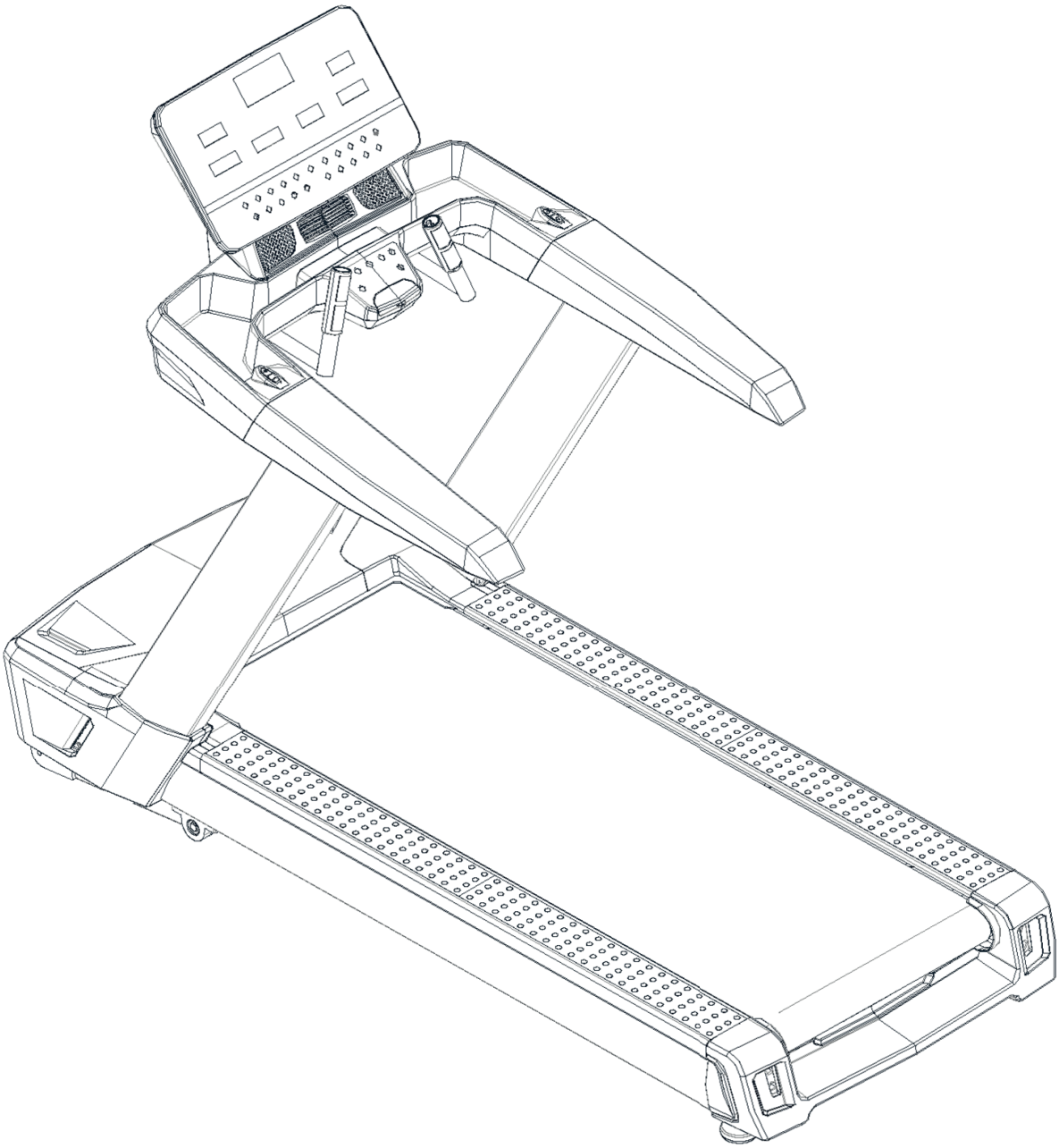
Bedienungsanleitung

Art.-Nr. 347 2200

Sport-Thieme Laufband „T800"

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!
Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



1123902 · © 2023 Sport-Thieme GmbH

SPORT-THIEME
Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · sport-thieme.de
Tel. 05357 18181 · Fax 05357 18190 · info@sport-thieme.de

Bedienungsanleitung

Schließen Sie den Netzstecker immer an eine Steckdose mit geerdetem Stromkreis an. Die Steckdose muss einen eigenen Stromkreis haben, um eine gemeinsame Nutzung mit anderen elektrischen Geräten zu vermeiden.

1. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass das Laufband stabil auf dem Boden steht.
2. Prüfen Sie vor der Inbetriebnahme, ob es normal funktioniert oder nicht.
3. Stellen Sie sich beim Starten des Laufbands auf zwei Seitenschienen.
4. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung, wenn Sie das Band besteigen, um im Notfall die Kontrolle zu behalten.
5. Drücken Sie die „Start"-Taste, um das Laufband zu starten.
6. Folgen Sie dem Laufband mit dem linken Bein, um sich daran zu gewöhnen. bevor Sie loslaufen. Erst wenn es sich richtig anfühlt, dann laufen Sie mit zwei Beinen in der richtigen Laufhaltung auf dem Laufband.

Das Laufband ist NUR FÜR EINE PERSON vorgesehen. Überlastung ist verboten.

Falls erforderlich, können Sie die Geschwindigkeit anpassen. Nach dem Laufen können Sie das Laufband anhalten, indem Sie den Sicherheitsschlüssel herausziehen oder die „Stopp"-Taste drücken.
Denken Sie daran, nach dem Training das Gerät auszuschalten und den Stecker zu ziehen.

Sicherheitsvorkehrungen:

- Stellen Sie das Laufband in einem Innenraum auf, damit es nicht nass wird. Stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Fitnessgeräts bequeme Kleidung und vorzugsweise Turnschuhe oder Aerobic-Schuhe.
- Halten Sie Kinder von dem Laufband fern, um Unfälle zu vermeiden.
- Vermeiden Sie Überlastung, da sie zu Schäden an Motor, Steuerung, Rolle und Laufmatte führen könnte. Warten Sie das Laufband regelmäßig.
- Sorgen Sie in Innenräumen für eine geringe Staubbelastung und ein gewisses Maß an Luftfeuchtigkeit, um Störungen von Konsole und Steuerung zu vermeiden.
- Lassen Sie das Heim-Laufband nicht länger als 2 Stunden ununterbrochen laufen.
- Sorgen Sie während des Betriebs für eine gute Luftzirkulation.
- Am Ende des Laufbandes sollte ein sicherer freier Platz von 2000x1000 mm vorhanden sein.
- Hören Sie bei Beschwerden auf zu laufen und suchen Sie einen Arzt auf.
- Bewahren Sie die Silikonflasche an einem Ort auf, der für Kinder unerreichbar ist, um Verwechslungen mit schwerwiegenden Folgen zu vermeiden.
- Es ist dem Benutzer verboten, direkt nach der Benutzung vom Laufband zu springen.
- Ziehen Sie den Netzstecker vorsichtig aus der Steckdose.
- Halten Sie die Maschine an, wenn etwas nicht stimmt, und unterbrechen Sie sofort die Stromzufuhr.
- Bitten Sie den örtlichen Händler, sich um alle Probleme zu kümmern oder den Service zu übernehmen. Die eigenhändige Demontage der Komponenten ist nicht erlaubt.

Warnung:

Um Unfälle oder Verletzungen anderer Personen zu vermeiden, beachten Sie bitte die folgenden Regeln.

- Vergewissern Sie sich vor dem Laufen, dass die Verschlüsse Ihrer Kleidung zu sind.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich leicht verhakt.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Gegenständen fern.
- Halten Sie Kinder von dem Laufband fern.
- Wenn etwas nicht in Ordnung ist, stützen Sie sich auf den Griff, und verlassen Sie die Matte.
- Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.
- Trennen Sie das Laufband vom Netz, bevor Sie es bewegen.
- Öffnen Sie die Motor- und Walzenabdeckung nur, wenn Sie fachkundig sind.
- Dieses Gerät wird nur in einem Stromkreis mit 10 Ampere verwendet.
- Beim Anfahren kann nur eine Person auf dem Laufband trainieren.
- Die HRC-Prüfung kann weniger genau sein als medizinische Geräte, sodass die Ergebnisse nur als Richtwert dienen.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Schmerzen in den Gelenken oder Muskeln verspüren. Achten Sie vor allem darauf, wie Ihr Körper auf das Trainingsprogramm reagiert. Schwindel ist ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainieren. Legen Sie sich bei den ersten Anzeichen von Schwindelgefühl auf den Boden, bis Sie sich besser fühlen.

Sicherheitshinweis

- Wenn Sie in Behandlung oder Rekonvaleszenz sind oder eines der folgenden Symptome bemerken, dürfen Sie dieses Laufband nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt verwenden:
  1. Akute Schmerzen oder Gefühllosigkeit in Bein, Taille, Hals oder Nacken; in diesen Fällen bitte nicht verwenden bitte nicht verwenden.
  2. Anamorphe Arthritis, rheumatische Erkrankungen und Gicht.
  3. Osteoporose und andere Anomalien.
  4. Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems (Herzkrankheit, Gefäßverengung, Bluthochdruck).
  5. Atembeschwerden.
  6. Passen Sie die Maschinen einstellungen gegebenenfalls an.
  7. Sarkomata.
  8. Thrombus oder andere Sympto
  9. Diabetes oder diabetesbedingte Beschwerden.
  10. Hauttrauma.
  11. Krankheitsbedingtes Fieber (ab 38 °C).
  12. Abnormes Rückgrat oder Rückgratverkrümmung.
  13. Schwangerschaft oder Menstruation.
  14. Körperliche Beschwerden, Erholungsbedarf.
  15. Schlechte körperliche Verfassung.
  16. Das Ziel ist die Heilung.
  17. Weitere körperliche Beschwerden (außer den oben genannten Symptomen).

  Wenn Sie trotz solcher Probleme trainieren, so können Unfälle oder weitere Verschlechterungen Ihres Gesundheitszustandes die Folge sein.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie sich unwohl fühlen, z. B. bei Schmerzen in den Gelenken oder Muskeln, Schwindel, Taubheit und abnormalem Herzschlag, und suchen Sie so schnell wie möglich einen Arzt auf.
- Kinder dürfen das Produkt nicht benutzen und nicht damit spielen.
  - Bei Nichtbeachtung besteht die Gefahr von Verletzungen.
  - Aufsichtspersonen dürfen nicht zulassen, dass Kinder mit dem Produkt spielen.
  - Bei Nichtbeachtung besteht die Gefahr von Verletzungen
- Achten Sie darauf, dass sich keine Personen oder Haustiere in der Nähe des Geräts befinden (Rückseite/Unterseite/Vorderseite), wenn Sie das Gerät benutzen, auspacken oder transportieren.

Verboten!

- Verwenden Sie dieses Produkt nicht mehr, wenn die Abdeckung schadhaft ist (innere Teile treten heraus) oder geschweißte Teile abfallen.
- Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- Springen Sie während des Laufens nicht auf das Laufband auf oder von ihm ab. Andernfalls kann es zu Verletzungen durch Stürze kommen.
- Benutzen oder platzieren Sie das Laufband nicht im Freien oder in der Nähe von Toiletten, um Wasserkontakt zu vermeiden.
- Benutzen oder platzieren Sie das Laufband nicht in einem Bereich, der direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist, und vermeiden Sie Orte mit hohen Temperaturen, unter anderem auch durch Heizdecken und Heizgeräte. Dies kann zu elektrischen Lecks oder Bränden führen.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder die Buchse locker ist. Andernfalls besteht Stromschlag-, Kurzschluss- und Brandgefahr.
- Beschädigen Sie das Netzkabel nicht und biegen Sie es nicht gewaltsam ab oder verdrehen es. Stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf, und achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingeklemmt wird. Andernfalls besteht Stromschlag- und Brandgefahr.
- Nur für jeweils eine Person. Achten Sie darauf, dass sich während der Benutzung keine Personen nähern. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen durch Herunterfallen kommen.
- Menschen, die ihren Willen nicht selbst ausdrücken können oder nicht in der Lage sind, Geräte selbstständig zu bedienen, können das Laufband nicht benutzen. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.

Demontage verboten!

- Demontage, Reparatur, erneuter Zusammenbau sind absolut verboten. Verletzungsgefahr durch technische Störungen. Kontakt mit Wasser vermeiden!
- Übergießen Sie das Hauptgehäuse andere Teile des Geräts nicht mit Wasser oder Getränken. Dies kann zu Stromschlag oder Brand führen.

Achtung!

- Trainieren Sie nicht zu viel, wenn Sie nicht regelmäßig Sport treiben.
- Benutzen Sie das Laufband nicht nach den Mahlzeiten oder wenn Sie sich müde fühlen. Es kann Ihrer Gesundheit schaden.
- Das Produkt ist für den Gebrauch zu Hause und im Fitnessstudio vorgesehen. Nicht für eine große Anzahl unspezifischer Benutzer in Schulen, Sporthallen usw. geeignet. Es besteht die Gefahr von Verletzungen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie essen oder trinken oder anderen Tätigkeiten nachgehen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Körper nach Alkoholkonsum träge wird. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie einen harten Gegenstand in Ihrer Hosentasche haben. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- Bringen den Netzstecker nicht mit Stiften, Abfällen oder Wasser in Berührung. Dies kann zu einem Stromschlag, Kurzschluss oder Brand führen.
- Ziehen Sie während der Benutzung des Laufbandes nicht den Netzstecker und schalten Sie den Netzschalter nicht auf AUS.

Nicht mit nassen Händen bedienen!

- Ziehen Sie den Netzstecker nicht mit nassen Händen heraus und stecken Sie ihn nicht ein.

Ziehen Sie den Netzstecker!

- Ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Laufband nicht in Gebrauch ist. Durch Staub und Feuchtigkeit wird die Isolierung beschädigt, was zu undichten Stellen und Bränden führen kann.
- Achten Sie darauf, den Netzstecker zu ziehen, bevor das Laufband gewartet wird. Andernfalls kann es zu Stromschlägen oder Verletzungen kommen.
- Beenden Sie die Benutzung des Laufbandes und ziehen Sie sofort den Netzstecker, wenn das Laufband nicht gestartet werden kann oder einen abnormalen Zustand aufweist. Und beauftragen Sie Fachleute mit der Überprüfung und Reparatur. Andernfalls kann es zu Stromschlägen oder Verletzungen kommen.
- Ziehen Sie sofort den Netzstecker, wenn der Strom abgeschaltet ist. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen, sobald die Stromversorgung wiederhergestellt wird.
- Halten Sie den Netzstecker beim Herausziehen des Netzsteckers fest, um das Kabel zu halten. Andernfalls besteht Kurzschluss-, Stromschlag- und Brandgefahr.

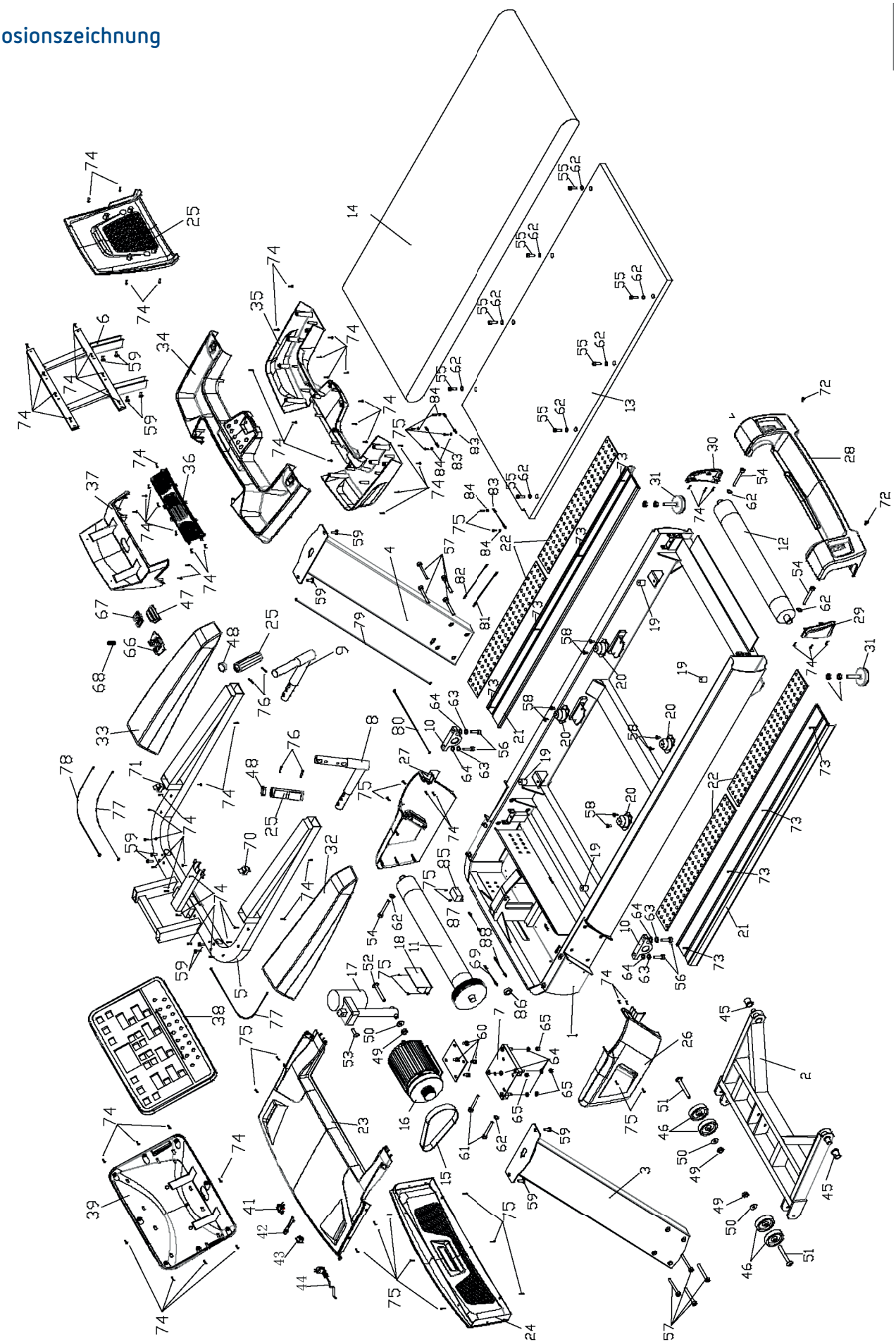
Spezifikation der Erdung

- Das Laufband muss geerdet sein. Die Erdung stellt einen Weg des geringsten Widerstands für den Strom dar, falls es zu einer Störung kommt, und verringert das Risiko eines Stromschlags.
- Das Laufband ist mit einem Erdungsleiter und einem Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose eingesteckt werden, die den örtlichen Vorschriften oder Verordnungen entspricht und ordnungsgemäß installiert und geerdet ist.

Gefahren!

- Es besteht die Gefahr eines Stromschlags, wenn der Erdungsleiter des Geräts nicht richtig angeschlossen ist. Auch wenn der mit dem Produkt gelieferte Stecker nicht in die Steckdose passt, darf er nicht verändert werden. Bitte beauftragen Sie professionelle Elektriker mit der Installation geeigneter Steckdosen.
- Der Stecker des Laufbandes hat ein Erdungskabel. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker an eine Steckdose mit der gleichen Form angeschlossen ist und keine Adaptersteckdosen verwendet werden können.
- Dieses Produkt kann nicht als medizinisches Gerät verwendet werden.

Explosionszeichnung



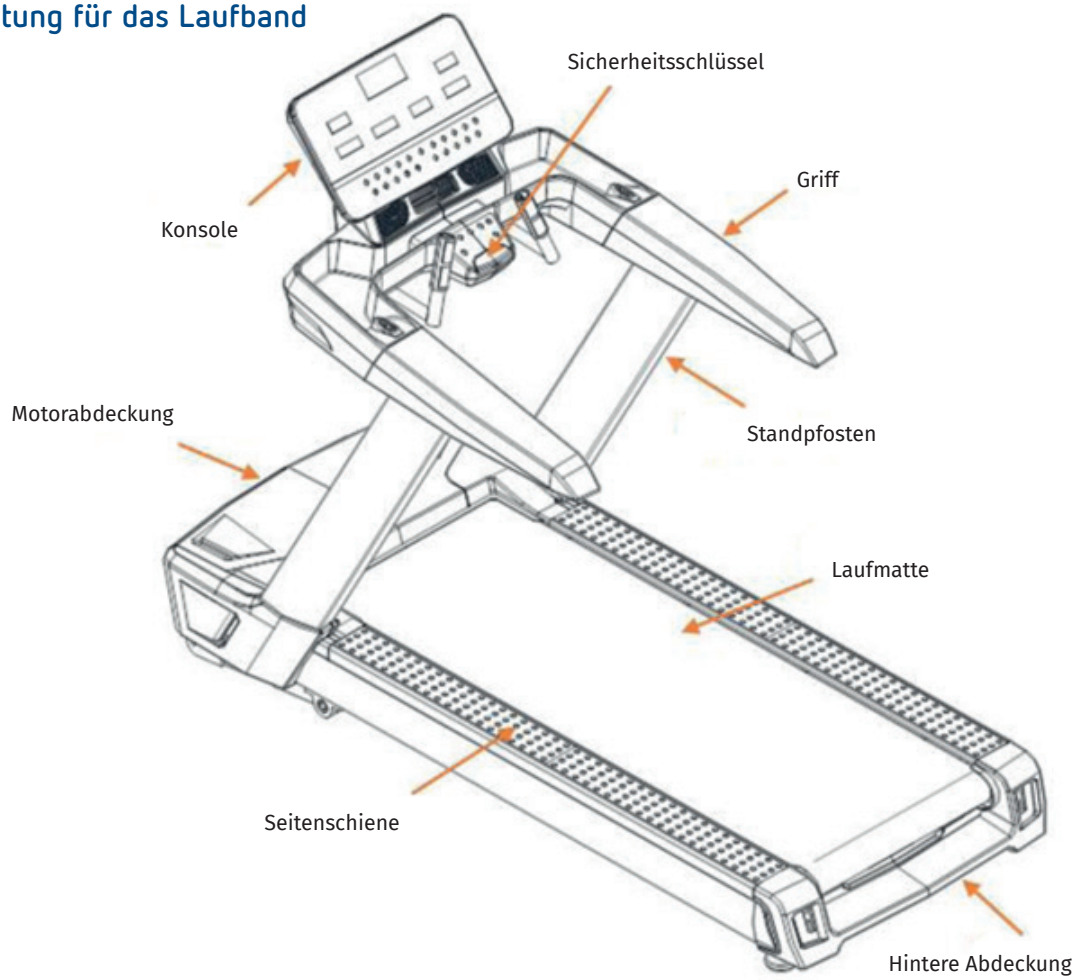
Teileliste

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
1	Sockelrahmen		1
2	Steigungsmotorrahmen		1
3	Standpfosten links		1
4	Standpfosten rechts		1
5	Konsolenrahmen		1
6	Anzeigerahmen		1
7	Motorrahmen		1
8	Pulsgriff-Rahmen (links)		1
9	Pulsgriff-Rahmen (rechts)		1
10	Befestigungsbasis	t25×120×60 (Verzinkung-weiß)	2
11	Vordere Walze	Φ150×Φ85×Φ25×715	1
12	Hintere Walze	Φ85×Φ25×638×705	1
13	Laufbrett	1410×680×25	1
14	Laufmatte	3460×580×t3.2 Reifenprofil	1
15	Motorriemen	270J10	1
16	AC-Motor	3.0HP	1
17	Steigungsmotor		1
18	Wechselrichter		1
19	Zylinderkissen	φ30×30×M8×8	4
20	Montiertes Kissen	80×54×40(rot)	4
21	Aluminium-Seitenschiene	128×49×1400	2
22	Gummipuffer der Seitenschiene	100×8×700	4
23	Motorabdeckung	810×595×68	1
24	Motorabdeckung Vorderseite	810×114×192	1
25	Griffpuls-Set	Zylinderlänge 133 (mit Metallplatte)	2
26	Endabdeckung des Standpfostens links		1
27	Endabdeckung des Standpfostens rechts		1
28	Hintere Abdeckung	855×163×195	1
29	Endkappe der hinteren Abdeckung links	78×34×155	1
30	Endkappe der hinteren Abdeckung Rechts	78×34×155	1
31	Fußpolster	Φ74×86×M12	2
32	PU-Griff links		1
33	PU-Griff rechts		1
34	Oberes Konsolengehäuse	924×403×117	1
35	Unteres Konsolengehäuse	926×377×129	1
36	Lüfter-Montageplatte	404×28×57	1
37	Konsolen-Montagesockel	432×208×227	1
38	LED-Feld	588×22×360	1
39	Display Rückwand	586×82×359	1
40	Konsolenrückwand	5550EA/408×123×316	1
41	Steckdose	250V/10A/ Rot L-60/ Schwarz L-150/ Gelblich Grün L-320	1

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
42	Sicherung (mit Draht)	FP-ZHY-8(6.35×30)/15A	1
43	Schalter	XW604 (20A)	1
44	Netzkabel	3×1,5 mm2×2000	1
45	Hülse aus pulverbeschichtetem Metall	Φ35×Φ30×Φ20×27	2
46	Rad	φ78×φ12,2×t23	4
47	Sicherheitsschlüssel-Druckstück	83.5×42.7×33.2	1
48	Rohrstopfen		2
49	Sechskant-Sicherungsmutter	M12	3
50	Flache Unterlegscheibe	Φ12	3
51	Innensechskantschraube mit Innensechskantkopf (Halbgewinde)	M12×80×20	2
52	Innensechskantschraube mit Innensechskantkopf (Halbgewinde)	M12×70×20	1
53	Innensechskantschraube mit Innensechskantkopf (Halbgewinde)	M10×40×20	1
54	Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)	M8×75	3
55	Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)	M8×25	8
56	Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)	M10×35	4
57	Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)	M8×80	8
58	Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)	M8×10	8
59	Innensechskantschraube mit Innensechskantkopf (Vollgewinde)	M8×20	12
60	Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)	M8×15	4
61	Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)	M8×55	2
62	Flache Unterlegscheibe	Φ8	16
63	Federscheibe	Φ10	4
64	Flache Unterlegscheibe	Φ10	8
65	Sechskant-Sicherungsmutter	M10	4
66	Sicherheitsschlüssel-Montagebasis	106×54×24	1
67	Sicherheitsschlüssel-Abziehteil	60.5×42×12	1
68	Zugfeder	φ11.8×φ0.8×24	1
69	Verbindungskabel (Erdung)	L-150 mm/ 1.5 mm2/ #6.3 Buchsenklemme/ Φ6 Klemme	1
70	Steigungs-Schnelltaste	32×25×52	1
71	Geschwindigkeits-Schnelltaste	32×25×52	1
72	Kreuzschlitzschraube (Vollgewinde)	M5×15 (Stahlnagel)	2
73	Selbstschneidende Phillips-Flachrundkopfschraube	ST4×20	8
74	Selbstschneidende Phillips-Flachrundkopfschraube	ST4×16	72
75	Phillips-Flachrundkopfschraube (Vollgewinde)	M4×16 (Stahlnagel)	24
76	Phillips Flachkopfschraube (Vollgewinde)	M3×28	4
77	Schnelltasten-Verbindungskabel	L-700 mm	2
78	Kommunikationsdraht	5552EA/L-900 mm	1

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
79	Kommunikationsdraht	5552EA/L-1200 mm	1
80	Kommunikationsdraht	5552EA/L-800 mm	1
81	Stromanschlusskabel	L-800 mm/1,5 mm2/ Rot	1
82	Stromanschlusskabel	L-800 mm/1,5 mm2/ Schwarz	1
83	Verbindungskabel (Erdung)	L-200 mm/1,5 mm2	3
84	Fächerscheibe	Φ5	6
85	Filter	10A (F7252)	1
86	Magnetring	φ35×φ22×t15,0	1
87	Stromanschlusskabel	L-450 mm/1,5 mm2/ Schwarz	1
88	Stromanschlusskabel	L-450 mm/1,5 mm2/ Rot	1

Anleitung für das Laufband

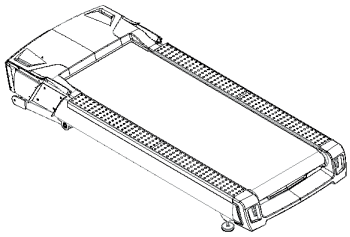


Technische Informationen

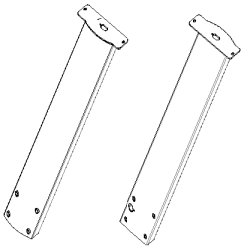
Abmessung - klappbar	2145x930x1680 mm
Laufzone	1580x600 mm
Geschwindigkeit	1,0-25,0 km/h
Steigung	0-15 %

Wir behalten uns das recht vor, das Produkt ohne vorherige Ankündigung zu ändern.

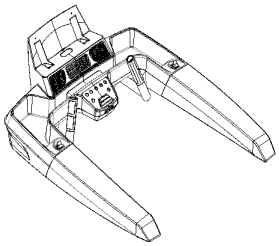
Packliste



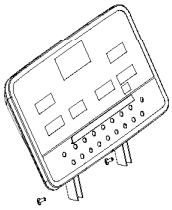
Hauptrahmen



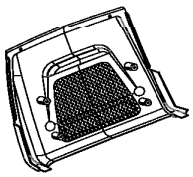
Standpfostenrahmen (L & R)



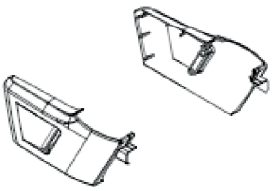
Konsolenrahmen



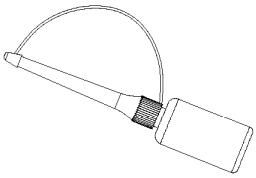
Anzeigerahmen



Konsolenrückwand



Endabdeckung des Standpfostens (L & R)



Siliziumöl

Handbuch

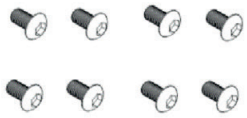
Schraubensatz

Schraubensatzliste

Selbstschneidende Phillips-Flachrundkopfschraube (ST4x16) 4 ST.

Kreuzschlitzschraube (M4x16) 4 ST.

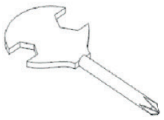
Zylinderkopfschraube (Vollgewinde) (M8x80) 8 ST.



Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)

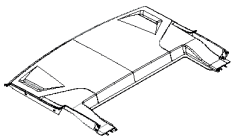
Inbusschlüssel mit T-Griff 1 ST.

Inbusschlüssel 1 ST.

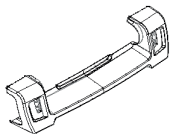


Phillips-Schraubendreher 1 ST.

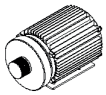
Hauptteile



Motorabdeckung

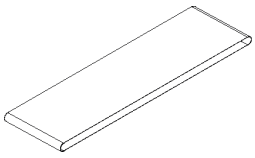


Hintere Abdeckung

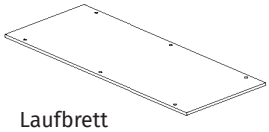


Motor

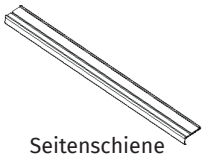
Motorriemen



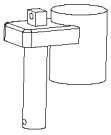
Laufmatte



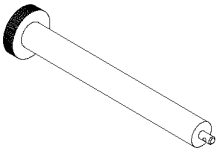
Laufbrett



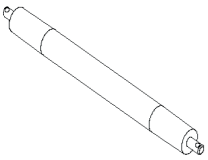
Seitenschiene



Steigungsmotor



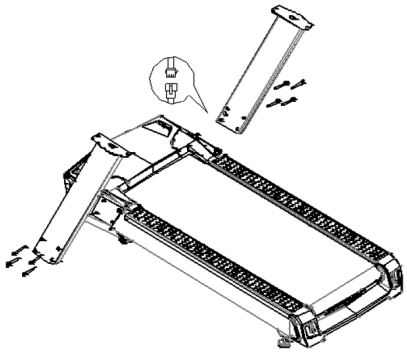
Vordere Walze



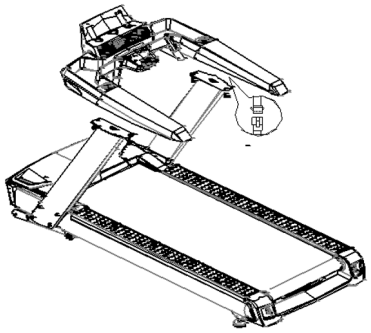
Hintere Walze

MONTAGEANLEITUNG

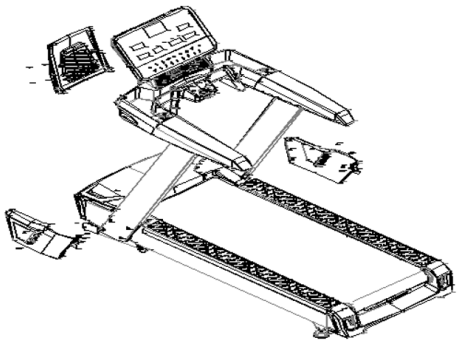
Schritt 1
Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und stellen Sie es auf den flachen Boden. Stecken Sie die aufrechten Pfosten in die Montagenut des Hauptrahmens und befestigen Sie die Pfosten mit 4 Schrauben (M8*80) für jede Seite.
Bitte schließen Sie die Kommunikationsdrähte ordnungsgemäß an, bevor Sie den Pfosten (R) installieren.



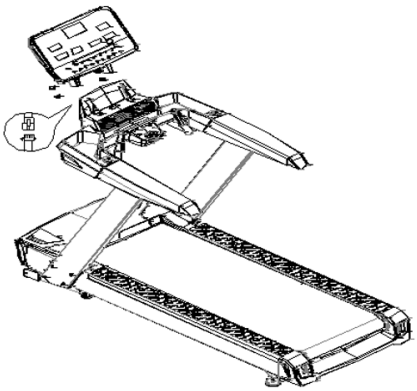
Schritt 2
Verbinden Sie zunächst den Kommunikationsdraht auf der rechten Seite des Konsolenrahmens mit dem Kabel des Pfostens (R). Setzen Sie den Konsolenrahmen auf die Pfosten und befestigen Sie ihn mit 4 Schrauben (M8*20).

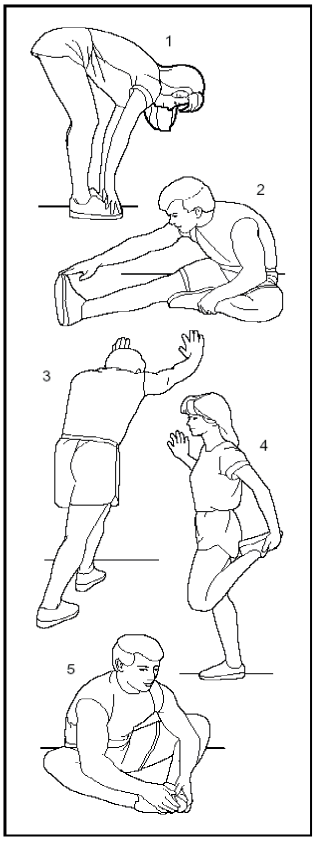


Schritt 3
Ordnen Sie zuerst die Kabel, setzen Sie dann den Anzeigerahmen in den Montagesockel der Konsolenrahmenbaugruppe ein (siehe Abbildung links), befestigen Sie ihn mit 4 Schrauben (M8*20) und schließen Sie die Kommunikationsdrähte ordnungsgemäß an.



Schritt 4
Befestigen Sie die Endabdeckung des Standpfostens (L) mit 2 Schrauben (M4*16) am Hauptrahmen und befestigen Sie dann die Endabdeckung mit 2 Schrauben (ST4*16). Auf die gleiche Weise wird die Endabdeckung des Standpfostens (R) montiert. Montieren Sie die Konsolenrückwand an der Rückseite des Anzeigerahmens und befestigen Sie sie mit 6 Schrauben (ST4*16). Die Montage ist abgeschlossen.





Allgemeine Fitnesstipps

1. **Aufwärmen**
Halten Sie vor jedem Aufwärmen 5-10 Minuten lang nicht den Atem an.

2. **Atmen**
Atmen Sie normalerweise mit der Nase ein und mit dem Mund aus. Die Atmung und die Bewegung sollten koordiniert werden, falsch wäre es zum Beispiel, zu schnell zu atmen. Die Bewegung sollte sofort gestoppt werden.

3. **Häufigkeit**
Ein und derselbe Teil des Muskels sollte eine Pause von 48 Stunden haben, d. h. derselbe Teil der Muskulatur sollte nur jeden zweiten Tag trainiert werden.

4. **Belastung**
Je nach der individuellen körperlichen Verfassung bestimmen Sie das Ausmaß des Trainings, um dann nach dem Prinzip der asymptotischen Belastung zu üben. Anfangs ist Muskelkater ein normales Phänomen. Wenn Sie weiter trainieren, kann der Muskelkater verschwinden.

5. **Entspannung**
Machen Sie nach jeder Übung 5 Minuten vor allem Dehnungs- und Entspannungsübungen der Fußmuskulatur, um eine langfristige Muskelverhärtung zu vermeiden, und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.

6. **Ernährung**
Um das Verdauungssystem zu schützen, sollte zwischen einer Mahlzeit und dem Training mindestens eine Stunde vergehen, nach dem Training mindestens eine halbe Stunde vor dem Essen. Trinken Sie ausreichend, aber ich zu viel Wasser,

um Herz und Nieren nicht zu belasten.

Dehnungsübungen

Unabhängig davon, wie schnell Sie laufen, ist es am besten, zuerst Dehnungsübungen zu machen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen, daher sollten Sie sich 5-10 Minuten lang aufwärmen. Unterbrechen Sie dann und machen Sie die Dehnung wie folgt: 5 Mal, jedesmal 10 Sekunden oder länger; nach dem Training wiederholen.

1. **Nach unten dehnen**
Die Knie sind leicht gebeugt, der Körper beugt sich langsam nach vorne, der Rücken und die Schultern sind entspannt, und die Hände versuchen, die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie den Vorgang 3 Mal (wie in Abbildung 1 gezeigt).

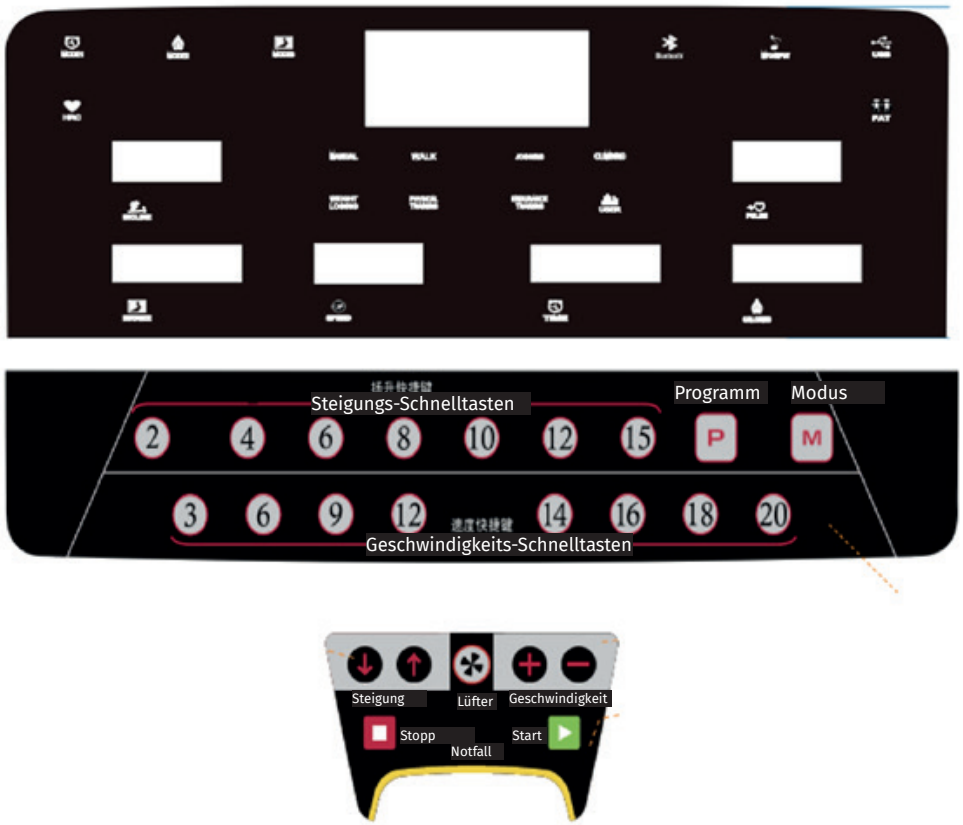
2. **Sehnendehnung**
Setzen Sie sich auf ein sauberes Sitzkissen und strecken Sie ein Bein aus. Legen Sie das andere Bein so nach innen, dass es eng an der Innenseite des geraden Beins anliegt. Versuchen Sie, die Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (wie in Abbildung 2 gezeigt).

3. **Wade und Ferse dehnen**
Stützen Sie sich mit den Händen an der Wand oder an einem Baum ab und stellen Sie dabei einen Fuß hinter sich. Halten Sie die Beine gerade und die Fersen auf dem Boden und lehnen Sie sich in Richtung der Wand oder des Baumes. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (wie in Abbildung 3 gezeigt).

4. **Quadrizeps-Dehnung**
Stützen Sie sich mit der linken Hand an der Wand oder einem Tisch ab, um Ihr Gleichgewicht zu halten, strecken Sie dann die rechte Hand nach hinten, greifen Sie den rechten Knöchel und ziehen Sie Ihr Bein dann langsam in Richtung Hüfte, bis Sie spüren, dass die Muskeln an der Vorderseite des Oberschenkels angespannt sind. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (wie in Abbildung 4 gezeigt).

5. **Musculus sartorius** (Muskel an der Innenseite des Oberschenkels) dehnt sich
Die Fußsohlen liegen einander gegenüber und die Knie liegen auf. Greifen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal. (wie in Abbildung 5 dargestellt)

Konsolenfunktionsbeschreibung



1. P0 ist das manuelle Programm für den Benutzer. P1-P36 sind die voreingestellten automatischen Trainingsprogramme. U1~U3 (benutzerdefiniertes Programm), HRC1~HRC3, Körperfettfunktion.

2. 1 LED-Punktmatrix-Bildschirm, 6 Digitalanzeigen, 24 Bedientasten.

3. Geschwindigkeitsbereich: 1,0~25,0 KM/H. Steigungsbereich: 0~15 %.

4. Steuerung mit Wechselrichter.

5. Selbstprüfsystem und Warnfunktion bei unerwarteten Daten.

6. Verfügbare Umschaltung zwischen metrischem und anglo-amerikanischem System im Programm für Geschwindigkeit und Entfernung.

7. MP3 (optional)

8. Lüfter (optional)

Anzeigefenster-Beschreibung
Fenster „**GESCHWINDIGKEIT**“: Zeigt den Geschwindigkeitswert an.

Fenster „**ZEIT**“: Zeigt die Zeit an.

Fenster „**DISTANZ**“: Strecken- und Schrittanzeige.

Fenster „**KALORIEN**“: Anzeige des Kalorienwerts.

Fenster „**PULS**“: Anzeige des Pulswertes.

„**STEIGUNG**“-Fenster: Anzeige des Steigungswertes

Tastaturbedienungsanleitung

1. P ist die **PROGRAMM**-Taste. Der Benutzer kann die Programme P0~P36, U1~U3 (benutzerdefiniertes Programm), HRC1~HRC3, FAT (Körperfettfunktion) in zirkulärem Durchlauf auswählen, wenn sich das Laufband im STOP-Zustand befindet.

2. M ist die **MODE**-Taste. Wenn Sie den manuellen Modus wählen, ist der Ausgangszustand normal. Drücken Sie die Modustaste, um drei verschiedene Countdown-Betriebsmodi auszuwählen: Zeit-Countdown-Modus --> Distanz-Countdown-Modus --> Kalorien-Countdown-Modus --> Normal. Die Taste zum Zurücksetzen des Standard-Countdowns (30 Min.) befindet sich in P1-P36.

3. START ist die **START/PAUSE**-Taste. Drücken Sie die Taste, um das Laufband zu starten, wenn es sich im Stoppzustand befindet. Drücken Sie die Taste, um das Laufband anzuhalten, wenn es läuft.

4. **STOP**-Taste. Drücken Sie im laufenden Betrieb die STOP-Taste, und das Laufband wird allmählich angehalten.

5. „+/-“ **GESCHWINDIGKEIT**-Steuertaste. Stellen Sie die Laufgeschwindigkeit des Laufbandes ein, indem Sie die „+/-“ Taste drücken, wenn sich das Laufband im Laufmodus befindet. Drücken Sie die Taste „+/-“ während des Stopps oder Körperfetttests, um die Einstellung des Parameters anzupassen.

6. Geschwindigkeits-Schnelltaste Taste 3,6,9,12/14,16,18,20: Im laufenden Betrieb kann der Benutzer die Laufgeschwindigkeit direkt auf den in der Taste angegebenen Wert einstellen, wie das Tastenkürzel zeigt.

7. ?/? **STEIGUNGS**-Steuertaste. Im laufenden Betrieb kann der Benutzer die Steigungsstufe anpassen durch Drücken von ?/?

8. Steigungs-Schnelltaste Taste 2,4,6,8,10,12,15: Im laufenden Betrieb kann der Benutzer die Steigungsstufe direkt auf den mit der Schnelltaste angegebenen Wert einstellen.

Umstellung zwischen metrischem und anglo-amerikanischem System

- Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus, drücken Sie gleichzeitig die Tasten PROGRAM und MODE. Auf dem Bildschirm wird M angezeigt, was bedeutet, dass auf das anglo-amerikanische System umgeschaltet wurde.
- Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus, drücken Sie gleichzeitig die Tasten PROGRAM und MODE. Auf dem Bildschirm wird KM angezeigt, was bedeutet, dass auf das metrische System umgeschaltet wurde.

Funktion des Sicherheitsschlüssels

Der Sicherheitsschlüssel besteht aus einem Tastschalter, einer Klammer und einer Nylonschnur und verfügt über eine Sicherheitsfunktion für Not-Aus.

Sobald der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird, stoppt der Motor sofort, E-07 wird auf dem Bildschirm angezeigt und ein Summer ertönt. Die Tasten der Konsole lassen sich nicht mehr bedienen. Jedes Mal, wenn der Sicherheitsschlüssel wieder eingesetzt wird, wird der Bildschirm 2 Sekunden lang vollständig angezeigt und das System wird in den Standardbetriebszustand versetzt.

Betriebsanleitung

1. Schließen Sie das Netzkabel an eine geerdete Steckdose mit 8 Ampere an. Schalten Sie den Netzschalter ein, der Bildschirm der Konsole wird vollständig angezeigt, begleitet von einem Signalton, dann wird der Sicherheitsschlüssel identifiziert.

2. Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel in die richtige Position und befestigen Sie die Klammer an der Kleidung auf der Brust. Das System wechselt in den Standardbetriebszustand, nachdem der Bildschirm 2 Sekunden lang vollständig angezeigt wurde. Alle Zähler und Einstellwerte werden auf den Ausgangswert zurückgesetzt. Das Laufband befindet sich im positiven Zeitmodus des manuellen Programms P0.

Drücken Sie die Taste **PROGRAMM**, um das Programm P0~P36/ U1~U3/ HRC1~HRC3/ FAT in zirkulärem Durchlauf zu wählen.

3. **P0** ist ein benutzerdefiniertes Programm für den Benutzer. Drücken Sie die MODE-Taste, um vier Trainingsmodi in zirkulärem Durchlauf zu wählen. Trainingsgeschwindigkeit und Steigung werden vom Benutzer eingestellt. Der Standardwert für die Geschwindigkeit ist 1,0 km/h und der Standardwert für die Steigung ist 0 %.

- **Trainingsmodus 1** - Normal: Zeit, Distanz und Kalorien werden positiv gezählt, Einstellfunktion ist deaktiviert.
- **Trainingsmodus 2** - Zeitcountdown: Das Zeitfenster blinkt im Einstellstatus. Drücken Sie die Tasten +/-, um den Einstellwert zu ändern. Der Einstellbereich reicht von 5 Minuten bis 99 Minuten, die Standardeinstellung beträgt 30 Minuten.
- **Trainingsmodus 3** - Kalorien-Countdown: Das Kalorienfenster blinkt im Einstellstatus. Drücken Sie die Tasten +/-, um den Einstellwert zu ändern. Der Einstellbereich reicht von 20 cal bis 9990 cal, die Voreinstellung ist 50 cal.
- **Trainingsmodus 4** - Distanzcountdown: Das Distanzfenster blinkt im Einstellstatus. Drücken Sie die Tasten +/-, um den Einstellwert zu ändern. Der Einstellbereich reicht von 1,0 km bis 99,0 km, Standardeinstellung 1,0 km.

4. **P1~P36** ist das Einstellungsprogramm des Systems und nur für das Training im Zeitcountdown-Modus verfügbar. Das Zeitfenster blinkt im Einstellstatus. Drücken Sie die Tasten +/-, um den Einstellwert zu ändern. Die Zeiteinstellung reicht von 5 Minuten bis 99 Minuten und ist standardmäßig auf 30:00 eingestellt.

- Drücken Sie die Taste START, nachdem Sie den Trainingsmodus eingestellt haben. Auf dem Bildschirm erscheint ein 5-Sekunden-Countdown und fünfmal ein Aufforderungston. Beim Rückwärtszählen bis 1 startet das Laufband sanft, beschleunigt langsam auf die angezeigte Geschwindigkeit und läuft dann gleichmäßig mit konstanter Geschwindigkeit weiter.
- Drücken Sie die Taste +/- oder die Taste QUICK SPEED , um die Laufgeschwindigkeit einzustellen, wenn das Gerät in Betrieb ist.

5. In **P1~P36** werden die Geschwindigkeit und die Steigung jedes Programms in 16 Segmente unterteilt. Die Zeit der einzelnen Segmente wird gleichmäßig auf die Einstellzeit verteilt. Die geänderte Geschwindigkeit oder Steigung gilt nur für das aktuelle Segment. Es ertönen 3 Sekunden vor der Umrechnung zwischen den Segmenten 3 Summertöne. Der Motor hält unter einem langen Signalton automatisch an, sobald das Programm die gesamten 16 Segmente durchlaufen hat.

- Wenn der Motor in Betrieb ist, drücken Sie die Taste START, um den Motor anzuhalten. Wenn Sie die Taste erneut drücken, wird das Laufband weiterlaufen. Laufdaten und Fortschritte werden fortgeschrieben.
- Wenn der Motor in Betrieb ist, drücken Sie die Taste STOP, um den Motor langsam anzuhalten, bis er gleichmäßig stoppt. Alle Einstellungen werden auf den Standardzustand zurückgesetzt.
- In jedem Zustand wird der Motor sofort angehalten, wenn der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird, und E-07 wird im Fenster angezeigt. Zugleich ertönt ein Summton.
- Die elektrische Steuerung befindet sich jederzeit in der Sicherheitsüberwachung. Das Laufband hält im Notfall an, wenn eine Anomalie festgestellt wird. Auf dem Bildschirm werden Informationen über die Störung angezeigt, und ein Warnton ertönt.

Im USER-Modus USER1~USER3 gibt es drei Auswahlmöglichkeiten. Der Benutzer kann auf sein eigenes Bewegungsprogramm zugreifen oder es einrichten. Drücken Sie die PROGRAM-Taste, um in den USER-Modus USER1~USER3 zu gelangen. Im TIME-Anzeigefenster blinkt die Anzeige. Der Benutzer kann die Schnelltaste +/- drücken, um die Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie nach der Zeiteinstellung die MODE-Taste, dann blinken beide Anzeigen im Displayfenster von GESCHWINDIGKEIT & STEIGUNG. Der Benutzer kann sein eigenes Programm in 16 Geschwindigkeits- und Steigungssegmenten einrichten. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste +/-, um die Geschwindigkeit für jedes Übungssegment einzustellen, und drücken Sie ?/?, um die Steigungsstufe für jedes Übungssegment einzustellen. Nach der Einstellung kann der Benutzer START drücken, um das Training zu beginnen. Das vom Benutzer angegebene Programm wird gespeichert und kann bei der nächsten Verwendung direkt aufgerufen werden.

6. Körperfett-Testmethode: Drücken Sie die Taste PROGRAM, um FAT zu wählen, das Fenster DISTANZ zeigt die eingestellte Projektnummer an, dann drücken Sie die Taste MODE, um die Projektnummer zu wählen. Das TIME-Anzeigefenster auf der rechten Seite zeigt die Parameter des einzustellenden Werts an. Drücken Sie die Tasten +/-, um die Parameter einzustellen. Für

- **F1 (Geschlecht):** definiert als Geschlecht. Der Parameterbereich ist 1~2. 1 wird als männlich definiert, 2 wird als weiblich definiert. Voreinstellung 1.
- **F2 (Alter):** definiert als Alter. Parameter ist zwischen 1 und 99 Jahre. Voreinstellung 25 Jahre.
- **F3 (Größe):** definiert als Körpergröße. Der Parameterbereich ist 100~220 cm. Der Standardwert ist 170 cm.
- **F4 (Gewicht):** definiert als Körpergewicht. Der Parameterbereich ist 20~150 kg. Die Voreinstellung ist 70 kg.
- **F5 (BMI):** Bildet den Abschluss der Parametereinstellung und den Übergang in den Körperfett-Teststatus. Bitte halten Sie den Herzfrequenzsensor am Griff mit beiden Händen 8 Sekunden lang fest, der Körperfettanteil (BMI) des Probanden wird im Parameterfenster angezeigt. Nach asiatischen Maßstäben gilt man als dünn, wenn der BMI unter 18 liegt. Als Idealgewicht gilt ein BMI zwischen 18 und 24. Als übergewichtig gilt ein BMI zwischen 25 und 28. Und als fettleibig gilt man bei einem BMI ab 29. BMI-Vorgabewert 24 (der Wert ist nur für Trainingszwecke gedacht).

LÜFTER-Funktion (optional)

Drücken Sie die Taste **LÜFTER**, um das Gerät zu starten oder zu stoppen.

MP3-Funktion (optional)

- Die Konsole ist mit eingebautem Zweikanalton, geregelter Stromversorgung mit Umschaltmodus und Stummschaltfunktion für Signalabwahl ausgestattet. Verbinden Sie die MP3-Kopfhörerbuchse und den Audioeingang der Konsole über die mitgelieferte Audioleitung, um Musik über Lautsprecher abzuspielen.
- Stecken Sie das Kopfhörerkabel in die Kopfhörerbuchse der Konsole. Nur wer den Kopfhörer trägt, kann die Musik hören.
- Die USB-Schnittstelle neben der Kopfhörerbuchse wird zur Musikwiedergabe verwendet. Das System spielt Musik ab, indem es die Daten automatisch liest, nachdem das Multimediagerät über den USB-Anschluss angeschlossen wurde.

HRC-Muster

1. Es gibt drei Gruppen als Standard-HRC. HRC1 mit Geschwindigkeitsbegrenzung 9 km/h. HRC2 mit Geschwindigkeitsbegrenzung 11 km/h. HRC3 mit Geschwindigkeitsbegrenzung 13 km/h.

2. HRC-Einstellungsmethode/ Sequenz/ Parameterbereich. Drücken Sie die PROGRAMM-Taste, um HRC anzuzeigen, bestätigen Sie den Modus, um zur nächsten Einstellung zu gelangen, und drücken Sie die Geschwindigkeitstaste +/-, um die Parameter einzustellen. Machen Sie das so lange, bis die Einstellung der letzten Parameter abgeschlossen ist, dann kann es losgehen.

- **Einstellbereich** für ALTER: 15~80 Jahre, Standardeinstellung 25 Jahre.
- **Standard-THR** (Zielherzfrequenz): (220 - Alter)*0,6
- **THR** kann innerhalb des Änderungsbereichs geändert werden: 80~180
- Zeiteinstellung: Standardmäßig 30 Minuten. Modifizierungsbereich: 5~99 Minuten

3. Beziehung zur Geschwindigkeitsvariation

4. Häufigkeit der Änderung. Das HRC ermittelt die Herzfrequenz alle 30 Sekunden (die Herzfrequenz wird ständig auf dem Bildschirm angezeigt)

- Die Geschwindigkeit erhöht sich um 2 km/h, wenn die Herzfrequenz des Benutzers 30 Schläge/Min. unter der Zielherzfrequenz liegt.
- Die Geschwindigkeit erhöht sich um 1 km/h, wenn die Herzfrequenz des Benutzers 6~29 Schläge/min unter der Zielherzfrequenz liegt.
- Die Geschwindigkeit verringert sich um 2 km/h, wenn die Herzfrequenz des Benutzers 30 Schläge/min über der Zielherzfrequenz liegt.
- Die Geschwindigkeit verringert sich um 1 km/h, wenn die Herzfrequenz des Benutzers 6 bis 29 Schläge/min über der Zielherzfrequenz liegt.
- Die Geschwindigkeit bleibt gleich, wenn die Herzfrequenz des Benutzers 0~5 Schläge/min unter oder über der Zielherzfrequenz liegt.

5. In den folgenden Situationen wird die Geschwindigkeit des Laufbandes innerhalb von 20 Sekunden auf die niedrigste Geschwindigkeit verlangsamt und nach 15 Sekunden auf der niedrigsten Geschwindigkeit gestoppt, wobei jede Sekunde ein Alarm ertönt.

- Ermittelt die Herzfrequenz alle 30 Sekunden und konnte die Herzfrequenz zweimal nicht ermitteln.
- 1 km/h (0,6 mph), die Herzfrequenz führt zur Verlangsamung.
- Die Herzfrequenz überschreitet den Wert von (220 - das eingestellte Alter).

6. Die Verlangsamungung kann nicht geringer als 1 km/h (0,6 mph) sein, wenn die Geschwindigkeit über 1 km/h (0,6 mph) liegt. Zum Beispiel:

Die niedrigste Geschwindigkeit des Laufbandes ist 1 km/h (0,6 mph), wenn es mit 1,6 km/h (1,0 mph) läuft. Verlangsamt es sich wegen der Herzfrequenz um 1,0 (2,0) km/h, dann wird die Geschwindigkeit auf 1 km/h (0,6 mph) verringert.
Die Steigung wird nicht über die Herzfrequenz, sondern manuell gesteuert. Das Laufband wird 1 Minute lang nicht durch den Herzschlag gesteuert, bevor es mit dem Laufen beginnt, und beginnt erst nach 1 Minute Laufzeit mit dem Laufen gemäß der eingebauten Formel.

Automatikprogramm P1-P36 Metrische Geschwindigkeit / Steigungstisch

PROG	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	GESCHWINDIGKEIT	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	STEIGUNG	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	GESCHWINDIGKEIT	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	STEIGUNG	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	GESCHWINDIGKEIT	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	STEIGUNG	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	GESCHWINDIGKEIT	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	STEIGUNG	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	GESCHWINDIGKEIT	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	STEIGUNG	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	GESCHWINDIGKEIT	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	STEIGUNG	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	GESCHWINDIGKEIT	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	STEIGUNG	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	GESCHWINDIGKEIT	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	STEIGUNG	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	GESCHWINDIGKEIT	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	STEIGUNG	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	GESCHWINDIGKEIT	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	STEIGUNG	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	GESCHWINDIGKEIT	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	STEIGUNG	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	GESCHWINDIGKEIT	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	STEIGUNG	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	GESCHWINDIGKEIT	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	STEIGUNG	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	GESCHWINDIGKEIT	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	STEIGUNG	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	GESCHWINDIGKEIT	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	STEIGUNG	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	GESCHWINDIGKEIT	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	STEIGUNG	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	GESCHWINDIGKEIT	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	STEIGUNG	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	GESCHWINDIGKEIT	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	STEIGUNG	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	GESCHWINDIGKEIT	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	STEIGUNG	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	GESCHWINDIGKEIT	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	STEIGUNG	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	GESCHWINDIGKEIT	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	STEIGUNG	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3

P22	GESCHWINDIGKEIT	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	STEIGUNG	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	GESCHWINDIGKEIT	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	STEIGUNG	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	GESCHWINDIGKEIT	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	STEIGUNG	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	GESCHWINDIGKEIT	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	STEIGUNG	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	GESCHWINDIGKEIT	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	STEIGUNG	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	GESCHWINDIGKEIT	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	STEIGUNG	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	GESCHWINDIGKEIT	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	STEIGUNG	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	GESCHWINDIGKEIT	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	STEIGUNG	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	GESCHWINDIGKEIT	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	STEIGUNG	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	GESCHWINDIGKEIT	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	STEIGUNG	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	GESCHWINDIGKEIT	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	STEIGUNG	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	GESCHWINDIGKEIT	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	STEIGUNG	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	GESCHWINDIGKEIT	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	STEIGUNG	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	GESCHWINDIGKEIT	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	STEIGUNG	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	GESCHWINDIGKEIT	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	STEIGUNG	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

Bewegen des Laufbands

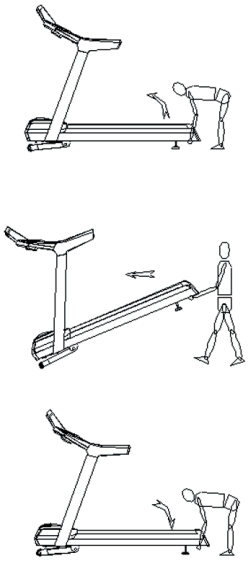
Achten Sie beim Bewegen des Laufbandes auf die folgenden Punkte:

1. Stellen Sie die Steigung auf die flache Position (0) zurück.

2. Der Netzschalter des Laufbandes steht auf Aus.

3. Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

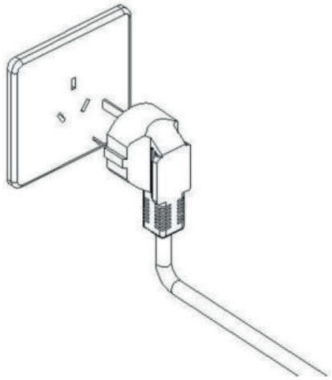
Nachdem Sie die oben genannten Punkte befolgt haben, heben Sie die Maschine an, indem Sie das Ende der Laufplattform festhalten. Stellen Sie sich aufrecht hin, um das Gerät langsam vorwärts oder rückwärts zu bewegen, und setzen Sie es vorsichtig in der richtigen Position ab.



Erdungsanleitung

Dieses Produkt muss geerdet sein. Wenn das Laufband ausfällt oder beschädigt wird, kann das Erdungskabel einen Stromkreis mit minimalem Widerstand bilden, der den Strom in die Erde leitet und so die Gefahr eines Stromschlags verringert. Dieses Produkt ist mit einem Kabel ausgestattet, das einen Leiter zur Erdung des Geräts und einen Erdungsstecker hat. Dieser Stecker muss in eine Steckdose eingesteckt werden, die den örtlichen Vorschriften für Installation und Erdung entspricht.

Gefahr! Ein unsachgemäßer Anschluss des Erdungsleiters kann zu einem elektrischen Schlag führen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder eine Servicekraft. Tauschen Sie den mitgelieferten Stecker nicht aus. Wenn der Stecker nicht in die Steckdose passt, lassen Sie einen qualifizierten Elektriker eine geeignete Steckdose installieren. Dieses Produkt wird mit einer Spannung von 220-240 Volt betrieben und ist mit einer geerdeten Steckdose ausgestattet, wie in den Abbildungen unten gezeigt.



Bedienungsanleitung für das Laufband

1. Schalten Sie das Gerät ein, das Laufband startet in der untersten Position, überprüfen Sie, ob das Gerät normal läuft.

2. Befestigen Sie die Klemme des SicherheitsschlüssSicherheitsschlussels an der Brust des Athleten.

3. Vor dem Laufen müssen Sie sich vergewissern, dass die Stabilität des Laufbandes und die Funktion normal sind. Es ist streng verboten, beim Start auf der Laufmatte zu stehen. Sie sollten auf der Seitenschiene und den Griff halten. Wenn Sie sich vergewissert haben, dass alles in Ordnung ist, können Sie loslegen. Wenn Sie das Gerät einschalten, halten Sie den Griff mit einer Hand fest und drücken Sie die Taste „START“. Das Laufband startet mit einer Verzögerung von 5 Sekunden mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Drücken Sie die „Geschwindigkeit“ „+“-Taste, der Motor beschleunigt auf 2,5 ~ 3,5 km/h (dies ist die beste Laufgeschwindigkeit), beide Hände fassen den Griff, die Füße laufen auf der Laufmatte mit der gleichen Geschwindigkeit.

4. Nach ein paar Minuten können Sie den Lauf beschleunigen, die Steigerungsrate wird über den Griff abgerufen, drücken Sie die Taste „Geschwindigkeit -“, um langsamer zu laufen.

5. Drücken Sie während der Laufzeit die Geschwindigkeits-Schnelltasten, um die gewünschte Geschwindigkeit schnell einzugeben.

6. Drücken Sie die Taste „Stop“, um den Motor jederzeit während des Betriebs anzuhalten.

7. Voreingestellter Modus: Drücken Sie die Taste „Select“, um eine der automatischen Betriebsarten als aktuelle Betriebsart auszuwählen. Drücken Sie die Taste „Start“, um das Laufband zu starten. Das Laufband beginnt automatisch zu laufen, je nach gewähltem Modus. Während des Betriebs können Sie die Taste „Geschwindigkeit +“ oder „Geschwindigkeit -“ drücken, um die Geschwindigkeit des aktuellen Zeitraums zu ändern. Drücken Sie „Stop“, um die Bewegung zu stoppen.

8. HRC-Test (optional): Schalten Sie das Laufband ein, halten Sie den HRC-Metallsensorchip in der Hand. Einige Sekunden später wird der Herzfrequenzwert des Benutzers auf dem Display angezeigt. (Hinweis: Dieser Wert ist keine medizinische Messung, sondern kann nur als Richtwert für den Sport).

Wartung von Laufbändern

1. Schmierung: Nachdem der Riemen eine Zeitlang gelaufen ist, muss er mit einem speziellen Silikonöl geschmiert werden. Vorschlag:

- Nutzungsdauer weniger als 3 Stunden pro Woche: Schmierung alle 5 Monate
- Nutzungsdauer 4-7 Stunden pro Woche: Schmierung einmal alle 2 Monate
- Betriebszeit mehr als 7 Stunden pro Woche: Schmierung einmal im Monat
- Keine übermäßige Schmierung. Hinweis: Der wichtigste Faktor zur Verlängerung der Lebensdauer des Laufbandes ist die richtige Schmierung.

2. Um zu prüfen, ob das Laufband geschmiert werden muss, heben Sie die Seite des Laufbandes an und fühlen Sie den mittleren Rücken des Bandes, soweit dies möglich ist. Wenn Sie Spuren von Silikonspray finden, ist eine Schmierung nicht erforderlich. Wenn die Oberfläche trocken ist, muss das Band geschmiert werden.

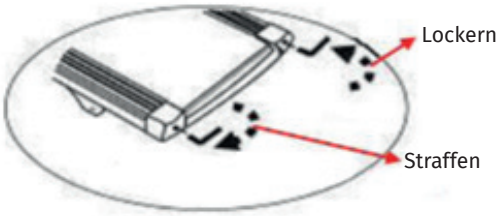
Auftragen von Schmiermittel auf das Band (wie gezeigt):

- Halten Sie die Laufmatte an und klappen Sie das Laufband zusammen. Heben Sie den Riemen an, der sich hinter dem Hauptrahmen befindet, und versuchen Sie, die Ölkanne in die Mitte des Riemens zu bringen.
- Sprühen Sie Silikonöl auf die Innenseite des Laufbandes und beschichten Sie beide Seiten des Laufbandes mit Silikonöl.
- Laufen Sie auf dem Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h, um das Silikon gleichmäßig zu verteilen. Und treten Sie leicht auf dem Laufband von links nach rechts. Lassen Sie es einige Minuten lang laufen, damit das Silikonöl vollständig vn der Laufmatte aufgenommen werden kann.

3. Einstellung der Laufmatte: Alle Laufmatten sind werkseitig und nach der Montage richtig eingestellt. Nach einer gewissen Nutzungsdauer kann es jedoch zu einer Lockerung kommen. Zum Beispiel: Beim Laufen kann die Matte stocken oder rutschen. Wenn dieses Phänomen auftritt, stellen Sie den Laufriemen ein und drehen Sie ihn eine halbe Umdrehung nach links und rechts. Wenn die Laufmatte zu locker ist, rutschen die Laufmatte und die Walze beim Laufen. Aber zu festes Anziehen ist auch nicht gut, da dies leicht die Belastung des Motors erhöhen und den Motor, den Laufriemen und die Walze usw. beschädigen kann.

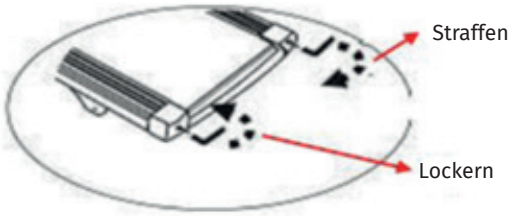
4. Korrektur der Laufmattenabweichung: Alle Laufmatten sind werkseitig und nach der Montage richtig eingestellt. Aber nach einer gewissen Zeit kann der Gürtel verrutschen Die Gründe können folgende sein:

- Das Laufband ist instabil.
- Die Füße sind beim Laufen nicht in der Mitte der Laufmatte.
- Die Füße üben ungleichmäßige Kraft aus.
  Wenn die Abweichung durch manuelles Drehen ohne Last für einige Minuten verursacht wird, kann sie wieder normal werden. Die Einstellung erfolgt schrittweise in einer halben Umdrehung mit einem mitgelieferten 6-mm-Inbusschlüssel, da eine automatische Rückstellung nicht möglich ist.



Im Uhrzeigersinn drehen, um die Spannung der Laufmatte zu erhöhen

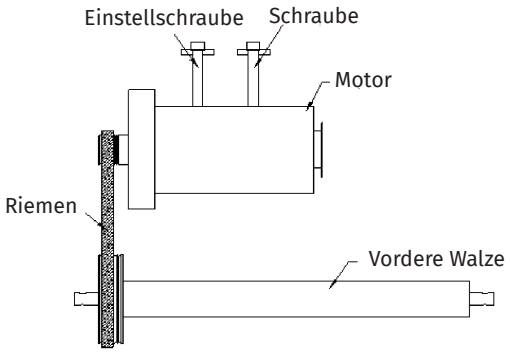
Bei Linksabweichung des laufenden Bandes: Verstellen Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn oder die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn.



Gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Spannung des laufenden Riemens zu verringern

Bei Rechtsabweichung des laufenden Bandes: Verstellen Sie die rechte Schraube im Uhrzeigersinn oder die linke Schraube gegen den Uhrzeigersinn.

Die Abweichung der Laufmatte unterliegt nicht der Garantie, sondern es obliegt dem Benutzer, das Gerät gemäß der Bedienungsanleitung zu warten. Eine Laufabweichung kann die Laufmatte ernsthaft beschädigen. Sie muss rechtzeitig gefunden und korrigiert werden.



Einstellung des Motorriemens

Der Motorriemens des Laufbandes wird im Werk und nach der Montage eingestellt. Nach einer gewissen Zeit der Nutzung kann es jedoch zu einem Durchhängen oder Verrutschen kommen.

Einstellungsschritte:

1. Drehen Sie die Einstellschraube mit einem Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn.
2. Die Verstellung muss so bemessen sein, dass der Riemen nicht rutscht.

HINWEIS: Regelmäßige Reinigung der Riemen und Riemenscheibenrillen

Reinigung

Die regelmäßige Reinigung des Laufbandes sorgt für eine lange Lebensdauer des Produktes.
Warnung: Das Laufband muss ausgeschaltet sein, um elektrische Schläge zu vermeiden. Das Netzkabel muss aus der Steckdose gezogen werden, bevor mit der Reinigung oder Wartung begonnen wird.

- Nach dem Training: Wischen Sie die Konsole und andere Oberflächen mit einem sauberen, weichen und feuchten Tuch ab, um Schweißrückstände zu entfernen.
  Vorsicht: Verwenden Sie keine Scheuer- oder Lösungsmittel. Um Schäden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten von ihm fern. Setzen Sie den Computer nicht dem direkten Sonnenlicht aus.

- Wöchentlich: Um die Reinigung zu erleichtern, empfiehlt es sich, eine Matte unter das Laufband zu legen. Schuhe können Schmutz auf dem Laufband hinterlassen, der unter das Laufband fallen kann. Reinigen Sie die Matte unter dem Laufband einmal pro Woche.
  Lagerung: Lagern Sie das Laufband in einer sauberen und trockenen Umgebung. Vergewissern Sie sich, dass der Hauptstromschalter ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose gezogen ist.

Häufige Fehler und Methoden zur Fehlerbehebung

Problem & Code	Grund	Wie das Problem gelöst werden kann
Laufband funktioniert nicht mehr	A. Das Netzteil ist nicht angeschlossen, oder der Netzschalter ist ausgeschaltet.	Schließen Sie das Netzteil an oder schalten Sie den Netzschalter ein.
	B. Der Sicherheitsschlüssel war nicht in der richtigen Position.	Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel in die richtige Position
	C. Transformator nicht ordnungsgemäß angeschlossen oder defekt.	Schließen Sie den Transformator wieder an, oder tauschen Sie den Transformator aus.
	D. Stromkreis unterbrochen.	Überprüfen Sie den Anschluss der Ein- und Ausgänge und das Kommunikationskabel
Laufband stoppt plötzlich	A. Abfall des Sicherheitsschlüssels	Schließen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder an
	B. Systemstörung	Bitten Sie um eine Reparatur
Schlüssel funktioniert nicht	A. Schlüssel defekt oder ungültig	Ersetzen Sie den Schlüssel
	B. Alle Schlüssel ungültig	1. Tauschen Sie das Tastenfeld und die Kabel aus. 2. Tauschen Sie die PCBA aus. 3. Tauschen Sie die Konsole aus.
	C. Schlechte Verbindung zwischen Motorkabel und Steuergerät.	Schließen Sie das Kabel wieder an oder tauschen Sie das Steuergerät aus.
E7	Die Konsole kann das Signal des Sicherheitsschlüssels nicht erkennen	1. Prüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel gut sitzt. 2. Wiedereinbau der Sicherheitsschlüsselvorrichtung.
Keine Pulsanzeige	A. Das Kabel für den Pulsgriff ist nicht ordnungsgemäß angeschlossen oder defekt.	Schließen Sie das Kabel wieder an oder ersetzen Sie es
	B. Konsolenstromkreis defekt	Konsole austauschen
Konsole zeigt nicht richtig an	A. Schrauben des Displays gelockert	Ziehen Sie die Schrauben fest.
	B. Systemausfall	Konsole austauschen
E01	Wechselrichter schaltet bei Unterspannung ab	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E02	Temperatursensor abnormal	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E04	Überstromschutz am Wechselrichterausgang	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E06	Überspannungsschutz des Wechselrichters	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E09	Überhitzungsschutz des Wechselrichters	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E21	Flash-Programm-Fehler	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E22	Programmfehler	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E23	Niederspannungsalarm	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E25	Not-Aus-Alarm	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E0A	Motorüberlastungsschutz	Motor oder Umrichter austauschen
E0B	Überlastungsschutz des Wechselrichters	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E0C	Systemabweichung bei Überlast	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen

Entsorgungshinweis:
Dieses Elektro- bzw. Elektronikgerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden. Zur Rückgabe stehen in Ihrer Nähe kostenfreie Sammelstellen für Elektroaltgeräte sowie ggf. weitere Annahmestellen für die Wiederverwendung der Geräte zur Verfügung. Die Adressen erhalten Sie von Ihrer Stadt- bzw. Kommunalverwaltung. Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben. Sofern dies ohne Zerstörung des alten Elektro- oder Elektronikgerätes möglich ist, entnehmen Sie bitte alte Batterien oder Akkus sowie Altlampen, bevor sie es zur Entsorgung zurückgeben, und führen diese einer separaten Sammlung zu.

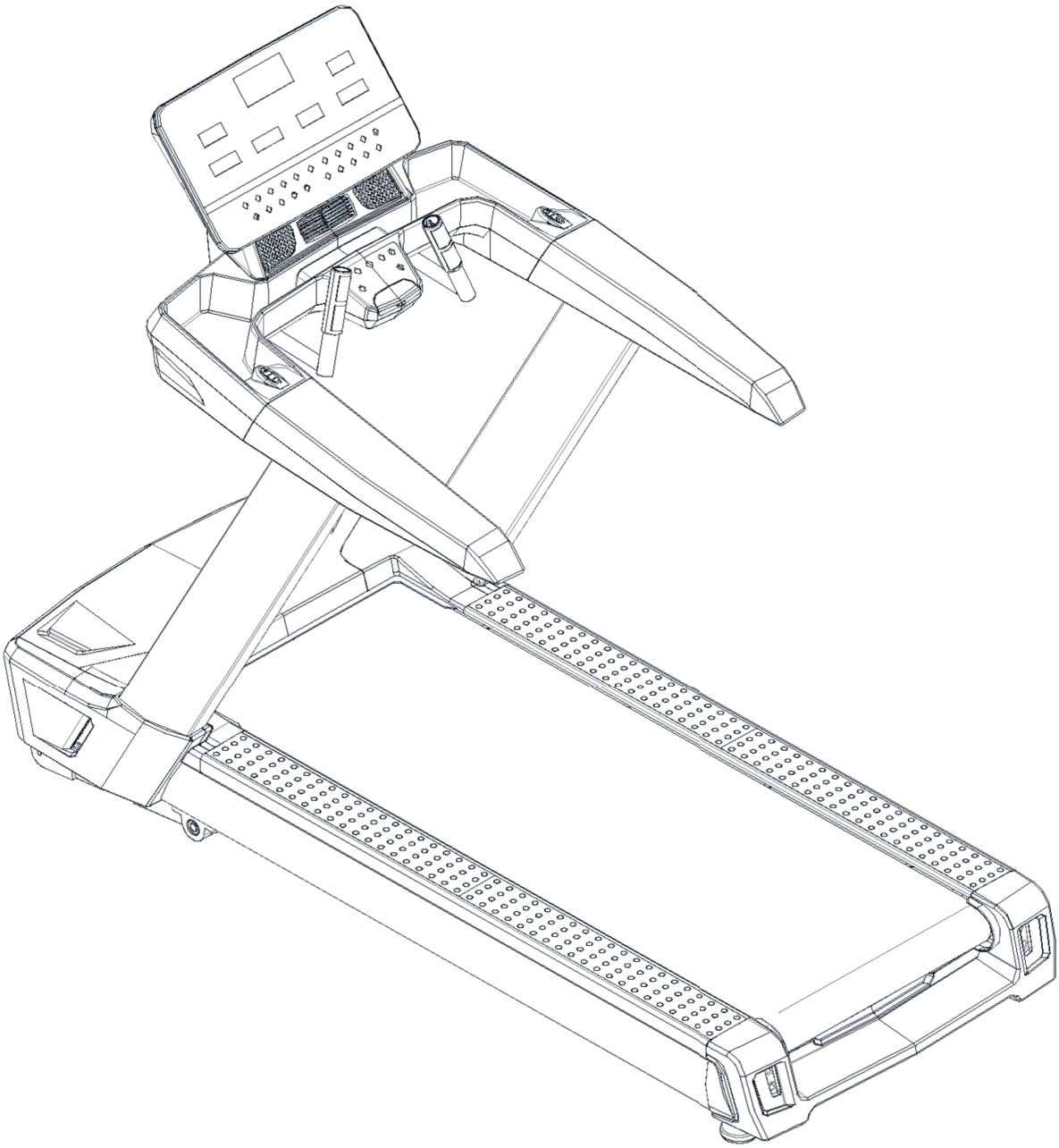
Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“
Das auf den Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.

User Manual

Prod. Code 347 2200

Sport-Thieme 'T800' treadmill

Thank you for choosing this product!
Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference. If you have any questions, our team is here for you.



1123902 · © 2023 Sport-Thieme GmbH

SPORT-THIEME
Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben, Deutschland · sport-thieme.com
Tel. +49 53 57 181 503 · Fax +49 53 57 181 921 · info@sport-thieme.com

User Guide

1. Always connect the power plug to a socket with a grounded circuit and the socket must have a special circuit to avoid sharing with other electrical equipment.
2. Ensure the treadmill stable on the ground before use.
3. Check if its function normal or not before running.
4. Stand on two side rails when the treadmill starts
5. Clipped the safety key to your clothes when upcoming to control any emergency.
6. Press the “start” button to get the treadmill started.
7. Follow the running belt with left leg to do preparation before trial run. Only when you feel it right, then to run with two legs on the treadmill with proper running posture.
8. The treadmill is FOR ONE PERSON ONLY. Overload is not allowed.
9. You can adjust speed if necessary.
10. After running, you can stop the treadmill by pulling out the safety key or pressing the “stop” button.
11. Remember to turn off the power and pull out the plug when you finish exercising.

Safety Precaution

- Place the treadmill indoors to avoid any water and no heavy stuff.
- When using the fitness device, wear comfortable clothing and preferably sports or aerobic shoes.
- Keep children away from the treadmill to avoid any accident.
- No overload to give damages to motor, controller, roller and running belt. Make routine maintenance to the treadmill.
- Keep less indoor dust and a certain extent of humidity to avoid interference of console and controller.
- Keep the household treadmill continuously running no more than 2 hours.
- Keep good air circulation when running.
- There should be 2000x1000mm safe space at the end of treadmill when running.
- Stop running if any discomfort and consult the doctor.
- Reserve the silicon bottle to some place that children cannot reach, to avoid serious mistake.
- Prohibit the user jumping off the treadmill directly after use.
- Pull out the power plug gently from the socket.
- Stop the machine if anything wrong and cut the power immediately.
- Ask local distributor to handle any issue or provide service. Dismantle the components personally is not allowed.

Warning:

To reduce accidents or injury to others, please comply with following rules.

- Ensure your clothes zipped up before running.
- Do not wear clothes that easily hooked.
- Keep power cord away from hot objects.
- Keep children away from the treadmill.
- If something wrong , support the handle bar to push up and leave running belt.
- Do not use the treadmill outdoor.
- Cut off the power before move of the treadmill .
- Do not open motor and roller cover unless professionals .
- This machine is only used in 10 amperage circuit .
- Only one person is allowed to exercise on the treadmill when it starts.
- The HRC testing may be not as exact as medical devices so its results for reference only .
- Stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel pain in your joints or muscles. In particular, keep an eye on how your body is responding to the exercise program. Dizziness is a sign that you are exercising too intensively with the device. At the first signs of dizziness, lay down on the ground until you feel better.

Safety Notice

- When you are remedial or have below symptoms, after discussing with your doctor, then could use this treadmill.
  1. Waist paining now and leg, waist, neck hurt before, legs, waist, neck and hand numbly please do not use.
  2. Have anamorphic arthritis, rheumatic and gout.
  3. Have osteoporosis and other abnormality.
  4. Have perfunctory system obstacle (heart disease, blood obstacle, hypertension).
  5. Have breath obstacle.
  6. Using the manpower pulse adjust machine or insert into the body machine.
  7. Have sarcomata.
  8. Have thrombus or other symptoms.
  9. Have diabetes or be caused by diabetes feeling obstacle.
  10. Have skin trauma.
  11. Hyperpyrexia caused by sick (38 °C or over 38 °C).
  12. Abnormal back bone or back bone bending.
  13. Pregnant or catamenia.
  14. Feel physical abnormality, need convalesce.
  15. Body condition is not very well.
  16. The aim is to healing.
  17. Except the upper symptoms, feel other physical abnormality.

  Maybe cause the accident or the poor body condition.
- Stop exercising immediately should you feel unwell like pain in your joints or muscles, dizziness, numb, and abnormal heart beat, and consult the doctor as soon as possible.
- Children are not allowed to use the product and play around it.
- - There might be a risk of injury if you ignore it.
- Children keeper can not allow the children to play with the product.
- - There might be a risk of injury if you ignore it.
- Make sure there's no perople or pets around the product (rear side / lower side / front side) when using, taking out, or moving the product.

Prohibition!

- Stop using this product when the cover cracked (inner parts come out) or welded parts drop off. Otherwise, accidents or injuries might be occurred.
- Do not jump up or down from the treadmill when running. Otherwise, injuries may occur by falling down.
- Do not use or reserve the treadmill outdoor or near bathroom to avoid water.
- Do not use or reserve the treadmill in the area exposed to direct sunlight, and avoid high temperature places like electric blanket and warmer. It may cause electric leakage or fire.
- Do not use the treadmill when the power cord or power plug damaged, or the jack socket is loose. Otherwise, it may cause electric shock or short circuit or fire.
- Do not damage or forcibly bend or twist the powercord. Meanwhile, do not place heavy object on it, do not make the powercord to be caughted.Otherwise, it may cuase fire or electric shock.
- Only for one person at a time, be careful not to let people around approaching during use. Otherwise, accidents or injuries may occur by falling down.
- People who cannot express consciousness on their own or unable to operate by themselves can't use the treadmill. Otherwise, accidents or injuries might be occurred

Prohibition of Disassembly!

- Disassembly, repair, reselection are absolutely prohibited. Risk of injury due to mechanical failure. And to avoid water!
- Do not drench the main body or operation with water or drinks. It may cause electric shock or fire.

Attention

- Do not exercise too much if you are not a regular sportspeople.
- Do not use the treadmill after meals or when feel tired. It may damage to your health.
- The product is available for home and gym use. Not to be used by a large number of non-specific users in schools, gymnasiums, etc. There is a risk of injury.
- Do not use the product when eating or drinking or doing other activities.
- Do not use the product when feeling the body become slow after drinking alcohol. Otherwise, accidents or injuries might be occurred.
- Do not use the product when you have hard object in your pants pocket. Otherwise, accidents or injuries might be occurred.
- Do not attach pins, garbage or water to the power plug. It may cause electric shock or short circuit or fire.
- Do not pull out the power plug or switch the power switch to OFF during using the treadmill.

No operation by wet hand!

- Do not pull out or insert the power plug by wet hand.

Pull out the power plug!

- Pull out the power plug when the treadmill is not in use. As the dust and moisture will deteriorate insulation which may cause leakage current fire.
- Be sure to pull out the power plug before the treadmill get maintenance.Otherwise, electric shocks or injuries might be occurred.
- Stop using the treadmill and pull out the power plug immediately if it cannot start or in abnormal status. And entrust professionals to check and repair it. Otherwise, electric shocks or injuries might be occurred.
- Pull out the power plug immediately when the electricity is off. Otherwise, accidents or injuries might be occurred once the electricity is restored.
- Do hold the power plug when unplug the power plug out instead to hold the wire. Otherwise, it may cause short circuit or power shock or fire.

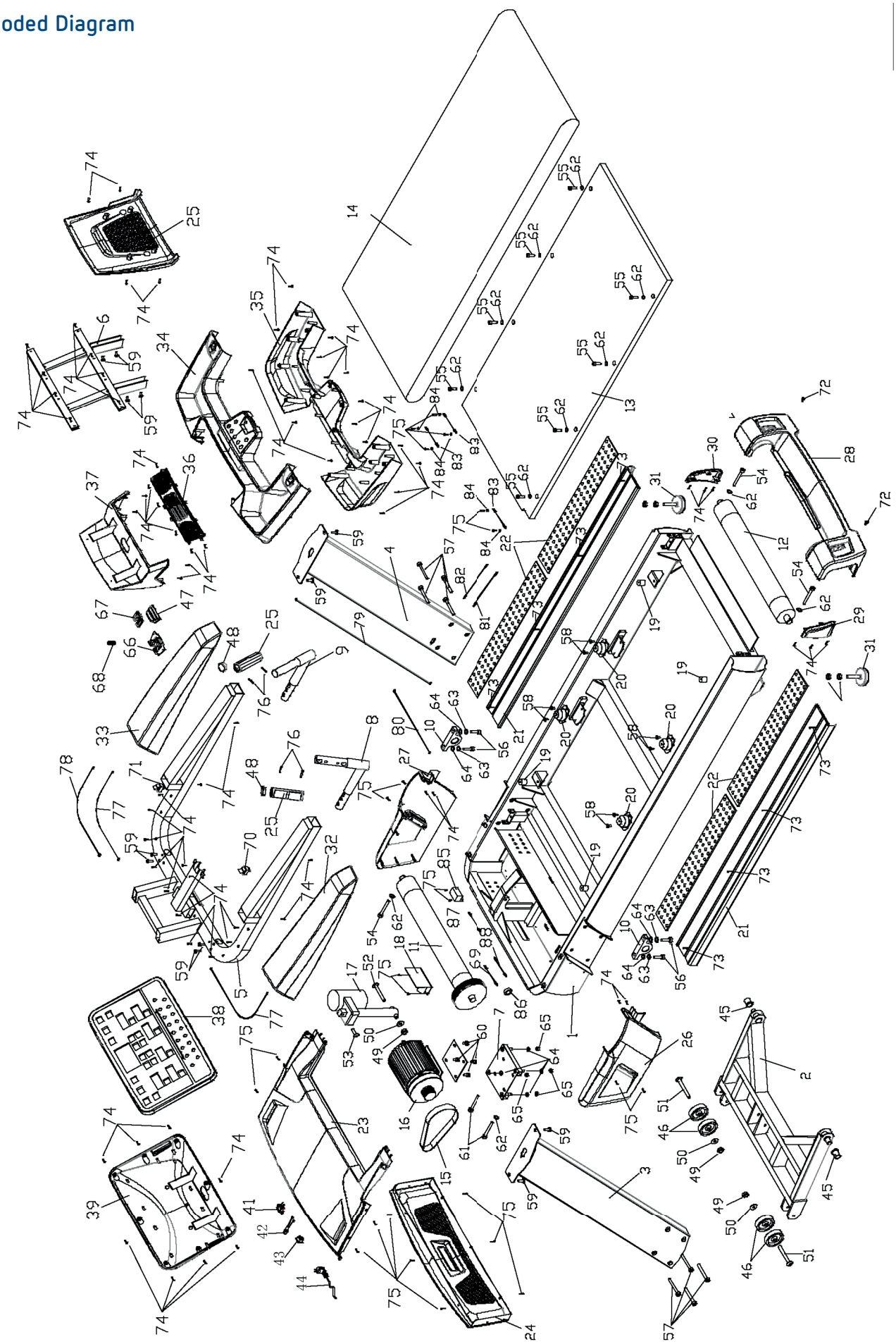
Grounding Specification

- The treadmill must be grounded. Grounding will provide a path of least resistance for the current if there's any malfunction occurred and reduce the risk of electric shock.
- The treadmill is equipped with grounding conductor and grounding plug. The plug must be inserted to a suitable power socket which's in compliance with local regulations or ordinances and has been properly installed and grounded .

Dangers!

- It'll cause the risk of electrocution if the grounding conductor of the device is connected improperly. Even if the plug that comes with the product does not fit the socket, it cannot be modified. Please entrust professional electricians to install suitable sockets.
- The plug of the treadmill has grounding wire. Make sure the plug is connected to a socket with the same shape and it cannot use adapter sockets.
- This product cannot be used as medical equipment.

Exploded Diagram



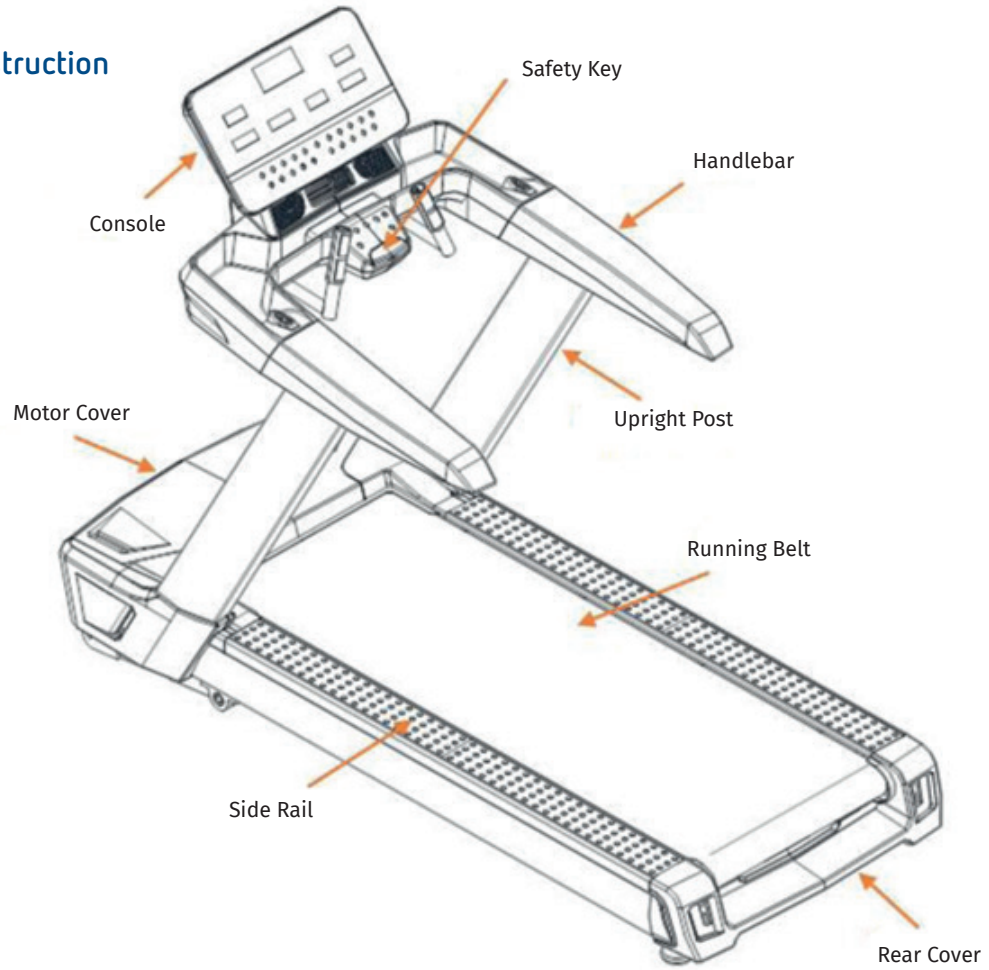
Part List 5552EA

No.	Description	Specification	QTY
1	Base Frame	?	1
2	Incline Motor Frame	?	1
3	Upright Post Left	?	1
4	Upright Post Right	?	1
5	Console Frame	?	1
6	Display Frame	?	1
7	Motor Frame	?	1
8	Handle Pulse Frame (left)	?	1
9	Hand Pulse Frame (right)	?	1
10	Fixing Base	t25×120×60 (zinc plating-white)	2
11	Front Roller	Φ150×Φ85×Φ25×715	1
12	Rear Roller	Φ85×Φ25×638×705	1
13	Running Board	1410×680×25	1
14	Running Belt	3460×580×t3.2 tyre pattern	1
15	Motor Belt	270J10	1
16	AC Motor	3.0HP	1
17	Incline Motor	?	1
18	Inverter	?	1
19	Cylindrical Cushion	φ30×30×M8×8	4
20	Mounted Cushion	80×54×40(red)	4
21	Aluminium Side Rail	128×49×1400	2
22	Rubber Pad of Side Rail	100×8×700	4
23	Motor Cover	810×595×68	1
24	Motor Cover Front	810×114×192	1
25	Handle Pulse Set	cylinder length 133 (with metal plate)	2
26	End Cover of Upright Post Left	?	1
27	End Cover of Upright Post Right	?	1
28	Rear Cover	855×163×195	1
29	End Cap of Rear Cover Left	78×34×155	1
30	End Cap of Rear Cover Right	78×34×155	1
31	Foot Pad	Φ74×86×M12	2
32	PU Handlebar Left	?	1
33	PU Handlebar Right	?	1
34	Console Upper Housing	924×403×117	1
35	Console Lower Housing	926×377×129	1

36	Fan Mounting Board	404×28×57	1
37	Console Mounting Base	432×208×227	1
38	LED Panel	588×22×360	1
39	Display Back Cover	586×82×359	1
40	Console back cover	5550EA/408×123×316	1
41	Power Socket	250V/10A/ Red L-60/ Black L-150/ Yellowish Green L-320	1
42	Fuse (with wire)	FP-ZHY-8(6.35×30)/15A	1
43	Switch	XW604?20A?	1
44	Power Cord	3×1.5mm2×2000	1
45	Powder Metallurgy Sleeve	Φ35×Φ30×Φ20×27	2
46	Wheel	φ78×φ12.2×t23	4
47	Safety Key Press Part	83.5×42.7×33.2	1
48	Pipe Plug	?	2
49	Hex Locknut	M12	3
50	Flat Washer	Φ12	3
51	Allen Head Button Head Bolt (half thread)	M12×80×20	2
52	Allen Head Button Head Bolt (half thread)	M12×70×20	1
53	Allen Head Button Head Bolt (half thread)	M10×40×20	1
54	Allen Head Cap Head Bolt (full thread)	M8×75	3
55	Allen Head Cap Head Bolt (full thread)	M8×25	8
56	Allen Head Cap Head Bolt (full thread)	M10×35	4
57	Allen Head Cap Head Bolt (full thread)	M8×80	8
58	Allen Head Cap Head Bolt (full thread)	M8×10	8
59	Allen Head Button Head Bolt (full thread)	M8×20	12
60	Allen Head Cap Head Bolt (full thread)	M8×15	4
61	Allen Head Cap Head Bolt (full thread)	M8×55	2
62	Flat Washer	Φ8	16
63	Spring Washer	Φ10	4
64	Flat Washer	Φ10	8
65	Hex Locknut	M10	4
66	Safety Key Mounting Base	106×54×24	1
67	Safety Key Pulling Part	60.5×42×12	1

68	Tension Spring	φ11.8×φ0.8×24	1
69	Connecting Wire (grounding)	L-150mm/ 1.5mm2/ #6.3 female terminal/ Φ6 terminal	1
70	Incline Shortcut Key	32×25×52	1
71	Speed Shortcut Key	32×25×52	1
72	Phillips Truss Head Bolt (full thread)	M5×15 (steel nail)	2
73	Phillips Truss Head Self-tapping Screw	ST4×20	8
74	Phillips Truss Head Self-tapping Screw	ST4×16	72
75	Phillips Truss Head Screw (full thread)	M4×16 (steel nail)	24
76	Philips Pan Head Bolt (full thread)	M3×28	4
77	Connecting Wire of Shortcut Key	L-700mm	2
78	Communication Wire	5552EA/L-900mm	1
79	Communication Wire	5552EA/L-1200mm	1
80	Communication Wire	5552EA/L-800mm	1
81	Connection Wire of Power	L-800mm/1.5mm2/ Red	1
82	Connection Wire of Power	L-800mm/1.5mm2/ Black	1
83	Connecting Wire (grounding)	L-200mm/1.5mm2	3
84	Serrated Lock Washer	Φ5	6
85	Filter	10A (F7252)	1
86	Magnetic Ring	φ35×φ22×t15.0	1
87	Connecting Wire of Power	L-450mm/1.5mm2/ Black	1
88	Connection Wire of Power	L-450mm/1.5mm2/ Red	1

Treadmill Instruction

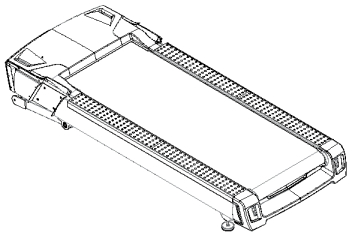


Technical Information

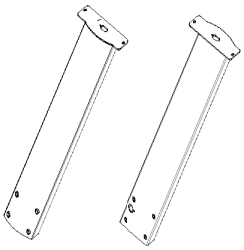
Foldable Dimension	2145x930x1680 mm
Running Area	1580x600 mm
Speed	1.0-25.0km/h
Incline	0-15%

WE RESERVE THE RIGHT TO AMEND THE PRODUCT WITHOUT PRIOR NOTICE.

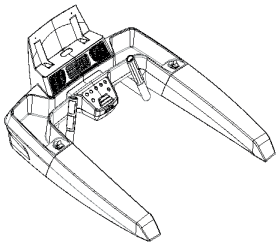
Packing List



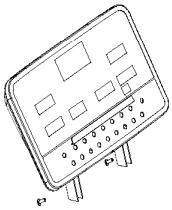
Main Frame



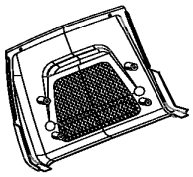
Upright Post Frame (L & R)



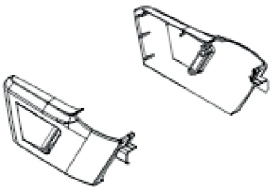
Console Frame



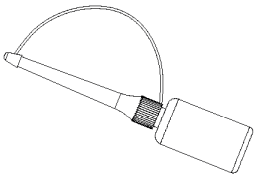
Display Frame



Console Back Cover



End Cover of Upright Post (L & R)



Silicon Oil

Sport-Thieme Laufband T 800

Manual

Screw Kit

List of Screw Kit

Phillips Truss Head Self-tapping Screw
(ST4*16) 4PCS

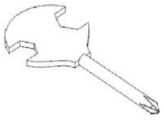
Phillips Truss Head Screw
(M4*16) 4PCS

Allen Head Cap Head Bolt (full thread)
(M8*80) 8PCS

Allen Head Cap Head Bolt
(full thread)
(M8*20) 8PCS

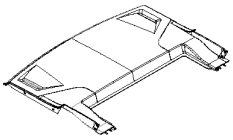
Type Handle
Allen Wrench * 1PC

Allen Key * 1PC

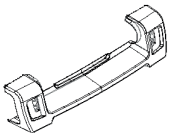


Philips Screwdriver
1PC

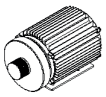
Main Parts



Motor Cover

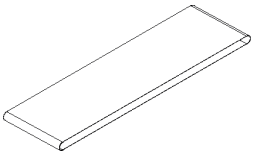


Rear Cover

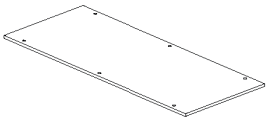


Motor

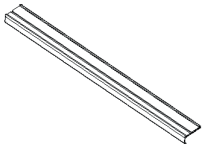
Motor Belt



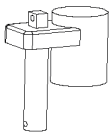
Running belt



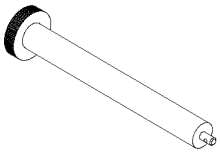
Running Board



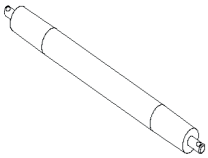
Side Rail



Incline Motor

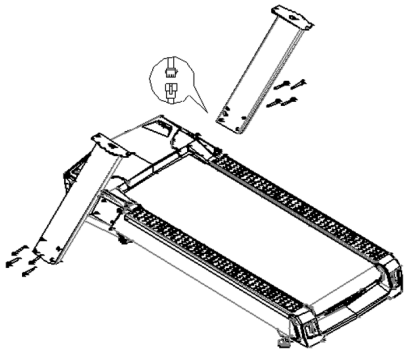


Front Roller

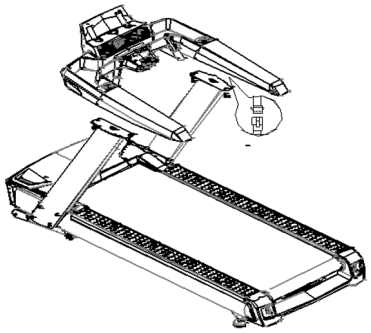


Rear Roller

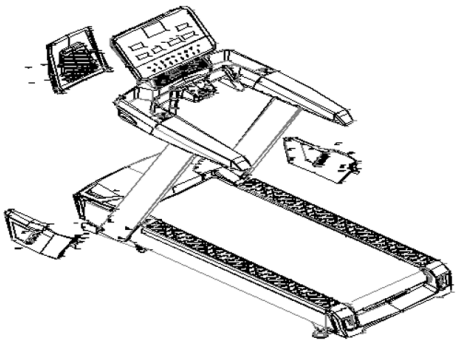
Assembling Instruction



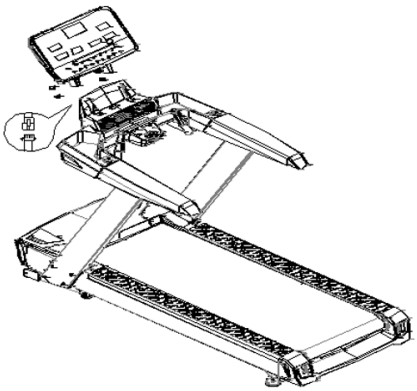
Step 1
Take out the machine from box and put it on the flat floor. Stuck the upright posts into the mounting groove of the main frame and fix the posts by 4pcs of screw (M8*80) for each side.
Please connect the communication wires well before installing the upright post (R) .



Step 2
Connect communication wire of the right side of console frame with the wire of the upright post (R) firstly. Place the console frame on the upright posts and fix them by 4pcs of Screw (M8*20).

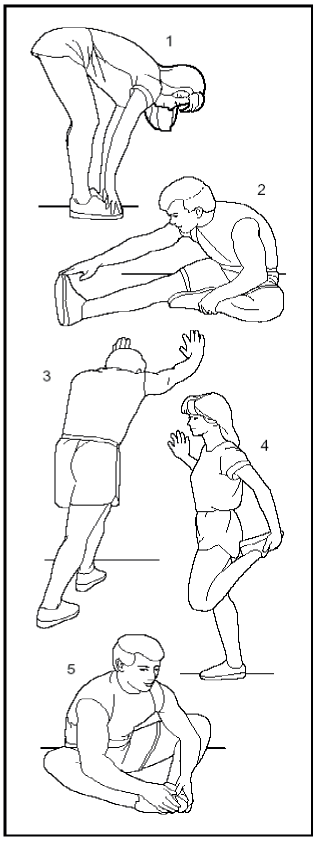


Step 3
Orginize the wires first then insert the display frame to the mounting base of the console frame assembly (as imagme on the left), fix them by 4pcs of screw (M8*20) and connect the communication wires well.



Step 4
Fix the end cover of upright post (L) to the main frame by 2pcs of screw (M4*16) and then fix the end cover by 2pcs of screw (ST4*16). The same way to assemble the end cover of the upright post (R). Assemble the console back cover to the back of the display frame and fix them by 6pcs of screw (ST4*16). Assembling complete.

General Fitness Tips



1. **Warm-up**
Do not hold your breath before warming up for 5-10 minutes before each warm-up.

2. **Breathe**
Usually when you are preparing to restore your breath, inhale with your nose and spit out your breath with your mouth. The breathing and movement should be coordinated, such as breathing too fast. The movement should be stopped immediately

3. **Frequency**
The same part of the muscle should have a rest of 48 hours, that is, the same part can only be trained every other day.

4. **Load**
According to the individual physical condition determine the amount of training, then according to the principle of asymptotic load to practice, the initial training of muscle soreness is a normal phenomenon, as long as continue to practice, soreness can be eliminated.

5. **Relax**
Do 5 minutes of exercise after each exercise, especially the stretching and relaxation of the muscles of the foot, to avoid long-term muscle condensation, maintain a muscle flexible diet

6. **Diet**
In order to protect the digestive system, one hour after meals before exercise, training should be at least half an hour before eating, exercise less water, especially drinking water, so as not to increase the heart, kidney burden

Stretching exercises

No matter how fast you walk, it's best to do stretching exercises first. Warm muscles are easier to stretch, so take a 5-10 minute warm-up. Then stop and do the stretching as follows: 5 times, each step for 10 seconds or more; do it again after the workout.

1. **Stretch down**

The knees are slightly curved, the body slowly bends forward, let the back and shoulders relax, and the hands try to touch the toes. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times (As picture 1 shown).

2. **Tendon stretching**

Sit on a clean seat cushion and straighten one leg. Put the other leg inward so that it fits snugly against the inside of the straight leg. Try to touch the toes with your hands. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (As picture 2 shown).

3. **Calf and heel stretch**

Hold the wall or tree with both hands and one foot behind. Keep your hind legs upright and your heels on the ground, leaning in the direction of the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (As picture 3 shown).

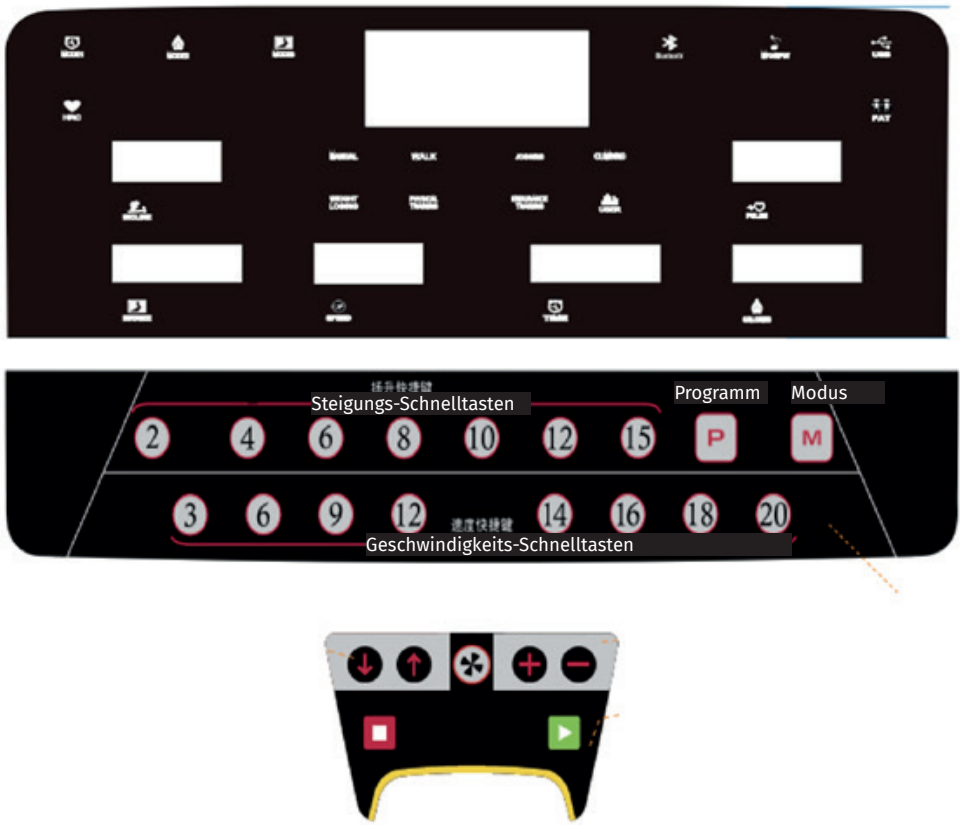
4. **Quadriceps stretching**

Grasp the balance with your left hand or the table, then extend your right hand backwards and grab your right ankle and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in front of your thighs are tense. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (As picture 4 shown).

5. **The sartorius muscle** (muscle inside the thigh) stretches

The soles of the feet are opposite and the knees sit down. Grasp your feet with both hands and pull them in the direction of the groin. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times. (As picture 5 shown)

Console Function Description



1.1 **P0** is the manual program for user. **P1-P36** is the preset auto program for training. U1~U3 (user-defined program), HRC1~HRC3 , body fat function.
1.2 1 LED dot matrix screen , 6 digital displays, 24 operation keys .
1.3 Speed Range:1.0~25.0KM/H. Incline Range: 0~15 %.
1.4 Controller with Inverter.
1.5 Self-checking system, and warning function of abnormal information.
1.6 Available shift between metric and imperial in program of speed and distance.
1.7 MP3 (Optional)
1.8 Fan (Optional)

Display Window Description

“SPEED” window：display the value of speed.
“TIME” window：display the value of time.
“DISTANCE” window：display the value of distance and steps.
“CALORIES” window：display the value of calories.
“PULSE” window：display the value of pulse.
“INCLINE”window: display the value of incline.

Keyboard Operation Description

1. P is PROGRAM key. User can select program P0~P36, U1~U3(user defined program), HRC1~HRC3, FAT(body fat function) circularly when the treadmill is under STOP state.

2. M is MODE key. When you select Manual mode, the initial state is normal. Press Mode key to select three different countdown operation modes: Time countdown mode --> distance countdown mode --> calorie countdown mode --> normal. The Reset key of default time countdown(30 mins) is in P1-P36.

3. START is START/PAUSE key. Press the key to start the treadmill when it's under stop states. Press the key to pause the treadmil when it's running.

4. STOP key. Under running state, press STOP key and the treadmill will go to a slow stop.

5. "+/-" SPEED control key. Adjust running speed of the treadmill by pressing **"+/-"** key when the treadmill is under the running states. While under the stop or body fat testing states, pressing **"+/-"** key to adjust the setup of the parameter.

6. Speed Shortcut key 3,6,9,12/ 14,16,18,20: In the running state, user can adjust the running speed directly to the key specified value as the shortcut shows.

7. ?/? INCLINE control key. In the running state, user can adjust the incline level by pressing ?/? .

8. Incline Shortcut key 2,4,6,8,10,12,15: In the running state, user can adjust the incline level directly to the key specified value as the shortcut shows.

Shift between Metric and Imperial

- Pull out the safety key, press PROGRAM and MODE key at the same time, M displays in the screen which means it shifts to Imperial system already.
- Pull out the safety key, press PROGRAM and MODE key at the same time, KM displays in the screen which means it shifts to Metric system already.

Safety Key function

The safety key consists of a tact switch, a clothes peg and a nylon cord, and has a safety feature for emergency stop.
In any state, once the safety key is pulled out, motor will stop urgently and E-07 display in the screen with a buzzer sound. The console keys will ban to operate. Every time the safety key is replaced, the screen will fully display for 2 seconds and system will enter into default working state.

Operation Instruction

1. Put the power cord to a grounded power outlet with 8 amps. Turn on the power switch, the console screen displays fully and accompanying with prompt sound, then identificates the safety key.

2. Put the safety key in the right position and clip the clothespin to the clothes on the chest. The system will enter into the default working state after the screen fully displayed for 2 seconds. All counters and setting value will be reset to original state. The treadmill is in positive timing mode of the manual program P0.

3. Press **PROGRAM** key to select program P0~P36/ U1~U3/ HRC1~HRC3/ FAT circularly.

4. P0 is customized program for user. Press MODE key to select four training modes circularly. Trainning speed and incline is set by user. Default value of speed is 1.0km/h and default value of incline is 0%.

- **Training Mode 1 - Normal:** Time, distance and calories are all counted positively, disable setting function.
- **Training Mode 2 - Time countdown:** Time window flashes under setting state. Press **+/-** key to modify the setting value. Setting range from 5mins~99mins and default 30mins.
- **Training Mode 3 - Calorie countdown:** Calorie window flashes under setting state. Press button **+/-** to modify the setting value. Setting range from 20cal to 9990cal and default 50cal.
- **Training Mode 4 - Distance countdown:** Distance window flashes under setting state. Press button **+/-** to modify the setting value. Setting range from 1.0km to 99.0km and default 1.0km.

5. P1~P36 is setting program of the system and only available for the training under the mode of time countdown. Time window flashes under setting state. Press button **+/-** to modify setting value. Time setting range is from 5mins to 99mins and default 30:00

6. Press **START** button after complete training mode setting. The screen starts to display a 5-second countdown and accompanying prompt tone for five times. Whent counting down to 1, the treadmill starts gently, slowly accelerate to the displayed speed and go into running with constant speed smoothly.

7. Press button **+/-** or **QUICK SPEED** key to adjust the running speed when it's under running state,

8. In P1~P36, the speed and incline of each program will be divided into 16 segments. Time of each segment is divided equally in the setting time. Adjusted speed or incline is only effective in the current segment. There's 3 buzzer sounds 3sec ahead of the conversion between the segments. The motor will stop automatically accompanying with a long alert tone after the program runs the whole 16 segments.

9. When motor is in running state, press **START** button to pause the motor. If press the key again, and the treadmill resume running. Running data and progress still remains.

10. When the motor is in running state, press **STOP** button to stop the motor slowly till it stops smoothly. All settings will return to the default state.

11. In any state, the motor will stop urgently when the safety key is pulled out and E-07 display in the window with a buzzer sound.

12. The electric control system is in safety monitoring at any time. The running treadmill will stop in an emergency when abnormity is found. The screen will display abnormal information and accompany with alert tone.

13. There're three selections in USER mode USER1~USER3. User can access or set up his/her own motion program. Press PROGRAM key to USER mode USER1~USER3, it'll flash in TIME display window at the moment. User can press speed key **+/-** to set up exercise time. Press MODE key after time setup, it'll flash both in the display window of SPEED & INCLINE. User can set up his/her own program in 16-segment of speed and incline. Press speed key **+/-** to set up the speed of each segment of exercise, and press ?/? to set up the incline level of each segment of exercise. After setting, user can press START to begin the exercise. User's specified program will be saved and can be accessed to use directly in next time.

14. Body Fat test method: Press the PROGRAM key to select FAT, the DISTANCE window displays setting project number, then press the MODE key to select project number. TIME display window in the right side displays the parameter of the setting item. Press button **+/-** to adjust the parameters. For the

- **F1** (sexo): defined as gender. Parameter range is 1~2. **1** defined as male, **2** defined as female. Default 1.
- **F2** (Age): defined as age. Parmeter range is 1~99 years old. Default 25 years old.
- **F3** (Height): defined as height. Parameter range is 100~220cm. Default is 170cm.
- **F4** (Weight): defined as body weight. Parameter range is 20~150kg. Default is 70kg.
- **F5** (BMI): defined the completion of parameter setting and entering into body fat testing state. Please hold the heart rate sensor of the handlebar by both hands for 8 seconds, body fat percentage (BMI) of the testee will display in the parameter window. According to Asian standards, it's is considered as thin if BMI less than 18. It's considered as ideal weight if BMI between 18 and 24. It's considered as overweight if BMI between 25 and 28. And it's considered obese if BMI is over 29. BMI default 24 (the datum is for exercise purposes only).

FAN Function (Optional)

Press FAN key to start or stop it.

MP3 Function (Optional)

- The console is with built-in double-channel sound, regulated power supply with switch-mode and mute function for no signal. Connect MP3 headphone jack and audio input of the console through the provided audio line can play music by speaker.
- Insert the headphone cable to the headphone jack of the console. Only wear the headphone can hear the music.
- The USB interface beside the headphone jack is used to play music. The system will play music by reading data automaticlly after Inserting the multimedia product that's with USB port.

HRC Pattern

1. There're three groups as default HRC. HRC1 with limited speed 9 km/h. HRC2 with limited speed 11 km/h. HRC3 with limited speed 13 km/h.

2. HRC setting method/ sequence/ parameter range. Press PROGRAM key to display HRC, confirming the mode to enter to next setting and press speed key +/- for parameter adjusting. Till complete the setting of last parameters then can start.

- Setting range for AGE 15~80 years old, default 25 years old.
- Default THR (target heart rate) (220 - Age)*0.6
- THR can be modified with modifying range: 80~180
- Time setting: Default 30 minutes. Modifying range: 5~99 minutes

3. Relationship with Speed Variation

- Frequency of change. The HRC detects heart rate every 30 seconds (Heart rate displays in the screen all the time)
- Speed increases by 2km/h when user's heart rate is 30 beats/min below the target heart rate.
- Speed increases by 1km/h when user's heart rate is 6~29 beats/min below the target heart rate.
- Speed decreases by 2km/h when user's heart rate is 30 beats/min above the target heart rate.
- Speed decreases by 1km/h when user's heart rate is 6~29 beats/min above the target heart rate.
- Speed remains the same When the user's heart rate is 0~5 beats/min below or above the target heart rate.

4. Under the following situations, the speed of treadmill will slow down to lowest within 20 seconds and stop after running at the lowest speed for 15 seconds with alarm sound every second.

- A. Detect the heart rate per every 30 seconds and couldn't detect the heart rate for twice.
- B. 1 km/h (0.6 mph), heart rate leads to deceleration.
- C. The heart rate exceed (220 - the setting age).

5. Deceleration can not be lower than 1 km/h (0.6 mph) when the speed is above 1km/h (0.6 mph). For example: The lowest speed of treadmill is 1 km/h (0.6 mph), when it runs at 1.6 km/h (1.0 mph) and with deceleration 1.0 (2.0) km/h caused by heart rate, then the speed will slow down to 1 km/h (0.6 mph).

6. Incline won't be controlled by the heart rate but by manual.The treadmill won't be controlled by heartbeat for 1 minute before starting running, and only starts running according to the built-in formula after running for 1 minute.

Automatic Program P1-P36 Metric Speed / Incline Table

PROG	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2

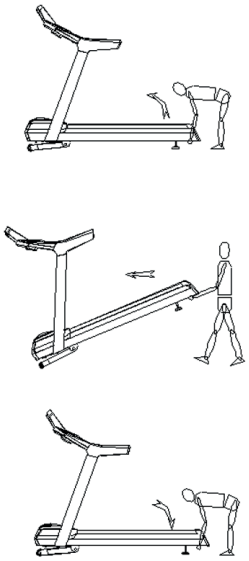
P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

Moving the Treadmill

Make sure all following points when moving the treadmill:

1. Restore the incline to flat (0) position.
2. The power switch of treadmill is OFF.
3. Remove the power cord from the power socket.

After clearly define above points, lift up the machine by firmly holding the end of running platform. Standing up straightly to move the machine forward or backward slowly and lay it flat gently in the right position.

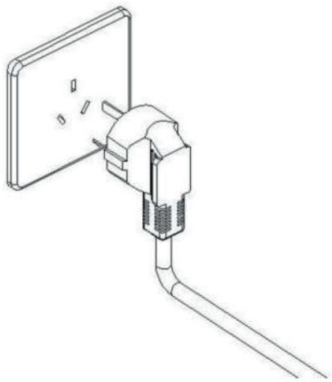


Grounding Guide

This product must be grounded. If the treadmill fails or is damaged, the ground wire can form a minimum resistance circuit, the current into the ground, thereby reducing the risk of electric shock. This product is equipped with a cable that has a conductor to ground the unit and a grounding plug. This plug must be plugged into a socket that complies with local codes and regulations for installation and grounding requirements.

Danger! Improper connection of the equipment grounding conductor may result in an electric shock hazard. If you do not know if the equipment is properly grounded, consult a qualified electrician or service person. Do not change the plug that comes with this product. If the plug does not conform to the socket, allow a qualified electrician to install a suitable outlet.

This product uses a 220-240 volts line and is equipped with a grounded outlet as shown in the illustrations below.



Treadmill Use instruction

1. Power on, the treadmill will start to the lowest position, check the machine is normal.

2. Attach the safety lock clip to the skirt of the sportsman's chest.

3. Before running, must confirm the stability of the treadmill and function is normal. It is strictly prohibited to stand on the run belt start, should stand on the side bar, handle bar, once confirm everything well then start running. When power on, put one hand to seize the handlebars, press the "START " button, treadmill delay start 5 seconds to 1.0km / h speed. Press the "speed" "+" key, the motor speeds up to 2.5 ~ 3.5km / h (this is a most suitable running speed), both hands grab handlebars, feet have to step on the running belt, can run with the same speed.

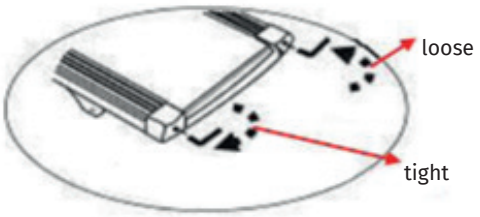
4. After a few minutes, you can speed up the running, the growth rate of the requirements is holding hands with the handlebars, press the "speed" - "" key to run slowly.

5. During the running time, press the speed shortcut keys, you can quickly enter the running speed you need.

6. Press "Stop" key to stop the motor at any time during running.

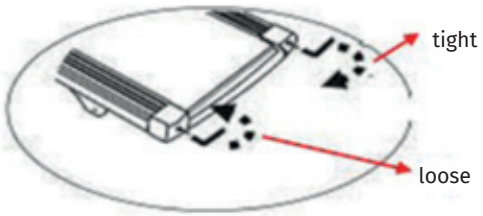
7. Preset mode: Press the "Select" button to select one of the automatic operation modes as the current running mode. Press the "Start" key to start the treadmill. The treadmill starts to run automatically according to the selection mode. In operation, you can press the "speed" + "" key or "speed" - "" key to change the current time period running speed. Press "Stop" to stop the motion.

8. HRC test (optional): switch on the treadmill, the hands holds the HRC metal sensor chip, a few seconds after the heart rate display window will display the user's heart rate value. (Note: this value is not as medical data, only as a sports reference.)



Turn clockwise to increase running belt tention

Such as left deviation of running belt.
Adjust the left screw clockwise or the right screw anti-clockwise.



Turn counter-clockwise to decrease running belt tention

Such as right deviation of running belt.
Adjust the right screw clockwise or the left screw anti-clockwise.

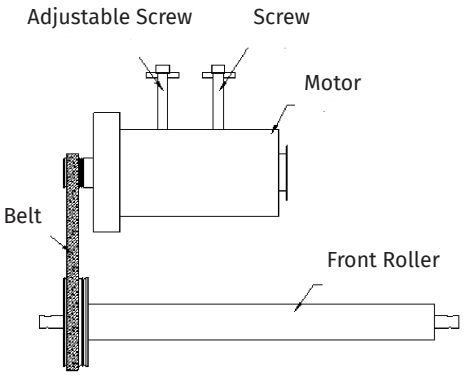
Treadmill Maintenance

1. Lubrication

- After the running belt has been used for a period of time, it must be lubricated with the configured methyl silicone oil. Suggestion
  - Using time less than 3 hours every week lubrication once every 5 months
  - Using time equal to 4-7 hours every week lubrication once every 2 months
  - Using time more than 7 hours every week lubrication once every month

No excessive lubrication. Note: the important factor of increase the lifetime for treadmill is proper lubrication.
The way of checking whether therunning belt need lubrication is, lift the side soft the treadmill and feel the central back of the belt, as far as possible. If traces of silicon spray are found, lubrication is not necessary. If the surface is dry, the belt needs lubrication.

- Application of lubricant on the belt (as showed):
- Stop the running belt, and fold the treadmill. Lift the belt that's behide the back of main frame and try to send the oil can to the middle of the belt.
- Spray silicone oil to the inner side of the running belt and coating both sides of the running belt by silicone oil.
- Run the treadmill at a speed of 1km/h to apply silicone evenly. And tread lightly on the running belt from left to right. Keep it running for several minutes then the silicon oil can be fully absorbed by the running belt.



Belt Adjustment

All running belts are properly set at the factory and after assembly. However, slack may occur after a period of use. Such as : pause and slip may occur when running. When this phenomenon occurs, adjust the running belt and screw in half a turn left and right. If the running belt is loose, the running belt and the roller will slip in turn. But too tight is also not good, which is easy to increase the load of the motor and damage the motor, running belt and roller, etc.

Adjustment of belt deviation:

All running belts are properly set at the factory and after assembly. But after a period, the belt have the possibility for deviation. The reasons can be listed as follows.

- The treadmill is unstable.
- Feet didn't in the central of the running belt when running.
- Feet exert uneven force.

If deviation caused by manual, No - load rotation for a few minutes can return to normal. Adjusting step by step in half a turn with a

6mm Allen wrench that is equipped randomly for unable to restore automatically.

Running belt deviation is not covered by the warranty, and is mainly maintained by users according to the instructions. Running deviation can seriously damage the running belt. It must be found and corrected in time.

Adjustment of the motor's belt

All the motor belt of treadmill must be adjust in the factory and after assembly. However, after a period of use, there may be slack or slip phenomenon.

Adjustment Steps: 1. Turn the adjusting screw counterclockwise with wrench.

2. The adjustment range shall be subject to the belt load not slipping.

NOTE: Regular cleaning of belts and pulley grooves

Cleaning

- Regular cleaning of the striding belt ensures a long product life.
- Warning: The treadmill must be turned off to avoid electrical shocks. The power cord must be pulled out of the socket,before starting the cleaning or maintenance.
- After training: Wipe the console and other surfaces with a clean soft and damp cloth to remove sweat residues.
  Caution: Do not use any abrasives or solvents. To avoid damage to the computer, keep any liquids away. Do not expose the computer to direct sunlight.
- Weekly: To make the cleaning easier it is recommended to use a mat for the treadmill. Shoes can leave dirton the striding belt that can fall beneath the treadmill. Clean the mat under the treadmill once a week.
  Storage: Store you treadmill in a clean and dry environment. Ensure the master powers witch is off and is unplugged from the electrical wall outlet.

Common faults and troubleshooting methods

Problem & code	Reason	How to settle the problem
Treadmill out of working	A. The power supply was not connected or the power switch was turned off.	Connect the power supply or turn on the power switch.
	B. Safety key was not in right position.	Place the safety key to the correct position
	C. Transformer not connect well or transformer is defective.	Reconnect the transformer or replace the transformer.
	D. Circuit broken.	Check the port of input & output and the communication wire
Treadmill stop suddenly	A. Safety key drop off	Reconnect the safety key
	B. System abnormaly	Ask for repairing
Key out of work	A. Key broken or invalid	Replace the key
	B. All keys invalid	1.Replace the key board and wires. 2. Replace the PCBA . 3. Replace the console.
	C.Bad connection between motor wire and controller.	Reconnect the wire or replace the controller
E7	The console can't detect the safety key signal	1. Check whether the safety key insert well. 2.Reassembly the safety key device. 3.Replace the console.
No pulse display	A. Handle pulse wire isn't connect well or the wire is devective.	Reconnect or replace the wire
	B. Console circuitry defected	Replace console
Console short of display	A. Screws of display board loosed	Tighten the screws.
	B. System failure	Replace console
E01	Inverter trip out under low voltage state	Replace inverter or ask for professional checking
E02	Temperature sensor abnormal	Replace inverter or ask for professional checking
E04	Inverter output overcurrent protection	Replace inverter or ask for professional checking
E06	Inverter overvoltage protection	Replace inverter or ask for professional checking
E09	Inverter overheat protection	Replace inverter or ask for professional checking
E21	Flash program error	Replace inverter or ask for professional checking
E22	Program error	Replace inverter or ask for professional checking
E23	Low voltage alarm	Replace inverter or ask for professional checking
E25	Emergency stop alarm	Replace inverter or ask for professional checking
E0A	Motor overload protection	Replace motor or inverter
E0B	Inverter overload protection	Replace inverter or ask for professional checking
E0C	System abnormal under overload	Replace inverter or ask for professional checking

Notes on Disposal

This electrical or electronic device must not be disposed of in household waste at the end of its service life. Free collection points for waste electrical equipment, as well as additional acceptance points for the reuse of devices, may be available in your area. You can obtain the addresses from your local or municipal administrazion. If the old electrical or electronic device contains personal data, you are responsible for deleting it before returning the device. If it is possible without destroying the old electrical or electronic device, please remove old batteries, rechargeable batteries, or lamps before disposing of the device and place them in a separate collection.

Meaning of the 'Crossed-Out Wheelie Bin' Symbol

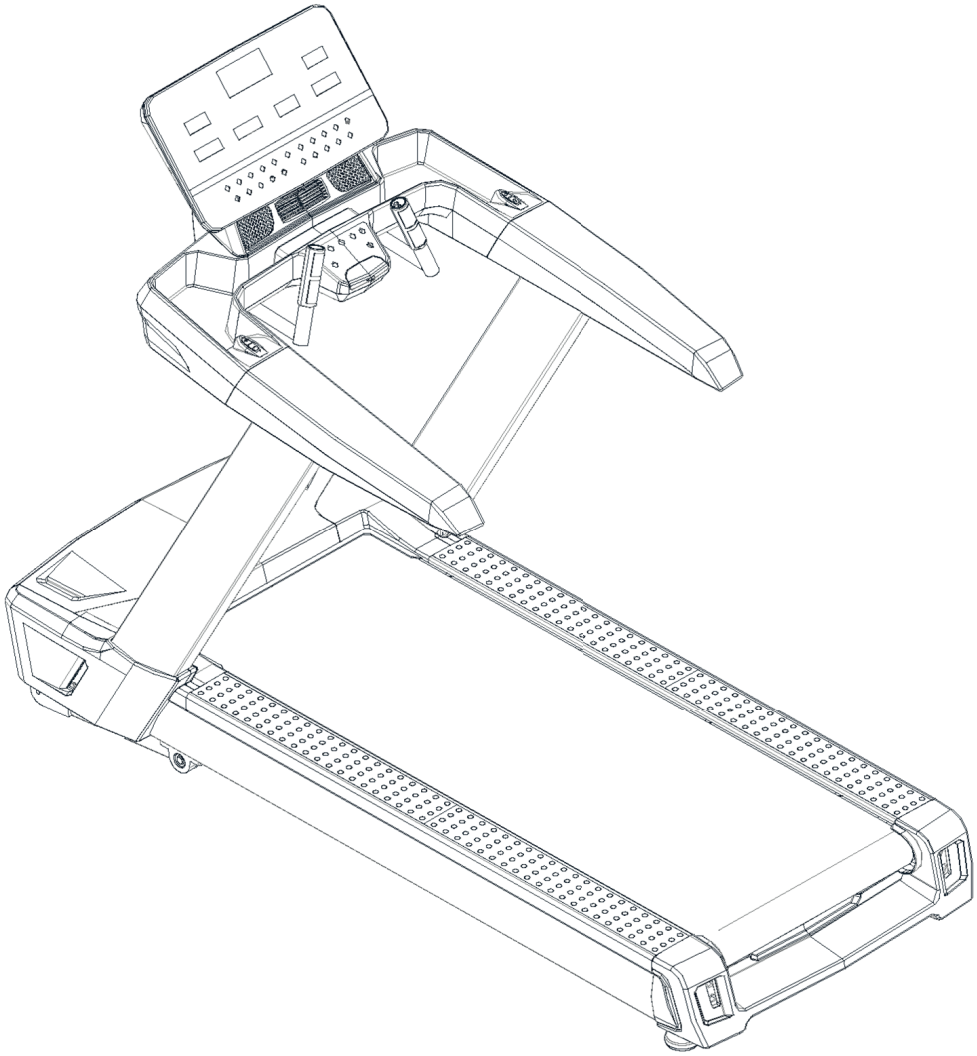
The symbol of a crossed-out wheelie bin, which is regularly displayed on electrical and electronic devices, indicates that the respective device must be collected separately from unsorted municipal waste at the end of its service life.

Notice d'utilisation

Code produit 347 2200

Tapis de course Sport-Thieme « T800 »

Merci d'avoir choisi ce produit !
Notre objectif est d'aider les sportifs à tonifi er leur corps. Nous serions heureux de recevoir vos suggestions. En attendant, nous mettons à votre disposition notre expertise tout en déployant tous les eff orts nécessaires pour vous off rir des produits et services de qualité optimale. L'ensemble de nos employés et designers attendent avec impatience vos retours et suggestions sur cette gamme de produits. Nous espérons sincèrement qu'ils vous aideront à prendre plaisir à vous entraîner.



1123902 · © 2023 Sport-Thieme GmbH

SPORT-THIEME
Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben, Deutschland · sport-thieme.com
Tel. +49 53 57 181 503 · Fax +49 53 57 181 921 · info@sport-thieme.com

Guide de l'utilisateur

1. Branchez toujours la fiche d'alimentation de l'appareil à une prise reliée à la terre et n'alimentant pas d'autres appareils électriques.

2. Avant toute utilisation, assurez-vous que le tapis de course soit positionné de manière stable sur le sol.

3. Vérifiez également qu'il fonctionne normalement avant de commencer à courir.

4. Lorsque le tapis démarre, placez vos pieds sur les deux repose-pieds (rails latéraux) sur les côtés.

5. Attachez la clé de sécurité à votre maillot afin de pouvoir gérer une éventuelle situation d'urgence.

6. Appuyez sur le bouton « Start » (Démarrer) pour démarrer le tapis de course.

7. Avant de monter sur le tapis, préparez-vous en suivant le rythme de la bande de course avec votre jambe gauche uniquement. Une fois que vous vous sentez suffisamment à l'aise, vous pouvez alors vous lancer et courir avec vos deux jambes sur le tapis, en adoptant une posture correcte.

8. Le tapis de course n'est destiné à être utilisé que par UNE SEULE PERSONNE à la fois. Tout fonctionnement en surcharge est interdit.

9. La vitesse peut être ajustée si nécessaire.

10. Une fois votre entraînement terminé, vous pouvez arrêter le tapis de course en retirant la clé de sécurité ou en appuyant sur le bouton « Stop ».

11. N'oubliez pas non plus de couper l'alimentation et de débrancher la prise une fois que vous avez terminé vos exercices.

Consignes de sécurité :

- Utilisez le tapis de course à l'intérieur afin de le protéger de l'humidité. Ne déposez pas d'objets lourds sur le tapis.
- Lorsque vous utilisez l'appareil de fitness, portez des vêtements confortables et, de préférence, des chaussures de sport ou d'aérobic.
- Ne laissez pas les enfants s'approcher du tapis de course afin d'éviter tout accident.
- Évitez un fonctionnement en surcharge afin de ne pas endommager le moteur, le régulateur, le rouleau ou la bande de course. Veillez à procéder à l'entretien courant du tapis de course.
- En intérieur, n'utilisez pas le tapis dans des environnements poussiéreux et maintenez un certain degré d'humidité dans la pièce afin d'éviter toute interférence faisant obstacle au bon fonctionnement de la console et du régulateur.
- Veillez à ce que le tapis de course ne fonctionne pas plus de 2 heures en continu.
- Assurez-vous qu'il y ait une bonne circulation de l'air pendant votre entraînement.
- Lorsque le tapis de course est en marche, un espace de sécurité de 2 000 x 1 000 mm doit être maintenu à son extrémité arrière.
- Si vous ressentez une quelconque gêne, arrêtez l'entraînement et consultez un médecin.
- Conservez le flacon de silicone dans un endroit hors de la portée des enfants afin d'éviter toute mauvaise utilisation susceptible d'entraîner des conséquences graves.
- Une fois votre entraînement terminé, ne sautez pas du tapis de course alors qu'il est encore en fonctionnement.
- Retirez délicatement la fiche d'alimentation de la prise.
- Si un problème survient, arrêtez la machine et coupez immédiatement le courant.
- Faites appel à un distributeur local pour régler tout problème éventuel ou assurer le service après-vente. Vous n'êtes pas autorisé(e) à démonter vous-même les pièces de l'appareil.

Avertissement

Afin de réduire le risque de générer un accident ou d'occasionner des blessures, veuillez respecter les consignes suivantes.

- Veillez à ce que vos vêtements soient bien fermés avant de courir.
- Ne portez pas de vêtements risquant de se faire happer facilement.
- Conservez le cordon d'alimentation à l'abri de toute source de chaleur.
- Ne laissez pas les enfants s'approcher du tapis de course.
- En cas de problème, appuyez-vous sur le guidon pour vous soulever et enlevez vos pieds de la bande de course.
- N'utilisez pas le tapis de course à l'extérieur.
- Coupez le courant avant de déplacer le tapis de course.
- N'ouvrez pas le cache du moteur ou du rouleau si vous n'êtes pas un professionnel.
- Cet appareil ne peut être utilisé qu'avec un circuit protégé par un disjoncteur de 10 ampères.
- Une fois que le tapis de course fonctionne, celui-ci ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Les tests HRC (Heart Rate Control - contrôle du rythme cardiaque) peuvent ne pas être aussi précis que des dispositifs médicaux. Les résultats ne sont donc fournis qu'à titre de référence.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ne vous sentez pas bien ou si vous ressentez des douleurs dans les articulations ou les muscles. En particulier, surveillez la façon dont votre corps réagit au programme d'entraînement. Les vertiges sont le signe d'une utilisation trop intensive de l'appareil. Dès les premiers signes de vertige, allongez-vous sur le sol jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Avis de sécurité

- Si vous êtes en convalescence ou si vous présentez l'un des symptômes ci-après, consultez votre médecin avant d'utiliser ce tapis de course.
  1. Douleurs au niveau de la taille, anciennes blessures au niveau des jambes, de la taille ou de la nuque et engourdissements au niveau des jambes, de la taille, de la nuque ou des mains - svp ne pas utiliser.
  2. Arthrite déformante, rhumatismes et goutte.
  3. Ostéoporose et autres anomalies.
  4. Troubles superficiels de la circulation (maladie cardiaque, troubles vasculaires, hypertension).
  5. Dysfonctionnements de l'appareil respiratoire.
  6. Pacemaker (stimulateur cardiaque) ou dispositif médical utilisé in vivo.
  7. Sarcomes.
  8. Thrombus ou autres symptômes.
  9. Diabète ou troubles causés par le diabète.
  10. Traumatismes cutanés.
  11. Hyperpyrexie (fièvre) due à une maladie (38 °C ou plus).
  12. Anomalie de la colonne vertébrale ou scoliose.
  13. Grossesse ou menstruations.
  14. Anomalie physique, nécessité de rester au repos.
  15. Mauvaise condition physique.
  16. Convalescence.
  17. Outre les cas mentionnés ci-dessus, toute autre anomalie physique. Pouvant être la cause de l'accident ou de la mauvaise condition physique.
- Si vous ne vous sentez pas bien et si vous ressentez par ex. des douleurs dans les articulations ou les muscles, des vertiges, des engourdissements ou si votre rythme cardiaque est anormal, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez votre médecin dès que possible.
- Les enfants ne sont pas autorisés à utiliser le produit et à jouer autour de celui-ci.
- Ils sont susceptibles de se blesser le cas échéant.
- La personne en charge de leur surveillance doit veiller à ce qu'ils ne jouent pas avec le produit.
- Ils sont susceptibles de se blesser le cas échéant.
- Durant l'utilisation, le déchargement ou le déplacement de l'appareil, assurez-vous qu'aucun(e) personne ou animal de compagnie ne se trouve à proximité de celui-ci (à l'arrière / en dessous / à l'avant).

Interdictions !

- N'utilisez pas l'appareil si le couvercle est fissuré (composants internes visibles) ou si des soudures sont endommagées.

Vous vous exposez à un risque d'accident ou à des blessures.

- Ne sautez pas sur ou de l'appareil pendant que celui-ci fonctionne. Vous risquez de vous blesser en tombant.
- N'utilisez pas / ne stockez pas le tapis de course à l'extérieur ou à proximité d'une salle de bain afin de le protéger de l'humidité.
- N'utilisez pas / ne stockez pas le tapis de course dans une zone exposée à la lumière directe du soleil, et évitez de le placer à proximité de sources de chaleur intense (couvertures électriques chauffantes ou radiateurs par exemple). Cela peut occasionner une fuite électrique ou un incendie.
- N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise électrique est endommagé(e), ou si la prise jack est desserrée. À défaut, vous vous exposez à un risque d'électrocution, de court-circuit ou d'incendie.
- N'endommagez pas le cordon d'alimentation. Ne le pliez / tordez pas en exerçant une force trop importante. Ne placez pas non plus d'objet lourd sur le cordon et ne le coincez pas. À défaut, vous vous exposez à un risque d'incendie ou d'électrocution.
- Cet appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois. Veillez à ne pas laisser d'autres personnes s'en approcher pendant que vous l'utilisez. À défaut, des accidents peuvent survenir en cas de chute et occasionner des blessures.
- Cet appareil n'est pas adapté aux personnes présentant une déficience mentale ou dans l'incapacité de l'utiliser de façon autonome. Vous vous exposez à un risque d'accident ou à des blessures.

Démontage interdit !

- Risque de blessures en cas de défaillance mécanique. Évitez également de mouiller l'appareil !
- Cela peut occasionner un choc électrique ou déclencher un incendie.

Attention !

- Ne vous entraînez pas de manière excessive si vous n'êtes pas un sportif régulier.
- N'utilisez pas le tapis de course après avoir mangé ou si vous vous sentez fatigué(e). Cela peut nuire à votre santé.
- Ce produit est conçu pour un usage domestique ou dans une salle de sport. Il n'est pas destiné à être utilisé par un grand nombre d'utilisateurs non spécifiques dans des écoles, des gymnases, etc. Il existe un risque de blessures.
- N'utilisez pas le produit lorsque vous mangez, ou buvez ou lorsque vous effectuez d'autres activités.
- N'utilisez pas le produit si vous sentez que votre corps fonctionne au ralenti (léthargie) après avoir consommé de l'alcool. Vous vous exposez à un risque d'accident ou à des blessures.
- N'utilisez pas le produit si vous avez un objet dur dans la poche de votre pantalon. Vous vous exposez à un risque d'accident ou à des blessures.
- xxx Cela peut occasionner un choc électrique, un court-circuit ou un incendie.
- Ne débranchez pas la prise électrique et ne mettez pas non plus l'interrupteur sur OFF (arrêt) pendant que vous utilisez le tapis de course.

N'effectuez aucune opération si vous avez les mains mouillées !

- Ne retirez pas / n'insérez pas le cordon d'alimentation dans la prise électrique avec les mains mouillées.

Débranchez la prise électrique !

- Retirez le cordon d'alimentation de la prise électrique lorsque vous n'utilisez pas le tapis. La poussière et l'humidité détériorent l'isolation, ce qui peut provoquer des fuites électriques et des incendies.
- Veillez à retirer le cordon d'alimentation de la prise électrique avant de procéder à l'entretien du tapis de course. Vous vous exposez à un risque de choc électrique ou à des blessures en cas de non-respect de cette consigne.
- Arrêtez d'utiliser le tapis de course et retirez immédiatement le cordon d'alimentation de la prise électrique si l'appareil ne démarre pas ou s'il fonctionne de manière anormale. Confiez ensuite le soin à des professionnels de vérifier l'état de l'appareil et de le réparer. Vous vous exposez à un risque de choc électrique ou à des blessures en cas de non-respect de cette consigne.
- Débranchez le cordon d'alimentation dès que l'électricité est coupée. À défaut, des accidents ou des blessures pourraient survenir une fois que l'alimentation en électricité est rétablie.
- Lorsque vous débranchez le cordon d'alimentation, tenez la prise elle-même et non le cordon. À défaut, vous vous exposez à un risque d'électrocution, de court-circuit ou d'incendie.

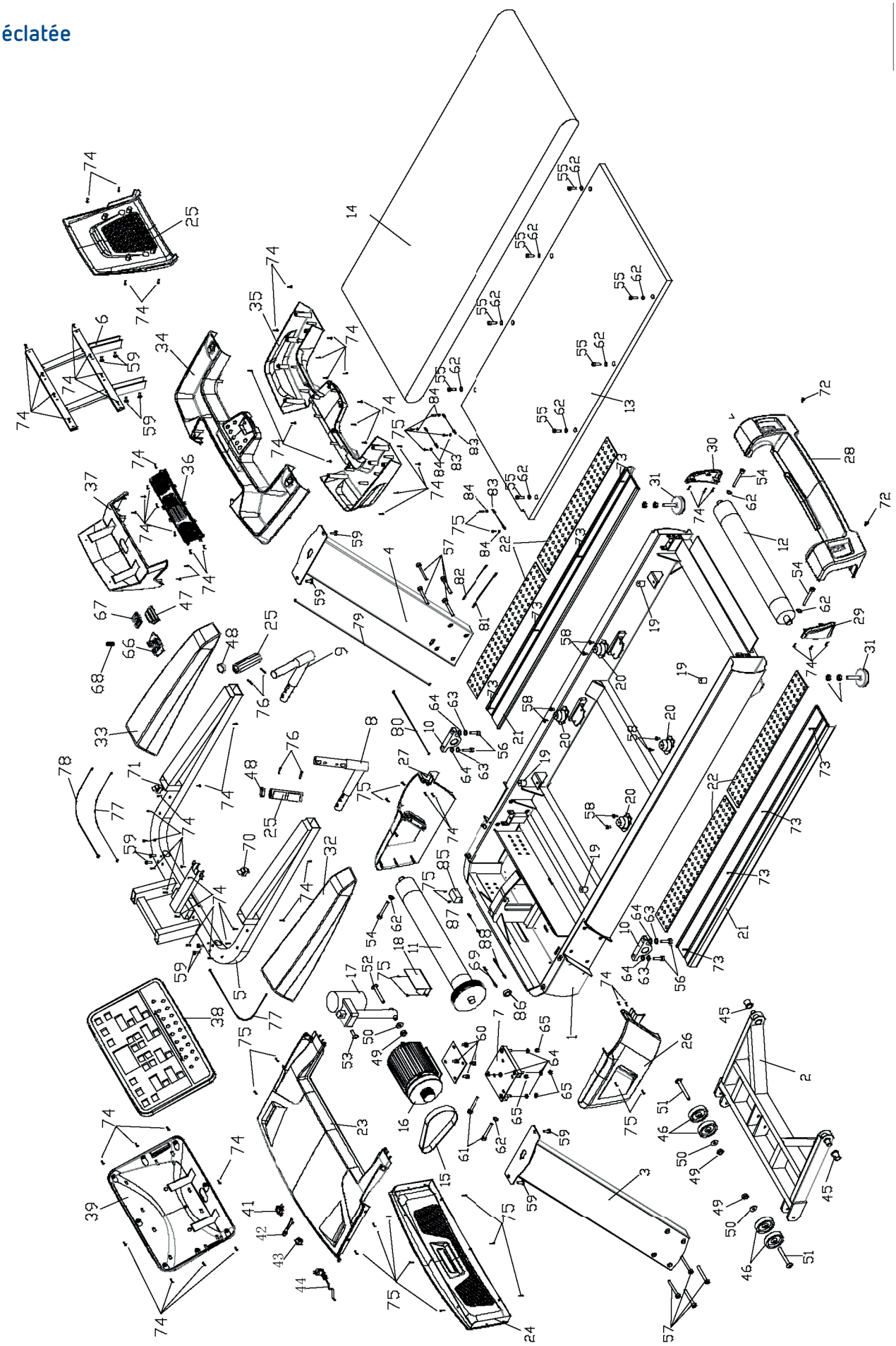
Consignes de mise à la terre

- Le tapis de course doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement, la mise à la terre fournira un chemin de moindre résistance au courant, réduisant ainsi le risque d'électrocution.
- Le tapis de course est équipé d'un conducteur et d'une fiche de terre. La fiche doit être insérée dans une prise de courant adaptée, conforme aux réglementations ou ordonnances locales, et ayant été correctement installée et mise à la terre.

Dangers !

- Une mauvaise connexion du conducteur de terre de l'appareil peut vous exposer à un risque d'électrocution. Si la fiche du produit ne s'adapte pas à votre prise, ne la changez pas. En pareil cas, veuillez confier à un électricien professionnel le soin d'installer une prise adaptée.
- La prise du tapis de course est équipée d'un câble de mise à la terre. Assurez-vous que la fiche est connectée à une prise de même forme. N'utilisez pas d'adaptateur.
- Ce produit ne peut pas être utilisé comme équipement médical.

Vue éclatée



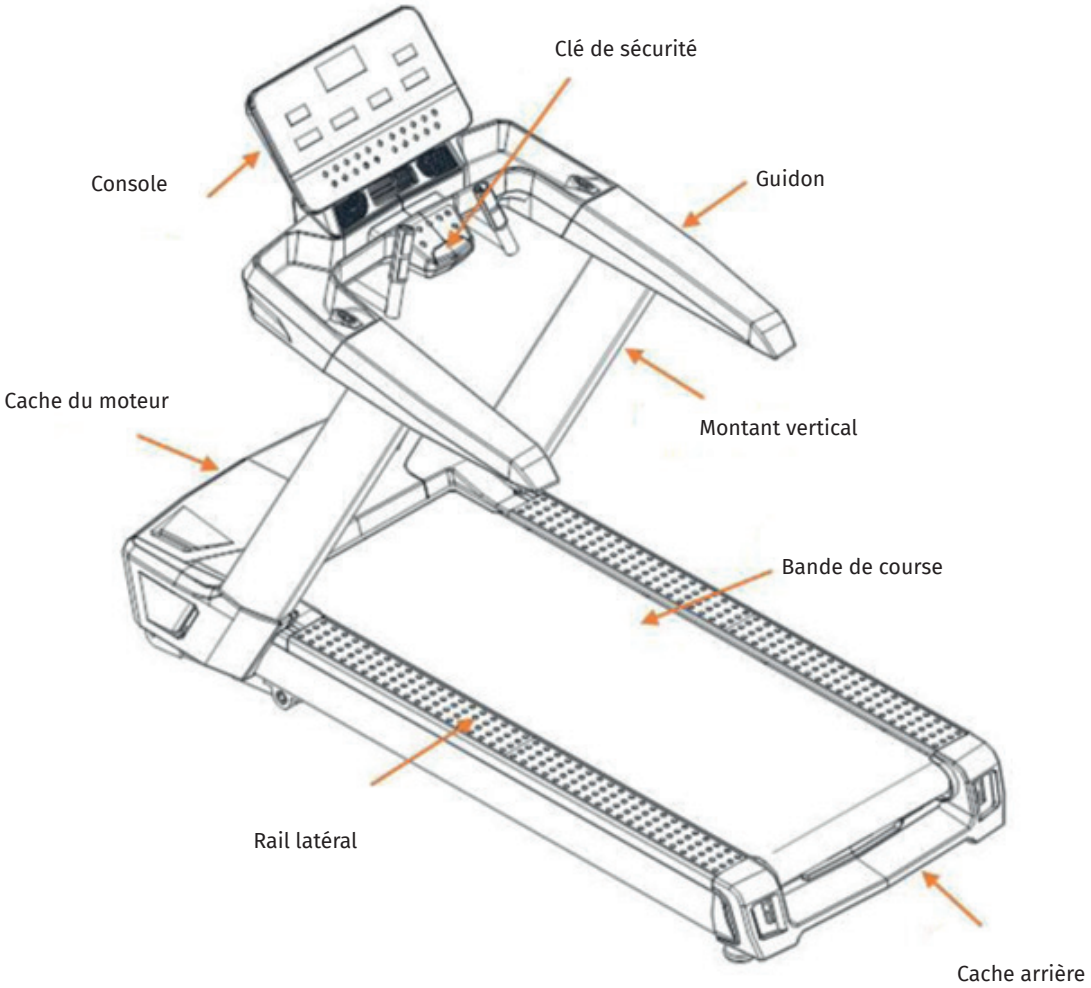
Liste des pièces

N°	Description	Spécifications	QTÉ
1	Châssis principal		1
2	Châssis du moteur d'inclinaison		1
3	Montant vertical gauche		1
4	Montant vertical droit		1
5	Cadre de la console		1
6	Cadre de l'écran		1
7	Cadre du moteur		1
8	Cadre capteur de pouls tactile (gauche)		1
9	Cadre capteur de pouls tactile (droit)		1
10	Base de montage	t25×120×60 (zingage-blanc)	2
11	Rouleau avant	Φ150×Φ85×Φ25×715	1
12	Rouleau arrière	Φ85×Φ25×638×705	1
13	Plateau de course	1410×680×25	1
14	Bande de course	3460×580×t3.2 motif pneus	1
15	Courroie du moteur	270J10	1
16	Moteur à courant alternatif	3.0HP	1
17	Moteur d'inclinaison		1
18	Onduleur		1
19	Coussin cylindrique	φ30×30×M8×8	4
20	Coussin monté	80×54×40 (rouge)	4
21	Rail latéral en aluminium	128×49×1400	2
22	Coussin en caoutchouc du rail latéral	100×8×700	4
23	Cache du moteur	810×595×68	1
24	Cache avant du moteur	810×114×192	1
25	Jeu capteur de pouls tactile	Cylindre longueur 133 (avec plaque métallique)	2
26	Embout montant vertical gauche		1
27	Embout montant vertical droit		1
28	Cache arrière	855×163×195	1
29	Embout cache arrière gauche	78×34×155	1
30	Embout cache arrière droit	78×34×155	1
31	Patin de pied	Φ74×86×M12	2
32	Guidon gauche en PU		1
33	Guidon droit en PU		1
34	Boîtier supérieur de la console	924×403×117	1
35	Boîtier inférieur de la console	926×377×129	1
36	Support de fixation du ventilateur	404×28×57	1
37	Base de fixation de la console	432×208×227	1
38	Panneau LED	588×22×360	1
39	Cache arrière de l'écran	586×82×359	1
40	Cache arrière de la console	5550EA/408×123×316	1
41	Prise électrique	250 V/10 A/ Rouge L-60/ Noir L-150/ Jaune vert L-320	1

N°	Description	Spécifications	QTÉ
42	Fusible (avec câble)	FP-ZHY-8(6.35×30)/15 A	1
43	Interrupteur	XW604 (20 A)	1
44	Cordon d'alimentation	3×1,5mm2×2000	1
45	Manchon en métal peint par poudrage	Φ35×Φ30×Φ20×27	2
46	Roue	φ78×φ12.2×t23	4
47	Pièce à pression clé de sécurité	83.5×42.7×33.2	1
48	Bouchon de tube		2
49	Contre-écrou hexagonal	M12	3
50	Rondelle plate	Φ12	3
51	Vis à tête bombée à six pans creux (demi-filetage)	M12×80×20	2
52	Vis à tête bombée à six pans creux (demi-filetage)	M12×70×20	1
53	Vis à tête bombée à six pans creux (demi-filetage)	M10×40×20	1
54	Vis à tête bombée à six pans creux (entièrement filetée)	M8×75	3
55	Vis à tête bombée à six pans creux (entièrement filetée)	M8×25	8
56	Vis à tête bombée à six pans creux (entièrement filetée)	M10×35	4
57	Vis à tête bombée à six pans creux (entièrement filetée)	M8×80	8
58	Vis à tête bombée à six pans creux (entièrement filetée)	M8×10	8
59	Vis à tête bombée à six pans creux (entièrement filetée)	M8×20	12
60	Vis à tête bombée à six pans creux (entièrement filetée)	M8×15	4
61	Vis à tête bombée à six pans creux (entièrement filetée)	M8×55	2
62	Rondelle plate	Φ8	16
63	Rondelle ressort	Φ10	4
64	Rondelle plate	Φ10	8
65	Contre-écrou hexagonal	M10	4
66	Base de fixation de la clé de sécurité	106×54×24	1
67	Pièce de la clé de sécurité à tirer	60.5×42×12	1
68	Ressort de tension	φ11.8×φ0.8×24	1
69	Câble de connexion (mise à la terre)	L-150 mm/ 1.5mm2/ #6.3 borne femelle/ Φ6 borne	1
70	Touche de raccourci inclinaison	32×25×52	1
71	Touche de raccourci vitesse	32×25×52	1
72	Vis Phillips tête Truss (entièrement filetée)	M5×15 (clou en acier)	2
73	Vis autotaraudeuse Phillips tête Truss	ST4×20	8
74	Vis autotaraudeuse Phillips tête Truss	ST4×16	72
75	Vis Phillips tête Truss (entièrement filetée)	M4×16 (clou en acier)	24

N°	Description	Spécifications	QTÉ
76	Vis Phillips tête cylindrique (entièrement filetée)	M3×28	4
77	Câble de connexion de la touche de raccourci	L-700 mm	2
78	Câble de communication	5552EA/L-900 mm	1
79	Câble de communication	5552EA/L-1 200 mm	1
80	Câble de communication	5552EA/L-800 mm	1
81	Câble de connexion de l'alimentation électrique	L-800 mm/1,5mm2/ Rouge	1
82	Câble de connexion de l'alimentation électrique	L-800 mm/1.5mm2/ Noir	1
83	Câble de connexion (mise à la terre)	L-200 mm/1,5mm2	3
84	Rondelle dentelée	Φ5	6
85	Filtre	10 A (F7252)	1
86	Anneau magnétique	φ35×φ22×t15.0	1
87	Câble de connexion de l'alimentation électrique	L-450 mm/1.5mm2/ Noir	1
88	Câble de connexion de l'alimentation électrique	L-450 mm/1.5mm2/ Rouge	1

Mode d'emploi tapis de course

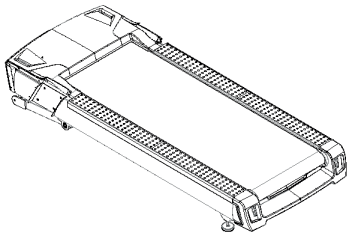


Informations techniques

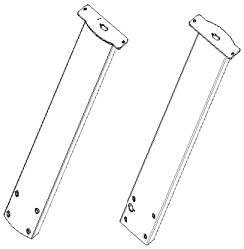
Dimensions (appareil plié)	2145x930x1680 mm
Zone de course	1580x600 mm
Vitesse	1,0-25,0 km/h
Inclinaison	0-15 %

Nous réservons le droit de modifier le produit sans préavis.

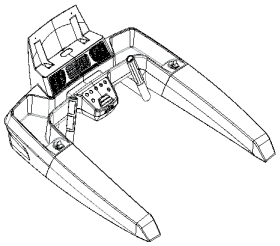
Liste des pièces contenues dans le colis



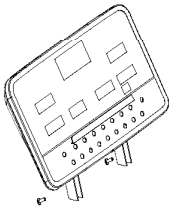
Socle principal



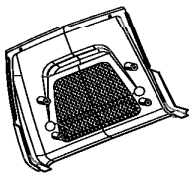
Cadre montant vertical (G & D)



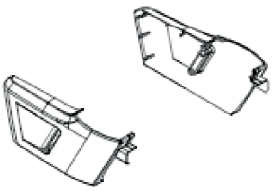
Cadre de la console



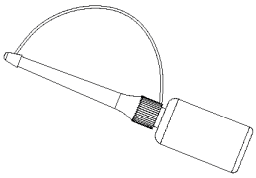
Cadre de l'écran



Cache arrière de la console



Embout montant vertical (G & D)



Huile de silicone

Manuel

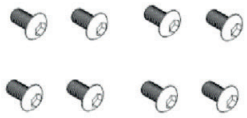
Jeu de vis

Liste des jeux de vis

Vis autotaraudeuse Phillips tête Truss (ST4*16) 4 PCS

Vis Phillips tête Truss (M4*16) 4 PCS

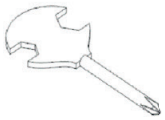
Vis à tête bombée à six pans creux (entièrement filetée) (M8*80) 8 PCS



Vis à tête bombée à six pans creux (entièrement filetée)

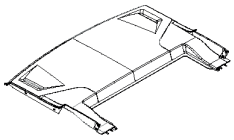
Clé Allen avec poignée en T * 1 PC

Clé Allen * 1 PC

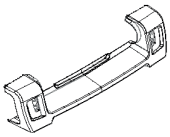


Tournevis Philips 1 PC

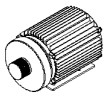
Pièces principales



Cache du moteur

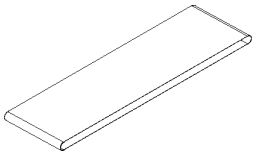


Cache arrière

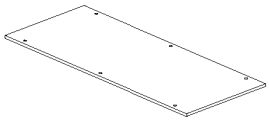


Moteur

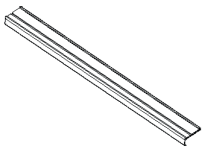
Courroie du moteur



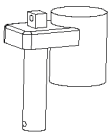
Bande de course



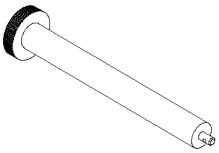
Plateau de course



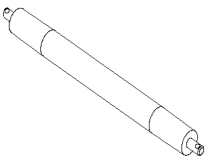
Rail latéral



Moteur d'inclinaison



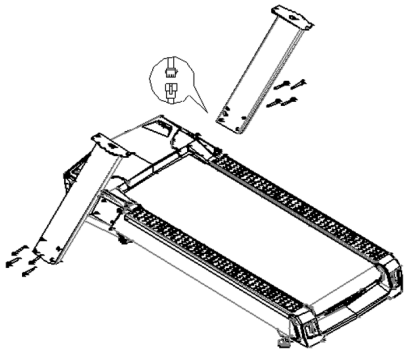
Rouleau avant



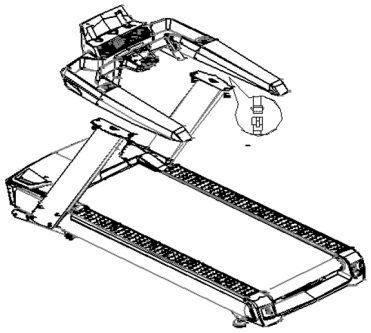
Rouleau arrière

Instructions pour le montage

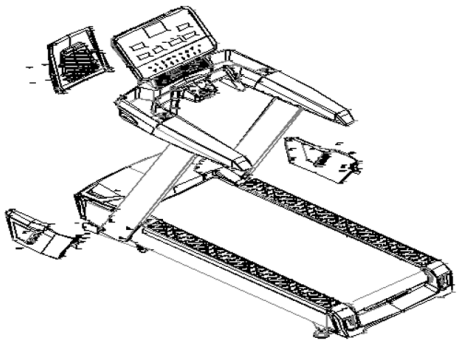
Étape 1
Sortez l'appareil de son carton et posez-le sur un sol plat. Insérez les montants dans l'encoche de montage du socle principal et fixez-les à l'aide de 4 vis (M8*80) de chaque côté. Branchez correctement les fils de communication avant d'installer le montant vertical (D).



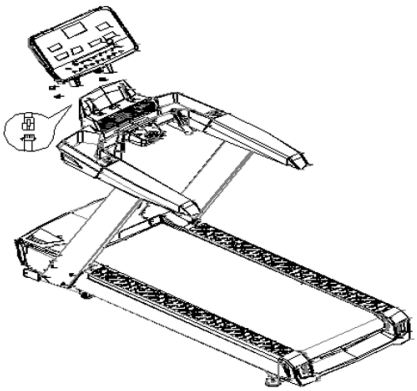
Étape 2
Branchez tout d'abord le câble de communication du côté droit du cadre de la console avec le câble du montant vertical (D). Placez le cadre de la console sur les montants verticaux et les fixer à l'aide de 4 vis (M8*20).



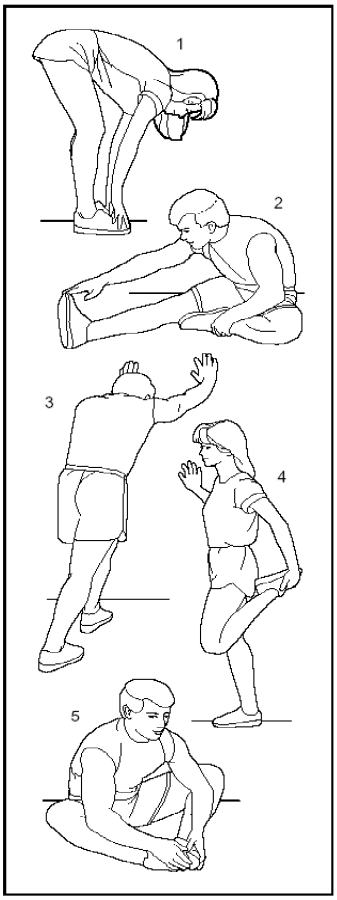
Étape 3
Organisez tout d'abord les fils, puis insérez le cadre de l'écran dans la base de montage du cadre de la console (comme indiqué sur l'image de gauche). Fixez-le à l'aide de 4 vis (M8*20) et branchez correctement les câbles de communication.



Étape 4
*Fixez l'embout du montant vertical (G) sur le socle principal à l'aide de 2 vis (M4*16), puis fixez le cache arrière à l'aide de 2 vis (ST4*16). Procédez de la même manière pour l'embout du montant vertical (D). Fixez le cache arrière de la console à l'arrière du cadre de l'écran à l'aide de 6 vis (ST4*16). Le montage est terminé.*



Conseils généraux de mise en forme



1. **Échauffement**

Respirez normalement (sans retenir votre respiration) pendant 5 à 10 minutes avant chaque échauffement.

2. **Respiration**

Pour reprendre votre souffle, inspirez par le nez et expirez par la bouche. Respiration et mouvements doivent être coordonnés. Si votre respiration devient trop rapide, arrêtez immédiatement l'entraînement.

3. **Fréquence d'entraînement**

Chaque zone musculaire doit bénéficier d'un repos de 48 heures. Autrement dit, vous ne devez entraîner la même zone qu'un jour sur trois.

4. **Intensité des exercices**

En fonction de votre condition physique individuelle, vous déterminez l'étendue de l'entraînement et vous pratiquez ensuite selon le principe de la charge asymptotique. Au départ, les douleurs musculaires sont un phénomène normal. Si vous continuez à faire de l'exercice, les douleurs musculaires peuvent disparaître.

5. **Étirements**

Après chaque exercice, faites 5 minutes d'exercices principalement d'étirements et de relaxation des muscles du pied pour éviter les raideurs musculaires à lonterme, et faites attention à une alimentation équilibrée.

6. **Repas et hydratation**

Pour protéger le système digestif, il doit y avoir au moins une heure entre un repas et un entraînement, et après l'entraînement au moins une demi-heure avant de manger. Buvez suffisamment d'eau, mais je bois trop d'eau, pour ne pas mettre votre cœur et vos reins à rude épreuve.

Exercices d'étirement

Quelle que soit la vitesse à laquelle vous courez, il est préférable de commencer par des exercices d'étirement. Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes, car il est plus facile de s'étirer lorsque les muscles sont chauds. Ensuite, faites une pause et étirez-vous comme suit : 5 fois, chaque étape pendant 10 secondes ou plus ; recommencez après la séance d'entraînement.

1. **Dos**

Penchez lentement votre corps vers l'avant, en ayant les genoux légèrement fléchis. Décontractez votre dos et vos épaules et essayez de toucher vos orteils avec les mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez-la. Répétez l'exercice 3 fois (comme indiqué sur l'image 1).

2. **Tendon**

Asseyez-vous sur un coussin et tendez une jambe. Pliez l'autre jambe vers l'intérieur de manière à placer la plante de votre pied sur l'intérieur de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils avec les mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez-la. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe (comme indiqué sur l'image 2).

3. **Mollets et talons**

Appuyez-vous sur un mur ou un arbre avec les deux mains et un pied placé en arrière. xxx Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez-la. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe (comme indiqué sur l'image 3).

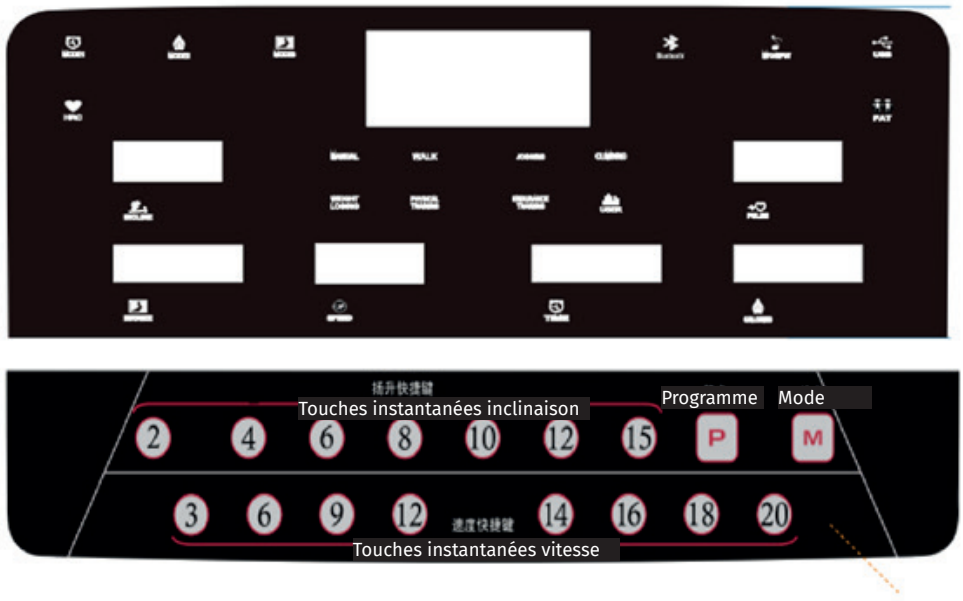
4. **Quadriceps**

Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez-la. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe (comme indiqué sur l'image 4).

5. **Muscle sartorius** (muscle traversant obliquement la cuisse)

Saisissez vos pieds avec les deux mains et tirez-les en direction de l'aine. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez-la. Répétez l'exercice 3 fois (comme indiqué sur l'image 5).

Description des fonctions de la console



1. **P0** *correspond au programme manuel de l'utilisateur.* **P1-P36** *est le programme automatique prédéfini pour l'entraînement. U1~U3 (programme défini par l'utilisateur), HRC1~HRC3, fonction élimination des graisses.*

2. 1 écran matriciel LED, 6 affichages numériques, 24 touches de commande.

3. Plage de vitesse : 1,0~25,0 KM/H. Plage d'inclinaison : 0~15 %.

4. Régulateur avec onduleur.

5. Système d'autocontrôle et fonction d'alerte en cas d'informations anormales.

6. Possibilité de basculer du système métrique au système impérial dans les programmes de vitesse et de distance.

7. MP3 (en option)

8. Ventilateur (en option)

Description de la fenêtre d'affichage

Fenêtre « SPEED » (VITESSE) : affiche la valeur de la vitesse.

Fenêtre « TIME » (TEMPS) : affiche la valeur du temps.

Fenêtre « DISTANCE » : affiche la valeur de la distance et le nombre de pas.

Fenêtre « CALORIES » : affiche la valeur des calories.

Fenêtre « PULSE » (POULS) : affiche la valeur du pouls.

Fenêtre « INCLINE » (INCLINAISON) : affiche la valeur de l'inclinaison.

Description du fonctionnement du clavier

1. P *est la touche PROGRAMME. L'utilisateur peut sélectionner les programmes P0~P36, U1~U3 (programme défini par l'utilisateur), HRC1~HRC3 et FAT (fonction graisse corporelle) de façon circulaire lorsque le tapis de course est en mode STOP (ARRÊT).*

2. M est la touche MODE. Lorsque vous sélectionnez le mode Manual (Manuel), le mode initial est le mode Normal. Appuyez sur la touche Mode pour sélectionner trois modes différents de fonctionnement du compte à rebours : Mode compte à rebours Time (Temps) --> mode compte à rebours Distance (Distance d'entraînement) --> mode compte à rebours Calories (Calories consommées) --> Normal. La touche de réinitialisation du compte à rebours par défaut (30 minutes) se trouve dans P1-P36.

3. START est la touche START/PAUSE (DÉMARRAGE/PAUSE). Appuyez sur la touche pour démarrer le tapis de course lorsqu'il est à l'arrêt. Appuyez sur la touche pour mettre le tapis de course en pause lorsque celui-ci est en marche.

4. Touche **STOP**. Lorsque le tapis est en marche, appuyez sur la touche STOP et celui-ci s'arrêtera lentement.

5. Touche « +/- » de contrôle de la VITESSE. Lorsque le tapis de course est en marche, vous pouvez régler sa vitesse de fonctionnement en appuyant sur la touche « +/- ». Pendant la phase d'arrêt ou d'analyse de la graisse corporelle, appuyez sur la touche « +/- » pour ajuster la valeur du paramètre.

6. Touche raccourci Vitesse 3,6,9,12/ 14,16,18,20 : lorsque le tapis de course est en marche, l'utilisateur peut régler la vitesse de fonctionnement directement sur la valeur spécifiée par la touche, comme l'indique le raccourci.

7. Touche ?/? de contrôle de l'INCLINAISON. Lorsque le tapis de course est en marche, l'utilisateur peut régler le niveau d'inclinaison en appuyant sur ?/?

8. Touche raccourci Inclinaison 2,4,6,8,10,12,15 : lorsque le tapis de course est en marche, l'utilisateur peut régler le niveau d'inclinaison directement sur la valeur spécifiée par la touche, comme l'indique le raccourci.

Passage du système métrique au système impérial

- Retirez la clé de sécurité, appuyez simultanément sur les touches PROGRAM et MODE. M s'affiche alors à l'écran, ce qui signifie que le système impérial est actif.
- Retirez la clé de sécurité, appuyez simultanément sur les touches PROGRAM et MODE. KM s'affiche alors à l'écran, ce qui signifie que le système métrique est actif.

Fonction de la clé de sécurité

La clé de sécurité comprend un interrupteur tactile, un clip permettant de la fixer sur vos vêtements et un cordon en nylon. Elle est également dotée d'un dispositif d'arrêt d'urgence.

Quel que soit le mode dans lequel vous vous trouvez, si vous retirez la clé de sécurité, le moteur s'arrête alors en urgence, le code E-07 s'affiche à l'écran et un signal sonore retentit. Les touches de la console ne sont plus fonctionnelles. Lorsque la clé de sécurité est réinsérée, l'écran s'affiche dans son intégralité pendant 2 secondes et le système passe au mode par défaut.

Mode d'emploi

1. Branchez le cordon d'alimentation sur une prise de courant de 8 ampères avec mise à la terre. Appuyez sur l'interrupteur pour mettre le tapis en marche. L'écran de la console s'affiche dans son intégralité et un signal sonore retentit. Identifiez ensuite la clé de sécurité.

2. Placez la clé de sécurité dans la bonne position et attachez le clip à votre vêtement, au niveau de la poitrine. Le système passe en mode par défaut après que l'écran se soit affiché complètement pendant 2 secondes. Tous les compteurs et les valeurs de réglage sont réinitialisés. Le tapis de course est en mode chronométrage positif (programme manuel P0).

3. Appuyez sur la touche **PROGRAMME** *pour sélectionner le programme P0~P36/ U1~U3/ HRC1~HRC3/ FAT de façon circulaire.*

4. P0 est un programme personnalisé pour l'utilisateur. Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner les quatre modes d'entraînement de façon circulaire. La vitesse d'entraînement et l'inclinaison sont définies par l'utilisateur. La valeur par défaut de la vitesse est d'1,0 km/h et celle de l'inclinaison de 0 %.

- **Mode d'entraînement 1 - Normal :** *le temps, la distance et les calories sont tous comptés en positif, la fonction de réglage est désactivée.*
- **Mode d'entraînement 2 - Compte à rebours temps :** *la fenêtre Temps clignote dans le mode réglage. Appuyez sur la touche* **+/-** *pour modifier la valeur de réglage. La plage de réglage va de 5 à 99 minutes et la valeur par défaut est de 30 minutes.*
- **Mode d'entraînement 3 - Compte à rebours calories :** *la fenêtre Calories clignote dans le mode réglage. Appuyez sur la touche* **+/-** *pour modifier la valeur de réglage. La plage de réglage va de 20 à 9 990 cal et la valeur par défaut est de 50 cal.*
- **Mode d'entraînement 4 - Compte à rebours distance :** *la fenêtre Distance clignote dans le mode réglage. Appuyez sur la touche* **+/-** *pour modifier la valeur de réglage. La plage de réglage va de 1,0 à 99,0 km et la valeur par défaut est de 1,0 km.*

5. P1~P36 est le programme de réglage du système et n'est disponible que pour l'entraînement en mode Compte à rebours. La fenêtre Temps clignote dans le mode réglage. Appuyez sur le bouton **+/-** pour modifier la valeur du réglage. La plage de réglage va de 5 à 99 minutes et la valeur par défaut est de 30 minutes.

6. Appuyez sur la touche **START** une fois que vous avez terminé le réglage du mode d'entraînement. L'écran affiche alors un compte à rebours de 5 secondes et un signal sonore retentit cinq fois. Lorsque le compte à rebours est à 1, le tapis de course démarre doucement, accélère lentement jusqu'à atteindre la vitesse affichée et adopte ensuite une vitesse constante.

- *Lorsque l'appareil est en marche, appuyez sur le bouton* **+/-** *ou sur la touche* **QUICK SPEED** *pour régler la vitesse d'entraînement.*
- Dans P1~P36, la vitesse et l'inclinaison de chaque programme sont divisées en 16 segments. Le temps de chaque segment est divisé en parts égales dans le temps de réglage. La vitesse ou l'inclinaison modifiée ne s'applique qu'au segment actuel. Il y a 3 signaux sonores, qui retentissent 3 secondes avant le passage au segment suivant. Une fois que le programme a exécuté les 16 segments, le moteur s'arrête automatiquement et un signal sonore prolongé retentit.
- Lorsque le moteur est en marche, appuyez sur la touche **START** pour mettre celui-ci en pause. Si vous appuyez à nouveau sur la touche, le tapis reprend sa course. Les données relatives à la course et à la progression demeurent disponibles.

7. Lorsque le moteur est en marche, appuyer sur le bouton **STOP** permet d'arrêter celui-ci tout en douceur. Tous les paramètres reviennent alors à leurs valeurs par défaut.

8. Quel que soit le mode dans lequel vous vous trouvez, si vous retirez la clé de sécurité, le moteur s'arrête alors en urgence, le code d'erreur E-07 s'affiche à l'écran et un signal sonore retentit.

9. Le système de contrôle électrique est en permanence sous surveillance. Si une anomalie est détectée, le tapis de course s'arrête en urgence. L'écran affiche les informations anormales et un signal sonore vous alerte.

10. Trois sélections sont disponibles dans le mode USER : USER1~USER3. L'utilisateur peut accéder à son propre programme d'entraînement ou en créer un. Appuyez sur la touche PROGRAM (PROGRAMME) pour accéder au mode USER (UTILISATEUR) USER1~USER3. La fenêtre d'affichage TIME (TEMPS) va alors clignoter. L'utilisateur peut appuyer sur la touche rapide **+/-** pour paramétrer la durée de l'entraînement. Après avoir paramétré le temps, appuyez sur la touche MODE. Les deux fenêtres d'affichage SPEED (VITESSE) et INCLINE (INCLINAISON) vont alors clignoter. L'utilisateur peut définir son propre programme en choisissant parmi les 16 segments de vitesse et d'inclinaison. Appuyez sur la touche rapide **+/-** pour paramétrer la vitesse et sur ?/? pour définir le niveau d'inclinaison dans chaque segment d'entraînement. Une fois le paramétrage terminé, l'utilisateur peut appuyer sur START pour commencer l'entraînement. Le programme défini par l'utilisateur sera sauvegardé et pourra être utilisé directement lors de la prochaine utilisation.

11. Méthode d'évaluation de la graisse corporelle : appuyez sur la touche PROGRAM (PROGRAMME) et sélectionnez FAT (GRAISSES). La fenêtre DISTANCE affiche le numéro du projet de réglage. Appuyez ensuite sur la touche MODE pour sélectionner le numéro du projet. La fenêtre d'affichage TIME (TEMPS), sur le côté droit, affiche le paramètre de l'élément de réglage. Appuyez sur le bouton **+/-** pour régler les paramètres. Paramètres :

- **F1** (sexe) : permet de définir le sexe de l'utilisateur. Les valeurs de paramètre possibles sont 1~2. **1** pour homme, **2** pour femme. Valeur par défaut : 1.
- **F2** (âge) : permet de définir l'âge de l'utilisateur. Les valeurs possibles vont de 1 à 99 ans. Valeur par défaut : 25 ans.
- **F3** (taille) : permet de définir la taille de l'utilisateur. Les valeurs possibles vont de 100 à 220 cm. Valeur par défaut : 170 cm.
- **F4** (poids) : défini comme le poids de l'utilisateur. Les valeurs possibles vont de 20 à 150 kg. Valeur par défaut : 70 kg.
- F5 *(IMC) : dernier paramètre à définir, permettant d'évaluer le niveau de graisse corporelle. Tenez le capteur de fréquence cardiaque du guidon à deux mains pendant 8 secondes. L'Indice de masse corporelle (IMC) de la personne testée s'affiche dans la fenêtre des paramètres. Selon les normes asiatiques, une personne est considérée comme mince si son IMC est inférieur à 18. On considère que le poids est idéal si l'IMC se situe entre 18 et 24. On parle de surpoids si l'IMC se situe entre 25 et 28 et d'obésité s'il est supérieur à 29. Valeur IMC par défaut : 24 (cette grandeur est utilisée uniquement à des fins d'entraînement).*

Fonction FAN (VENTILATEUR) (en option)

Appuyez sur la touche FAN pour démarrer ou arrêter le ventilateur.

Fonction MP3 (en option)

- La console est équipée d'un son double canal intégré, d'un commutateur et d'une fonction Mute (silence). Pour écouter de la musique via le haut-parleur, connectez la prise casque MP3 et l'entrée audio de la console à l'aide de la ligne audio fournie.
- Insérez le câble du casque dans la prise casque de la console. La musique ne peut être entendue que si vous utilisez le casque.
- L'interface USB, située à côté de la prise casque, est utilisée pour diffuser la musique. Une fois que vous avez inséré le produit multimédia avec port USB, le système diffuse celle-ci en lisant automatiquement les données.

Réglage HRC (Heart Rate Control - contrôle de la fréquence cardiaque)

1. Trois valeurs HRC par défaut sont disponibles. HRC1, avec une vitesse limitée à 9 km/h. HRC2, avec une vitesse limitée à 11 km/h. HRC3, avec une vitesse limitée à 13 km/h.

2. Méthode de réglage HRC / séquence / valeurs possibles. Appuyez sur la touche PROGRAM (PROGRAMME) pour afficher le HRC. Confirmez le mode pour passer au réglage suivant et appuyez sur la touche rapide +/- pour ajuster les paramètres. L'appareil peut démarrer une fois que tous les paramètres ont été définis.

- Plage de réglage de l'ÂGE : 15~80 ans, 25 ans par défaut.
- THR (Target Heart Rate - fréquence cardiaque cible) par défaut : (220 - âge)*0,6
- Valeurs de réglage possibles de la THR : 80~180.
- Réglage du temps : 30 minutes par défaut. Plage de réglage : 5~99 minutes.

3. Corrélation avec la variation de vitesse

- Fréquence des changements. Le HRC mesure la fréquence cardiaque toutes les 30 secondes (la fréquence cardiaque est en permanence affichée à l'écran).
- La vitesse augmente de 2 km/h lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur est inférieure de 30 battements/min à la fréquence cardiaque cible.
- La vitesse augmente d'1 km/h lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur est inférieure de 6 à 29 battements/min à la fréquence cardiaque cible.
- La vitesse diminue de 2 km/h lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur est supérieure de 30 battements/min à la fréquence cardiaque cible.
- La vitesse diminue d'1 km/h lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur est supérieure de 6 à 29 battements/min à la fréquence cardiaque cible.
- La vitesse reste la même si la fréquence cardiaque de l'utilisateur n'est inférieure ou supérieure que de 0 à 5 battements/min à la fréquence cardiaque cible.

4. Dans les cas suivants, le tapis de course ralentit jusqu'à atteindre la vitesse la plus basse dans un délai de 20 secondes ; il s'arrête complètement après avoir fonctionné à la vitesse la plus basse pendant 15 secondes (avec un signal sonore à chaque seconde).

- Détection de la fréquence cardiaque toutes les 30 secondes : la fréquence cardiaque n'a pas pu être détectée à deux reprises.
- 1 km/h (0,6 mph), la fréquence cardiaque entraîne une décélération.
- La fréquence cardiaque est supérieure à (220 - âge défini).

5. La vitesse ne peut pas descendre en dessous de sa valeur la plus basse qui est d'1,0 km/h (0,6 mph). Par exemple :

lorsque le tapis de course fonctionne à 1,6 km/h (1,0 mph) et que la fréquence cardiaque fait baisser la vitesse d'1,0 km/h, la vitesse ne descendra pas en dessous d'1 km/h (0,6 mph).

6. L'inclinaison n'est pas contrôlée par la fréquence cardiaque. Vous pouvez donc la modifier manuellement. Le tapis de course ne commence à fonctionner selon la formule intégrée qu'après avoir été en mouvement pendant 1 minute. Durant ce laps de temps, celui-ci n'est pas contrôlé par le rythme cardiaque.

Programme automatique P1-P36 vitesse métrique / Tableau d'inclinaison

PROG	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	VITESSE	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINAISON	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	VITESSE	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINAISON	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	VITESSE	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINAISON	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	VITESSE	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINAISON	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	VITESSE	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINAISON	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	VITESSE	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINAISON	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	VITESSE	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINAISON	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	VITESSE	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINAISON	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	VITESSE	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINAISON	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	VITESSE	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINAISON	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	VITESSE	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINAISON	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	VITESSE	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINAISON	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	VITESSE	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINAISON	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	VITESSE	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCLINAISON	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	VITESSE	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCLINAISON	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	VITESSE	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINAISON	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	VITESSE	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCLINAISON	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	VITESSE	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCLINAISON	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	VITESSE	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINAISON	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	VITESSE	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINAISON	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	VITESSE	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCLINAISON	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	VITESSE	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINAISON	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2

P23	VITESSE	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINAISON	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	VITESSE	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	INCLINAISON	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	VITESSE	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINAISON	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	VITESSE	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCLINAISON	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	VITESSE	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCLINAISON	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	VITESSE	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINAISON	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	VITESSE	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	INCLINAISON	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	VITESSE	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCLINAISON	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	VITESSE	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINAISON	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	VITESSE	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCLINAISON	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	VITESSE	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCLINAISON	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	VITESSE	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINAISON	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	VITESSE	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINAISON	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	VITESSE	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINAISON	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

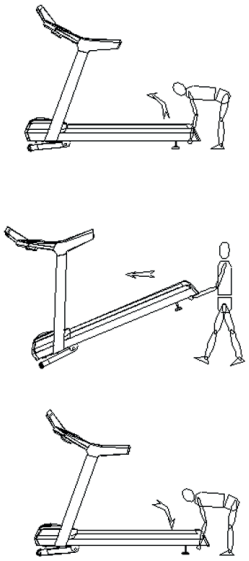
Comment déplacer le tapis de course

Veillez à respecter l'ensemble des consignes suivantes lorsque vous déplacez le tapis de course :
1. Remettre l'inclinaison à 0 (position horizontale).

2. L'interrupteur d'alimentation du tapis de course est en position OFF (ÉTEINT).

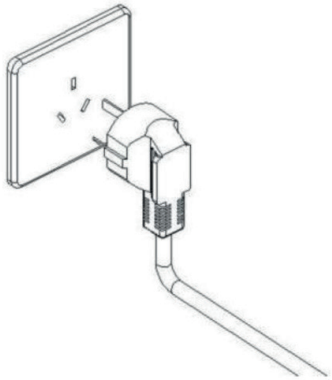
3. Retirer le cordon d'alimentation de la prise électrique.

Une fois que les consignes ci-dessus ont bien été suivies, soulevez la machine en tenant fermement l'extrémité de la plate-forme de course. Déplacez lentement la machine vers l'avant ou l'arrière en la tenant bien droit et posez-la à plat, dans la bonne position.



Guide de mise à la terre

Ce produit doit être mis à la terre. Si le tapis de course tombe en panne ou est endommagé, le fil de terre permet de former un chemin de moindre résistance et de diriger le courant vers la terre, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un câble avec conducteur et fiche de terre. Cette fiche doit être branchée sur une prise conforme aux codes et règlements locaux en matière d'installation et de mise à la terre.
Danger ! Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut vous exposer à un risque d'électrocution. Si vous ne savez pas si l'appareil est correctement mis à la terre, adressez-vous à un électricien ou à un technicien qualifié. Ne changez pas la fiche qui est fournie avec ce produit. Si la fiche n'est pas adaptée à la prise, demandez à un électricien qualifié d'installer une prise de courant appropriée.
Ce produit fonctionne avec une alimentation 220-240 volts et est équipé d'une prise de terre, comme le montre l'illustration ci-dessous.



Mode d'emploi du tapis de course

1. Le tapis de course se met en marche en adoptant la position la plus basse. Vérifiez que la machine fonctionne normalement.

2. Fixez le clip de la clé de sécurité sur votre maillot (au niveau de la poitrine).

3. Avant de commencer votre entraînement, assurez-vous que le tapis de course est stable et qu'il fonctionne normalement. Il est strictement interdit de se tenir sur la bande de course lorsque le tapis démarre. Placez vos pieds sur la barre latérale et tenez le guidon. Ne commencez à courir qu'une fois que tout est en bon ordre. Après avoir allumé le tapis de course, saisissez le guidon d'une main et appuyez sur le bouton « START » (DÉMARRER). Le tapis de course va démarrer dans les 5 secondes qui suivent et va atteindre une vitesse d'1,0 km/h. Appuyez sur les touches « Vitesse » et « + » : le moteur va accélérer jusqu'à atteindre une vitesse de 2,5 ~ 3,5 km/h (il s'agit de la vitesse la plus adaptée). Saisissez le guidon avec vos deux mains, placez vos pieds sur la bande de course et courez en suivant le rythme.

4. Après quelques minutes, vous pouvez accélérer la course, le taux d'augmentation est accessible via la poignée, appuyez sur le bouton „Vitesse -" pour courir plus lentement.

5. Pendant la course, vous pouvez facilement modifier votre vitesse en utilisant les touches de raccourci dédiées.

6. Vous pouvez également arrêter le moteur à tout moment en appuyant sur la touche « Stop ».

7. Mode Preset (Préréglage) : appuyez sur la touche « Select » (Sélectionner) pour choisir l'un des modes de fonctionnement automatiques comme mode de fonctionnement actuel. Appuyez sur le bouton « Start » (Démarrer) pour démarrer le tapis de course. Celui-ci commence à fonctionner automatiquement en appliquant le mode sélectionné. Lorsque le tapis fonctionne, vous pouvez appuyer sur les touches « Vitesse » et « + » (ou « Vitesse » et « - ») pour modifier la vitesse de course de la période actuelle. Appuyez sur « Stop » pour arrêter le mouvement.

8. Test HRC (optionnel) : mettez le tapis de course en marche et placez vos mains sur la puce du capteur métallique HRC. Quelques secondes après, la valeur de votre fréquence cardiaque s'affichera dans la fenêtre d'affichage dédiée (note : cette valeur sert uniquement de référence dans le cadre d'activités sportives et ne constitue en aucun cas une donnée médicale).

Entretien du tapis de course

1. Lubrification

Après un certain temps d'utilisation, il est nécessaire de lubrifier la bande de course à l'aide de l'huile méthyl silicone spécialement conçue à cet effet. Recommandations :

- Temps d'utilisation inférieur à 3 heures par semaine : lubrification une fois tous les 5 mois
- Temps d'utilisation entre 4 et 7 heures par semaine : lubrification une fois tous les 2 mois
- Temps d'utilisation supérieur à 7 heures par semaine : lubrification une fois par mois

Ne lubrifiez pas la bande de façon excessive. Note : lubrifier correctement la bande permettre d'accroître la longévité du tapis de course.

2. Pour vérifier si une lubrification est nécessaire, soulevez le côté du tapis et touchez la partie centrale arrière de la bande (allez le plus possible au fond). Si vous trouvez des traces de silicone, il n'est pas nécessaire de lubrifier. Inversement, si la surface est sèche, la bande a besoin d'être lubrifiée.

Lubrification de la bande de course (voir photo) :

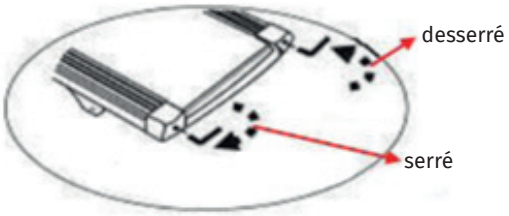
- Arrêtez la bande et pliez le tapis. Soulevez la bande sur la partie arrière du socle principal et essayez de positionner le flacon d'huile au milieu de la celle-ci.
- Vaporisez l'huile de silicone sur la face interne de la bande de course (sur toute la largeur).
- Faites fonctionner le tapis de course à une vitesse d'1 km/h afin que l'huile de silicone se répartisse de manière uniforme. Marchez ensuite avec précaution sur la bande de course de gauche à droite. Laissez-la tourner pendant plusieurs minutes afin que l'huile de silicone soit entièrement absorbée.

3. Réglage de la tension de la bande de course :

La bande de course est réglée de manière appropriée lors de son assemblage en usine. Il peut toutefois arriver que celle-ci se détende au bout d'un certain temps d'utilisation. Elle peut par exemple s'arrêter ou glisser pendant que vous courez. En pareil cas, vissez la bande en effectuant un demi-tour à gauche et à droite. Si la bande de course est lâche, la bande ainsi que le rouleau vont glisser. Mais un serrage excessif n'est pas non plus une bonne chose : le moteur est en effet davantage sollicité, ce qui risque d'endommager le moteur lui-même mais aussi la bande de course, le rouleau, etc.

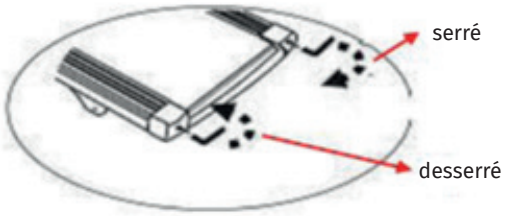
4. Réglage de la déviation de la bande de course :
La bande de course est réglée de manière appropriée lors de son assemblage en usine. Il peut toutefois arriver que celle-ci dévie au bout d'une période prolongée d'utilisation. Cela peut être dû à différents facteurs, tels que ceux énumérés ci-dessous :

1. Le tapis de course est instable.
2. Vos pieds ne sont pas positionnés au centre de la bande lorsque vous courez.
3. Vos deux pieds n'exercent pas une force équivalente (impulsions plus fortes d'un côté que de l'autre).



Vissez dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la tension de la bande

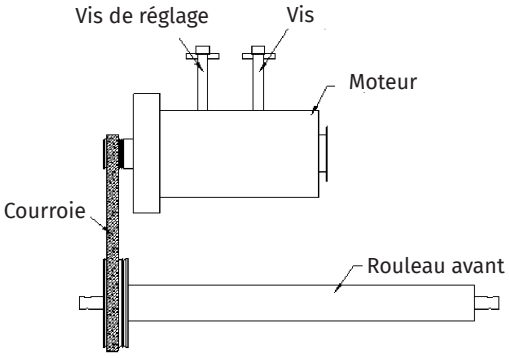
Si la bande dévie vers la gauche. Serrez la vis de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou la vis de droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



Vissez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer la tension de la bande

Si la bande dévie vers la droite. Serrez la vis de droite dans le sens des aiguilles d'une montre ou la vis de gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

La déviation de la bande de course n'est pas couverte par la garantie. Celle-ci doit être entretenue par l'utilisateur conformément aux instructions de la notice d'utilisation. La déviation de la bande est susceptible d'endommager sérieusement cette dernière. Toute déviation doit être détectée et corrigée à temps.



Réglage de la courroie du moteur

La courroie du moteur est réglée de manière appropriée lors de son assemblage en usine. Un phénomène de relâchement ou de glissement peut toutefois apparaître au bout d'un certain temps d'utilisation.

Étapes de réglage : 1. tournez la vis de réglage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide d'une clé.
2. La plage de réglage est subordonnée à l'absence de glissement de la courroie sous l'effet de la charge.

NOTE : nettoyez régulièrement les courroies et les gorges de la poulie

Nettoyage

Nettoyer régulièrement le produit permet de prolonger sa durée de vie.
Avertissement : le tapis de course doit être éteint pour éviter toute électrocution. Le cordon d'alimentation doit être débranché avant de commencer le nettoyage ou l'entretien.

- Après l'entraînement : essuyez la console et les autres surfaces avec un chiffon propre, doux et humide pour éliminer les résidus de sueur.
  Attention : *n'utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants. Tenez les liquides loin de la console afin d'éviter d'éventuels dommages. N'exposez pas celle-ci à la lumière directe du soleil.*
- Nettoyage hebdomadaire : pour faciliter le nettoyage, il est recommandé de placer un tapis sous le tapis de course. Les chaussures peuvent en effet laisser des saletés sur la bande, lesquelles peuvent ensuite tomber sous le tapis de course. Nettoyez le tapis sous le tapis de course une fois par semaine.
  Stockage : *stockez votre tapis de course dans un environnement propre et sec. Assurez-vous que l'interrupteur principal est en position off (éteint) et que le cordon d'alimentation n'est pas branché sur la prise électrique murale.*

Pannes courantes et dépannage

Problème & code	Origine de la panne	Dépannage
Le tapis de course ne fonctionne pas	A. Le cordon d'alimentation électrique n'est pas branché ou l'interrupteur est éteint.	Branchez le câble d'alimentation électrique ou mettez l'interrupteur en position de marche.
	B. La clé de sécurité n'est pas dans la bonne position.	Placez la clé de sécurité dans la bonne position
	C. Le transformateur n'est pas bien connecté ou est défectueux.	Connectez correctement le transformateur ou remplacez-le
	D. Le circuit est interrompu.	Vérifiez le port d'entrée et de sortie et le fil de communication
Le tapis de course s'arrête soudainement	A. La clé de sécurité est déconnectée	Reconnectez la clé de sécurité
	B. Anomalie système	Faites réparer l'appareil
La clé ne fonctionne pas	A. La clé est cassée ou invalide	Remplacez la clé
	B. Toutes les clés sont invalides	1. Remplacez le clavier et les fils. 2. Remplacez la PCBA (carte du circuit imprimé). 3. Remplacez la console.
	C. Le fil entre le moteur et le régulateur est mal connecté.	Connectez correctement le fil ou remplacez le régulateur
E7	La console ne parvient pas à détecter le signal de la clé de sécurité	1. Vérifiez que la clé de sécurité est bien insérée. 2. Remontez le dispositif de la clé de sécurité.
Le pouls ne s'affiche pas	A. Le fil du capteur de pouls tactile n'est pas bien connecté ou est défectueux.	Reconnectez ou remplacez le fil
	B. Le circuit de la console est défectueux	Remplacez la console
Plus rien ne s'affiche sur la console	A. Les vis de l'écran sont desserrées	Resserrez les vis.
	B. Défaillance du système	Remplacez la console
E01	L'onduleur cesse de fonctionner lorsque la tension est basse	Remplacez l'onduleur ou demandez à un professionnel de procéder à un contrôle
E02	Anomalie du capteur de température	Remplacez l'onduleur ou demandez à un professionnel de procéder à un contrôle
E04	Protection contre les surintensités à la sortie de l'onduleur	Remplacez l'onduleur ou demandez à un professionnel de procéder à un contrôle
E06	Protection contre les surtensions de l'onduleur	Remplacez l'onduleur ou demandez à un professionnel de procéder à un contrôle
E09	Protection contre la surchauffe de l'onduleur	Remplacez l'onduleur ou demandez à un professionnel de procéder à un contrôle
E21	Erreur programme flash	Remplacez l'onduleur ou demandez à un professionnel de procéder à un contrôle
E22	Erreur programme	Remplacez l'onduleur ou demandez à un professionnel de procéder à un contrôle
E23	Alarme de basse tension	Remplacez l'onduleur ou demandez à un professionnel de procéder à un contrôle
E25	Alarme d'arrêt d'urgence	Remplacez l'onduleur ou demandez à un professionnel de procéder à un contrôle
E0A	Protection contre la surcharge du moteur	Remplacez le moteur ou l'onduleur
E0B	Protection contre la surcharge de l'onduleur	Remplacez l'onduleur ou demandez à un professionnel de procéder à un contrôle
E0C	Anomalie du système en cas de surcharge	Remplacez l'onduleur ou demandez à un professionnel de procéder à un contrôle

Consigne de mise au rebut :
Cet appareil électrique ou électronique ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de son cycle de vie. Pour la mise au rebut, il existe près de chez vous des points de collecte qui récupèrent gratuitement les déchets d'équipements électriques et électroniques afin de les recycler ou de les réutiliser. Vous pourrez obtenir les adresses de ces points de collecte auprès de votre administration communale. Si l'appareil électrique ou électronique contient des données à caractère personnel, c'est à vous que revient la responsabilité de supprimer celles-ci avant de vous en séparer. Si cela est possible sans détruire l'ancien appareil électrique ou électronique, veuillez retirer les piles ou batteries ainsi que les lampes usagées avant de le remettre pour élimination et les déposer dans une collecte séparée.

Signification du symbole « poubelle barrée » :
Le symbole de la poubelle barrée figurant généralement sur les appareils électriques et électroniques indique que l'appareil concerné doit, en fin de vie, être collecté séparément des déchets municipaux non triés.

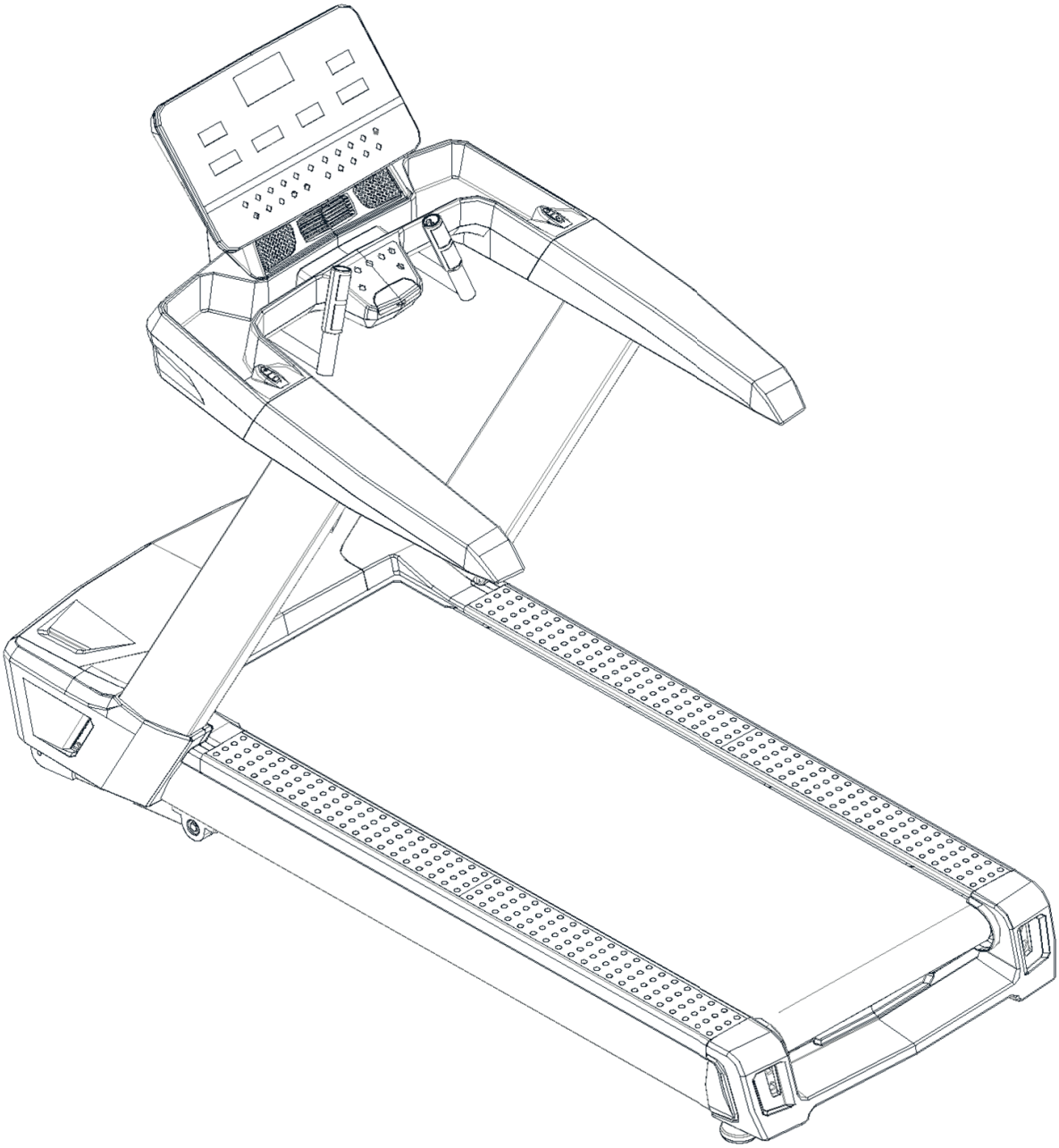
Gebruiksaanwijzing

Item nummer 347 2200

Sport-Thieme Loopband "T800"

Dank U

Dank u voor de aankoop van dit product. Het product helpt u om op een eenvoudige manier fitter, gezonder en beter te worden.



1123902 · © 2023 Sport-Thieme GmbH

SPORT-THIEME

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben, Deutschland · sport-thieme.com
Tel. +49 53 57 181 503 · Fax +49 53 57 181 921 · info@sport-thieme.com

Gebruikershandleiding

1. Sluit de stekker altijd aan op een stopcontact met een geaarde groep en het stopcontact moet een speciale groep hebben om te voorkomen dat het gedeeld wordt met andere elektrische apparatuur.

2. Zorg er voor het gebruik voor dat de loopband stabiel op de grond staat .

3. Controleer voordat u gaat lopen of de werking wel of niet normaal is.

4. Ga op de twee zijrails staan als u de loopband start

5. Bevestig voor u gaat staan de veiligheidsclip aan uw kleding zodat u klaar bent voor een noodgeval.

6. Druk op de „start“-knop om de loopband te starten.

7. Volg de loopband met het linkerbeen om u voor te bereiden op de proefloop. Ga pas als het vertrouwd voelt met twee benen op de loopband lopen, met de juiste loophouding.

8. De loopband is ALLEEN VOOR EEN PERSOON. Overbelasting is niet toegestaan.

9. Indien nodig kunt u de snelheid aanpassen.

10. Na het hardlopen kunt u de loopband stoppen door de veiligheidssleutel uit te trekken of op de „stop“-knop te drukken.

11. Vergeet niet om de stroom uit te schakelen en de stekker uit het stopcontact te trekken als u klaar bent met trainen.

Veiligheidsmaatregelen:

- Plaats de loopband binnen om water te vermijden en zet er geen zware voorwerpen op.
- Draag bij het gebruik van het fitnessapparaat comfortabele kleding en bij voorkeur sport- of gymnastiekschoenen.
- Houd kinderen uit de buurt van de loopband om ongelukken te voorkomen.
- Voorkom overbelasting die schade toebrengt aan motor, controller, rol en lopende band. Verrichten van routineonderhoud aan de loopband.
- Zorg voor weinig stof binnenshuis en een luchtvochtigheid die niet te hoog is om interferentie tussen de console en de controller te voorkomen.
- Laat de loopband niet langer dan 2 uur continu draaien.
- Zorg tijdens het lopen voor een goede luchtcirculatie.
- Er moet tijdens het hardlopen 2000 x 1000 mm veilige ruimte zijn op het einde van de loopband.
- Stop bij ongemak met hardlopen en raadpleeg een arts.
- Berg de siliconenfles op op een plek waar kinderen niet bij kunnen om ongelukken daarmee te voorkomen.
- Verbied de gebruiker om direct na gebruik van de loopband af te springen.
- Trek de stekker voorzichtig uit het stopcontact.
- Stop de machine als er iets mis is en schakel de stroom onmiddellijk uit.
- Vraag de plaatselijke distributeur om eventuele problemen op te lossen of service te verlenen. Het persoonlijk demonteren van de onderdelen is niet toegestaan.

Waarschuwing:

Volg de volgende regels om ongelukken of letsel voor anderen te voorkomen.

- Zorg dat uw kleding goed is dichtgeritst voordat u gaat hardlopen.
- Draag geen kleding die gemakkelijk blijft haken.
- Houd het netsnoer uit de buurt van hete voorwerpen.
- Houd kinderen uit de buurt van de loopband.
- Als er iets mis gaat, steun dan op het stuur en stap van de band af.
- Gebruik de loopband niet buitenshuis.
- Sluit de stroom af voordat u de loopband verplaatst.
- Het motor- en roldeksel mogen alleen door professionals worden geopend.
- Deze machine mag alleen worden gebruikt in een groep met een stroomsterkte van 10 ampère.
- Er mag maar één persoon op de loopband lopen wanneer deze wordt gestart.
- De HRC-tests zijn mogelijk niet zo nauwkeurig als medische apparaten, dus de resultaten zijn alleen bedoeld als referentie.
- Stop onmiddellijk met sporten als u zich onwel voelt of als u pijn voelt in gewrichten of spieren. Let speciaal op hoe uw lichaam reageert op het trainingsprogramma. Duizeligheid is een teken dat u te intensief met het apparaat traint. Ga bij de eerste tekenen van duizeligheid op de grond liggen tot u zich beter voelt.

Veiligheidsaanwijzing

- Als u traint als behandeling of de onderstaande symptomen hebt, kunt u na overleg met uw arts deze loopband gebruiken.
  1. Gebruik deze band niet bij de onderstaande aandoeningen: Bij pijn aan uw benen, middel en nek en gevoelloze handen.
  2. Bij anamorfe artritis, reuma en jicht.
  3. Bij osteoporose en andere afwijkingen.
  4. Bij functionele bloedsomloopstoornissen (hartaandoening, slechte doorbloeding, hoge bloeddruk).
  5. Bij een bemoeilijkte ademhaling.
  6. Pas indien nodig de machine-instellingen aan
  7. Bij sarcomen.
  8. Bij een trombus of andere klachten.
  9. Bij het hebben van diabetes of bij door diabetes veroorzaakte belemmeringen.
  10. Bij een huidtrauma.
  11. Bij hyperpyrexie als gevolg van ziekte (38 °C of hoger).
  12. Bij een abnormale ruggengraat of buiging daarvan.
  13. Bij een zwangerschap of ongesteldheid.
  14. Bij lichamelijke afwijkingen, bij revalidatie.
  15. Bij een verminderde lichaamsconditie.
  16. Als het doel revalidatie is.
  17. Bij, behalve bij de bovenstaande klachten, andere fysieke afwijkingen--Dit kan leiden tot ongevallen of een slechte lichaamsconditie.
- Stop onmiddellijk met oefenen als u zich onwel voelt, bijvoorbeeld bij pijn in uw gewrichten of spieren, duizeligheid, gevoelloosheid en een abnormale hartslag, en raadpleeg zo snel mogelijk een arts.
- Kinderen mogen het product niet gebruiken of ermee spelen. Dit negeren leidt tot gevaar voor letsel.
- Kinderen mogen niet met het product spelen. Dit negeren leidt tot gevaar voor letsel.
- Zorg ervoor dat er zich geen mensen of huisdieren in de buurt van het product bevinden (achterkant / onderkant / voorkant) wanneer u het product gebruikt, verwijdert of verplaatst.

Verbod!

- Stop met het gebruik van dit product als het deksel gebarsten is (binnenste onderdelen komen naar buiten) of als gelaste onderdelen loslaten.

Anders kunnen er ongelukken gebeuren of er kan letsel optreden.

- Spring tijdens het hardlopen niet op of van de loopband. Dit kan leiden tot letsel.
- Gebruik of plaats de loopband niet buiten of in de buurt van een badkamer om water te vermijden.
- Gebruik of plaats de loopband niet op plaatsen die blootstaan aan direct zonlicht en vermijd plaatsen met een hoge temperatuur, zoals elektrische dekens en verwarmingstoestellen. Dit kan elektrische sluiting of brand veroorzaken.
- Gebruik de loopband niet als het netsnoer of de stekker beschadigd is of als het stopcontact los zit. Anders kan dit een elektrische schok, kortsluiting of brand veroorzaken.
- Beschadig het netsnoer niet en buig of verdraai het niet met geweld. Zet geen zware voorwerpen op het apparaat en zorg dat het netsnoer niet bekneld raakt. Anders kan dit brand of elektrische schokken veroorzaken.
- Gebruik de band alleen voor één persoon, pas op dat er tijdens het gebruik geen mensen in de buurt komen. Dit kan leiden tot ongelukken of letsel door vallen.
- Mensen die hun bewustzijn niet zelfstandig kunnen uitdrukken of niet zelfstandig kunnen werken, mogen de loopband niet gebruiken. Anders kunnen er ongelukken gebeuren of er kan letsel optreden.

Verbod op demontage!

- Kans op letsel door mechanische defecten. Vermijd contact met water!
- Doordrenk het hoofdgedeelte of de bediening niet met water of drank. Dit kan elektrische schokken of brand veroorzaken.

Attentie!

- Train niet te veel als u niet regelmatig sport.
- Gebruik de loopband niet na een maaltijd of als u zich moe voelt. Dit kan uw gezondheid schaden.
- Het product wordt geleverd voor thuisgebruik en in de sportschool. Gebruik de loopband niet voor een groot aantal niet-specifieke gebruikers in scholen, gymzalen, enz. Er is kans op letsel.
- Gebruik het product niet tijdens het eten, drinken of andere activiteiten.
- Gebruik het product niet als u het gevoel hebt dat uw lichaam traag wordt na het drinken van alcohol. Anders kunnen er ongelukken gebeuren of er kan letsel optreden.
- Gebruik het product niet als u een hard voorwerp in uw broekzak hebt. Anders kunnen er ongelukken gebeuren of er kan letsel optreden.
- Dit kan elektrische schokken, kortsluiting of brand veroorzaken.
- Trek de stekker niet uit het stopcontact en zet de aan/uit-schakelaar niet op OFF tijdens het gebruik van de loopband.

Bedien de band niet met natte handen!

- Trek de stekker er niet met natte handen uit en steek hem er niet in.

Trek de stekker uit het stopcontact!

- Trek de stekker uit het stopcontact als de loopband niet wordt gebruikt. Stof en vocht tasten de isolatie aan, wat kan leiden tot stroomlekkage en brand.
- Zorg ervoor dat u de stekker uit het stopcontact trekt voordat u onderhoud aan de loopband gaat plegen. Anders kunnen er ongelukken gebeuren of er kan letsel optreden.
- Stop met het gebruik van de loopband en trek onmiddellijk de stekker uit het stopcontact als de loopband niet kan starten of in een abnormale status is. Vertrouw de controle en reparatie toe aan professionals. Anders kunnen er elektrische ongelukken gebeuren of er kan letsel optreden.
- Trek onmiddellijk de stekker uit het stopcontact als de elektriciteit is uitgevallen. Anders kunnen er ongelukken gebeuren of er kan letsel optreden als de elektriciteit wordt hersteld.
- Trek de stekker aan de stekker uit het stopcontact en trek niet aan het snoer. Anders kan er kortsluiting, een elektrische schok of brand ontstaan.

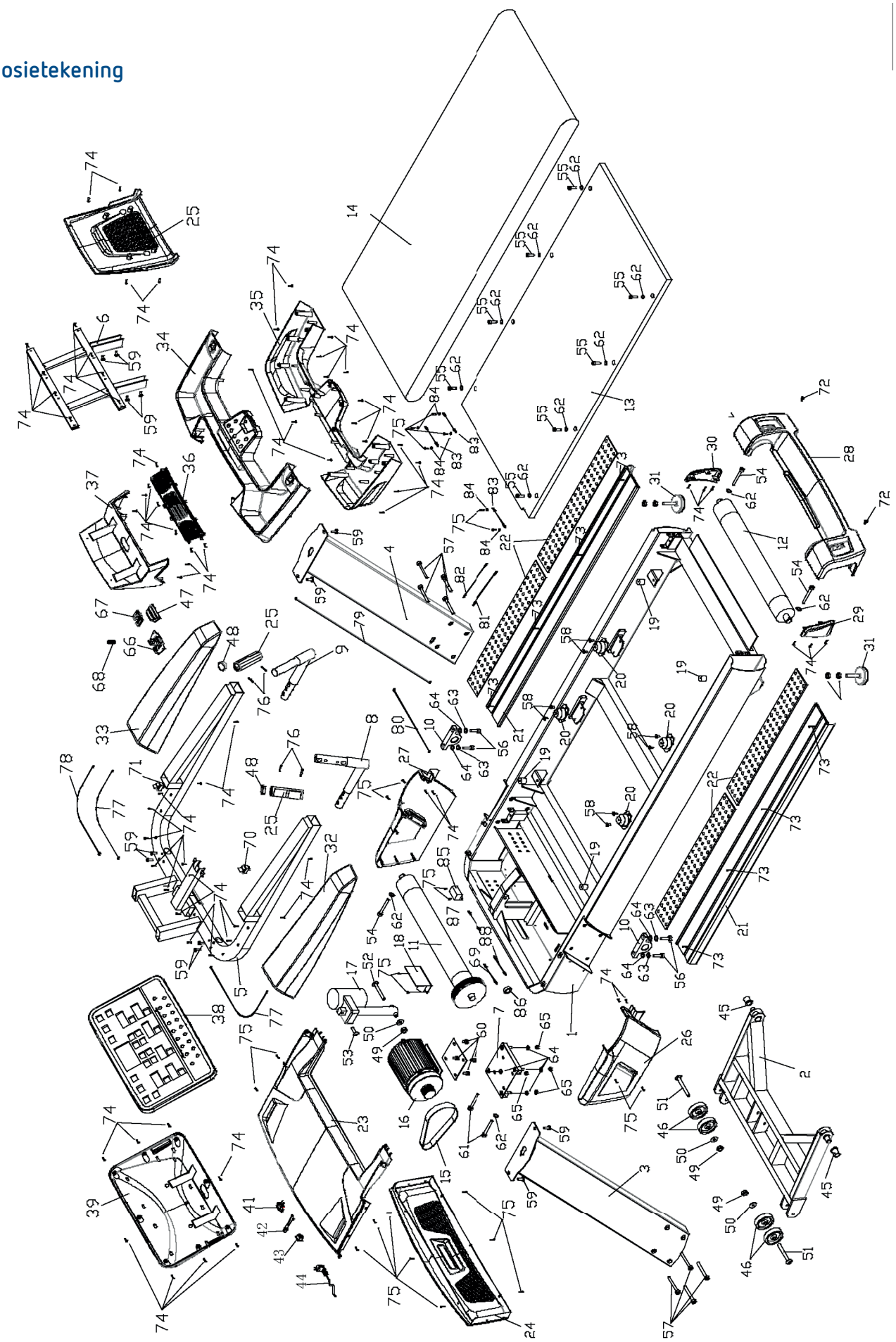
Aardingsspecificatie

- De loopband moet geaard zijn. Aarding biedt een pad van de minste weerstand voor de stroom als er een storing optreedt en vermindert het risico op elektrische schokken.
- De loopband heeft een aardedraad en een geaarde stekker. De stekker moet in een geschikt stopcontact worden gestoken dat voldoet aan de plaatselijke voorschriften of verordeningen en dat correct is geïnstalleerd en geaard.

Gevaren!

- Als de aardedraad van het apparaat niet goed is aangesloten, is er kans op elektrocutie. Als de stekker die bij het product wordt geleverd niet in het stopcontact past, kan deze niet worden gewijzigd. Laat geschikte stopcontacten installeren door een professionele elektricien.
- De stekker van de loopband heeft een aardedraad. Zorg ervoor dat de stekker is aangesloten op een stopcontact met dezelfde vorm en dat er geen verloopstekkerdozen worden gebruikt.
- Dit product kan niet worden gebruikt als medisch apparaat.

Explosietekening



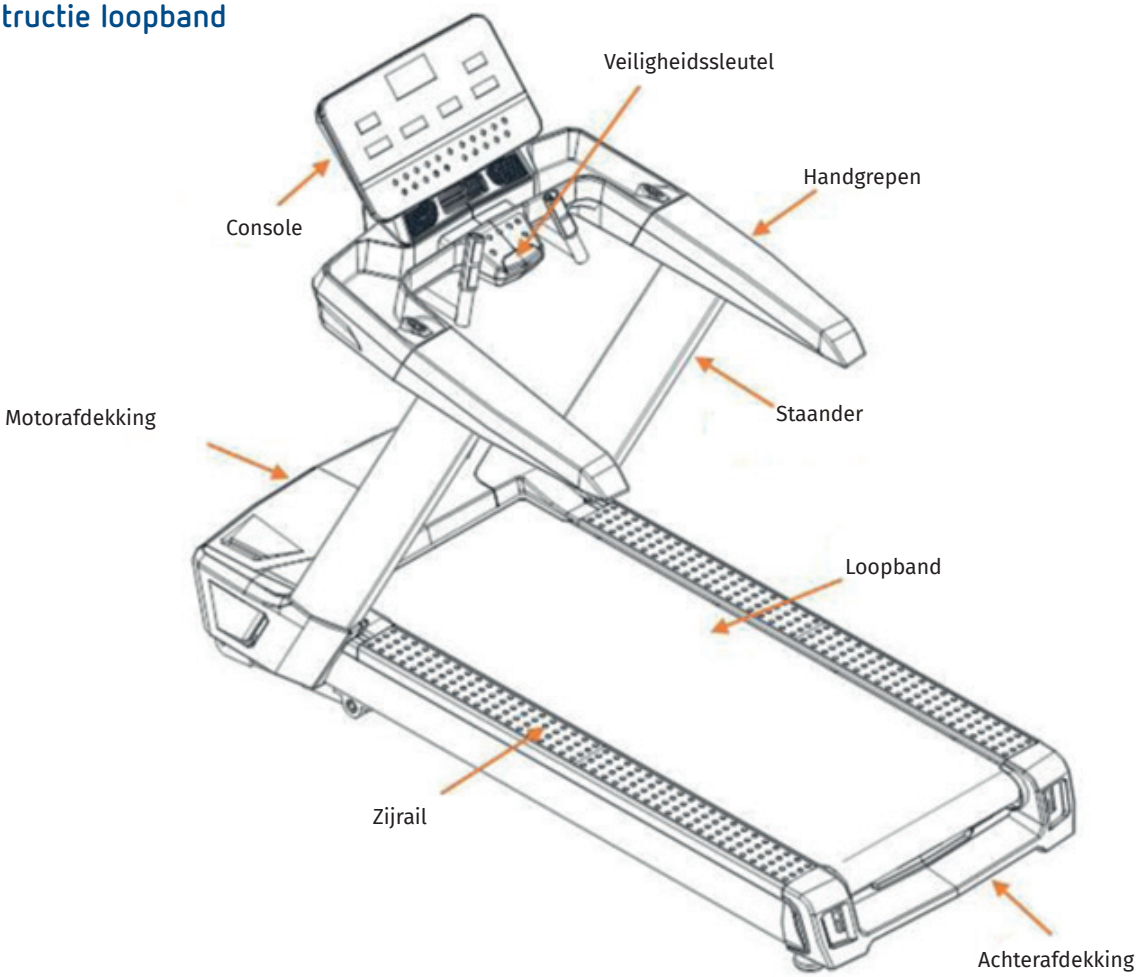
Onderdelenlijst

Nr.	Beschrijving	Specificatie	Aant.
1	Basisframe		1
2	Frame van de hellingmotor		1
3	Staander links		1
4	Staander rechts		1
5	Consoleframe		1
6	Displayframe		1
7	Motorframe		1
8	Handpulsframe (links)		1
9	Handpulsframe (rechts)		1
10	Montagebasis	t25×120×60 (witte verzinkte plaat)	2
11	Voorste rol	Φ150×Φ85×Φ25×715	1
12	Achterste rol	Φ85×Φ25×638×705	1
13	Loopplaat	1410×680×25	1
14	Loopband	3460×580×t3.2 bandpatroon	1
15	Motorsnaar	270J10	1
16	Wisselstroommotor	3,0 pk	1
17	Hellingmotor		1
18	Omvormer		1
19	Cilindrisch kussen	φ30×30×M8×8	4
20	Gemonteerd kussen	80×54×40 (rood)	4
21	Aluminium zijrail	128×49×1400	2
22	Rubber bekleding van zijrail	100×8×700	4
23	Motorafdekking	810×595×68	1
24	Motorafdekking voorzijde	810×114×192	1
25	Handpulsset	cilinderlengte 133 (met metalen plaat)	2
26	Eindkap van staander links		1
27	Eindkap van staander rechts		1
28	Achterafdekking	855×163×195	1
29	Eindkap van achterafdekking links	78×34×155	1
30	Eindkap van achterafdekking rechts	78×34×155	1
31	Voetkussen	Φ74×86×M12	2
32	PU handgrepen		1
33	PU handgrepen		1
34	Console bovenste behuizing	924×403×117	1
35	Console onderste behuizing	926×377×129	1
36	Ventilatormontageplaat	404×28×57	1
37	Consolemontagevoet	432×208×227	1

Nr.	Beschrijving	Specificatie	Aant.
38	LED-paneel	588×22×360	1
39	Achterafdekking display	586×82×359	1
40	Achterafdekking console	5550EA/408×123×316	1
41	Stopcontact	250 V/10 A/ rood L-60/ zwart L-150/ geelgroen L-320	1
42	Zekering (met draad)	FP-ZHY-8(6.35×30)/15 A	1
43	Schakelaar	XW604 (20 A)	1
44	Netsnoer	3×1,5 mm2×2000	1
45	Hoes van gepoedercoat metaal	Φ35×Φ30×Φ20×27	2
46	Wiel	φ78×φ12,2×D 23	4
47	Drukstuk voor veiligheidssleutel	83.5×42.7×33.2	1
48	Pijpplug		2
49	Zeskantmoer	M12	3
50	Platte ring	Φ12	3
51	Bolkop inbusbout (halve draad)	M12×80×20	2
52	Bolkop inbusbout (halve draad)	M12×70×20	1
53	Bolkop inbusbout (halve draad)	M10×40×20	1
54	Ronde kop inbusbout (volle draad)	M8×75	3
55	Ronde kop inbusbout (volle draad)	M8×25	8
56	Ronde kop inbusbout (volle draad)	M10×35	4
57	Ronde kop inbusbout (volle draad)	M8×80	8
58	Ronde kop inbusbout (volle draad)	M8×10	8
59	Bolkop inbusbout (volle draad)	M8×20	12
60	Ronde kop inbusbout (volle draad)	M8×15	4
61	Ronde kop inbusbout (volle draad)	M8×55	2
62	Platte ring	Φ8	16
63	Veerring	Φ10	4
64	Platte ring	Φ10	8
65	Zeskantmoer	M10	4
66	Montagevoet veiligheidssleutel	106×54×24	1
67	Trekdeel veiligheidssleutel	60.5×42×12	1
68	Spanveer	φ11.8×φ0.8×24	1
69	Aansluitdraad (aarding)	L-150 mm/ 1,5 mm2/ #6,3 vrouwelijke aansluiting/ Φ6 terminal	1
70	Snelknop helling	32×25×52	1
71	Snelheidssnelknop	32×25×52	1
72	Phillips bolkop kruiskopbout (volle draad)	M5×15 (stalen nagel)	2
73	Phillips bolkop zelftappende schroef	ST4×20	8

Nr.	Beschrijving	Specificatie	Aant.
74	Phillips bolkop zelftappende schroef	ST4×16	72
75	Bolkop kruiskopschroef (volle draad)	M4×16 (stalen nagel)	24
76	Philips rondkopbout (volle draad)	M3×28	4
77	Aansluitdraad van snelknop	L-700 mm	2
78	Communicatiekabel	5552EA/L-900 mm	1
79	Communicatiekabel	5552EA/L-1200 mm	1
80	Communicatiekabel	5552EA/L-800 mm	1
81	Aansluitdraad van voeding	L-800 mm/1,5 mm2/ rood	1
82	Aansluitdraad van voeding	L-800 mm/1,5m m2/ zwart	1
83	Aansluitdraad (aarde)	L-200 mm/1,5 mm2	3
84	Getande borgring	Φ5	6
85	Filter	10 A (F7252)	1
86	Magnetische ring	φ35×φ22×D 15,0	1
87	Aansluitdraad van voeding	L-450 mm/1,5 mm2/ zwart	1
88	Aansluitdraad van voeding	L-450 mm/1,5 mm2/ rood	1

Instructie loopband

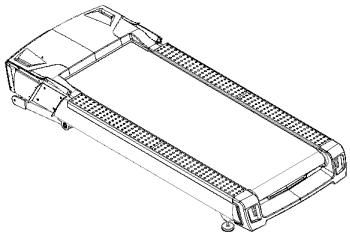


Technische informatie

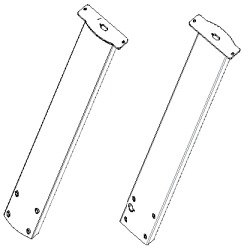
Maten ingeklapt	2145x930x1680
Loopgedeelte	1580x600
Snelheid	1,0 - 25,0 km/u
Hellinghoek	0 - 15%

Wij behouden ons het recht voor om het product zonder voorafgaande kennisgeving te wijzigen.

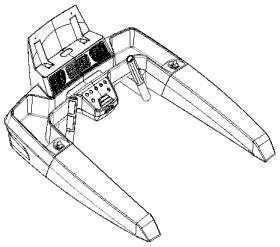
Paklijst



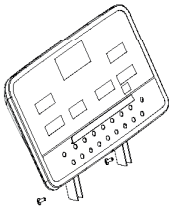
Hoofdframe



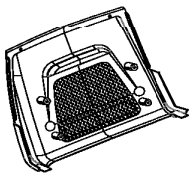
Staanderframe (L & R)



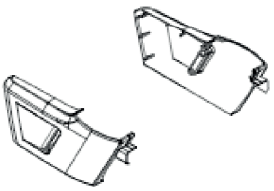
Frame van console



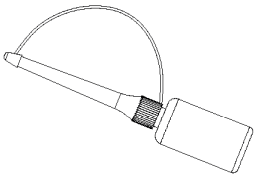
Frame van display



Achterafdekking console



Eindkap van
staander (L & R)



Siliconenolie

Handleiding

Schroevenset

Lijst van schroefsets

Phillips bolkop zelftappende schroef (ST4*16) 4 st.

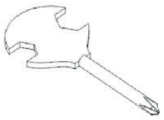
Phillips bolkopschroef (M4*16) 4 st.

Ronde kop inbusbout (volle draad) (M8*80) 8 st.

Ronde kop inbusbout (volle draad)

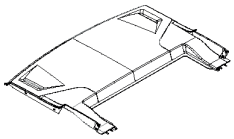
T-type handvat inbussleutel * 1 st.

Inbussleutel * 1 st.

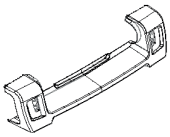


Philips schroevendraaier 1 st.

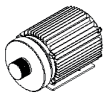
Belangrijkste onderdelen



Motorafdekking

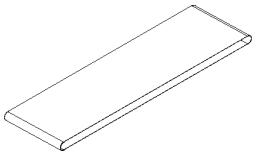


Achterafdekking

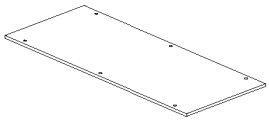


Motor

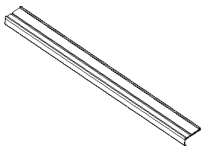
Motorsnaar



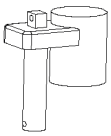
Loopband



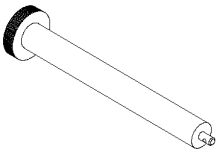
Loopplaat



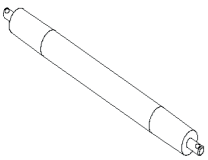
Zijrail



Hellingmotor



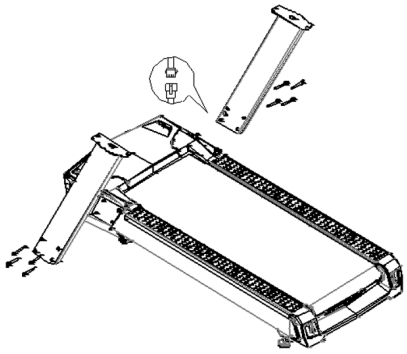
Voorste rol



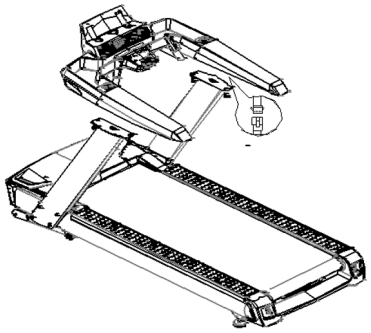
Achterste rol

MONTAGE-INSTRUCTIE

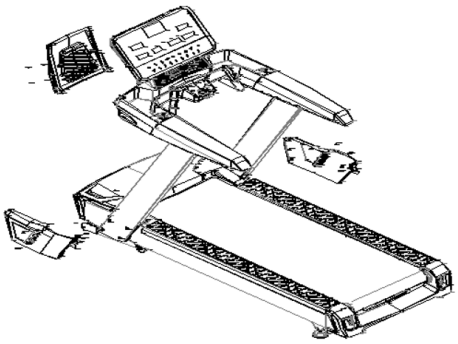
Stap 1
Haal het apparaat uit de doos en zet het op de vlakke vloer. Steek de staanders in de montagegroef van het hoofdframe en zet de staanders vast met 4 stuks schroeven (M8*80) voor elke kant.
Sluit de communicatiedraden goed aan voordat u de staander (R) installeert.



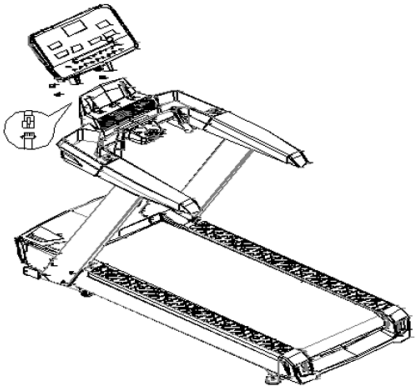
Stap 2
Verbind eerst de communicatiedraad van de rechterkant van het consoleframe met de draad van de staander (R). Plaats het consoleframe op de staanders en zet ze vast met 4 stuks schroeven (M8*20).



Stap 3
Maak eerst de draden vast, plaats dan het displayframe op de montagevoet van de consoleframe-assemblage (zoals afgebeeld links), zet ze vast met 4 stuks schroeven (M8*20) en sluit de communicatiedraden goed aan.



Stap 4
Bevestig de eindkap van de staander (L) aan het hoofdframe met 2 stuks schroeven (M4*16) en bevestig de eindkap met 2 stuks schroeven (ST4*16). Ga op dezelfde manier te werk om de eindkap van de staander (R) te monteren. Bevestig de achterkant van de console aan de achterkant van het displayframe en zet ze vast met 6 stuks schroeven (ST4*16). Montage compleet.



Algemene fitnesstips

1. **Opwarmen**
Houd uw adem gedurende 5 - 10 minuten voor elke opwarming niet in

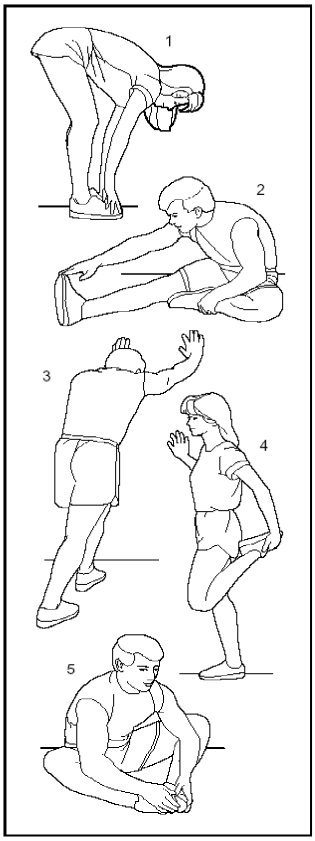
2. **Adem**
Bij het herstellen van uw ademhaling inhaleert u gewoonlijk via uw neus en blaast u uit via uw mond. De ademhaling en beweging moeten gecoördineerd zijn, zoals te snel ademen. De beweging moet onmiddellijk worden gestopt

3. **Frequentie**
Hetzelfde deel van de spier moet 48 uur rusten, dat wil zeggen dat hetzelfde deel slechts om de dag getraind mag worden.

4. **Belasting**
Afhankelijk van uw individuele fysieke conditie bepaalt u de omvang van de training en oefent u vervolgens volgens het principe van asymptotische belasting. Aanvankelijk is spierpijn een normaal verschijnsel. Als u doorgaat met trainen, kan de spierpijn verdwijnen.

5. **Ontspan**
Voer na elke oefening 5 minuten voornamelijk rek- en ontspanningsoefeningen uit voor de voetspieren om langdurige spierstijfheid te voorkomen, en let op een uitgebalanceerd dieet.

6. **Dieet**
Om het spijsverteringsstelsel te beschermen, moet er minimaal een uur zitten tussen de maaltijd en de training, en na de training minimaal een half uur vóór het eten. Drink voldoende water, maar ik drink te veel water, om uw hart en nieren niet te belasten.



Rekoefeningen

Hoe snel u ook loopt, u kunt het beste eerst rekoefeningen doen. Warme spieren zijn gemakkelijker te rekken, dus doe een warming-up van 5-10 minuten. Stop dan en doe de rekoefeningen als volgt: 5 keer, elke stap gedurende 10 seconden of langer; doe dit opnieuw na de training.

1. **Uitrekken**
De knieën zijn licht gebogen, het lichaam buigt langzaam naar voren, laat de rug en schouders ontspannen en probeer met de handen de tenen aan te raken. Houd dit 10 - 15 seconden vol en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie afbeelding 1).

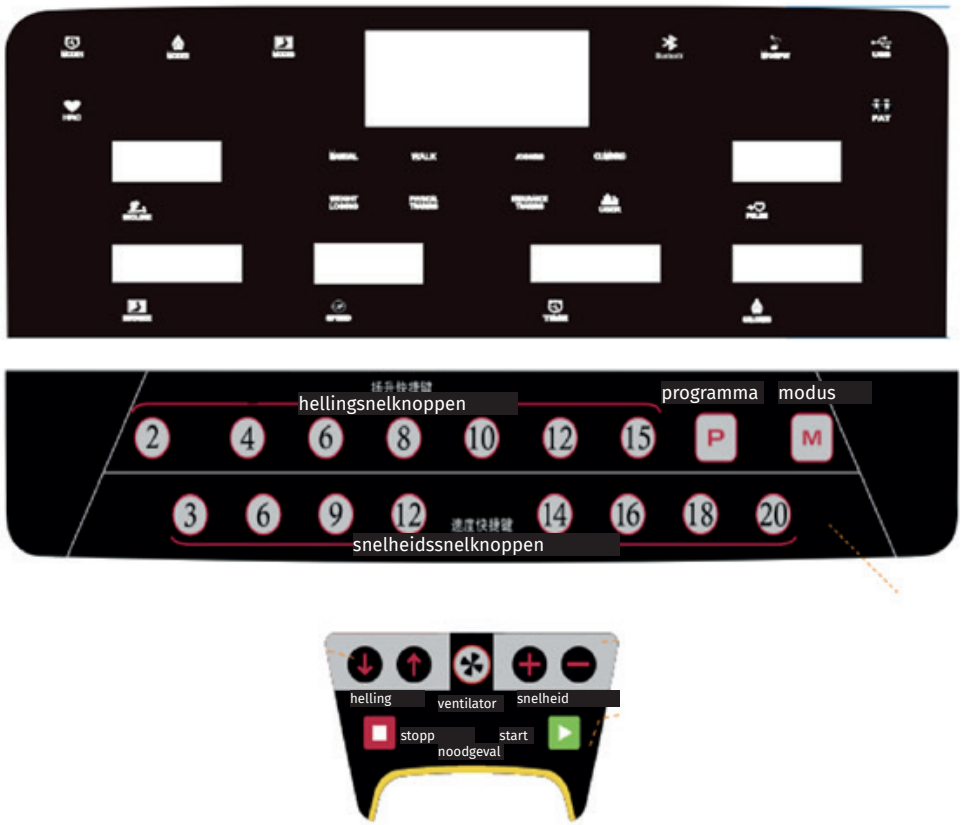
2. **Rekken van pezen**
Ga op een schoon zitkussen zitten en strek één been. Zet het andere been naar binnen zodat het goed tegen de binnenkant van het rechte been past. Probeer met uw handen de tenen aan te raken. Houd dit 10 - 15 seconden vol en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie afbeelding 2).

3. **Kuit- en hielstretch**
Houd de muur of boom vast met beide handen en een voet erachter. $ Houd dit 10 - 15 seconden vol en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie afbeelding 3).

4. **Rekken van de quadriceps**
Houd dit 10 - 15 seconden vol en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie afbeelding 4).

5. **De sartoriusspier** (spier aan de binnenkant van de dij) wordt gerekt
Pak uw voeten met beide handen vast en trek ze in de richting van uw lies. Houd dit 10 - 15 seconden vol en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer. (Zoals afbeelding 5 laat zien)

Functiebeschrijving console



1. **P0** is het handmatige programma voor de gebruiker. **P1-P36** is het vooraf ingestelde automatische programma voor training. U1 - U3 (door de gebruiker gedefinieerd programma), HRC1 - HRC3, lichaamsvetfunctie.

2. 1 LED dot-matrix-scherm, 6 digitale displays, 24 bedieningsknopen.

3. Snelheidsbereik: 1,0 - 25,0 KM/U. Hellingshoekbereik: 0 - 15 %.

4. Controller met omvormer.

5. Zelfcontrolesysteem en waarschuwingsfunctie voor abnormale informatie.

6. Er kan worden geschakeld tussen metrisch en imperiaal in programma‘s voor snelheid en afstand.

7. MP3 (optioneel)

8. Ventilator (optioneel)

Beschrijving displayvenster

Het venster „SPEED“ toont de waarde van de snelheid.

Hete venster „TIME“ toont de waarde van de tijd.

Het venster „DISTANCE“ toont de waarde van de afstand en stappen.

Het Venster „CALORIES“ toont de waarde van calorieën.

Het „PULSE-venster toont de waarde van de puls.

Het „INCLINE“ venster toont de waarde van de helling.

Beschrijving knoppenbordbediening

1. P is de PROGRAMMA-knop. De gebruiker kan programma P0 - P36, U1 - U3 (door de gebruiker gedefinieerd programma), HRC1 - HRC3, FAT (lichaamsvetfunctie) cirkelvormig selecteren wanneer de loopband in de STOP-status staat.

2. M is de MODE-knop. Wanneer u de handmatige modus selecteert, is de beginstand normaal. Druk op de Mode knop om drie verschillende aftelmodi te selecteren: Tijd aftellen --> Afstand aftellen --> Calorieën aftellen --> normaal. De resetknop voor het aftellen van de standaardtijd (30 minuten) bevindt zich in P1-P36.

3. START is START/PAUZE-knop. Druk op de knop om de loopband te starten wanneer deze in de stopstand staat. Druk op de knop om de loopband te pauzeren als deze loopt.

4. STOP-knop. Druk in de loopstand op de STOP-knop en de loopband zal langzaam stoppen.

5. „+/-“ SPEED-regelknop. Pas de loopsnelheid van de loopband aan door op de **„+/-“**-knop te drukken wanneer de loopband in de loopstand staat. Druk op de **„+/-“**-knop om de instelling van de parameter aan te passen terwijl u bezig bent in de stop- of lichaamsvetteststatus.

6. Snelkoppeling snelheid-knop 3, 6, 9, 12/14, 16, 18, 20: In de lopende status kan de gebruiker de snelheid direct instellen op de door de knop gespecificeerde waarde, zoals de snelkoppeling laat zien.

7. ?/?INCLINE-regelknop. In de lopende modus kan de gebruiker het hellingniveau aanpassen door op ?/? te drukken.

8. Snelkoppeling helling-knop 2, 4, 6, 8, 10, 12, 15: In de lopende modus kan de gebruiker het hellingniveau direct instellen op de door de knop gespecificeerde waarde zoals de snelkoppeling laat zien.

Schakelen tussen metrisch en imperiaal

- Trek de veiligheidssleutel uit, druk tegelijkertijd op de PROGRAM- en MODE-knop, M verschijnt op het scherm wat betekent dat er wordt overgeschakeld naar het Imperial-systeem.
- Trek de veiligheidssleutel uit en druk tegelijkertijd op de PROGRAMMA- en MODE-knop. Op het scherm verschijnt KM, wat betekent dat er wordt overgeschakeld op het metrieke systeem.

Veiligheidssleutelfunctie

De veiligheidssleutel bestaat uit een schakelaar, een clip en een nylon koord; het heeft een veiligheidsfunctie voor een noodstop.

In elke toestand zal, zodra de veiligheidssleutel wordt uitgetrokken, de motor meteen stoppen, wordt E-07 op het scherm weergeven en klinkt er een zoemergeluid. De knoppen op de console zullen niet meer werken. Wanneer de veiligheidssleutel weer wordt ingezet wordt het scherm gedurende 2 seconden volledig weergegeven en schakelt het systeem over naar de standaard werkstatus.

Bedieningsinstructie

1. Steek het netsnoer in een geaard stopcontact met 8 ampère. Zet de stroomschakelaar aan, het scherm van de console wordt volledig weergegeven en er klinkt een geluidssignaal.

2. Zet de veiligheidssleutel in de juiste positie en klem de clip aan de kleding op de borst. Het systeem schakelt over naar de standaard werkstatus nadat het scherm gedurende 2 seconden volledig is weergegeven. Alle tellers en instelwaarden worden teruggezet naar de oorspronkelijke status. De loopband staat in de positieve timermodus van het handmatige programma P0.

Druk cirkelvormig op de knop **PROGRAM** om het programma P0 - P36/ U1 - U3/ HRC1 - HRC3/ FAT te selecteren.

3. P0 is een aangepast programma voor de gebruiker. Druk op de MODE knop om vier trainingsmodi te selecteren. Trainingssnelheid en helling worden ingesteld door de gebruiker. De standaardwaarde voor snelheid is 1,0 km/u en de standaardwaarde voor helling is 0%.

- **Trainingsmodus 1 - Normaal:** Tijd, afstand en calorieën worden allemaal positief geteld, instelfunctie wordt uitgeschakeld.
- **Trainingsmodus 2 - Tijd aftellen:** Tijdvenster knippert onder instelstatus. Druk op **+/-** knop om de instelwaarde te wijzigen. Instelbereik van 5 min - 99 min en standaard 30 min.
- **Trainingsmodus 3 - Calorieën aftellen:** Calorieënvenster knippert onder instelstatus. Druk op de knop **+/-** om de instelwaarde te wijzigen. Instelbereik van 20 cal tot 9990 cal en standaard 50 cal.
- **Trainingsmodus 4 - Afstand aftellen:** Afstandsvenster knippert onder instelstatus. Druk op de knop **+/-** om de instelwaarde te wijzigen. Instelbereik van 1,0 km tot 99,0 km en standaard 1,0 km.

4. P1 - P36 is het instelprogramma van het systeem en is alleen beschikbaar voor de training in de modus Tijd aftellen. Tijdvenster knippert onder instelstatus. Druk op de knop **+/-** om de instelwaarde te wijzigen. Het instelbereik van de tijd is van 5 min tot 99 min en is standaard 30:00

5. Druk op de **Start**knop na het afsluiten van de trainingsmodus instelling. Op het scherm wordt gedurende vijf seconden afgeteld en er klinkt vijf keer een begeleidende toon. Bij het aftellen tot 1 begint de loopband zachtjes, accelereert langzaam tot de weergegeven snelheid en gaat soepel lopen met constante snelheid.

- Druk op de **+/- knop**of **QUICK SPEED**-knop om de loopsnelheid aan te passen terwijl de loopband draait.
- In P1 - P36 worden de snelheid en helling van elk programma verdeeld in 16 segmenten. De tijd van elk segment wordt gelijk verdeeld in de insteltijd. De aangepaste snelheid of helling is alleen effectief in het huidige segment. Er klinken 3 zoemers van 3 seconden voor de omzetting tussen de segmenten. De motor stopt automatisch en wordt begeleid door een lange waarschuwingstoon nadat het programma de volledige 16 segmenten heeft doorlopen.
- Als de motor draait, druk dan op de knop **START** om de motor te pauzeren. Als u nogmaals op de knop drukt, gaat de loopband weer verder. De loopgegevens en vooruitgang blijven vastgelegd.

6. Als de motor draait, druk dan op de knop **STOP** om de motor langzaam te remmen totdat hij soepel stopt. Alle instellingen worden teruggezet naar de standaardwaarden.

7. In elke toestand zal de motor meteen stoppen als de veiligheidssleutel wordt uitgetrokken en wordt E-07 in het venster weergegeven met een zoemergeluid.

8. Het elektrische besturingssysteem staat op elk moment onder veiligheidsbewaking. De loopband stopt in noodgevallen wanneer er een afwijking wordt gevonden. Op het scherm verschijnt abnormale informatie en er klinkt een waarschuwingstoon.

9. Er zijn drie selecties in de USER-modus USER1 - USER3. De gebruiker kan zijn/haar eigen bewegingsprogramma openen of instellen. Druk op de PROGRAM-knop om de USER1 - USER3-modus in te stellen, deze knippert op dat moment in het TIME scherm. De gebruiker kan op de snelknop **+/-** drukken om de trainingstijd in te stellen. Druk na het instellen van de tijd op de MODE-knop, op het beeldscherm knipperen dan SPEED & INCLINE. De gebruiker kan zijn/haar eigen programma instellen in 16 segmenten van snelheid en helling. Druk op de snelheidsknop **+/-** om de snelheid van elk segment van de oefening in te stellen en druk op ?/? om het hellingniveau van elk segment van de oefening in te stellen. Na het instellen kan de gebruiker op START drukken om met de oefening te beginnen. Het door de gebruiker opgegeven programma wordt opgeslagen en kan de volgende keer direct worden gebruikt.

10. Lichaamsvet-testmethode: Druk op de PROGRAM-knop om FAT te selecteren, het DISTANCE-venster toont de instelling van het projectnummer, druk vervolgens op de MODE-knop om het projectnummer te selecteren. Het TIME-displayvenster aan de rechterkant geeft de parameter van het instellingsitem weer. Druk op de knop **+/-** om de parameters aan te passen. Voor de

- **F1** (sekse): gedefinieerd als geslacht. Het parameterbereik is 1 - 2. **1** gedefinieerd als mannelijk, **2** gedefinieerd als vrouwelijk. Standaard 1.
- **F2** (Leeftijd): gedefinieerd als leeftijd. Parameters zijn 1 - 99 jaar oud. Standaard 25 jaar oud.
- **F3** (Lengte): gedefinieerd als lengte. Het parameterbereik is 100 - 220 cm. De standaardwaarde is 170 cm.
- **F4** (Gewicht): gedefinieerd als lichaamsgewicht. Het parameterbereik is 20 - 150 kg. Standaard is 70 kg.
- **F5** (BMI): definieert de voltooiing van het instellen van parameters en het gaan naar de teststatus voor lichaamsvet. Houd de hartslagsensor van het stuur 8 seconden met beide handen vast, het percentage lichaamsvet (BMI) van de geteste persoon wordt weergegeven in het parametervenster. Volgens Aziatische normen wordt het als slank beschouwd als de BMI lager is dan 18. Het wordt als ideaal gewicht beschouwd als de BMI tussen 18 en 24 ligt. Het wordt als overgewicht beschouwd als de BMI tussen 25 en 28 ligt. En het wordt als zwaarlijvig beschouwd als de BMI hoger is dan 29. BMI standaard 24 (de datum is alleen voor trainingsdoeleinden).

Functie FAN (optioneel)

Druk op de FAN knop om te starten of te stoppen.

MP3-functie (optioneel)

- De console heeft ingebouwd dubbelkanaals geluid, gereguleerde voeding met switch-mode en mute-functie voor geen signaal. Sluit de MP3 hoofdtelefoonaansluiting en audio-ingang van de console aan via de meegeleverde audioaansluiting en speel muziek af via de luidspreker.
- Steek de koptelefoonkabel in de koptelefoonaansluiting van de console. Alleen als je de hoofdtelefoon draagt, kun je de muziek horen.
- De USB-interface naast de hoofdtelefoonaansluiting wordt gebruikt om muziek af te spelen. Het systeem speelt muziek af door automatisch gegevens te lezen nadat het multimediaproduct met USB-poort is geplaatst.

HRC-patroon

1. Er zijn drie groepen als standaard HRC. HRC1 met begrensde snelheid 9 km/u. HRC2 met begrensde snelheid 11 km/u. HRC3 met begrensde snelheid 13 km/u.

2. HRC-instelmethode/ volgorde/parameterbereik. Druk op de PROGRAM-knop om HRC weer te geven, bevestig de modus om naar de volgende instelling te gaan en druk op de snelheidsknop +/- om de parameter aan te passen. Tot het instellen van de laatste parameters is voltooid en dan kan het beginnen.

- Instelbereik voor LEEFTIJD: 15 - 80 jaar oud, standaard 25 jaar oud.
- Standaard THR (streefhartslag): (220 - Leeftijd)*0,6
- THR kan worden gewijzigd met het wijzigen van bereik: 80 - 180
- Tijdinstelling: standaard 30 minuten. Aanpasbaar bereik: 5 - 99 minuten

3. Relatie met snelheidsvariatie

- Frequentie van verandering. De HRC detecteert de hartslag elke 30 seconden (de hartslag wordt continu op het scherm weergegeven)
- De snelheid neemt met 2 km/u toe wanneer de hartslag van de gebruiker 30 slagen/min onder de streefhartslag ligt.
- De snelheid neemt met 1 km/u toe wanneer de hartslag van de gebruiker 6 - 29 slagen/min onder de streefhartslag ligt.
- De snelheid neemt met 2 km/u af wanneer de hartslag van de gebruiker 30 slagen/min boven de streefhartslag komt.
- De snelheid neemt met 1 km/u af wanneer de hartslag van de gebruiker 6 - 29 slagen/min boven de streefhartslag ligt.
- De snelheid blijft hetzelfde wanneer de hartslag van de gebruiker 0 - 5 slagen/min onder of boven de streefhartslag ligt.

4. In de volgende situaties zal de snelheid van de loopband binnen 20 seconden vertragen tot de laagste snelheid en stoppen na 15 seconden op de laagste snelheid te hebben gelopen met elke seconde een alarmgeluid.

- Detecteer de hartslag elke 30 seconden en kon de hartslag twee keer niet detecteren.
- 1 km/u (0,6 mph), hartslag leidt tot vertraging.
- De hartslag overschrijdt (220 - de instelbare leeftijd).

5. De vertraging kan niet lager zijn dan 1 km/u (0,6 mph) wanneer de snelheid hoger is dan 1 km/u (0,6 mph). Bijvoorbeeld:

De laagste snelheid van de loopband is 1 km/u (0,6 mph), wanneer de loopband loopt met 1,6 km/u (1,0 mph) en met een vertraging van 1,0 (2,0) km/u veroorzaakt door de hartslag, dan zal de snelheid afnemen tot 1 km/u (0,6 mph).

6. De helling wordt niet geregeld door de hartslag, maar handmatig. De loopband wordt 1 minuut lang niet aangestuurd door de hartslag voordat hij begint te lopen en begint pas te lopen volgens de ingebouwde formule nadat hij 1 minuut heeft gelopen.

Automatisch programma P1-P36 Metrische snelheid / helling-tabel

PROG	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2

P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

De loopband verplaatsen

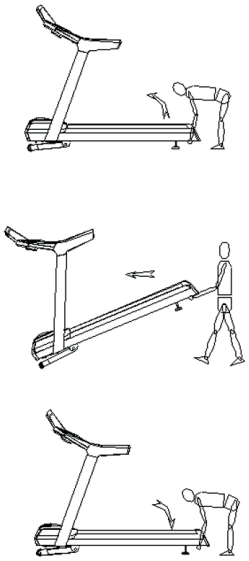
Zorg ervoor dat alle volgende punten in acht worden genomen bij het verplaatsen van de loopband:

1. Zet de helling terug naar de vlakke (0) positie.

2. De aan/uit-schakelaar van de loopband staat op OFF.

3. Haal het netsnoer uit het stopcontact.

Nadat u de bovenstaande punten duidelijk hebt gedefinieerd, tilt u de machine op door het uiteinde van het loopvlak stevig vast te houden. Sta rechtop om het apparaat langzaam vooruit of achteruit te bewegen en leg het voorzichtig plat in de juiste positie.

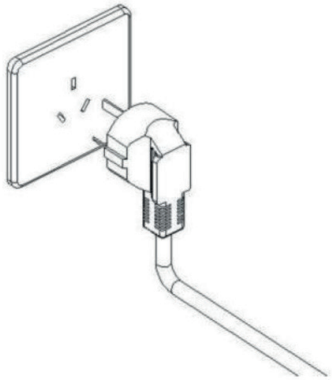


Aardingsgids

Dit product moet worden geaard. Als de loopband defect of beschadigd is, kan de aardedraad een circuit met minimale weerstand vormen, de stroom naar de aarde leiden en zo het risico op elektrische schokken verkleinen. Dit product is uitgerust met een kabel met een geleider om het apparaat te aarden en een aardestekker. Deze stekker moet worden aangesloten op een stopcontact dat voldoet aan de plaatselijke wet- en regelgeving voor installatie en aarding.

Gevaar! Een onjuiste aansluiting van de aardegeleider van de apparatuur kan leiden tot gevaar voor elektrische schokken. Als u niet weet of de apparatuur correct is geaard, neem dan contact op met een gekwalificeerde elektricien of onderhoudspersoon. Vervang de stekker van dit product niet. Als de stekker niet in het stopcontact past, laat dan een gekwalificeerde elektricien een geschikt stopcontact installeren.

Dit product gebruikt een 220-240 volt spanning en is uitgerust voor een geaard stopcontact zoals weergegeven in de onderstaande illustraties.



Gebruiksaanwijzing loopband

1. Zet de stroom aan, de loopband zal starten in de laagste positie, controleer of de machine normaal is.

2. Bevestig de clip aan de borstkleding van de sportman.

3. Voordat u gaat hardlopen, moet u controleren of de stabiliteit van de loopband en de werking normaal zijn. Het is ten strengste verboden om op de startband te gaan staan, ga op de zijrail staan, hou de handgrepen vast, ga als alles goed is lopen. Wanneer u de stroom inschakelt, pakt u met één hand de handgreep vast, drukt u op de knop „START“, de loopband start 5 seconden vertraagd tot een snelheid van 1,0 km/u. Druk op de „snelheid“ „+“ knop, de motor versnelt tot 2,5 - 3,5 km / h (dit is een meest geschikte loopsnelheid), beide handen houden de handgrepen vast, de voeten moeten op de lopende band stappen, ga lopen met dezelfde snelheid.

4. Na een paar minuten kun je genieten van de frisheid, de raamsnelheid is toegankelijk via het handvat, je kunt genieten van de “Speed-” smaak, die geleidelijk lichter en lichter wordt.

5. Tijdens het lopen drukt u op de snelknoppen voor snelheid, zo kunt u snel de gewenste snelheid invoeren.

6. Druk op de „Stop“-knop om de motor op elk moment tijdens het draaien te stoppen.

7. Vooraf ingestelde modus: Druk op de knop „Select“ om een van de automatische loopmodi te selecteren als de huidige loopmodus. Druk op de „Start“-knop om de loopband te starten. De loopband begint automatisch te lopen volgens de geselecteerde modus. Tijdens het gebruik kunt u op de knop „speed“ + „“ of „speed“ - „“ drukken om de huidige loopsnelheid van de tijdsperiode te wijzigen. Druk op „Stop“ om de beweging te stoppen.

8. HRC-test (optioneel): Zet de loopband aan, de handen houden de metalen HRC-sensorchip vast, een paar seconden later toont het hartslagdisplay de hartslagwaarde van de gebruiker. (Opmerking: deze waarde is niet bedoeld als medische gegevens, alleen als sportreferentie).

Onderhoud loopband

1. Smering
Nadat de loopband enige tijd is gebruikt, moet deze worden gesmeerd met de meegeleverde methylsiliconenolie. Suggestie:

- Gebruikstijd minder dan 3 uur per week, smering eens per 5 maanden
- Gebruikstijd 4-7 uur per week smering eens per 2 maanden
- Gebruikstijd meer dan 7 uur per week smering eens per maand
  Geen overmatige smering toepassen. Opmerking: de belangrijkste factor om de levensduur van de loopband te verlengen is een goede smering.

2. De manier om te controleren of de loopband gesmeerd moet worden is door de zijkant van de loopband op te tillen en aan de centrale achterkant van de band te voelen, voor zover mogelijk. Als er sporen van siliconenspray worden gevonden, is smering niet nodig. Als het oppervlak droog is, moet de band worden gesmeerd.

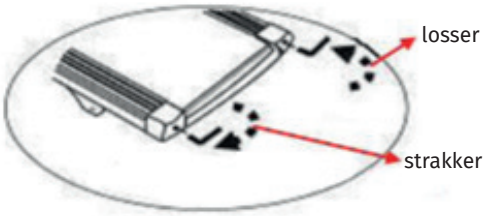
Breng smeermiddel aan op de band (zoals afgebeeld):

- Stop de loopband en klap de loopband in. Til de riem op die achter het hoofdframe zit en probeer de olie op het midden van de band aan te brengen.
- Spuit siliconenolie op de binnenkant van de loopband en bedek beide kanten van de loopband met siliconenolie.
- Laat de loopband draaien met een snelheid van 1 km/u om de silicone gelijkmatig aan te brengen. En loop lichtjes over de lopende band van links naar rechts. Laat de band enkele minuten draaien, zodat de siliconenolie volledig door de band kan worden opgenomen.

3. Band afstellen
Alle loopbanden zijn in de fabriek en na montage goed afgesteld. Na verloop van tijd kan er echter speling optreden. Tijdens het lopen kan de band bijvoorbeeld gaan stilstaan of slippen. Wanneer dit verschijnsel zich voordoet, moet u de aandrijfriem afstellen en een halve slag linksom en rechtsom indraaien. Als de loopband los zit slippen de loopriem en de rol om de beurt. Maar te strak is ook niet goed, omdat dit gemakkelijk de belasting van de motor verhoogt en de motor, de loopband en de rol enz. kan beschadigen.

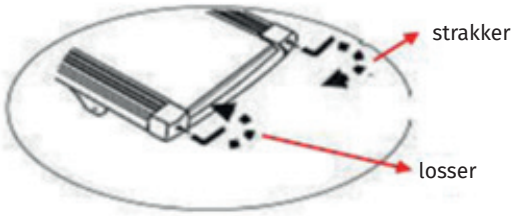
4. Afstelling van de bandafwijking:
Alle banden zijn in de fabriek en na montage goed afgesteld. Maar na een bepaalde periode kan de band gaan afwijken. De redenen kunnen als volgt worden opgesomd.

1. De loopband is instabiel.
2. De voeten zijn tijdens het lopen niet in het midden van de loopband gezet.
3. De voeten oefenen een ongelijke kracht uit.



Draai met de klok mee om de spanning van de loopband te verhogen

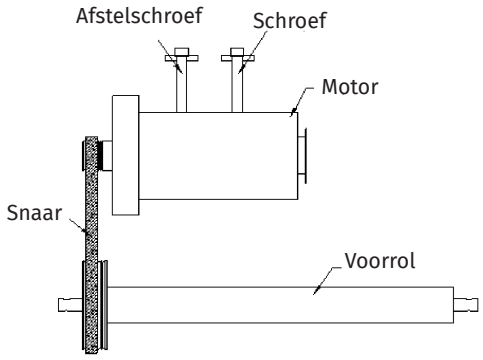
Bij een afwijking naar links van de loopband. Draai de linkerschroef rechtsom of de rechterschroef linksom.



Draai tegen de klok in om de spanning van de loopband te verlagen

Bij een afwijking naar rechts van de loopband. Draai de rechterschroef rechtsom of de linkerschroef linksom.

De afwijking van de band valt niet onder de garantie en wordt de gebruiker gecorrigeerd volgens de instructies. Een afwijking van de loopband kan de loopband ernstig beschadigen. De afwijking moet op tijd worden gevonden en gecorrigeerd.



Afstelling van de snaar van de motor

De motorsnaar van de loopband moet in de fabriek en na de montage worden afgesteld. Na een tijdje gebruik kan er echter speling of slip optreden. Afstelstappen:

1. Draai de stelschroef linksom met een sleutel.

2. Het afstelbereik is afhankelijk van de belasting van de snaar die niet slipt.

OPMERKING: de snaar en de poeliegroeven moeten regelmatig worden gereinigd

Reinigen

Regelmatige reiniging van de loopband zorgt voor een lange levensduur van het product.
Waarschuwing: de loopband moet worden uitgeschakeld om elektrische schokken te voorkomen. Trek het netsnoer uit het stopcontact voordat u begint met schoonmaken of onderhoud.

- Na de training: neem de console en andere oppervlakken af met een schone zachte en vochtige doek om zweetresten te verwijderen.
  Voorzichtig: gebruik geen schuurmiddelen of oplosmiddelen. Houd vloeistoffen uit de buurt om schade aan de computer te voorkomen. Stel de computer niet bloot aan direct zonlicht.
- Wekelijks: om het schoonmaken te vergemakkelijken is het aan te raden om een mat voor de loopband te gebruiken. Schoenen kunnen vuil op de loopband achterlaten dat onder de loopband kan vallen. Maak de mat onder de loopband één keer per week schoon.
  Opbergen: Berg de loopband op in een schone en droge omgeving. Zorg ervoor dat de hoofdschakelaar is uitgeschakeld en dat de stekker uit het stopcontact is getrokken.

Veelvoorkomende fouten en probleemoplossingsmethoden

Probleem & code	Reden	Hoe het probleem op te lossen
Loopband werkt niet	A. De voeding is niet aangesloten of de aan/uit-schakelaar is uitgeschakeld.	Sluit de voeding aan of zet de aan/uit-schakelaar aan.
	B. De veiligheidssleutel zat niet goed.	Zet de veiligheidssleutel in de juiste positie
	C. Transformator niet goed aangesloten of transformator is defect.	Sluit de transformator opnieuw aan of vervang de transformator.
	D. Circuit defect.	Controleer de invoer- en uitvoerpoort en de communicatiedraad
Loopband stopt plotseling	A. Veiligheidssleutels uitgevallen	Sluit de veiligheidssleutel weer aan
	B. Systeem abnormaal	Vraag om reparatie
Sleutel werkt niet	A. Sleutel defect of ongeldig	Vervang de sleutel
	B. Alle knoppen ongeldig	1. Vervang het knoppenpaneel en de bedrading. 2. Vervang de PCBA. 3. Vervang de console.
	C. Slechte verbinding tussen motorkabel en controller.	Sluit de draad opnieuw aan of vervang de controller
E7	De console kan het signaal van de veiligheidssleutel niet detecteren	1. Controleer of de veiligheidssleutel goed in het slot zit. 2. Monteer de veiligheidssleutel opnieuw.
Geen pulsweergave	A. Handgreep pulsdraad is niet goed aangesloten of de draad is defect.	Sluit de draad opnieuw aan of vervang deze
	B. Consolecircuit defect	Vervang de console
Console te korte weergave	A. Schroeven van displaypaneel zijn losgeraakt	Draai de schroeven vast.
	B. Systeemstoring	Vervang de console
E01	Omvormer doorgeslagen door lage spanning	Vervang de omvormer of vraag om professionele controle
E02	Temperatuursensor abnormaal	Vervang de omvormer of vraag om professionele controle
E04	Overstroombeveiliging uitgang omvormer	Vervang de omvormer of vraag om professionele controle
E06	Beveiliging tegen overspanning omvormer	Vervang de omvormer of vraag om professionele controle
E09	Bescherming tegen oververhitting omvormer	Vervang de omvormer of vraag om professionele controle
E21	Flash-programmafout	Vervang de omvormer of vraag om professionele controle
E22	Programmafout	Vervang de omvormer of vraag om professionele controle
E23	Laagspanningsalarm	Vervang de omvormer of vraag om professionele controle
E25	Alarmnoodstop	Vervang de omvormer of vraag om professionele controle
E0A	Overbelastingbeveiliging motor	Vervang de motor of omvormer
E0B	Overbelastingsbeveiliging omvormer	Vervang de omvormer of vraag om professionele controle
E0C	Systeem abnormaal onder overbelasting	Vervang de omvormer of vraag om professionele controle

Afvalverwijderingsinstructie:
Een elektrisch of elektronisch apparaat mag aan het einde van zijn levensduur niet bij het huisvuil worden gegooid. Er zijn gratis inzamelpunten voor oude elektrische apparaten bij u in de buurt en indien u het wrenst ook inzamelpunten voor hergebruik van de apparaten. U kunt de adressen opvragen bij uw stad of lokale overheid. Als het oude elektrische of elektronische apparaat persoonsgegevens bevat, bent u zelf verantwoordelijk voor het verwijderen ervan voordat u het terugstuurt. Indien dit mogelijk is zonder het oude elektrische of elektronische apparaat te beschadigen, verwijder dan oude batterijen of accu's en oude lampen voordat u het apparaat voor afvalverwerking afgeeft, en lever deze apart in.

Betekenis van het symbool „doorgekruiste afvalcontainer":
Het symbool van een doorgekruiste afvalcontainer dat doorgaans op elektrische en elektronische apparaten staat afgebeeld, geeft aan dat het betreffende apparaat aan het einde van zijn levensduur gescheiden van het ongesorteerde huishoudelijke afval moet worden ingezameld.