

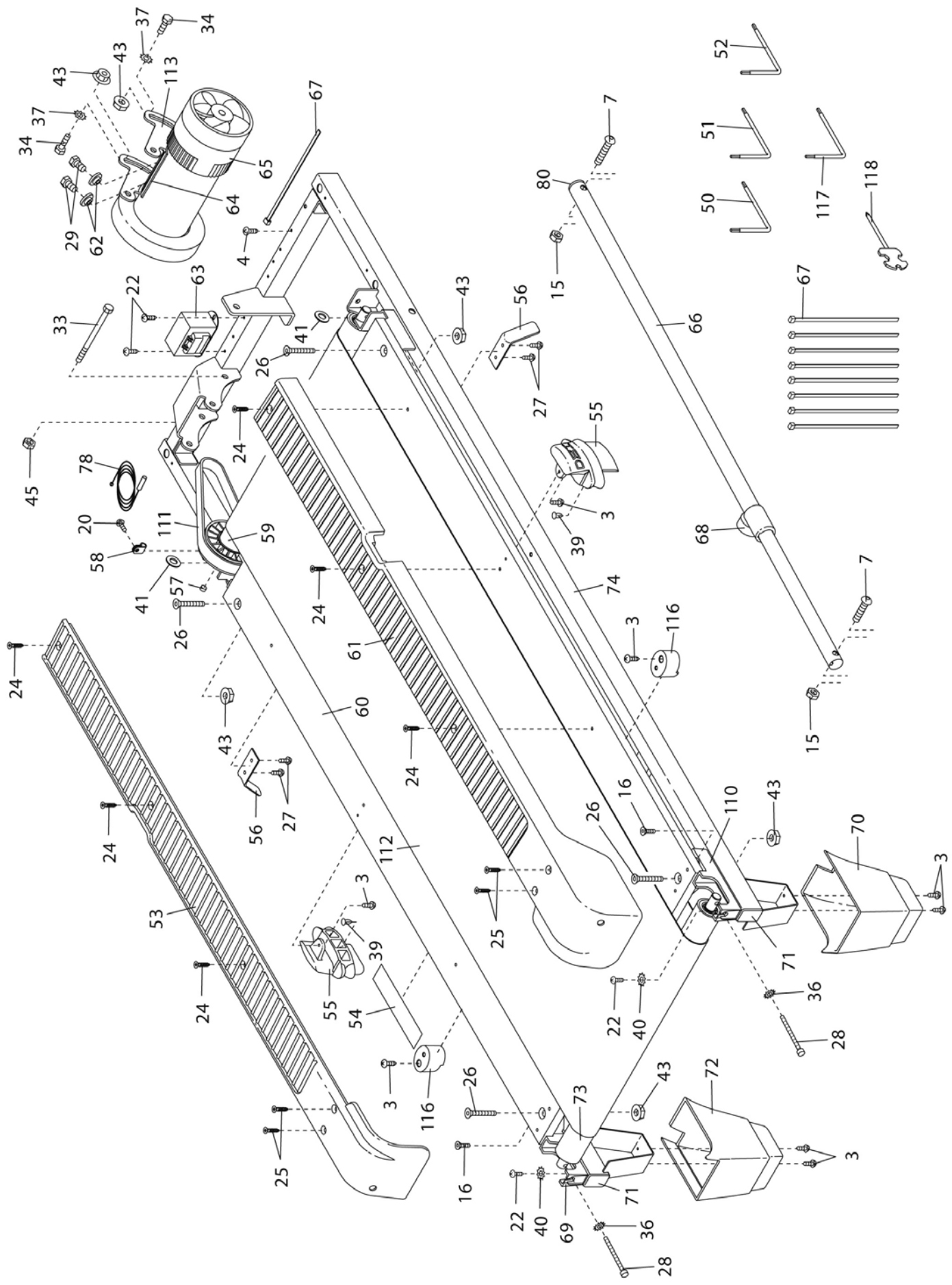
# TC 290

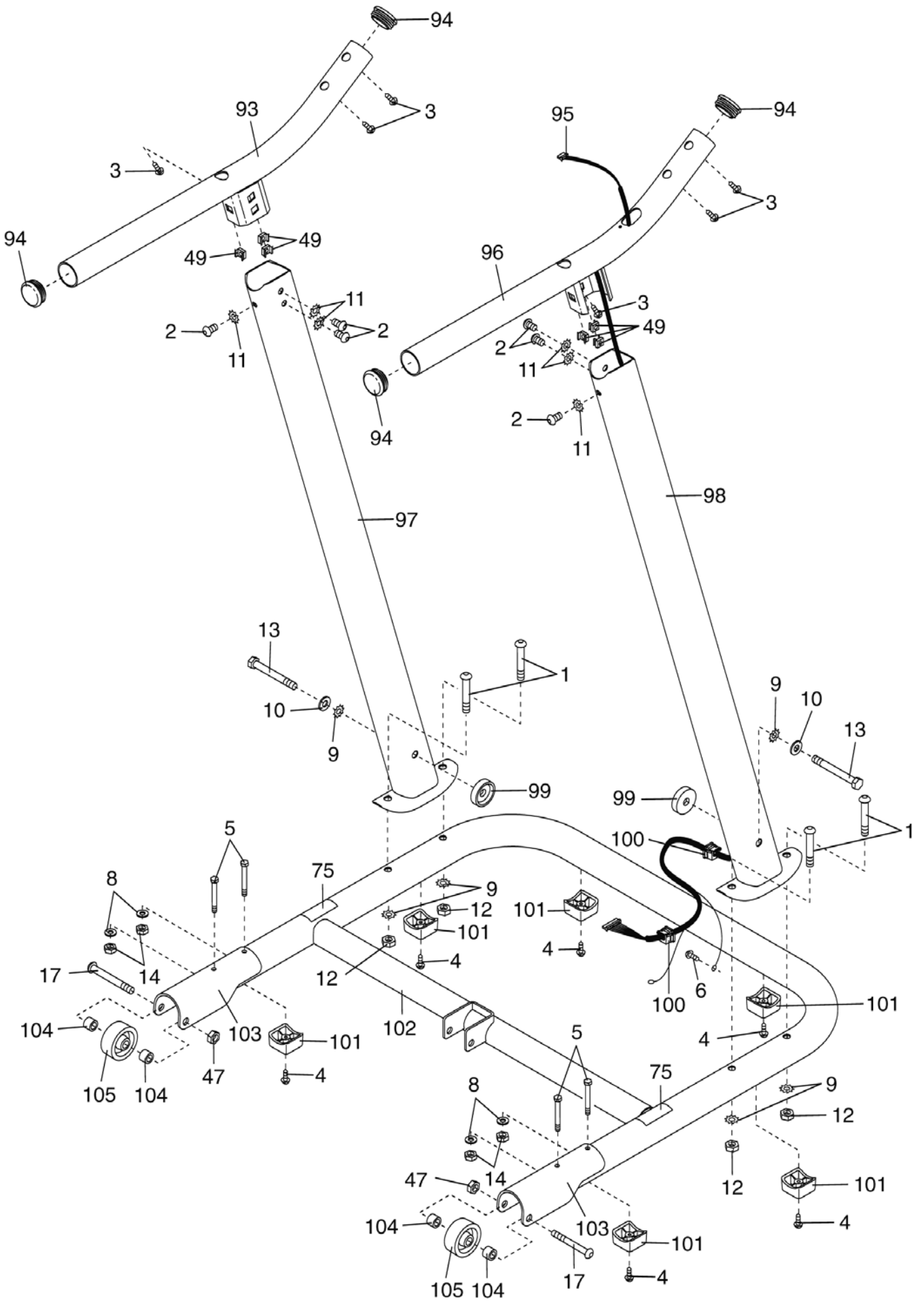
**NOTICE D'UTILISATION**  
**OPERATING INSTRUCTIONS**  
**MODO DE EMPLEO**  
**GEBRAUCHSANWEISUNG**  
**ISTRUZIONI PER L'USO**  
**GEBRUIKSHANDLEIDING**

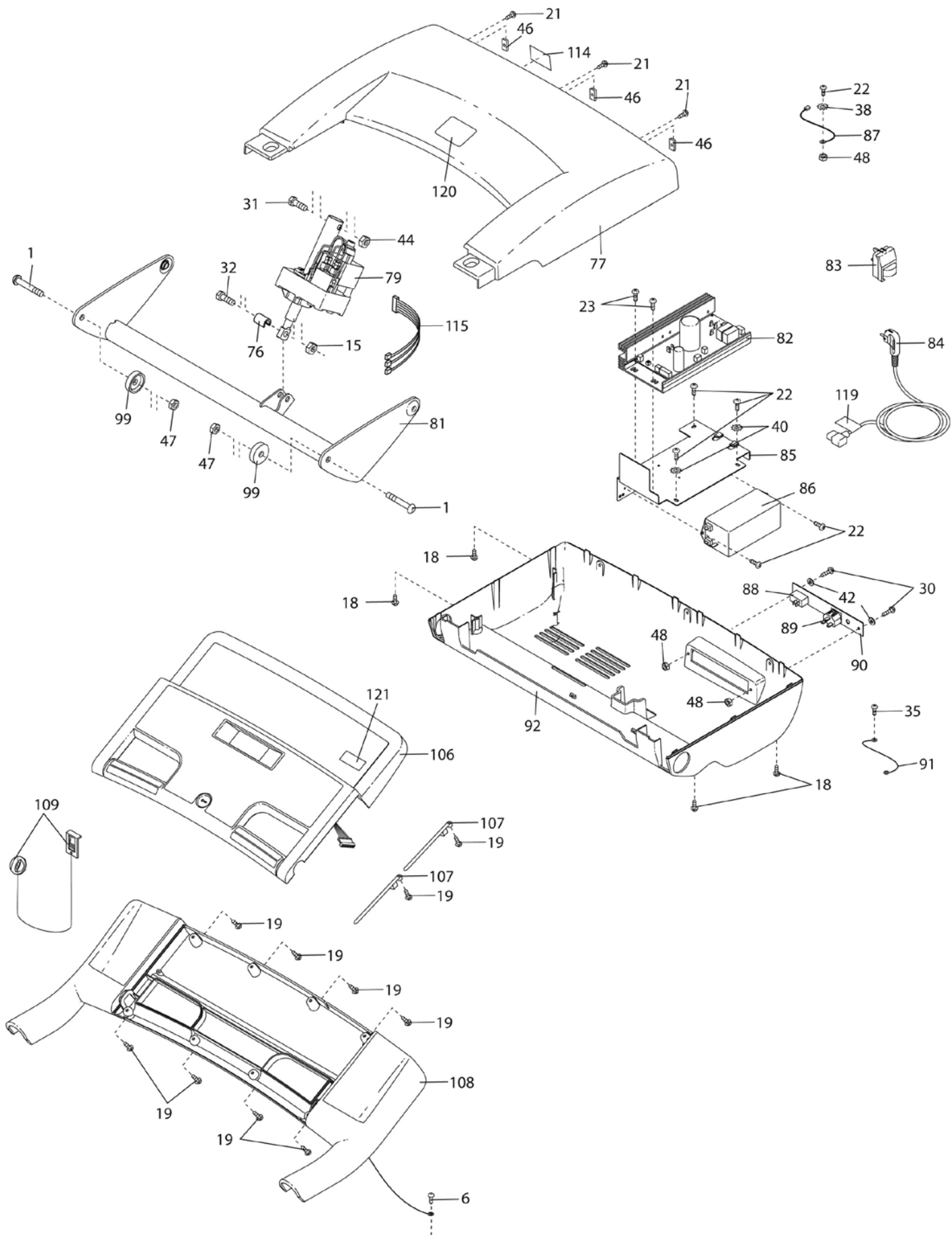
**MANUAL DE UTILIZAÇÃO**  
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**  
**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**  
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**  
**ISTRUCȚIUNI DE UTILIZARE**  
**NÁVOD NA POUŽITIE**  
**NÁVOD K POUŽITÍ**

**BRUKSANVISNING**  
**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ**  
**KULLANIM KILAVUZU**  
**ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**  
دليل الاستخدام  
使用说明














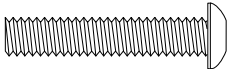
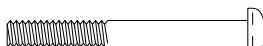
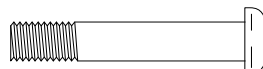
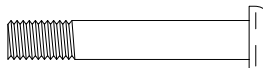






**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ  
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب**  
 • 安装



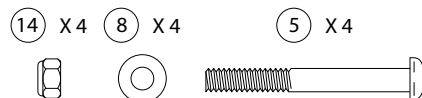
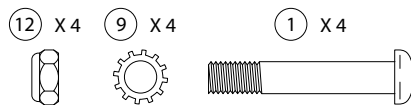
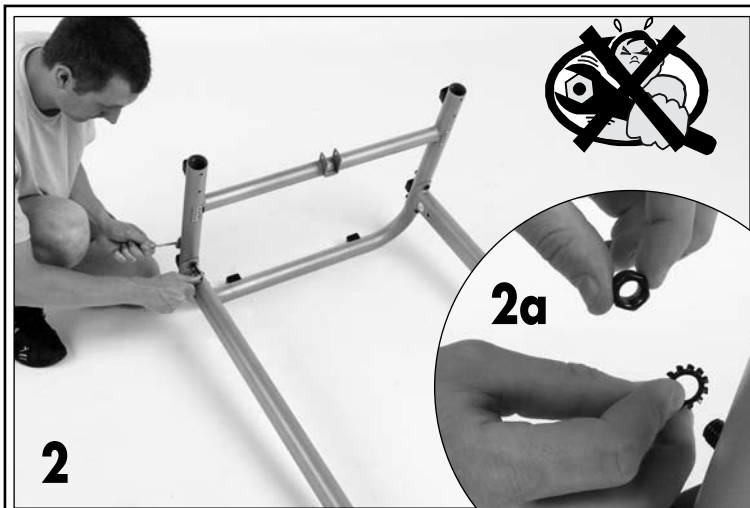
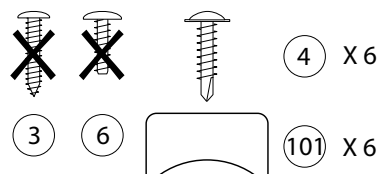
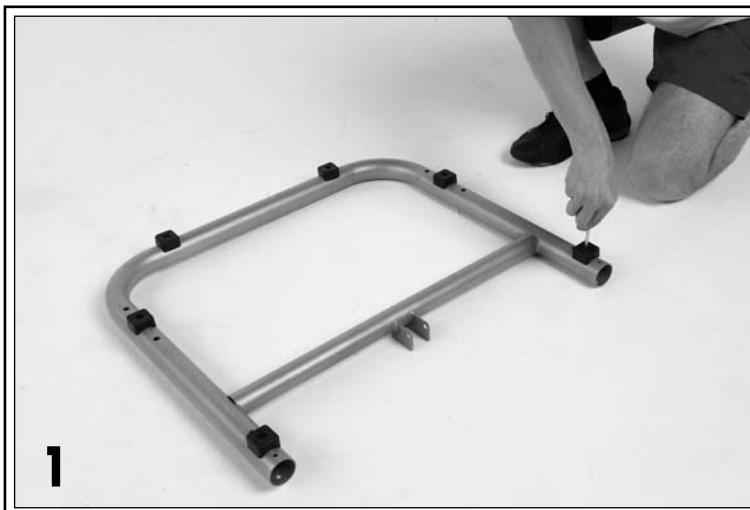
-  11 X 6
-  9 X 6
-  10 X 2
-  8 X 4

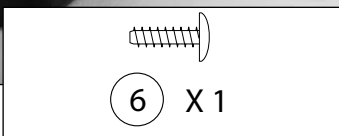
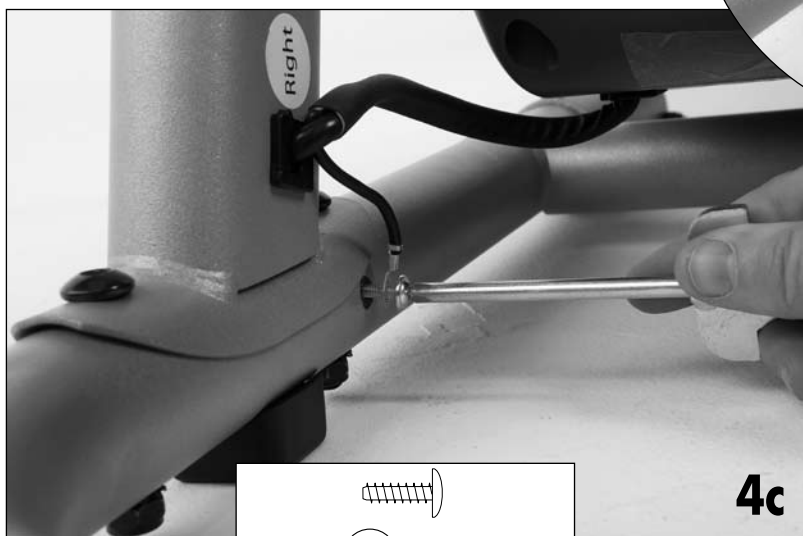
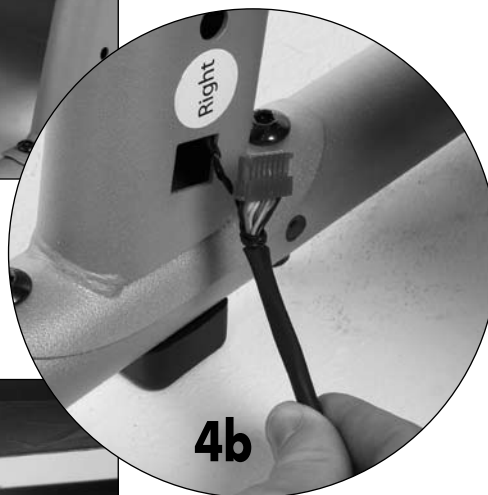
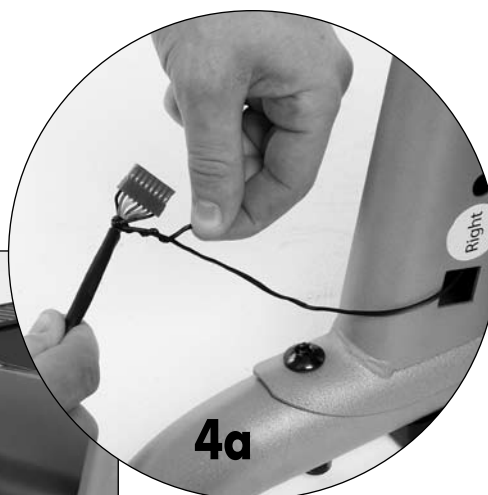
-  15 X 2
-  12 X 4
-  14 X 4

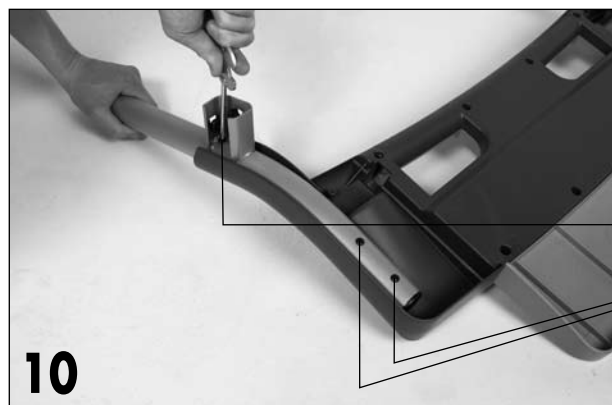
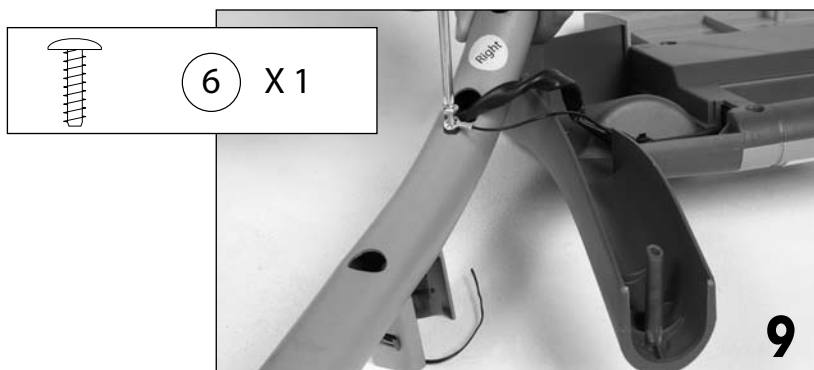
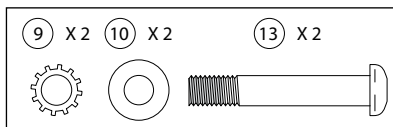
-  7 X 2
-  5 X 4
-  1 X 4
-  13 X 2

-  4 X 6
-  3 X 6
-  6 X 2
-  2 X 6

**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ  
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب**  
 • 安装



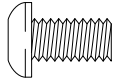



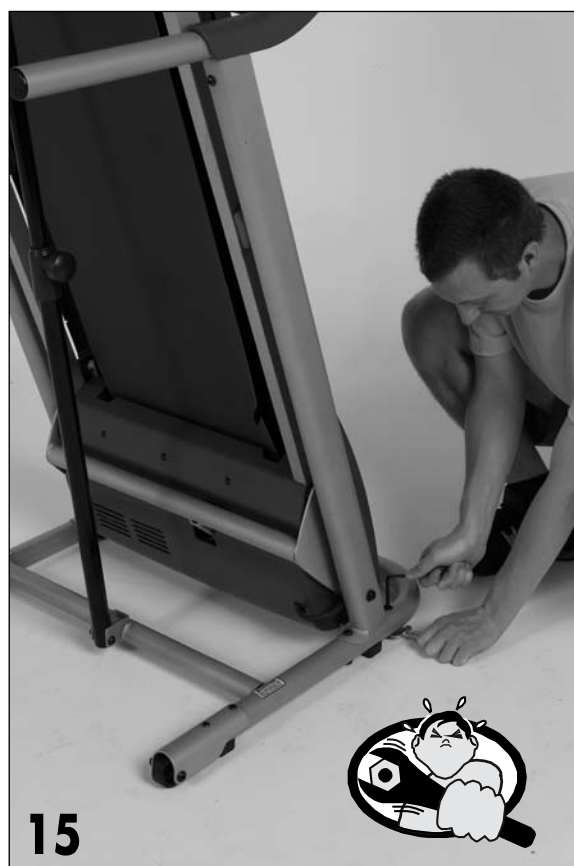
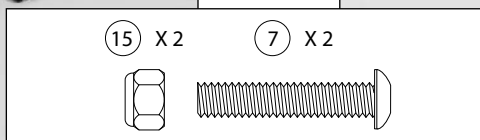








 2 X6	 11 X6
	



- ① Console  
Console  
Consola  
Konsola  
Console  
Terminal  
Consola  
Konsola  
Konzol  
Консоль  
Consolă  
Konzola  
Konzole  
Konsol  
Конзола  
Kumanda paneli  
Приставка  
كونسول  
操纵台
- ② Capteur de pulsations  
Heart rate monitor  
Sensor de pulsaciones  
Pulssensoren  
Sensore di pulsazioni  
Hartslagsensor  
Sensor de pulsações  
Czujnik pulsu  
Szívritmus érzékelője  
Датчик измерения пульса  
Captor de pulsații  
Snímač tepu  
Snímač pulzů  
Pulsmätare  
Датчици за пулс  
Titresim sensörleri  
Пульсові сенсорі  
مستشعر النبض  
脉搏传感器
- ③ Clé de sécurité  
Safety key  
Llave de seguridad  
Sicherheitsschlüssel  
Chiave di sicurezza  
Veiligheidsleutel  
Chave de segurança  
Klucz zabezpieczający  
Biztonsági kulcs  
Ключ безопасности  
Cheie de siguranță  
Bezpečnostný klúč  
Bezpečnostní klíč  
Säkerhetsnyckel  
Ключ за сигурност  
Güvenlik kilidi (anahtarı)  
Ключ безпеки  
مفتاح الأمان  
安全钥匙
- ④ Montant  
Upright arm  
Montante  
Stütze  
Montante  
Stijlen  
Barra vertical  
Stojak  
Stojan  
Stojan  
Pästigningsanordning  
Стойка  
Kolon  
Stojak  
دعامة  
嵌板竖杆
- ⑤ Bande de course  
Treadmill belt  
Cinta de correr  
Lauffläche  
Nastro di corsa  
Loopband  
Passadeira de corrida  
Taşma bieżni  
Futófelület  
Беговое полотно  
Bandă de alergare  
Bežecský pás pásu  
Běžící pás  
Löpband  
Лента за бягане  
Coșu bandă  
Біговий килим  
شريط الجري  
传送带



- ⑥ Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course  
Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt  
Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr  
Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche  
Vite di regolazione per la centratura e la tensione del nastro di corsa  
Regelschroef voor het centreren en het spannen van de loopband  
Šruba regulacijske wycentrowania i naprężenia taśmy bieżni  
A futófelület központosítására és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar  
Натяжной болт для центрирования и натяжения бегового полотна  
Șurub de reglare pentru centrarea și întinderea benzii de alergare  
Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napätanie bežecského pásu  
Šroub pro nastavení centrování a napětí běžícího pásu  
Justeringskruv för centrerings och sträckning av löpbande  
Винт за регулиране на центрирането и обтягането на лентата за бягане  
Coșu bandinilor gerilimi ve gerilim ayarı için ayar vidası  
Гвинт регулювання центрування та натягу бігового килима  
برغي لضبط مركزة ومقدار قوة شد شريط الجري  
调节传送带位置和松紧的螺丝

- 7 Repose-pieds  
Footrest  
Reposapiés  
Fußraste  
Poggiapiedi  
Voetensteun  
Descanso para pés  
Oparcia stóp  
Lábtartó  
Подножка  
Sprijin picioare  
Stůpačka  
Stupačky  
Fotstöd  
Стьпенки  
Ayak dayama desteği  
Підніжка  
مرتکز للأقدام  
置脚处

- ⑧ Rampe  
Rail  
Rampa  
Handlauf  
Rampa  
Leuning  
Rampa  
Pochylnia  
Korlát  
Поручень  
Rampă  
Zábradlie  
Rampa  
Räcke  
Перило  
Bant meyili (Rampa)  
Бильця  
مرتکز للأقدام  
扶手管
- 9 Système d'amorti DSI (Domyos Soft Impact)  
DSI (Domyos Soft Impact) System  
Sistema de amortiguación DSI (Domyos Soft Impact)  
Dämpfungssystem DSI (Domyos Soft Impact)  
Sistema di ammortizzatori DSI (Domyos Soft Impact)  
Schok absorptiesysteem DSI (Domyos Soft Impact)  
Sistema de amortecimento DSI (Domyos Soft Impact)  
System amortyzacyjny DSI (Domyos Soft Impact)  
DSI (Domyos Soft Impact) csillapítórendszer  
Амортизаційна система DSI (Domyos Soft Impact)  
Sistem de amortizare (Domyos Soft Impact)  
Systém stopnutého úderu DSI (Domyos Soft Impact)  
Systém tlumení DSI (Domyos Soft Impact)  
DSI stötdämpningssystem (Domyos Soft Impact)  
Система амортизатори DSI (Domyos Soft Impact - Омекотяване на удара)  
DSI hız kesme sistemi (Domyos Soft Impact)  
Система амортизації DSI (Domyos Soft Impact)  
DSI (Domyos Soft Impact) نظام امتصاص الصدمات  
DSI缓冲系统(Domyos Soft Impact)
- ⑩ Roulettes de déplacement  
Castors  
Ruedas de desplazamiento  
Transportrollen  
Rotelle di spostamento  
Transportwielljes  
Roletes de deslocação  
Kółka do przewożenia  
Görgök a mozgatóshoz  
Транспортовочные ролики  
Roți de deplasare  
Posúvacie kolieska  
Kolečka pro posouvání přístroje  
Transporthjul  
Ролки за отместване  
Yer değıştirmeye yarayan tekerlekler  
Коліщата для пересування  
بكرات النقل  
移动小轮



11

- 11 Disjoncteur  
Circuit-breaker  
Interruptor  
Schalter  
Disgiuntore  
Zekering  
Disjuntor  
Wyłącznik samoczynny  
Megszakító  
Предохранительный выключатель  
Întregurător  
Vyrínač  
Spínač  
Strömbrytare  
Прекъсвач  
Otomatik devre kesici  
Запобіжник  
فاصل  
断路器



- 12 Cordon d'alimentation  
Power cord  
Cable de alimentaci3n  
Geräteschnur  
Cavo d'alimentazione  
Voedingskabel  
Cabo de alimenta3o  
Przewód zasilający  
Hálózati zsinór  
Шнур питания  
Cablul de alimentare  
Kábel napájania  
Kabel napájení  
Strömförsörjningsladd  
Захранващ кабел  
Elektrik (besleme) kablosu  
Провід живлення  
سلك الإمداد  
供电电线



13





- 13 Barre de verrouillage avec Piston d'aide à la descente  
Locking bar with piston-assisted unfolding  
Barra de bloqueo con pist3n de ayuda para el descenso  
Verriegelungsstange mit Hilfskolben zum Absenken  
Barra di bloccaggio con pistone di aiuto alla discesa  
Vergrendelingsstaaf met zuiger, vereenvoudigt het neerlaten  
Barra de bloqueio com êmbolo de ajuda à descida  
Belka blokująca z tłokiem ułatwiającym opuszczanie  
R3gzít3rúd a leeresztést megkönnyít3 hengerrel  
Рычаг блокировки с плунжером для спуска с тренажера  
Bară de blocare cu Piston de ajutor pentru coborâre  
Zaisřovacia tyč s pomocným piestom pri zostupe  
Uzamykáč tyč s pomocným piestem při klesání.  
Låsregel med kolv för att underlätta avstigning  
Блокиращ лост с бутало за помощ при слизане  
Aşađı dođru hareket kabiliyeti için yardımcı pistonla sahip kilitleme kolu  
Блокувальний штир з позицією допомоги при злізанні.  
قضيب تأمين قفل مع مكبس المساعدة على الهبوط  
带活塞锁定杆帮助下降

<b>*CN TC290 - 1169621</b>	OXYLANE - 4 boulevard de Mons - BP 299 59 665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France
MADE IN CHINA HECHO EN CHINA FABRICADO NA CHINA ПРОИЗВЕДЕНО В КИТАЕ 中国制造	Импортер: ООО "Октобл", 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД, 84-й км., ТПС "Алтуфьево", владение 3, строение 3 Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda CNPJ : 02.314.041/0001-88
EN 957-1 EN 957-6 HC GB 17498-1998	oxylane 合格品 CE
DP SHANGHAI SN: 69593 TN: XXXXXXXXXX DATE: WW-YYYY	



**WARNING:**

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :

-  Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
-  Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
-  Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
-  Always wear athletic shoes while operating treadmill.

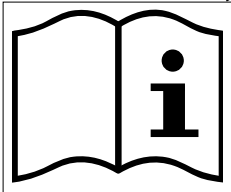
**CAUTION**

KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.



**WARNING:**

To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting treadmill, read and understand the user's manual, all instructions, and the warnings before use. Keep children away. IMPORTANT: Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.



**MAXI**



130 kg / 286 lbs

RU ВКЛЮЧАТЬ ТРЕНАЖЕР ТОЛЬКО В ПРАВИЛЬНО ЗАЗЕМЛЕННУЮ РОЗЕТКУ.  
 RO NU CONECTATI MAȘINA DECÂT LA O PRIZĂ CORECT LEGATĂ LA PĂMÂNT.  
 SK PRÍSTROJ ZAPOJTE LEN DO ZÁSUVKY, KTORÁ JE SPRÁVNE UZEMNENÁ.  
 CS PRÍSTROJ ZAPOJTE POUZE DO ZASUVKY, KTERÁ JE SPRÁVNE UZEMNĚNÁ.  
 SV MASKINEN FÄR BÄRA ANSLUTAS TILL EN KONTAKT SOM ÄR KORREKT JORDAD.  
 BG ВКЛЮЧАЙТЕ УРЕДА САМО В ПРАВИЛНО ЗАЗЕМЕН КОНТАКТ.  
 TR SİHAZİNİZİN ELEKTRİK BAĞLANTISINI, UYGUN ŞEKİLDE TOPRAKLANMIŞ BİR PRİZLE GERÇEKLEŞTİRİN.  
 UK ВМИКАТИ МАШИНУ ТІЛЬКИ В РОЗЕТКУ ІЗ ПРАВИЛЬНО ЗРОБЛЕНИМ ЗАЗЕМЛЕННЯМ.  
 AR لا توصل الآلة إلا بمقبس موصل بالأرضي على نحو سليم.  
 ZH 仅将机器连接在正确接地的插座。

**⚠ WARNING**

**⚠ WARNING**

FR NE BRANCHER LA MACHINE QUE SUR UNE PRISE CORRECTEMENT MISE À LA TERRE.  
 EN ONLY PLUG THE MACHINE INTO A CORRECTLY EARTHED SOCKET.  
 ES ENCHUFAR LA MÁQUINA ÚNICAMENTE A UNA TOMA CORRECTAMENTE CONECTADA A TIERRA.  
 DE DIE MASCHINE NUR AN EINE KORREKT GEERDETE STECKDOSE ANSCHLIESSEN.  
 IT COLLEGATE LA MACCHINA UNICAMENTE AD UNA PRESA DOTATA DI TERRA.  
 NL DIT APPARAAT ENKEL AANSLUITEN OP EEN CORRECT GEAARD STOPCONTACT.  
 PT A MÁQUINA SÓ PODE SER LIGADA A UMA FICHA COM UMA LIGAÇÃO CORRECTA À TERRA.  
 PL URZĄDZENIE MOŻE BYĆ PODŁĄCZONE WYŁĄCZNIE DO GNIAZDKA POSIADAJĄCEGO PRAWDŁOWE UZIEMIENIE.  
 HU A GÉPET CSAK SZABÁLYOSAN FÖLDELT FALI CSATLAKO ZÓHOZ SZABAD CSATLAKOZTATNI.



FR NE JAMAIS DÉMONTÉ ET OUVRIR CE CARTER.  
 EN NEVER DISMANTLE OR OPEN THE CASING.  
 ES NO DESMONTAR NI ABRIR NUNCA ESTE CARTER.  
 DE DIESES GEHÄUSE NIEMALS ABMONTIEREN UND ÖFFNEN.  
 IT NON SMONTARE MAI NÉ APRIRE QUESTO CARTER.  
 NL DEMONTEER EN OPEN DIT CARTER NOOIT.  
 PT NUNCA DESMONTAR E ABRIR ESTE CÂRTER.  
 PL NIE NALEŻY NIGDY DEMONTOWAĆ I OTWIERAĆ TEJ OBUDOWY.  
 HU EZT A BURKOLATOT LESZERELNI ÉS KINYITNI TILOS.  
 RU НИКОГДА НЕ РАЗБИРАТЬ И НЕ ОТКРЫВАТЬ ЭТОТ КОРПУС.  
 RO NU DEMONTAȚI ȘI NU DESCHIDEȚI NICIODATĂ ACEST CARTER.  
 SK NIKDY NEVYKONÁVAJTE DEMONTÁŽ TOHTO KRYTU A NEOTVÁRAJTE HO.  
 CS NIKDY NEPROVADEJTE DEMONTAŽ TOHOTO KRYTU A NEOTVÍREJTE JEJ.  
 SV DEMONTERA ELLER ÖPPNA ALDRIG DENNA KÅPA.  
 BG НЕ РАЗГЛОБЯВАЙТЕ И НЕ ОТВАРЯЙТЕ ТОЗИ КОЖУХ.  
 TR BU KUMANDA KARTERİNİ HİÇBİR ZAMAN YERİNDEN ÇIKARMAYIN VEYA AÇMAYIN.  
 UK У НІЯКОМУ РАЗІ НЕ ЗНИМАТИ ЦЕЙ КОЖУХ.  
 AR لا تقم بفك أو فتح هذا الحوض أبداً.  
 ZH 绝不要拆卸或打开机壳。



**TC290 220-240 VAC, 50 Hz, 1100 W**

# F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de s'entraîner à domicile.

Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Vous pouvez nous retrouver également sur [www.domyos.com](http://www.domyos.com)

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- Vitesse maximum : 13 km/h (8.1 mph)
- Alimentation : 220-240 V, 50 Hz
- Puissance maximum consommée : 1100 W
- Puissance moteur en continu : 1.75 CV (HP)
- Puissance moteur en pointe : 2.75 CV (HP)
- Poids du tapis : 61 kg (135 lbs)
- Dimensions du tapis déplié : H 1272 x L 1717 x l 725 mm (H 50.06 x L 67.38 x W 28.56 in)
- Dimensions du tapis plié : H 1581 x L 845 x l 725 mm (H 62.26 x L 33.27 x W 28.56 in)
- Niveau de pression acoustique mesuré à 1 m de la surface de la machine et à une hauteur de 1,60 m au-dessus du sol : 69 dB (à vitesse maximum)

## AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLÉE.

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

Les informations ci-après sont d'ordre général et ne doivent être considérées qu'à titre indicatif. Veuillez donc adapter ces recommandations à vos besoins personnels de remise en forme et de plaisir.

## PRINCIPE GENERAL CARDIO-TRAINING

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une vitesse faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

### **Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.**

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à un travail de rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.

Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une vitesse plus importante et augmentez le temps d'exercice.

### **Travail aérobic pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35 mn à 1 heure).**

Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour

ce faire, inutile de forcer au delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

Choisissez une vitesse de course relativement faible et effectuez l'exercice mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans les graisses à condition de courir au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

### **Entraînement aérobic pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.**

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.

La vitesse de course est augmentée de façon à accélérer la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.

Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps et sur un meilleur rythme.

Un entraînement en aérobic pour l'endurance nécessite au moins trois entraînements par semaine.

L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobic et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à trottiner en diminuant la vitesse pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

## SECURITE

**Pour réduire le risque de blessure grave et d'endommagement du produit, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.**

1. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Cet appareil est conforme aux normes européennes (norme CE, normes EN 957-1 et EN 957-6 classe HC) relatives aux appareils de fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (équivalent GB17498). N'utilisez pas le produit dans un contexte commercial, locatif ou institutionnel.

### RISQUES ELECTRIQUES

5. Immédiatement après chaque utilisation et avant toute intervention de nettoyage, d'assemblage ou d'entretien, coupez l'interrupteur principal et débranchez votre tapis de course de la prise de courant.
6. Ne jamais laisser la machine branchée sans surveillance.
7. Ne jamais utiliser cette machine avec un câble ou une fiche électrique endommagée, si elle est tombée, si elle a subi des dommages ou si elle a été en contact avec de l'eau.
8. Ne pas utiliser la machine dans un endroit où des produits aérosols sont utilisés ou en présence d'administration d'oxygène.
9. Ne jamais tirer la machine sur son câble d'alimentation électrique, ni se servir du câble comme d'une poignée.
10. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge munie d'une prise de terre d'une longueur de 1,5 m maximum.
11. Tenir le câble électrique éloigné de surfaces chaudes.
12. Ne brancher la machine que sur une prise correctement mise à la terre.

### Instructions concernant la mise à la terre

En cas de dysfonctionnement ou de panne, le courant est renvoyé à la terre pour réduire le risque d'électrocution. Aussi, cette machine est-elle équipée d'un câble muni d'un fil et d'une fiche avec terre. Cette fiche doit être raccordée à une prise de courant correctement installée et pourvue d'une terre conformément à la réglementation en vigueur. Un raccordement inapproprié de la fiche avec terre peut entraîner un risque d'électrocution. En cas de doute, faites vérifier par un électricien qualifié si le produit est correctement mis à la terre. Ne procédez à aucune modification de la fiche fournie avec votre tapis. Si elle ne s'adapte pas à votre prise de courant, faites installer une prise correctement mise à la terre par un électricien qualifié.

13. Votre tapis doit être connecté à une prise électrique sur un réseau de 10 A (ampères).
14. L'installation électrique de votre domicile doit être en bon état et conformes aux normes en vigueur.
15. Le tableau électrique de votre domicile doit être obligatoirement équipé d'un disjoncteur différentiel 30 mA. Ce dispositif détecte les fuites d'électricité et garantit la sécurité des personnes.
16. Dans certaines régions, l'installation d'un parafoudre sur le tableau électrique est obligatoire. Vérifiez si la réglementation de votre région ou pays ne demande pas l'installation d'un parafoudre.

### DANGERS :

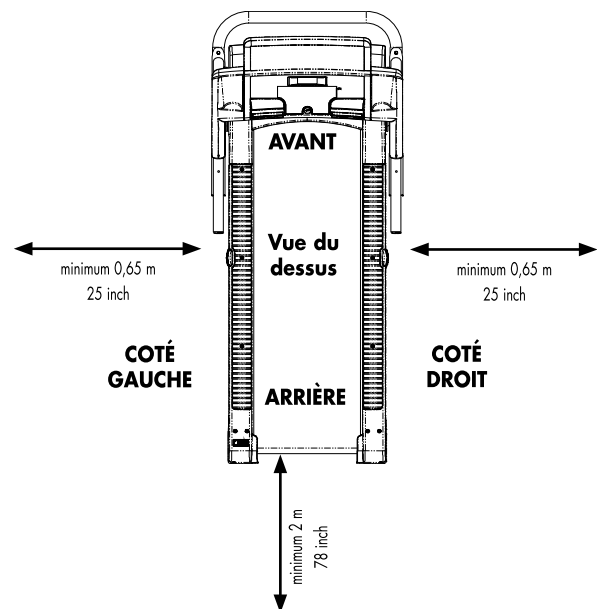
17. Avant de procéder à une quelconque opération d'entretien ou un contrôle visuel de votre tapis de course, coupez l'interrupteur principal et retirez la fiche électrique de la prise de courant. N'enlevez jamais le capot du moteur. Les réglages et les manipulations autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un technicien autorisé. Le non-respect de cette mesure de sécurité peut entraîner des blessures graves voire mortelles.

18. Ne jamais immerger un quelconque composant du produit dans un quelconque liquide.

### RISQUES MATERIELS

19. Ne jamais introduire un quelconque objet dans une quelconque ouverture.
20. Tenir vos mains loin de toute pièce en mouvement. Ne jamais placer vos mains ou vos pieds sous le tapis de course.
21. Utilisez le produit à l'intérieur sur une surface plane, à l'abri de l'humidité et des poussières et dans un endroit dégagé. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour un accès et le passage autour de l'appareil en toute sécurité. Laisser une zone libre de sécurité de 2 m à l'arrière du tapis et 0,65 m de chaque côté. Pendant l'utilisation de la machine, veuillez vous assurer que l'espace autour de votre machine reste toujours suffisamment dégagé. Ne pas stocker ni utiliser le produit à l'extérieur.

Vue de dessus.



22. Ne jamais laisser tomber de liquide sur le tapis. Si vous buvez en courant utiliser un bidon avec bouchon sport refermable.
23. Ne jamais endommager le cordon.
24. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
25. Avant chaque utilisation, s'assurer du parfait alignement et du centrage de la bande de course par rapport au repose pieds.
26. Vérifiez la tension du tapis au bout de 2 heures d'utilisation et puis toutes les 10 heures (voir chapitre entretien).

**Remarque : Le non-respect des consignes d'entretien peut entraîner l'annulation de la garantie.**

27. Ne bricolez pas votre produit.
28. En cas de dégradation de votre produit, rapportez le dans votre magasin Décathlon et n'utilisez plus le produit jusqu'à réparation totale. Utilisez uniquement les pièces de rechange Décathlon.
29. Ne stockez pas votre produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain...).



## UTILISATION

### **Avertissement : Avant d'utiliser votre tapis de course, veuillez lire attentivement ce qui suit.**

1. Assurez-vous que la circulation d'air est suffisante tout au long de l'exercice.
2. Pour sa protection, recouvrez le sol sous le produit par un tapis de sol adapté, disponible en magasin Décathlon.
3. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis.

### **Avant de commencer une séance d'entraînement**

4. Portez des chaussures de sport en bon état. Pour éviter d'endommager votre machine, assurez-vous que les semelles sont exemptes de tout débris, tel que du gravier ou des cailloux.
5. Vérifiez que le laçage de vos chaussures ne présente aucun risque d'accrochage sur la bande de roulement du tapis.
6. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
7. Ne portez pas de vêtements amples susceptibles de vous gêner durant l'exercice.
8. Placez la partie aimantée de la clé de sécurité sur la console et accrochez l'autre extrémité de la clé à vos vêtements. Dans une situation d'urgence, la clé de sécurité doit pouvoir s'enlever complètement de la console afin d'arrêter le tapis. Testez la clé de sécurité en vous éloignant avec précaution de la console et ajustez la longueur du cordon de sorte que la clé s'enlève automatiquement lorsque vous arrivez en bout de la surface de course.
9. Commencer toujours en étant debout sur les repose-pieds et non pas sur la bande de course. Avant de marcher sur le tapis, attendez que la vitesse du tapis ait atteint 1 km/h. Ne jamais démarrer à une vitesse supérieure.
10. Augmentez votre vitesse de façon progressive.
11. Pour monter ou descendre de la machine et pour changer la vitesse, servez-vous toujours des rampes.
12. Lors de l'utilisation de votre tapis de course, n'accrochez jamais de serviette autour de la machine.
13. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
14. En fin d'exercice, attendez l'arrêt complet du tapis avant de descendre.
15. Ne jamais faire tourner le moteur en position pliée.

**MISE EN GARDE : Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez votre médecin avant de poursuivre l'entraînement.**

16. Avant de commencer votre programme d'exercices, veuillez toujours étirer vos muscles. Echauffez-vous lentement en marchant à petite vitesse. Augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement jusqu'à atteindre la cadence souhaitée de vos pas.

### **Avant de terminer une séance d'exercices, veuillez toujours procéder comme suit :**

1. Avant de terminer votre entraînement, accordez-vous du temps pour ralentir la cadence de vos pas pour revenir au repos et permettre à votre fréquence cardiaque de redevenir normale.
2. Saisissez les rampes et appuyez sur le bouton « ▼ » de « ▲/▼ SPEED ». Ralentissez vos pas jusqu'à une marche facile (3 km/h).
3. Avant de descendre du tapis de course, assurez-vous de l'arrêt complet du tapis.

### **A la fin de chaque exercice, veuillez toujours procéder comme suit :**

1. Retirez la clé de sécurité de la console et stockez-la dans un endroit non accessible aux enfants.



2. Arrêtez la machine en basculant le disjoncteur sur «OFF».



3. Retirez le cordon d'alimentation de la prise de courant. C'est particulièrement important si vous n'utilisez pas votre machine pendant une période prolongée.
4. Positionnez et rangez toujours le cordon d'alimentation loin de tout passage.
5. Vérifier le bon verrouillage de votre tapis dans la position pliée avant de déplacer ou de ranger votre tapis.

## FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE

### FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



La clé de sécurité doit être placée dans la zone marquée d'une clé au bas de la console.

A gauche de votre console vous trouverez les boutons d'accès à l'inclinaison.  
A droite de la console vous trouverez les boutons d'accès à la vitesse.

### AFFICHAGE ECRAN

- « **TIME** » : Durée de l'exercice en minutes : secondes.
- « **CALS.** » : Estimation des calories dépensées.
- « **DIST.** » : Distance parcourue en kilomètres ou miles.
- « **SPEED** » : Vitesse de course exprimée en kilomètres par heure ou miles per hour.
- « **♥** » en bas à droite de l'écran et lorsque vous mettez les mains sur les capteurs de pulsations cardiaques : Indication de votre fréquence cardiaque.

### BOUTONS

- « **SELECT PROGRAM** » : Permet de sélectionner le programme souhaité.
- « **▼/▲ SET MAX. SPEED** » : Permet d'ajuster la vitesse dans les programmes par incréments de 0.1 km/h (0.1 mph) avant de lancer le programme
- « **GO** » : Permet de lancer le programme.
- « **DISPLAY** » : Permet de modifier l'affichage principal afin de favoriser la lecture d'une donnée (au choix : TIME, DIST., CALS et SPEED).
- « **ACCES DIRECT AUX VITESSES PRESELECTIONNEES - 4, 6, 8, 10 ou 12 km/h (2.5, 3.7, 5.0, 6.2, 7.5 mph)** » : Permet à tout moment d'accéder à une des 5 vitesses présélectionnées. Pour choisir une vitesse présélectionnée, appuyez sur le bouton correspondant à la vitesse souhaitée.
- « **▲/▼ INCLINE** » : Permet à tout moment d'ajuster l'inclinaison par incréments de 0.5%, de 0 à 10%.
- « **▲/▼ SPEED** » : Permet à tout moment d'ajuster la vitesse par incréments de 0.1 km/h (0.1 mph), de 0.8 à 13 km/h (de 0.5 à 8.1 mph).

**Remarque : Un appui long permet de faire défiler les vitesses par incréments de 0.5 km/h (0.5 mph).**

- « **STOP** » : Permet à tout moment d'interrompre l'exercice.

## DEMARRAGE

Après avoir inséré la clé de sécurité sur la console et la pince sur votre vêtement, la façon la plus simple de démarrer votre entraînement consiste à appuyer sur «GO». Le tapis démarre alors à une vitesse de 2 km/h (1 mph) et une inclinaison à 0%.

Vous pouvez alors ajuster la vitesse ainsi que l'inclinaison en appuyant sur les boutons d'accès direct, les boutons « ▲/▼ SPEED » et « ▲/▼ INCLINE ».

### PROGRAMMES

Le TC 270 vous propose 1 programme manuel et 3 programmes prééglés faisant varier la vitesse (P1, P2 et P3).

**Chaque programme P1 à P3 est composé de segments de 1 minute correspondant à une vitesse donnée. En fonction de votre niveau, vous pouvez ajuster la vitesse maximale en appuyant sur « SET MAX. SPEED ». Cette intervention modifiera automatiquement la vitesse de chaque segment sans toutefois dépasser la vitesse maximale que vous avez choisie.**

### SELECTION DES PROGRAMMES

Après avoir inséré la clé de sécurité les programmes peuvent être sélectionnés en appuyant sur le bouton « SELECT PROGRAM ». Le programme choisi s'affiche alors sur l'écran (P1, P2 ou P3).

#### Programme manuel :

Choisissez votre inclinaison, si vous le souhaitez, en appuyant sur « ▲/▼ INCLINE ».

Choisissez votre vitesse, en appuyant sur l'un des boutons d'accès direct aux vitesses ou « ▲/▼ SPEED ».

**Le tapis démarre dès la première impulsion sur un des boutons permettant de choisir la vitesse.**

#### Programme P1 à P3 :

Programmes de vitesse (SPEED) P1 à P3 : la vitesse varie au cours de l'exercice.

La durée de l'exercice est prédéfinie et ne peut pas être modifiée.

**Sélectionnez votre programme, ajustez la vitesse maximale par les boutons « ▼/▲ SET MAX. SPEED » par incréments de 0.1 km/h (0.1 mph). Lancer le programme en appuyant sur « GO ».**  
**Le tapis démarre ainsi que le compte à rebours associé au programme.**

Chaque changement de segment au cours du programme est accompagné d'un avertissement sonore.

### CAPTEURS DE PULSATION

Vous pouvez prendre vos pulsations cardiaques en début et en fin d'exercice en posant chacune de vos paumes sur les capteurs de pulsations. Votre fréquence cardiaque apparaîtra alors en bas à droite de l'écran.

Cette mesure est une indication et en aucun cas une caution médicale.

### MODE INFORMATIONS

C'est un mode qui vous permet d'accéder à la distance totale parcourue et au nombre total d'heure pendant lesquelles le tapis à été utilisé depuis sa mise en service.

Le mode vous permet aussi de sélectionner vos unités de vitesse et de distance et d'activer ou de désactiver le mode information.

Pour rentrer dans le Mode INFORMATION il faut appuyer sur le bouton stop et en le maintenant appuyer insérer la clé de sécurité, puis relâcher le bouton stop.

Apparaîtra alors en bas et à droite de votre écran « E » pour les miles ou un « ГП » pour les kilomètres

Pour passer d'un l'un à l'autre appuyer sur le bouton « ▲ SPEED ».

Apparaîtra alors en bas et à gauche de votre écran la distance totale parcourue depuis la première utilisation du tapis.

Apparaîtra enfin au centre de votre écran le nombre total d'heure d'utilisation de votre tapis.

Notez que votre console propose un mode démonstration à l'usage des magasins.

Lorsque le mode de démonstration est activé votre tapis fonctionne normalement, cependant lorsque vous retirez la clé de sécurité l'écran de votre console restera allumé.

L'activation du mode démonstration est indiquée par un « d » en bas et à droite de votre écran.

Pour le désactiver, appuyer sur « ▼ SPEED ».

Pour sortir du mode information et valider votre unité de vitesse, retirez la clé de sécurité de son support aimanté.

### CALIBRAGE DE L'INCLINAISON

Si vous enlevez la clé de sécurité pendant que le moteur d'inclinaison est en marche, le système procédera automatiquement à un recalibrage de l'inclinaison lorsque vous redémarrerez le produit. Un calibrage se traduit généralement par une montée progressive de la plate-forme de course jusqu'à son maximum puis à la descente de celle-ci jusqu'à sa position horizontale.

## ENTRETIEN

### NETTOYAGE

Utilisez un chiffon doux pour enlever la poussière. Les traces tenaces (type sueur) peuvent être enlevées à l'aide d'un chiffon légèrement humide.

**Attention aux risques électriques, assurez-vous que votre tapis est éteint et débranché.**

Si vous devez basculer le tapis sur la tranche alors que la plate-forme est ouverte (en position d'utilisation), celle-ci risque de se refermer brutalement. Il est fortement recommandé de replier la plate-forme en position de rangement et de vous assurer que le système de verrouillage est bien enclenché avant de basculer votre tapis.

### REGLAGE DE LA POSITION DE LA BANDE DE COURSE

Il convient que la bande de course soit toujours parfaitement centrée.

Un défaut d'alignement va inévitablement provoquer une usure prématurée de la bande (déchirure des bords) et, à la longue, nuire au bon fonctionnement de votre tapis (mauvais entraînement des rouleaux).

1. Faites tourner votre tapis à 5km/h (3mph) et placez-vous à l'arrière de la machine.
2. **La bande est décalée vers la gauche :** tournez la vis de réglage gauche d'un demi tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. **La bande est décalée vers la droite :** tournez la vis de réglage droite d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Laissez tourner votre tapis le temps que la bande se mette en place (1 à 2 minutes) et répétez l'opération si nécessaire. Veillez cependant à ne pas trop tendre la bande.



La bande est décalée vers la gauche



La bande est décalée vers la droite

### REGLAGE DE LA TENSION DE LA BANDE DE COURSE

La bande de course est une pièce d'usure qui se détend au cours du temps. Retendez-la dès qu'elle commence à glisser sur les rouleaux (patinage).

1. Tournez les 2 vis de réglage d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Recommencez l'opération si nécessaire mais veillez à ne pas trop tendre la bande. La bande est correctement tendue si vous pouvez soulever les bords de quelques centimètres de chaque côté.



### LUBRIFICATION DE LA BANDE DE COURSE

Ce tapis ne nécessite pas de lubrification.

## PLIAGE / DEPLIAGE

LES OPERATIONS DE PLIAGE ET DE DEPLIAGE DE VOTRE TAPIS SE FONT AVEC LE TAPIS ARRETE ET DEBRANCHE. L'INCLINAISON DE VOTRE TAPIS DOIT ETRE A 0%.

### Pour replier votre tapis :

Placez-vous à l'arrière du tapis, vos pieds sont au sol. Relever votre tapis en mettant vos mains sur les cotés de l'appareil. Vos jambes sont fléchies et votre dos droit.



Placez vos deux mains sous les pieds arrière du tapis, vos jambes sont fléchies et votre dos droit. Vous pouvez relever complètement votre tapis. Votre tapis sera bloqué en position verticale lorsque vous aurez passé le « clic » de verrouillage.



Si votre tapis ne se bloque pas, abaissez-le de quelques centimètres et recommencez l'opération avec vos jambes fléchies et votre dos droit.

### Pour déplier votre tapis :

De votre main gauche, poussez légèrement votre tapis vers l'avant, pendant que votre main droite vient déverrouiller la molette.



Placez vos deux mains sous les pieds arrière, votre tapis peut être déplié. Vous devez accompagner la descente de votre tapis en n'oubliant pas de fléchir vos jambes et garder votre dos droit.



## DEPLACEMENT



Attention ce produit est lourd (61 kg / 135 lbs). Assurez-vous avant de déplacer votre tapis que vous avez le gabarit et la force adaptés !

Eteignez votre tapis (basculez le disjoncteur en position « OFF ») et retirez le cordon d'alimentation de la prise murale. Accrochez le cordon au tapis de manière à ne pas l'abîmer lors du déplacement.

Votre tapis de course est équipé de roulettes de déplacement. Une fois le tapis en position pliée (assurez-vous que le système de verrouillage est correctement enclenché), saisissez la plate-forme de course par les côtés et basculez le produit vers vous.

Une fois le tapis à l'endroit désiré, bloquez-le à l'aide de votre pied et abaissez-le jusqu'à son contact total avec le sol.

## DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

### **Mon tapis ne s'allume pas (aucun affichage sur l'écran de la console) :**

1. Retirez la clé de sécurité puis remettez-la en place.
2. Vérifiez que le cordon d'alimentation est relié à une prise murale en état de marche. (Pour vérifier si la prise murale marche, branchez une lampe ou tout autre appareil électrique.)
3. Vérifiez que l'autre extrémité du cordon d'alimentation est reliée à votre tapis.
4. Vérifiez que le disjoncteur à l'avant de votre tapis est en position « RESET ». Si le disjoncteur est en position « OFF », il faut le réenclencher. Pour cela, attendez 5 minutes et basculez-le en position « RESET ».

*Si le problème persiste :*

5. Eteignez et débranchez votre tapis. Démontez la console puis vérifiez que les câbles en haut du montant droit sont correctement branchés.

### **Mon tapis reste allumé alors que la clé de sécurité a été retirée :**

Voire console est en mode démonstration. Désactivez le mode démonstration en suivant les instructions figurant en page 20 (paragraphe « MODE INFORMATIONS »);

### **La vitesse de mon tapis n'est pas constante :**

1. L'utilisation d'une rallonge électrique est fortement déconseillée. Si toutefois vous devez utiliser une rallonge, la longueur du câble ne doit pas excéder 1.5 m afin de limiter les pertes électriques.
2. Evitez de surcharger les prises électriques avec des appareils à forte consommation (type électroménager ou outils de bricolage) qui peuvent perturber le fonctionnement de votre tapis.
3. Vérifiez que le cordon d'alimentation est correctement branché à ses deux extrémités (prise murale et prise tapis) afin d'éviter les faux contacts. Pour vérifier le bon fonctionnement de votre prise murale, branchez une lampe ou tout autre appareil électrique.
4. Vérifiez que la bande de course est correctement tendue (la bande ne doit pas glisser ni être trop tendue). Voir page 21.

### **Mon produit fait du bruit :**

1. Vérifiez que la bande de course est correctement centrée. Voir page 21.
2. Vérifiez que la bande de course est correctement tendue (la bande ne doit pas glisser). Voir page 21.

## GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 10 ans pour la structure, 5 ans pour le moteur et 2 ans pour les pièces d'usure à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable doivent être reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS
- Utilisation hors du cadre privé

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et/ou provinces.

**OXYLANE** - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - FRANCE