastiques. Placez l'équipement dans une zone avec des températures fraîches et une faible humidité. Laissez une zone dégagée derrière le tapis de course d'une longueur minimale de la largeur du tapis de course et d'au moins 2 mètres (79"). Cette zone doit être exempte de toute obstruction et fournir à l'utilisateur une voie de sortie dégagée de la machine. Pour faciliter l'accès, vous devez disposer d'un espace accessible des deux côtés du tapis de course d'au moins 0,6 mètre (24") afin de permettre à un utilisateur d'avoir accès au tapis de course d'un côté ou de l'autre. Ne placez pas le tapis de course dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. Le tapis de course ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

NIVELLEMENT DU TAPIS DE COURSE

Il est extrêmement important que les niveleurs soient correctement ajustés pour un fonctionnement correct. Tournez le pied de nivellement dans le sens horaire pour abaisser le tapis de course et dans l'autre sens pour le relever. Ajustez chaque côté si nécessaire jusqu'à ce que le tapis de course soit à niveau. Un appareil non équilibré peut provoquer un défaut d'alignement de la courroie ou d'autres problèmes. L'utilisation d'un niveau est recommandée.

DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT

Pour éviter d'endommager des pièces lorsque vous déplacez le tapis de course, soulevez-le uniquement dans les zones **A** ou **B** comme indiqué sur l'image.



AVERTISSEMENT !

Notre équipement est lourd ; prenez des précautions et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire quand vous la déplacez. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures. N'utilisez jamais l'équipement si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau. Contactez l'assistance technique client pour un examen ou une réparation.



TENSION DE LA COURROIE DE COURSE

Après avoir placé le tapis de course dans la position où il sera utilisé, la courroie doit être vérifiée pour avoir la tension et le centrage appropriés. Il se peut que la courroie doive être ajustée après les deux premières heures d'utilisation. La température, l'humidité et l'utilisation font que la courroie s'étire à des vitesses différentes. Si la courroie commence à glisser lorsqu'un utilisateur est dessus, veillez à suivre les instructions ci-dessous.

- 1) Localisez les deux boulons à tête hexagonale à l'arrière du tapis de course. Les boulons sont situés à chaque extrémité du châssis à l'arrière du tapis de course. Ces boulons permettent de régler le rouleau de courroie arrière. Ne faites pas de réglage tant que le tapis de course n'est pas allumé. Cela évitera un resserrement excessif d'un côté.
- 2) La courroie doit avoir une distance égale de part et d'autre du châssis. Si la courroie touche un côté, ne démarrez pas le tapis de course. Tournez les boulons dans le sens anti-horaire d'environ un tour complet de chaque côté. Centrez manuellement la courroie en la poussant d'un côté à l'autre jusqu'à ce qu'elle soit parallèle aux rails latéraux. Serrez les boulons de la même manière que lorsque l'utilisateur les a desserrés, environ d'un tour complet. Inspectez la courroie pour tout dommage.
- 3) Démarrez le tapis roulant en appuyant sur le bouton GO. Augmentez la vitesse jusqu'à environ 4,8 km / h (3 mph) et observez la position de la courroie. Si elle se déplace vers la droite, serrez le boulon droit en le tournant d'un quart de tour dans le sens horaire et desserrez le boulon gauche d'un quart de tour. Si elle se déplace vers la gauche, serrez le boulon gauche en le tournant d'un quart de tour dans le sens horaire et desserrez le droit d'un quart de tour. Répétez l'étape 3 jusqu'à ce que la courroie reste centrée pendant plusieurs minutes.
- 4) Vérifiez la tension de la courroie. La courroie doit être très bien ajustée. Quand une personne marche ou court sur la courroie, elle ne doit pas hésiter ou glisser. Si cela se produit, serrez la courroie en tournant les deux boulons d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez si nécessaire.

REMARQUE : Utilisez la bande orange dans la position de côté des rails latéraux comme critère pour confirmer que la courroie est correctement centrée. Il est nécessaire de régler la courroie jusqu'à ce que le bord de la courroie soit parallèle à la bande orange ou blanche.

AVERTISSEMENT !

Ne faites pas fonctionner la courroie plus vite que 4,8 km / h (~ 3 mph) en centrant. Gardez les doigts, les cheveux et les vêtements éloignés de la courroie en tout temps.

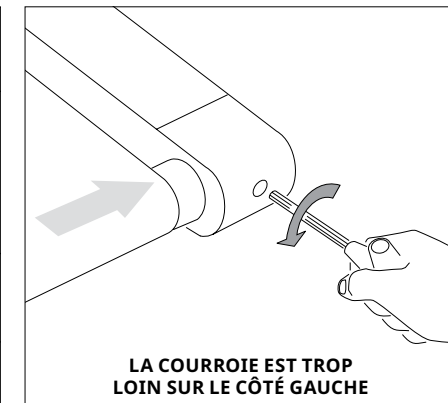
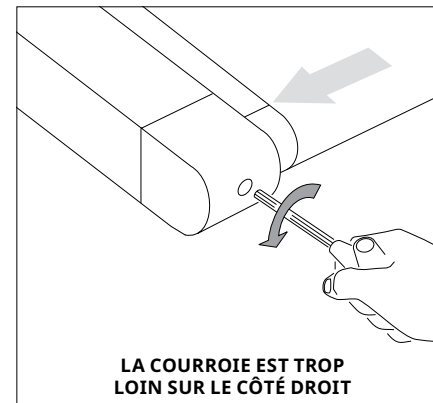
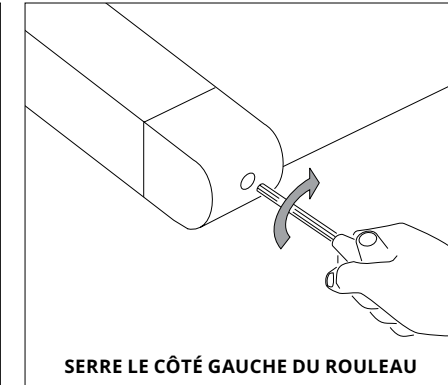
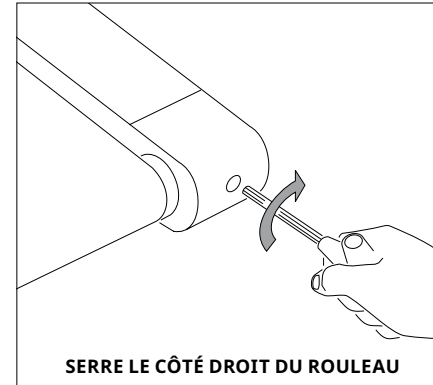
Tapis roulants équipés de mains courantes latérales et d'un guidon avant pour le soutien de l'utilisateur et le démontage d'urgence ; appuyez sur le bouton d'urgence pour arrêter la machine en cas de démontage d'urgence.

AVANT D'UTILISER LE TAPIS ROULANT

Effectuez les réglages initiaux et calibrez le tapis de course à l'aide de la fonction d'étalonnage automatique disponible en « Mode Gestionnaire » ou en « Mode ingénierie ».

REMARQUE :

- NE VOUS TENEZ PAS sur la courroie pendant que la séquence d'étalonnage automatique est en cours.
- NE RÉGLEZ PAS l'inclinaison tant que la configuration initiale et l'étalonnage automatique ne sont pas terminés.
- NE DÉMARREZ PAS le tapis de course et n'appuyez sur aucun bouton de vitesse jusqu'à ce que vous en receviez l'instruction lors de tension de la courroie de course.





ATTENTION !

RISQUE DE BLESSURES AUX PERSONNES

Quand vous vous apprêtez à utiliser le tapis de course, ne vous tenez pas sur la courroie. Placez vos pieds sur les rails latéraux avant de démarrer le tapis de course. Ne commencez à marcher sur la courroie que lorsque celle-ci a commencé à bouger. Ne démarrez jamais le tapis de course à une vitesse rapide en essayant de sauter dessus ! En cas d'urgence, placez vos deux mains sur les accoudoirs pour vous tenir debout et placez vos pieds sur les rails latéraux.

UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

Votre tapis de course ne démarrera que si le bouton d'arrêt d'urgence est réinitialisé. Attachez bien le clip à vos vêtements. Cette clé de sécurité est conçue pour couper l'alimentation du tapis de course si vous tombez. Vérifiez le fonctionnement de la clé de sécurité toutes les 2 semaines.

AVERTISSEMENT !

N'utilisez jamais le tapis de course sans fixer la clé de sécurité à vos vêtements. Tirez d'abord sur le clip de la clé de sécurité pour vous assurer qu'il ne se décollera pas de vos vêtements.

N'engagez la marche arrière de la courroie que dans un environnement surveillé. La vitesse maximale par défaut de la courroie est de 3 km / h et ne doit être modifiée que par un technicien agréé.

Votre tapis roulant est capable d'atteindre des vitesses élevées. Commencez toujours avec une vitesse plus lente et ajustez la vitesse par petits incréments pour atteindre un niveau de vitesse plus élevé. Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance pendant son fonctionnement. Lorsqu'il n'est pas utilisé, mettez l'interrupteur marche / arrêt sur arrêt et débranchez le cordon d'alimentation. Veillez à suivre le programme de MAINTENANCE de ce guide pour maintenir des performances optimales et éviter les pannes électroniques prématurées. Gardez votre corps et votre tête orientés vers l'avant. Ne tentez pas de vous retourner ou de regarder en arrière lorsque le tapis de course est en marche. Arrêtez immédiatement votre entraînement si vous ressentez une douleur, si vous vous sentez fléchir, si vous êtes étourdi(e) ou si vous êtes à bout de souffle.

UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE)

La fonction de fréquence cardiaque sur ce produit n'est pas un appareil médical. Bien que les poignées de fréquence cardiaque puissent fournir une estimation relative de votre fréquence cardiaque réelle, elles ne doivent pas être utilisées lorsque des mesures précises sont nécessaires. Certaines personnes, y compris celles qui suivent un programme de réadaptation cardiaque, peuvent tirer avantage de l'utilisation d'un autre système de surveillance de la fréquence cardiaque, comme une ventrale ou une dragonne. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de la lecture de votre fréquence cardiaque. La lecture de la fréquence cardiaque est uniquement destinée à servir d'aide durant l'exercice pour déterminer les tendances du rythme cardiaque en général. Veuillez consulter votre médecin.

CAPTEUR DE POULS

Placez les paumes de vos mains directement sur le capteur de pouls. Vous devez saisir les capteurs avec les deux mains pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Il faut 5 battements cardiaques consécutifs (15 à 20 secondes) pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Lorsque vous saisissez le capteur de pouls, ne le tenez pas trop fermement. Tenir fermement les poignées peut faire augmenter votre tension artérielle. Maintenez une prise détendue et relâchée. La lecture peut être erronée si vous tenez le capteur de pouls trop fermement. Veillez à nettoyer les capteurs de pouls pour vous assurer que le contact est bien maintenu. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement à des fins de détection du pouls.

AVERTISSEMENT !

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Poids utilisateur max.	182 kg / 400 livres
Poids du produit	178 kg / 392 lbs.
Poids d'expédition	210 kg /462 lbs.
Dimensions hors-tout (lo. x la. x ha.)*	215 x 91 x 154 cm / 85" x 36" x 61"

* Assurez une largeur de dégagement minimale de 0,6 mètre (24 po) pour l'accès aux équipements VISION et leur contournement. Veuillez noter que 0,91 mètre (36") est la largeur de dégagement recommandée par l'ADA pour les personnes en fauteuil roulant.

ENTRETIEN

Tout retrait ou remplacement de pièces doit être effectué par un technicien qualifié.

- 1) N'utilisez PAS un équipement endommagé ni des pièces usées ou cassées.
N'utilisez que des pièces de rechange fournies par votre revendeur local VISION.
- 2) MAINTENANCE DES ÉTIQUETTES ET DES PLAQUES SIGNALÉTIQUES : Ne retirez les étiquettes sous aucun prétexte. Elles contiennent des informations importantes. Si elles sont illisibles ou manquantes, contactez votre revendeur VISION pour un remplacement.
- 3) MAINTENANCE DE TOUS LES ÉQUIPEMENTS : La maintenance préventive est la clé pour assurer le bon fonctionnement de l'équipement et minimiser votre responsabilité.
L'équipement doit être inspecté à intervalles réguliers.
- 4) Assurez-vous que toute personne effectuant des ajustements ou des opérations de maintenance / réparation de quelque nature que ce soit est qualifiée pour le faire.
Les concessionnaires VISION dispenseront, sur demande, une formation sur l'entretien et la maintenance dans nos locaux.

AVERTISSEMENT !

Pour couper l'alimentation du tapis de course, le cordon d'alimentation doit être débranché de la prise murale.

ASTUCES DE NETTOYAGE RECOMMANDÉES

L'entretien préventif et le nettoyage quotidien prolongeront la durée de vie et l'apparence de votre équipement.

- 1) Utilisez un chiffon en coton doux et propre. N'utilisez PAS d'essuie-tout pour nettoyer les surfaces du tapis de course. Les essuie-tout sont abrasifs et peuvent endommager les surfaces.
- 2) Utilisez un savon doux et un chiffon humide. N'UTILISEZ PAS de nettoyant à base d'ammoniac ou d'alcool. Cela entraînera une décoloration de l'aluminium et des plastiques avec lesquels il entre en contact.
- 3) Ne versez pas d'eau ou ni aucune solution de nettoyage sur aucune surface.
Cela pourrait causer une électrocution.
- 4) Essuyez la console, le capteur de fréquence cardiaque, les poignées et les rails latéraux après chaque utilisation.
- 5) Enlevez tous les dépôts de cire du plateau et de la courroie. C'est un phénomène courant qui se produit jusqu'à ce que la cire soit incorporée dans le matériau de la courroie.
- 6) Veillez à retirer tout obstacle du chemin des roues d'élévation, y compris les cordons d'alimentation.

Pour nettoyer les écrans tactiles, utilisez de l'eau distillée dans un flacon pulvérisateur. Vaporisez de l'eau distillée sur un chiffon doux, propre et sec et essuyez l'écran jusqu'à ce qu'il soit propre et sec. L'ajout de vinaigre est recommandé.

ATTENTION !

Assurez-vous de bénéficier de l'assistance nécessaire pour installer et déplacer l'appareil afin d'éviter des blessures ou d'endommager le tapis de course.

PROGRAMME D'ENTRETIEN

ACTION	FRÉQUENCE
Débranchez l'appareil. Nettoyez la machine entière avec de l'eau et un savon doux ou une autre solution approuvée (les produits de nettoyage doivent être exempts d'alcool et d'ammoniac).	QUOTIDIENNEMENT
Inspectez le cordon d'alimentation. Si le cordon d'alimentation est endommagé, contactez le support technique.	QUOTIDIENNEMENT
Assurez-vous que le cordon d'alimentation ne se trouve pas sous l'appareil ni dans tout autre endroit où il pourrait rester coincé ou être coupé pendant le stockage ou l'utilisation.	QUOTIDIENNEMENT
Débranchez le tapis roulant et retirez le couvercle du moteur. Vérifiez s'il y a des débris et nettoyez-les avec un chiffon sec ou une petite buse d'aspirateur. AVERTISSEMENT : Ne branchez pas le tapis roulant tant que le couvercle du moteur n'a pas été réinstallé.	MENSUELLEMENT
Pour les consoles à écran tactile, accédez au mode service et sélectionnez « test ». Sélectionnez « Étalonnage tactile » (touch calibration), puis sélectionnez « Démarrer » (start). Suivez les instructions à l'écran et touchez l'écran si indiqué.	TRIMESTRIELLEMENT
Nettoyez les capteurs IR (situés sur les mâts de la console) avec un coton-tige et de l'alcool à friction.	TRIMESTRIELLEMENT

REPLACEMENT DE LA PLATEFORME ET DE LA COURROIE

L'une des pièces d'usure les plus courantes sur un tapis roulant est la combinaison plateforme et courroie. Si ces deux éléments ne sont pas correctement entretenus, ils peuvent endommager d'autres composants. Ce produit est équipé du système de lubrification le plus avancé du marché, ne nécessitant aucun entretien.

AVERTISSEMENT !

Ne faites pas fonctionner le tapis roulant pendant le nettoyage de la courroie et de la plateforme. Cela peut provoquer des blessures graves et endommager la machine. Maintenez la courroie et la plateforme en essuyant les côtés de la courroie et de la plateforme avec un chiffon propre. L'utilisateur peut également essuyer sous la courroie 50 mm (~ 2 pouces) des deux côtés, en éliminant la poussière ou les débris. La plateforme peut être retournée et réinstallée ou remplacée par un technicien de service autorisé. Veuillez contacter Vision Fitness Systems pour de plus amples informations.

