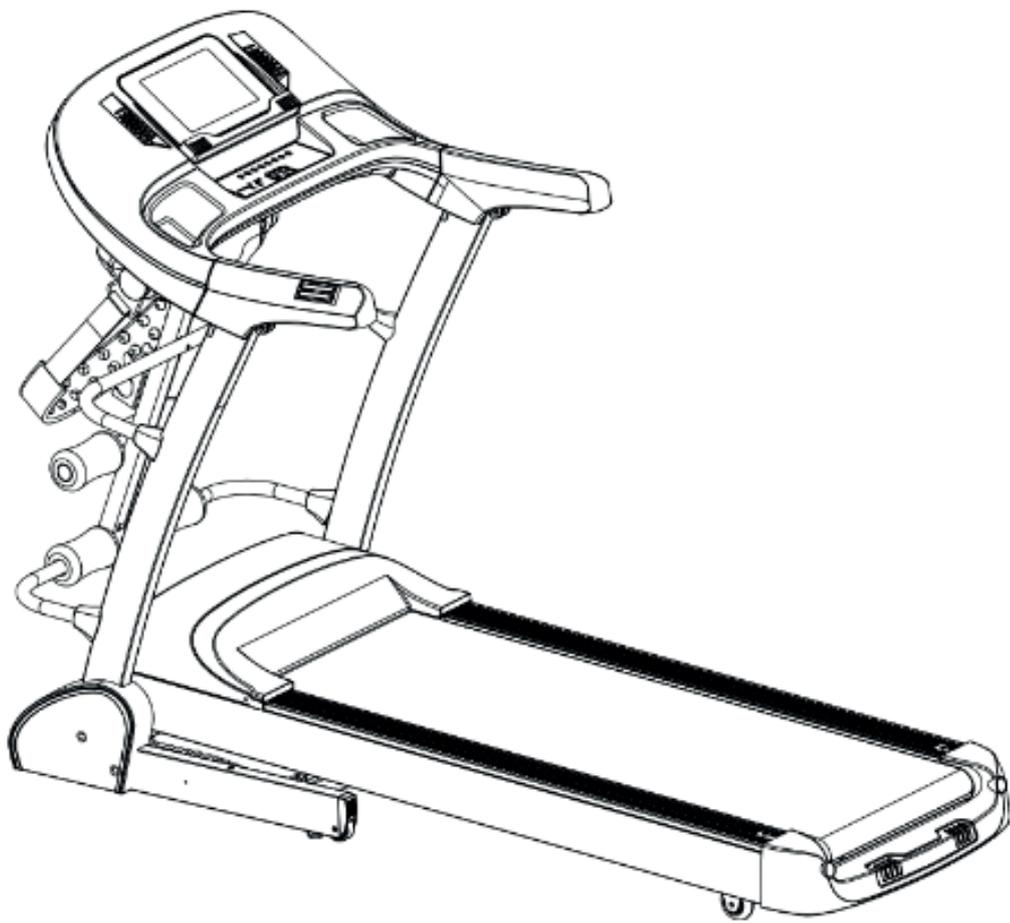


# MANUEL D'UTILISATEUR

---

## ACTIVE RUN 500 SMART



**bodytone**

---

# CONTENU

---

1. Présentation du produit	3
2. Avis de sécurité et avertissements	5
3. Étapes d'installation	9
4. Conseils avant l'exercice	10
5. Fonctionnement et configuration	12
6. Entretien du produit	15
7. Exposition	17



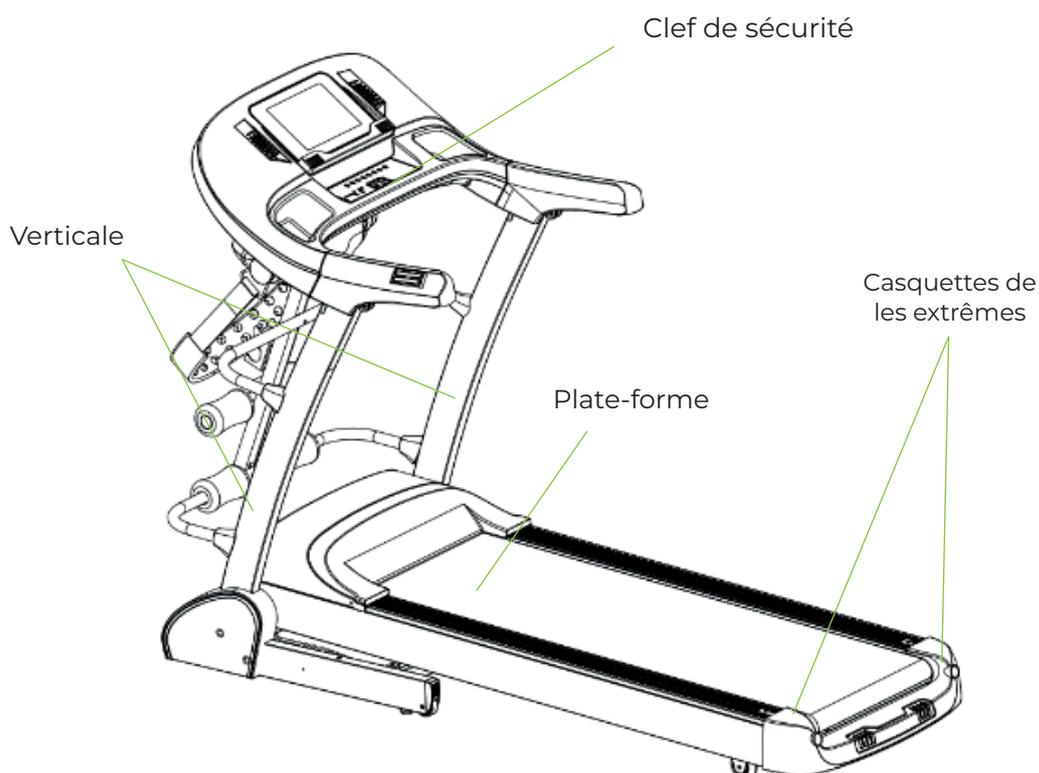
## ATTENTION

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

# I. PRÉSENTATION DU PRODUIT

- L'entreprise a obtenu la certification du système qualité ISO9001 : 2000.
- La plupart de nos produits ont passé la certification CE.RoHS, GermanyTUV.GS, SGS de l'Union européenne et sont approuvés et qualifiés deux années consécutives pour l'inspection par échantillonnage par le National Athletic Sporting Goods Inspection Center.
- Nos produits obtiennent la pleine reconnaissance des clients nationaux et étrangers
- Politique commerciale : La satisfaction du client est notre bonne base.

<b>Nom du produit</b>	Tapis roulant motorisé
<b>Numéro de modèle</b>	Active Run 500 Smart



Paramètres techniques			
No.	Nom des paramètres		
1	Zone de course		1260*450MM
2	Poids maximum autorisé		140KG
3	Agrandir la taille		1830*770*1370MM
4	Tension/Fréquence		AC220V (50~60Hz)
5	Puissance de crête du moteur		3.0HP
6	Vitesse		0.8-18.0KM/H
7	Fonction		Exécuter /Audio/ /HR
Liste des numéros de pièces			
1	Écrou hexagonal interne de 6 mm M8*50	2	Tuyau horizontal vers le haut
2	Écrou hexagonal interne de 6 mm M8*35	4	Réparation de tuyaux en U
3	Écrou hexagonal interne 6 mm sM8*55	2	Montant fixe
4	Bouchon de tuyau en forme de U	4	
5	Capuchon de main courante	2	
6	Clé hexagonale interne de 5 mm/6 mm	2	
7	Tournevis multifonction	1	
8	Clé d'ouverture	1	13# 15#
9	Si-huile	1	30ml
10	Support fonctionnel 8*65	2	
11	Écrou hexagonal interne de 6 mm M8*20	8	
12	Capuchon gauche/droite	2	

Liste des paquets		
No.	Nom	Quantité
1	Compétition (Base, Montant, Mètres)	1pc
2	Sac d'accessoires	1pc
3	Manuel/Carte de garantie/Certificat de qualité	3pcs

## 2. AVIS DE SÉCURITÉ ET AVERTISSEMENTS



**AVIS :** Veuillez lire attentivement le manuel d'instructions avant utilisation et noter les problèmes de sécurité suivants.

1. Le tapis roulant peut être placé dans la pièce pour éviter l'humidité. Il ne peut pas être éclaboussé par l'eau et ne peut éviter aucun corps étranger.
2. Avant de faire de l'exercice, portez des vêtements de sport et des chaussures de sport appropriés. Il est interdit de courir pieds nus sur la machine et il est interdit d'y étirer tout le corps.
3. La fiche d'alimentation doit être fiable et mise à la terre. Le socle de la prise doit avoir un circuit spécial pour éviter qu'il ne soit partagé avec d'autres équipements électriques.
4. Gardez les enfants éloignés de la machine en cas d'accident.
5. Évitez les opérations de surcharge pendant une longue période, sinon cela endommagerait le moteur et le contrôleur et accélérerait l'usure et le vieillissement du roulement, de la courroie et du pied de lit. Entretenez périodiquement la machine.
6. Réduisez la poussière intérieure et maintenez une certaine humidité dans la pièce en cas de forte électricité statique. Sinon, cela pourrait perturber le fonctionnement normal de la montre électronique et du contrôleur.
7. Après utilisation, éteignez la machine.
8. Lorsque vous faites de l'exercice, attachez le câble de verrouillage de sécurité à vos vêtements afin que la machine puisse être éteinte en toute sécurité en cas d'urgence.
9. Si vous vous sentez mal à l'aise ou si quelque chose d'anormal se produit lors du processus d'utilisation, veuillez arrêter de faire de l'exercice et consulter votre médecin.
10. Après avoir utilisé de l'huile de silicone, conservez-la dans un endroit hors de portée des enfants pour éviter des résultats graves causés par une ingestion accidentelle.



**AVERTISSEMENTS :** Pour réduire les accidents ou les blessures de tiers, respecter les règles suivantes :

1. Avant d'utiliser la machine, vérifiez si les vêtements sont boutonnés ou fermés.
2. Ne portez pas de vêtements qui pourraient facilement se coincer dans la machine.
3. N'approchez pas la ligne électrique d'objets chauds.
4. Ne laissez pas les enfants s'approcher du tapis roulant.
5. N'utilisez pas le tapis roulant à l'extérieur.

6. L'alimentation doit être coupée avant de déplacer le tapis roulant.
7. Les personnes non professionnelles ne sont pas autorisées à démonter la machine, sinon des résultats graves pourraient survenir.
8. Ce tapis roulant ne peut être utilisé que sur le circuit de 20 ampères.
9. Lorsque la machine démarre, une seule personne peut s'exercer dessus.
10. Pendant l'exercice, si vous ressentez des étourdissements, des douleurs thoraciques, des nausées ou des difficultés respirez, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez votre entraîneur médecin physique ou correspondant.



**AVERTISSEMENTS** : Pour les personnes recevant un traitement médical ou les patients suivants, veuillez consulter des médecins spécialisés avant utilisation.

1. Les personnes qui souffrent de maux de dos ou qui ont subi des blessures aux jambes, à la taille ou au cou. Les personnes souffrant d'engourdissements des jambes, de la taille, du cou et des mains (personnes souffrant de maladies de longue date telles qu'une hernie discale, une hernie de la colonne vertébrale, une saillie cervicale, etc.)
2. Les personnes souffrant d'arthrite déformée, de rhumatismes, de goutte.
3. Les personnes présentant des anomalies liées à l'ostéoporose.
4. Les personnes qui ont des problèmes du système circulatoire (maladie cardiaque, dysfonctionnement des vaisseaux sanguins, hypertension artérielle, etc.)
5. Les personnes qui ont des problèmes avec les organes respiratoires.
6. Personnes qui utilisent des stimulateurs cardiaques artificiels pour implanter des instruments médicaux électriques dans le corps.
7. Les personnes qui ont des pathologies.
8. Les personnes qui souffrent de troubles de la circulation sanguine tels qu'une thrombose ou une tumeur graisseuse dynamique sévère, une tumeur graisseuse encore aiguë, etc., ou de tous types d'infections cutanées.
9. Les personnes qui ont perçu des barrières causées par des obstacles circulatoires très périphériques provoqués par le diabète, etc.
10. Les personnes qui ont des lésions cutanées.
11. Les personnes qui ont une forte fièvre (moins de 38°) causée par une maladie, etc.
12. Les personnes présentant des anomalies de la colonne vertébrale ou une flexion de la colonne vertébrale.
13. Les personnes enceintes ou susceptibles de l'être ou qui ont leurs règles.
14. Les personnes qui présentent des anomalies corporelles et qui ont besoin de se reposer.
15. Des personnes dont la santé est visiblement mauvaise.
16. Des gens qui cherchent à se rétablir.

1. Pendant le processus d'exercice, si vous ressentez des douleurs, telles qu'une douleur à la taille, un engourdissement des jambes et des pieds, des étourdissements, un rythme cardiaque différent des heures normales ou une sensation de tiraillement anormale, veuillez cesser de l'utiliser immédiatement et consulter votre médecin.
2. Pendant le processus d'exercice, si vous ressentez une douleur, telle qu'une douleur à la taille, engourdissement des jambes et des pieds, étourdissements, battements de cœur différents de ceux des temps normaux ou un sentiment d'ajustement anormal, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez votre médecin.
3. Ne laissez pas les enfants utiliser ce produit et tenez-les à l'écart du produit. S'il n'est pas respecté, il peut y avoir un risque de blessure.
4. Lors de l'utilisation, du transport, du retrait ou du déplacement du produit, vérifiez s'il y a des personnes ou animaux à proximité (arrière, bas, devant du produit)



#### **INTERDICTIONS**

1. Ne pas utiliser lorsque le boîtier se fissure et s'effondre (la structure interne est exposée) ou lorsque des pièces soudées tombent.
2. Pendant l'exercice, ne sautez pas vers le haut ou vers le bas. Sinon, des blessures pourraient être causées par des chutes.
3. Ne l'utilisez pas et ne le rangez pas dans des endroits humides à l'extérieur ou à proximité de la salle de bain.
4. Ne l'utilisez pas et ne le conservez pas à la lumière directe du soleil, dans des endroits à haute température comme autour de la cuisinière ou sur des instruments chauffants tels qu'une couverture chauffante. Sinon, cela pourrait provoquer un choc électrique ou un incendie.
5. Ne pas utiliser lorsque la ligne électrique ou la fiche est endommagée ou que la base de la fiche est desserrée. Sinon, cela pourrait provoquer un incendie ou un choc électrique.
6. Il ne peut pas être utilisé simultanément par deux personnes ou plus de deux personnes. Pendant l'utilisation, ne laissez personne à proximité. Sinon, les chutes pourraient provoquer des accidents ou des blessures.
7. Les personnes qui ne peuvent pas exprimer leur conscience ou ne peuvent pas la faire fonctionner ne peuvent pas l'utiliser. Sinon, cela pourrait provoquer des accidents ou des blessures.
8. Évitez de toucher l'eau. Le corps principal ou la partie opérationnelle ne peut pas être mouillé avec de l'eau ou des boissons. Sinon, cela pourrait provoquer un choc électrique ou un incendie.

1. Attention particulière aux personnes peu habituées aux pratiques sportives intenses.
2. Ne l'utilisez pas après les repas, lorsque vous vous sentez fatigué, peu de temps après un exercice ou si la force physique est anormale. Sinon, cela pourrait nuire à la santé.
3. Ce produit convient à un usage domestique et ne convient pas à certains endroits non spécifiés, tels que les écoles, les gymnases, etc. Sinon, il pourrait y avoir un risque de blessure.
4. Ne le portez pas lorsque vous mangez ou faites d'autres activités.
5. Ne l'utilisez pas si vous vous sentez étourdi après avoir bu de l'alcool. Sinon, cela pourrait provoquer des accidents ou des blessures.
6. Ne pas utiliser avec les mains mouillées. Ne retirez pas et n'insérez pas la fiche avec les mains mouillées. Sinon, cela pourrait provoquer un choc électrique ou des blessures.
7. Lorsqu'il n'est pas utilisé, retirez la fiche de la prise. Sinon, la poussière et l'humidité dégraderont l'isolation, entraînant un choc électrique et un incendie.



#### **INSTRUMENT DE MISE À LA TERRE**

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne de la machine, la terre fournira un chemin de moindre résistance au courant afin de réduire le risque de choc électrique.

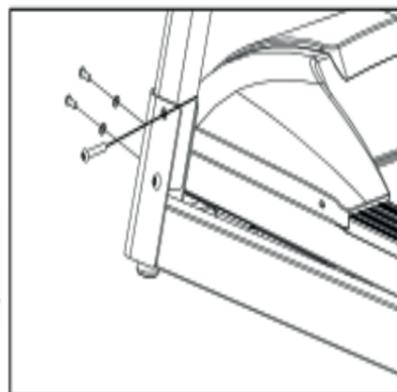
Ce produit est installé avec un conducteur de mise à la terre et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être insérée dans la prise appropriée qui a été correctement installée et mise à la terre conformément aux lois ou réglementations locales.

## 3. ÉTAPES D'INSTALLATION

Lors de l'installation, fixez d'abord simplement toutes les vis au cadre et placez-le debout.

### ÉTAPE 1

Soulevez les supports verticaux du ruban et fixez-le avec 2 vis M8\*40 avec 2 écrous M8 et 4 vis M8\*20. Un de chaque côté du ruban comme indiqué sur l'image.



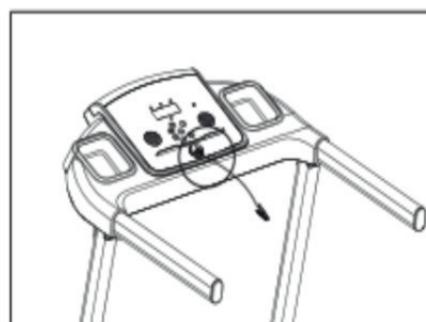
### ÉTAPE 2

Vissez les poignées des deux côtés avec une vis M8\*20 pour mettre les bras de la machine et la console en position.



### ÉTAPE 3

Insérez la goupille de sécurité fournie dans le trou de marquage jaune sur la console sous l'écran. Il est maintenant prêt à l'emploi.



## 4. CONSEILS AVANT L'EXERCICE

### **CHAUFFAGE**

Veillez vous réchauffer pendant 5 à 10 minutes avant d'utiliser cette machine à chaque fois.

### **RESPIRATION**

Lorsque vous faites de l'exercice, vous ne pouvez pas retenir votre souffle, vous inspirez généralement avec le nez lorsque vous essayez d'effectuer des actions et expirez avec la bouche. L'inspiration doit être coordonnée avec l'expiration. Si vous respirez trop vite, vous devez immédiatement arrêter de faire de l'exercice.

### **FRÉQUENCE**

Après avoir exercé les mêmes parties des muscles, cette partie doit se reposer pendant 48 heures. Autrement dit, il est conseillé de faire de l'exercice un jour sur deux.

### **FARDEAU**

Décidez du volume d'entraînement en fonction de l'état d'entraînement physique de chacun, puis faites de l'exercice selon le principe de surcharge progressive. Au cours de la première étape de l'exercice, les douleurs musculaires sont normales et peuvent être éliminées en continuant à faire de l'exercice.

### **RÉGIME**

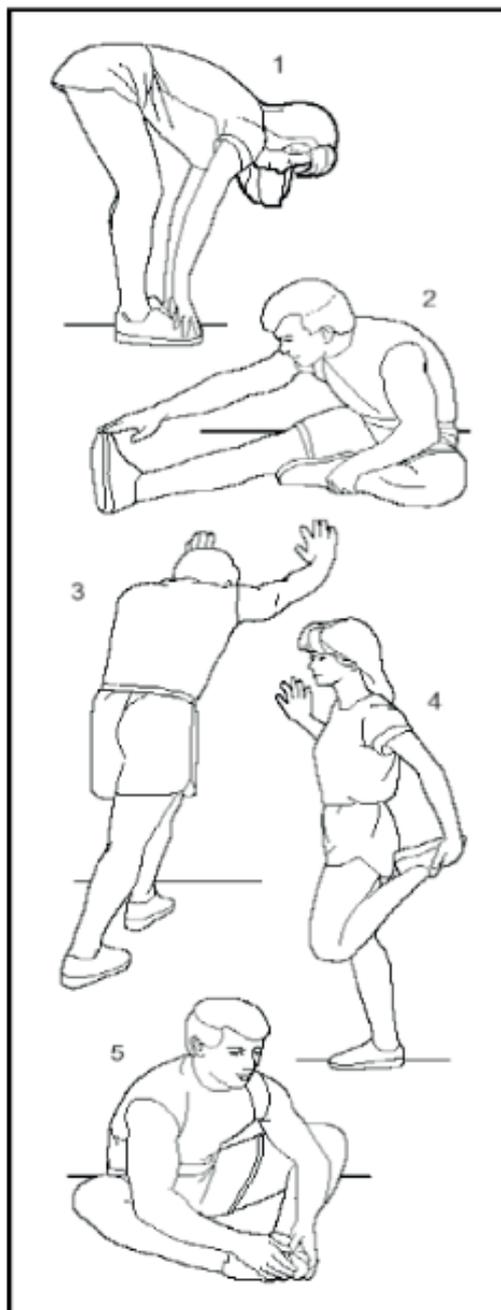
Pour protéger le système digestif, l'exercice doit être effectué une heure après un repas. Vous devriez manger au moins une demi-heure après l'exercice. Lorsque vous faites de l'exercice, buvez moins d'eau et surtout évitez de boire trop d'eau pour ne pas augmenter la charge sur le cœur et les reins.

### **EXERCICE D'ÉTIREMENT**

Quelle que soit votre vitesse de course, vous souhaiterez d'abord faire quelques exercices d'étirement. Les muscles entraînés sont plus faciles à étirer, alors marchez pendant 5 à 10 minutes pour les entraîner. Arrêtez ensuite les exercices d'étirement cinq fois selon les méthodes suivantes, 10 secondes ou plus pour chaque jambe, et recommencez après l'exercice.

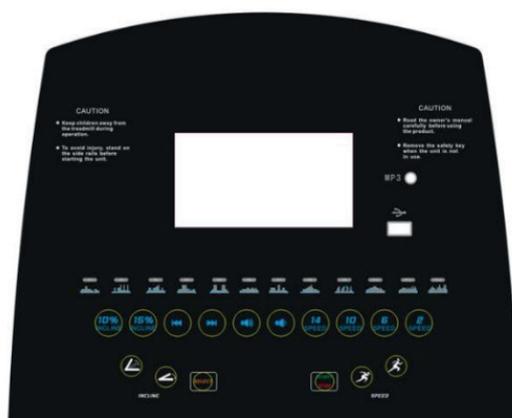
## EXERCICE D'ÉTIREMENT

- 1. ÉTIREMENT VERS LE BAS :** Pliez légèrement les genoux et pliez lentement votre corps vers le bas. Détendez votre dos et vos épaules, touchez vos jambes et vos orteils le plus près possible avec vos mains. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez trois fois.
- 2. Étirement des ischio-jambiers :** Asseyez-vous sur un coussin, étirez une jambe droite, pliez l'autre jambe vers l'intérieur pour adhérer au côté intérieur de la jambe droite. Touchez la jambe et les orteils aussi près que possible avec votre main. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez chaque jambe trois fois.
- 3. ÉTIREMENT DU TENDON DE LA TIGE ET DU TALON :** Tenez-vous debout avec deux mains sur le mur ou le bureau et un pied en arrière. Gardez votre jambe arrière droite et votre talon touchant le sol, penchez-vous vers le mur ou le bureau, maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez chaque jambe trois fois.
- 4. Étirement des muscles de la tête :** posez votre main droite sur le mur ou le bureau, puis étirez votre main gauche vers l'arrière. Tenez votre cheville gauche et tirez-la jusqu'à votre hanche jusqu'à ce que vous sentiez que les muscles avant du haut de votre jambe sont tendus, tirez pendant environ 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe.



- 5. ÉTIREMENT SARTORIUS:** (muscles latéraux internes de la jambe) Asseyez-vous avec le bas de vos jambes l'un contre l'autre et vos genoux tournés vers l'extérieur. Soutenez vos pieds avec vos mains. Tirez dans la rainure abdominale, maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez trois fois.

# 5. FONCTIONNEMENT ET CONFIGURATION



## CONSOLE

- **VITESSE** : 0,8 à 18,0 KM/H. L'écran LCD affichera les chiffres 3, 2, 1, puis le tapis roulant démarrera. Les paramètres et les données sont affichés sur l'écran LCD pendant la mesure de la graisse.
- **TEMPS** : Modèle manuel : Réglage de l'heure de 0 à 100 minutes ou « fin » sur l'écran LCD, la vitesse du tapis roulant sera lente et stable et le temps de veille après 5 minutes.
- **Modèle de distance et de calories** : le réglage 0-100 minutes ou « fin » s'affiche sur l'écran LCD et terminez bien. Continuez à bouger. Si vous réglez 100-0 minutes, ou « fin » affichée sur l'écran LCD, la vitesse de la machine diminuera de manière stable et s'arrêtera. Temps d'attente après 5 minutes.
- **Distance sportive** : 0-100 minutes ou réglage « fin » sur l'écran LCD, réduction de vitesse et arrêt stable. Temps d'attente après 5 minutes.

## D.CAL/POULS

- **Dépensez des calories** : 0-999 ou « fin » s'affiche sur l'écran LCD, ralentissez et arrêtez de manière stable. Si vous réglez 999-0 ou « fin », le tapis roulant s'arrêtera et se mettra en veille après 5 minutes.
- **Valeur du pouls** : lorsque vous courez et prenez la main courante, le système vérifie automatiquement la valeur de votre pouls. Valeur d'impulsion de référence : 50-200 fois/min.

## E.INC

- **Plage d'inclinaison** : Il s'agit d'un réglage de l'inclinaison de 0 à 15 %.

## FONCTION CLEF.

### TOUCHE 'SÉLECTIONNER' :

Modèle manuel : 0:00

Modèle de compte à rebours : 15h00 MIN : SECONDES.

Distance du compte à rebours du modèle : 1,00 KM

Calories : 50,0

Procédure interne : P01-P12.

**CLÉ 'START'** : Démarrez le tapis roulant tant que l'allumage et la prise en main sécurisée de la clé sont contrôlés.

**TOUCHE « STOP »** : appuyez plus tard. ARRÊTEZ le tapis roulant.

**VITESSE** : '+' ce signe pour augmenter la vitesse. '-' ce signe pour ralentir. Si vous appuyez dessus sur ou.5 continuez avec le signe + ou -, la vitesse augmentera ou diminuera automatiquement.

VITESSE, 5,8,12 No. Afficher dans la console. Cela signifie une touche de raccourci rapide. Par exemple, vous pouvez régler la vitesse sur 5 km sans problème.

## **DÉMARRAGE RAPIDE (MODÈLE MANUEL)**

Veillez suivre l'opération étape par étape.

ON/OFF-----TOUCHE POST SAFE GRSIP-----TOUCHE  
HOME-----VITESSE '+' O '-' ET INCLINE '+' O '-'

1. DÉMARRAGE : 1 KM/H ----- VITESSE '+' OU '-' ET INCLINAISON '+' OU '-'

2. TOUCHE DE MODE -----Fenêtre d'heure : 15h00 clignotante.

INCLINE+ ou - et SPEED + ou - peuvent régler l'heure. La plage horaire : 5h00-99h00.

### **Fonctions de verrouillage de sécurité :**

Dans n'importe quel état, si vous retirez le verrou de sécurité, vous pouvez immédiatement arrêter le moteur en marche, puis la fenêtre de temps affichera les marques « ----- » et le buzzer déclenchera l'alarme « B1-B1-B1 ». son. À ce stade, à l'exception de l'arrêt, aucune autre opération ne peut être effectuée sur le tapis roulant, tandis que le verrou de sécurité est réinstallé avec succès, le tapis roulant entrera à nouveau en mode veille et attendra que la commande soit saisie.

Avant de faire de l'exercice, vous devez d'abord vérifier si le tapis roulant a chargé l'alimentation électrique, puis vérifier si le verrouillage de sécurité est efficace.

Si des situations anormales se produisent pendant le mouvement, vous pouvez retirer le verrou de sécurité et le tapis roulant ralentira rapidement pour s'arrêter ; pendant que le verrouillage de sécurité est réinitialisé, cet appareil sera réinitialisé en attendant d'entrer la commande.

### **Fonction de lecture de musique MP3, USB**

#### **1. Fonction de lecture de musique MP3**

Les interfaces audio 3.5 avec les signaux audio doivent être connectées à la prise MP3 Play, puis le circuit amplificateur de puissance augmentera automatiquement le signal audio pour envoyer le signal au haut-parleur.

#### **2. Fonction de lecture de musique USB**

Le disque U contenant les fichiers MP3 doit être connecté au connecteur USB, puis la machine identifiera automatiquement les fichiers audio et jouera de la musique. La chanson doit être sélectionnée en appuyant sur « Dernière chanson » et « Chanson suivante », et la lecture de la musique doit être démarrée ou mise en pause en appuyant sur la touche « Lecture/Pause ». De plus, le volume doit être réglé en appuyant sur les touches « Volume Up » et « Volume Down ».

### **Sécurité**

Dans tous les cas, retirez l'interrupteur de sécurité, le système est inactif et envoie une alarme sonore (toutes les fenêtres affichent "-").

## 6. ENTRETIEN DU PRODUIT



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.

**LUBRIFIANT :** La bande de course doit être lubrifiée avec de l'huile de méthylsilicone spécialement configurée après une utilisation pendant un certain temps.

### 1. Astuce :

Lorsque la durée d'utilisation hebdomadaire est inférieure à 3 heures, il doit être lubrifié une fois tous les cinq mois.

Lorsque la durée d'utilisation hebdomadaire est de 4 à 7 heures, il doit être lubrifié une fois tous les deux mois.

Lorsque la durée d'utilisation hebdomadaire est supérieure à 7 heures, elle doit être lubrifiée une fois par mois.

Vous ne pouvez pas trop lubrifier. Ce n'est pas que plus il y a de lubrifiant, mieux c'est. N'oubliez pas : une lubrification adéquate est le facteur important pour augmenter la durée de service du tapis roulant.

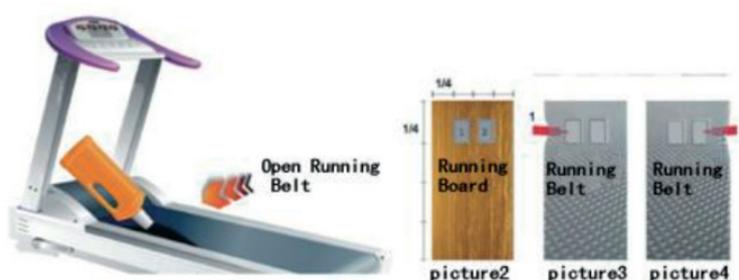
### 2. Méthodes de lubrification

Pour les méthodes permettant d'examiner si du lubrifiant est nécessaire, il vous suffit de saisir la courroie de course et de toucher autant que possible la partie médiane de l'arrière de la courroie avec votre main. Si le bracelet contient de la résine de silicone (un peu d'humidité) à l'intérieur, cela signifie qu'aucun lubrifiant n'est nécessaire ; Si l'étrier est sec et que vous ne sentez pas de résine de silicone à l'intérieur, cela signifie qu'il faut du lubrifiant.

A. Étapes pour enduire le marchepied de lubrifiant : (voir image)

B. Arrêtez la rotation du tapis roulant et pliez la machine.

C. Soulevez la courroie de l'arrière du cadre de la carrosserie : étirez le support d'huile autant que possible à l'endroit mobile de la courroie, enduisez le côté intérieur de la courroie d'huile de silicone et enduisez les deux côtés de la courroie de résine de silicone. , puis faites fonctionner le tapis roulant à une vitesse de 1K M/H pour recouvrir uniformément la résine de silicone ; et marchez sur la ceinture de gauche à droite pendant quelques minutes, la ceinture absorbera alors complètement la résine de silicone.



### 3. Réglage de la tension de la courroie de course

Toutes les ceintures du tapis roulant doivent être ajustées avant de quitter l'usine et après l'installation ; Cependant, après une période d'utilisation, ils peuvent se détacher. Par exemple : lorsque les utilisateurs courent, une pause et un glissement peuvent se produire. Si cela se produit, veuillez régler la courroie et les boulons de manière synchrone des côtés gauche et droit dans le sens des aiguilles d'une montre et avec un demi-cercle comme unité ; Si le tapis roulant est trop lâche, un glissement peut se produire entre la courroie et le rouleau lorsque vous marchez sur la courroie ; mais s'il est trop serré, il sera facile d'augmenter la charge sur le moteur et d'endommager le moteur, la bande de roulement, le rouleau, etc.

### 4. Ajustement de la déflexion du tapis roulant

Toutes les ceintures du tapis roulant doivent être ajustées avant de quitter l'usine et après l'installation ; Cependant, après une période d'utilisation, une déflexion de la courroie peut se produire, pour les raisons suivantes :

Le moteur principal n'est pas positionné uniformément.

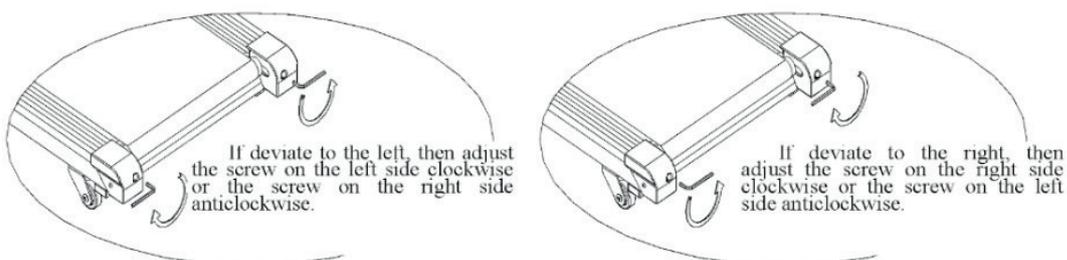
Les pieds de l'utilisateur ne sont pas au centre du tapis de course.

Si le phénomène de déflexion est provoqué par la force inégale des pieds de l'utilisateur, une rotation sans charge pendant quelques minutes peut le normaliser. Pour le phénomène de déviation qui ne peut pas revenir automatiquement à la normale, régler pas à pas à l'aide d'une clé hexagonale intérieure de 6 mm avec la machine et avec un quart de cercle comme unité. Les déviations du tapis roulant ne sont pas couvertes par la garantie et sont principalement entretenues par les utilisateurs conformément au manuel d'instructions. Le phénomène de déviation endommagera sérieusement la bande de roulement, il doit donc être détecté et corrigé à temps.

### 5. Réglage de la courroie d'entraînement

Toutes les courroies d'entraînement du tapis roulant sont réglées avant de quitter l'usine, mais après une certaine période d'utilisation, un glissement peut encore se produire, qui est principalement ajusté par les utilisateurs. Étapes de réglage (voir photo) :

1. Tournez la vis de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre avec une clé.
2. La portée de réglage ne glisse pas lors du chargement.



# 7. ANEXO

## P1-P12 Schéma du programme sportif

Temps Programme		Rendre le temps réglé/20 segments de temps égal au temps de fonctionnement des segments de temps de disponibilité et de temps d'arrêt																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Vel	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Max	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	Vel	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	Max	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	Vel	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Max	0	5	5	5	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P04	Vel	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Max	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	Vel	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Max	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	Vel	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	Max	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	Vel	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Max	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	Vel	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Max	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	Vel	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Max	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	Vel	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Max	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	Vel	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	Max	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	Vel	2	5	8	$\frac{1}{0}$	7	7	$\frac{1}{0}$	$\frac{1}{0}$	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	Max	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

**bodytone**