

# LAROQ

PERFORMANCE & FITNESS

MANUEL D'UTILISATION  
GAMME CARDIO-TRAINING

TAPIS DE COURSE - SÉRIE 20

Avant d'utiliser nos machines, lisez attentivement nos consignes d'utilisations.

Merci de faire confiance à LAROQ pour vos équipements. Ce manuel vous servira de guide pour utiliser à bon escient notre gamme de cardio training. Afin de les utiliser dans les meilleures conditions, veillez à bien prendre en compte chaque caractéristiques, fonctions, procédure de maintenance et les consignes de sécurité.

Il peut y avoir des différences dans le contenu et les chiffres de ce manuel en raison d'améliorations et de modifications faites sur le produit que vous avez acheté.



TAPIS DE COURSE  
CMTD 20

# I / CONDITION D'UTILISATION

## 1) DANGER

Pour la sécurité des utilisateurs et pour utilisation en toute sécurité.  
Lisez attentivement les instructions suivantes.



Si le produit est utilisé après avoir ignoré ce symbole, cela peut causer une blessure à l'utilisateur.



Si le produit est utilisé après avoir ignoré ce symbole, cela peut causer une blessure à l'utilisateur.



Si le produit est utilisé après avoir ignoré ce symbole, cela peut causer une blessure à l'utilisateur et un dommage de l'appareil.



Ce symbole indique une note utile à la bonne utilisation, installation et gestion de l'appareil.

## 2) SÉCURITÉ

Suivez toujours les instructions décrites dans ce manuel lors de l'utilisation de l'appareil.

- N'utilisez pas l'appareil d'une manière qui n'est pas décrite dans ce manuel.
- L'utilisation est interdite aux enfants de moins de 12 ans, aux personnes handicapées et aux animaux domestiques.
- Pour les personnes âgées et handicapées, veillez à toujours utiliser la machine sous la supervision d'un coach sportif.
- L'appareil ne convient pas à 2 personnes à la fois cela pour provoquer des accidents.
- Maintenez une vitesse appropriée pour vous sans forcer le rythme pendant l'utilisation du produit de plus ne courez pas plus vite que votre capacité physique.



- Si vous vous sentez étourdi ou nauséux lorsque vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil et consultez votre médecin.
- Ne pas insérer les substances étrangères à travers l'ouverture du produit et ne pas fermer les mains ou le corps lors du déplacement partie.
- Ne faites jamais rien qui puisse nuire à la structure de extérieure de l'appareil.
- Ne jamais modifier, disjoindre ou ajouter un objet étranger qui pourrait nuire au bon fonctionnement de l'appareil et à la sécurité de l'utilisateur.
- Ce produit utilise seulement à 220V, vérifiez l'alimentation avant d'utiliser ce produit et ne jamais toucher la sortie avec les mains mouillées, cela pourrait entraîner un choc électrique.
- Si des pièces électriques sont changées ou ajoutées et ne respectent pas la conception originale du produit cela peut endommager l'appareil et représente un risque pour l'utilisateur.
- N'utilisez jamais ce produit s'il est entré en contact avec de l'eau, cela pourrait causer un problème interne et externe. Si un tel incident s'est produit, utilisez l'appareil après avoir reçu une inspection du service après-vente.
- Si vous trouvez un problème avec l'appareil, arrêtez de l'utiliser immédiatement et contactez le service après-vente.

- Avant d'utiliser ce produit, le gérant doit vérifier si l'utilisateur a des difficultés physiques ou mentales.
- Vérifiez le fonctionnement normal du produit avant de l'utiliser et en cas de problèmes et contactez le service après-vente.
- Portez des vêtements et chaussures adaptés à une pratique sportive.
- Pensez à vous étirer avant et après l'entraînement.
- Ajustez l'intensité de l'exercice en fonction du physique de l'utilisateur.
- Veillez à ne pas laisser les enfants utiliser les appareils afin d'éviter une blessure.
- Si vous ressentez des symptômes inhabituels tels que des douleurs pendant l'exercice, des problèmes respiratoires, etc., arrêtez l'exercice immédiatement et consultez un médecin.
- Le dispositif de fréquence cardiaque change pendant l'exercice, ne l'utilisez jamais à des fins de traitement médical.



### 3) SÉCURITÉ

- Ce produit est uniquement conçu pour un usage intérieur.
- Condition d'installation : température 0 ~ 40 / Humidité 20 ~ 80 %
- Ne pas installer l'appareil dans un espace à l'extérieur ou proche d'un plan d'eau et installez le sur un sol plat.
- Ne pas installer près d'un contact direct avec de la lumière, moisissure. Et installez toujours l'appareil sur un sol horizontal et ferme.
- Faites une différence de hauteur inférieure à 5mm entre avant et arrière, à gauche et à droite.
- Sécurisez l'espace autour de l'appareil afin de l'utiliser en toute sécurité.
- Ce produit utilise seulement 220V / 230V et vérifiez toujours l'alimentation avant d'utiliser ce produit. Une connexion temporaire peut provoquer un incendie ou un choc électrique d'étincelle.
- Utilisez une prise normale et n'utilisez pas une multi-prises (utilisez toujours une prise de terre) car cela peut provoquer un incendie en produisant de la chaleur sur la prise ou le cordon.
- Si deux produits ou plus sont installés dans une ligne de disjoncteur, le produit peut fonctionner anormalement ou peuvent être hors service à cause du manque de capacité électrique.
- Lorsque la rallonge est nécessaire, elle doit être utilisée avec un cordon standard qui est inférieur à 5m de longueur et plus de 330V 20A avec borne de terre.
- N'utilisez jamais l'appareil si un produit évaporatif est utilisé en même temps ou si la prise est branchée sur secteur, car cela pourrait déclencher un incendie ou provoquer un accident. De plus, ne placez pas le produit près d'une cuisinière ou d'un appareil qui génère de la chaleur.

### 4) ATTENTION

- Les dommages dû au déplacement de l'appareil n'est pas notre responsabilité.
- Bloquer d'abord l'alimentation lors du déplacement du produit et tirer la borne de connexion à son tour. Ne jamais pousser ou tirer le cordon ou les équipements électriques pour éviter d'endommager le produit.
- Vérifiez à l'avance la trajectoire du produit avant de le déplacer et retirez les obstacles afin de garantir un espace suffisant.
- Déplacez le produit en utilisant les mains courantes et les roulettes fixées dessus.
- Après le déplacement, ne jamais utiliser dans le cas où cela pourrait causer un problème de fonctionnement interne et externe ou d'utilisation. L'utilisation de ce produit après avoir reçu une inspection du centre de service à la clientèle.

## 5) MAINTENANCE

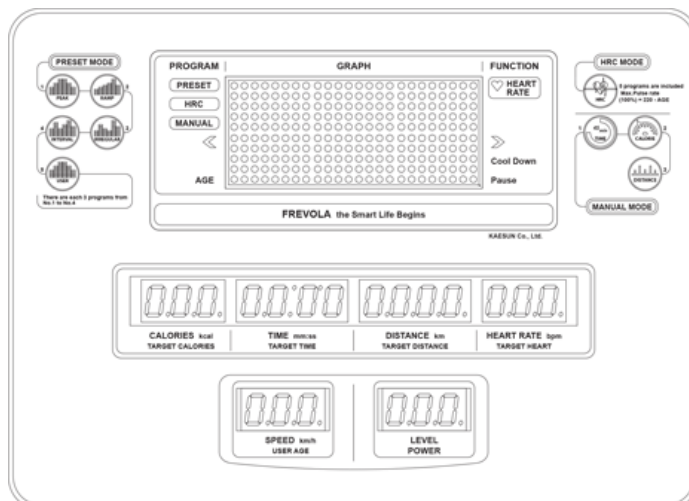
- Coupez l'alimentation et nettoyez l'extérieur de la machine régulièrement pour garder un espace d'entraînement confortable.
- Lorsque que vous nettoyez la courroie mobile et le tapis de course, assurez-vous que l'alimentation est coupée. Nettoyez avec un tissu sec.
- L'installation de l'appareil doit être effectuée par un technicien LAROQ ou un agent autorisé. L'utilisateur ne peut changer une pièce sans l'accord d'un membre de l'équipe LAROQ.
- Une connexion inappropriée de l'appareil peut entraîner un risque d'électrocution et de défaut. Cela doit être fait après avoir lu la totalité du manuel.
- Veillez à éteindre l'interrupteur et l'alimentation si le tapis de course n'est pas utilisé.

## II / DESCRIPTION DE LA CONSOLE

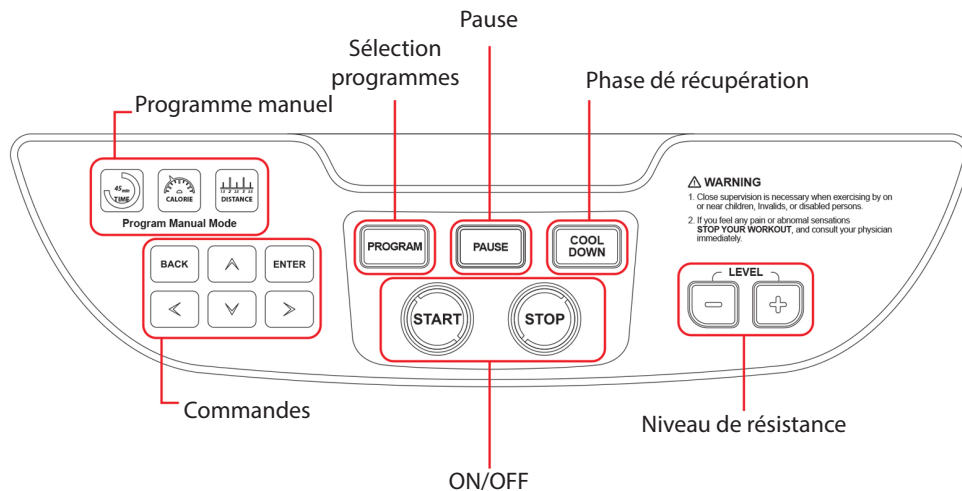


CMTD 20

## AFFICHAGE DU SUIVIS DE L'ENTRAÎNEMENT SUR ÉCRAN LED



## Tableau de bord : bouton de sélection



### III / COMMANDE DE DÉMARRAGE

Pour démarrer votre entraînement dans les meilleures conditions possibles suivez les instructions suivantes :

- Montez sur l'appareil en ayant au préalable vérifié son état.
- Effectuez les différents réglages nécessaires pour un bon déroulement de votre entraînement.
- Commencez l'exercice
- La sélection des programmes s'éclaire grâce à l'auto-alimentation des machines
- Une fois les mouvements commencés sélectionnez votre programme et les différents critères à entrer (poids, taille, âge,...)
- Continuez les mouvements afin de lancer l'exercice dans les conditions choisies en fonction du programme

#### Pour commencer l'exercice :

Il est très facile de commencer l'exercice et de varier son programme.

- Appuyez sur le bouton START pour commencer, après quelques secondes marqué par un petit son l'exercice démarre au premier niveau de résistance.
- Pour ajuster et sélectionner votre niveau de résistance souhaité utilisez les commandes de sélection +/- ; la vitesse change de 0.1 km/h en 0.1km/h quand vous effectuez des petites pressions sur le bouton mais par palier de 1 km/h quand on presse le bouton continuellement.
- Utilisez le bouton STOP pour terminer votre entraînement. L'exercice est terminé une fois que vous avez pressé le bouton STOP et que l'écran de contrôle est revenu à l'affichage de base.

### 1) PROGRAMMES

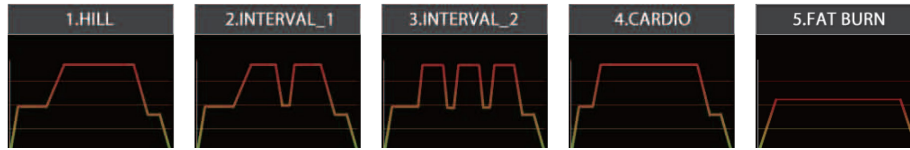
La gamme de cardio-training propose plusieurs utilisations grâce aux différents programmes disponibles. Ils sont composés de 3 sortes : **PRÉDÉFINIS**, **HRC PROGRAM** et **LIBRE**.

**PRÉDÉFINIS** : le programme prédéfinis permet de choisir parmi 5 sortes d'entraînements : **peak** (3sortes), **Ramp** (3sortes), **Interval** (3sortes), **Irregular** (3 sortes) et **user**.



**HRC PROGRAM** : Il y a 5 sortes de mode d'entraînement HRC qui s'adapte en fonction des objectifs de l'utilisateur. Pendant l'exercice, le pratiquant doit maintenir les poignées de fréquence cardiaque afin de surveiller cette dernière.

Hill, Interval\_1, Interval\_2, Cardio, Fat Burn



**LIBRE** : le programme manuel offre aux utilisateurs 3 modes : **Temps, Calorie, Distance** en sélectionnant les objectifs à atteindre pendant l'entraînement.



## DÉROULEMENT DE L'ENTRAÎNEMENT

- Commencez par appuyer sur le bouton «PROGRAM» pour lancer l'exercice.
- En appuyant à plusieurs reprises sur le bouton «PROGRAM», le mode est activé séquentiellement et activable par le bouton «ENTER».

PRESET -> Mode HRC -> Mode Manuel

- En appuyant sur le bouton ENTER, une liste de programmes détaillés apparaît et le programme est sélectionnable à l'aide des boutons flèches.

PRESET : P1 -> P2 -> P3 -> P4 -> P5 (USER)

HRC : P1 -> P2 -> P3 -> P4 -> P5

MANUEL: TEMPS -> CALORIE -> DISTANCE

- Après avoir appuyé sur le bouton ENTER une fois les réglages fait à l'aide des boutons flèches, l'exercice démarre.

**PRESET**: Entrez le temps d'exercice, le niveau maximum, la répétition du cours dans le temps d'exercice, etc.

**HRC** : Défini automatiquement lors de la saisie de l'heure d'exercice et de l'âge.

**MANUEL**: Définir le temps d'exercice cible, la calorie, la distance.

- L'exercice se termine automatiquement lorsque vous atteignez la valeur de réglage fixe.

Lorsque vous appuyez sur le bouton STOP pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement.

### NOTICE

PAUSE

En cas d'arrêt temporaire de l'entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE. Pour redémarrer, appuyez sur le bouton START et STOP quand vous souhaitez arrêter. Cependant, si l'appareil reste inactif pendant 5 minutes celui ci s'arrête automatiquement.

COOL  
DOWN

En appuyant sur le bouton «COOL DOWN» pendant l'exercice le niveau est abaissé par étape et par minute pendant 3 minutes, le temps que le corps refroidisse après l'entraînement. Cependant cette fonction est possible que lorsque le mode COOL DOWN est inclus dans le programme

## 1) GESTION QUOTIDIENNE

- Nettoyez la console, le couvercle moteur, la structure, les barres de maintien avec un chiffon sec et doux.
- Nettoyez la poussière qui se dépose entre le pont et la courroie mobile
- Injecter de l'huile si l'attrition est sérieuse après avoir vérifié entre le pont et la courroie mobile

## 2) GESTION HEBDOMADAIRE

- Nettoyez soigneusement la poussière, autour de la partie inférieure du tapis de course
- Si le pont et la courroie du tapis de course ou la partie inférieure de la ceinture ont été usés de manière anormale, cela peut entraîner un impact négatif à l'appareil. Contactez le service après-vente en cessant l'utilisation de la machine

## 3) GESTION DES APPAREILS

Pensez à changer les différentes pièces, si nécessaire après des vérifications régulières.

- Huile de silicone (KF-96-100CS) : si une autre huile est utilisée à la place de celle préconisée par LAROQ, tout problème ne sera pas de notre responsabilité
- Ceinture bande de course : utilisez la bande de course que nous avons fourni. Tout problème causé par l'utilisation d'une autre courroie, ne sera pas de notre responsabilité.
- Bande de course : utilisez la bande de courser que nous avons fourni. Tout problème causé par l'utilisation d'une autre courroie, ne sera pas de notre responsabilité.

## 4) CALENDRIERS DE MAINTENANCE DES APPAREILS

Item	Weekly	Monthly	Twice a year	Yearly
External components	Clean			Check
External accessories	Clean	Check		
Walking belt	Clean		Check	
Power supply	Check			
LCD Monitor	Clean	Check		
Bolts / Nuts			Check	
Handrail	Clean		Check	
Front / Rear Roller			Check	
Stop button				
Ultrasonic sensor	Check			

## VI / MONTAGE ET AJUSTEMENT DE LA BANDE DE COURSE

Ne jamais ajuster la bande de course pendant une course.

- Ajustez la bande de course en utilisant les boutons de réglage. Reportez-vous au manuel d'assemblage du produit pour une méthode d'ajustement détaillée

### **! WARNING**

- Après l'étape 1, diminuez la vitesse en la réduisant et marchant lentement sur la bande de course

- Arrêtez le tapis à l'aide du bouton arrêt

Ne jamais déplacer et ne soulever jamais le tapis de course pendant son fonctionnement.

### **! CAUTION**

- Pour changer ou rattacher la bande de course deux personnes sont nécessaires

- Réglez le tapis de course manuellement et laissez-le tourner sans rien sur la bande de course. Et vérifiez si la bande de course se penche à gauche ou à droite et vérifiez si la marche de la ceinture se déplace au centre

### **NOTICE**

Quand vous ajustez la bande de course du tapis de course il est primordial de garder l'appareil à l'horizontale. Si vous utilisez une courroie mobile d'une autre marque que celle fournie cela endommagera votre appareil ou causé un accident. Utilisez uniquement des pièces d'origine, ne changez jamais des éléments vous-même et utiliser la section transversal du produit. Si vous rencontrez des problèmes, contactez le service après-vente.

## 1) RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA BANDE DE COURSE

La tension de la bande de course est un élément de vérification essentiel pour que l'exercice se déroule dans les meilleures conditions que ce soit pour la sécurité ou le confort de l'utilisateur. Si vous avez le sentiment que la tension de la bande de course est lâche. Dans ce cas, contrôlez la tension de la bande de course comme ci-dessous. Lors de la livraison, la force de tension de la bande de course est ajustée, au début de l'utilisation une sensation de lâche peut être ressenti.

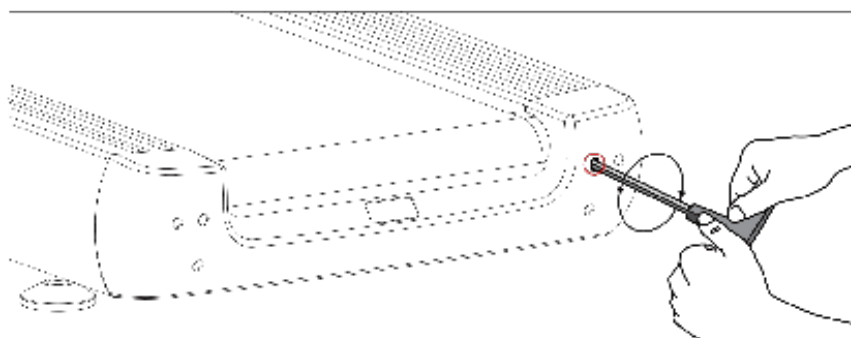


Figure 1 Belt tension control

### A - BANDE DE COURSE LÂCHE

Lorsque vous sentez la bande de course lâche vérifiez la tension en contrôlant progressivement la bande à l'aide de la clé en T fourni avec le matériel dans les trous prévu. Comme illustré au-dessus.

La rupture du rouleau peut être provoquée si la tension de la bande de course est trop intense et tendue.



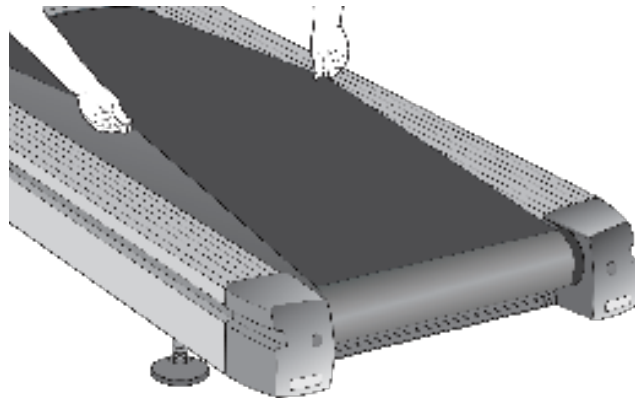
- En cas de tension forcée de la bande de course, cela affecte le bon fonctionnement du rouleau. Veuillez à la contrôler en fonction de l'état de la bande course, si elle semble anormalement abimée.

## B - TENSION EXCESSIVE

Lorsque vous sentez la bande de course très tendue de manière anormale, veuillez contrôler sa tension grâce à la clé en forme de T graduellement les deux vers la gauche.

## C - COMMENT VÉRIFIER LA TENSION ?

Pour vérifier la tension de la bande de course, tirez sur les deux côtés avec une force de 3-5kg à la main en position centrale du tapis roulant. Nous produisons ces tapis avec une tension de base adéquate sur une distance de 10-13 cm.



## 2) DANS LE CAS OÙ LA BANDE DE COURSE SE PENCHE

Vérifiez que la bande de course se situe au centre de la plate-forme avant de l'arranger. Quand la bande de course se situe à 1 cm des rebords de chaque côté, cela signifie qu'il n'y a pas de problème l'erreur se manifeste si l'écart est de 2 ou 3 mm.

## VII / EN CAS D'ERREUR

Si un de ces messages d'erreur s'affichent, suivez les instructions :

- Lorsque «EMR» ou «SAFETY STOP» sont affichés au début et que le tapis roulant est arrêté immédiatement
  - 1) Vérifiez si la clé d'urgence est correctement installée
  - 2) Coupez le courant et allumez l'appareil après 10 secondes
  
- 2. Lorsque le tapis ne démarre pas
  - 1) Contrôlez en tournant à nouveau l'interrupteur On / Off
  - 2) Si le cordon est défectueux, remplacez le cordon. Si le problème persiste, veuillez contacter le service après-vente
  - 3) Évitez d'utiliser des multi-prises et branchez-vous à la prise de terre pour une utilisation en toute sécurité
  
- 3. Lorsque la ceinture du tapis roulant est poussée
  - 1) Vérifiez si le sol est à niveau et que le produit lui-même est horizontal
  - 2) Réajustez la courroie mobile du tapis roulant en vous référant à la section transversale et au manuel
  
- 4. Lorsque la vitesse diminue sans raison
  - 1) Vérifiez si l'utilisateur utilise le tapis de course de la manière suggérée par le manuel
  - 2) Vérifiez si la bande de course est endommagée et remplacez-la en cas de problème
  - 3) Vérifiez l'état de la platine et remplacez-la si elle est usée
  
- 5. Lorsqu'un bruit de friction se fait entendre sous le tapis roulant
  - 1) Vérifiez si des substances ou des objets étrangers sont coincés sous le tapis de course
  - 2) Enlevez toute substance étrangère ou tout objet susceptible de gêner le fonctionnement du tapis roulant
  
- 6. Quand une lumière ou un affichage ne fonctionnent pas correctement sur le tapis
  - 1) Vérifiez si tous les composants électriques et électroniques sont correctement connectés
  
- 7. Quand le tapis s'arrête soudainement
  - 1) Vérifiez si la touche d'urgence est enfoncée.
  - 2) Vérifiez si l'appareil est éteint.

# LAROQ

PERFORMANCE & FITNESS

[WWW.LAROQ.COM](http://WWW.LAROQ.COM)

Z.I DU GRAND PONT - 13640, LA ROQUE D'ANTHÉRON

+33 (0)4 42 28 48 20 - FRANCE

[COMMERCIAL@FIZFAB.COM](mailto:COMMERCIAL@FIZFAB.COM)