

# M8

**Tapis de course**

**Manuel d'utilisation**



FRA

**MAXXUS<sup>®</sup>**

## Index

Index	2
Consignes de sécurité	3
Vue d'ensemble de l'appareil	4
Contenu de la livraison	5
Assemblage	6 – 9
Branchement au secteur	10
Fonction de mise hors service	10
Transport	11
Clé de sécurité	12
Distance de sécurité	12
Que faire en cas d'urgence	12
Nettoyage et maintenance	13 – 16
Cockpit	17 – 21
Pulsations et rythme cardiaque	22 – 23
Informations d'entraînement	24 – 25
Caractéristiques techniques	26
Traitement des déchets	26
Accessoires recommandés	26
Vue éclatée	27
Liste des pièces détachées	28 – 29
Garantie	30
Contrat de service	31

© 2019 par MAXXUS Group GmbH & Co. Société en commandite  
Tous droits réservés

Ce document ne peut être reproduit, conservé dans un système de recherche ou transmis en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de Maxxus Group GmbH & Co. KG.

La reproduction, y compris sous forme électronique, n'est autorisée qu'avec l'autorisation écrite préalable et directe de MAXXUS Group GmbH & Co. KG. Sous réserve de modifications techniques, de couleurs et d'erreurs.

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.

#### Environnement d'entraînement

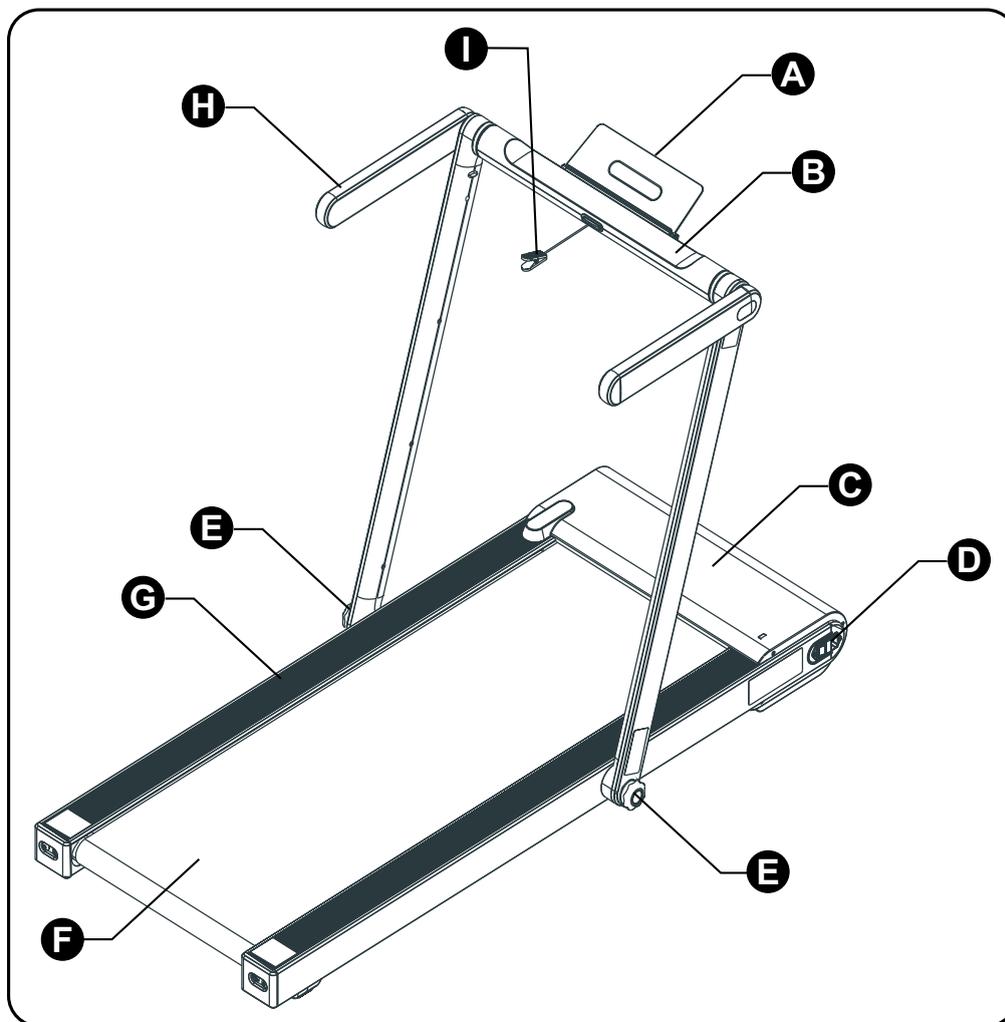
- Choisissez un emplacement adéquat pour votre appareil sportif, offrant un espace optimal et une sécurité maximale. Vous devez disposer d'un espace libre d'au moins 200 cm de long et de la largeur du tapis de course derrière. Un espace libre d'au moins 50 cm de long et de la largeur du tapis de course 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 !



### Description des pièces

**Porte-tablette (A)** : pliable, support solide pour tablette PC, smartphones, e-books, etc.

**Cockpit (B)** : pavé numérique et écran LCD qui affiche les données d'entraînement.

**Boîtier du moteur (C)** : pour protéger le moteur et les composants électroniques de la poussière et de la saleté.

**Interrupteur principal/Fusible/Raccordement électrique (D)** : l'interrupteur principal pour allumer et éteindre le tapis de course, le câble d'alimentation et le fusible.

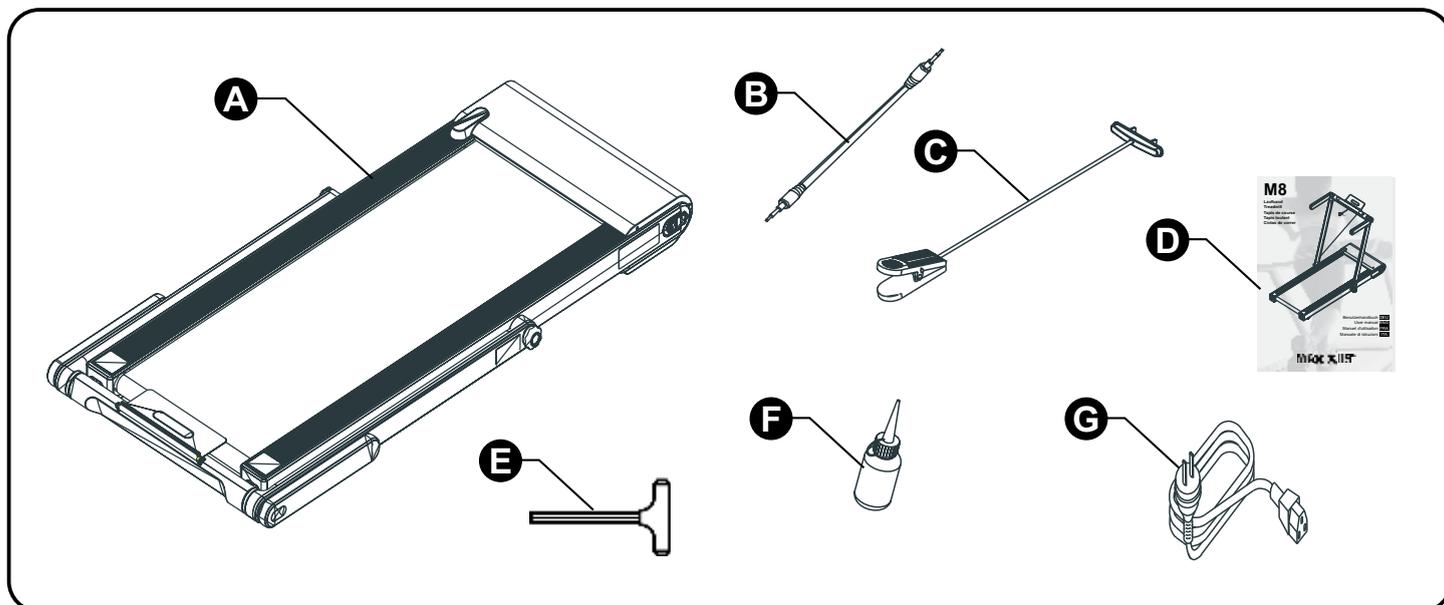
**Molette de sécurité (E)** : cette molette de sécurité doit être utilisée pour baisser le cadre du cockpit, les rampes et le cadre latéral.

**Plancher du tapis de course (F)** : large plancher de tapis de course et bande à nervures en forme de diamant, pour une adhérence parfaite et une sécurité optimale pendant l'entraînement.

**Garde-pieds (G)** : permet à l'utilisateur de monter et descendre, en toute sécurité, du plancher du tapis de course. L'utilisateur, fatigué ou en danger, peut retrouver une position sûre en se tenant sur les garde-pieds.

**Rampes (H)** : assure sécurité et stabilité au moment de monter et descendre du plancher du tapis de course, ou si l'utilisateur perd son équilibre. Idéal pour se tenir lors d'un entraînement de marche ou de jogging.

**Clé de sécurité (I)** : arrêt d'urgence.



### Inclus dans la livraison :

#### Bande du tapis de course (A)

La bande du tapis de course est déjà préassemblée. Il n'y a aucun autre élément à assembler.

#### Câble audio (B) :

Utilisez ce câble jack RCA stéréo Hi-Fi pour brancher une source audio (smartphone, tablette PC, lecteur MP3, etc.) au tapis de course.

#### Clé de sécurité (C) :

Clé de sécurité pour l'arrêt d'urgence du tapis de course et pour sécuriser le tapis de course contre une utilisation non surveillée par des personnes non autorisées. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « Clé de sécurité » dans ce manuel.

#### Manuel d'utilisation (D) :

Manuel d'utilisation détaillé pour ce tapis de course.

#### Clé Allen avec poignée en « T » (E) :

Utilisez cette clé Allen pour resserrer et régler la bande du tapis de course. Elle doit être rangée à l'extrémité avant droite du cadre latéral.

#### Huile d'entretien pour tapis de course (F) :

Cette huile est nécessaire pour la première lubrification de la bande du tapis de course. Vous trouvez plus d'informations à ce sujet dans ce manuel.

#### Câble d'alimentation (G) :

Ce câble coupleur d'appareils est nécessaire pour brancher le tapis de course à une prise électrique.

## Assemblage

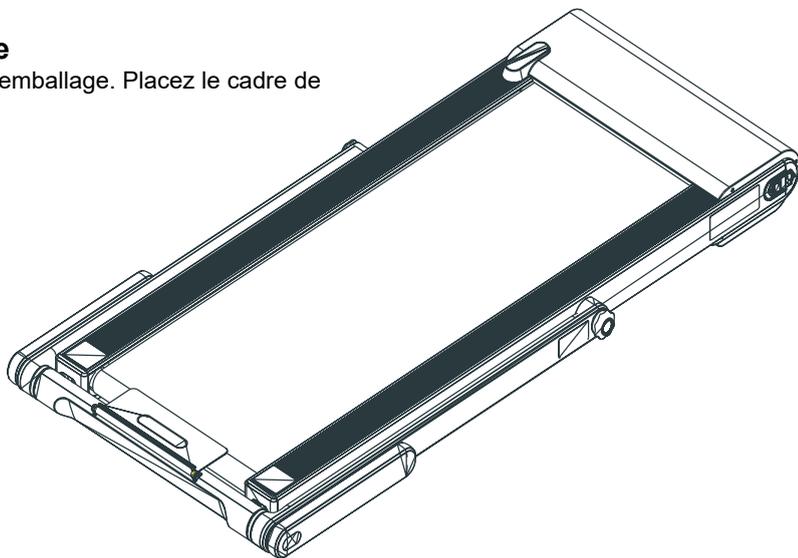
Déballez soigneusement tous les pièces fournis. Ayez quelqu'un pour vous aider, le tapis de course ayant un poids propre d'environ 43 kg. Avant de commencer l'assemblage, vérifiez que toutes les pièces ont été livrées.

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 comme décrit et suivez l'ordre d'assemblage comme indiqué. L'assemblage de l'appareil d'entraînement doit être réalisé seulement par des adultes.

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.

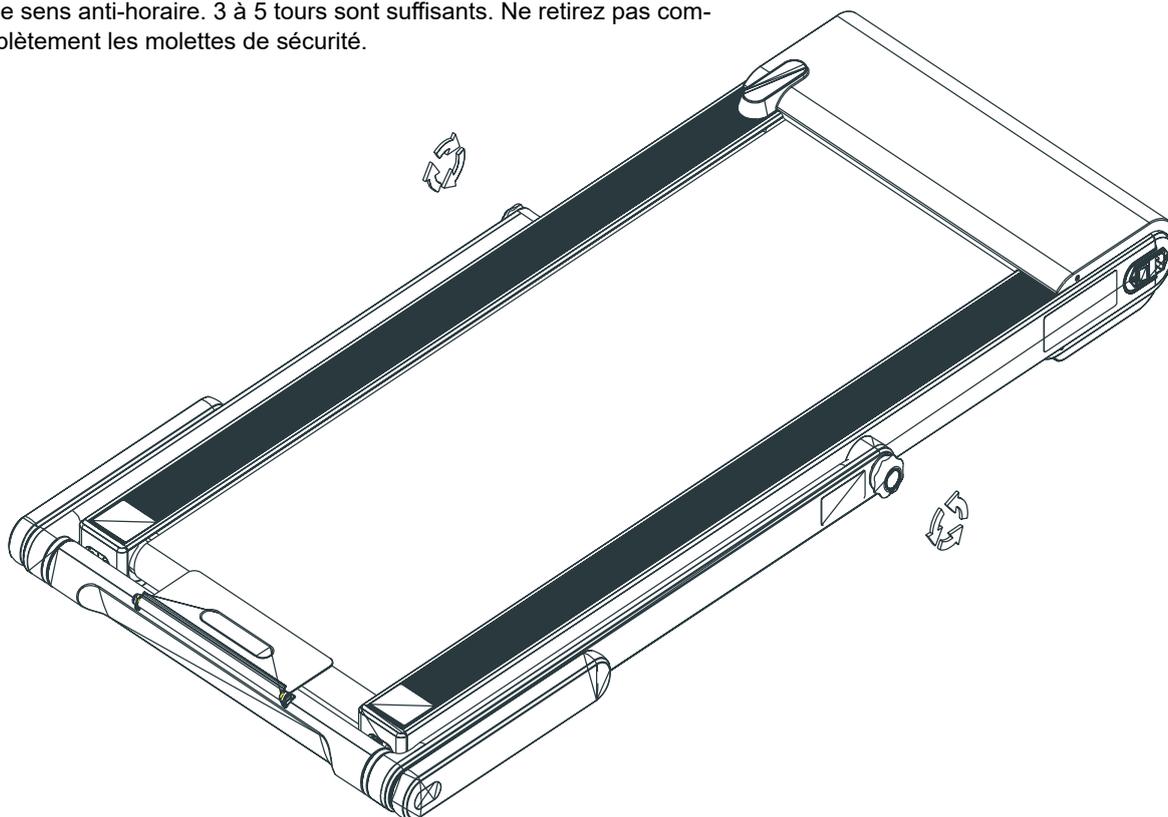
### Etape 1 : préparation de l'assemblage

Retirez toutes les pièces du tapis de course de l'emballage. Placez le cadre de base sur une surface propre et uniforme.

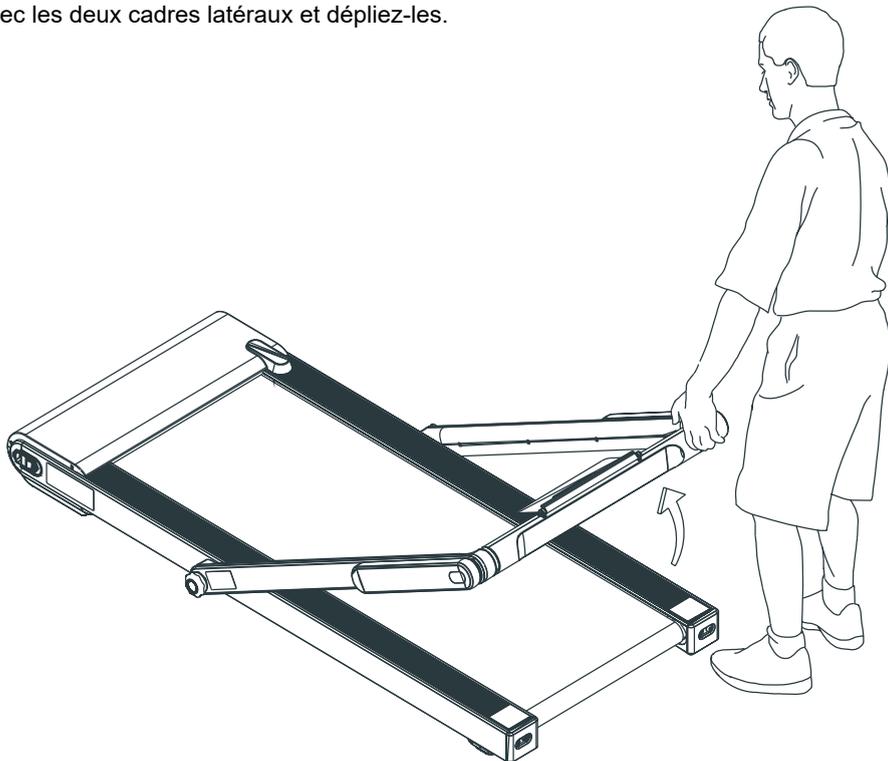


### Etape 2 : Déplier les cadres latéraux

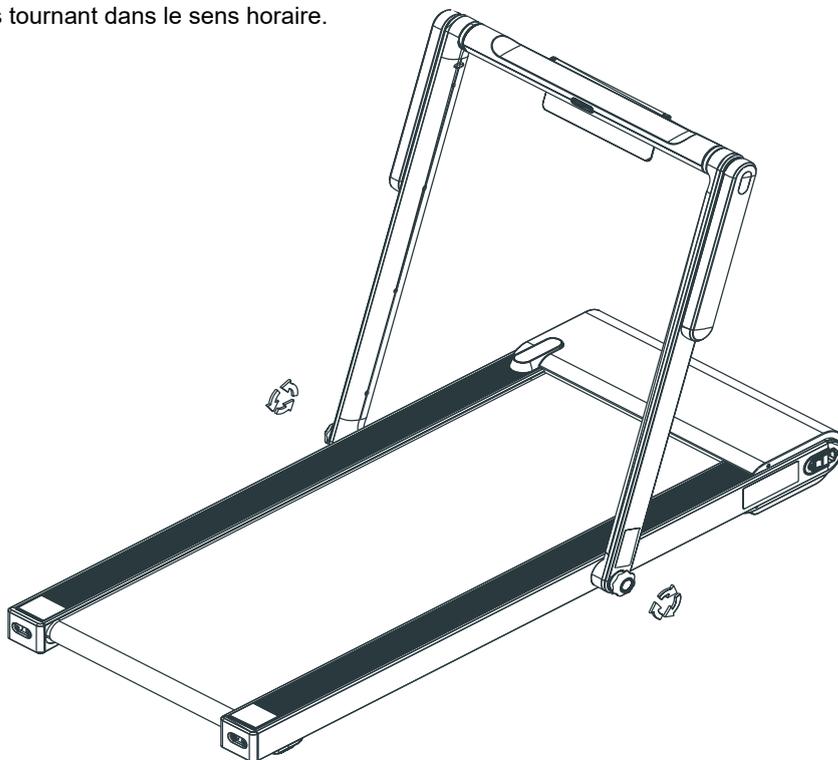
Desserrez à moitié les deux molettes de sécurité, en les tournant dans le sens anti-horaire. 3 à 5 tours sont suffisants. Ne retirez pas complètement les molettes de sécurité.



Maintenant, levez le cadre du cockpit avec les deux cadres latéraux et déployez-les.



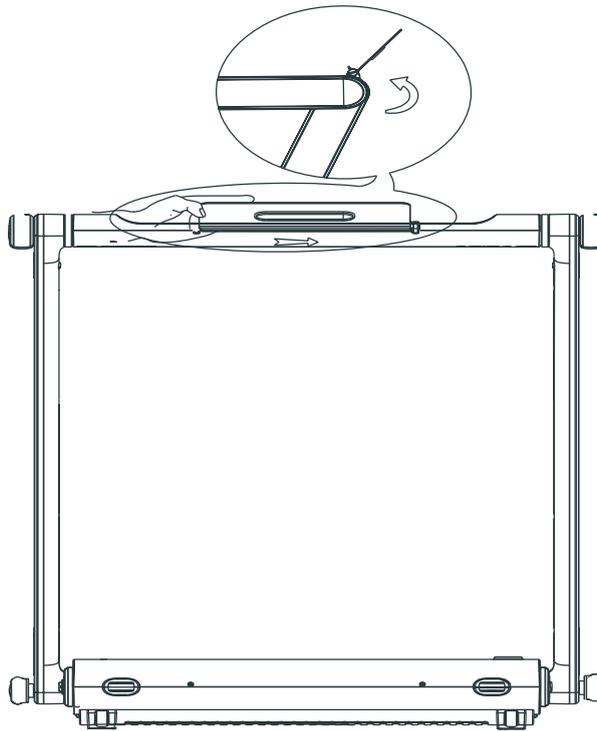
Ensuite, resserrez fermement les deux molettes de sécurité en les tournant dans le sens horaire.



FRA

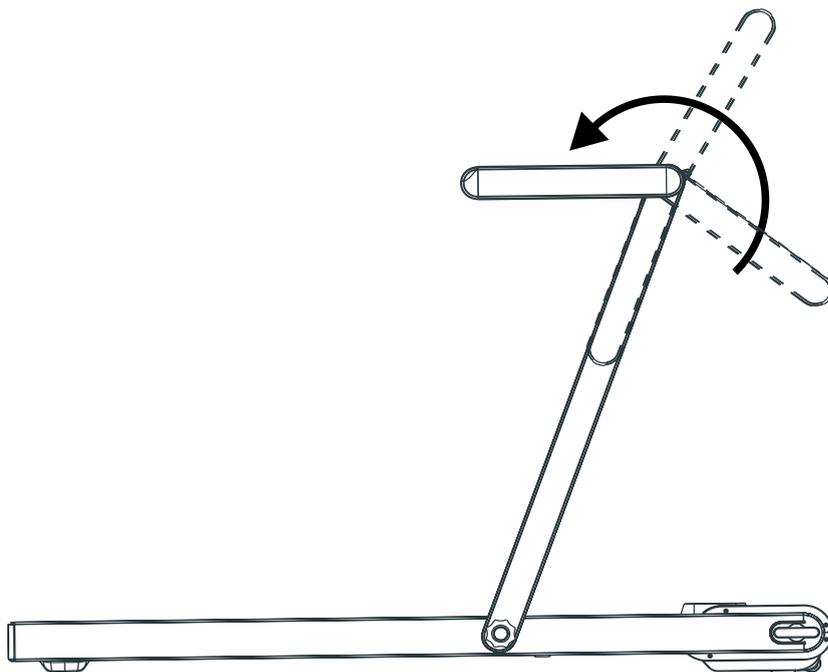
### Etape 3 : Déplier le porte-tablette

Après avoir relevé le porte-tablette en suivant la flèche (voir l'illustration), faites-le glisser ensuite vers la gauche. Vérifiez que le porte-tablette est fixé solidement en la secouant légèrement avec votre main. Utilisez le porte-tablette uniquement s'il est fixé solidement.



### Etape 4 : Déplier les rampes

Tirez les rampes droite et gauche vers le haut, comme indiqué dans l'illustration, jusqu'à ce qu'elles soient orientées vers l'arrière et à l'horizontale de l'extrémité arrière du plancher du tapis de course.

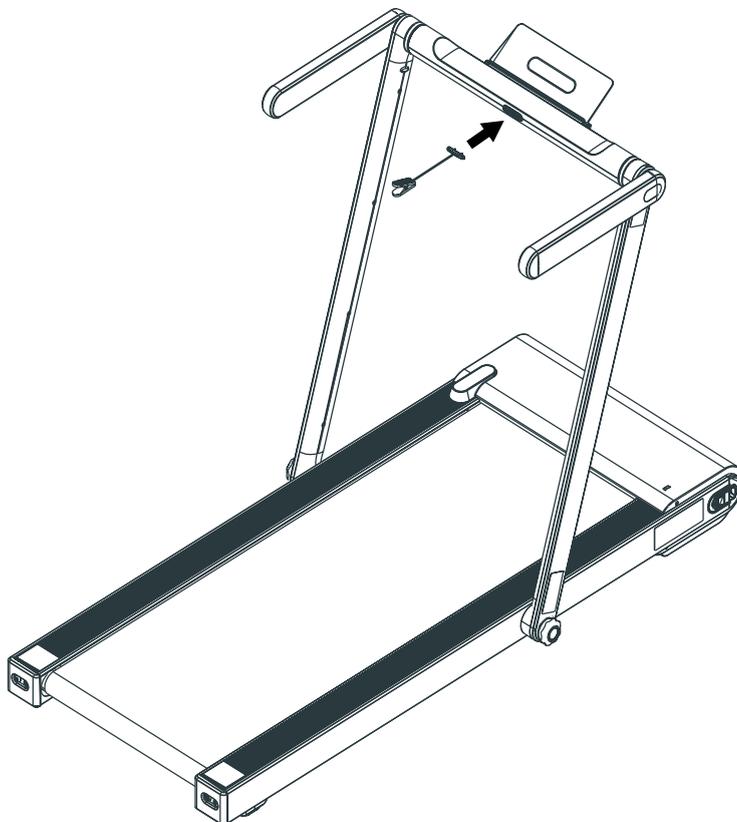


**Etape 5 : Insérer la clé de sécurité**

Pour terminer l'assemblage, insérez la clé de sécurité dans son emplacement, sur le cadre du cockpit du tapis de course.

**⚠ ATTENTION :**

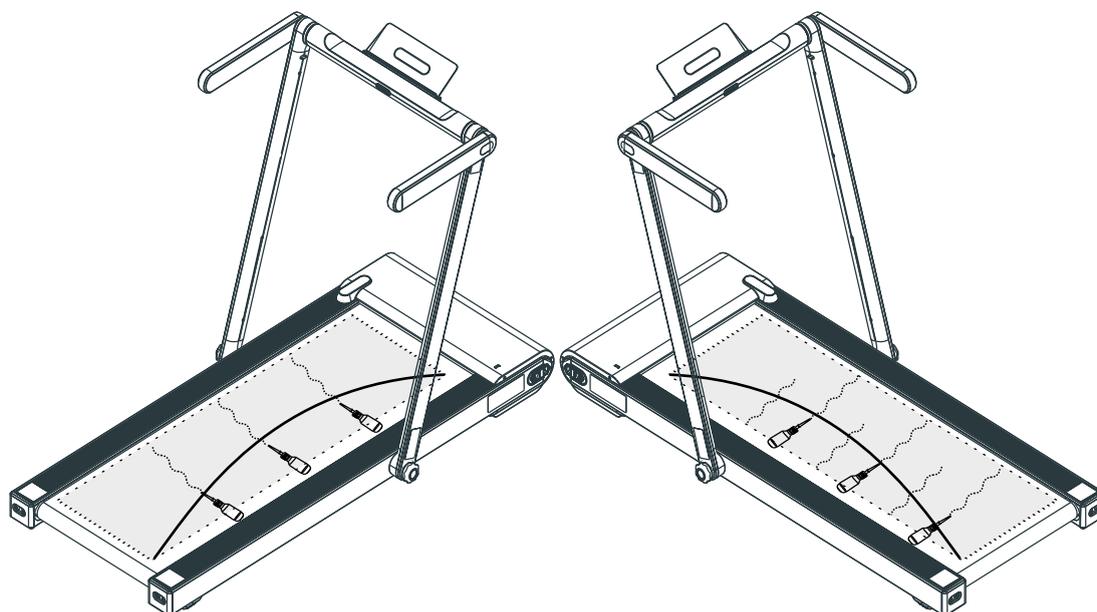
Le tapis de course ne peut être utilisé, si la clé de sécurité n'est pas insérée correctement !



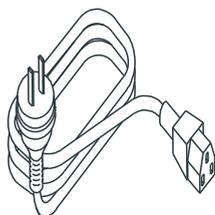
FRA

**Etape 6 : Lubrification de la bande du tapis de course**

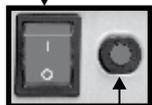
La bande du tapis de course est déjà pré lubrifiée en usine. Comme le lubrifiant peut sécher avec le temps, veuillez vérifier, avant l'utilisation du tapis de course, que la bande est suffisamment lubrifiée. Si ce n'est pas le cas, lubrifiez-la si nécessaire. Pour ce faire, veuillez lire le chapitre «Lubrification de la bande du tapis de course» dans ce manuel.



## Branchement au secteur



Interrupteur principal



Interrupteur pour courant de fuite/Fusible

Peut varier selon le modèle

### 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 qualifié. 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.

### Interrupteur principal

L'interrupteur principal est situé à côté du raccord d'alimentation, sur le côté du boîtier du moteur. 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 «O» = le tapis de course est éteint

### Interrupteur pour courant de fuite (selon le modèle)

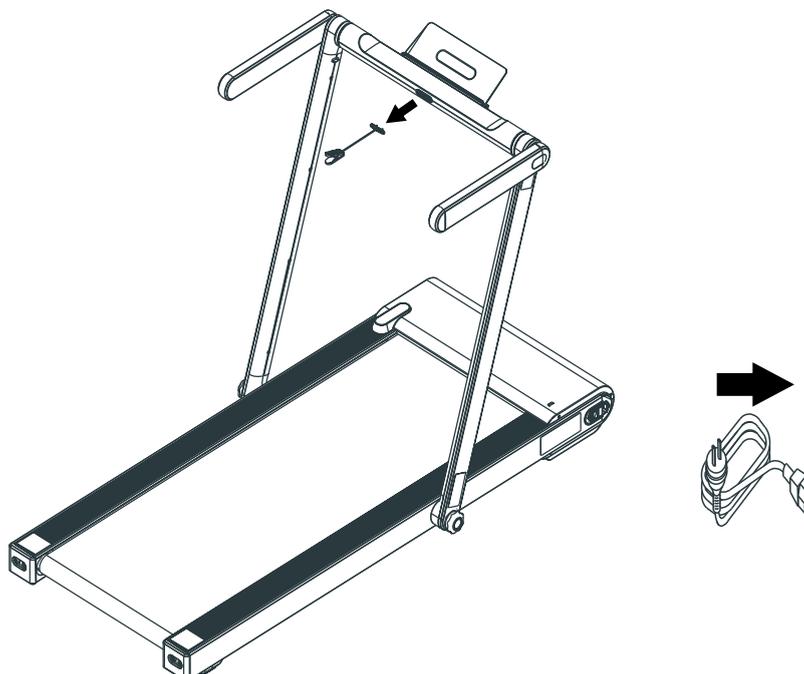
Il y a un bouton-interrupteur pour courant de fuite près de l'interrupteur principal, à l'avant du boîtier du moteur, pour éviter que le tapis de course soit endommagé par une surcharge électrique dans le réseau. Ce bouton-interrupteur se déclenche si une surcharge dans l'alimentation électrique se produit 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 survoltage 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 survoltage, le tapis de course est totalement éteint. Si cela se produit, éteignez le tapis de course à l'interrupteur principal 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.

## 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 à utiliser l'appareil, comme les enfants.



Grâce à ses roulettes de transport, le tapis de course peut être facilement pousser et déplacer, en état assemblé ou préassemblé.

 **ATTENTION :**

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

### Transport en état assemblé

**Etape 1 :**

Débranchez le câble d'alimentation de la prise électrique. Saisissez l'arrière du plancher du tapis de course avec les deux mains et soulevez-le, jusqu'à ce que la majorité du poids de l'appareil repose sur les roulettes de transport. Assurez-vous de vous tenir les pieds fermement posés au sol.

**Etape 2 :**

Le tapis de course peut maintenant être déplacé facilement et sans 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 de vous tenir les pieds fermement posés au sol.

**Etape 3 :**

Pour reposer le plancher du tapis de course, baissez-le doucement, jusqu'à ce que le cadre de base repose entièrement sur le sol.

### Transport en état préassemblé

**Etape 1 :**

Débranchez le câble d'alimentation de la prise électrique. Pour replier le tapis de course, répétez les étapes d'assemblage dans l'ordre inverse.

**Etape 2 :**

Une fois totalement replié, saisissez l'arrière du plancher du tapis de course avec les deux mains et soulevez-le, jusqu'à ce que la majorité du poids de l'appareil repose sur les roulettes de transport. Assurez-vous de vous tenir les pieds fermement posés au sol.

Si vous souhaitez déplacer le tapis de course en position verticale pour le ranger, entre un meuble et le mur par exemple, levez le plancher du tapis de course en position verticale. Maintenant, vous pouvez déplacer le tapis de course vers la gauche et la droite, sur ses roulettes de transport transversales.

 **ATTENTION :**

Assurez-vous de vous tenir les pieds fermement posés au sol, lorsque vous transportez l'appareil, et d'éviter que celui-ci ne bascule. En cas de doute, demandez à une seconde personne de vous aider. Si vous rangez le tapis de course en position verticale, assurez-vous qu'il ne puisse pas tomber.

## Clé de sécurité

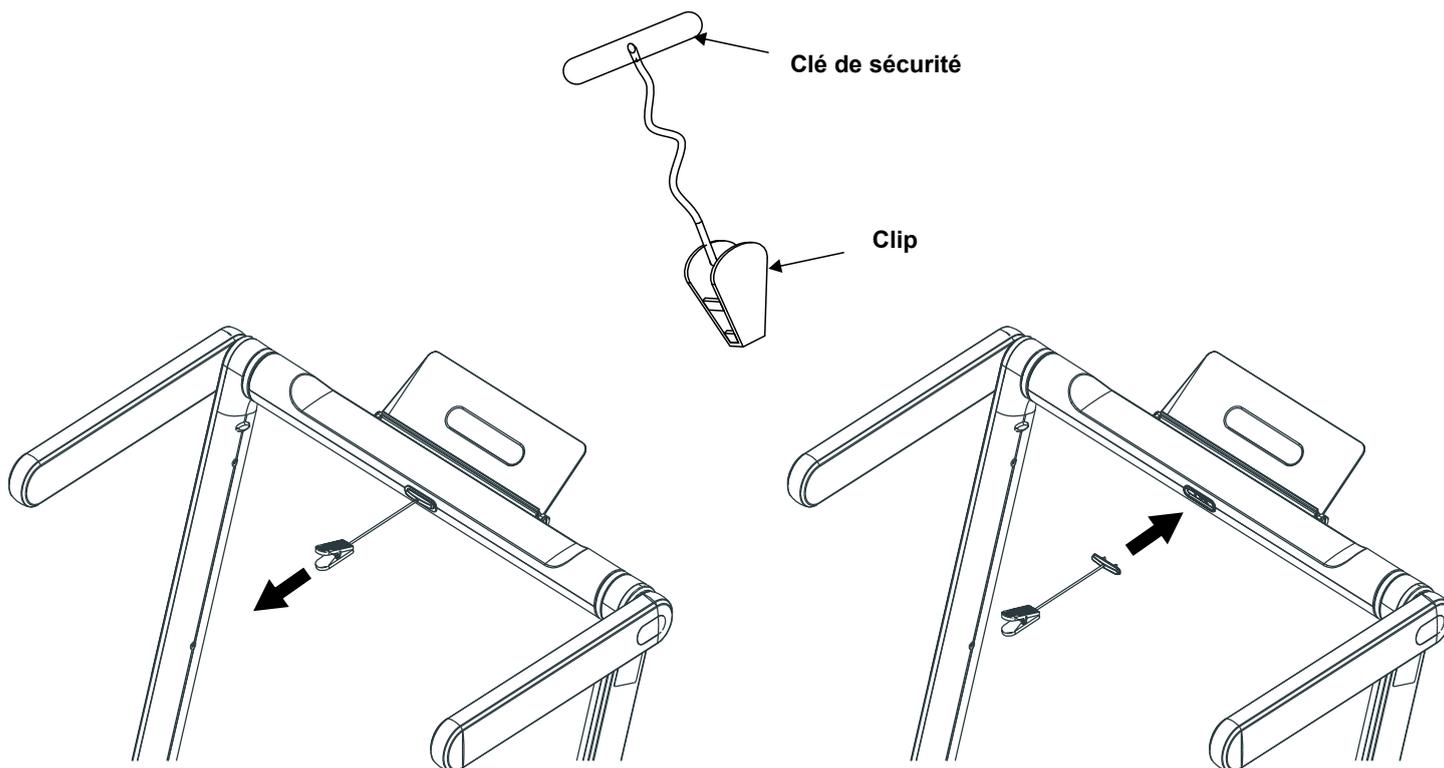
Le tapis de course ne fonctionnera que si la clé de sécurité est correctement placée sur le point de contact du cockpit. Le tapis de course s'arrêtera automatiquement si la clé de sécurité n'est plus en contact.

Avant chaque séance d'entraînement, assurez-vous d'attacher la clé de sécurité à votre vêtement avec le clip.

Si vous voulez arrêter le tapis de course rapidement, ou si la vitesse est trop rapide ou si une quelconque urgence survient, tirez sur le fil pour retirer la clé de sécurité du cockpit. Si la clé de sécurité est reliée à votre vêtement, elle sera automatiquement tirée hors du cockpit si vous tombez. Il est par conséquent essentiel de vérifier que le clip est attaché solidement à votre vêtement et qu'il ne peut, de quelque manière, être arraché. Réglez la longueur du fil pour qu'il puisse pendre librement pendant l'entraînement.

Il n'est pas possible d'utiliser le tapis de course sans insérer correctement la clé de sécurité.

Si la clé de sécurité est retirée du point de contact pendant l'entraînement, le tapis de course s'arrête automatiquement. Le message "E-07" ou "E00" apparaîtra sur l'écran.



## 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 de chaque côté du tapis de course, sur toute sa longueur. 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.

## 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.

Vous devriez vous entraîner à cela 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 se sont familiarisés 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, utilisez le silicone fourni 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 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 d'entretien 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 de l'usure et diminue la durée de vie de votre appareil d'entraînement. En lubrifiant l'espace 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 vous remarquez une augmentation significative de la friction. Cela peut être constaté par des secousses du tapis lors de l'entraînement ou par un message d'erreur (par ex. "E1") 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 dans son état préassemblé pendant une longue période, vous devez vérifier la lubrification de la bande avant utilisation, et lubrifier si nécessaire

#### Etape 1 :

Retirez le bouchon à vis de la bouteille d'huile d'entretien MAXXUS et remplacez-le avec l'embout à buse (Fig. 1).

#### Etape 2 :

Avant de lubrifier la bande, assurez-vous que le tapis de course est éteint. Pour en être sûr, débranchez également le câble de la prise électrique.

#### Etape 3 :

Soulevez la bande du côté droit, suffisamment pour atteindre le centre avec le bout de la buse de la bouteille d'huile d'entretien, entre le dessous de la bande du tapis de course et la surface du plancher du tapis de course. Appliquez une ligne ondulée d'huile d'entretien du centre du plancher vers les côtés. Déplacez le bout de la buse sur la surface du plancher du tapis de course en appuyant légèrement sur la bouteille d'huile d'entretien, pour laisser une ligne d'huile sur le plancher. Ajoutez deux lignes supplémentaires à droite et à gauche de la ligne centrale, en laissant un espace d'environ 20 à 30 cm de chaque côté. Répétez cette opération du côté gauche du plancher en soulevant le côté gauche de la bande. Les lignes de ce côté doivent être réparties uniformément entre les trois lignes que vous avez appliquées de l'autre côté (Fig. 2).

Pour une lubrification complète, utilisez 15 à 20 ml d'huile d'entretien au maximum (et non par ligne !!). Si trop d'huile d'entretien est appliquée, 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.

Figure 1

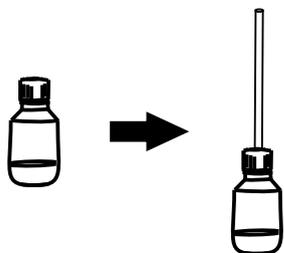
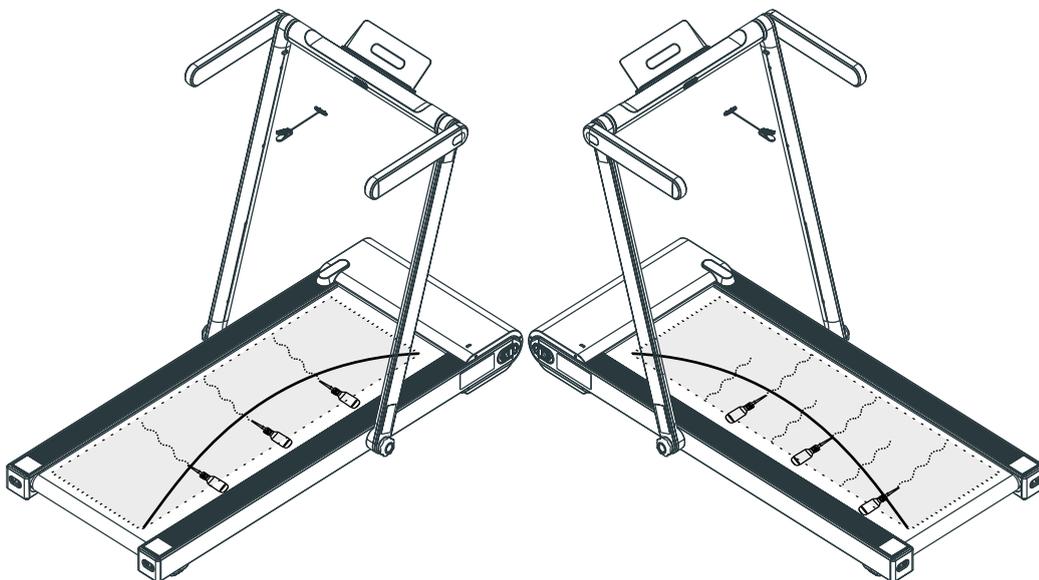
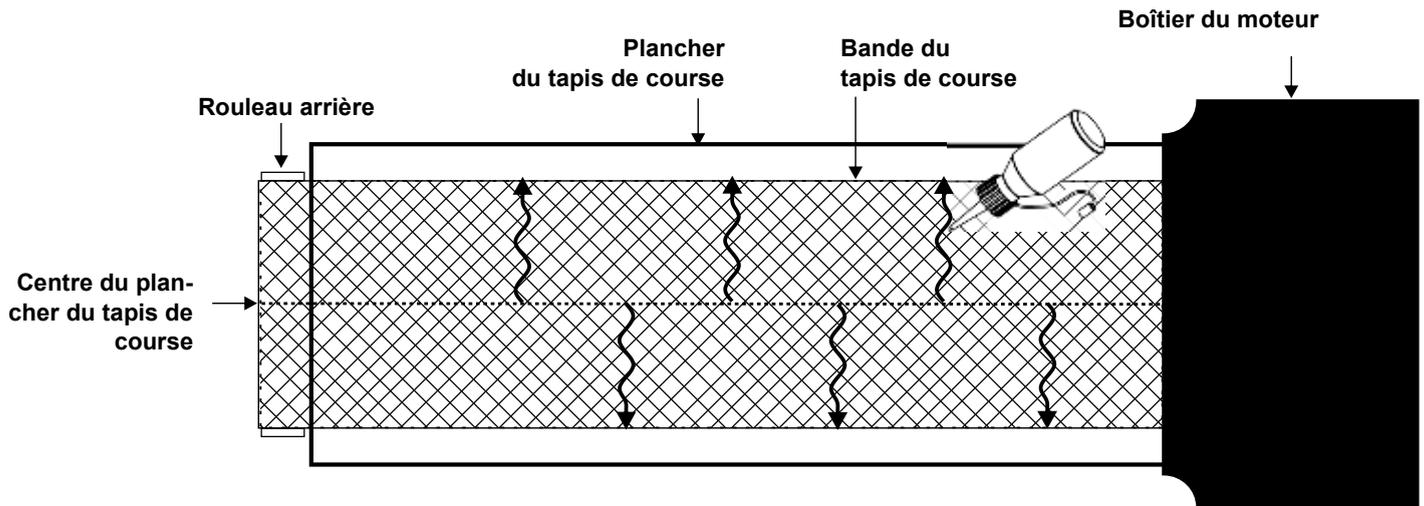


Figure 2



**⚠ ATTENTION :**

Ne jamais lubrifier la surface supérieure de la bande du tapis de course !! Le lubrifiant ne doit être appliqué que sur la surface du plancher du tapis de course.

**⚠ ATTENTION :**

Utilisez seulement la bouteille d'huile fournie ou l'huile d'entretien MAXXUS® (disponible sur [www.maxxus.de](http://www.maxxus.de)) 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.

**Etape 4 :**

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 d'entretien.

**⚠ ATTENTION :**

Les tapis de course avec plancher repliable ou les tapis de course pouvant être rangés verticalement ne doivent pas être pliés ou rangés verticalement pendant au moins 3 jours après la lubrification.

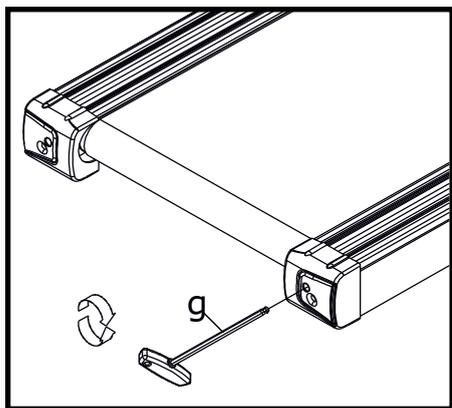
### Régler la bande du tapis de course

Le tapis de course doit toujours être éteint et le câble d'alimentation débranché de la prise avant de commencer tout entretien, nettoyage, réparation ou tout autre travail !

Pour assurer une durée de vie aussi longue que possible, la bande doit toujours fonctionner dans l'axe, au centre du plancher. Par conséquent, vérifiez avant chaque séance d'entraînement que la bande est droite et fonctionne dans l'axe du plancher ou si sa position a changé. Les différentes raisons d'un changement de position sont :

- Le sol sur lequel repose le tapis de course n'est pas uniforme ou est incliné.
- Le style de course personnel (ex. répartition du poids sur un côté, pieds vers l'intérieur ou l'extérieur, etc.)

La bande du tapis de course peut être réglée de la façon suivante :



1. Démarrez le tapis de course et laissez-le fonctionner à une vitesse constante de 12 km/h.
  - 2.1 Si la bande se déplace vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche, située à l'arrière de la bande, d'1/8 de tour dans le sens horaire et la vis de réglage droite d'1/8 de tour dans le sens anti-horaire. Attendez un moment pour voir le résultat, celui-ci ne sera pas immédiatement visible.

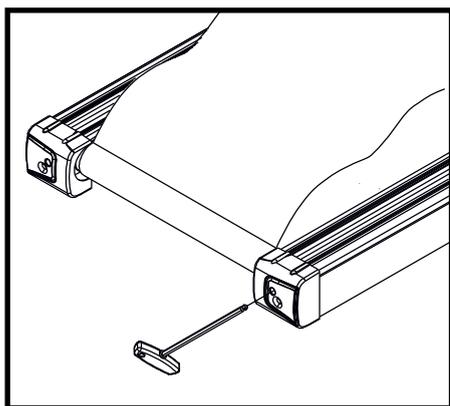
⚠ La direction de course de la bande peut être modifiée avec seulement 1/8 de tour de la vis de réglage. Tournez la vis petit à petit.
  - 2.2 Si la bande se déplace vers la droite, tournez la vis de réglage droite d'1/8 de tour dans le sens horaire et la vis de réglage gauche d'1/8 de tour dans le sens anti-horaire.
3. Si la bande fonctionne maintenant au centre du plancher, le réglage est correct. Si ce n'est toujours pas le cas, répétez les étapes décrites en 2.1 et 2.2 Jusqu'à ce que la bande fonctionne au centre.

Si la bande ne peut pas être réglée, veuillez contacter un spécialiste immédiatement.

- ⚠ Si la bande est tellement décalée qu'elle frotte contre l'un des garde-pieds, cela causera de la friction et endommagera la bande du tapis de course. Les dégâts causés par un défaut de réglage ou par un réglage insuffisant de la bande du tapis de course ne seront, en aucun cas, couverts par la garantie.

### Retendre la bande du tapis de course

Si la bande glisse des rouleaux d'entraînement pendant l'utilisation (vous le constaterez par des secousses pendant la course), la bande doit être retendue. La bande est retendue en utilisant les mêmes vis de réglage que pour le réglage de la bande.



#### Etape 1 :

Démarrez le tapis de course et laissez-le fonctionner à une vitesse constante de 4 km/h.

#### Etape 2 :

Tournez chaque vis de réglage, l'une après l'autre, d'1/8 de tour dans le sens horaire.

#### Etape 3 :

Essayez de ralentir la bande en marchant dessus, comme si vous marchiez sur une pente raide. Si le rouleau avant tourne toujours, répétez l'opération de tension encore une fois. La bande du tapis de course doit être sous tension de telle sorte que le rouleau avant ne puisse tourner qu'à la suite d'un freinage brusque.

## Affichage



Affichage de la distance parcourue de 0,00 à 99,0 kilomètres.

**Affichage en alternance :**

Affichage du temps d'entraînement de 0:00 à 99:59 minutes. L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'affichage atteint la valeur de 99:59 minutes.



Affichage du nombre de pas (podomètre) de 0 à 9999 pas.

**Affichage en alternance :**

Affichage du nombre de calories consommées de 0,00 à 999 calories\*



Affichage du nombre du rythme cardiaque actuel \*\*

\*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 le calcul du rythme cardiaque Une ceinture pectorale disponible en option est nécessaire.



Affichage de la vitesse de 1,0 à 12,0 km/h

## Pavé numérique

**Touche START/PAUSE****Fonction START :**

Lance la fonction de démarrage rapide ou le programme d'entraînement sélectionné.

**Fonction PAUSE :**

Pendant l'entraînement, la bande du tapis de course peut être arrêtée en appuyant sur la touche « START ». Le cockpit passera en mode pause pendant 5 minutes. Si vous appuyez sur la touche « START » une seconde fois, pendant ces cinq minutes, l'entraînement reprendra là où il s'est arrêté. Après les cinq minutes de pause, le cockpit se réinitialisera automatiquement et toutes les données seront remises à zéro. Si la fonction pause est utilisée, l'entraînement peut être repris en appuyant une seconde fois sur la touche « START ».

**Touche STOP**

Arrête l'entraînement en cours

**Touches SPEED +/-**

Avec ces touches vous pouvez régler la vitesse par paliers de 0,1 km/h.

+ = augmenter la vitesse

- = diminuer la vitesse

**Touches sélection rapide de la vitesse**

Le cockpit du tapis de course possède 2 touches de sélection rapide de la vitesse.



Ces touches de sélection rapide peuvent être utilisées pour sélectionner rapidement et facilement les vitesses pré-réglées.

Vitesses : « 3 km/h » et « 5 km/h »

**Calcul du rythme cardiaque**

Le cockpit de votre tapis de course est équipé en série d'un récepteur compatible Polar. Une ceinture pectorale est disponible en option.

Utilisez cette touche pour sélectionner le programme contrôlé par le rythme cardiaque.

### Récepteur de 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 cardio fréquencemètre qui n'est pas incluse dans la livraison. La ceinture doit transmettre à une fréquence de 5KHz et être non-codée. MAXXUS® recommande l'utilisation d'une ceinture pectorale T34 POLAR®. Si ce n'est pas possible, utilisez une ceinture Bluetooth. Veuillez lire également le chapitre « Rythme cardiaque » dans ce manuel.

### Récepteur Bluetooth

Le cockpit de votre tapis de course est équipé en série d'un récepteur Bluetooth. Vous pouvez connecter le tapis de course à votre smartphone ou à votre tablette PC en utilisant l'application gratuite FitShow.

### Allumer le tapis de course

Branchez le câble d'alimentation au tapis de course. Maintenant, branchez la fiche électrique du câble à une prise 16 A mise à la masse et qui possède un fusible individuel, installée par un électricien qualifié.

Maintenant, allumez le tapis de course à l'aide de l'interrupteur on / off (situé sur le côté du boîtier du moteur).

### Eteindre le tapis de course

Appuyez sur l'interrupteur On/Off, une nouvelle fois, pour éteindre le tapis de course. Débranchez le câble d'alimentation de la prise électrique. Retirez le câble d'alimentation du tapis de course et rangez-le séparément, pour éviter qu'il ne soit utilisé sans surveillance par des personnes non autorisées (par ex. des enfants).

### Démarrer le tapis de course

Allumez le tapis de course et appuyez sur la touche « START ».

Le tapis de course démarre automatiquement après un compte à rebours de 3 secondes, à une vitesse de 1,0 km/h. Les données d'entraînement commencent à être comptabilisées au même moment. Utilisez les touches « SPEED » +/- ou les touches de sélection rapide pour régler la vitesse pendant l'entraînement.

Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur la touche « STOP ».

### HRC – Programme d'entraînement contrôlé par le rythme cardiaque

Allumez le tapis de course et appuyez sur la touche ♥.

Entrez le rythme cardiaque maximum, qui ne doit pas être dépassé pendant l'entraînement, en appuyant sur les touches +/- . Il est possible d'entrer un nombre entre 80 et 180.

Appuyez sur la touche « START » et commencez l'entraînement. Entrez la vitesse désirée en utilisant les touches +/- ou les touches de sélection rapide. Si votre rythme cardiaque dépasse le rythme cardiaque maximum préalablement défini, un signal d'avertissement retentit et la vitesse diminue automatiquement de 1,0 km/h.

Si votre rythme cardiaque dépasse toujours le rythme cardiaque maximum préalablement défini, pendant une période de 3 minutes, un signal d'avertissement retentit et la vitesse diminue à nouveau automatiquement de 1,0 km/h.

Si votre rythme cardiaque dépasse toujours le rythme cardiaque maximum préalablement défini, pendant une nouvelle période de 3 minutes, un signal d'avertissement retentit et la vitesse diminue automatiquement jusqu'à l'arrêt complet du tapis de course.

L'objectif de ce programme est de protéger l'utilisateur d'un excès d'entraînement et d'éviter que l'utilisateur ne vérifie continuellement son rythme cardiaque sur l'écran.

Pour cette raison, lorsque vous utilisez ce programme, sélectionnez une vitesse réaliste, adaptée à votre condition physique. Avant d'utiliser ce programme, vérifiez votre rythme cardiaque lorsque vous courez à une vitesse « confortable » et, ensuite, réglez la limite maximale de votre rythme cardiaque, 10 battements au-dessus, au maximum. Cela permettra également d'éviter des interruptions intempestives durant vos séances d'entraînement, si le rythme cardiaque maximum a été réglé trop bas.

### ATTENTION :

Avant d'utiliser ce programme ou le calcul du rythme cardiaque, veuillez consulter le chapitre « Rythme cardiaque » dans ce manuel et lisez attentivement les avertissements !

# FitShow



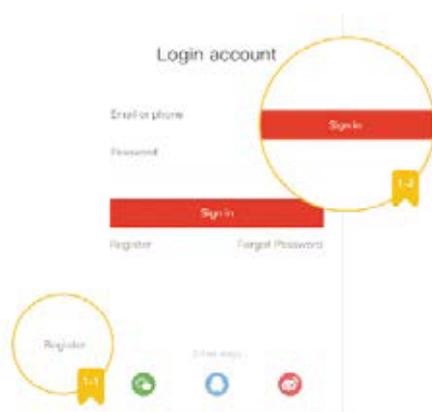
Veillez noter que MAXXUS n'est ni le créateur ni le distributeur de l'application FitShow App et, par conséquent, n'est pas responsable de son contenu. Les consignes qui vont suivre ont été fournies par le créateur de l'App et peuvent faire l'objet de modifications ou présenter des erreurs. Pour plus d'informations concernant l'App, pour des problèmes techniques, des demandes d'amélioration ou de modification, veuillez contacter directement les créateurs via l'App store approprié.



## Installation de l'application FitShow

Scannez le code barre, l'application FitShow s'affichera dans l'App store approprié (Apple Store et Google Play Store).

Veillez noter que vous aurez besoin d'un lecteur de QR code sur votre smartphone ou votre tablette PC pour ce faire.



## Créer un nom d'utilisateur et un mot de passe

1. Lors de la première utilisation de l'application, un nom d'utilisateur et un mot de passe doivent être créés. Ceci permet de protéger vos données personnelles, en empêchant l'accès à celles-ci par des tiers. Si vous êtes déjà enregistré, vous pouvez vous connecter avec votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

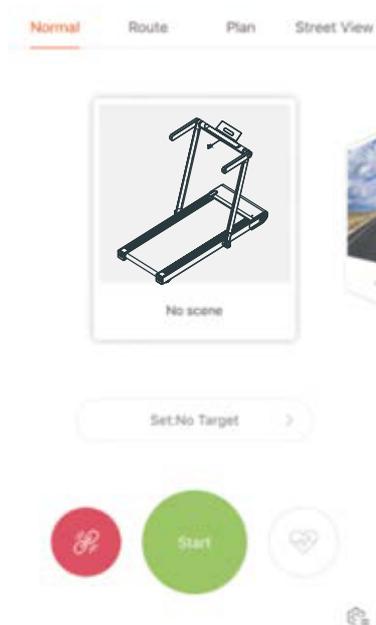
2. Enregistrez-vous avec une adresse email, ou un numéro de téléphone, et sélectionnez un nom d'utilisateur et un mot de passe pour votre connexion à FitShow.

FRA

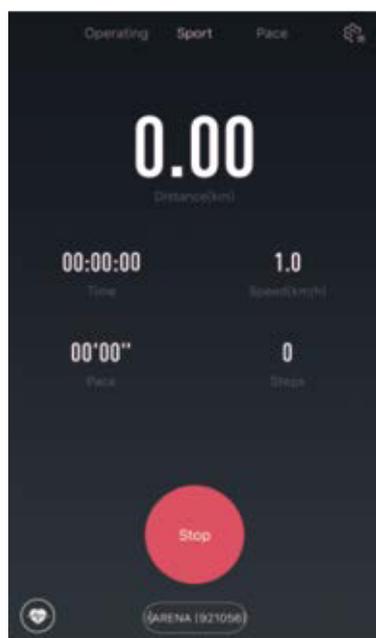


## Synchronisation de l'appareil

Allumez le tapis de course et activez la fonction Bluetooth sur votre smartphone ou votre tablette PC. Ensuite, lancez la recherche de l'appareil dans le menu Bluetooth et connectez-vous avec le tapis de course.



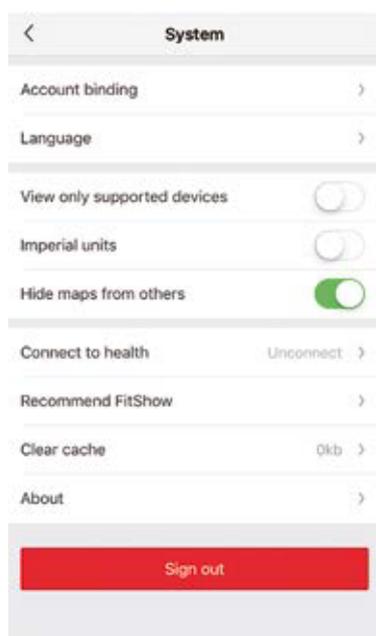
Si vous cliquez sur l'image de l'appareil, après la connexion, les caractéristiques de l'appareil correspondant s'afficheront, avec l'ensemble des spécifications disponibles.



Dès que vous commencez votre séance, la progression de l'entraînement s'affichera pour les données suivantes :

- Temps d'entraînement
- Consommation de calories
- Distance parcourue
- Pas à la minute
- Rythme cardiaque (seulement avec l'utilisation d'une ceinture pectoral, disponible en option).
- Vitesse moyenne

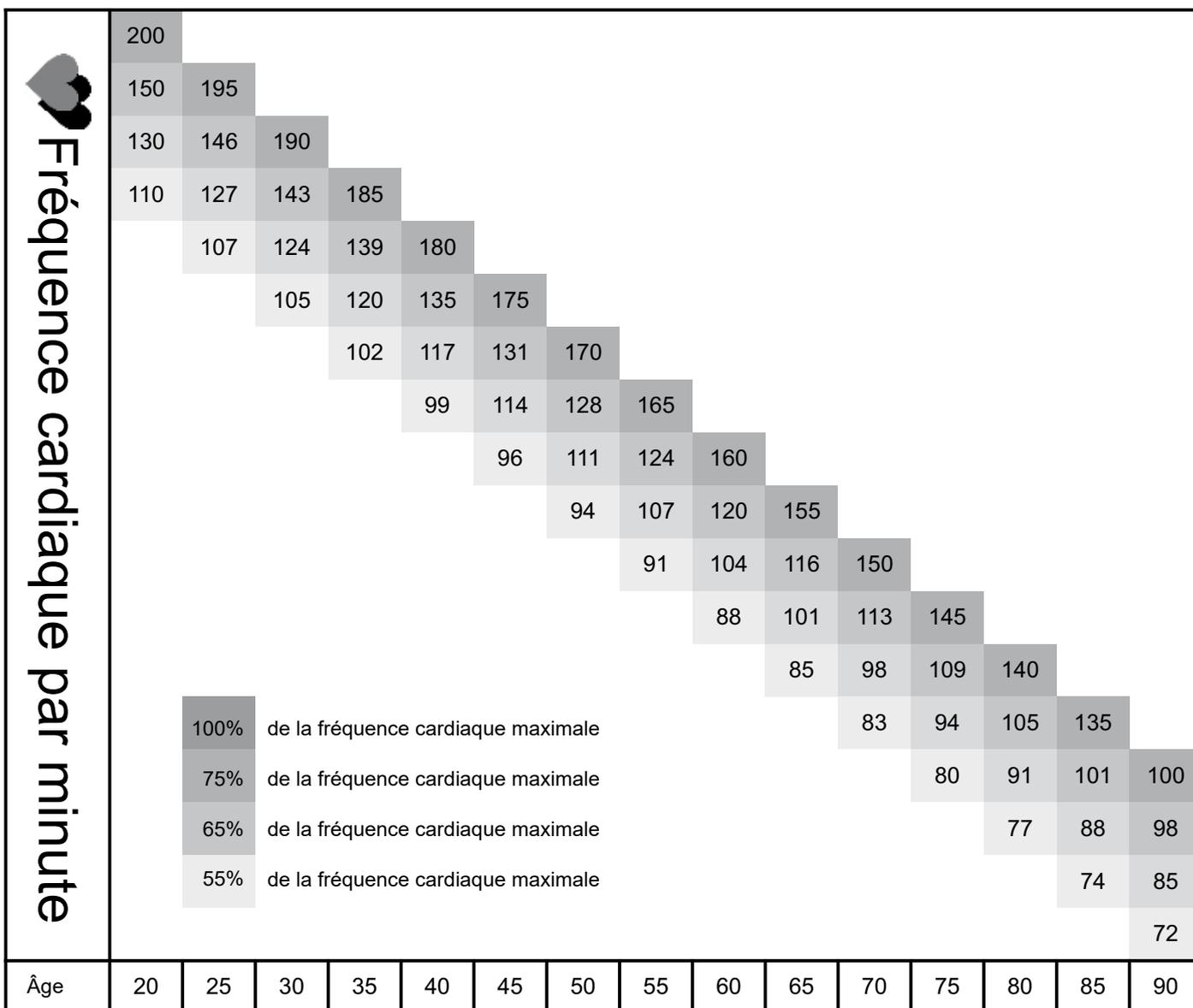
Dès la séance terminée, cliquez sur la touche « STOP » et le tapis de course s'arrêtera. Vous pouvez choisir de continuer l'entraînement ou de l'arrêter pour permettre la sauvegarde de la séance en cours, dans votre historique d'entraînement.



En appuyant sur la touche « SETTINGS », vous pouvez voir et personnaliser vos paramètres personnels, vos entraînements sauvegardés, vos paramètres, connecter un cardio fréquencemètre, etc. Veuillez noter que cette application n'est disponible qu'en anglais pour le moment.

Vous trouverez l'historique d'entraînement dans la rubrique « Records ».

<	Records	...
2017 8月		
3.91 km		
day23 19:55	 <b>2.79</b> km	00:29:15
day09 17:08	 <b>1.11</b> km	00:09:45
2017 7月		
3.15 km		
day28 17:40	 <b>1.07</b> km	00:11:02
day19 17:50	 <b>1.30</b> km	00:12:00
day18 17:41	 <b>0.78</b> km	00:06:51
2017 6月		
7.54 km		
day28 18:32	 <b>4.14</b> km	00:42:47
day07 17:54	 <b>3.69</b> km	00:30:00



**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 équipements sportifs MAXXUS® sont déjà équipés de récepteurs. Les ceintures pectorales (nous recommandons seulement l'utilisation d'une ceinture pectorale POLAR® non-codée) permettent une mesure sans fil du rythme cardiaque. Les ceintures pectorales sont disponibles comme accessoires en option.

Cette méthode de surveillance du rythme cardiaque est optimale et aussi précise qu'un ECG. Elle mesure le rythme cardiaque directement par la peau grâce aux transmetteurs de la ceinture pectorale. La ceinture pectorale envoie des signaux électromagnétiques au récepteur intégré à la console.

Nous vous recommandons de toujours utiliser une ceinture pectorale pour la surveillance du rythme cardiaque lors de vos entraînements avec un programme commandé par le rythme cardiaque.

### ⚠ ATTENTION :

La surveillance du rythme cardiaque actuel à l'aide d'une ceinture pectorale ne sert qu'à obtenir un aperçu du rythme cardiaque au cours de l'entraînement. Ces valeurs ne donnent aucune information sur un rythme cardiaque sain ou efficace pour l'entraînement. Ce système de surveillance ne peut en aucun cas être utilisé pour un diagnostic médical ou à d'autres fins.

Avant de commencer l'entraînement, veuillez parler à votre médecin de la meilleure façon d'élaborer et de mettre en place un plan d'entraînement adapté à votre condition physique.

Ceci s'applique particulièrement aux personnes :

- n'ayant pas pratiqué de sport durant une période prolongée,
- présentant un surpoids,
- étant âgées de plus de 35 ans,
- ayant une tension artérielle basse ou élevée,
- ayant des problèmes cardiaques.

Si vous portez un pacemaker ou un appareil similaire, veuillez impérativement consulter le spécialiste qui vous suit, avant d'utiliser une ceinture pectorale.

### 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.

FRA

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 :						

## Caractéristiques techniques

### Cockpit

Affichage de :

- Temps
- Vitesse
- Distance
- Consommation de calories
- Rythme cardiaque (en utilisant la ceinture pectorale qui est disponible en option)

### Caractéristiques techniques :

Moteur :	moteur CC
Puissance du moteur continu :	approx 2,0 HP/1,47 kW
Type de transmission :	courroies rainurées
Vitesse :	1,0 – 12,0 km/h, par niveaux réglables de 0,1 km/h
Plancher de course :	approx. 125 x 45 cm
Dimensions :	approx. 151,5 x 77 x 101 cm (Lxlxh)
Dimensions, préassemblé :	approx. 13,8 x 77 x 158,1 cm (Lxlxh) – debout à la verticale
Poids total :	approx. 43 kg
Poids maximal de l'utilisateur :	100 kg
Alimentation électrique :	220-230V - 50Hz

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

## Traitement des déchets



### Directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques

Ne mettez jamais votre appareil d'entraînement au rebut avec les ordures ménagères ordinaires. Tous les consommateurs sont tenus légalement de déposer les appareils usagés séparément des ordures ménagères. Veuillez porter votre appareil à la déchèterie communale ou le confier à un service de mise au rebut certifié. La mise au rebut de cet appareil est gratuite. C'est la seule manière de s'assurer que votre appareil usagé est mis au rebut de façon professionnelle et d'éviter des effets négatifs pour l'environnement. 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 (si présentes dans l'appareil)

Selon la directive relative aux piles, vous, en tant qu'utilisateur final, êtes tenu légalement de rapporter les piles et batteries usagées. **La mise au rebut avec les ordures ménagères ordinaires constitue une infraction.** La plupart des piles disposent d'un symbole pour vous rappeler cette réglementation. En plus de ce symbole, la contraction de métaux lourds est aussi indiquée. De tels métaux doivent être mis au rebut conformément aux impératifs écologiques. Cela signifie que les consommateurs sont tenus légalement de déposer les piles et les batteries 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. Vous pouvez également rapporter les piles et batteries usagées à notre siège social ou nous les envoyer par voie postale, à condition de payer l'affranchissement. Après réception, nous les mettrons au rebut de façon appropriée et conformément à la directive relative aux piles et aux batteries rechargeables. Ne rapportez ou ne mettez au rebus les piles et batteries rechargeables que lorsqu'elles sont complètement déchargées.

## Accessoires recommandés



Ces accessoires sont le meilleur complément à votre appareil d'entraînement. Tous les produits sont disponibles sur notre boutique en ligne [www.maxxus.com](http://www.maxxus.com).

### POLAR® Ceinture pectorale - émetteur T34 (non-codée)

Ceinture pectorale avec portée de transmission optimisée, pour calculer le rythme cardiaque. Cet accessoire est nécessaire pour l'utilisation des programmes contrôlés par le rythme cardiaque et pour la mesure de façon continue du rythme cardiaque actuel.

### MAXXUS® Tapis de protection

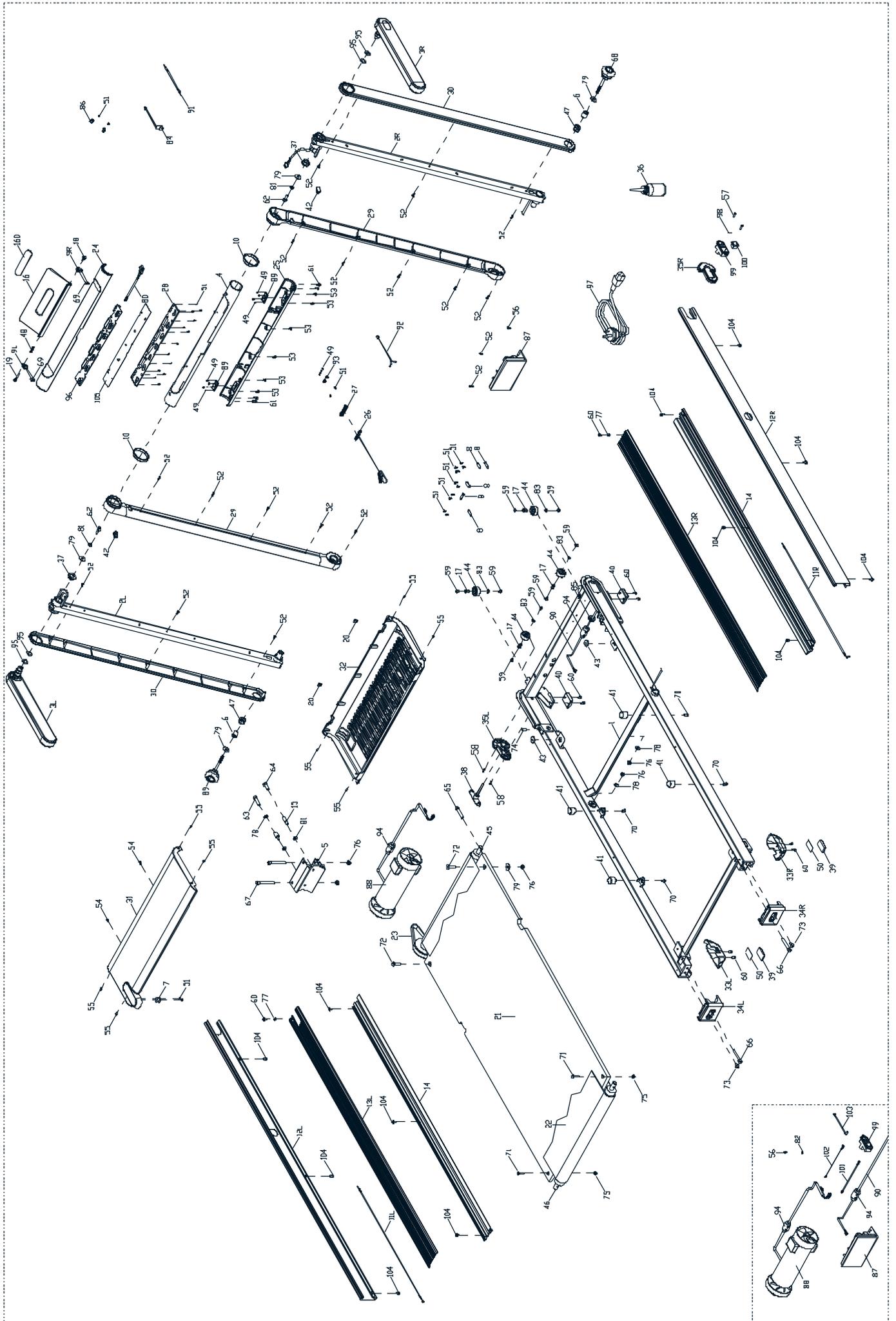
Grace à son extrême densité et à son épaisseur de 0,5 cm, ces tapis offre une protection parfaite des planchers contre les dégâts, les rayures et les salissures dues à la transpiration. Le bruit causé par le fonctionnement et le mouvement de l'appareil est réduit de façon significative.

Disponibles dans les tailles suivantes :  
160 x 90 cm | 210 x 100 cm | 240 x 100 cm

### MAXXUS® Huile d'entretien pour tapis de course

Agent lubrifiant et anti-adhérent optimal, pour les bandes et les planchers de tapis de course. Disponibles dans les volumes suivantes :

- 50 ml
- 250 ml



FRA

## Liste des pièces détachées

Pièce N.	Description	Caractéristiques	Qté
1	Main Frame		1
2L	L Upright	20*50*T1.5*967L	1
2R	R Upright	20*50*T1.5*967L	1
3L	Foam handrail	L 20*40*T1.5*381L	1
3R	Foam handrail	R 20*40*T1.5*381L 1	1
4	Meter bracket horizontal tube	Φ50*T2.0*608L	1
5	Motor seat		1
6	Sleeve	Φ30*23.7	2
7	Motor cover fixed plate	T1.5	1
8	Cable press sheet	T1.5*10*30L	5
9L	Pad connecting seat L		1
9R	Pad connecting seat R		1
10	Meter ring	Φ62*10L	2
11L	Edging fixing hook L	Φ3.2*610L	1
11R	Edging fixing hook R	Φ3.2*610L	1
12L	Aluminium alloy side edging L	22*75*1442L	1
12R	Aluminium alloy side edging R	22*75*1442L	1
13L	Edging insert sheet L	7.4*79.7*1288L	1
13R	Edging insert sheet R	7.4*79.7*1288L	1
14	Edging	73.9*16.7*1218L	2
15	Motor adjusting screw	Φ12*M8*34.5L	2
16	Pad bracket	18.3*109.8*273L	1
17	Supporting wheel axis	Φ12*16.5L	4
18	Pad bracket fixing screw right		1
19	Pad bracket fixing screw left		1
20	M4 nut clip plate		2
21	Running board	T15*550*1170L	1
22	Running belt	T1.6*453*2605	1
23	Multi-groove belt	160-J6	1
24	Meter upper cover	610*62*53	1
25	Meter under cover	610*62*30.7 1	1
26	Safety key		1
27	Safety key supporting seat	55*15*10.5	1
28	PC board light bracket	309*48*808	1
29R	Upright inner side decorative cover R	983*63*34.8	1
29L	Upright inner side decorative cover L	983*63*34.8	1
30R	Upright outer side decorative cover R	983*63*23	1
30L	Upright outer side decorative cover L	983*63*23	1
31	Upper motor cover	606*267.5*59.2	1
32	Motor under cover	606*280*83.8	1
33L	Supporting foot pad decorative cover L	124*47.3*51	1
33R	Supporting foot pad decorative cover R	124*47.3*51	1
34L	Rear end cover L	877*74.4*52	1
34R	Rear end cover R	877*74.4*52	1
35L	Edging decorative stopple L	99.3*75*11.5	1
35R	Edging decorative stopple R	99.3*75*11.5	1
36	Silicon oil		1
37	Sleeve		2
38	Wrench		1
39	Bracket rear supporting pad	4*44.5*8 ABS	2
40	Bracket front supporting pad	45*37*14	2
41	cushion	Φ24*21.5*M6	4
42	Rubber spacing cushion	28.9*15.8*9.5	2
43	Running board shock absorber	Φ25*Φ19*Φ8.2*t9	2
44	Supporting moving wheel	Φ34*Φ10*15H	4
45	Font roller		1
46	Rear roller		1
47	Compression spring	Φ18*Φ23*Φ2.5*18.5L	2
48	Compression spring	Φ0.6*Φ4.9*23L	1
49	Screw	M2.5*5 12.9	12
50	Rear supporting foot pad dual adhesive tape		2

Pièce N.	Description	Caractéristiques	Qté
51	Screw	M3*8	28
52	Screw	M4*15	18
53	Screw	M4*12	6
54	Screw	M4*15	2
55	Screw	M4*10	8
56	Screw	M4*8	1
57	Screw	M4*15	2
58	Screw	M4*10	2
59	Screw	M5*8	8
60	Screw	M5*10	10
61	Screw	M6*10	4
62	Screw	M8*20	2
63	Screw	M8*25	1
64	Screw	M8*40	1
65	Screw	M8*45	1
66	Screw	M8*55	2
67	Screw	M8*70	2
68	Screw	M8*80	2
69	Screw	M4*8	4
70	Screw	M6*12	4
71	Screw	M6*27	2
72	Screw	M8*35	2
73	Screw	M8*12	2
74	Screw	M6*30	1
75	Nut	M6	2
76	Nut	M8	6
77	Washer	Φ5.5*Φ12*1.2	2
78	Washer	Φ9*Φ16*t1.6	3
79	Washer	Φ9*Φ23*t1.6	6
80	Upper wire		
81	Wrench	Φ8.1*Φ12.3*t2.1	2
82	Wrench	Φ4.1*Φ4.4*t1.0 1	1
83	Snap Rings	Φ10	4
84	Mp3-PC board		1
85	Ring wire plug		1
86	Module fixing cap		2
87	Controller		1
88	DC motor		1
89	Loudspeaker and the connecting line		2
90	Lower wire		1
91	Mp3 line		1
92	Safety lock connecting wire		1
93	Bronze plate seat		2
94	Magetic ring		2
95	O shape ring		4
96	Meter keyboard		1
97	Power cord		1
98	Fuse		1
99	Power switch		1
100	Switch		1
101	Single wire (red)	200mm	1
102	Single wire (black)	200mm	1
103	Single wire grouding wire	400mm	1
104	Screw	M5*10	12
105	Panel sticker		1
106	Pad bracket single-sided adhesive tape	T1.0*25.5*149.5L	1
NA	inductor		1
NA	filter		1

Pour que le service clientèle de MAXXUS® puisse vous aider aussi vite que possible, nous aurons besoin de certaines informations au sujet de vous et de votre appareil d'entraînement. Pour trouver les pièces de rechange adaptées, nous aurons besoin du nom du produit, de la date de l'achat et du numéro de série. Nous vous invitons à visiter notre rubrique Service sur le site [www.maxxus.com](http://www.maxxus.com) pour plus d'informations.

Si nécessaire, veuillez remplir le formulaire du Contrat de service joint au présent Manuel d'utilisation ou disponible en ligne.

### Zones d'utilisation et périodes de garantie

Selon le modèle, les appareils d'entraînement de MAXXUS® sont adaptés à une utilisation dans différentes zones. Trouvez la zone adaptée à l'utilisation de votre appareil d'entraînement, à partir des «données techniques» de ce manuel d'utilisation.

#### Usage domestique :

Uniquement pour un usage personnel

Période de garantie : 2 ans

#### Usage semi-professionnel :

Utilisation, selon les instructions, dans les hôtels, les cabinets de physiothérapie, etc.

L'utilisation dans une salle de gym ou un établissement similaire est strictement interdit !

Période de garantie : 1 an

#### Usage professionnel :

Utilisation dans une salle de gym ou un établissement similaire, sous la supervision d'un entraîneur personnel.

Période de garantie : 1 an

L'utilisation de votre appareil d'entraînement dans une zone non appropriée entraînera l'extinction immédiate de sa garantie et annulera votre droit à revendiquer la garantie !

L'usage personnel exclusif et la période de garantie de 2 ans supposent que la facture d'achat est établie pour l'utilisateur final.

#### Preuve d'achat et numéro de série

Pour réclamer votre droit de bénéficier de notre service durant la période de garantie, nous demanderons dans tous les cas une preuve d'achat. Conservez votre preuve ou facture d'achat en lieu sûr et en cas de recours à la garantie, envoyez-nous une copie en même temps que votre Contrat de service. Cela nous permettra d'engager notre service aussi vite que possible. Pour pouvoir identifier quelle version du modèle nécessite d'être réparé correctement, nous vous demanderons : le nom du produit, le numéro de série et la date d'achat.

#### Termes et conditions de garantie :

La période de garantie de votre appareil d'entraînement débute à la date de l'achat et s'applique uniquement aux produits qui ont été achetés directement auprès de MAXXUS Group GmbH & Co. KG ou auprès de l'un des distributeurs partenaires, certifié directement par MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

La garantie couvre les défauts de production et de matériel, et s'applique uniquement aux appareils achetés en Allemagne.

La garantie ne s'applique pas aux dommages ou défauts causés par une utilisation inappropriée et coupable, une négligence ou une destruction délibérée, un manque ou une insuffisance dans l'entretien et/ou le nettoyage, la force majeure, l'utilisation et l'usure normale, les dommages causés par la pénétration de liquides, des réparations ou des modifications faites avec des pièces de rechange d'un autre fournisseur. La garantie ne s'applique pas aux dommages dus à une erreur d'assemblage ou qui apparaissent à cause d'une erreur d'assemblage. Certaines pièces vont s'user pendant l'utilisation ou du fait de l'usure normale. Cela comprend, par exemple :

Roulements à billes    ▪ Coussinet de palier    ▪ Roulements    ▪ Courroies d'entraînement  
▪ Interrupteurs et touches    ▪ Tapis roulants (tapis de course)    ▪ Plateforme de course (tapis de course)    ▪ Rouleaux

Les signes d'usure sur les pièces usées ne font pas partie des éléments couverts par la garantie.

Pour obtenir l'aide du service de garantie ou pour des demandes de réparation sous garantie pour des appareils ne se trouvant pas en Allemagne, veuillez contacter notre SAV à MAXXUS Group GmbH & Co KGM, en envoyant un email à : [service@maxxus.de](mailto:service@maxxus.de) et nous serons ravis de vous aider.

#### IMPORTANT :

Veuillez mentionner le nom du produit, votre nom et votre adresse postale, et un numéro de téléphone auquel nous pouvons vous contacter.

#### Service en dehors de la garantie et commande de pièces de rechanges

Le service client de MAXXUS® est heureux de vous assister pour résoudre les problèmes liés aux défauts qui pourraient apparaître après l'expiration de la période de la garantie ou dans les cas de défauts non couverts par la garantie.

Dans ce cas, veuillez nous contacter par email à cette adresse :

**[service@maxxus.de](mailto:service@maxxus.de)**

Les commandes pour des pièces de rechange ou usées doivent être envoyées, accompagnées des informations sur le nom du produit, la description et le numéro des pièces de rechanges, et la quantité requise, à l'adresse suivante :

**[spareparts@MAXXUS.de](mailto:spareparts@MAXXUS.de)**

Veuillez noter que le matériel de fixation, tel que les vis, les boulons, les rondelles, etc. n'est pas fournis dans la livraison de pièces détachées. Il doit être commandé séparément.



**Informations sur le produit**

Nom du produit : **M8**  
 Numéro de série : \_\_\_\_\_  
 Date d'achat : \_\_\_\_\_  
 Accessoires : \_\_\_\_\_

Catégorie de produit : **tapis de course**  
 Numéro de facture : \_\_\_\_\_  
 Lieu de l'achat : \_\_\_\_\_

**Domaine d'utilisation :**

Usage domestique  Usage commercial

**Détails personnels**

Entreprise : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Rue : \_\_\_\_\_  
 Code postal / ville : \_\_\_\_\_  
 E-Mail: \_\_\_\_\_  
 Fax.\* : \_\_\_\_\_

Interlocuteur : \_\_\_\_\_  
 Nom : \_\_\_\_\_  
 Numéro : \_\_\_\_\_  
 Pays : \_\_\_\_\_  
 Tel. : \_\_\_\_\_  
 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, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt, 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 maintenance», que vous trouverez sous le chapitre «Service», à [www.maxxus.com](http://www.maxxus.com)

# MAXXUS<sup>®</sup>



**Maxxus Group GmbH & Co. KG**  
Nordring 80  
D-64521 Groß-Gerau  
Allemagne  
E-Mail: [info@maxxus.de](mailto:info@maxxus.de)  
[www.maxxus.com](http://www.maxxus.com)