

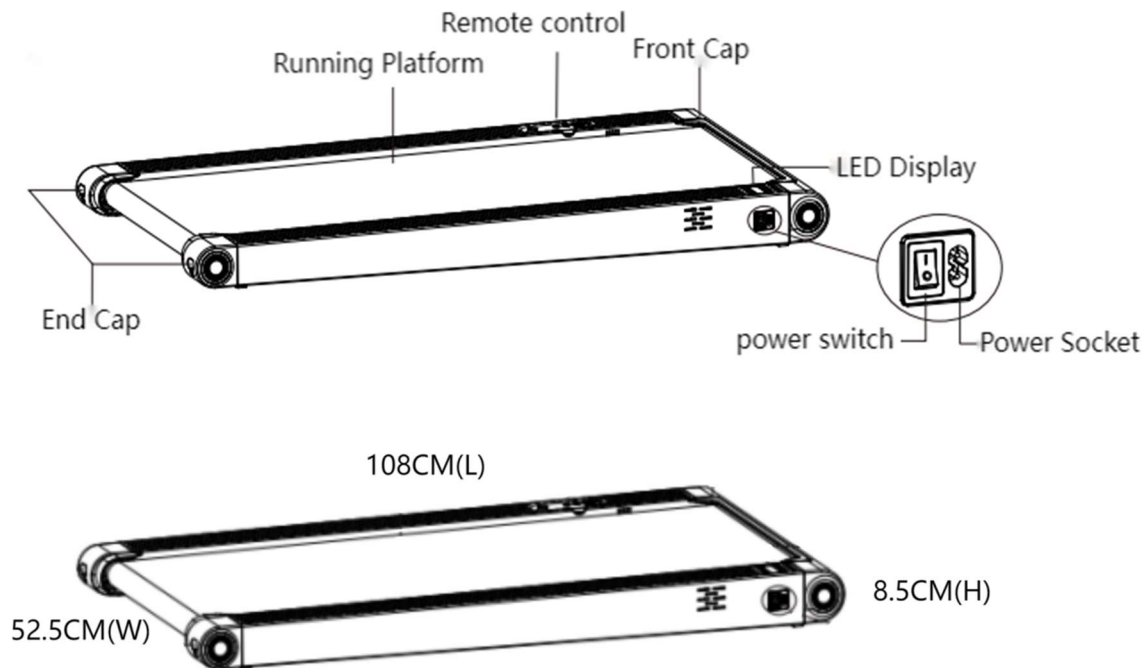
MANUEL D'UTILISATION DU TAPIS DE MARCHE



ATTENTION

Lisez toutes les précautions et instructions de ce manuel avant d'utiliser cet appareil.
Conservez ce manuel pour toute référence future.

1. Caractéristiques du produit



- **Nom du produit :** Tapis de marche vibrant WALKER VIBE
- **Modèle du produit :** 55901
- **Dimensions du produit :** 108 cm (L), 53 cm (l), 8 cm (H)
- **Surface de course :** 1015 × 380 mm
- **Plage de vitesse :** 0,8 – 6 km/h
- **Capacité de poids :** 120 kg
- **Puissance du moteur :** 0,5 HP
- **Poids net :** 12 kg
- **Poids brut :** 14 kg
- **Tension nominale :** 220 V
- **Classe :** HC

Remarque : La taille, le poids net et le poids brut indiqués sont des valeurs approximatives. Pour des informations précises concernant la taille et le poids, veuillez-vous référer au produit réel.

2. Contenu de l'emballage :

- Tapis de marche Walking Pad
- Kit d'accessoires :
 - Télécommande × 1
 - Huile de silicone × 1
 - Clé en L × 1
 - Manuel d'utilisation × 1

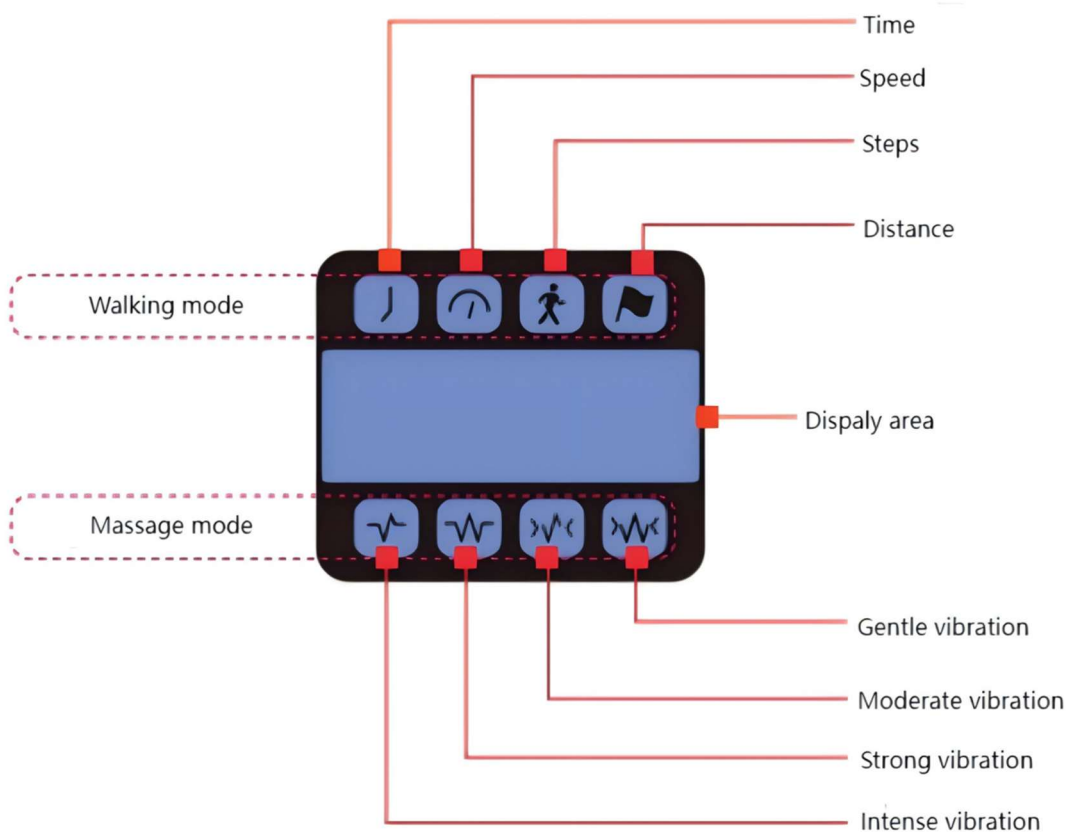
Treadmill	Remote controller	Silicon oil
		
	L spanner	Manual
		

3. Comment utiliser le tapis de marche

Pour une utilisation rapide du tapis de marche, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

1. Branchez le tapis de marche à l'alimentation électrique.
2. Allumez l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant de la plateforme.
3. Appuyez sur le bouton « **Démarrer/Arrêter** » (**Start/Stop**) de la télécommande pour démarrer le tapis de marche. L'écran LED affichera « **3-2-1** », accompagné d'un signal sonore à chaque compte à rebours. Ensuite, le moteur se mettra en marche.
4. Une fois le tapis de marche en fonctionnement, vous pouvez utiliser les boutons « **Vitesse +** » (**Speed +**) et « **Vitesse -** » (**Speed -**) de la télécommande pour ajuster la vitesse selon vos besoins. Les données sur l'écran LED s'affichent automatiquement en cycle toutes les 5 secondes pendant l'utilisation.
5. Pour arrêter le tapis de marche, appuyez sur le bouton « **Démarrer/Arrêter** » (**Start/Stop**) de la télécommande.

4. Instructions de l'écran LED



La fenêtre LED du tapis de marche affiche les fonctions suivantes :

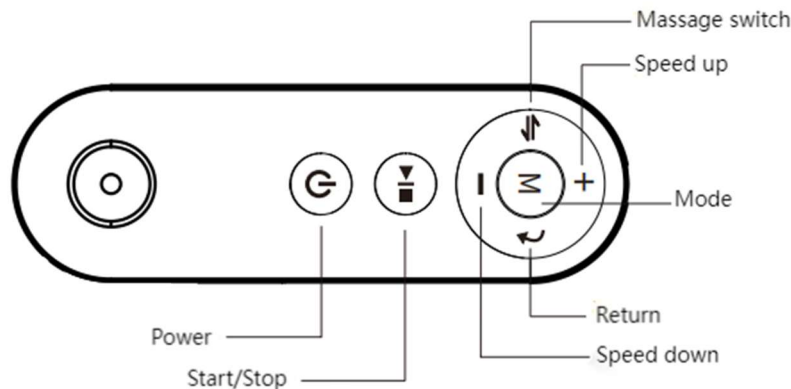
- A. **Fenêtre Temps (Time Window)** : Affiche le temps. Plage : 0:00 – 99:59. Le voyant du temps s'allume lors de l'affichage du temps.
- B. **Fenêtre Vitesse (Speed Window)** : Affiche la vitesse. Plage : 0,8 – 6,0 km/h. Le voyant de vitesse s'allume lors de l'affichage de la vitesse.
- C. **Fenêtre Nombre de pas (Step Count Window)** : Affiche les données de pas. Plage : 0 – 99 999. Le voyant de distance s'allume lors de l'affichage de la distance.
- D. **Fenêtre Calories (Calories Window)** : Affiche les calories brûlées. Plage : 0 – 9 999. Le voyant des calories s'allume lors de l'affichage des calories.
- E. **Fenêtre Distance (Distance Window)** : Affiche la distance parcourue. Plage : 0 – 9 999. Le voyant de distance s'allume lors de l'affichage de la distance.
- F. **Affiche F01** : Vibration légère. Le voyant du niveau de vibration 1 s'allume.
- G. **Affiche F02** : Vibration modérée. Le voyant du niveau de vibration 2 s'allume.
- H. **Affiche F03** : Vibration forte. Le voyant du niveau de vibration 3 s'allume.
- I. **Affiche F04** : Vibration intense. Le voyant du niveau de vibration 4 s'allume.

5. Description des boutons de la télécommande

Les boutons de fonction de la télécommande sont :

- Alimentation (Power)

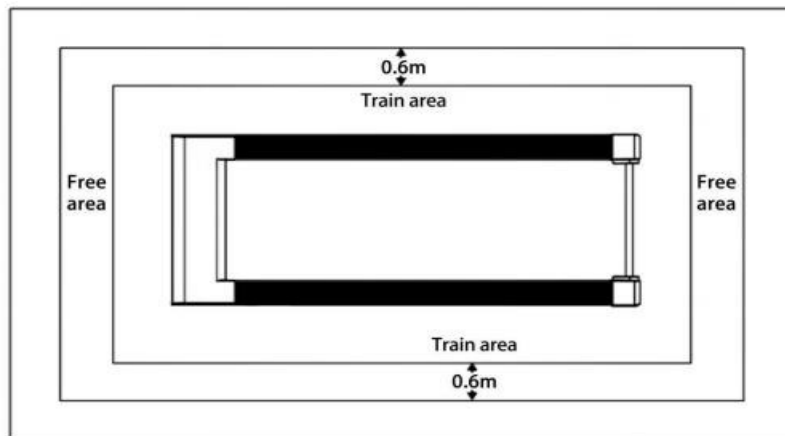
- Démarrer/Arrêter (Start/Stop)
- Mode (Mode)
- Augmenter la vitesse (Speed +)
- Diminuer la vitesse (Speed -)
- Interrupteur de massage (Massage Switch)



- **Bouton Alimentation (Power)** : sert à éteindre le tapis de marche lorsqu'il est en fonctionnement. En mode veille, appuyer sur ce bouton éteint l'affichage et active le mode veille.
- **Bouton Démarrer/Arrêter (Start/Stop)** : sert à démarrer ou arrêter le tapis de marche. Lorsque l'alimentation est activée, appuyer sur ce bouton alors que le tapis est à l'arrêt le met en marche. Si le tapis est en fonctionnement, appuyer sur ce bouton l'arrête.
- **Bouton Mode (Mode)** : sert à sélectionner le mode compte à rebours (temps, distance ou calories) ainsi qu'un mode libre. Chaque pression permet de faire défiler les options suivantes :
 - **30:00** → Mode compte à rebours du temps
 - **1.0** → Mode compte à rebours de la distance
 - **50.0** → Mode compte à rebours des calories
 - **0.0** → Mode libre
- **Bouton Vitesse + (Speed +)** : sert à augmenter la vitesse du tapis une fois démarré.
 - Une seule pression augmente la vitesse de **0,1 km/h**.
 - Une pression continue de plus d'1 seconde fait augmenter la vitesse en continu.
- **Bouton Vitesse - (Speed -)** : sert à diminuer la vitesse du tapis une fois démarré.
 - Une seule pression réduit la vitesse de **0,1 km/h**.

- Une pression continue de plus d'1 seconde fait diminuer la vitesse en continu.
- **Bouton Interrupteur de massage (Massage Switch)** : sert à basculer entre les modes **massage** et **marche**.
 - En mode veille, le mode massage peut être activé et différents niveaux peuvent être sélectionnés.
 - L'écran affiche alors **F01 à F04**, et les voyants correspondants s'allument.
 - Ce mode n'est pas disponible en mode marche.
- **Bouton Retour (Return)** : sert à quitter les réglages lors de l'utilisation de la touche **Mode (M)** pour définir un mode

6. Précautions d'utilisation



1. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace autour du tapis de marche, et maintenez une zone de sécurité de **2000 mm × 1000 mm** derrière celui-ci.
2. Les enfants ne doivent pas utiliser le tapis de marche afin d'éviter tout risque potentiel.
3. Avant d'utiliser le tapis de marche, il est recommandé de **faire des exercices d'échauffement**.
4. Le tapis de marche doit être placé sur une surface stable et plane.
5. Pendant l'utilisation, il est recommandé à l'utilisateur de se tenir sur le **tiers avant** de la surface de marche.
6. La zone libre du produit dans la direction d'utilisation doit être au moins **0,6 m plus grande** que la zone d'entraînement, y compris la zone de sécurité pour les sauts d'urgence, comme indiqué sur le schéma.

7. Dépannage et entretien

Code	Raison principale	Solutions
Le tapis de marche ne fonctionne pas	A. Pas d'alimentation	Brancher le tapis
	B. Mauvaise connexion	Vérifier toutes les connexions.
La bande de course ne fonctionne pas correctement	A. Manque de lubrification	Ajouter de l'huile de silicone.
	B. Bande trop tendue	Desserrer la bande de course.
E01	Câble entre l'écran (compteur) et la carte électronique mal connecté	1. Vérifier chaque connexion du câble de communication. 2. Vérifier s'il y a des dommages sur le câble, remplacer si nécessaire.
E02	Panne de l'IGBT (carte mère) ou circuit ouvert du moteur (surtension/sous-tension moteur sans balais)	1. Vérifier la tension d'alimentation (au moins 50 % de la valeur normale). 2. Vérifier s'il y a une odeur anormale provenant du contrôleur, remplacer si nécessaire. 3. Vérifier les câbles du moteur et les reconnecter si nécessaire.
E03	Panne du capteur de vitesse	1. Vérifier la fiche du capteur (branchée ou endommagée), rebrancher/remplacer si nécessaire. 2. Vérifier le contrôleur (odeur anormale → remplacer). 3. Vérifier si les câbles du moteur sont bien connectés ou si le moteur est défectueux.
E05	Protection contre les surintensités	1. Vérifier si la charge dépasse la capacité → redémarrer après arrêt complet. 2. Vérifier si une partie du tapis est bloquée → ajuster puis redémarrer. 3. Vérifier le moteur (bruit/odeur de brûlé → remplacer). 4. Vérifier le contrôleur (odeur de brûlé → remplacer). 5. Vérifier la tension d'alimentation → utiliser la bonne tension. Pour moteurs sans balais : vérifier aussi les câbles.
E08	Défaillance du variateur (surchauffe, erreur interne)	1. Attendre le refroidissement, puis redémarrer (uniquement pour contrôleurs sans balais). 2. Si le problème persiste, remplacer le contrôleur.
E09	Panne de communication	Remplacer le câble de communication et vérifier le bon fonctionnement du port de communication.
E10	Circuit ouvert du moteur	1. Vérifier si les câbles du moteur sont bien connectés et les rebrancher. 2. Vérifier si les balais du moteur sont bloqués.

8. Instructions d'entretien

Les tapis de marche nécessitent un entretien et une maintenance réguliers. Nous recommandons ce qui suit :

- **Vérification régulière** : Contrôlez fréquemment l'appareil afin de détecter toute usure ou tout dommage, notamment au niveau de la bande de course et des points de fixation. Après réparation des problèmes éventuels, l'appareil doit rester sûr à l'utilisation pendant un certain temps.
- **En cas de dysfonctionnement** : Si le tapis de marche présente une panne, ne l'utilisez pas. Contactez un technicien et remplacez les pièces défectueuses si nécessaire.
- **Réglage de la tension et du positionnement de la bande de course** :

1. Réglage de la tension de la bande de course

Avant la sortie d'usine et après l'installation, la bande de course est ajustée. Cependant, après une période d'utilisation, elle peut se détendre, provoquant des glissements ou des arrêts. Dans ce cas, ajustez la bande de course en tournant les boulons de réglage **dans le sens horaire**, par **demi-tours successifs**.

⚠ Attention :

- Si la bande est trop lâche → elle glissera sous vos pas.
- Si elle est trop serrée → cela augmente la charge électrique et peut endommager le moteur, la bande de course et le rouleau.

2. Réglage du décalage (alignement) de la bande de course

Tous les tapis de marche sont réglés en usine et après installation, mais un décalage peut apparaître pour plusieurs raisons :

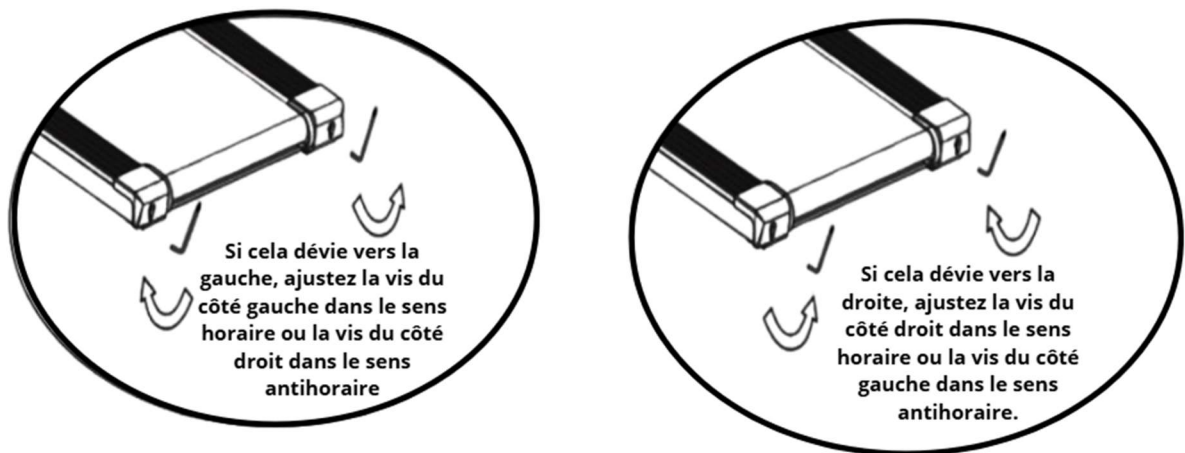
- a. Placement irrégulier du tapis de marche.
- b. Pieds de l'utilisateur non centrés sur la bande pendant l'utilisation.
- c. Répartition inégale de la force exercée par les pieds.
 - Dans certains cas, la bande peut se réaligner d'elle-même après quelques minutes de rotation à vide.
 - Si le problème persiste, utilisez une clé en T pour ajuster progressivement, par **quarts de tour**.

⚠ Remarque :

- Le décalage de la bande de course n'est **pas couvert par la garantie**.
- Les utilisateurs doivent suivre ces instructions pour effectuer eux-mêmes la correction.
- Un décalage non corrigé à temps peut causer de sérieux dommages à la bande.

3. Méthode de réglage en fonctionnement

Pour ajuster le décalage de la bande, démarrez le tapis de marche à une vitesse de **3 MPH** ($\approx 4,8$ km/h). Ensuite, procédez au réglage à l'aide de la méthode indiquée dans le schéma.



4. Lubrification

Après une période d'utilisation, la bande de course doit être lubrifiée avec une **huile de silicone méthylique spéciale**. Seules **2 à 4 gouttes** d'huile lubrifiante sont nécessaires à chaque application.

a. Recommandations d'utilisation

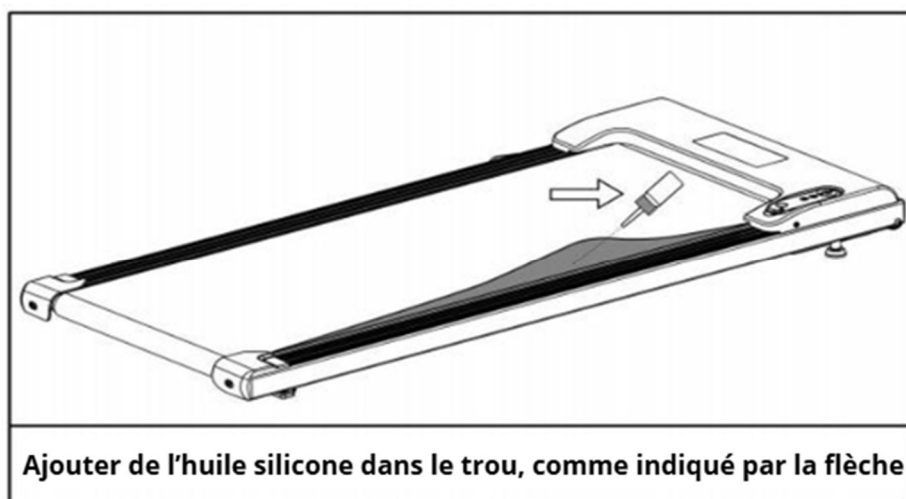
- Si le tapis est utilisé **moins de 3 heures par semaine** → lubrifier **tous les 5 mois**.

⚠ Évitez une lubrification excessive : plus de lubrifiant n'améliore pas les performances. Une lubrification raisonnable est un facteur clé pour prolonger la durée de vie de votre tapis de marche.

b. Méthode de lubrification

La méthode de lubrification est illustrée dans le schéma :

1. Soulevez le milieu de la bande de course avec vos mains.
2. Appliquez le lubrifiant entre la plateforme de course et la bande.



9. Recommandations

Échauffement : il est nécessaire de réaliser **5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement** avant chaque utilisation de l'appareil.

Respiration : la respiration ne doit jamais être bloquée pendant l'exercice. Il est recommandé d'**inspirer par le nez et d'expirer par la bouche**, en coordination avec le mouvement.

⚠ Si la respiration devient trop rapide, **arrêtez immédiatement l'exercice**.

Fréquence : il est important de laisser un **repos de 24 heures** au même groupe musculaire avant de le solliciter à nouveau.

Charge d'entraînement : déterminez la charge en fonction de votre état physique et appliquez le **principe de progression**. Les douleurs musculaires lors des premières séances sont normales et disparaîtront avec la poursuite de l'entraînement.

Alimentation :

- Faites de l'exercice **une heure après un repas** afin de protéger le système digestif.
- Attendez au moins **30 minutes après l'entraînement** avant de manger.
- Il est recommandé de **boire peu d'eau pendant l'exercice** et d'éviter d'en consommer en excès, afin de ne pas surcharger le cœur et les reins.

Étirements :

- Il est conseillé de s'étirer avant l'exercice : les muscles échauffés sont plus faciles à étirer.
- Marchez **5 à 10 minutes** pour vous échauffer.
- Arrêtez-vous et effectuez des exercices d'étirement **5 fois**, en maintenant chaque jambe au moins **10 secondes**.
- Répétez les étirements après l'entraînement.

10. Étirements recommandés

Étirement du dos et des ischio-jambiers : pliez légèrement les genoux et penchez lentement le corps vers l'avant, en laissant le dos et les épaules se détendre. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois**. (image 1 →)



Étirement des ischio-jambiers assis : asseyez-vous sur un tapis propre et tendez une jambe. Ramenez l'autre jambe de façon à ce que le pied touche l'intérieur de la jambe tendue. Penchez-vous en avant avec les mains et essayez de toucher vos orteils. Maintenez **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois pour chaque jambe**. (voir image 2 →)



Étirement du mollet et du tendon d'Achille : placez vos deux mains contre un mur ou un arbre, reculez un pied vers l'arrière. Gardez la jambe arrière tendue, le talon posé au sol, puis penchez-vous doucement vers le mur ou l'arbre. Maintenez **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois pour chaque jambe**. (voir image 3 →)



Étirement de la cheville (quadriceps) : en vous tenant avec la main gauche contre un mur ou une table pour garder l'équilibre, ramenez la main droite vers l'arrière et saisissez le pied droit. Tirez lentement le pied vers les fesses jusqu'à sentir l'étirement à l'avant de la cuisse. Maintenez **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois pour chaque jambe**. (voir image 4 →)



Étirement du sartorius (muscle de l'intérieur de la cuisse) : asseyez-vous, plante des pieds l'une contre l'autre, genoux orientés vers l'extérieur. Attrapez vos pieds avec vos mains et tirez-les doucement vers l'abdomen. Maintenez **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois**. (voir image 5 →)

