

CARE

FITNESS

NOTICE DE MONTAGE

F

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

E

MONTAGEHANDLEIDING

N

MONTAGEANLEITUNG

D

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

E

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

I

55799

HIGHLANDER

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

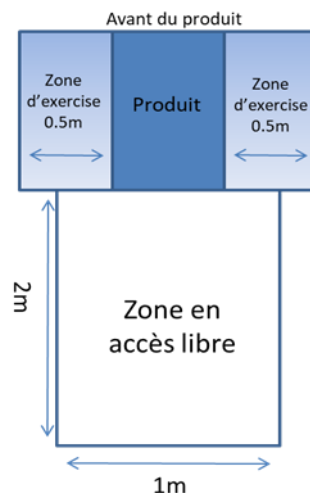
- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme **EN-957 classe HC** pour une utilisation à domicile, dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- **Fréquence d'utilisation : jusqu'à 15h/semaine**
- **Poids maximum de l'utilisateur : 150 kg.**
- Dimensions : 157 x 82 x 168 cm (1,30 m²)
L'émission sonore sans utilisateur est de 72db. L'émission sonore pendant l'exercice est supérieure à l'émission sonore sans utilisateur.

Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.

AVERTISSEMENT ! Les systèmes de contrôle du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Le surentraînement peut conduire à des blessures graves ou à la mort. En cas de malaise, arrêter immédiatement l'entraînement.

ATTENTION : Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être erronés. Des exercices excessifs peuvent causer des blessures graves ou entraîner la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêtez immédiatement les exercices.

- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.
- Assurez-vous que la base d'installation soit de niveau et stable.
- Veillez à laisser un espace libre d'au moins 2 m x 1 m à l'arrière de la machine (voir illustration ci-dessous – le rectangle représente la zone à dégager), ainsi qu'un dégagement minimum de 0,5 m de chaque côté.



Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

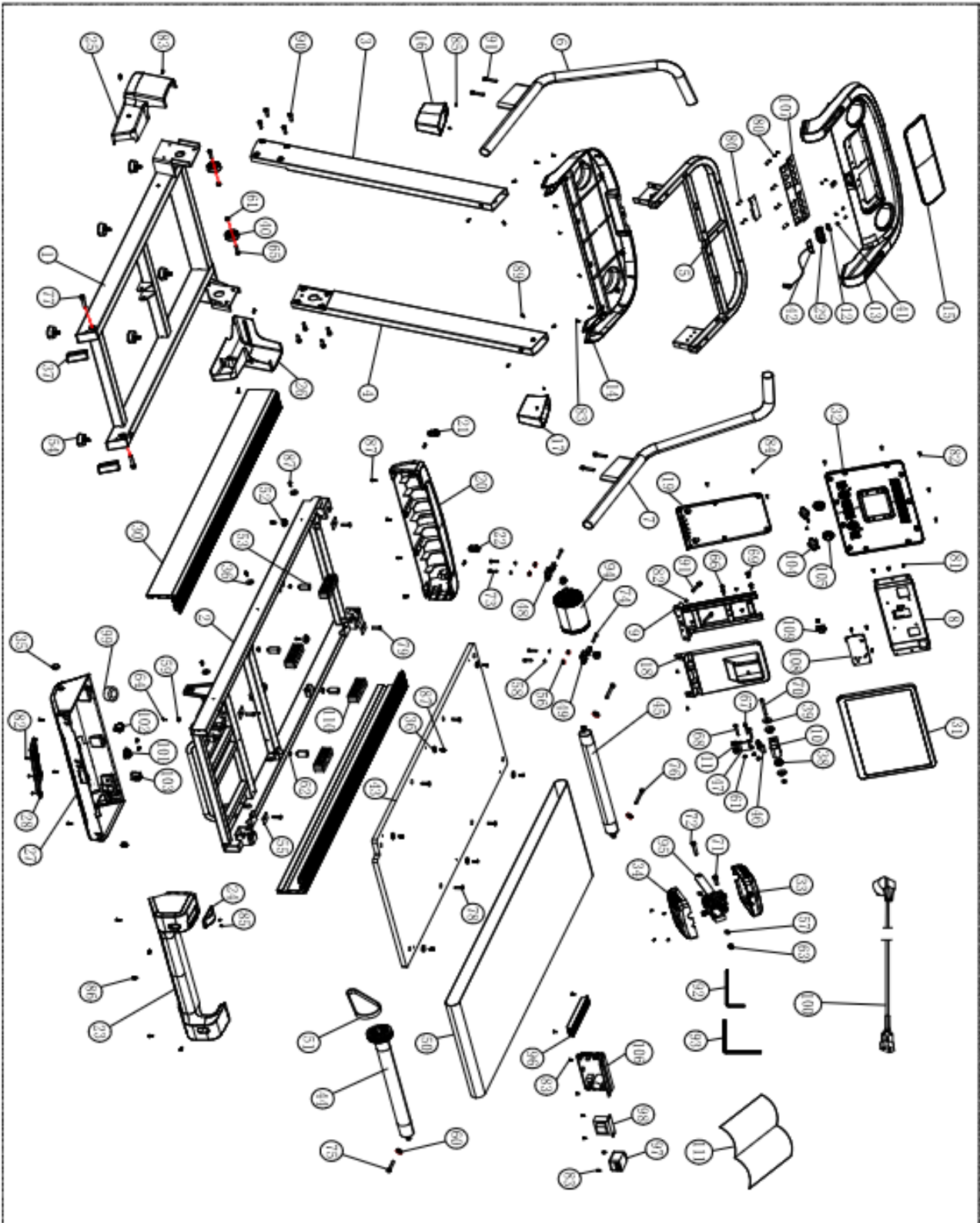
Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur : www.carefitness.com

Recyclage

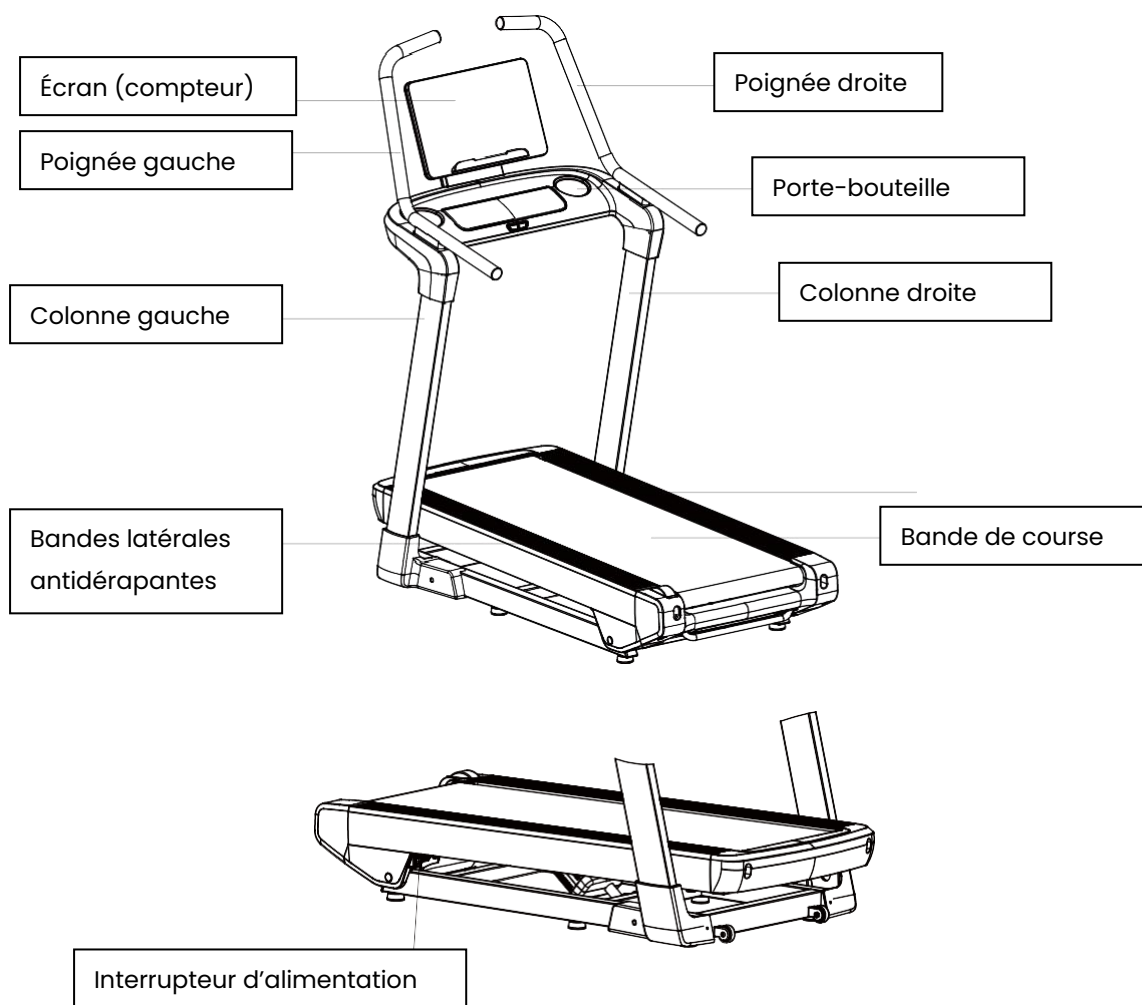


Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

VUE ÉCLATÉE

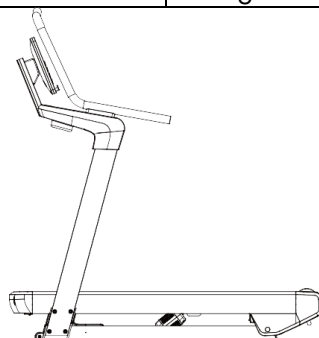


PRESENTATION DU PRODUIT



CARACTERISTIQUES DU PRODUIT

Surface de course	142*48 cm
Dimensions déplié	157*86*145 cm
Vitesse	1.0 – 18.8 km/hr
Amorti	Amorti par suspension
Poids max utilisateur	150 kg





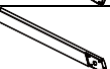

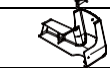




Liste des pièces







N°	Nom de la pièce	Qté
1	Châssis principal (Base Frame)	1
2	Cadre incliné (Incline Frame)	1
3	Montant gauche	1
4	Montant droit	1
5	Support du compteur	1
6	Tube de guidon gauche	1
7	Tube de guidon droit	1
8	Cadre supérieur d'affichage	1
9	Ensemble support du compteur	1
10	Ensemble support de liaison	1
11	Plaque de liaison	1
12	Plaque de sécurité de la clé	1
13	Carter supérieur du compteur	1
14	Carter inférieur du compteur	1
15	Base du clavier du compteur	1
16	Carter latéral gauche du compteur	1
17	Carter latéral droit du compteur	1
18	Carter supérieur du support	1
19	Carter inférieur du support	1
20	Cache décoratif avant	1
21	Garniture avant gauche	1
22	Garniture avant droite	1
23	Carter arrière	1
24	Capot décoratif	1
25	Carter latéral gauche	1
26	Carter latéral droit	1
27	Carter inférieur moteur	1
28	Cache décoratif moteur	1
29	Carter de sécurité	1
30	Rail latéral	2
31	Carter supérieur du panneau	1
32	Carter inférieur du panneau	1
33	Carter supérieur moteur	1
34	Carter inférieur moteur	1
35	Cache latéral rond	2
36	Clip de rail latéral	12
37	Embout carré	2
38	Entretoise plastique	2
39	Rondelle plastique	2
40	Tube en acier	2
41	Manchon de vis	2
42	Sécurité de transport	1

43	Plateau de course	1
44	Rouleau avant	1
45	Rouleau arrière	1
46	Support aluminium gauche du compteur	1
47	Support aluminium droit du compteur	1
48	Moteur brushless gauche	1
49	Moteur brushless droit	1
50	Courroie de course	1
51	Courroie multi-gorges	1
52	Poulie du tambour arrière	1
53	Coussin rond	4
54	Patin réglable rond	4
55	Roue de déplacement	2
56	Rondelle plate	4
57	Rondelle plate	2
58	Rondelle élastique	4
59	Rondelle dentée	1
60	Rondelle dentée	3
61	Écrou de blocage	5
62	Écrou de blocage M8	5
63	Écrou de blocage M10	2
64	Vis cruciforme M8×10	2
65	Vis à tête hexagonale M8×30	2
66	Vis à tête hexagonale M6×16	2
67	Vis à tête hexagonale M6×15	2
68	Vis à tête hexagonale M6×30	1
69	Vis à tête hexagonale M6×20	2
70	Vis à tête hexagonale M8×15	2
71	Vis à tête hexagonale M8×30	1
72	Vis à tête hexagonale M10×65	1
73	Boulon à tête ronde M6×30	4
74	Boulon à tête ronde M6×40	2
75	Boulon à tête ronde M6×35	1
76	Boulon à tête ronde M6×75	2
77	Boulon à tête ronde M10×60	2
78	Vis fraisée M6×25	4
79	Vis à tête cylindrique M8×30	4
80	Vis auto-taraudeuse M3×10	41
81	Vis auto-taraudeuse M4×20	8
82	Vis auto-taraudeuse M4×12	36
83	Vis auto-taraudeuse M4×16	35
84	Vis auto-taraudeuse M5×18	15
85	Vis auto-taraudeuse M4×10	8
86	Vis auto-taraudeuse M4×25	5

87	Vis auto-taraudeuse M5×16	24
88	Vis auto-taraudeuse M4×16	4
89	Boulon à tête hexagonale M8×12	6
90	Boulon à tête hexagonale M8×25	8
91	Boulon à tête hexagonale M8×65	6
92	Support en forme de L (fraisé)	1
93	Support en forme de L	1
94	Moteur brushless	1
95	Moteur d'inclinaison	1
96	Résistance de freinage	1
97	Filtre	1
98	Inductance	1
99	Bague magnétique	1
100	Cordon d'alimentation	1
101	Prise d'alimentation	1
102	Protection contre les surcharges	1
103	Interrupteur	1
104	Câble haut-parleur	1
105	Haut-parleur	1
106	Contrôleur moteur brushless	1
107	Carte PCB du clavier	1
108	Carte PCB principale	1
109	Module connexion sans fil	1
110	Coussin carré	4
111	Manuel utilisateur	1

Liste des accessoires

Nom	Quantité	Illustration
Structure principale	1	
Colonne gauche	1	
Colonne droite	1	
Compteur	1	
Carter latéral gauche de colonne	1	
Carter latéral droit de colonne	1	
Poignée gauche	1	
Poignée droite	1	
Écran	1	

Carter latéral gauche	1	
Carter latéral droit	1	
Câble d'alimentation	1	
Kit de visserie	1	
Clé de sécurité	1	
Manuel d'utilisation	1	
Carter de support du panneau	1	



Nombre de personnes
2



Temps de montage
1h



Outils inclus



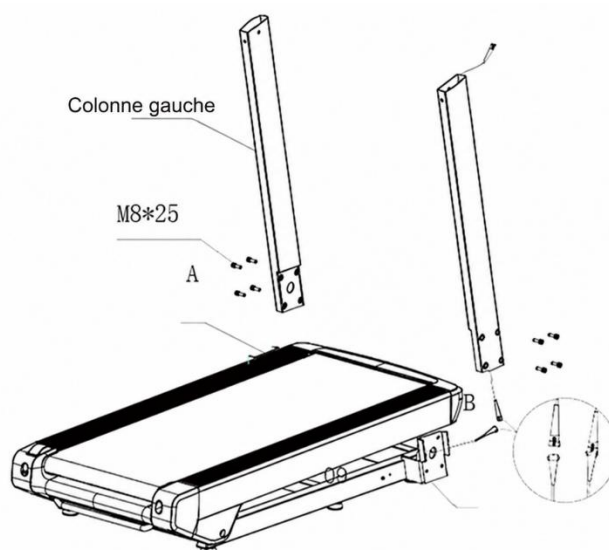
Difficultés
Avancé

Précautions d'installation

- Lors de l'installation, suivre strictement les étapes indiquées dans le manuel
- Une fois tous les éléments installés :
→ vérifier l'ensemble des fixations
→ resserrer toutes les vis à l'aide des outils appropriés

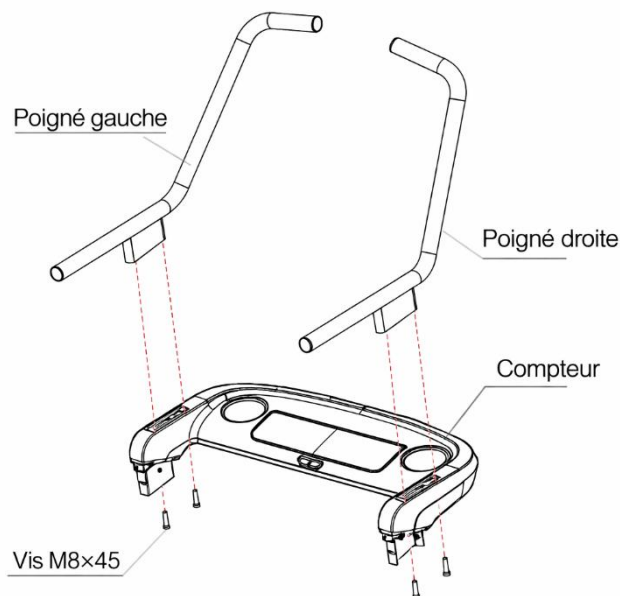
ÉTAPE 1 : Installation des colonnes gauche et droite

1. Sortir le tapis de course et ses accessoires du carton, puis les placer sur une surface plane. Prendre la **colonne gauche** et l'insérer dans la partie **A** du châssis. Prendre les vis **M8×25 (8 pièces)** du kit de visserie → effectuer un **pré-serrage** à l'aide d'une clé Allen de **6 mm** ⚠ Ne pas serrer complètement.
2. Prendre la **colonne droite**. Connecter le câble de la colonne droite avec le câble sortant de la partie **B**. Après connexion, insérer la colonne droite dans la partie **B**. Prendre les vis **M8×25 (8 pièces)** du kit de visserie → effectuer un **pré-serrage** à l'aide d'une clé Allen de **6 mm** ⚠ Ne pas serrer complètement. Lors de l'installation de la colonne, si les trous de fixation ne s'alignent pas facilement :
→ ajuster légèrement la colonne en la faisant bouger doucement
→ jusqu'à ce que les trous de vis soient correctement alignés



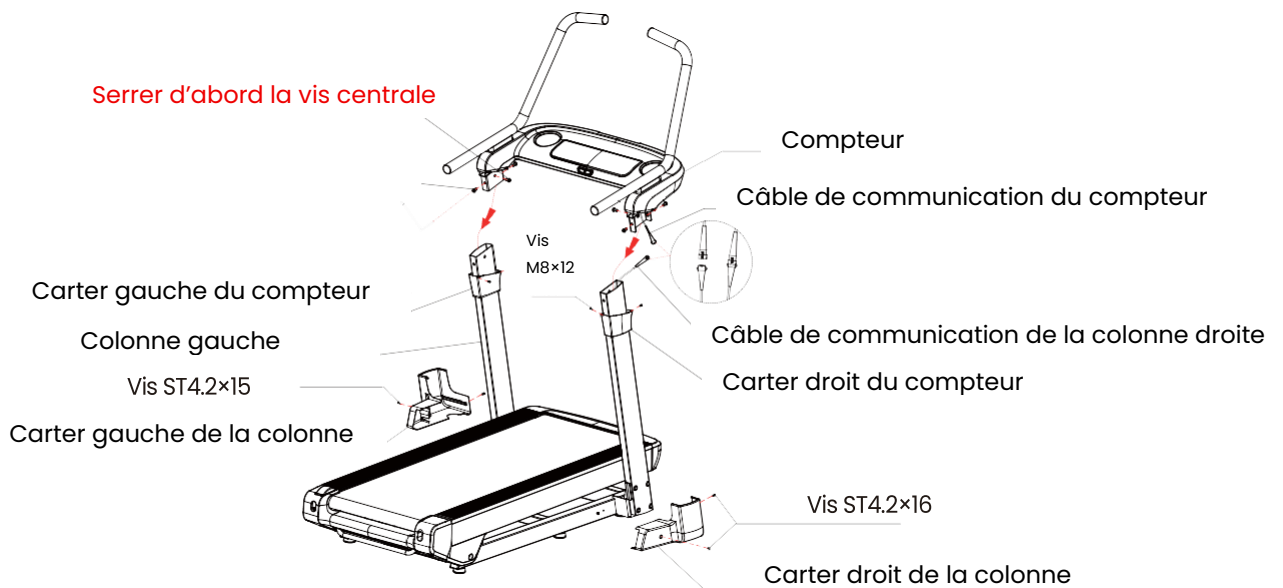
ÉTAPE 2 : Installation des poignées et du compteur

1. Aligner la **poignée gauche** avec l'encoche située sur le côté gauche du **compteur**. Prendre les vis **M8×45 (6 pièces)** du kit de visserie → effectuer un **pré-serrage** à l'aide d'une clé Allen de **6 mm**
2. Installer la **poignée droite** (procédure identique à la poignée gauche). Serrer l'ensemble des vis à l'aide d'une clé Allen de **6 mm**. ⚠ Lors de l'installation : si les trous de vis ne sont pas alignés
→ ajuster légèrement la position de la poignée
→ ou modifier légèrement l'angle de vissage
→ jusqu'à un alignement correct



ÉTAPE 3 : Installation du compteur et des colonnes gauches et droites

1. Tout d'abord, retirez les carters gauche et droit du compteur, puis placez-les respectivement sur les colonnes gauches et droites. (*Remarque : suivez les étiquettes présentes sur les carters afin de distinguer le côté gauche du côté droit.*)
2. Raccordez le câble de communication de la colonne droite au câble de communication du compteur. Insérez ensuite le compteur dans les colonnes gauche et droite, en veillant à placer le câble restant à l'intérieur de la colonne droite. Prenez ensuite les vis codées **M8×12 (6 pièces)** du sachet de pièces et serrez-les à l'aide d'une clé Allen de **5 mm**. Puis, utilisez une clé Allen de **6 mm** pour serrer les vis situées à la base des colonnes gauche et droite. (*Remarque : serrez d'abord la vis centrale, puis les vis avant et arrière.*) ⚠ **Important** : serrez toutes les vis de l'étape 1.
3. Relevez ensuite séparément les carters gauche et droit du compteur et assemblez-les avec les parties plastiques du compteur (emboîtement par clips). Prenez ensuite les vis codées ST3.2×10 (4 pièces) du sachet de pièces et serrez-les à l'aide d'un tournevis cruciforme.
4. Retirez les carters latéraux gauche et droit des colonnes, correspondant aux parties inférieures des colonnes gauche et droite. Prenez ensuite les vis codées **ST4.2×16 (4 pièces)** du sachet de pièces et serrez-les à l'aide d'un tournevis cruciforme.



ÉTAPE 4 : Installation de l'écran

1/ Retirer l'écran. Faire passer le **câble de communication de l'écran** dans l'orifice situé sous celui-ci. Raccorder ce câble au **câble de communication du compteur** → (trois connecteurs à relier ensemble)

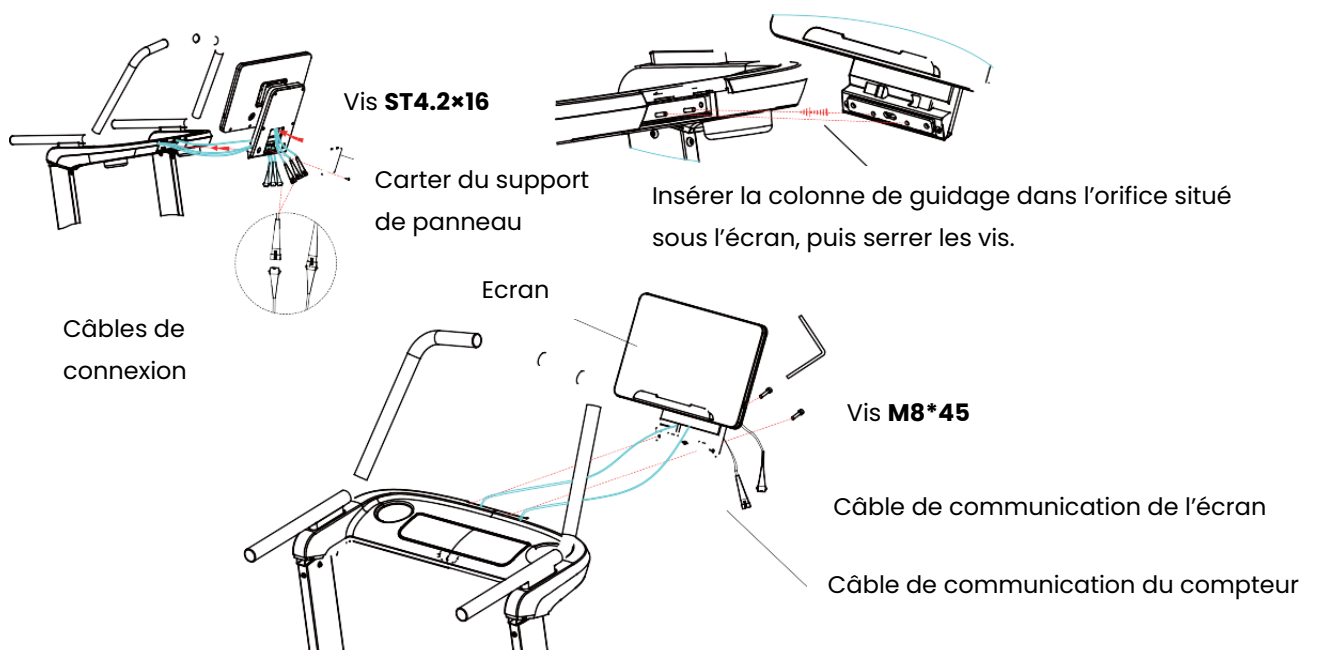
Installer ensuite l'écran dans l'emplacement prévu sur le **compteur**. Prendre les vis **M8x45 (6 pièces)** du kit de visserie → effectuer un **pré-serrage** à l'aide d'une clé Allen de **6 mm**

2/ Tirer légèrement le câble de communication du compteur vers l'extérieur → afin d'éviter de le pincer lors du serrage

- Serrer ensuite les deux vis M8x45
- Ranger le câble restant ainsi que le connecteur dans l'orifice situé derrière l'écran

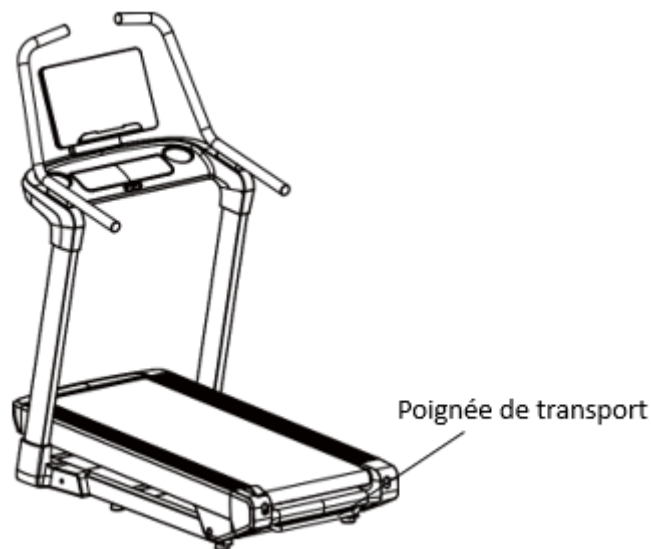
3/ Utiliser la clé Allen de **5 mm** avec embout cruciforme (incluse dans le kit de visserie) pour retirer les vis **ST4.2x16 (tête fraisée)** pré-serrées à l'arrière de l'écran. Prendre le **carter de support du panneau** dans le sachet contenant le manuel d'utilisation. Fixer ce carter à l'arrière de l'écran à l'aide des vis **ST4.2x16 (tête fraisée)** → afin de dissimuler le câble de communication

Une fois les câbles connectés, insérer le connecteur dans



ÉTAPE 5 : Installation terminée

1. Une fois l'assemblage terminé, assurez-vous que toutes les vis sont correctement serrées et qu'aucune pièce ne manque avant de brancher le cordon d'alimentation.
- 2.



Instructions d'utilisation

- 1) Instructions de base

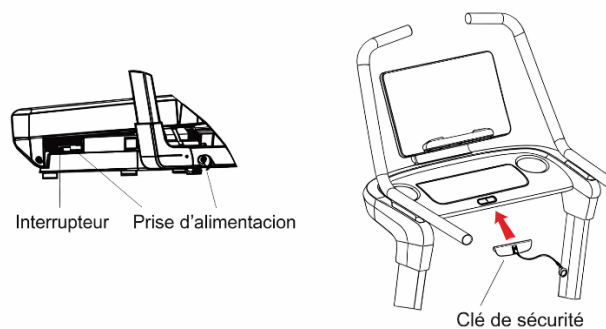
Lors de l'utilisation du tapis de course, pour votre sécurité, il est nécessaire d'utiliser une prise électrique avec mise à la terre.

- 2) Instructions de démarrage

1. Placer le tapis de course sur une surface plane et dégagée.
2. Brancher l'alimentation, mettre l'interrupteur sur marche :
 - le voyant s'allume
 - un signal sonore retentit une fois
3. Vérifier qu'aucune anomalie n'apparaît sur l'écran.
Avant d'appuyer sur START :
 - se placer sur les bandes latérales antidérapantes afin d'éviter toute chute
4. Fixer la clé de sécurité à l'emplacement prévu sur le panneau
 - attacher la pince de sécurité à un vêtement
 - puis entrer en mode manuel
5. Appuyer sur le bouton START :
 - l'écran affiche 3-2-1
 - un signal sonore retentit à chaque décompte
 - le moteur démarre

3) Méthode de démarrage incorrecte

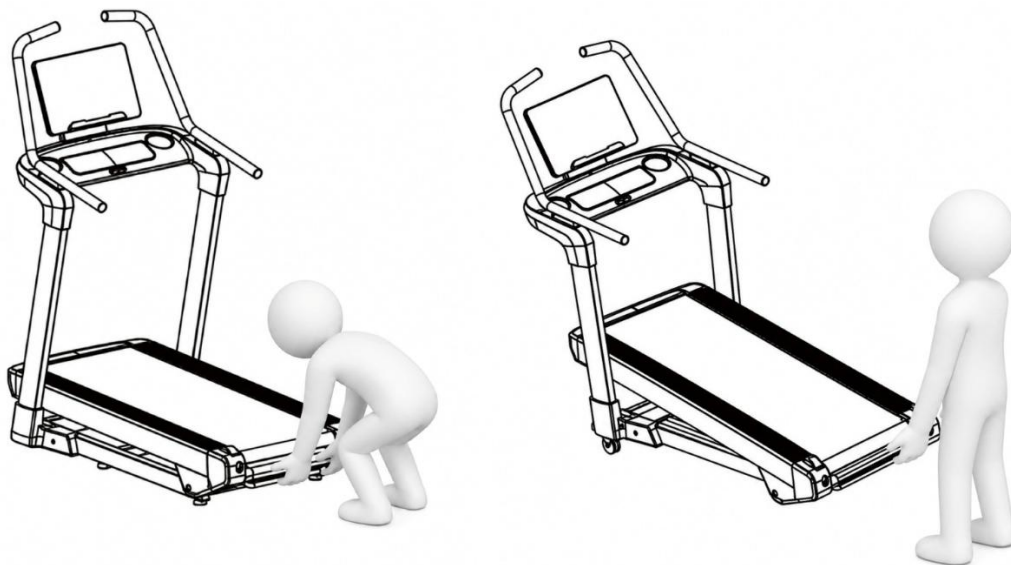
1. Se tenir sur la bande de course et démarrer le tapis
2. Ne pas utiliser correctement la clé de sécurité et démarrer le tapis
3. Monter directement sur la bande en mouvement après le démarrage
4. Monter sur le tapis lorsqu'il fonctionne à vitesse élevée
5. Les enfants, les personnes à mobilité réduite ou toute personne non apte à utiliser cet appareil ne doivent pas l'utiliser



Instructions de déplacement du tapis de course

1. Déplacement du tapis de course :

Comme indiqué sur l'image, soulevez l'arrière du tapis de course avec les deux mains afin de le déplacer vers l'avant ou vers l'arrière. ⚠ Cette manipulation est uniquement adaptée pour un déplacement sur courte distance à l'intérieur.



2. Mise en marche :

Branchez l'alimentation électrique, puis actionnez l'interrupteur pour démarrer le tapis de course et profiter de votre séance d'entraînement.

Entretien du tapis de course

Un entretien approprié est essentiel pour maintenir votre tapis de course en parfait état. Un entretien incorrect peut entraîner des dommages ou réduire la durée de vie de l'appareil.

- N'utilisez pas de papier abrasif ni de solvants pour nettoyer le tapis de course.
- La partie compteur ne doit pas être exposée directement au soleil ou à l'humidité afin d'éviter tout dommage.
- Vérifiez régulièrement l'ensemble des pièces du tapis de course et assurez-vous qu'elles sont correctement fixées. Remplacez immédiatement toute pièce endommagée.
- La bande de course est le composant le plus sollicité pendant l'utilisation. En cas d'usure importante, remplacez-la rapidement.

1. Réglage de la bande de course

Le réglage de la bande de course a deux fonctions :

- ajuster la tension
- ajuster le centrage de la bande

La bande de course est réglée en usine. Cependant, après utilisation, elle peut se détendre. Elle peut alors se décentrer et provoquer une usure des bandes de frottement latérales ainsi que du carter arrière. Il est normal que la bande de course se détende avec le temps. Si vous constatez un glissement ou un fonctionnement irrégulier pendant l'utilisation, vous pouvez ajuster la tension de la bande afin d'améliorer son fonctionnement.

Comment régler la bande de course ?

1. Insérez une clé hexagonale de 6 mm dans la vis de réglage située sur le côté gauche de la bande de course, puis tournez la clé dans le sens des aiguilles d'une montre d' $1/4$ de tour afin de tendre la bande en ajustant le rouleau arrière.
2. Répétez l'étape 1 pour la vis située sur le côté droit. Il est essentiel de tourner les deux vis de la même manière afin de maintenir le rouleau arrière parallèle au châssis.
3. Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que la bande de course ne glisse plus.
4. Attention : la bande de course ne doit pas être trop tendue. Une tension excessive peut endommager la bande et augmenter la pression sur les rouleaux avant et arrière, ce qui peut détériorer les roulements et d'autres composants.
5. En cas de bruit anormal ou de problème, et si vous souhaitez réduire la tension de la bande, tournez la clé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Veillez à effectuer le même nombre de tours des deux côtés.

2. Centrage de la bande de course

Lors de l'utilisation du tapis de course, il est normal que la pression exercée sur la bande soit déséquilibrée en raison des différences d'appui entre les deux pieds pendant la course. Cela peut entraîner un décentrage de la bande. Lorsque personne n'utilise l'appareil, la bande revient normalement au centre. Si ce n'est pas le cas, il est nécessaire de la recentrer.

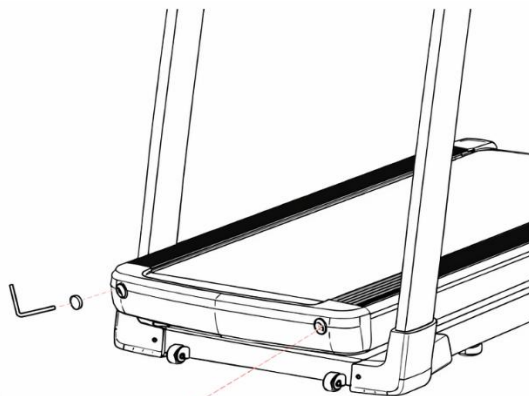
Comment centrer la bande de course ?

1. Faites fonctionner le tapis de course à vide et réglez la vitesse à **6 km/h**.
 2. Observez l'écart entre la bande de course et les bords gauche et droit :
 - Si la bande dévie vers la gauche : utilisez une clé Allen et tournez la vis gauche d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - Si la bande dévie vers la droite : utilisez une clé Allen et tournez la vis droite d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
- ➔ Si la bande n'est toujours pas centrée, répétez ces opérations jusqu'à obtenir un bon alignement.
3. Une fois la bande centrée, réduisez la vitesse à **1 km/h** et vérifiez :
 - le centrage de la bande
 - la fluidité du fonctionnement

Si nécessaire, répétez les étapes précédentes.

4. **⚠ Avertissement** : Ne serrez jamais excessivement les rouleaux. Cela pourrait entraîner des dommages permanents aux roulements.
- ➔ Si ces opérations ne permettent pas d'obtenir un résultat satisfaisant, il est nécessaire de procéder à un nouveau réglage de la tension de la bande de course.

⚠ Attention particulière : La bande de course est un élément d'usure durant l'utilisation. En cas de détérioration importante, elle doit être remplacée rapidement.



Position de réglage de la bande de course
Retirez le carter avant tout réglage.

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

Recommandations pour les exercices d'étirement

L'illustration ci-contre présente les positions correctes pour plusieurs exercices d'étirement de base. Lors de la réalisation des étirements, les mouvements doivent être **lents et contrôlés**, jamais brusques.

Étirement pour toucher les orteils (Toe Touch Stretch)

Tenez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, puis penchez-vous lentement vers l'avant à partir des hanches. Relâchez le dos et les épaules en descendant les mains vers les orteils autant que possible. Maintenez la position pendant **15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois**. **Zones sollicitées** : ligaments, arrière des genoux et dos.

Étirement des ligaments

Asseyez-vous avec une jambe tendue vers l'avant. Placez la plante de l'autre pied contre l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher les orteils avec les mains en vous penchant vers l'avant autant que possible. Maintenez la position pendant **15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois pour chaque jambe**. **Zones sollicitées** : ligaments, bas du dos et aine.

Étirement du mollet / pied

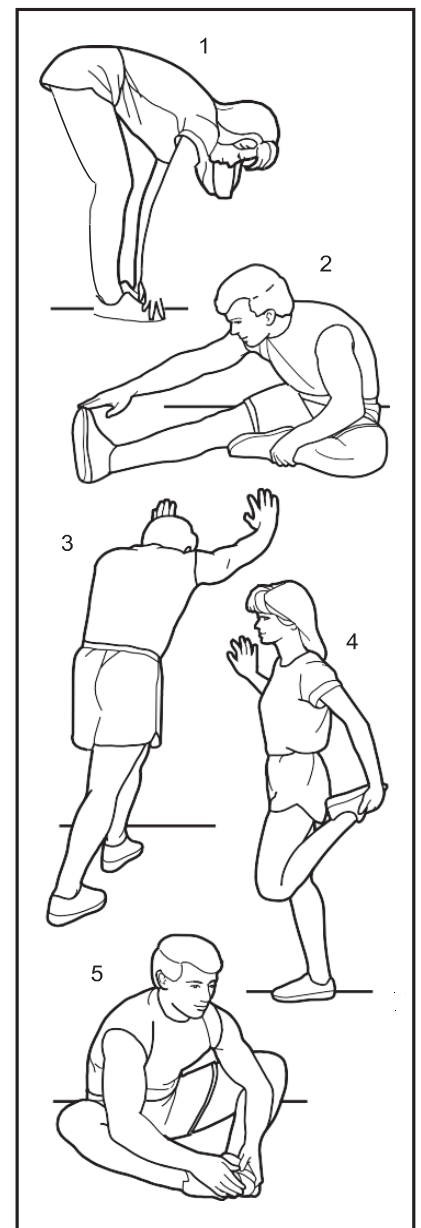
Placez-vous face à un mur, les mains appuyées dessus, en position inclinée vers l'avant. Gardez la jambe arrière tendue et le pied bien à plat au sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers le mur et poussez les hanches vers l'avant. Maintenez la position pendant **15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois pour chaque jambe**. Pour accentuer l'étirement du tendon d'Achille, pliez légèrement la jambe arrière. **Zones sollicitées** : mollets, tendon d'Achille et chevilles.

Étirement des quadriceps

Tenez-vous en équilibre en vous appuyant contre un mur avec une main. Avec l'autre main, attrapez votre pied et rapprochez le talon des fessiers autant que possible. Maintenez la position pendant **15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois pour chaque jambe**. **Zones sollicitées** : quadriceps et muscles des hanches.

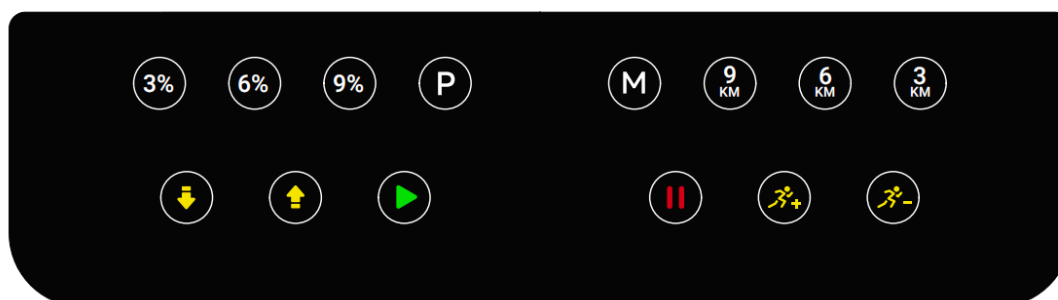
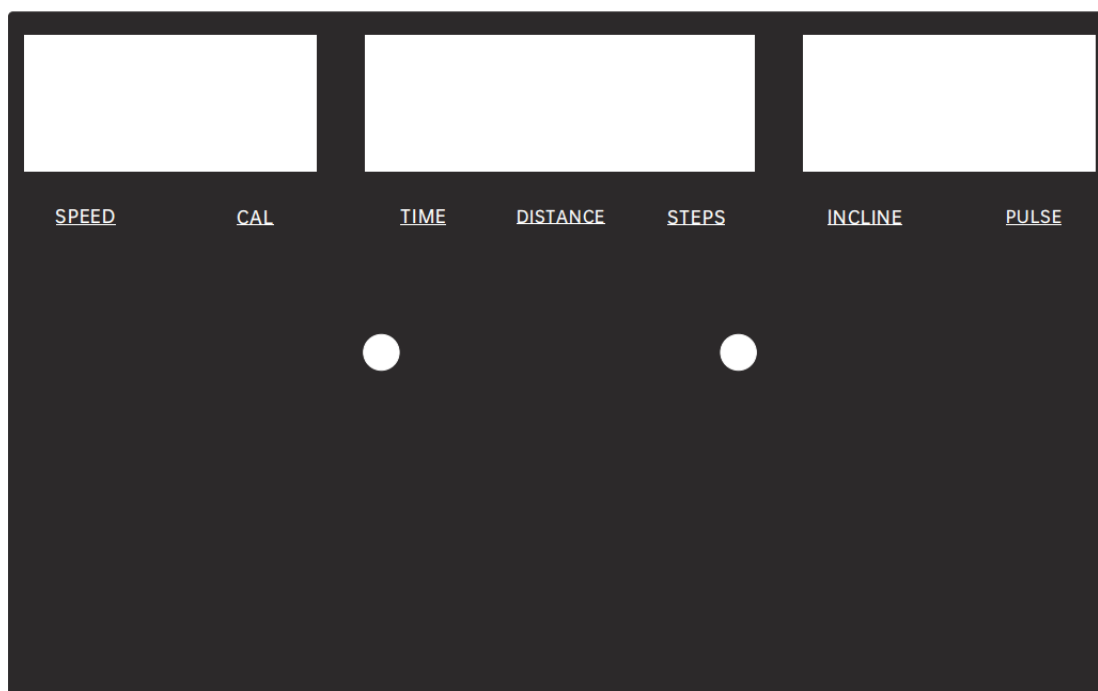
Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous, les plantes de pieds l'une contre l'autre et les genoux ouverts vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus possible de l'aine. Maintenez la position pendant **15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois**. **Zones sollicitées** : quadriceps et muscles fessiers.



INSTRUCTIONS DU COMPTEUR

FR



I. Description de l'écran et des boutons

L'écran LED affiche les fonctions suivantes :

- **Fenêtre Vitesse / Calories :**
Affiche la vitesse de 0,0 à 18,8 km/h et les calories de 0 à 999.
- **Fenêtre Temps / Distance / Pas :**
 - Temps : 0:00 à 99:59
 - Distance : 0,00 à 9999
 - Nombre de pas : 0 à 9999
(Réinitialisation automatique une fois la limite atteinte)
- **Fenêtre Inclinaison / Fréquence cardiaque :**
 - Inclinaison : -6 à 42 %
 - Fréquence cardiaque : 50 à 200 (nécessite ceinture thoracique)
⚠ Données indicatives uniquement (non médicales)

II. BOUTONS DE FONCTION

Touche	Fonction	Description détaillée
Programme	Sélection des programmes	En mode veille, permet de faire défiler les programmes : Manuel → P01 → ... → P12 → HP1 → HP2 → HP3 → FAT
Mode	Sélection du mode	Permet de choisir : mode manuel → compte à rebours (temps, distance, calories). Utilisée aussi pour les réglages du test de masse grasse
Start (Démarrer)	Démarrage du moteur	Lance le moteur lorsque l'appareil est à l'arrêt
Stop / Pause	Arrêt / Pause	Permet d'arrêter le moteur pendant l'utilisation
Vitesse +/-	Réglage de la vitesse	- En mode réglage : modifie les paramètres- En fonctionnement : augmente ou diminue la vitesse
Inclinaison +/-	Réglage de l'inclinaison	- En mode réglage : modifie les paramètres- En fonctionnement : augmente ou diminue l'inclinaison
Raccourcis vitesse (3 / 6 / 9 km/h)	Accès rapide vitesse	Permet de régler instantanément la vitesse à la valeur indiquée
Raccourcis inclinaison (3 / 6 / 9 %)	Accès rapide inclinaison	Permet de régler instantanément l'inclinaison à la valeur indiquée
STOP (maintien 3 sec)	Fonction spéciale	Affiche le kilométrage total et permet sa réinitialisation
STOP + MODE (3 sec)	Test système	Lance le test du haut-parleur

III. Instructions des programmes et du démarrage

1. Description des programmes

- 1 programme manuel : mode chronométrage progressif, arrêt automatique après 100 minutes.
- Trois modes compte à rebours :
 - compte à rebours du temps
 - compte à rebours des calories
 - compte à rebours de la distance
- 12 programmes prédéfinis : P01, P02, ..., P12
- 3 programmes de contrôle de la fréquence cardiaque : HP1, HP2, HP3

2. Description du démarrage

- Fixer la clé de sécurité à son emplacement prévu sur le panneau.
- Appuyer sur le bouton START : l'écran affiche 3-2-1, puis le moteur démarre après chaque signal sonore.

3. Mode manuel

a) Accès au mode manuel

- Lorsque l'interrupteur est activé, le compteur entre en mode veille, correspondant au mode manuel avec chronométrage progressif.
- Appuyer sur le bouton START en mode veille pour lancer le chronométrage progressif manuel.

Réglages en mode compte à rebours

b) Trois paramètres peuvent être définis : temps, distance et calories.

- **Compte à rebours du temps**

- En mode veille, appuyer sur MODE pour accéder au réglage
- La fenêtre temps clignote
- Valeur par défaut : 15:00
- Réglage via les commandes de vitesse ou d'inclinaison
- Plage : 5:00 à 99:00

- **Compte à rebours de la distance**

- Appuyer sur MODE pour accéder à ce mode
- Valeur initiale : 1,00 km
- Réglage via les commandes
- Plage : 0,50 à 99,9 km
- Pas de réglage : 0,1 km

- **Compte à rebours des calories**

- Appuyer sur MODE pour accéder à ce mode
- Valeur initiale : 50,0 kcal
- Réglage via les commandes
- Plage : 10 à 999 kcal
- Pas de réglage : 1 kcal

Fin du compte à rebours

- Lorsque la valeur programmée atteint zéro :
 - signal sonore court (Bi-Bi-Bi)
 - ralentissement progressif jusqu'à l'arrêt
- Pour la distance :
 - signal sonore long
 - affichage END
 - retour en mode veille après 5 secondes
 - nouveau signal sonore

Fonctionnement du mode manuel

Action	Description
Démarrage	Décompte 3 secondes puis démarrage à 1,0 km/h
Affichage du temps	Démarre à 0:00
Réglage vitesse	Via touches + / -
Réglage inclinaison	Via touches haut / bas
Raccourcis vitesse	Réglage direct via boutons dédiés
Raccourcis inclinaison	Réglage direct via boutons dédiés
Arrêt	Appuyer sur STOP
Paramètres non définis	Comptage continu avec remise à zéro automatique à la limite
Dépassement du temps	Réinitialisation sans arrêt de la machine

IV. Mode programmes prédéfinis

- Le temps initial est réglé sur 10 minutes
 - Seul le temps est paramétrable
 - Plage de réglage : 5:00 à 99:00
 - Réglage via les commandes de vitesse ou d'inclinaison
- Appuyer sur START :
 - Le moteur démarre
 - La vitesse augmente progressivement jusqu'à la valeur du premier segment du programme automatique
- La vitesse peut être ajustée à l'aide de la commande de vitesse
- L'inclinaison peut être ajustée à l'aide de la commande d'inclinaison
- Les touches de raccourci vitesse permettent un réglage rapide à la valeur indiquée
- Les touches de raccourci inclinaison permettent un réglage rapide à la valeur indiquée
- Chaque programme est divisé en 20 segments
 - Chaque segment correspond à 1/20 du temps total défini
- Un signal sonore retentit trois fois lors du passage d'un segment à un autre
- Lorsque le temps atteint zéro :
 - La vitesse diminue progressivement jusqu'à l'arrêt
 - Un signal sonore court puis long est émis (Bi-Bi-Bi)
 - L'écran affiche END
 - Retour en mode veille après 5 secondes
 - Émission d'un signal sonore final

V. Données des programmes prédéfinis

Temps par segment = Temps total réglé ÷ 20

FR

Programme	Paramètre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Vitesse	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	Inclinaison	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	Vitesse	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	Inclinaison	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	Vitesse	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	Inclinaison	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04	Vitesse	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	Inclinaison	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P05	Vitesse	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	Inclinaison	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P06	Vitesse	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	Inclinaison	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P07	Vitesse	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	Inclinaison	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P08	Vitesse	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	Inclinaison	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P09	Vitesse	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	Inclinaison	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10	Vitesse	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	Inclinaison	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11	Vitesse	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	Inclinaison	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P12	Vitesse	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	Inclinaison	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2

VI. Programme de contrôle de la fréquence cardiaque

- En mode veille, appuyer sur la touche PROGRAM pour sélectionner les programmes HP1, HP2 ou HP3
- Appuyer sur la touche MODE pour accéder au réglage :
→ de l'âge
→ ou de la fréquence cardiaque cible
- La plage de réglage est indiquée dans le tableau ci-dessous

Âge	FREQUENCE CARDIAQUE			Âge	FREQUENCE CARDIAQUE			Âge	FREQUENCE CARDIAQUE		
	Min	Défaut	Max		Min	Défaut	Max		Min	Défaut	Max
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

Fonctionnement du programme de contrôle de la fréquence cardiaque

- Après le démarrage :
 - Inclinaison réglée à 0
 - Vitesse initiale de 0,8 km/h
- La première minute correspond à une phase d'échauffement :
 - La vitesse et l'inclinaison peuvent être ajustées manuellement
- Après l'échauffement :
 - Calcul de l'écart entre :
fréquence cardiaque cible – fréquence cardiaque utilisateur
- Si $(FC \text{ cible} - FC \text{ utilisateur}) > 0$:
 - La vitesse augmente de 0,5 km/h
 - Lorsque la fréquence cible maximale est atteinte, la vitesse augmente d'un niveau supplémentaire
- Si $(FC \text{ cible} - FC \text{ utilisateur}) < 0$:
 - Si un ajustement est en cours : diminution d'un niveau
 - Si aucun ajustement : réduction de la vitesse de 0,5 km/h
 - La vitesse ne descend pas en dessous du minimum

- Ce processus est répété toutes les 10 secondes
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée pendant 30 secondes :
 - La vitesse diminue d'un niveau toutes les 10 secondes
 - Ajustement par paliers de 0,5 km/h
 - La vitesse ne descend pas en dessous du minimum
- Vitesses des programmes :
 - HP1 : 8,0 km/h
 - HP2 : 10,0 km/h
 - HP3 : 12,0 km/h
- Réglage de l'âge :
 - Plage : 15 à 80 ans
 - Valeur par défaut : 30 ans
- Les valeurs de fréquence cardiaque cible sont définies selon un tableau de correspondance âge / fréquence cardiaque

VII. Plages d'affichage des valeurs

Paramètre	Valeur initiale	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage
Temps (min:s)	00:00	15:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Vitesse (km/h)	0	0	1,0 – 18,8	0,0 – 18,8
Inclinaison (niveau)	0	0	-6 – 46	-6 – 42
Distance (km)	0	1	0,50 – 99,9	0,00 – 99,9
Calories (kcal)	0	50	10 – 999	0 – 999

VIII. Fonction de clé de sécurité

- À tout moment, retirer la clé de sécurité permet d'arrêter immédiatement le moteur en cas d'urgence
- L'écran affiche "---"
- Un signal sonore court est émis (Bi-Bi-Bi)
- Si le moteur est en fonctionnement :
 - arrêt immédiat de la machine

IX. Fonction veille

- L'appareil passe automatiquement en mode veille après 10 minutes d'inactivité
- Appuyer sur n'importe quelle touche pour réactiver l'écran

X. Arrêt de l'appareil


- Le tapis de course peut être arrêté à tout moment en coupant l'alimentation
- Cette opération n'endommage pas l'appareil

XI. Précautions d'utilisation

- Avant utilisation :
 - vérifier que l'alimentation est correctement branchée
 - vérifier que la clé de sécurité est en place et fonctionnelle

- En cas d'anomalie pendant l'exercice :
 - retirer immédiatement la clé de sécurité
 - le tapis ralentira puis s'arrêtera rapidement
 - remettre la clé pour réinitialiser l'appareil
 - attendre les instructions avant redémarrage

- En cas de dysfonctionnement :
 - contacter le revendeur ou le service après-vente

 Ne pas démonter ni réparer l'appareil soi-même
 → intervention réservée aux professionnels

XII. Codes d'erreur

Code / Affichage	Problème / Cause possible	Solution
"---"	Clé de sécurité retirée	Remettre la clé de sécurité en place
	Aimant de sécurité non détecté	Vérifier sa position
E01 / E15	Erreur de communication entre le compteur et le contrôleur	Vérifier les connexions des câbles de communication
	Câble endommagé ou mauvais contact	Rebrancher ou remplacer le câble
	Défaut du compteur	Remplacer le compteur
	Défaut du contrôleur	Remplacer le contrôleur
E03	Absence de signal du capteur de vitesse	Vérifier le câble du capteur ou le capteur Hall
	Défaillance du circuit du capteur	Remplacer le contrôleur
E04	Échec de l'auto-calibrage de l'inclinaison	Vérifier les connexions du moteur d'inclinaison
	Moteur d'inclinaison défectueux	Remplacer le moteur
	Contrôleur défectueux	Remplacer le contrôleur
E05	Surtension	Vérifier l'alimentation électrique
	Résistance de freinage défectueuse	Vérifier ou remplacer la résistance
E08	Surchauffe	Mettre la machine en pause et laisser refroidir
	Défaillance du contrôleur	Remplacer le contrôleur

XIV. Méthode de calcul des calories

Formule de calcul

$$\text{Calories} = 70,3 \times V \text{ (km/h)} \times t \text{ (h)} \times (1 + \text{inclinaison \%})$$

Explication

- V : vitesse (km/h)
- t : temps (heures)
- inclinaison % : niveau d'inclinaison

Remarque

- Lorsque l'inclinaison est égale à 0, la dépense énergétique est de :
→ 70,3 calories par kilomètre parcouru

⚠ Cette valeur est indicative et peut varier selon l'utilisateur

POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

Dans un souci d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter **notre Service Après-Vente** :

- **Le nom** ou **la référence du produit**.
- **Le numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
- **Le numéro de la pièce manquante ou défectueuse** indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.
- Contacter **du lundi au vendredi de 10H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00 (sauf jour fériés)**.

CARE Service Après-Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20
E-mail : <https://www.carefitness.com/sav>



FR

**Cet appareil
se recycle**

A DEPOSER
EN MAGASIN



OU

A DEPOSER
EN DÉCHÈTE



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

03/2026