

# MANUEL D'UTILISATEUR

---

ACTIVE RUN 100



**bodytone**

---

# CONTENU

---

1. Précautions	3
2. Principaux caractéristiques techniques	6
3. Assemblée	7
4. Directives de formation	10
5. Fonctionnement du tapis roulant	11
6. Entretien	13
7. Informations sur le recyclage	15
8. Erreurs courantes	15
9. Garantie	16



## ATTENTION

Veillez lire ce manuel avant d'utiliser l'équipement.

# 1. PRÉCAUTIONS

	Taille minimale de l'utilisateur	140 cm
	Poids maximum de l'utilisateur	110 kg



	<p><b>ATTENTION</b></p> <p>Il est très important de bien lubrifier la machine avec huile de silicone ou téflon. Cette lubrification doit être effectuée régulièrement en fonction de chacun, avant même leur première utilisation.</p> <p>Vous devez conserver l'emballage d'origine avec ses protections, le reçu d'achat, le manuel et les composants pendant la période de garantie.</p>
---	---

Pour réduire le risque de blessures graves, lisez attentivement toutes les instructions et avertissements importants concernant l'utilisation d'un tapis roulant avant de l'utiliser.

**EVOLUTION FITNESS n'assume aucune responsabilité pour les blessures corporelles ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de ce produit.**

1. Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin. C'est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans, les personnes ayant des problèmes de santé et les femmes enceintes.
2. Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs sont correctement informés des avertissements.
3. Utilisez l'équipement comme expliqué dans le manuel d'instructions.
4. Conserver le matériel dans un endroit fermé, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Ne le rangez pas dans un garage, dans une cour ou à proximité de l'eau. L'humidité, la poussière et l'eau peuvent provoquer un dysfonctionnement de l'équipement, annulant ainsi sa garantie.
5. Placez l'appareil sur une surface plane. Si la surface est inégale, le bon fonctionnement peut être affecté. Certains modèles incluent des niveleurs ou des fils de nivellement derrière les pieds, facilitant le nivellement. Lisez le manuel pour vérifier si votre appareil en possède un.
6. L'appareil doit être placé dans un endroit aéré. Ne l'utilisez pas dans des endroits équipés de gicleurs ou de distributeurs d'oxygène. L'air que vous respirez peut être affecté et provoquer un accident.

7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. Maintenez une distance de sécurité.
8. Consultez le manuel pour connaître le poids maximum que votre équipement peut supporter. Un poids excessif pourrait entraîner un dysfonctionnement du système d'exploitation, qui ne serait pas couvert par la garantie.
9. Portez des vêtements et des chaussures appropriés. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher.
10. Si votre équipement fonctionne via une source d'alimentation : assurez-vous que le cordon d'alimentation et la fiche sont en bon état. Effectuez la connexion uniquement lorsque le circuit est mis à la terre, sinon cela pourrait causer des dommages matériels ou matériels non couverts par la garantie. Les cordons d'alimentation doivent être tenus à l'écart des surfaces chaudes.
11. S'il s'agit d'un appareil alimenté par batterie : vérifiez et assurez-vous qu'ils sont suffisamment chargés pour que l'écran fonctionne pleinement.
12. Si votre ordinateur dispose d'une clé de sécurité, comprenez le produit avant de l'utiliser. La clé de sécurité possède un aimant qui doit être placé sur l'écran. Au bout du cordon se trouve une pince qui doit être fixée aux vêtements. Le tapis roulant ne commencera à fonctionner que si la clé est placée sur l'écran.
13. Si votre appareil est alimenté par une source d'alimentation : Ne l'utilisez pas lorsqu'il est attaché à la ceinture. Le moteur serait inutilement chargé. La bonne façon est de se tenir debout avec les jambes ouvertes, chacune d'entre elles d'un côté de la ceinture, et de s'asseoir une fois que vous courez.
14. Si votre appareil est sous tension : vérifiez la vitesse qu'il peut atteindre, pour votre sécurité. Il est préférable d'ajuster progressivement la vitesse pour éviter les changements brusques.
15. Si votre équipement est sous tension : Ne laissez jamais la machine sans surveillance lorsqu'elle est en marche. Retirez la clé de sécurité, tournez le bouton « on » sur « off » et débranchez le cordon d'alimentation.
16. Si votre équipement est équipé d'un capteur de pouls, vous pouvez savoir qu'il ne s'agit pas d'un instrument médical. Il est conçu comme une aide à l'entraînement et détermine les tendances de la fréquence cardiaque. Certains facteurs peuvent affecter la précision des interprétations de la fréquence cardiaque, par exemple les mouvements de l'utilisateur.
17. Les machines ne prennent pas trop de place car elles peuvent être pliées. Une fois plié, assurez-vous que tout est solidement assemblé au système de verrouillage, qu'il soit verrouillable ou à commande hydraulique. N'essayez pas de le déplacer ou de le soulever à moins qu'il ne soit sécurisé. Si un dommage survient parce que la machine n'est pas assurée, il ne sera pas couvert par la garantie.
18. Vérifiez et serrez régulièrement toutes les vis, car en raison des vibrations, les vis et les écrous ont tendance à se desserrer. Les dommages causés par un manque d'entretien ne seront pas couverts par la garantie.

19. Une lubrification correcte du tapis roulant avec de l'huile de silicone ou du Téflon est très importante. Cette lubrification doit être effectuée périodiquement en fonction de chaque personne, avant même sa première utilisation. La lubrification doit être effectuée comme suit : débranchez l'équipement du réseau électrique (si vous en avez un), soulevez le côté d'une main et étalez l'huile sur la planche. Répétez cette procédure de l'autre côté latéral. Connectez l'équipement au secteur (s'il en est équipé) et placez le bouton « on » (bouton rouge) dans la bonne position (I), insérez la clé de sécurité et laissez le tapis de course fonctionner pendant plusieurs minutes sans aucun poids dessus. Répétez cette action régulièrement.
20. Deux personnes seront nécessaires pour retirer l'appareil de l'emballage. Dans le cas contraire, les dommages causés à ce moment ne seront pas couverts par la garantie.
21. Ne laissez tomber aucun objet dans les fentes.
22. Si l'appareil fonctionne via un cordon d'alimentation : débranchez toujours le cordon d'alimentation avant le nettoyage, après une formation et avant d'effectuer tout entretien.
23. Cet appareil est destiné à un usage domestique et intérieur, et non à un environnement commercial ou extérieur.
24. Faites un entraînement d'étirements avant et après les séances, vous éviterez les blessures.
25. Buvez de l'eau avant, pendant et après l'entraînement.
26. Si vous commencez à ressentir des douleurs ou des vertiges pendant l'entraînement : arrêtez immédiatement.
27. Les accessoires peuvent être différents des autres modèles.
28. Ce produit électronique ne peut en aucun cas être jeté dans les conteneurs de déchets municipaux. Afin de préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé conformément à la législation applicable de votre pays. Contactez votre mairie pour en savoir plus sur cette procédure.
29. Si vous avez besoin d'une assistance technique ou de conseils pour l'installation de pièces, vous pouvez nous contacter. Vous devez conserver votre reçu d'achat pour accéder à ce service.

Conservez ces conseils pour référence future.

**Vous devez conserver l'emballage d'origine avec ses protections, notice et composants pendant la période de garantie.**

## 2. PRINCIPAUX CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES



Tension d'entrée	220Ve
Fréquence	50/60 Hz
Zone Carrière	1200 x 420 mm
Fonction	Temps, vitesse, télécommande, Autolubrification facile
Plage de vitesse	0.8-12 Km/h
Poids maximum de l'utilisateur	100 kgs
Forcer	2.0 HP

# 3. ASSEMBLAGE



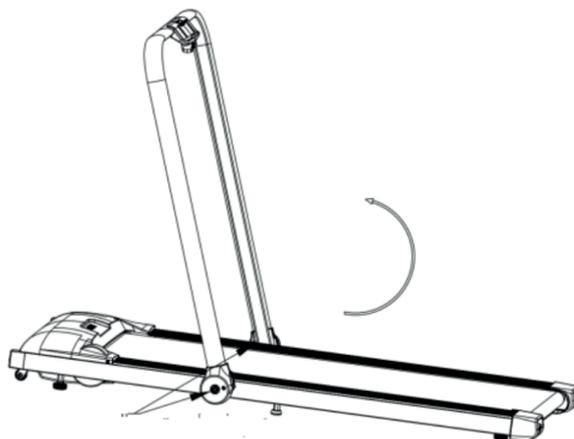
## AVERTISSEMENT

*L'assemblage nécessite deux personnes.*

N°	Des articles	Montant
1	Télécommande	1
2	Manuel	1
3	huile de silicone	1
4	Clé anglaise	1
5	Clé multiple	1
6	Clef de sécurité	1

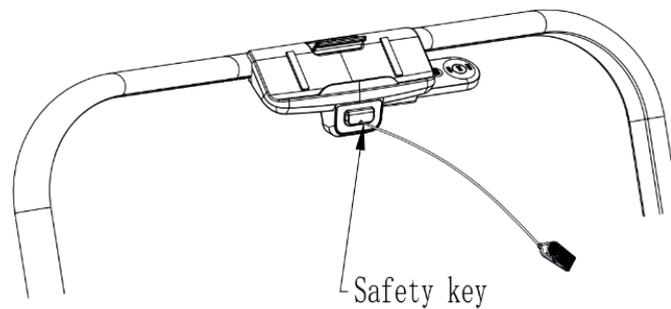
## ÉTAPE 1

1. Sortez la machine de son emballage entre deux personnes et posez-la légèrement sur un sol plat.
2. Placez la main courante sur le cadre de la terrasse et fixez-la avec les vis de sécurité des deux côtés.
3. Utilisez 2 vis pour fixer la main courante au cadre principal des côtés gauche et droit et ajustez le support de tablette à l'angle approprié.
4. Branchez l'alimentation et allumez l'interrupteur. Appuyez sur la touche de démarrage et la touche d'arrêt de la télécommande pour vérifier si la machine peut bien fonctionner.



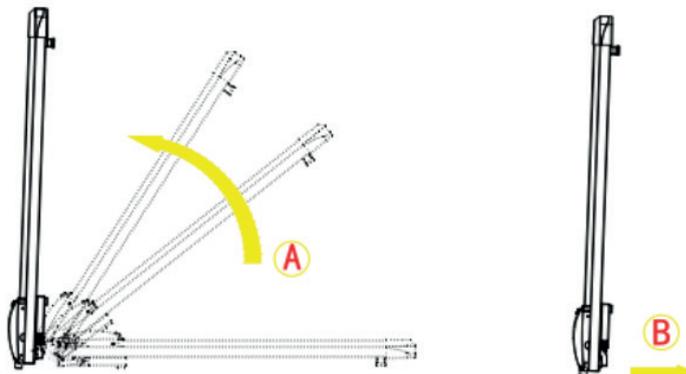
## ÉTAPE 2

1. Placez la clé de sécurité sur le fond jaune comme indiqué dans l'image.
2. Allumez l'interrupteur d'alimentation et vous pouvez utiliser l'équipement.

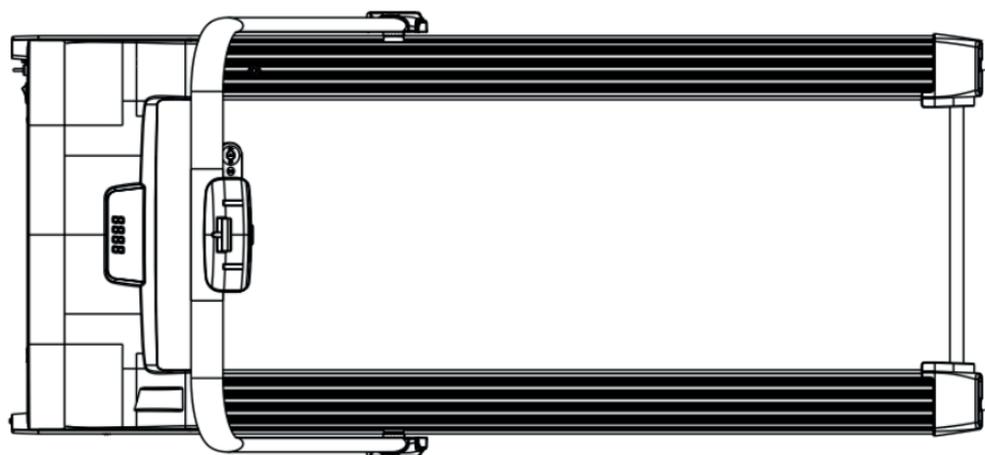
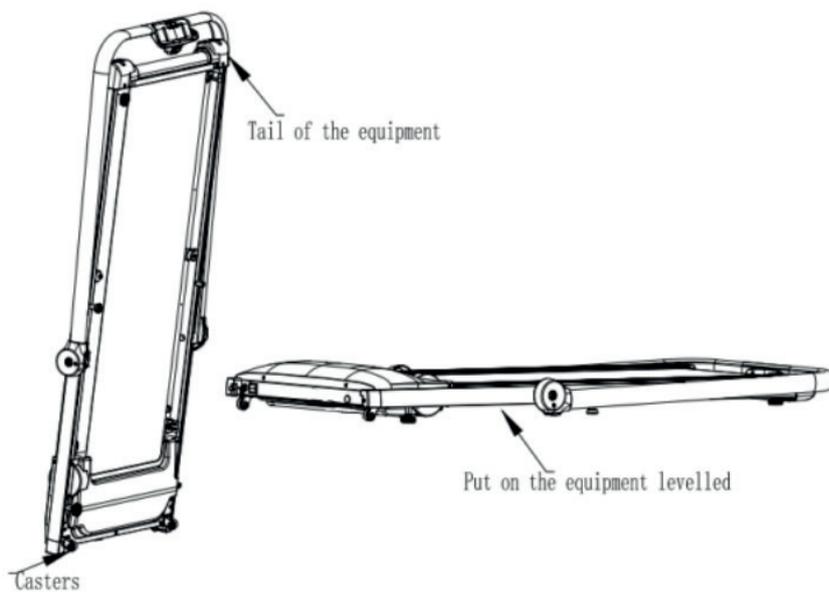


## ÉTAPE 3

Lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant, desserrez les vis de sécurité afin que le tapis roulant puisse être plié dans le sens de la flèche A jusqu'à ce que les roues de transport ressortent dans le sens de la flèche B pour économiser de l'espace.



Vous devez laisser un espace libre autour du tapis roulant dans la zone d'entraînement pour des raisons de sécurité. La zone libre ne peut pas accueillir une autre machine et doit comprendre la zone de démontage d'urgence.

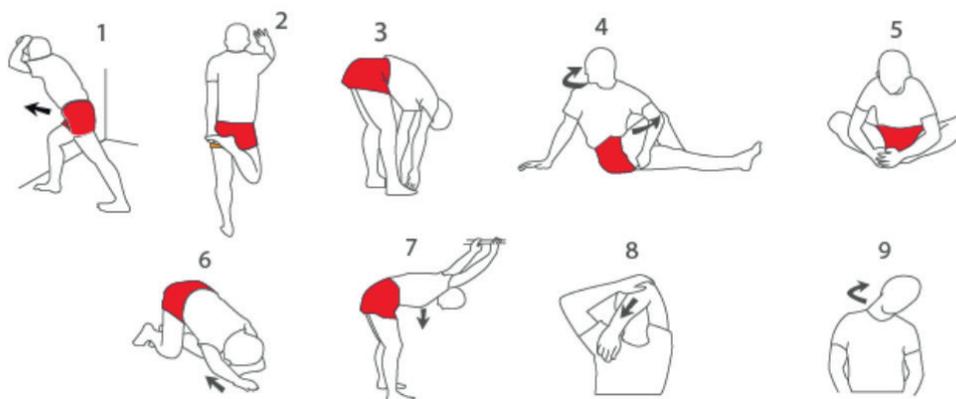


## 4. DIRECTIVES DE FORMATION

**ATTENTION** : Avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant des problèmes de santé.

Si votre équipement est équipé d'un capteur de pouls, sachez qu'il ne s'agit pas d'un instrument médical. Plusieurs facteurs peuvent faire varier la précision des interprétations de la fréquence cardiaque. Le capteur de pouls n'est qu'une aide à l'entraînement, car il détermine les tendances générales de la fréquence cardiaque.

### PROGRAMME AVEC ENTRAÎNEMENTS D'ÉCHAUFFEMENT:



**ÉCHAUFFEMENT** : Commencez par étirer et activer légèrement vos muscles pendant 5 à 10 minutes. L'échauffement augmentera la température de votre corps, votre fréquence cardiaque et votre flux sanguin, vous préparant ainsi à vos entraînements.

**ENTRAÎNEMENT CONCENTRÉ SUR LA ZONE D'ENTRAÎNEMENT** : Faites quelques exercices pendant 20 à 30 minutes avec votre fréquence cardiaque (ne maintenez pas votre fréquence cardiaque pendant plus de 20 minutes pendant les premières semaines du programme d'exercices). Respirez régulièrement et profondément pendant l'entraînement (ne retenez jamais votre souffle).

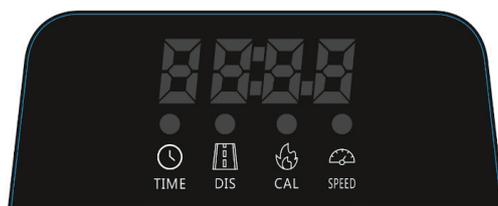
**REFROIDISSEMENT** : Terminez par des exercices d'étirement pendant 5 à 10 minutes. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les blessures après l'entraînement.

**FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT** : Pour vous mettre en forme ou améliorer votre forme, effectuez trois séances d'entraînement par semaine, avec un jour de repos entre les entraînements. Après quelques mois d'entraînement régulier, vous pourrez effectuer jusqu'à cinq séances d'entraînement par semaine.

# 5. FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

## CONSOLE

1. **TEMPS** : affiche la durée de l'exercice. Plage : 0 : 00 à 99 : 59. L'indicateur de temps est allumé lorsque l'heure est affichée.
2. **DISTANCE** : affiche la distance sportive. Plage : 0 : 00-99 : 9. L'indicateur de distance s'allume lorsque la distance est affichée.
3. **CALORIES** : affiche les calories dépensées. Plage : 0-999. L'indicateur de calories s'allume lorsque les calories sont affichées
4. **VITESSE** : plage de 0,8 à 12,0 KM/H. Le voyant indicateur de vitesse est allumé lorsque la vitesse est affichée.



## DESCRIPTION DE LA TOUCHE DE LA TÉLÉCOMMANDE

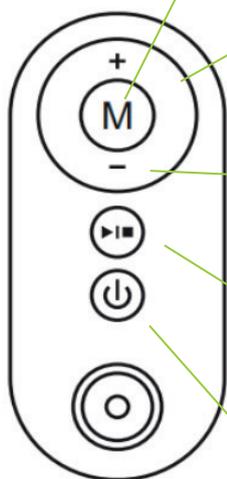
**Mode de réglage** : appuyez sur cette touche pour commuter "30:00", "1.0", "50.0", "0.0" ("30:00" est le mode d'inversion du temps, "1.0" est le mode d'inversion de distance, "50.0" est l'inversion des calories. mode, «0.0» est le mode libre.

**Vitesse + (touche Vitesse Plus)** : Après le démarrage du tapis roulant, la vitesse augmente. Après avoir appuyé une fois sur le tapis roulant, la plage de réglage est de 0,1 km/h. Lorsque le tapis roulant est enfoncé continuellement pendant plus d'une seconde, il continue d'augmenter.

**Vitesse - (Réduction de vitesse)** : Après avoir démarré le tapis roulant, réduisez la vitesse. Après avoir appuyé une fois sur le tapis roulant, la plage de réglage est de 0,1 km/h et elle diminuera continuellement lorsque vous maintenez le tapis roulant pendant plus d'une seconde.

**Start/Stop (Start/Stop)** : Lorsque l'appareil est sous tension, le bouton démarre le tapis roulant. Lorsque le tapis roulant est en marche, le tapis roulant s'arrêtera avec cette touche.

**Force (bouton Off)** : lorsque le tapis roulant est en marche, le tapis roulant peut être éteint. En mode veille, éteignez l'écran et passez en mode veille.



# DESCRIPTION DU MODE PRÉRÉGLÉ/DÉMARRAGE

## DESCRIPTION DE LA TOUCHE DE MODE

Ce mode comprend : le mode compte à rebours du temps, le mode compte à rebours de la distance, le mode compte à rebours des calories. Dans chaque mode, la valeur cible du mode concerné peut être contrôlée par la touche d'addition et de soustraction de vitesse de la télécommande.

## INSTRUCTIONS DE DÉMARRAGE

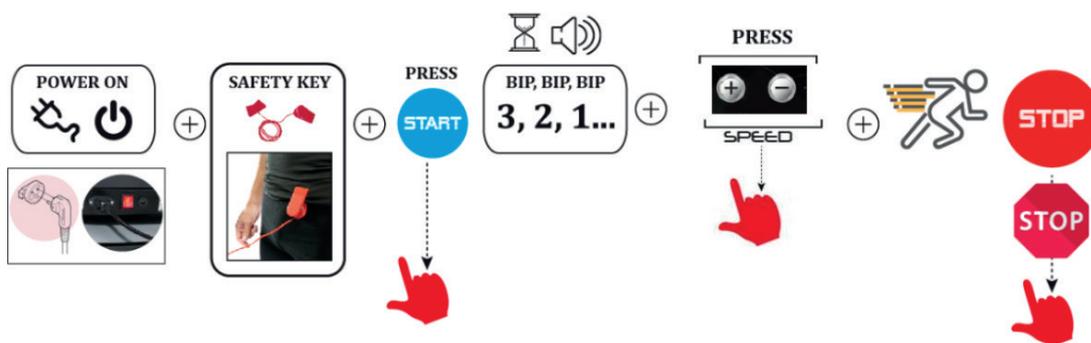
Position de l'interrupteur de verrouillage de sécurité pour fixer le verrou de sécurité au panneau.

Appuyez sur le bouton start/stop et la fenêtre de vitesse affiche : 3-2-1, et chaque buzzer négatif émet un bip avant de démarrer le moteur.

Après le démarrage, vous pouvez régler la vitesse du tapis roulant à l'aide des touches « vitesse + » et « vitesse - » selon vos besoins.

Lorsque le tapis roulant est en marche, les données dans la fenêtre d'affichage s'afficheront automatiquement dans un cycle et la fenêtre d'affichage changera automatiquement toutes les 5 secondes.

## MANUEL



## 6. ENTRETIEN

- Ce produit doit être mis à la terre. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.
- N'emmêlez pas le cordon d'alimentation

### ENTRETIEN RÉGULIER DU TAPIS DE COURSE

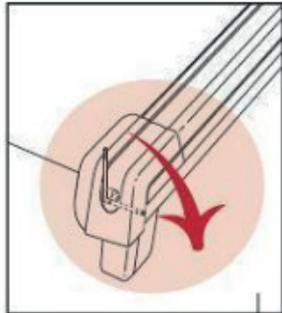
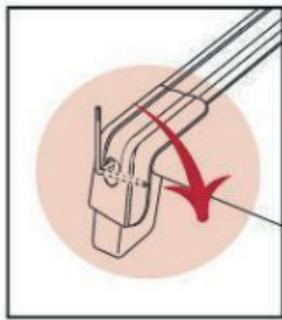
- **STOCKAGE** : Conservez votre matériel dans un endroit fermé, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Ne le rangez pas dans un garage, dans une cour intérieure ou à proximité de l'eau. L'humidité, la poussière et l'eau peuvent l'endommager et affecter son fonctionnement.
- **CORDON D'ALIMENTATION** : Assurez-vous que le cordon et la fiche sont en parfait état. Les cordons électriques doivent être tenus à l'écart des surfaces chaudes.
- **VIS ET CÂBLES DE CONNEXION** : Surveillez et serrez périodiquement les vis, car en raison de la vibration des vis et des écrous, elles ont tendance à se desserrer.
- **LUBRIFICATION** : Une lubrification correcte du tapis roulant avec de l'huile de silicone ou du Téflon est très importante. Cette lubrification doit être effectuée périodiquement, avant même la première utilisation.

Il y a un trou pour ajouter de l'huile sur le rail latéral. Après avoir démarré la machine, passez à la vitesse la plus élevée, puis ajoutez de l'huile dans le trou, l'huile se propage à partir du milieu entre le tapis roulant et la planche.

< 3 heures/semaine	2 mois
4-7 heures/semaine	1 mois
8 heures/semaine	15 jours

### CONSEIL : ALIGNEZ ET AJUSTEZ LA COURROIE DE LA MACHINE

En raison de l'utilisation, la sangle peut se décentrer. Si la ceinture s'est déplacée vers la gauche, allumez le tapis roulant et augmentez la vitesse à 3 MPH. Utilisez la clé de 5 mm pour tourner le boulon fixe gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou tournez le boulon fixe droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ne serrez pas trop la ceinture pour pouvoir marcher. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la ceinture soit correctement alignée. (Image de démonstration sur la page suivante)



LEFT BOLT  
RIGHT BOLT



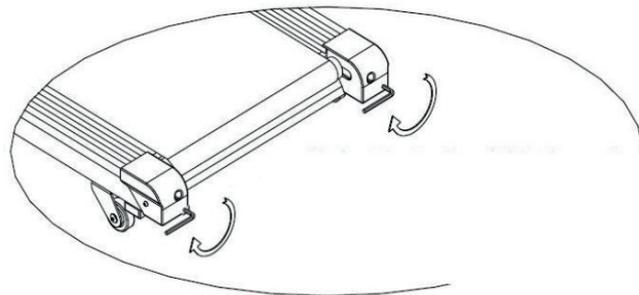
Si se desvía hacia la izquierda, ajuste el tornillo del lado izquierdo en el sentido de las agujas del reloj o el tornillo del lado derecho en el sentido contrario a las agujas del reloj.



Si se desvía hacia la derecha, ajuste el tornillo del lado derecho en el sentido de las agujas del reloj o el tornillo del lado izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj.

**AJUSTEZ LA CEINTURE :** si la ceinture glisse sur la machine lors de la marche). Démarrez le tapis roulant et augmentez la vitesse.

Si la sangle glisse, utilisez une clé de 6 mm, tournez les boulons des deux côtés d'1/4 dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la sangle soit serrée.



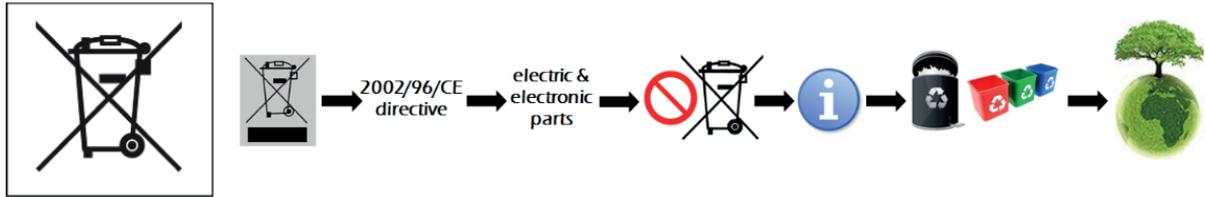
**SERRER LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT :** Si la courroie d'entraînement se desserre après l'avoir utilisée pendant un certain temps, vous devez :

1. Ouvrez le capot moteur.
2. Utilisez la clé de 5 mm pour tourner le boulon de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la courroie d'entraînement ne soit plus glissante.

**NETTOYAGE :** Ne pas utiliser de produits abrasifs. Un chiffon humide suffit.

CONSERVEZ CES CONSEILS D'ENTRETIEN POUR RÉFÉRENCES FUTURES.

## 7. INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les déchets municipaux. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée d'utilisation comme l'exige la loi.

## 8. ERREURS COURANTES

Si rien ne s'affiche sur l'écran après la mise sous tension, il se peut que la ligne de connexion du PBC ne soit pas bien connectée ou que le transformateur soit cassé. Vérifiez ensuite la liaison de la ligne de connexion ou remplacez un nouveau transformateur.

Si le moteur ne fonctionne pas lors de la mise sous tension, veuillez vérifier la ligne de connexion du moteur ou vérifier le tube de protection du PCB et de l'IGBT s'il est

--- : Clé de sécurité désactivée

E01 : Échec du signal du contrôleur

E02 : Avertissement de surintensité

E03 : Protection contre les surcharges

E04 : Protection contre les surintensités soudaines

E05 : Protection contre les explosions

E06 : Défaillance du câble moteur cassé



Une lubrification correcte du tapis roulant avec de l'huile de silicone ou du Téflon est très importante. Il convient de le faire régulièrement en fonction de chaque personne, avant même sa première utilisation.



Vous devez conserver l'emballage d'origine avec ses protections, le ticket d'achat, le manuel et les composants pendant la période de garantie.

---

## 9. GARANTIE

Nous avons une garantie de qualité d'un an pour les produits. Pendant la période de garantie, nous fournissons les pièces de rechange GRATUITEMENT. Si cela est dû à un assemblage défectueux, une utilisation incorrecte ou un remplacement de pièces, notre société n'est pas responsable. Il doit montrer la série de nos produits no. et des photos ou des informations relatives avant d'obtenir la garantie.

Ce tapis roulant est destiné à un usage domestique uniquement. Si les problèmes sont dus à un usage commercial, notre société n'est pas responsable.

**bodytone**