

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

T3xe

T3x

T1xe

T1x

MANUEL UTILISATEUR TAPIS DE COURSE

PRECAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, un certain nombre de précautions de base doivent être prises. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. L'acquéreur de cet appareil a la responsabilité d'informer tous les utilisateurs sur les avertissements et les précautions à prendre lors de l'utilisation de ce produit. Si des questions subsistent à l'issue de la lecture de ce document, veuillez contacter le Service Client.

Ce produit est destiné à un usage commercial. Pour votre sécurité et pour protéger l'appareil d'éventuels dommages, veuillez lire l'ensemble des instructions avant utilisation.



DANGER

AFIN DE REDUIRE LES RISQUES D'ELECTROCUTION :

Toujours débrancher l'appareil de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant d'effectuer l'entretien, de procéder au montage ou au démontage de pièces.



AVERTISSEMENT

AFIN DE LIMITER LES RISQUES DE BRULURE, D'INCENDIE, D'ELECTROCUTION OU DE BLESSURE :

- Une pratique excessive ou non conforme peut causer des blessures. En cas de douleurs diverses, essoufflement, nausées, vertiges, problèmes respiratoires ou autres, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de poursuivre.
- Toujours maintenir une cadence adaptée et confortable pendant l'entraînement.
- Ne pas porter de vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil.
- Toujours porter des chaussures de sport adaptées.
- Ne pas sauter sur l'appareil.
- En aucun cas, plus d'une personne ne peut se tenir sur cet appareil en marche.
- Ce Tapis de Course ne peut être utilisé par les personnes dépassant le poids spécifié dans la rubrique CARACTERISTIQUES. Tout manquement à cette règle pourrait provoquer l'annulation de la garantie.
- Débrancher l'appareil avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour l'entretien, utiliser du savon et un chiffon doux, ne pas utiliser de solvants. (voir ENTRETIEN).
- Cet appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez la prise électrique lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de procéder au montage ou démontage de pièces sur cet appareil.
- Ne pas utiliser sous un tapis ou un coussin. Une surchauffe de l'appareil pourrait causer un incendie, une électrocution ou d'autres blessures corporelles.
- Brancher ce Tapis de Course uniquement à une prise de terre conforme.
- EN AUCUN CAS les animaux domestiques ou les enfants de moins de 13 ans ne doivent s'approcher à moins de 3 mètres de l'appareil.
- EN AUCUN CAS les enfants de moins de 13 ans ne doivent utiliser l'appareil.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte.
- Cet appareil doit être utilisé comme indiqué dans ce manuel d'utilisation.

- N'utiliser aucun accessoire non recommandé par le fabricant. L'utilisation de ces accessoires pourrait causer des blessures.
- Ne jamais utiliser cet appareil si le câble d'alimentation ou la prise électrique sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a subi des dommages ou s'il a été immergé dans l'eau. Retourner l'appareil à un centre technique pour examen et réparation.
- Eloigner le câble d'alimentation de toutes sources de chaleur. Ne pas soulever cet appareil en tirant sur le câble d'alimentation et ne pas utiliser ce câble comme poignée.
- Ne jamais utiliser cet appareil si la ventilation ne fonctionne pas. Veiller à maintenir le système de ventilation propre, sans fibres, ni cheveux.
- Pour éviter les risques d'électrocution, ne jamais insérer d'objets dans les orifices.
- Ne pas utiliser l'appareil en cas de diffusion de produits aérosols ou si de l'oxygène est administrée.
- Pour déconnecter l'appareil, éteindre toutes les commandes puis débrancher la prise électrique.
- Ne pas utiliser dans un endroit où la température ne peut être contrôlée, garage, porche, piscine, salle de bain, abris à voiture, où à l'extérieur. Tout manquement à cette règle pourrait provoquer l'annulation de la garantie.
- Ne pas enlever les carters de la console sauf sur demande du Service Technique. Seul un technicien qualifié est autorisé à intervenir sur cet appareil.
- Pour éviter les blessures, se tenir sur les rails latéraux avant la mise en marche de l'appareil.
- La fréquence cardiaque relevée peut être inexacte.
- Le surentrainement peut causer de graves blessures ou même entraîner la mort.
- En cas de douleurs, stopper immédiatement l'exercice.



AVERTISSEMENT

Votre appareil ne doit être utilisé qu'en intérieur, dans une pièce tempérée. Si votre appareil a été exposé au froid ou à un fort taux d'humidité, nous conseillons fortement de le laisser s'acclimater à la température de la pièce avant la première utilisation. Tout manquement à cette précaution pourrait causer des dommages électriques. La vitesse de départ par défaut est de 0.5 mph (0,8 km/h). Une vitesse de départ par défaut trop rapide peut se révéler dangereuse.

CIRCUIT DEDIE / INFORMATION BRANCHEMENTS ELECTRIQUES

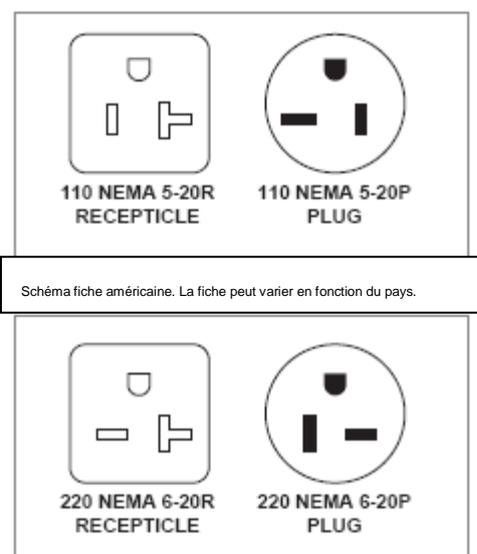
Un « circuit dédié » signifie qu'aucun autre appareil ne doit fonctionner sur le circuit électrique auquel le Tapis de Course est raccordé. Le moyen le plus efficace pour vérifier l'installation est de localiser la boîte de disjoncteur du circuit principal puis d'enlever les fusibles un à un. L'arrêt du Tapis de Course doit correspondre au retrait d'un seul fusible. L'appareil devrait alors être complètement éteint, aucun voyant, ventilation, son ou autre fonctionnalité ne doit fonctionner pendant ce test.

Une mise à la terre neutre, non bouclée signifie que chaque circuit doit avoir un raccordement à la terre individuel utiliser une prise de terre conforme. Il n'est pas possible de « jumper » une prise de terre individuelle, d'un circuit à l'autre.

EXIGENCES ELECTRIQUES

Pour votre sécurité et afin de garantir une performance optimale de votre Tapis de Course, la mise à la terre du circuit ne doit pas être bouclée. Veuillez consulter le document NEC articles 210-21 et 210-23. L'appareil est livré avec un câble d'alimentation équipé d'une prise qui requière une sortie électrique appropriée (voir schéma) Toute modification apportée au câble d'alimentation fourni Matrix entrainera l'annulation des garanties associées à ce produit.

Pour les appareils équipés de TV intégrées (comme le 1xe et le 3xe), les câbles sont fournis avec l'appareil. Un câble coaxial RG6 avec raccords universels de type F devra être connecté à l'appareil cardio et à la source vidéo. Pour les appareils avec option TV numérique (1x et 3x) ou PCTV (3x uniquement), les câbles sont vendus séparément.



APPAREILS 220V (marché européen)

Tous les appareils Matrix T1x, T1xe, T3x et T3xe 220V requièrent l'utilisation d'un circuit dédié de 20 ampères, 216-250 V, 50 Hz avec une mise à la terre neutre, non bouclée (isolée). La sortie électrique doit être de type NEMA 6-20R et avoir la même configuration que la prise. Ne pas utiliser d'adaptateur.

INSTRUCTIONS CONERNANT LA MISE A LA TERRE

Le tapis de course doit être relié à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre permet de réduire la puissance du courant électrique et de limiter les risques d'électrocution. Le tapis de course est équipé d'un câble d'alimentation doté d'un conducteur de mise à la terre et d'une prise de terre. Cette prise doit être branchée à une sortie appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Le non-respect des instructions de mise à la terre pourra entrainer l'annulation de la garantie Matrix.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

En plus d'un circuit dédié, un fils de calibre approprié doit être utilisé au départ de la boîte de disjoncteur, pour chaque sortie raccordée à un nombre d'appareil maximal. Si la distance entre la boîte à disjoncteur du circuit et chaque sortie est égale ou inférieure à 100ft (30,5 mètres), un fils de calibre 12 doit être utilisé. Pour toute distance supérieure à 100ft (30,5 mètres) entre la boîte à disjoncteur et la sortie, on utilisera un fils de calibre 10.

ECONOMIE D'ENERGIE / MODE FAIBLE CONSOMMATION

Chaque appareil est configuré pour pouvoir entrer en mode économie d'énergie / faible consommation lorsque l'appareil n'a pas été utilisé depuis un certain laps de temps. La réactivation complète d'un appareil se trouvant en mode faible consommation peut nécessiter un certain temps. L'option économie d'énergie peut être activée ou désactivée à partir du « Mode Manager » ou « Mode Technique ».

OPTION PCTV (T3X) ET TV NUMERIQUE (T1X et T3X)

Ces options requièrent l'utilisation d'un circuit dédié de 15 ou 20 ampères avec une mise à la terre neutre, non bouclée (isolée). La sortie électrique doit être de type NEMA 6-20R et avoir la même configuration que la prise. Ne pas utiliser d'adaptateur. Chaque unité requière au minimum 1,2 A. 12 unités au maximum peuvent être utilisées par circuit de 15 A et 16 unités au maximum peuvent être utilisées par circuit de 20 A. La sortie électrique doit avoir la même configuration que la prise. Ne pas utiliser d'adaptateur. Un câble coaxial RG6 avec raccords universels de type F devra être connecté à la source vidéo et chaque unité.



DANGER

Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre peut entraîner un risque d'électrocution. Vérifier avec un électricien agréé ou un réparateur en cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil. Ne pas modifier la prise fournie avec cet appareil si elle ne correspond pas à la sortie électrique. Faites dans ce cas installer une sortie électrique adaptée par un technicien qualifié.



AVERTISSEMENT

Cet appareil doit uniquement être raccordé à une prise de terre conforme.

Ne jamais utiliser cet appareil si le câble d'alimentation ou la prise électrique sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a subi des dommages ou s'il a été immergé dans l'eau. Retournez l'appareil à un centre technique pour examen et réparation.



AVERTISSEMENT

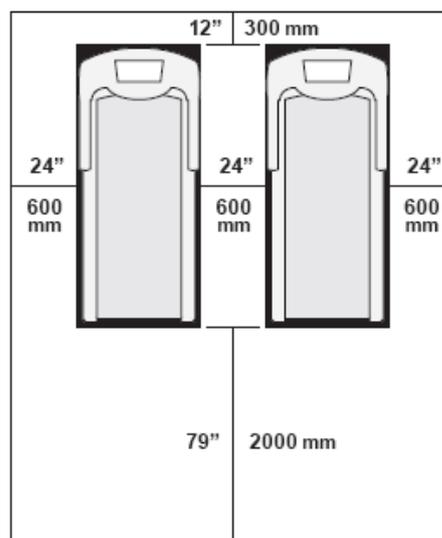
Le non-respect de ces instructions peut causer des dommages sur votre appareil et voir l'annulation de la garantie

Toutes les sorties électriques et vidéo doivent être fonctionnelles le jour de la livraison / du montage de l'appareil. Des frais d'installation supplémentaires seront facturés au client en cas d'interventions ultérieures. L'alimentation électrique peut fluctuer selon les zones. Pour garantir une performance stable de l'appareil, utiliser du fils de calibre approprié.

FONCTIONNEMENT DE BASE

INSTALLATION DE L'APPAREIL

Installer l'appareil sur une surface plate et stable à l'abri des rayons directs du soleil, l'exposition intensive aux UV pouvant provoquer la décoloration des plastiques. Installer l'appareil dans un endroit tempéré et peu humide. Laisser un espace d'au moins 20 cm derrière le Tapis de Course. Cette zone doit être complètement dégagée et faciliter la descente de l'appareil. Pour faciliter l'accès à l'appareil, laisser un espace de 10 cm de chaque côté. Ne pas placer l'appareil dans un espace où le système d'aération pourrait être bloqué. Le Tapis de Course ne doit pas être installé dans un garage, un patio couvert, à proximité d'eau ou à l'extérieur.



AVERTISSEMENT

Nos appareils sont lourds. Pour éviter les blessures, assurez-vous de disposer de l'aide nécessaire et déplacez l'appareil avec précaution.

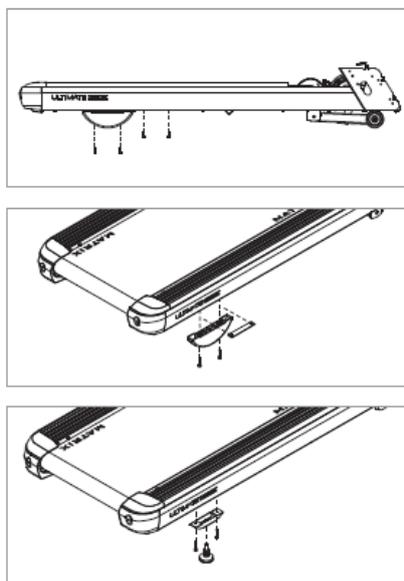
METTRE L'APPAREIL DE NIVEAU

Utilisation de la cale ou des pieds réglables

NOTE : Il est essentiel que les pieds soient correctement réglés, pour une utilisation conforme de l'appareil. Un appareil déséquilibré peut engendrer un mauvais alignement de la bande de roulement ou d'autres problèmes. L'utilisation d'un niveau est vivement conseillée.

Oter la cale de mise à niveau située sous l'appareil, sous le carter droit. Démontez le pied arrière sur le côté du Tapis de Course en position basse. Installer la cale comme indiqué sur le schéma ci-dessus puis remettre le pied arrière.

Lors de l'installation du pied de réglage arrière optionnel, démontez le pied arrière existant, le remplacer par le pied de réglage, puis fixer à l'aide des fixations existantes du pied en demi-lune.



REGLAGE DE LA BANDE DE ROULEMENT

Après avoir placé le Tapis de Course à l'endroit où il sera utilisé, vérifier le centrage et la tension de la bande de roulement. La tension de la bande de roulement doit être ajustée après les deux premières heures d'utilisation. La température, l'humidité et l'usure peuvent provoquer son relâchement. Si la surface de course commence à devenir glissante, procéder comme suit.

- 1) Deux écrous hexagonaux se trouvent à l'arrière du tapis de course, à chaque extrémité du châssis. Ces écrous permettent de régler le rouleau arrière de la bande de roulement. Ne pas procéder au réglage lorsque l'appareil est sous tension afin d'éviter une surtension de la bande de roulement.
- 2) La bande de roulement doit être centrée, à égale distance des deux côtés du châssis. Si la bande de roulement touche l'un des côtés, ne pas mettre en marche le Tapis de Course.

Tourner les écrous dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, environ un tour complet de chaque côté. Centrer manuellement la bande de roulement. Resserrer les écrous. Vérifier que la bande de roulement ne présente aucun dommage.

- 3) Lancer le Tapis de Course à 1 mph (1,6 km/h), observer la position de la bande de roulement. Si elle est trop à droite, serrer l'écrou de droite en le tournant d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et desserrer l'écrou de gauche d'un quart de tour. Si elle est trop à gauche, serrer l'écrou de gauche en le tournant d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et desserrer l'écrou de droite d'un quart de tour. Répéter cette étape jusqu'à ce que la bande de roulement reste centrée durant plusieurs minutes.
- 4) Vérifier la tension de la bande de roulement, elle doit être parfaitement ajustée. Lorsqu'un utilisateur marche ou court, il ne doit pas y avoir de patinage. Le cas échéant, retendre la bande de roulement en serrant les écrous d'un quart de tour. Répéter cette opération si nécessaire jusqu'à disparition du patinage.

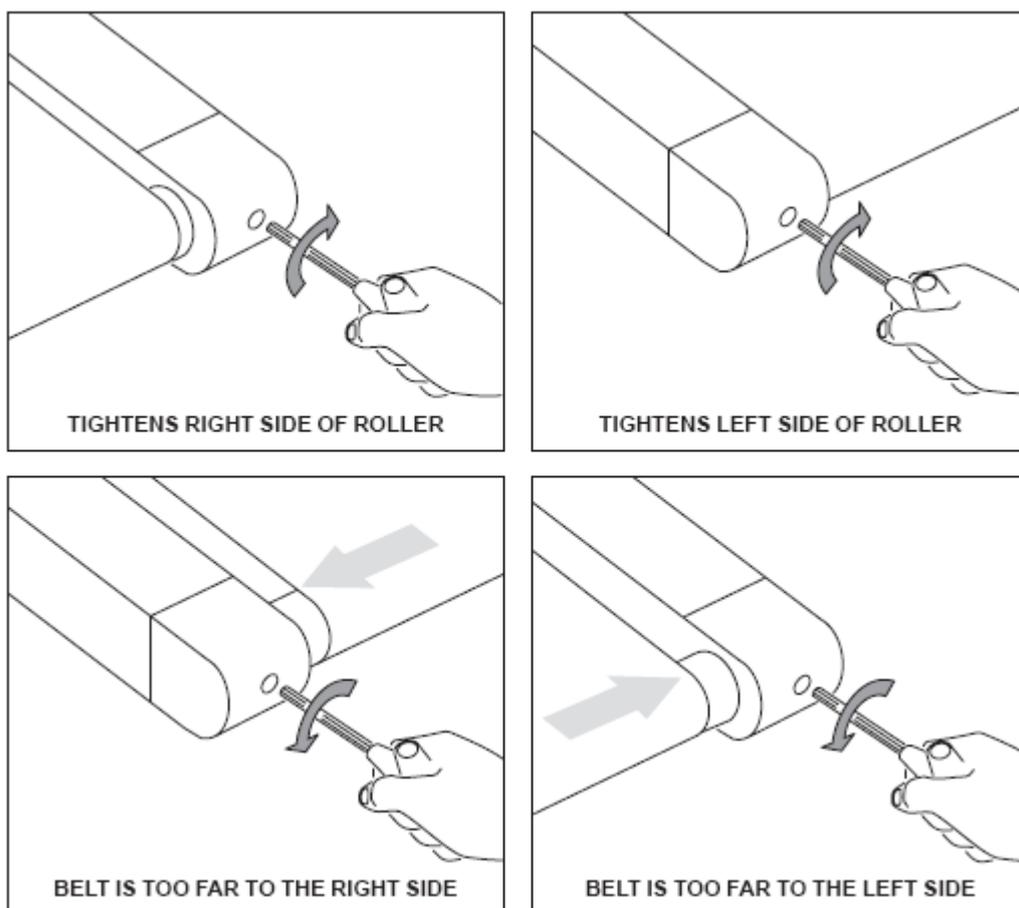
NOTE : Utiliser la bande latérale orange des carters pour contrôler l'alignement de la bande de roulement. Régler la bande de sorte qu'elle soit parallèle à la bande orange ou blanche.



PRECAUTION

Ne pas lancer le Tapis de Course à une vitesse supérieure à 1 mph (1,6 km/h) lors du centrage de la bande de roulement. Tenir les doigts, cheveux et vêtements à distance de la bande de roulement pendant toute la durée de l'opération.

Pour les Tapis de Course équipés de barres latérales et frontales, et d'un dispositif d'arrêt d'urgence, appuyer sur le bouton d'arrêt d'urgence pour stopper la machine en cas d'urgence.



DANGER – RISQUE DE BLESSURE

Ne pas se tenir sur la surface de course lors du démarrage. Placer les pieds sur les carters latéraux avant de démarrer le Tapis de Course. Marcher sur la bande de roulement une fois le Tapis de Course lancé. Ne jamais démarrer le Tapis de Course avec une vitesse de course rapide, ne jamais sauter sur l'appareil. En cas d'urgence, prendre appui sur les supports latéraux puis se soulever pour placer les pieds sur les carters latéraux.

UTILISATION DE LA CLE DE SECURITE

Le Tapis de Course ne peut fonctionner qu'après réinitialisation du bouton stop. Fixer le clip à votre vêtement. Cette clé de sécurité est conçue de manière à couper l'alimentation du Tapis de Course en cas de chute. Contrôler le fonctionnement de la clé de sécurité toutes les deux semaines.

AVERTISSEMENT

Ne jamais utiliser le Tapis de Course sans avoir au préalable fixé le clip de sécurité à votre vêtement. Tirer sur le clip pour vous assurer qu'il est bien fixé et ne risque pas de se détacher lors de l'utilisation de l'appareil.

UTILISATION CONFORME

Positionnez-vous sur la surface de course, fléchissez légèrement les bras puis saisissez les capteurs de fréquence cardiaque. Lorsque vous courez, vos pieds doivent se trouver au centre de la bande, de sorte que vos bras puissent balancer naturellement, sans toucher les barres frontales.

Votre Tapis de Course peut atteindre des vitesses importantes. Commencez toujours par la vitesse la plus lente puis ajustez progressivement jusqu'à atteindre une vitesse plus rapide. Ne pas laisser le Tapis de Course en fonctionnement sans surveillance. Si vous n'utilisez pas votre Tapis de Course, veuillez à positionner l'interrupteur sur off et débranchez la prise. Veuillez suivre le calendrier de MAINTENANCE défini dans ce manuel pour garantir une performance optimale de votre appareil et prévenir toute défaillance

électronique prématurée. Lors de l'utilisation, tenez-vous droit et regardez devant vous. Veillez à ne pas vous retourner ou regarder derrière vous quand le tapis est en marche. En cas d'essoufflement, de nausées, de vertiges ou de problèmes respiratoires, arrêtez immédiatement l'exercice.



UTILISATION DE LA FONCTION FREQUENCE CARDIAQUE

Votre appareil est équipé de capteurs de fréquence cardiaque.

La fonction Fréquence Cardiaque de cet appareil n'est pas un dispositif médical. Même si les poignées capteurs permettent à l'utilisateur d'obtenir une estimation relative de sa fréquence cardiaque, il ne doit pas se fier à ces indications lorsque des relevés précis sont nécessaires. Certaines personnes, notamment celles qui suivent un programme de rééducation cardiaque, doivent utiliser un autre moyen de contrôle de leur fréquence cardiaque, une ceinture télémétrique au niveau de la poitrine ou un bracelet. La fonction Fréquence Cardiaque ne peut être utilisée que comme un dispositif d'aide à l'entraînement en fournissant un aperçu du rythme cardiaque pendant l'exercice. Consulter votre médecin.

POIGNEES / CAPTEURS

Placer la paume des mains directement sur les capteurs des poignées. Pour détecter votre fréquence cardiaque, les deux mains doivent tenir les poignées. L'enregistrement démarre au bout de 5 pulsations (15-20 secondes). Ne pas appuyer trop fort sur les capteurs, serrer trop fort les poignées pourrait provoquer une élévation de la pression sanguine. Tenir les poignées de manière souple. Garder continuellement les mains sur les capteurs peut fausser la lecture de la fréquence cardiaque. Assurez-vous de la propreté des capteurs afin de garantir un contact optimal.



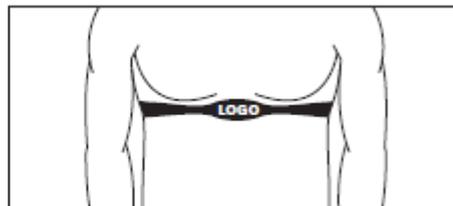
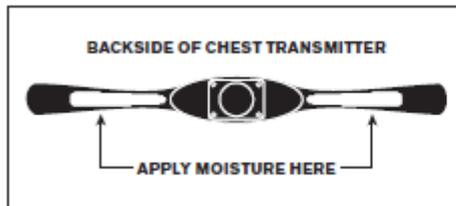
AVERTISSEMENT

La lecture de la fréquence cardiaque peut être faussée. Le surentrainement peut causer de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice.

RECEPTEUR FREQUENCE CARDIAQUE SANS FILS

Utilisé conjointement avec une CEINTURE TELEMETRIQUE SANS FILS, votre fréquence cardiaque est transmise à l'appareil et s'affiche sur la console.

Avant de vous équiper de la ceinture, veillez à humidifier les deux électrodes avec de l'eau. Puis placez la ceinture sous la poitrine ou les pectoraux au niveau du sternum, face logo visible. NOTE : La ceinture doit être ajustée et correctement positionnée pour recevoir une lecture cohérente et précise. Si la ceinture n'est pas assez serrée ou si elle est mal positionnée, la lecture sera faussée.



DETECTION DES PANNES & MAINTENANCE

CONSEILS D'ENTRETIEN

Une maintenance préventive et un entretien quotidien permettront de prolonger la durée de vie et l'apparence de votre appareil.

- A) Nettoyer cet appareil à l'aide d'un chiffon doux. NE PAS utiliser de papier chiffon, trop abrasif et risquant d'endommager les surfaces de l'appareil.
- B) Utiliser un produit nettoyant doux et un chiffon. NE PAS utiliser de produits nettoyants à base d'ammoniaque ou d'alcool qui pourrait provoquer une décoloration des éléments en aluminium et plastique.
- C) Ne pas verser de liquide directement sur l'appareil afin d'éviter tout risque d'électrocution.
- D) Essuyer la console et les carters latéraux après chaque utilisation.
- E) Enlever les dépôts de cire sur la surface de course. Ces excédants sont normaux, ils résultent de l'absorption de la cire par la bande.
- F) Assurez-vous que rien ne vient gêner le bon fonctionnement des roues d'inclinaison, y compris les câbles d'alimentation.

- G) Pour l'entretien des écrans 1xe et 3xe, utiliser de l'eau distillée dans un pulvérisateur. Pulvériser de l'eau distillée sur un chiffon doux, sec et propre puis essuyer l'écran jusqu'à ce qu'il soit propre et sec. Pour les écrans très sales, nous recommandons d'ajouter du vinaigre.

PRECAUTION : Afin d'éviter des dommages sur l'appareil et des blessures corporelles, assurez-vous de disposer de l'aide nécessaire pour installer ou déplacer l'appareil.

REEMPLACEMENT DE LA BANDE DE ROULEMENT ET DE LA PLANCHE

La bande de roulement et la planche sont deux éléments susceptibles de s'user ou de se déchirer. S'ils ne sont pas entretenus correctement, ils peuvent être à l'origine de dommages sur les autres composants du Tapis de Course. Cet appareil est équipé du système d'auto/graisage le plus performant du marché.

ATTENTION: Ne pas faire fonctionner le Tapis de Course lors du nettoyage de la bande de roulement et de la planche. Ceci pourrait provoquer des blessures graves et des dommages sur l'appareil.

Nettoyer la bande de roulement et la planche en essuyant les parties latérales à l'aide d'un chiffon propre. Vous pouvez également nettoyer sous la bande de roulement à une distance de 2 pouces / 5 centimètres de chaque cotés pour évacuer la poussière et tout débris.

La plancher peut être enlevée et réinstallée ou remplacée par un technicien agréé. Veuillez contacter Matrix Fitness Systems pour plus d'informations.



AVERTISSEMENT

Pour couper l'alimentation du Tapis de Course, le câble d'alimentation doit être débranché de la prise.

CONTROLE DE L'ETAT DES PIECES

NE PAS UTILISER un appareil endommagé ou dont certaines pièces sont usées ou endommagées. N'utiliser que les pièces de rechange fournies par Matrix Fitness Systems.

CONSERVER LES ETIQUETTES ET LES PLAQUES INDICATRICES. Ne pas retirer les étiquettes car elles contiennent des informations importantes. Si les étiquettes ont disparu ou sont illisibles, contacter Matrix Fitness Systems pour demander leur remplacement.

ENTRETENIR L'APPAREIL. Une maintenance préventive est essentielle pour le bon fonctionnement de cet appareil et permet de réduire la responsabilité de l'utilisateur au minimum. Maintenir l'environnement de l'appareil propre, sans poussière ni salissure. Cet appareil doit être contrôlé régulièrement. Tout élément défectueux doit être remplacé immédiatement. En cas de dysfonctionnement de l'appareil, celui-ci doit être mis hors d'usage jusqu'à réparation. Assurez-vous que toute personne intervenant sur les réglages, la maintenance ou les réparations est qualifiée pour le faire.

A votre demande ou dans le cadre d'un accord spécifique, Matrix Fitness Systems peut dispenser une formation à la technique et à la maintenance dans ses locaux.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

COMMENT NETTOYER MON APPAREIL ?

Nettoyer uniquement l'appareil avec de l'eau savonneuse. Ne jamais utiliser de solvants sur les éléments en plastique. Un entretien quotidien de votre Tapis de Course et un environnement sain réduiront de manière significative les problèmes de maintenance et les interventions techniques. Le Support Technique Client recommande le calendrier de maintenance défini ci-après :

ENTRETIEN QUOTIDIEN

Débrancher l'appareil. Nettoyer l'ensemble de l'appareil avec de l'eau et un détergent doux ou tout produit agréé par Matrix (Agents nettoyants sans alcool et sans ammoniaque).

ENTRETIEN MENSUEL

Débrancher l'appareil et ôter le carter du moteur. Contrôler s'il y a des débris puis nettoyer avec un chiffon sec ou le petit embout d'un aspirateur.

ATTENTION : Ne rebrancher l'appareil qu'après avoir remis le carter du moteur en place.

PROBLEMES DE REACTIVITE DE LA CONSOLE (REINITIALISATION)

CONSOLES 1XE ET 3XE

Appuyer simultanément sur les touches Canal Haut et Canal Bas jusqu'à émission d'un bip. La console se réinitialise.

ASSEMBLAGE TAPIS DE COURSE



AVERTISSEMENT

Plusieurs étapes lors du processus d'assemblage requièrent une attention particulière. Il est très important de suivre correctement les consignes d'assemblage et de s'assurer que tous les éléments sont bien vissés. Si les instructions ne sont pas correctement suivies, certains éléments pourraient être mal fixés et provoquer des bruits anormaux lors du fonctionnement du Tapis de Course. Pour éviter tout dommage sur l'appareil, les consignes d'assemblage doivent être soigneusement suivies et des mesures correctives prises.

Avant de commencer, veuillez relever le numéro de série de l'appareil situé sur le sticker blanc du code barre près de l'interrupteur et du câble d'alimentation.

ENTRER LE NUMERO DE SERIE ET LE NOM DU MODELE DANS LES CASES SUIVANTES :

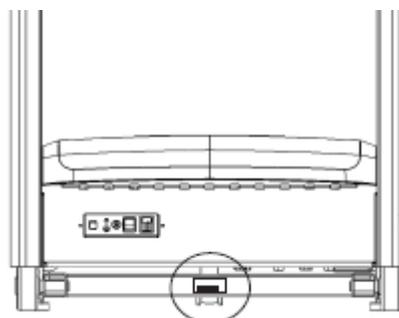
NUMERO DE SERIE CONSOLE :

--	--

NUMERO DE SERIE CHASSIS :

--	--

EMPLACEMENT NUMERO DE SERIE :



NOM DU MODELE : MATRIX

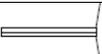
--

* Transmettre le NUMERO DE SERIE ainsi que le NOM DU MODELE lors de vos demandes d'intervention technique.

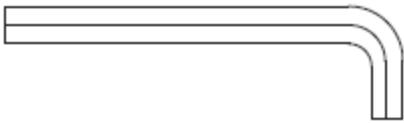
* Le numéro de série de la console est accessible dans le Mode Manager ou le Mode Technique.

FIXATIONS ET OUTILS INCLUS

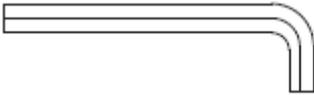
CHASSIS

REF	NOM	SCHEMA	CARACTERISTIQUES	QUANTITE	COULEUR EMBALLAGE
11	BOULON A TETE CREUSE		M8x1.25Px25L (chromé)	8	bleu
12	RONDELLE PLATE		Ø8.2x Ø19x2.0t (chromé)	8	bleu
14	BOULON A TETE CREUSE		M8x1.25Px20L (chromé)	4	noir
15	BOULON A TETE RONDE		M8x1.25Px20L (chromé)	6	blanc
12	RONDELLE PLATE		Ø8.2x Ø19x2.0t (chromé)	6	Blanc
18	BOULON A TETE CREUSE		M8x1.25Px16L (Zn noir)	2	Jaune
	Clé - T		8mm x 168L	1	

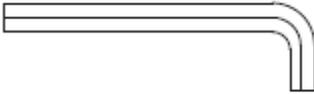
OUTILS NECESSAIRES



Clé Allen 8 mm



Clé Allen 5 mm

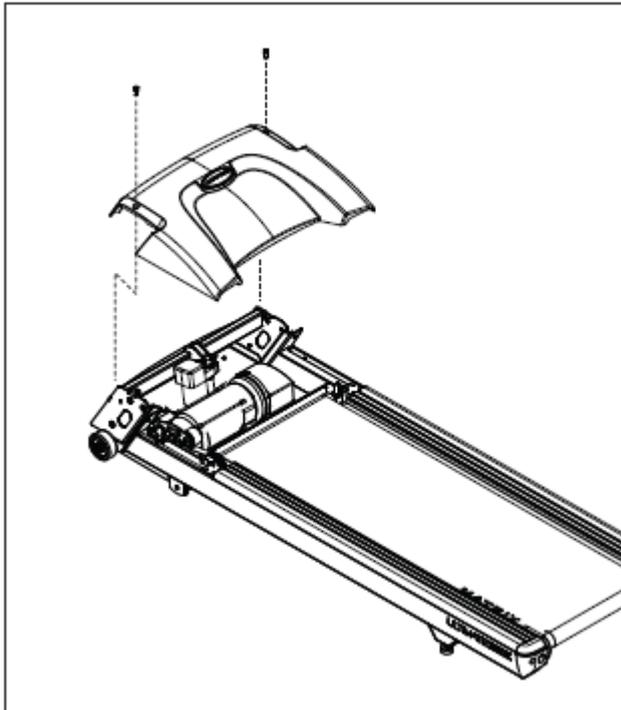


Clé Allen 6 mm



Tournevis Phillips

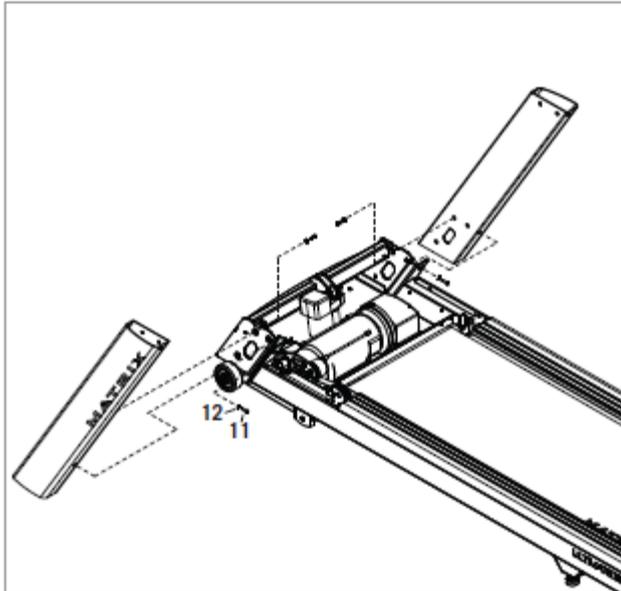
ETAPE D'ASSEMBLAGE 1



- A) Couper les sangles jaunes et soulever la planche. Dégager le dessous de la planche de course de tout contenu.
- B) Oter le carter moteur. Le carter moteur doit être ôté pour pouvoir accéder au compartiment moteur et effectuer les branchements.

NOTE : Visser partiellement les boulons jusqu'à la fin de l'étape 3.

ETAPE D'ASSEMBLAGE 2



CONTENU DU SACHET MATERIEL BLEU :

11	BOULON A TETE CREUSE		8
12	RONDELLE PLATE		8

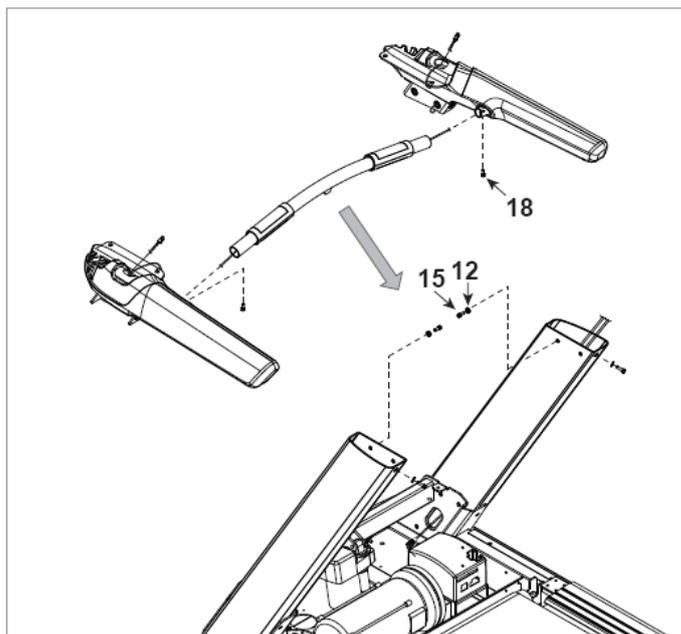
A/ Ouvrir le **SACHET MATERIEL BLEU**.

B/ Fixer les deux bras de console à la base du Tapis de Course en utilisant :

11- BOULON A TETE CREUSE
12- RONDELLE PLATE

NOTE : Les inserts du bras de console sont marqués d'un L pour ceux utilisés du côté gauche du Tapis de Course et d'un R pour ceux utilisés du côté droit. Si les inserts ne sont pas fixés du bon côté, l'assemblage de l'appareil ne pourra être correct.

ETAPE D'ASSEMBLAGE 3



CONTENU DU SACHET MATERIEL JAUNE :

18	BOULON A TETE RONDE		2
15	BOULON A TETE RONDE		6
12	RONDELLE PLATE		6

CONTENU DU SACHET MATERIEL BLANC :

15	BOULON A TETE RONDE		6
12	RONDELLE PLATE		6

A) Ouvrir les **SACHETS MATERIEL BLANC ET JAUNE.**

B) Fixer la barre transversale équipée du capteur FC aux poignées gauche et droite en utilisant :

18- BOULON A TETE RONDE.

Fixer l'ensemble aux mâts de la console en utilisant :

15- BOULON A TETE RONDE ET 12- RONDELLE PLATE

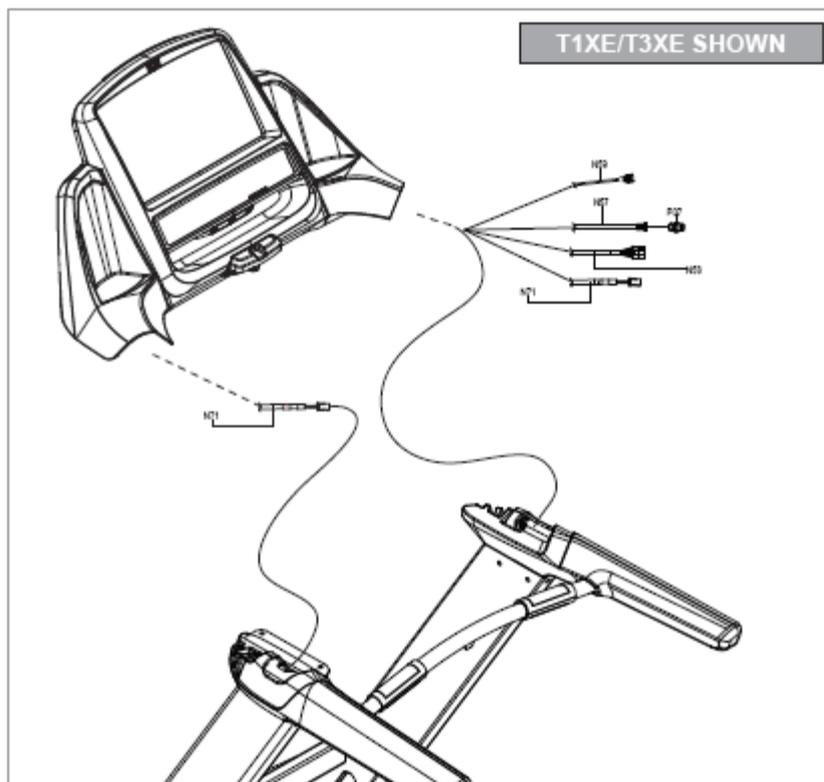
NOTE : Assurez-vous que les flèches situées sur les anneaux du bras pointent vers le haut, vers la console.

C) Tirer les câbles de la FC dans les poignées à l'aide du fils de tirage. Tirer le câble du mât dans la poignée.

CONSEIL D'ASSEMBLAGE : Consulter les étiquettes sur le câble FC sortant de la barre transversale pour Vérifier la position du capteur et que la barre transversale FC et les poignées gauche et droite sont correctement assemblés

NOTE : Veillez à ne pincer aucun fil lors de l'assemblage du bras de console droit.

ETAPE D'ASSEMBLAGE 4



CONTENU DU SACHET MATERIEL NOIR :

14	BOULON A TETE CREUSE		4
----	----------------------	---	---

- A) Ouvrir le **SACHET MATERIEL NOIR**.
- B) Fixer la console aux poignées en utilisant :

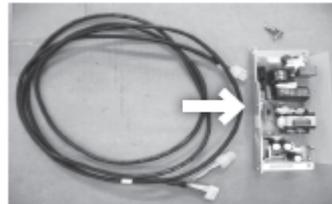
14- BOULON A TETE CREUSE

Tirer les câbles de la console jusqu'en bas du mât de console et à brancher les câbles du capteur FC. Effectuer tous les branchements appropriés dans le compartiment moteur.

ETAPE D'ASSEMBLAGE 5

*Appareils T1xe et T3xe (marché américain), une carte d'alimentation supplémentaire doit être installée.
Appareils T1xe et T3xe (marché européen), la carte d'alimentation supplémentaire n'est pas nécessaire.*

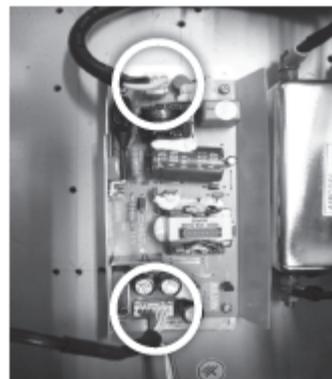
La carte d'alimentation est fournie avec la console et ressemble à l'illustration ci-contre



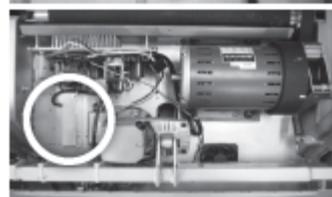
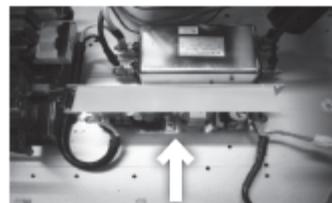
Voici l'endroit où la carte d'alimentation doit être installée pour les Tapis de Course T1xe, T3xe – 110V.

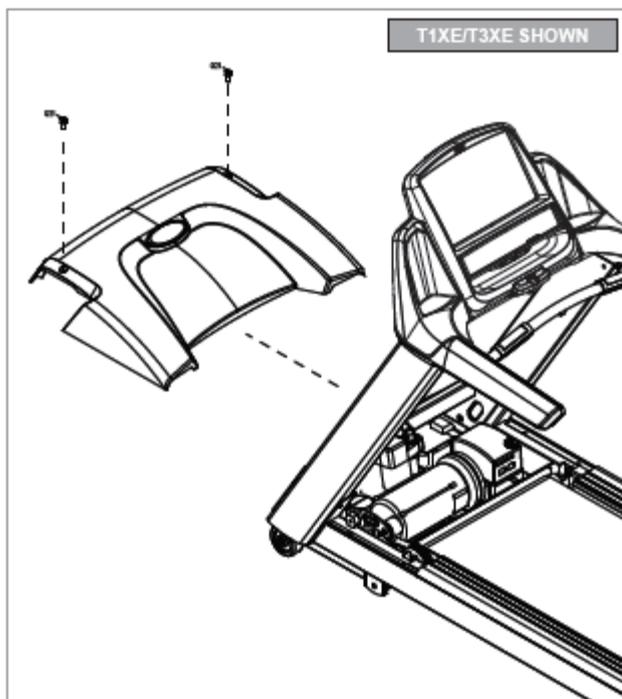


- A- Brancher la prise à deux fils (blanc et noir) dans la borne « W101 » (en haut).
- B- Brancher la prise à six fils (3 rouges et 3 blancs) dans la borne « W102 » (en bas).

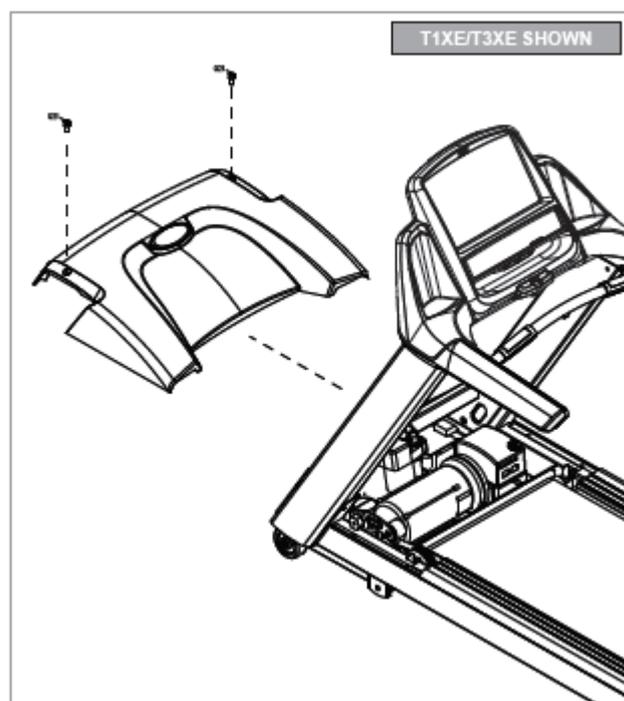


- C- Incliner la carte d'alimentation sur le côté et visser sur le cadre.
- D- Assemblage de la carte d'alimentation terminé pour le Tapis de Course T1xe et T3xe – 110V.





- A) Remettre le carter moteur en place et brancher l'appareil. L'interrupteur est situé à proximité de l'entrée du câble d'alimentation.
- B) AVANT LA PREMIERE UTILISATION : Procéder au calibrage du Tapis de Course en utilisant le dispositif d'auto-calibrage accessible depuis le Mode Manager ou le Mode Technique. NE PAS se tenir sur la bande pendant le calibrage.



ASSEMBLAGE TERMINE



T1X



T1XE



T3X



T3XE

FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE

MODE « MANAGER PREFERENCE »

CONSOLES T1X ET T3X :

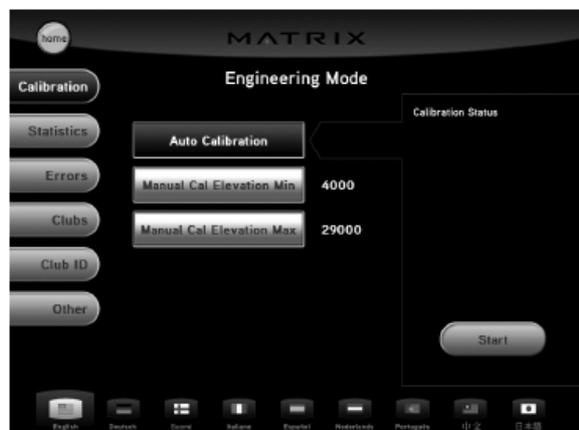
Le réglage des paramètres par défaut est accessible en appuyant simultanément pendant 5 secondes sur les touches **INCLINAISON UP/INCLINAISON DOWN**. Pour modifier un paramètre, appuyer sur **ENTER** sur le pavé numérique sous « Mode Manager » ou « Mode Technique » puis utiliser les touches Inclinaison ou Vitesse et le pavé numérique pour entrer dans une rubrique et modifier les valeurs. Pour sauvegarder les modifications, appuyer de nouveau sur **ENTER**. Pour revenir au menu précédent, appuyer sur la touche **BACK**. Pour sortir du Mode Manager ou Technique, appuyer sur la touche **PAUSE** pendant 5 secondes.

REGLAGES MODE MANAGER			REGLAGES MODE TECHNIQUE	
Durée Maximum	Temps Cumulé	Genre	Désactiver Message d'Erreur	Réinitialiser Réglages par Défaut
Durée par Défaut	Version Logiciel	Langue	Inclinaison Minimum	Identifiant Club
Niveau par Défaut	Vitesse de Départ	Mode Son	Inclinaison Maximum	Source Audio
Age par Défaut	Vitesse Maximum	Site Test Navy	Auto calibrage	Commande Volume
Poids par Défaut	Mode Vitesse	Arrêt Bande	Unités de Vitesse	Système AM
Distance Cumulée	Hors Service		Durée de Pause	Durée ErP
Basé sur Vitesse FC			Numéro de Série	

CONSOLES T1XE ET T3XE :

Pour accéder au Mode Manager, appuyer sur **ENTER, 1, 0, 0, 1, Enter** sur le pavé numérique. Pour accéder au Mode Technique, appuyer sur **ENTER, 2, 0, 0, 1, Enter** sur le pavé numérique. L'écran affiche alors un aperçu de ce que vous verrez en accédant au Mode Manager ou au Mode Technique.

Cette console possède un écran tactile intégré. Effleurer l'écran et utiliser l'interface intuitive pour effectuer les réglages. L'ensemble des modifications est sauvegardé en appuyant sur « home » dans le coin supérieur gauche de l'écran. Il n'est pas nécessaire d'appuyer sur « home » après chaque modification..



DECRPTION DE LA CONSOLE :

L'appareil Matrix est contrôlé avant emballage. Il est expédié en 2 parties : La base et la console. Déballer soigneusement l'appareil.



DESCRIPTION CONSOLE T1X

Note : Un film protecteur recouvre l'écran de la console. Il doit être retiré avant utilisation de la console.

- A) **TOUCHES PROGRAMMES** : Aperçu simplifié du programme et touches de sélection. Appuyer sur la touche Test Fitness pour visualiser les tests disponibles.
- B) **GO** : Démarrage rapide « One Touch ».
- C) **ENTREE** : Confirmer les réglages.
- D) **INCLINAISON HAUT/BAS** : Réglage de l'inclinaison et sélection de programme.
- E) **VITESSE HAUT/BAS** : Réglage de la vitesse et sélection de programme.
- F) **BASCULEMENT AFFICHAGE** : Affiche alternativement 3 rangées de données d'entraînement dans la fenêtre LED. La console bascule automatiquement entre les données d'entraînement si la touche est activée (appuyer pendant 3 secondes).
- G) **ARRET D'URGENCE / IMMOBILISATION** : Stopper toutes les fonctions et immobiliser l'appareil. Le bouton d'arrêt d'urgence doit être remis en position pour pouvoir utiliser normalement l'appareil.
- H) **STOP** : Terminer la séance et consulter le résumé de l'entraînement.
- I) **PAUSE** : Pause durant la séance. La durée de pause peut être définie dans le Mode Manager ou le Mode Technique
- J) **RECUPERATION** : Passage de la console en mode Récupération. La durée de récupération est en fonction de la durée de la séance. Les séances de moins de 19 minutes auront une période de récupération de 2 minutes. Les séances de 20 minutes et plus auront une période de récupération de 5 minutes.



DESCRIPTION CONSOLE T3X

Note : Un film protecteur recouvre l'écran de la console. Il doit être retiré avant utilisation de la console.

- A) **TOUCHES PROGRAMMES** : Aperçu simplifié du programme et touches de sélection. Appuyer sur la touche Test Fitness pour visualiser les tests disponibles.
- B) **GO** : Démarrage rapide « One Touch ».
- C) **ENTREE** : Confirmer les réglages.
- D) **INCLINAISON HAUT/BAS** : Réglage de l'inclinaison et sélection de programme.
- E) **VITESSE HAUT/BAS** : Réglage de la vitesse et sélection de programme.
- F) **DUREE HAUT/BAS** : Réglage de la durée et sélection de programme.
- G) **BASCULEMENT AFFICHAGE** : Affiche alternativement 3 ou 4 rangées de données d'entraînement dans la fenêtre LED. La console bascule automatiquement entre les données d'entraînement si la touche est activée (appuyer pendant 3 secondes).
- H) **ARRET D'URGENCE / IMMOBILISATION** : Stopper toutes les fonctions et immobiliser l'appareil. Le bouton d'arrêt d'urgence doit être remis en position pour pouvoir utiliser normalement l'appareil.
- I) **STOP** : Terminer la séance et consulter le résumé de l'entraînement.
- J) **PAUSE** : Pause durant la séance. La durée de pause peut être définie dans le Mode Manager ou le Mode Technique
- K) **RECUPERATION** : Passage de la console en mode Récupération. La durée de récupération est en fonction de la durée de la séance. Les séances de moins de 19 minutes auront une période de récupération de 2 minutes. Les séances de 20 minutes et plus auront une période de récupération de 5 minutes.



DESCRIPTION CONSOLE T1XE / T3XE

Le T1xe et le T3xe disposent d'un écran tactile intégré. Toutes les informations sur les programmes sont accessibles sur l'écran. La consultation de l'interface est vivement conseillée. Lors de la programmation des différentes séances d'entraînement une explication du contenu de chaque écran est disponible sur le T3xe.

- A) **GO** : Démarrage rapide « One Touch ».
- B) **INCLINAISON HAUT/BAS** : Réglage de l'inclinaison et sélection de programme.
- C) **VITESSE HAUT/BAS** : Réglage de la vitesse et sélection de programme.
- D) **STOP** (affiché à l'écran pendant l'entraînement) : Terminer la séance et consulter le résumé de l'entraînement.
- E) **PAUSE** (affiché à l'écran pendant l'entraînement) : Pause durant la séance. La durée de pause peut être définie dans le Mode Manager ou le Mode Technique.
- F) **RECUPERARTION** (affiché à l'écran pendant l'entraînement) : Passage de la console en mode Récupération. La durée de récupération est en fonction de la durée de la séance. Les séances de moins de 19 minutes auront une période de récupération de 2 minutes. Les séances de 20 minutes et plus auront une période de récupération de 5 minutes.

- G) **ARRET D'URGENCE / IMMOBILISATION** : Stopper toutes les fonctions et immobiliser l'appareil. Le bouton d'arrêt d'urgence doit être remis en position pour pouvoir utiliser normalement l'appareil.
- H) **VOLUME UP/DOWN** : Réglage du volume du casque.
- I) **CANAL HAUT / BAS** : Sélection des chaînes de la TV intégrée.
- J) **MUTE** : Active ou désactive le son.
- K) **SOUS TITRAGE** : Active ou désactive le sous titrage.
- L) **ACCUEIL** : Retour à la page d'accueil.
- M) **DERNIER CANAL** : Permet à l'utilisateur de passer de la chaîne en cours à la chaîne précédente.
- N) **PAVE NUMERIQUE** : Sélection des chaînes, périphérique TV ou TV intégrée.

DESCRIPTION DES PROGRAMMES

QUICK START/DEMARRAGE RAPIDE

Appuyer sur le bouton **GO**, le Tapis de Course entre en mode manuel. Toutes les valeurs de dépenses énergétiques se feront en utilisant le poids par défaut.

FONCTIONNEMENT PROGRAMME MANUEL

Le mode manuel vous permet d'ajuster manuellement la vitesse et l'inclinaison à tout moment. Ce mode propose également un écran de configuration qui vous permet d'indiquer votre poids afin de calculer plus précisément la dépense calorifique.

Pour accéder à ce programme sur un T1x ou un T3x, effectuer les opérations suivantes. Pour accéder à ce programme sur un T1xe ou un T3xe, suivre les instructions à l'écran.

- 1) Choisir **MANUEL** en appuyant sur **ENTRAINEMENT MANUEL**, puis appuyer sur **ENTREE**.
- 2) Entrer la durée à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 3) Entrer le **POIDS DE L'UTILISATEUR** (le poids de l'utilisateur permet de calculer le nombre de calories brûlées, donner un poids précis permet d'avoir un calcul précis de la dépense calorifique) à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 4) Entrer l'**INCLINAISON** au démarrage à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 5) Entrer la **VITESSE** au démarrage à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 6) Appuyer sur **GO** pour commencer la séance.

PROGRAMMES DE NIVEAUX

Votre appareil Matrix propose une large gamme de programmes, de tous niveaux permettant de motiver l'utilisateur. Vous trouverez ci-après des informations sur les programmes et leur programmation.

PROGRAMME ROLLING HILLS

« Rolling Hills » est un programme qui ajuste automatiquement le niveau d'effort pour simuler la marche ou la course sur des collines.

Pour accéder à ce programme sur un T1x ou un T3x, effectuer les opérations suivantes. Pour accéder à ce programme sur un T1xe ou un T3xe, suivre les instructions à l'écran.

- 1) Choisir **ROLLING HILLS** en appuyant sur la touche du programme rolling hills puis appuyer sur **ENTREE**.
- 2) Entrer l'intensité désirée à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 3) Entrer la durée à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 4) Entrer le poids de l'utilisateur (le poids de l'utilisateur permet de calculer le nombre de calories brûlées, donner un poids précis permet d'avoir un calcul précis de la dépense calorifique) à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 5) Appuyer sur **GO** pour démarrer le programme.

PROGRAMME FAT BURN

« FAT BURN » est un programme qui aide l'utilisateur à brûler des calories grâce aux changements de résistance.

Pour accéder à ce programme sur un T1x ou un T3x, effectuer les opérations suivantes. Pour accéder à ce programme sur un T1xe ou un T3xe, suivre les instructions à l'écran.

- 1) Choisir **FAT BURN** en appuyant sur la touche du programme fat burn puis appuyer sur **ENTREE**.
- 2) Entrer l'intensité désirée à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 3) Entrer la durée à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 4) Entrer le poids de l'utilisateur (le poids de l'utilisateur permet de calculer le nombre de calories brûlées, donner un poids précis permet d'avoir un calcul précis de la dépense calorique) à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 5) Appuyer sur **GO** pour démarrer le programme.

PROGRAMME 5K RUN

« COURSE 5K » est un programme avec une distance à parcourir définie à 5kms. L'inclinaison est automatiquement ajustée durant la séance. La vitesse est contrôlée par l'utilisateur.

Pour accéder à ce programme sur un T1x ou un T3x, effectuer les opérations suivantes. Pour accéder à ce programme sur un T1xe ou un T3xe, suivre les instructions à l'écran.

- 1) Choisir **5K RUN** en appuyant sur la touche du programme 5K RUN puis appuyer sur **ENTREE**.
- 2) Entrer l'intensité désirée à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 3) Entrer le poids de l'utilisateur (le poids de l'utilisateur permet de calculer le nombre de calories brûlées, donner un poids précis permet d'avoir un calcul précis de la dépense calorique) à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 4) Appuyer sur **GO** pour démarrer le programme.

PROGRAMME CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

Votre appareil Matrix propose un mode de contrôle de la fréquence cardiaque. Cette option permet à l'utilisateur de programmer sa fréquence cardiaque cible et son inclinaison maximale, le Tapis de Course ajuste automatiquement l'inclinaison en fonction du rythme cardiaque de l'utilisateur. Sur le T1xe, le T3x et le T3xe, l'utilisateur peut choisir le mode d'entraînement fréquence cardiaque VITESSE. Cette option permet à l'utilisateur de programmer sa fréquence cardiaque cible et son inclinaison maximale, le Tapis de Course ajuste automatiquement l'inclinaison en fonction du rythme cardiaque de l'utilisateur. La fréquence cardiaque cible est calculée selon la formule suivante : $(220 - \text{Age}) * \% = \text{cible fréquence cardiaque}$. La vitesse maximale est celle définie dans les réglages du Mode Manager.

Pour l'utilisation du mode FC, l'utilisateur doit porter une ceinture télémétrique ou garder les paumes de mains sur les poignées de l'appareil équipées de capteurs cardiaques.

Pour accéder à ce programme sur un T1x ou un T3x, effectuer les opérations suivantes. Pour accéder à ce programme sur un T1xe ou un T3xe, suivre les instructions à l'écran.

- 1) Choisir **TARGET HEART RATE** en appuyant sur la touche du programme target heart rate puis appuyer sur **ENTREE**.
- 2) Pour que ce programme contrôle la **VITESSE**, sélectionner la vitesse maximale en utilisant les **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**. Pour que ce programme contrôle l'**INCLINAISON**, sélectionner l'inclinaison maximale en utilisant les **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 3) Entrer l'âge à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 4) Entrer en pourcentage la fréquence cardiaque maximale en utilisant les **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 5) Entrer la durée à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 6) Entrer le poids de l'utilisateur (le poids de l'utilisateur permet de calculer le nombre de calories brûlées, donner un poids précis permet d'avoir un calcul précis de la dépense calorique) à l'aide des **FLECHES** ou du **PAVE NUMERIQUE** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 7) Appuyer sur **GO** pour démarrer le programme.

TEST FITNESS

Votre Tapis de Course propose toute une gamme de tests fitness, le test de Gerkin utilisé par les pompiers américains, le protocole WFI utilisé par les pompiers américains le test US Army, US Navy, Marines (USMC), le test Air Force (USAF) mais aussi le Physical Efficiency Battery (PEB).

Le test de Gerkin, a été développé par le Docteur Richard Gerkin du Fire Department de Phoenix (Arizona). Il s'agit d'une évaluation sur Tapis de Course utilisée par de nombreuses casernes aux Etats Unis pour évaluer la condition physique des pompiers. Le test requière une prise constante du rythme cardiaque de l'utilisateur, nous recommandons donc vivement le port d'une ceinture télémétrique. Le test se déroule ainsi :

Warm up/échauffement : l'échauffement dure 3mn à une vitesse de 3.0mph (4.8 km/h) et une inclinaison à 0%.

Etape 1 : Au bout de 3 minutes, le tapis de course augmente progressivement la vitesse à 4.5mph (7.2 km/h). Le test démarre à 4.5mph (7.2 km/h).

Etape 2 : Après 1 minute, l'inclinaison du tapis de course augmente à 2%.

Etape 3 : Après 1 minute, la vitesse du tapis de course augmente à 5.0mph (8.0 km/h)

Etapes 4 à 15 : Toutes les minutes l'inclinaison augmente de 2 % et la vitesse de 0.5mph (0.8 km/h). Lorsque l'utilisateur atteint sa fréquence cardiaque cible (85% de la fréquence cardiaque maximale déterminée par la formule suivante : $(220 - \text{Age}) * \%$), il continue l'évaluation pendant encore 15 secondes. Durant ces 15 secondes, on reste sur les mêmes valeurs de l'étape à laquelle l'utilisateur a atteint sa FC cible, sans changer la vitesse ou l'inclinaison. Si la fréquence cardiaque ne redescend pas à ou en dessous de la FC cible, le test s'arrête et on note le numéro du dernier pallier atteint. Si la fréquence cardiaque redescend à ou en dessous de la FC cible, l'utilisateur continue le test à partir de l'étape à laquelle il avait atteint sa FC cible.

Fin du test : Le test prend fin quand l'utilisateur maintient sa fréquence cardiaque cible pendant plus de 15 secondes ou qu'il a accompli les 11 étapes. Le tapis de course passe alors en mode cool down/récupération pendant 3 minutes, à une vitesse de 3.0mph (4.8 km/h) et à une inclinaison à 0%.

Pour accéder à ce programme sur un T1x ou un T3x, effectuer les opérations suivantes. Pour accéder à ce programme sur un T1xe ou un T3xe, suivre les instructions à l'écran.

- 1) Choisir le test Gerkin en appuyant sur la touche du programme **FITNESS TEST** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 2) Entrer l'âge à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 3) Votre cible fréquence cardiaque s'affiche à l'écran, elle est calculée d'après votre âge et évaluée à 85% de votre fréquence cardiaque maximale.
- 4) Sélectionner le sexe à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 5) Entrer le poids de l'utilisateur (le poids de l'utilisateur permet de calculer le nombre de calories brûlées, donner un poids précis permet d'avoir un calcul précis de la dépense calorique) à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 6) Un message s'affiche à l'écran informant l'utilisateur sur la vitesse de départ (4.8 km/h) et l'inclinaison (0%) pendant l'échauffement.
- 7) Appuyer sur **GO** pour démarrer le programme.

*Note : Les programmes peuvent varier en fonction des modèles.

Percentiles Fitness Cardiovasculaire

Hommes	VO2 max (km /kg/min)			
	20-29	30-39	40-49	50-59
SUPERIEUR	>58.8	>58.9	>55.4	>52.5
	54.0	52.5	50.4	47.1
EXCELLENT	51.4	50.3	48.2	45.3
	48.2	46.8	44.1	41.0
BON	46.8	44.6	41.8	38.5
	44.2	42.4	39.9	36.7
MOYEN	42.5	41.0	38.1	35.2
	41.0	38.9	36.7	33.8
FAIBLE	39.5	37.4	35.1	32.3
	37.1	35.4	33.0	30.2
TRES FAIBLE	34.5	32.5	30.9	28.0
	31.6	30.9	28.3	25.1

Femmes	VO2 max (km /kg/min)			
	20-29	30-39	40-49	50-59
SUPERIEUR	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	46.8	43.9	41.0	36.8
EXCELLENT	44.2	41.0	39.5	35.2
	41.0	38.6	36.3	32.3
BON	38.1	36.7	33.8	30.9
	36.7	34.6	32.3	29.4
MOYEN	35.2	33.8	30.9	28.2
	33.8	32.3	29.5	26.9
FAIBLE	32.3	30.5	28.3	25.5
	30.6	28.7	26.5	24.3
TRES FAIBLE	28.3	26.5	25.1	22.3
	25.9	25.1	23.5	21.1

Le Protocole WFI (Wellness Fitness Initiative) est une révision du test de Gerkin utilisée par les pompiers pour évaluer leurs capacités cardiovasculaires dans le cadre des tests de recrutement et du test de fitness annuel. L'objectif est d'atteindre au moins 12 minutes et 30 secondes. Il consiste en une variation de séquences à intervalle d'une minute, alternant entre la vitesse et le pourcentage d'inclinaison.

Pour accéder à ce programme sur un T1x ou un T3x, effectuer les opérations suivantes. Pour accéder à ce programme sur un T1xe ou un T3xe, suivre les instructions à l'écran.

- 1) Choisissez le test WFI en appuyant sur la touche du programme **FITNESS TEST** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 2) Entrer l'âge à l'aide des **FLECHES** ou du **PAVE NUMERIQUE** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 3) Votre fréquence cardiaque cible s'affiche à l'écran, elle est calculée d'après votre âge et évaluée à 85% de votre fréquence cardiaque maximale.
- 4) Sélectionner le sexe à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 5) Entrer le poids de l'utilisateur (le poids de l'utilisateur permet de calculer le nombre de calories brûlées, donner un poids précis permet d'avoir un calcul précis de la dépense calorique) à l'aide des **FLECHES** ou du **PAVE NUMERIQUE** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 6) Apparaît à l'écran un message informant l'utilisateur sur la vitesse de départ (4.8 km/h) et l'inclinaison (0%) pendant l'échauffement.
- 7) Appuyer sur **GO** pour démarrer le programme.

*Note : Les programmes peuvent varier en fonction des modèles.

Les tests d'évaluation de l'armée et le Physical Efficiency Battery (PEB) fournissent des programmes avec des distances prédéfinies. Ces distances sont établies par différents corps d'armées, l'objectif étant de parcourir ces distances le plus rapidement possible. A la fin du test, un score apparaît à l'écran, il est calculé en fonction d'une durée définie par le corps d'armée en question.

Pour accéder à ce programme sur un T3x, effectuez les opérations suivantes. Pour accéder à ce programme sur un T1xe ou un T3xe, suivre les instructions à l'écran.

- 1) Choisir votre test militaire en appuyant sur la touche du programme **FITNESS TEST** jusqu'à ce que le test souhaité apparaisse sur l'écran puis appuyer sur **ENTREE**.
- 2) Entrer l'âge à l'aide des **FLECHES** ou du **PAVE NUMERIQUE** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 3) Sélectionner le sexe à l'aide des **FLECHES** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 4) Entrer le poids de l'utilisateur (le poids de l'utilisateur permet de calculer le nombre de calories brûlées, donner un poids précis permet d'avoir un calcul précis de la dépense calorique) à l'aide des **FLECHES** ou du **PAVE NUMERIQUE** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 5) Entrer la vitesse de départ à l'aide des **FLECHES** ou du **PAVE NUMERIQUE** puis appuyer sur **ENTREE**.
- 6) Appuyer sur **GO** ou **QUICK START** pour démarrer le programme.

PEB – Ce test fitness est basé sur la partie course du test d'aptitude physique du United States Federal Law Enforcement. Le score (0-95) est déterminé en fonction du temps nécessaire pour parcourir 1.5 miles (2,41 km), l'âge et le sexe de l'utilisateur. L'utilisateur peut ajuster la vitesse et l'inclinaison à sa convenance. Plus la distance est parcourue rapidement, meilleur est le score.

MARINES – Ce test fitness est basé sur la partie course du test d'aptitude physique du United States Marine corps. Le score (0-100) est déterminé en fonction du temps nécessaire pour parcourir 3 miles (4,82 km), l'âge et le sexe de l'utilisateur. L'utilisateur peut ajuster la vitesse et l'inclinaison à sa convenance. Plus la distance est parcourue rapidement, meilleur est le score.

AIR FORCE – Ce test fitness est basé sur la partie course du test d'aptitude physique du United States Air Force. Le score (0-50) est déterminé en fonction du temps nécessaire pour parcourir 1.5 miles (2,41 km), l'âge et le sexe de l'utilisateur. L'utilisateur peut ajuster la vitesse et l'inclinaison à sa convenance. Plus la distance est parcourue rapidement, meilleur est le score.

NAVY – Ce test fitness est basé sur la partie course du test d'aptitude physique du United States Navy. Le score (45-100) est déterminé en fonction du temps nécessaire pour parcourir 1.5 miles (2,41 km), l'âge et le sexe de l'utilisateur. L'utilisateur peut ajuster la vitesse et l'inclinaison à sa convenance. Plus la distance est parcourue rapidement, meilleur est le score.

ARMY - Ce test fitness est basé sur la partie course du test d'aptitude physique du United States Navy. Le score (0-100) est déterminé en fonction du temps nécessaire pour parcourir 2 miles (3,21 km), l'âge et le sexe de l'utilisateur. L'utilisateur peut ajuster la vitesse et l'inclinaison à sa convenance. Plus la distance est parcourue rapidement, meilleur est le score.

CARACTERISTIQUES PRODUIT

MODELE		T3X	
TYPE MODELE	T3xe Tapis de Course	T3x Tapis de Course	
REF PIECE CHASSIS		T-3x-04-F	
REF PIECE CONSOLE	T-1xe/3xe-03C	T-3x-04C	
CARACTERISTIQUES			
Type de planche	Planche 1" Ultimate Hard-Wax Reversible	Planche 1" Ultimate Hard-Wax Reversible	
Type de bande de roulement	Habisat – 2 ply commercial grade	Habisat – 2 ply commercial grade	
Surface de course	60" x 20" /152,4 cm x 50,8 cm	60" x 20" /152,4 cm x 50,8 cm	
Hauteur planche	7.5" / 19,1 cm	7.5" / 19,1 cm	
Système de rembourrage	Ultimate Deck Cushioning System	Ultimate Deck Cushioning System	
Inclinaison	0-15% (1,300 lb / 589,7 km thrust incline motor)	0-15% (1,300 lb / 589,7 km thrust incline motor)	
Vitesse	0.5 – 12 mph / 0.8 – 19,3 km/h	0.5 – 12 mph / 0.8 – 20 km/h	
Capteurs & Récepteur télémétrique FC	Oui	Oui	
MOTORISATION			
Moteur	MATRIX 4.2 HP AC DYNAMIC RESPONSE DRIVE SYSTEM™	MATRIX 4.2 HP AC DYNAMIC RESPONSE DRIVE SYSTEM™	
Commande Moteur	COMMERCIAL TREADMILL AC DRIVE	COMMERCIAL TREADMILL AC DRIVE	
CONSOLE			
Affichage	15,6" / 39,6 cm LCD	DOT-MATRIX LED	
Affichage Données	Temps, temps écoulé, temps restant, durée totale programme, heure, distance (kilomètres ou miles), calories, calories par heure, vitesse, inclinaison, cadence, fréquence cardiaque, METs, WATTS, affichage profil statique, affichage profil dynamique	Temps, temps écoulé, temps restant, durée totale programme, heure, distance (kilomètres ou miles), calories, calories par heure, vitesse, inclinaison, cadence, fréquence cardiaque, METs, WATTS, affichage profil statique, affichage profil dynamique	
Affichage multi-langues défini par l'utilisateur	Oui-Anglais, Allemand, Français, Italien, Espagnol, Néerlandais, Portugais, Chinois, Japonais, coréen, Suédois, Finlandais, Russe, Arabe	Non – Accessible à partir du Menu Manager : Anglais, Allemand, Français, Italien, Espagnol, Néerlandais, Portugais, Japonais, Suédois, Finlandais	
Programmes	Manuel, rolling hills, fat burn, 5k, FC cible, Protocole Gerkin, Army PFT, Navy PRT, Marine PFT, Air Force PRT, Physical Efficiency Battery (PEB), Protocole WFI	Manuel, rolling hills, fat burn, 5k, FC cible, Protocole Gerkin, Army PFT, Navy PRT, Marine PFT, Air Force PRT, Physical Efficiency Battery (PEB), Protocole WFI	
CSAFE, FitLinxx Installé	Oui	Oui	
NETPULSE installé	Oui	Oui	
Changement de programme "On-the-fly"	Oui	Oui	
Technologie FIT TOUCH™	Oui	Non	
Télévision numérique intégrée Vista Clear™	Oui – écran LCD 15,6"/39,6 cm	Non	
Compatible VIRTUAL ACTIVE™	Oui	Non	
FITCONNECTION™ installé	Non	Oui	
WIFI	Non	Non	
Compatible IPOD®	Non	Non	
Compatible NIKE + IPOD	Non	Non	
Ventilateur individuel	Non	Non	
Chargement USB	Oui	Non	
Commandes Barres	Non	Non	
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES			
Dimensions hors tout	84,6" x 33,7" x 58"	84,6" x 33,7" x 58"	
L x l x h	214,9 cm x 85,6 cm x 147,3 cm	214,9 cm x 85,6 cm x 147,3 cm	
Poids maximal utilisateur	400lbs (182kg)	400lbs (182kg)	
Poids	399lbs (181kg)	397lbs (180kg)	
Poids expédition	440lbs (200kg)	437lbs (199kg)	
Prise électrique	NEMA 5-20R/P 110V OU NEMA 6-20R/P 220V	NEMA 5-20R/P 110V OU NEMA 6-20R/P 220V	
Contraintes électriques	circuit dédié non bouclé 20 ampères	circuit dédié non bouclé 20 ampères	

MODELE		T1X	
TYPE MODELE	T1xe Tapis de Course	T1x Tapis de Course	
REF PIECE CHASSIS		T-1x-04-F	
REF PIECE CONSOLE	T-1xe/3xe-03-C	T-1x-03-C	
CARACTERISTIQUES			
Type de planche	Planche 1" Ultimate Hard-Wax Reversible	Planche 1" Ultimate Hard-Wax Reversible	
Type de bande de roulement	Habisat – 2 ply commercial grade	Habisat – 2 ply commercial grade	
Surface de course	60" x 20" /152,4 cm x 50,8 cm	60" x 20" /152,4 cm x 50,8 cm	
Hauteur planche	7.5" / 19,1 cm	7.5" / 19,1 cm	
Système de rembourrage	Ultimate Deck Cushioning System	Ultimate Deck Cushioning System	
Inclinaison	0-15% (1,300 lb / 589,7 km thrust incline motor)	0-15% (1,300 lb / 589,7 km thrust incline motor)	
Vitesse	0.5 – 12 mph / 0.8 – 19,3 km/h	0.5 – 12 mph / 0.8 – 20 km/h	
Capteurs & Récepteur téléométrique FC	Oui	Oui	
MOTORISATION			
Moteur	MATRIX 3.0 HP AC DYNAMIC RESPONSE DRIVE SYSTEM™	MATRIX 3.0 HP AC DYNAMIC RESPONSE DRIVE SYSTEM™	
Commande Moteur	COMMERCIAL TREADMILL AC DRIVE	COMMERCIAL TREADMILL AC DRIVE	
CONSOLE			
Affichage	15,6" / 39,6 cm LCD	ALPHANUMERIC LED	
Affichage Données	Temps, temps écoulé, temps restant, durée totale programme, heure, distance (kilomètres ou miles), calories, calories par heure, vitesse, inclinaison, cadence, fréquence cardiaque, METs, WATTS, affichage profil statique, affichage profil dynamique	Vitesse, inclinaison, temps écoulé, distance, cadence, fréquence cardiaque, temps restant, calories	
Affichage multi-langues défini par l'utilisateur	Oui-Anglais, Allemand, Français, Italien, Espagnol, Néerlandais, Portugais, Chinois, Japonais, coréen, Suédois, Finlandais, Russe, Arabe	Non – Accessible à partir du Menu Manager : Anglais, Allemand, Français, Italien, Espagnol, Néerlandais, Portugais, Japonais, Suédois, Finlandais	
Programmes	Manuel, rolling hills, fat burn, 5k, FC cible, Protocole Gerkin, Army PFT, Navy PRT, Marine PFT, Air Force PRT, Physical Efficiency Battery (PEB), Protocole WFI	Manuel, rolling hills, fat burn, 5k, FC cible, Protocole Gerkin,	
CSAFE, FitLinxx Installé	Oui	Non	
NETPULSE installé	Non	Non	
Changement de programme "On-the-fly"	Oui	Oui	
Technologie FIT TOUCH™	Oui	Non	
Télévision numérique intégrée Vista Clear™	Oui – écran LCD 15,6"/39,6 cm	Non	
Compatible VIRTUAL ACTIVE™	Oui	Non	
FITCONNEXION™ installé	Non	Oui	
WIFI	Non	Non	
Compatible IPOD®	Non	Non	
Compatible NIKE + IPOD	Non	Non	
Ventilateur individuel	Non	Non	
Chargement USB	Oui	Non	
Commandes Barres	Non	Non	
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES			
Dimensions hors tout	84,6" x 34" x 52"	84,6" x 34" x 52"	
L x l x h	214,9 cm x 86,4 cm x 132,1 cm	214,9 cm x 86,4 cm x 132,1 cm	
Poids maximal utilisateur	350lbs (158.8kg)	350lbs (158.8kg)	
Poids	338lbs (153.8kg)	336bs (152.8kg)	
Poids expédition	379lbs (172.3kg)	377lbs (171.5kg)	
Prise électrique	NEMA 5-20R/P 110V OU NEMA 6-20R/P 220V	NEMA 5-20R/P 110V OU NEMA 6-20R/P 220V	
Contraintes électriques	circuit dédié non bouclé 20 ampères	circuit dédié non bouclé 20 ampères	