La gamme Reebok Fitness...

La gamme Reebok Fitness couvre un large éventail de matériel de fitness portatif et de fréquence cardiaque.

La gamme de fréquence cardiaque comprend :

Des tapis de course calibre club • Des vélos d'entraînement • Des entraîneurs elliptiques

La gamme d'entraînement comprend :

Matériel de Step Reebok • Poids et Haltères Reebok • Matériel de Jump • Reebok • Matériel de musculation Reebok • Matériel d'étirement Reebok

Tous les produits Reebok sont fabriqués suivant les normes de qualité les plus sévères et réunissent un grand nombre des qualités du matériel de gym professionnel adapté à une utilisation personnelle.

France

FITNESS CONCEPTS
Le Magellan-7,rue Montespan
91024 Evry cedex
Tel:01.60.78.48.01
Hotline:0800 001 005
email:info@reebokfitness.fr

Switzerland

FITNESS CONCEPTS SCHWEIZ AG
Pfeffingerstrasse 35
CH-4153 REINACH/BL
Tel:41-61-7132153
Hotline:0800 111 888
email:office@fitness-concepts.ch

Reebok

TR2 PremierRun

Manuel d'utilisation

RE-11302 • Edition 2

Avant de commencer

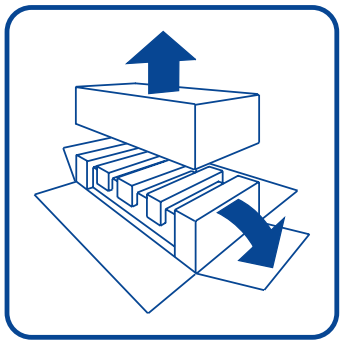
Nous vous félicitons d'avoir choisi le tapis de course TR2PremierRun de Reebok. Que vous soyez un athlète accompli désireux de se maintenir au sommet de sa forme ou un débutant découvrant pour la première fois les bienfaits de l'exercice physique, le tapis de course TR2 PremierRun vous aidera à atteindre vos objectifs. Dans la section du manuel "conseils pratiques", vous trouverez quelques suggestions, qui, nous l'espérons, vous aideront à optimiser l'efficacité et le plaisir de vos séances.

En attendant, n'oubliez pas que les bienfaits de l'exercice physique sont nombreux et variés. L'exercice permet, entre autre, de réduire le stress, d'améliorer l'image de soi-même ; Il rend le teint plus clair et radieux, confère une plus grande efficacité cardiovasculaire, active le métabolisme de base et aide le corps à se maintenir plus droit. Autant de facteurs qui peuvent rallonger la vie et la rendre plus agréable.

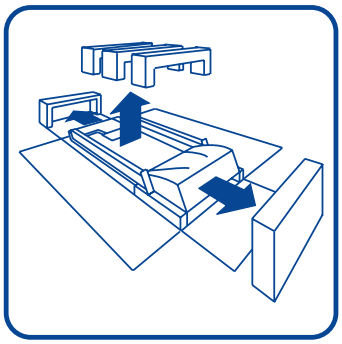
Si la seule acquisition du TR2 PremierRun ne suffit pas à réaliser tout cela, elle constitue néanmoins une étape majeure, qui vous fera comprendre et profiter des bienfaits que procure l'exercice physique.

Tous les produits Reebok sont construits suivant des normes de qualité très sévères et ce manuel d'utilisation devrait vous permettre d'assembler votre TR2 et de commencer votre programme d'exercice. Si toutefois vous aviez des questions à nous soumettre, veuillez contacter notre service clientèle au numéro suivant : 0811.001.005 / 0800.111.888
Pour faciliter notre intervention téléphonique, veuillez nous préciser le type de l'appareil et le numéro de série. Le type de cet appareil est RE-11302. Le numéro de série de l'appareil se trouve sur une plaque signalétique (située sur le coté gauche du chassis du Reebok TR2 PremierRun, près de la prise du cordon d'alimentation électrique).

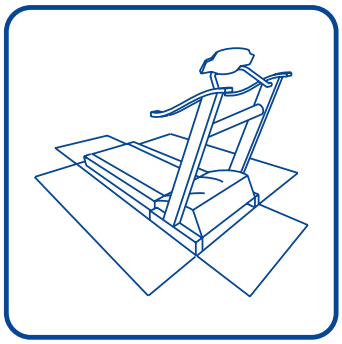
Ouverture du carton/Assemblage du produit



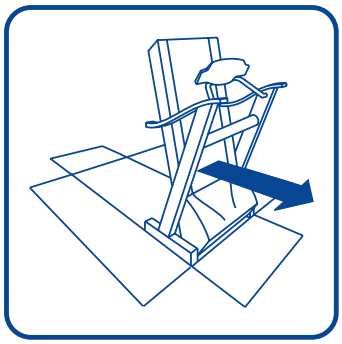
1. ENLEVER LE HAUT. COUPER LES COTES ET PLIER.



2. ENLEVER LES BLOCS DE POLYSTYRENE A LAVANT ET A L'ARRIERE.



3. MONTER LE TAPIS ET BRANCHER A UNE PRISE ELECTRIQUE .



4. PLIAGE ET DEPLACEMENT.

Comment commander les pièces de rechange

Si vous rencontrez un problème quelconque avec ce produit ou avez besoin de commander des pièces de rechange, prière d'appeler notre service Client au 0811.001.005 / 0800.111.888. Afin de mieux vous servir, veuillez nous donner les informations suivantes :

Le nom du modèle (RE-11302).
Le nom du produit (TR2 PremierRun).
Le numéro de série/la date de fabrication du produit (voir page 3).
La description de la ou des pièces (voir page 6 & 7).

Table des matières

Avant de commencer	02
Précautions	04
Pièces détachées	06
Vue éclatée/descriptif des pièces	08
Accessoire de montage	10
Notice d'assemblage	11
Instructions de pliage manuel	14
Instructions de dépliage	15
Console	16
Echauffement/relaxation/étirement	17
S'entraîner avec l'université Reebok	18
Entretien du tapis Reebok TR2 PremierRun	19
Problèmes de fonctionnement	21
Notes	22

Avertissement

Avant de commencer ce programme ou tout autre exercice d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes n'ayant pas l'habitude de faire de l'exercice physique régulièrement ou celles encore ayant des antécédents médicaux. Veuillez lire toutes les instructions avant utilisation. Reebok n'assume aucune responsabilité en cas d'accident ou dégât matériel du fait de ou par l'utilisation de ce produit.

Des questions ?

En tant que fabricant, notre but est de vous satisfaire pleinement. Si vous avez des questions ou si des pièces étaient manquantes ou défectueuses, nous vous garantissons une entière satisfaction.

AFIN D'EVITER TOUT DELAI INUTILE, N'HESITEZ PAS A CONTACTER NOTRE SERVICE CLIENTELE SUR NOTRE LIGNE DIRECTE.
Nos techniciens présents sur cette ligne vous apporteront aussitôt toutes leurs compétences et leur assistance sans aucun frais de votre part.

France Hotline:

0811 001 005

Sservice après-vente :
ST. INDUSTRIES
36,rue Marcel Hénaux
59200 Tourcoing

Switzerland HOTLINE:

0800 111 888

FITNESS CONCEPTS SCHWEIZ AG
PFEFFINGERSTRASSE 35
CH-4153 REINACH/BL

Précaution

Veuillez lire toutes les précautions d'emploi et les instructions de ce manuel avant d'utiliser votre appareil. Gardez ce manuel à des fins de référence ultérieure.

Type de l'appareil : RE-11302
N° de série : ……
Date de fabrication :

Inscrivez le numéro de série et la date de fabrication de votre appareil dans les espaces prévus ci-dessus pour référence ultérieure (vous trouverez ces renseignements sur la plaque signalétique située sur le coté gauche du châssis du tapis, à coté de la prise du cordon d'alimentation.

Avertissements :

Afin de réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou autre accident corporel, veuillez lire les précautions d'emploi et indications suivantes avant de mettre en marche le tapis de course.

1 Le propriétaire de cet appareil se doit de s'assurer que tous les utilisateurs de cet appareil sont correctement informés de toutes les précautions d'emploi du tapis.

2 N'utilisez le tapis de course que de la façon dont il est décrit dans ce manuel.

3 Placez le sur une surface plane, en dégageant un espace de 2m à l'arrière de l'appareil. Ne placez pas le tapis de course sur aucune surface susceptible de bloquer les aérations. Afin de ne pas abîmer votre sol, placez un tapis de protection sous l'appareil.

4 Avant de choisir un emplacement pour votre tapis de course, vérifiez que l'endroit soit pourvu d'une prise facilement accessible.

5 Installez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas votre tapis dans un garage ou un patio couvert, ni près d'un point d'eau.

6 N'utilisez pas votre tapis de course dans un lieu ou il est fait usage d'aérosols ou dans un lieu ou l'on administre de l'oxygène.

7 Eloignez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques de cet appareil.

8 Il n'est pas recommandé aux personnes de plus de 110kg d'utiliser ce tapis de course.

9 N'autorisez jamis de monter sur le tapis à plus d'une personne à la fois.

10 Portez des vêtements de sport appropriés lorsque vous utilisez le tapis de course. Evitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil. Portez toujours des chaussures de sport et n'utilisez jamais le tapis de course pieds nus, en collants ou en sandales.

11 Lors du branchement électrique de votre appareil, branchez sur votre cordon sur une prise reliée à la terre. Pour le remplacement du fusible, un modèle ASTA approuvéBS1362 doit être adapté au porte fusible. Un fusible de 13 ampère doit être utilisé. Il est vivement recommandé de ne brancher aucun autre appareil électrique sue le même circuit.

12 Si l'usage d'une rallonge s'avère nécessaire, n'utilisez qu'une rallonge en 2,5 mé d'une longueur maximum de 1m50.

13 Eloignez la rallonge de toute source de chaleur.

14 N'actionnez jamais le tapis de course ,lorsque l'appareil n'est pas branché. Ne mettez pas en marche le tapis de course si le cordon électrique ou la prise sont endommagés(si le tapis de course ne fonctionne pas correctement, voir la rubrique "en cas d'anomalies", page 27).

15 Ne démarrez jamais le tapis si vous êtes sur la surface de course. Tenez vous toujours aux poignées lors du démarrage.

16 Le tapis de course peut atteindre des vitesse élevées. Augmentez donc progressivement la vitesse afin d'éviter de soudaines accélérations.

17 La sonde de fréquence cardiaque n'est pas un appareil médical. De multiples facteurs, dont le déplacement sur le tapis de l'utilisateur ,peuvent affecter l'exactitude des lectures du rythme cardiaque. La sonde de fréquence cardiaque n'est qu'un outil servant à déterminer des courbes de fréquence cardiaque de manière générale.

18 Ne laissez jamais le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez toujours la clé de surveillance, lorsque vous n'utilisez pas l'appareil (voir page 17).

19 N'essayez pas de soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas complètement assemblé (voir page 14 et page 15).

20 Ne modifiez pas l'inclinaison du tapis en plaçant des objets sous l'appareil.

21 Lorsque vous repliez ou déplacez le tapis, vérifiez que le système de verrouillage (69) est complètement engagé (voir page 14).

22 Vérifiez régulièrement l'état général de votre appareil et si besoin revissez certains éléments régulièrement. (voir page 24).

23 Veillez à ne jamais échapper ou insérer aucun objet dans une quelconque ouverture du tapis de course.

24 Ne jamais essayer de désengager le système de verrouillage, lorsque le tapis est plié, sans maintenir le plateau, comme indiqué page 15.

Notes

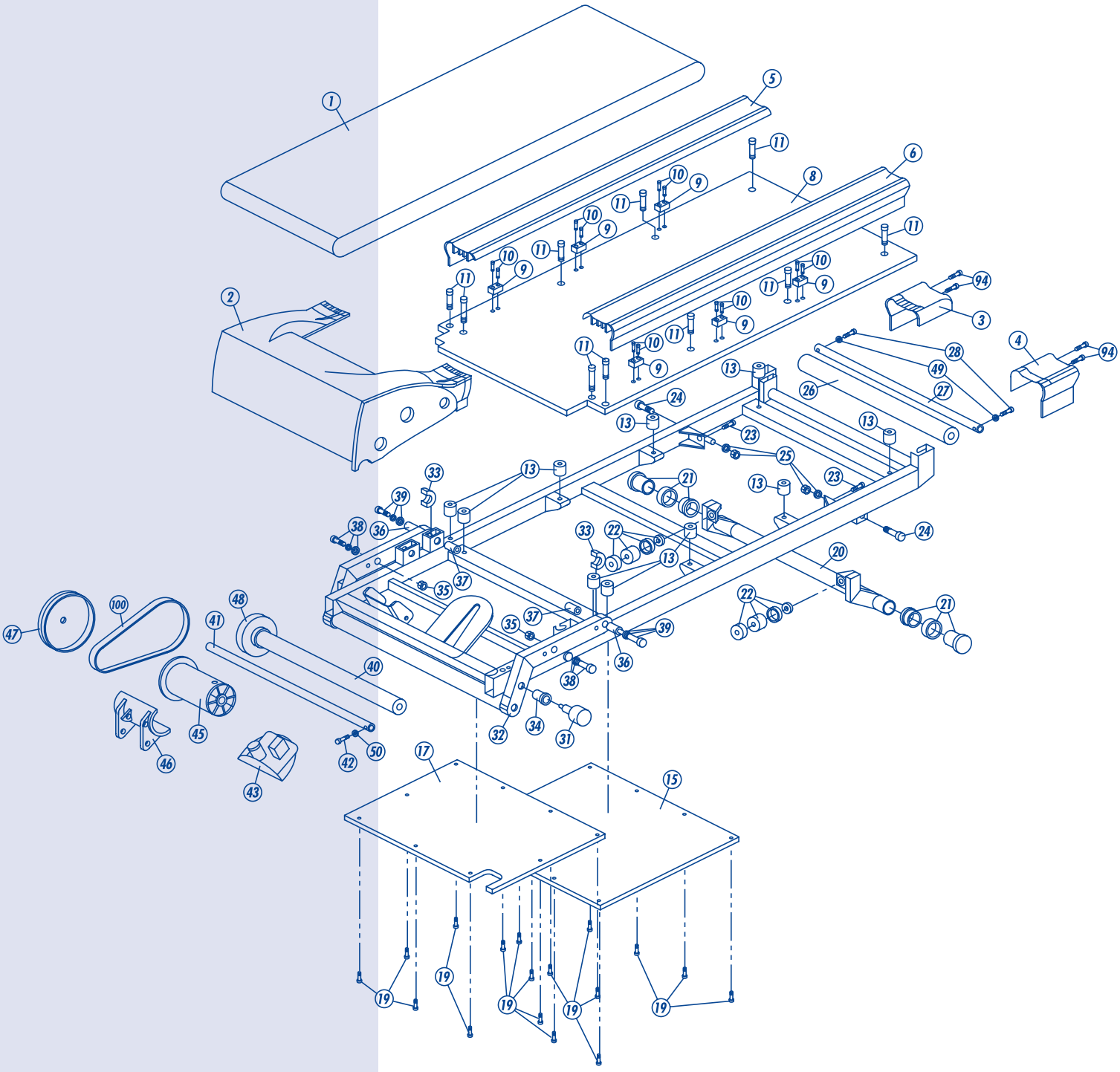
Liste des Pièces

VEUILLEZ NOTER QUE LA PLUPART DE CES PIÈCES ONT DÉJÀ ÉTÉ PRÉ-MONTÉES.

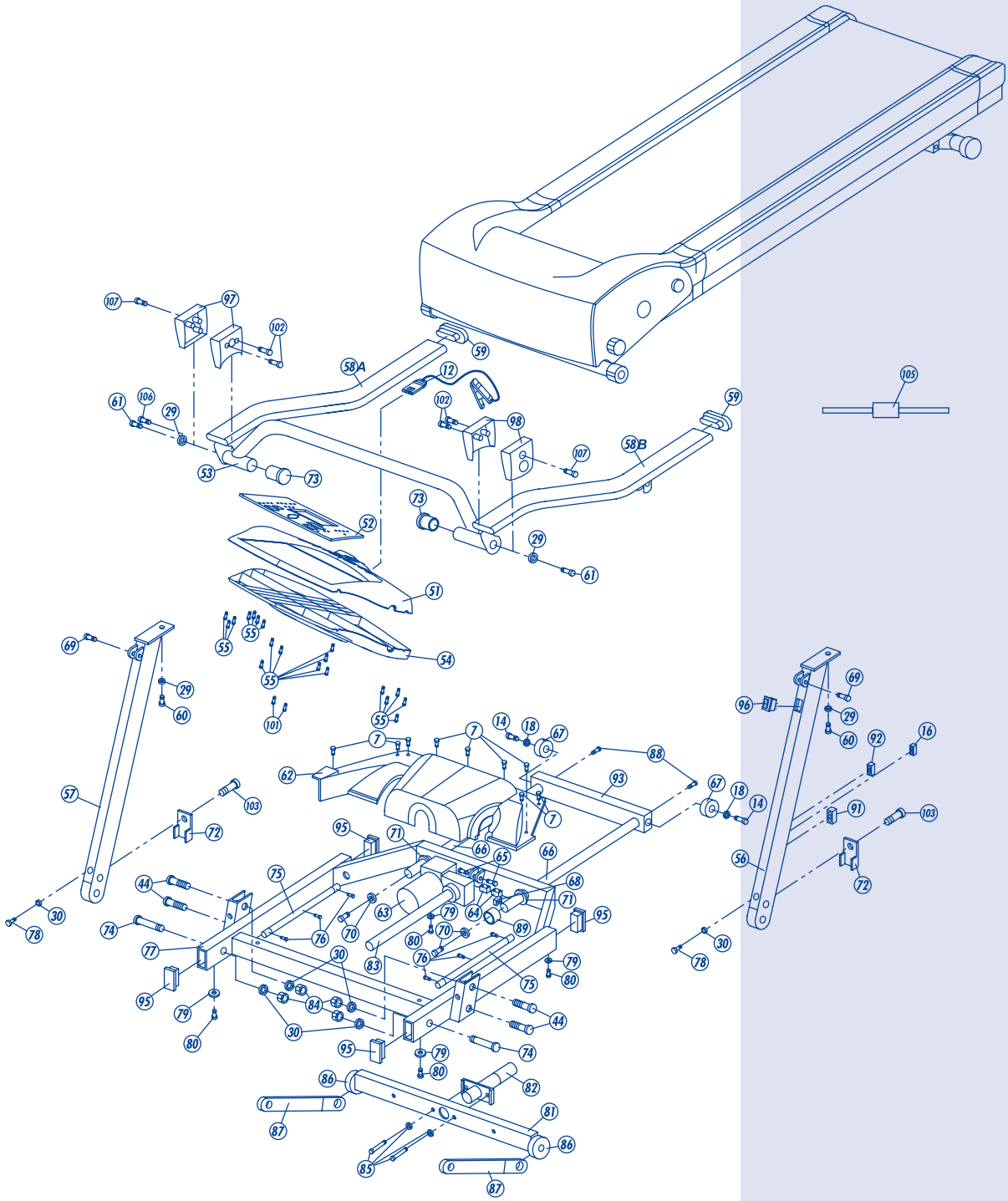
N°	Description	Qté
1	COURROIE DE COURSE	1
2	CAPOT DU MOTEUR	1
3	EMBOUT ARRIÈRE DE LA PLATE-FORME- DROIT	1
4	EMBOUT ARRIÈRE DE LA PLATE-FORME – GAUCHE	1
5	RAIL DE GLISSEMENT – DROIT	1
6	RAIL DE GLISSEMENT – GAUCHE	1
7	VIS DU TABLEAU ILLISIBLE DU MOTEUR D'ÉLÉVATION	9
8	PLATE-FORME DE COURSE	1
9	GUIDE DU RAIL DE GLISSEMENT	6
10	VIS DU GUIDE DU RAIL DE GLISSEMENT	12
11	VIS DE LA PLATE-FORME	1
12	CLÉ DE SÉCURITÉ	1
13	REMBOURRAGE CAOUTCHOUC DE LA PLATE-FORME	10
14	BOULON ALLEN M6 X 12	2
15	BAC INFÉRIEUR DU MOTEUR	1
16	COMMUTATEUR SANS FUSIBLE	1
17	BLINDAGE INFÉRIEUR DU MOTEUR	1
18	RONDELLE 6 X 12MM	2
19	VIS DU BAC INFÉRIEUR	17
20	SUPPORT ARRIÈRE	1
21	GALET PIVOTANT DU SUPPORT ARRIÈRE	2 JEUX
22	REMBOURRAGE DU SUPPORT ARRIÈRE	2 JEUX
23	BOULON DU SUPPORT ARRIÈRE	2
24	PIVOT DU SUPPORT ARRIÈRE	2
25	MATÉRIEL DE SUPPORT ARRIÈRE	2 JEUX
26	ROUE ARRIÈRE	1
27	ARBRE DE LA ROUE ARRIÈRE	1
28	BOULON DE TENSION DE LA ROUE ARRIÈRE	2
29	RONDELLE 8 X 18MM	4
30	RONDELLE 10 X 22MM	6
31	ÉCROU DE CHARGE DU RESSORT	1
32	SUPPORT D'ÉLÉVATION	1
33	EMBOUT DU SUPPORT D'ÉLÉVATION	2
34	MANCHON DU SUPPORT D'ÉLÉVATION A	1
35	MANCHON DU SUPPORT D'ÉLÉVATION B	1
36	MANCHON DU SUPPORT D'ÉLÉVATION C	1
37	MANCHON DU SUPPORT D'ÉLÉVATION D	1
38	MATÉRIEL DE SUPPORT D'ÉLÉVATION A	2 JEUX
39	MATÉRIEL DE SUPPORT D'ÉLÉVATION B	2 JEUX
40	ROUE AVANT	1
41	ARBRE DE LA ROUE AVANT	1
42	BOULON DE TENSION DE LA ROUE AVANT	1
43	TABLEAU DE CONTRÔLE DU MOTEUR	1
44	BOULON DE CARROSSERIE M10 X 58 MM	4
45	MOTEUR DE TRANSMISSION DC	1
46	SUPPORT DU MOTEUR	1
47	VOLANT DU MOTEUR	1
48	VOLANT DE LA ROUE	1
49	RONDELLE DE LA ROUE ARRIÈRE	2
50	RONDELLE DE LA ROUE AVANT	1
51	BOÎTIER AVANT DE LA CONSOLE	1
52	ORDINATEUR DE LA CONSOLE	1

53	SUPPORT DE LA CONSOLE	1
54	BOÎTIER INFÉRIEUR DE LA CONSOLE	1
55	VIS DE LA CONSOLE	19
56	POIGNÉE GAUCHE	1
57	POIGNÉE DROITE	1
58A	GUIDON DROIT	1
58B	GUIDON GAUCHE	1
59	EMBOUT DU GUIDON (GAUCHE ET DROIT)	2
60	BOULON À TÊTE ALLEN M8 X 18MM	2
61	BOULON DE SUPPORT DE LA CONSOLE	2
62	TABLEAU DU COUVERCLE DU MOTEUR D'ÉLÉVATION	1
63	MOTEUR D'ÉLÉVATION	1
64	MICRORUPTEUR	2
65	MATÉRIEL DU MOTEUR D'ÉLÉVATION	1 JEU
66	BALANCIER	2
67	ROUE DU BALANCIER	2
68	VIS BUTOIR PLASTIQUE	1
69	BOULON À TÊTE ALLEN M8 X 43MM	2
70	MATÉRIEL DU BRAS DU BALANCIER	2 JEUX
71	COUSSINET PLASTIQUE	2
72	COUVERCLE PLASTIQUE	2
73	EMBOUT	2
74	BOULON DE FIXATION DE LA PLATE-FORME	2
75	SUPPORT SUPÉRIEUR DU GUIDE DU BALANCIER	2
76	VIS DU SUPPORT SUPÉRIEUR DU GUIDE DU BALANCIER	6
77	CADRE DE LA BASE	1
78	BOULON À TÊTE ALLEN M10 X 26MM	2
79	MONTANT	8
80	BOULON DU MONTANT	2
81	CADRE DU BALANCIER	1
82	GUIDE FILETÉ DU BALANCIER	1
83	ARBRE DU MOTEUR D'ÉLÉVATION	1
84	ÉCROU M10	4
85	MATÉRIEL DU GUIDE FILETÉ DU BALANCIER	2 JEUX
86	ROUE D'ÉLÉVATION	2
87	BRAS D'ÉLÉVATION DE LA PLATE-FORME	2
88	BOULON À TÊTE ALLEN M3 X 23MM	2
89	BUTOIR PLASTIQUE	2
90	VIS DE LA CONSOLE	3
91	PRISE D'ALIMENTATION	1
92	COMMUTATEUR D'ALIMENTATION	1
93	BARRE TRANSVERSALE DU BRAS DU BALANCIER	1
94	VIS DE L'EMBOUT ARRIÈRE DE LA PLATE-FORME	4
95	EMBOUT DU CADRE DE LA BASE	4
96	COMMUTATEUR DE PLIAGE AUTOMATIQUE	1
97	EMBOUT AVANT DU GUIDON - DROIT	1 JEU
98	EMBOUT AVANT DU GUIDON - GAUCHE	1 JEU
99	BOÎTIER SUPÉRIEUR DE LA CONSOLE	1
100	COURROIE DE TRANSMISSION DU MOTEUR	1
101	VIS DE LA CONSOLE	2
102	VIS 3 X 14	2
103	VIS DU COUVERCLE PLASTIQUE	2
105	CEINTURE PECTORALE	1
106	VIS DE MISE EN PLACE DU SUPPORT DE LA CONSOLE	1
107	BOULON M6 X 15MM	1

Vue éclatée/Identification des pièces
Graphique 1



Vue éclatée/Identification des pièces
Graphique 2



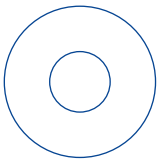
Accessoires de montage

Les accessoires et outils nécessaires au montage de l'appareil se trouvent dans un sachet livré dans le carton d'emballage. Ils sont référencés par numéro et figurent sous cette référence dans la section nomenclature des pièces (page 6). Vous trouverez, ci-dessous, la configuration de ces accessoires. Veuillez ouvrir le sachet avec précaution et placer les accessoires sur un morceau de carton, tels que l'on vous les présente sur cette page, pour vous faciliter l'identification de chacun d'eux avant l'assemblage de votre appareil.

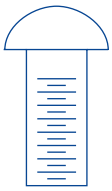
Remarque :

Nous vous recommandons de n'ouvrir le sachet d'accessoires qu'une fois prêt à assembler votre tapis de course TR2 PremierRun. Lorsque vous ouvrirez le contenu, veuillez le faire avec précaution pour vous assurer que ces pièces restent regroupées selon leur code de référence.

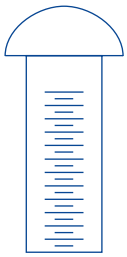
29□
Rondelle□
8mm□
(2 pièces)



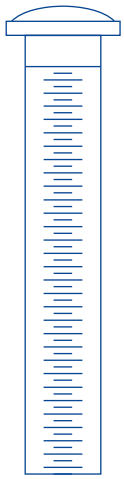
60□
boulon□
M8 x 18mm□
(2 pièces)



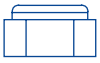
78□
boulon□
M10 x 26mm□
(2 pièces)



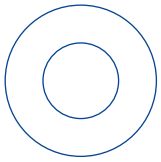
44□
boulon□
M10 x 58mm□
(2 pièces)



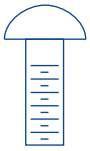
84□
écrou□
M10□
(2 pièces)



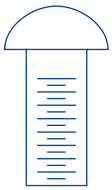
30□
rondelle□
10mm□
(4 pièces)



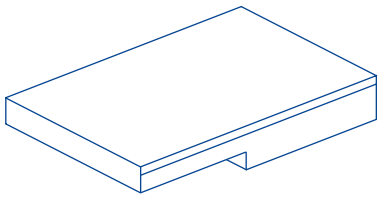
103□
vis□
M5 x 14mm□
(2 pièces)



101□
vis console□
(2 pièces)

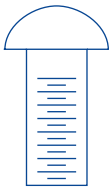


72□
cache plastique□
(2 pièces)

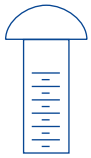


102□
vis□
M3 x 14mm□
(2 pièces)

106□
vis console□
support□
(1 pièce)



107□
boulon□
M6 x 15mm□
(1 pièce)



Notice d'assemblage

Avant de commencer

- Dégagez bien votre surface de travail.
- Faites en sorte d'avoir un espace suffisamment dégagé pour pouvoir assembler votre tapis.
- Vérifiez qu'il n'y ait aucun objet susceptible de vous blesser pendant l'assemblage.
- Assurez vous qu'il vous reste un espace de manoeuvre suffisant autour du tapis, une fois celui-ci entièrement monté.
- Retirez toutes les pièces du carton d'emballage avant de commencer l'assemblage.

Outils

Avant de commencer à assembler votre tapis de course, veuillez regarder attentivement le schéma des accessoires représentés page 10, afin de vous familiariser avec les pièces que vous aurez à assembler et les outils qui vous seront nécessaires.

Faites en sorte de pouvoir accéder facilement aux outils de montage lors de l'assemblage de votre tapis.

Remarques

Le tapis de course comporte des parties relativement lourdes. Nous vous suggérons donc de vous faire assister par quelqu'un pour l'assemblage de l'appareil.

Avant de commencer l'assemblage, vérifiez qu'il n'est pas branché.

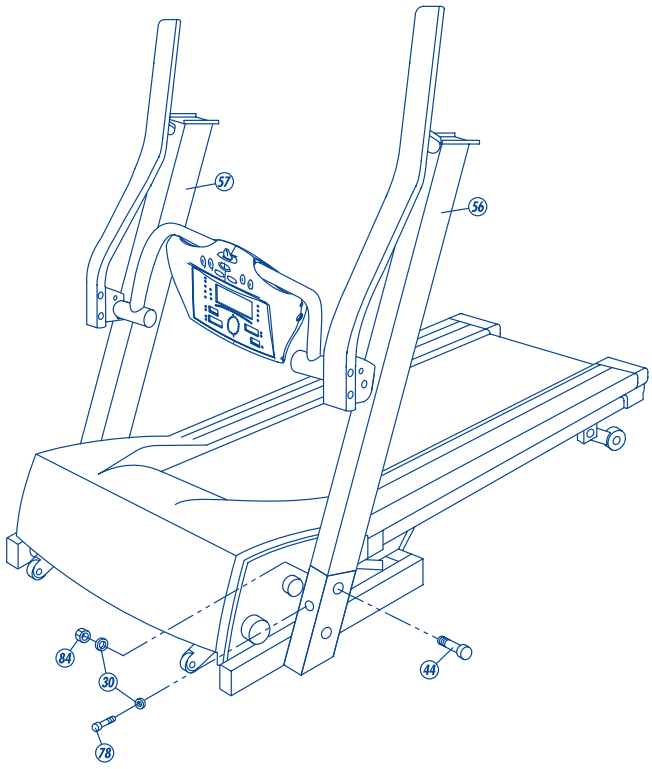
Vérifiez que le tapis repose sur une surface plane.

Dans la mesure du possible, déposez tous les cartons d'emballage dans un centre de recyclage.

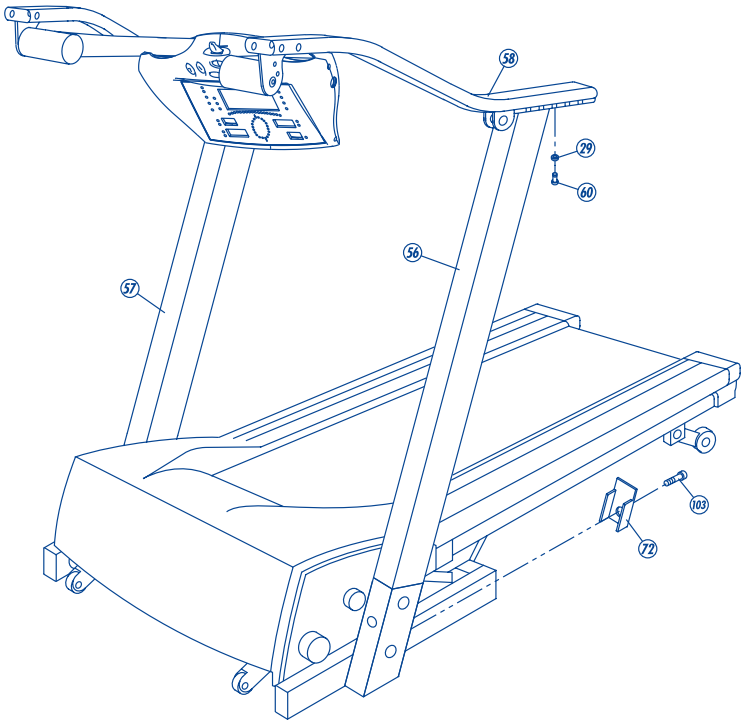
Gardez ce manuel à des fins d'utilisation ultérieure.

Instructions de montage (suite)

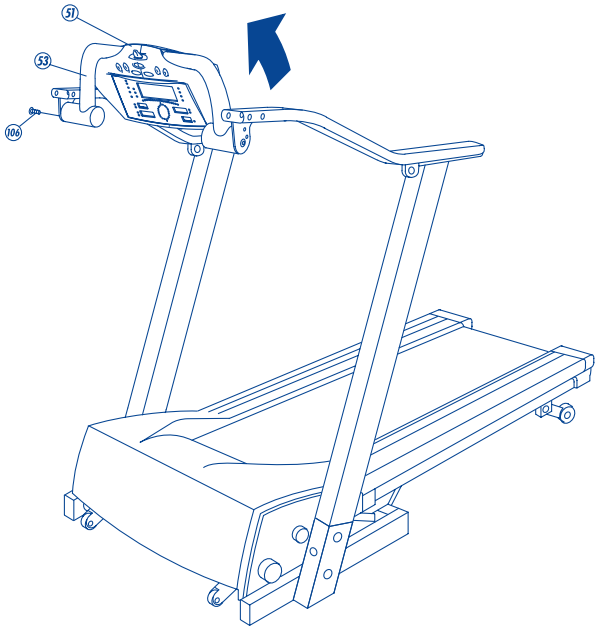
1 Retirez le carton supérieur. Levez la Poignée gauche (56) et fixez-la avec les boulons (48 et 78), les Rondelles (30) et l'écrou (34). Répétez cette étape pour la Poignée Droite (57). NE SERREZ PAS À FOND POUR LE MOMENT.

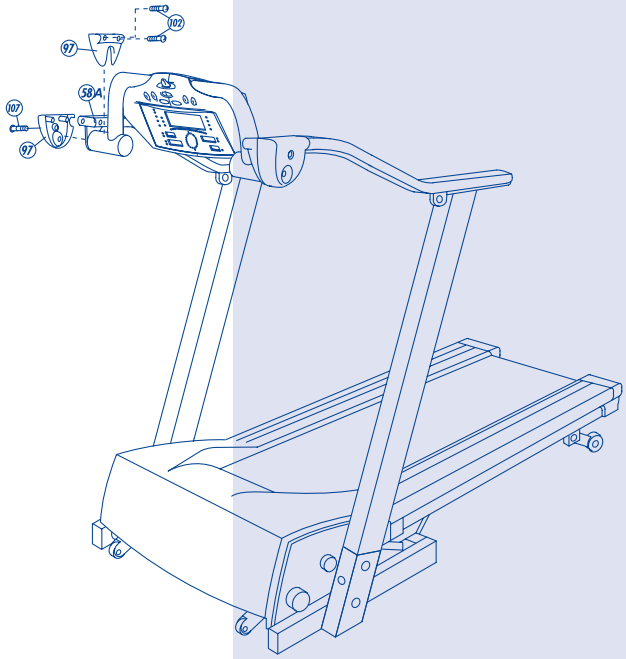


2 Fixez le Guidon Gauche (58a) et le Guidon Droit (58b) à l'aide du Boulon (50) et de la Rondelle (29). Fixez les Couvercles Plastiques (72) sur le bas des Poignées Gauche (56) et Droite (57) à l'aide de la Vis (103).

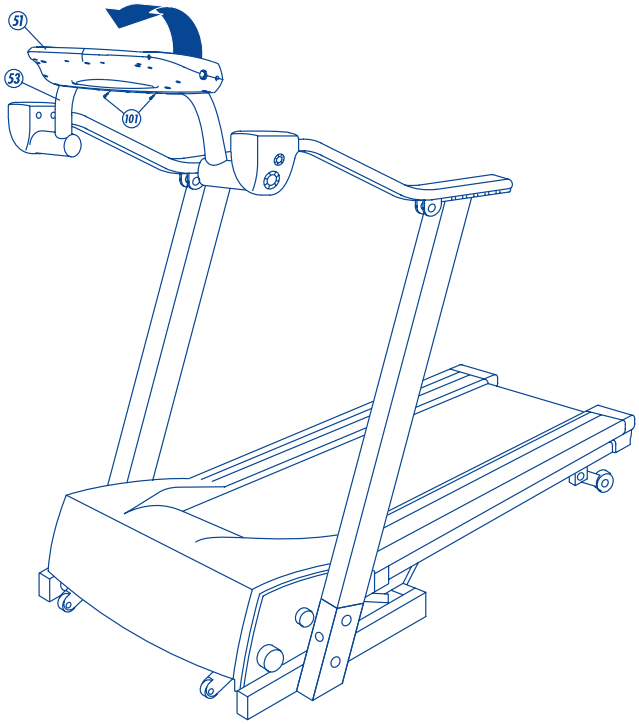


3 Tournez le Tube de Support de la Console (53) et fixez-le avec la Vis de Mis en Place du Support de la Console (106) et les Boulons Allen (61). Les Boulons Allen (61) sont déjà pré-montés (veuillez vous reporter au schéma éclaté de la page 9). Tournez le boîtier de la console. Fixez le bas et le haut (51 et 54) avec les Vis (101). Les Vis (101) sont déjà pré-montées (veuillez vous reporter au schéma éclaté de la page 9). Fixez les Embouts Avant du Guidon Gauche (98, 1 jeu) au Guidon Gauche (58a) à l'aide de la Vis (102) et répétez la même opération pour les Embouts Avant du Guidon Droit (97, 1 jeu) au Guidon Droit (58b) à l'aide de la vis 8102).





4 Serrez à fond tous les écrous et les boulons. Votre tapis roulant est maintenant complètement monté. Vous pouvez maintenant brancher le tapis roulant au secteur, introduire la clé de sécurité et l'allumer.



Instructions de pliage automatique

Important

Le TR2 PremieRun est équipé d'un système de pliage automatique. Avant de le plier, assurez-vous que le TR2 PremieRun est dans sa position d'Élévation la plus basse. Si ce n'est pas le cas, vous ne pourrez pas plier le tapis roulant.

Suivez ces instructions pour le Pliage Automatique de votre TR2 PremieRun :

1 Appuyez sur le bouton STOP de la console et attendez que la courroie se soit totalement arrêtée.

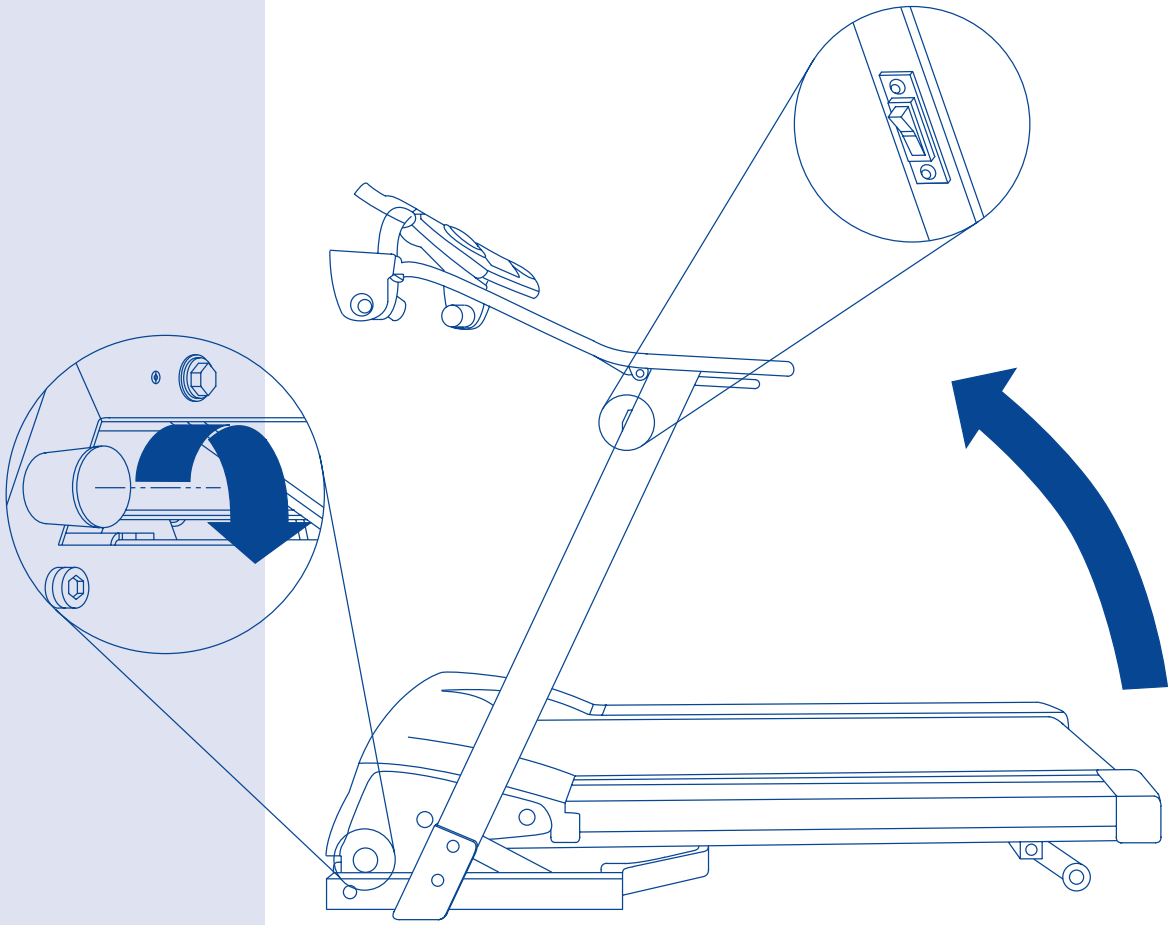
2 Appuyez sur le bouton ELEVATION DOWN de la console. Maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce que la plate-forme soit dans sa position d'élévation la plus basse.

3 Tournez le bouton de charge du ressort, situé à gauche du cadre de la base (voir schéma) dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce qu'il soit complètement engagé. Vous entendrez un déclic.

4 Appuyez sur le commutateur de Pliage automatique (96) situé à l'avant de la Poignée Gauche (56), vers le haut. La plate-forme commencera alors à se plier. Maintenez enfoncé le bouton jusqu'à ce que la plate-forme soit complètement pliée.

5 Mettez le tapis roulant hors tension et débranchez-le avant de le laisser. Ne laissez jamais le tapis roulant branché sans surveillance.

6 N'essayez jamais de désengager le commutateur de Pliage automatique lorsque le tapis roulant est en position pliée.



Instructions de dépliage

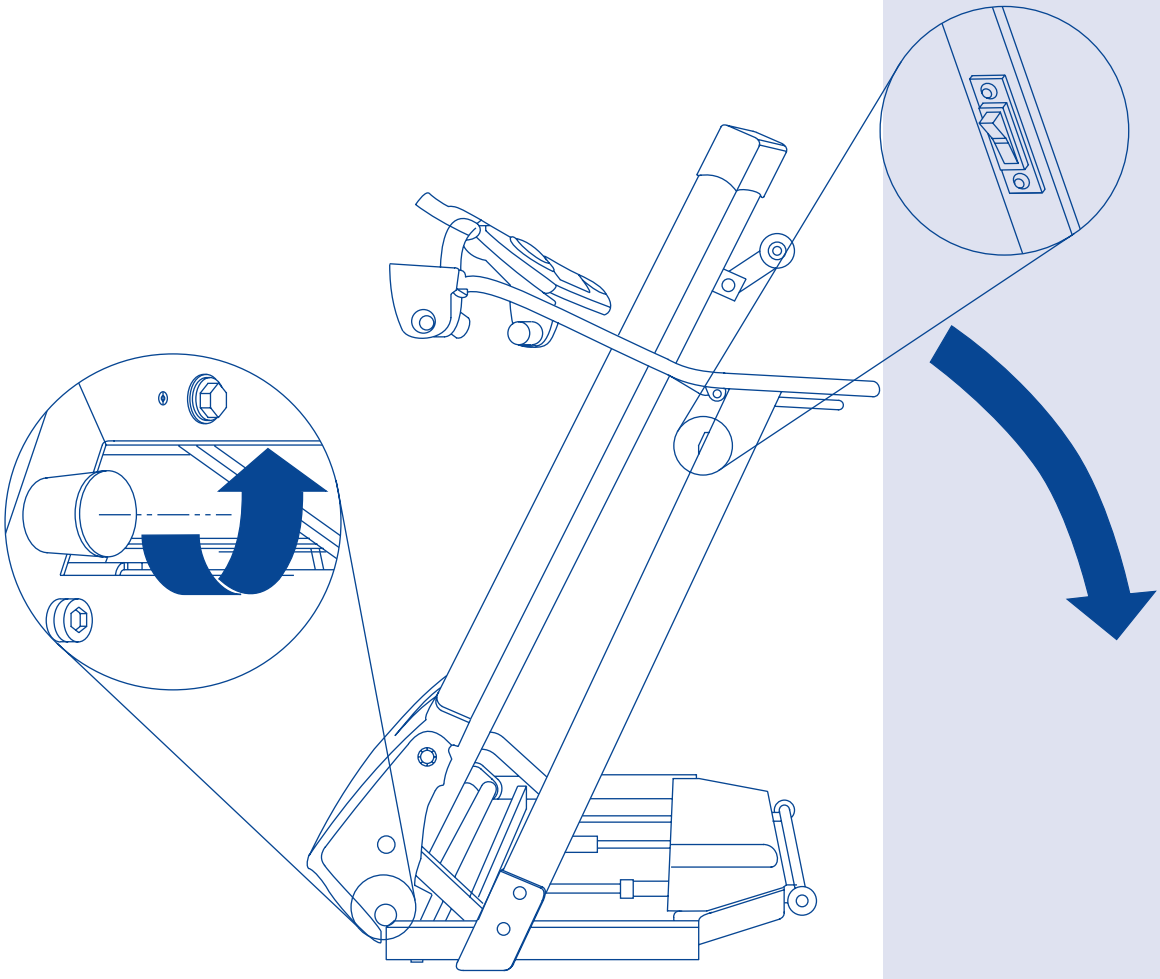
Important

Avant de déplier le TR2 PremieRun, branchez le tapis roulant et placez la clé de sécurité afin que la console s'allume.

Suivez ces instructions pour déplier votre TR2 PremieRun :

1 Appuyez sur le commutateur de Pliage Automatique (64), vers le bas. Le TR2 PremieRun commencera à descendre. Maintenez le bouton enfoncé jusqu'à la plate-forme soit complètement descendue.

2 Tournez le bouton situé à gauche de la base dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il se désengage. Dans le cas contraire, le TR2 PremieRun ne pourra pas s'élever/s'incliner pendant son utilisation.



Entraînement de la fréquence cardiaque

Dans le cours normal de notre vie quotidienne, notre corps utilise de l'oxygène pour transformer les aliments de notre apport alimentaire en énergie pour le mouvement des muscles et les fonctions du corps. La quantité d'énergie utilisée est mesurée en calories. Généralement parlant, si l'on brûle plus de calories que l'on en consomme, notre corps aura besoin de combustible supplémentaire, et utilisera les calories emmagasinées sous forme de graisse. Cela entraînera une réduction de la proportion des graisses par rapport au tissu musculaire maigre dans notre composition corporelle et une apparence plus mince et plus souple.

Au fur et à mesure de l'exercice, notre fréquence cardiaque doit augmenter afin de fournir suffisamment d'oxygène aux muscles en fonctionnement. Un exercice cardiovasculaire régulier, tel le cyclisme, fortifie le cœur et les poumons, et les rend plus efficaces pour apporter l'oxygène aux muscles, qui à leur tour, sont plus efficaces pour transformer les calories en énergie.

Cependant, il est important de déterminer avec exactitude votre objectif de fréquence cardiaque au-dessous de laquelle vous allez vous entraîner, afin de pouvoir améliorer votre condition physique sans risque, et de façon confortable et durable.

Commencez par déterminer votre fréquence cardiaque Maximum (MHR). C'est la fréquence à laquelle votre cœur bat le plus vite, mesurée en battements par minute. Quoi qu'il existe des moyens sophistiqués pour mesurer la MHR, une approximation acceptable peut être utilisée par le calcul suivant :

Hommes Fréquence cardiaque Maximum estimée MHR = 220 – AGE
Femmes Fréquence cardiaque Maximum estimée MHR = 226 – AGE

En final, utilisez la pyramide d'entraînement de l'Université Reebok sur la nouvelle page 23, pour déterminer le niveau auquel vous devez vous entraînez en fonction de votre MHR. Ce niveau doit être maintenu en utilisant les palpeurs de fréquence cardiaque d'un vélo ou d'un elliptique ou une ceinture cardio Reebok.

Les cardiofréquencemètres Reebok

Les nouveaux cardiofréquencemètres de Reebok (HRM) offrent le moyen le plus précis et le plus efficace de calculer votre fréquence cardiaque. Conçu pour vous guider tout au long de n'importe quel exercice, chaque cardiofréquencemètre Reebok est assorti du guide unique d'entraînement à l'effort de l'Université Reebok dans lequel vous quelques suggestions sur la manière de travailler efficacement sans perte de temps. Les cardiofréquencemètres, d'une précision égale aux électrocardiogrammes, sont dotés de certaines fonctions, dont un chronographe multifonction et une touche active vous permettant de calculer votre fréquence cardiaque sans l'aide d'une sonde thoracique.

Pour plus d'information, appelez notre HOTLINE : 0811-001-005 / 0800-111-888.

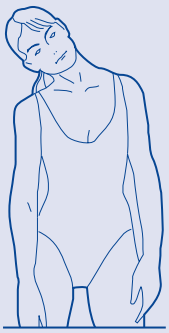
Echauffement / Relaxation / Etirements

Un bon programme d'exercice comprend un échauffement, un exercice d'aérobic et une relaxation. L'échauffement représente une part importante de votre entraînement et c'est pourquoi chacune de vos séances d'entraînement doit commencer par un échauffement. Il prépare votre corps pour un degré d'effort plus important en réchauffant et en étirant vos muscles, en accélérant votre circulation sanguine et votre rythme cardiaque, tout en apportant plus d'oxygène à vos muscles. A la fin de votre séance d'entraînement, répétez ces exercices pour atténuer les problèmes de courbatures.

Nous vous recommandons les exercices d'échauffement et de relaxation suivants :

1. Roulements d'épaule

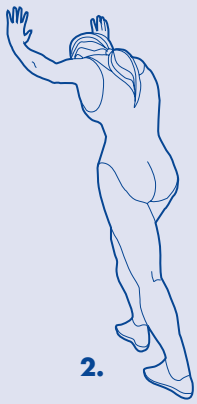
Faites rouler votre tête sur le côté droit, en essayant de ressentir l'étirement le long du côté gauche de votre cou. Ensuite faites rouler votre tête vers l'arrière, menton tiré vers le plafond, bouche ouverte. Faites rouler votre tête sur le côté gauche et laissez enfin tomber la tête sur votre poitrine.



1.

2. Etirement des talons d'Achille

Appuyez-vous contre un mur les mains en avant, la jambe gauche devant votre jambe droite. Gardez la jambe droite en extension le pied gauche au sol ; ensuite fléchissez la jambe gauche et penchez-vous en avant en projetant vos hanches en direction du mur. Maintenez cette position, puis répétez ce mouvement en inversant les jambes.



2.

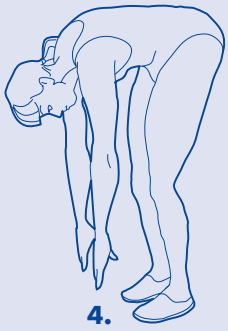
3. Etirements de côté

Ecartez les bras sur le côté et continuez de les lever jusqu'au dessus de votre tête. Etirez votre bras droit aussi haut que possible en direction du plafond .Vous devriez ressentir un étirement sur tout le côté droit de votre corps. Répétez le mouvement avec votre bras gauche.

3.

4. Toucher des orteils

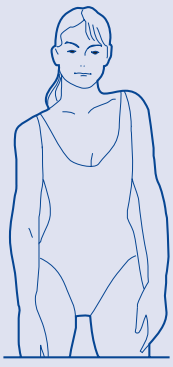
Laissez retomber lentement votre corps en avant jusqu'à la taille. Laissez votre dos et vos épaules se détendre en allant chercher vos orteils. Penchez-vous le plus possible en avant et maintenez cette position pendant 30 secondes. Veillez à fléchir légèrement vos jambes.



4.

5. Haussement d'épaule

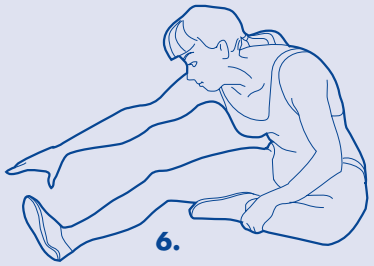
Levez l'épaule droite jusqu'à votre oreille. Levez ensuite l'épaule gauche en même temps que vous baissez l'épaule droite.



5.

6. Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous la jambe droite en extension. Ramenez votre plante de pied gauche contre l'intérieur de la jambe droite. Etirez-vous le plus loin possible en avant jusqu'à toucher vos orteils. Maintenez cette position 30 secondes. Relâchez-vous et répétez le mouvement avec la jambe gauche en extension.



6.

Programme d'entraînement de l'université Reebok

Fondée en 1993, l'université Reebok réunit quelques uns parmi les principaux professionnels du Fitness du monde et vous donne accès aux toutes dernières recherches de l'industrie du fitness et de la santé. L'Université Reebok a développé un programme de fitness unique avec, pour pierre angulaire, le cardiofréquence-mètre Reebok- la Pyramide d'Entraînement à l'Effort de l'Université Reebok. Associant tous les principes essentiels de l'exercice physique, la pyramide d'entraînement à l'effort exploite quatre niveaux d'entraînement distincts reposant sur des niveaux d'intensité d'exercice variables calculés d'après votre fréquence cardiaque.

En vous servant du tableau ci-dessous, sélectionnez le niveau d'entraînement qui correspond le mieux à vos propres objectifs de condition physique. Reportez-vous ensuite à la pyramide pour déterminer la durée ainsi que l'intensité d'exercice (% de fréquence cardiaque maximale) de votre programme d'entraînement physique.

1 Style de vie actif

Accroitre la capacité physique • Diminuer le risque de maladie • Augmenter de la durée de vie • Bien-être physique

2 Coeur sportif

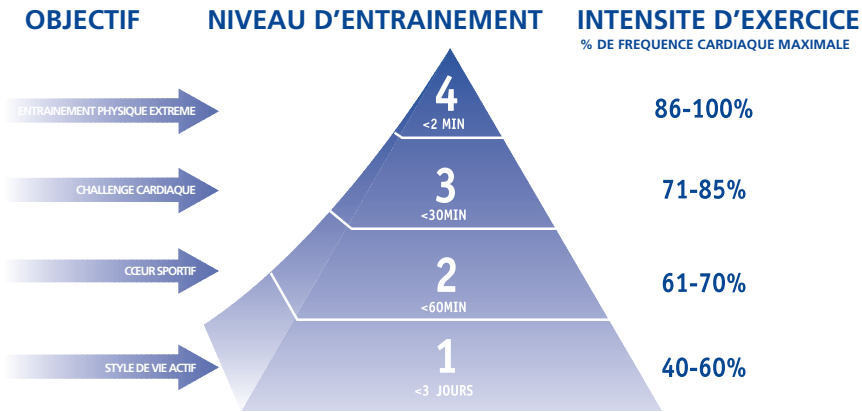
Améliorer la santé de fréquence cardiaque • Perdre du poids • Accroître l'énergie • Diminuer la pression sanguine • Diminuer le cholestéro • Renforcer le système immunitaire • Diminuer le stress

3 Challenge cardiaque

Améliorer la santé de fréquence cardiaque • Accroître l'endurance et la capacité aérobic

4 Entraînement physique extrême

Augmenter la tolérance aux acides lactiques • Gagner en performance • Accroître la capacité anaérobique



Pour vous guider, l'Université Reebok recommande aux débutants de travailler les exercices de la gamme 'style de vie actif' pendant les huit premières semaines de leur entraînement. Après quoi, il vous sera possible d'élaborer votre propre programme d'exercices adapté à vos préférences et à vos objectifs.

Entretien du TR2

Un entretien régulier est important pour garder votre appareil en bon état de marche. Un mauvais entretien pourrait entraîner une détérioration rapide et irrémédiable de votre tapis ainsi qu'une annulation de la garantie de l' appareil.

IMPORTANT : n'utilisez jamais de produits abrasifs ou des solvants pour nettoyer votre appareil. Pour éviter que l'ordinateur ne soit endommagé, évitez tous les liquides et ne l'exposez jamais directement au soleil.

Vérifiez et resserrez régulièrement toutes les pièces du Tapis de course et remplacez immédiatement tout composant abîmé.

Tension de la courroie

Un réglage d'usine a été réalisé sur la courroie. Cependant au cours du transport, à cause d'un sol irrégulier ou pour d' autres raisons, il se pourrait que la courroie ait été décalée du centre entraînant un frottement de la courroie contre le marchepied ou les bouchons de marchepied et par conséquent un risque de détérioration. Pour régler le tapis correctement, veuillez suivre les indications suivantes :

1.Si votre tapis a tendance à glisser du côté droit, vissez la vis de réglage de tension droite dans le sens des aiguilles d'une montre. Nous vous conseillons d'agir par 1/4 de tour à la fois et de faire un essai. Si le tapis continue de glisser du côté droit, Dévissez alors la vis de réglage du côté gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre en effectuant 1 de tour.

2. Si votre tapis a tendance à glisser du côté gauche, vissez la vis de réglage de tension gauche dans le sens des aiguilles d'une montre. Nous vous conseillons d'agir par 1/4 de tour à la fois et de faire un essai. Si le tapis continue de glisser du côté gauche, dévissez alors la vis de réglage du côté droit dans le sens contraire des aiguilles d'une montre en effectuant 1/4 de tour.

3.Si votre tapis est détendu, resserrez simplement les deux vis de réglage d'1/4 de tour chacune.

Lubrification du tapis et du plateau

Le tapis et le plateau ont été lubrifiés en usine lors du montage. Toutefois il est recommandé de vérifier périodiquement la lubrification du tapis pour assurer une optimisation de la performance du tapis. En général, votre tapis n'a pas besoin d'être lubrifié la première année ou dans les 500 heures d'utilisation.

Tous les trois mois, lever les cotés du tapis et vérifier la surface supérieure interne du tapis aussi loin que vous pouvez. Si vous détectez des traces de silicone, aucune lubrification n'est nécessaire. Si vous détectez une sécheresse, suivre les instructions, ci-dessous.

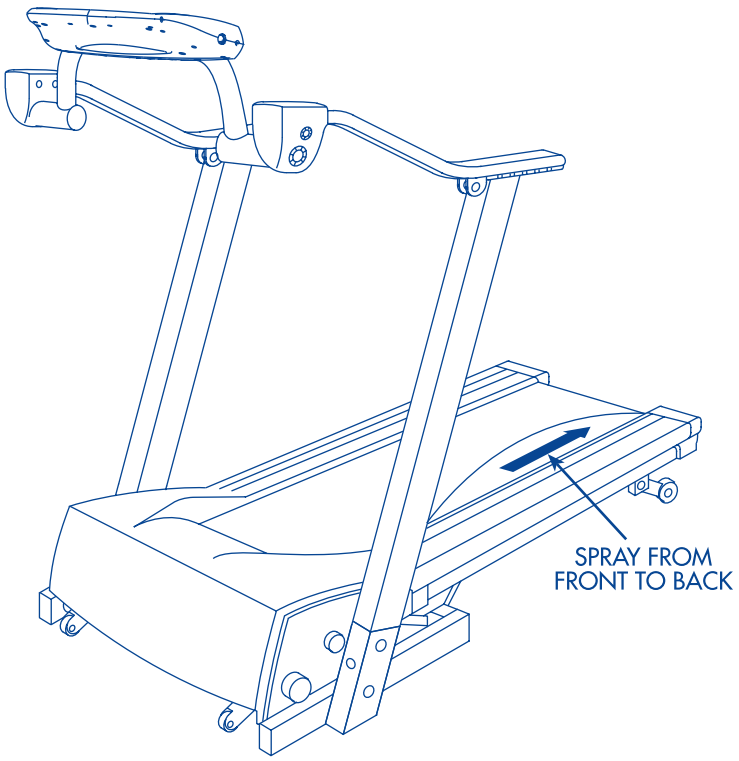
Pour lubrifier le tapis :

1. Positionner le tapis de telle façon que la soudure en haut et au centre du tapis,

2. Insérer la tête du vaporisateur au flacon de lubrification,

3. Lever le côté du tapis, positionner la tête du vaporisateur ente le tapis et le pont , de la longueur d'une main, à partir du commencement du tapis. Appliquer le spray et recommencer l'opération à l'arrière. Répéter la même opération de l'autre côté. Vaporiser 4 secondes de chaque côté,

4. Courir sur le tapis pendant 5-10 minutes, après lubrification.



En cas d'anomalies

NOTA : n'intervenez sur aucune connection electrique sans avoir au prealable consulté notre equipe technique.

Pas d'affichage sur l'ecran lcd après branchement de l'appareil.

1. Vérifiez que le cordon d'alimentation soit branché convenablement sur l'appareil et au secteur.
2. Vérifiez que la clé de sécurité soit insérée correctement dans son logement sur la console. Essayez de la retirer et de l'insérer plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran LCD s'allume.
3. Si aucun affichage n'apparaît, contactez notre équipe technique pour vous aider.

L'ecran s'allume mais le tapis ne bouge pas.

1. Suivez les instructions de fonctionnement de la console pour mettre en marche le programme manuel 'P1' puis Appuyez sur la touche 'Start' pour voir si le tapis bouge. Celui-ci devrait se déplacer à une vitesse de 0,8km/h.
2. Si le tapis ne bouge toujours pas, Appuyez sur la touche la touche 'Speed Up' et vérifiez que la fenêtre d'affichage de vitesse indique une accélération. Si tel est le cas, mais le tapis ne bouge toujours pas, contactez notre équipe technique.

Le tapis ne se replie pas.

1. Si l'inclinaison est au-dessus du niveau 1, Appuyez sur la touche 'Reset'. Le tapis devrait revenir en position d'inclinaison 1 et s'arrêter. Veuillez ensuite suivre les instructions de mise en position verticale du tapis qui se trouvent en page 18, (point 3 et au-delà) pour pouvoir replier votre appareil.
2. Si l'inclinaison a atteint le niveau 1 mais vous n'arrivez pas à enclencher le doigt de verrouillage, veuillez tourner celui-ci dans le sens des aiguilles d'une montre. Soulevez ensuite légèrement l'arrière du châssis et vérifiez si le verrouillage est alors possible. Si c'est le cas, cela signifie que votre appareil n'est pas de niveau.

   Vérifiez que les deux roulettes arrières reposent bien à plat au sol ou alors suivez les instructions de mise à niveau de l'appareil page 18 afin de procéder au réglage des vérins situés sous le châssis de l'appareil jusqu'à ce que les roulettes arrières reposent bien à plat sur le sol et que le doigt de verrouillage puisse être enclenché.

L'écran n'affiche pas le pouls.

1. Tout d'abord, veuillez appuyer sur la touche 'Start' du Tapis de course. Placez vos 2 mains sur les sondes de rythme cardiaque situées sur les poignées. Vérifiez ensuite si l'écran affiche le pictogramme clignotant d'un cœur. Si ce pictogramme s'affiche c'est que l'ordinateur détecte bien votre pouls. Gardez vos mains sur les sondes jusqu'à ce que le nombre correspondant à vos pulsations s'affiche à l'écran.
2. Si, en ayant vos mains posées sur les sondes des poignées, ce pictogramme n'apparaît pas, veuillez procéder au démontage des poignées pour contrôler le bon branchement électrique des sondes de part et d'autre des poignées. Déconnectez et reconnectez-les. Refaites un essai sur les sondes. Si aucune amélioration n'est constatée, contactez notre équipe technique.

Pour contacter l'équipe technique

Si vous avez d'autres problèmes, veuillez appeler au numéro suivant :

Equipe technique : 0811.001.005 / 0800.111.888

Notes :