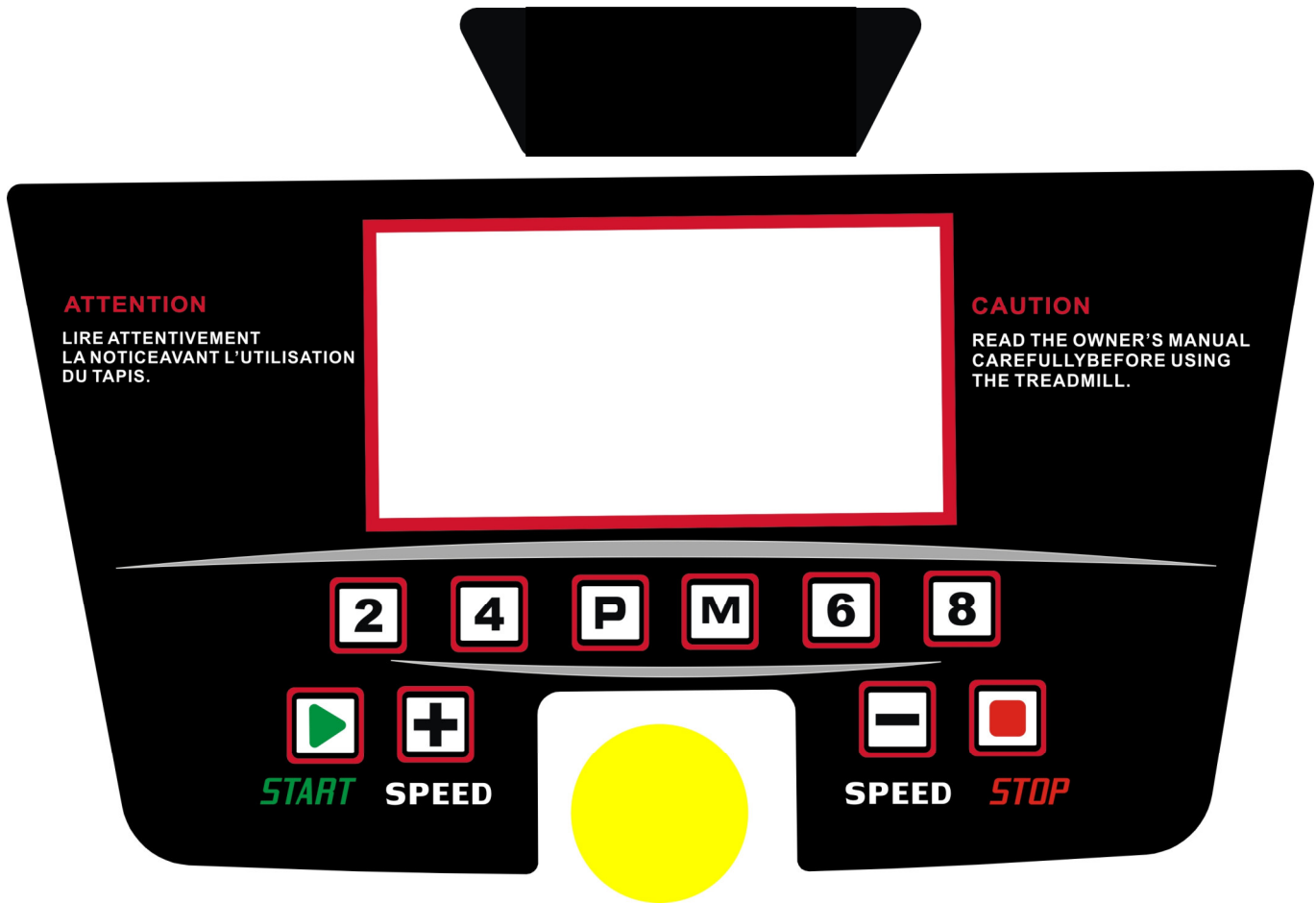


1. PANNEAU DE COMMANDE



2. FONCTION DES TOUCHES :

- 2.1 La touche START permet de mettre l'appareil en marche, la touche STOP d'arrêter l'appareil.
- 2.2 PROGRAMME : Touche de sélection de mode, l'appareil étant à l'arrêt. Sélectionnez le mode (P1、P2、P3、P4、... P12) comme suit :
- 2.3 MODE : touche de mode, l'appareil étant à l'arrêt. Sélectionnez de façon circulaire le décompte de durée, le décompte de distance et le décompte de calories.
- 2.4 Touche SPEED + : lorsque l'appareil est en marche, chaque pression sur la touche SPEED+ augmente la vitesse de 0,1 km/h. Appuyez de façon prolongée sur SPEED+ pour augmenter constamment la vitesse.
- 2.5 Touche SPEED- : lorsque l'appareil est en marche, chaque pression sur la touche SPEED- diminue la vitesse de 0,1 km/h. Appuyez de façon prolongée sur SPEED- pour diminuer constamment la vitesse.
- 2.6 TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE POUR LA VITESSE : 4 touches d'accès rapide pour la vitesse, l'appareil étant en marche, sélectionnez la touche correspondant à la vitesse voulue 2, 4, 6, 8.

3. PROGRAMME

- 3.1 Mode décompte de la durée d'entraînement : l'appareil étant à l'arrêt, appuyez sur la touche MODE, entrez dans le mode de réglage. La fenêtre d'affichage de la durée clignote et affiche par défaut 30:00. Appuyez sur la touche SPEED+ ou SPEED- pour modifier la valeur réglée. La plage de réglage varie de 5 à 99 minutes. Appuyez sur la touche START et démarrez le tapis de course. Lorsque le décompte atteint 00:00, le tapis de course s'arrête automatiquement.

3.2 Mode d'entraînement avec décompte de la distance : l'appareil étant à l'arrêt, appuyez sur la touche MODE, entrez dans le mode de réglage. La fenêtre d'affichage de la distance clignote et affiche par défaut 5,0 KM. Appuyez sur la touche SPEED+ ou SPEED- et réglez la valeur de la distance. Cette valeur varie de 0,5 à 99,0 km. Appuyez sur la touche START pour démarrer le tapis de course. La vitesse étant de 0,8 KM/H au démarrage, utilisez les touches SPEED+, SPEED- pour régler la vitesse. Lorsque le décompte de la distance atteint 0.0, le tapis de course s'arrête automatiquement.

3.3 Mode d'entraînement avec décompte des calories : l'appareil étant à l'arrêt, appuyez trois fois sur la touche MODE pour entrer dans le mode de réglage. La fenêtre d'affichage des calories clignote et affiche par défaut 100 CAL. Appuyez sur le bouton SPEED+ ou SPEED- pour modifier la valeur sur une plage comprise entre 20 et 990 CAL. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer le tapis de course. La vitesse au démarrage étant de 0,8 KM/H, appuyez sur la touche SPEED+ ou SPEED- pour régler la vitesse. Lorsque le décompte des calories atteint 0, le tapis de course s'arrête automatiquement.

3.4 Sélectionnez maintenant le programme. Il existe en tout 6 sélections possibles de P1 à P6. Appuyez sur la touche programme désirée, la fenêtre de temps se met à clignoter.

Entrez dans le mode de réglage, la fenêtre de temps clignote et affiche par défaut 30:00. Sélectionnez la durée. La plage de réglage varie de 5 à 99 minutes. La touche SPEED+ ou SPEED- permet de modifier le réglage de la durée. Appuyez sur le bouton START pour démarrer le tapis de course. Lorsque le décompte de la durée atteint 00:00, le tapis de course s'arrête automatiquement. Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour modifier les données du programme pendant que vous courez.

3.5 Liste des programmes

des programmes

programme	minutes	Nombre de minutes réglé/10 = durée de chaque niveau									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VITESSE	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VITESSE	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VITESSE	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VITESSE	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VITESSE	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VITESSE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VITESSE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VITESSE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VITESSE	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	VITESSE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	VITESSE	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

4. PRISE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

4.1 Une fois que l'appareil a capté votre pouls, les fenêtres Speed/Pulse (Vitesse/Pouls) affichent la valeur de la fréquence cardiaque correspondante.

4.2 Mesurez votre fréquence cardiaque avant de commencer votre entraînement. Placez vos pieds sur les rails latéraux et saisissez à deux mains le capteur de fréquence cardiaque, attendez 20 secondes. La valeur précise de votre fréquence cardiaque s'affiche.

4.3 Vérifiez votre fréquence cardiaque à la fin de votre entraînement. Placez vos pieds sur les rails latéraux et saisissez à deux mains le capteur de fréquence cardiaque, attendez 20 secondes. La valeur précise de votre fréquence cardiaque s'affiche.

(Remarque : Pour un résultat plus précis, ne mesurez pas votre fréquence cardiaque pendant que vous courez.)

5. INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

5.1 Dans le mode réglage, appuyez en continu sur Programme pour passer en mode FAT (masse adipeuse), puis appuyez sur la touche Mode, La fenêtre affiche F-1, F-2, F-3, F-4, F-5.

(F-1 - Sexe, F-2 - Âge, F-3 - Taille, F-4 - Poids, F-5 - IMC)

Appuyez sur les touches SPEED + ou SPEED- pour procéder au réglage de F-1 à F-4 (reportez-vous au tableau ci-dessous).

Une fois les réglages terminés, appuyez sur la touche Mode : la fenêtre affiche F-5. Placez vos deux mains sur le capteur et attendez 2 à 3 secondes, la fenêtre affichera votre IMC. Vérifiez que votre taille et votre poids correspondent. L'indice de masse corporelle mesure simplement le rapport interne entre la taille et le poids, et non les proportions du corps.

Cet indice s'applique aux hommes et aux femmes. Il est semblable aux autres indicateurs de santé et aide les personnes à ajuster leur poids. L'indice de masse corporelle varie sur une plage de 20 à 25. Un indice inférieur à 19 indique une insuffisance pondérale. Un indice situé entre 25 et 29 indique un surpoids. Un indice supérieur à 30, indique une obésité (ces données sont indiquées à titre de référence et ne peuvent être considérées comme des données médicales).

F-1	Sexe	01 Masculin	02 Féminin
F-2	Âge	10-----99	
F-3	Taille	100----200	
F-4	Poids	20-----150	
F-5	IMC	≤19	Insuffisance pondérale
	IMC	=(20---25)	Poids normal
	IMC	=(26---29)	Surpoids
	IMC	≥30	Obésité

6. SIGNAL D'ERREUR

Vérifiez le signal d'erreur qui s'affiche dans la fenêtre

Er 1 : Le panneau d'affichage ne reçoit pas de signal

Er 3 : Surtension

Er 4 : Surintensité

Er 5 : Surpoids

Er 6 : Connexion du moteur

Er 7 : Le contrôleur ne reçoit pas de signal

SÉCURITÉ : Protection de sécurité

Connexion application

Copier le lien ci-dessous dans votre navigateur (Edge, Firefox, Chrome, Safari etc)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Et suivre les instructions détaillées

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

1. PRÉPARATION AVANT LE DÉMARRAGE

1.1 Branchez le câble d'alimentation et appuyez sur le bouton d'alimentation située sur le cadre avant, en bas de l'appareil. Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, mettez l'appareil hors tension.

1.2 Accrochez la pince de sécurité sur vos vêtements et placez la clé de sécurité dans la console. Si la clé de sécurité n'est pas placée à l'emplacement désigné, l'appareil ne fonctionnera pas.

2. DÉMARRAGE

2.1 Appuyez sur START/STOP, l'appareil commence à fonctionner avec une vitesse de démarrage de 0,8 km/h.

2.2 Appuyez sur la touche SPEED pour modifier la vitesse, chaque pression augmente ou diminue la vitesse de 0,1 km/h. Appuyez de façon prolongée sur la touche pour atteindre la vitesse souhaitée. La vitesse la plus élevée est de 16 km/h, la plus faible de 0,8 km/h.

3. DEUX FAÇONS D'ARRÊTER L'APPAREIL

3.1 Le retrait de la clé de sécurité entraîne un arrêt d'urgence. Un bip retentit. Avant de redémarrer, remplacez la clé jaune à son emplacement.

3.2 Appuyez sur START/STOP, l'appareil s'arrête de fonctionner

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

1. Le tapis de course est destiné à un usage domestique
 2. L'appareil fonctionne en 220 V.
 3. Avant d'utiliser l'appareil, échauffez-vous pendant dix minutes. Portez des vêtements et des chaussures de sport adaptés.
 4. Ne vous tenez pas sur la bande de course du tapis de course lorsque vous réglez, testez ou démarrez l'appareil.
 5. Soyez prudent pour monter sur la bande de course ou en descendre. Avant de démarrer l'appareil, saisissez les poignées et placez vos pieds sur les rails latéraux (et non sur la bande de course). Après avoir démarré l'appareil à la vitesse la plus faible, montez sur la bande de course. Augmentez ensuite progressivement la vitesse. Avant de descendre de l'appareil, diminuez la vitesse au niveau le plus bas, vous pourrez ainsi descendre en toute sécurité.
 6. En cours d'utilisation, vous pouvez appuyer sur le bouton de sécurité à tout moment pour arrêter le moteur. Le contrôleur affiche alors une série de messages d'avertissement.
 7. Les enfants doivent être surveillés par des adultes lorsqu'ils jouent sur l'appareil ou à proximité.
 8. Le tapis de course motorisé doit être protégé de la lumière du soleil, de l'humidité et de la saleté. Toutes les pièces doivent être régulièrement nettoyées.
- Si l'appareil n'est pas utilisé pendant un certain temps, ne placez pas d'objet sur l'appareil et ne montez pas sur la bande de course.

SOIN ET ENTRETIEN

Soin

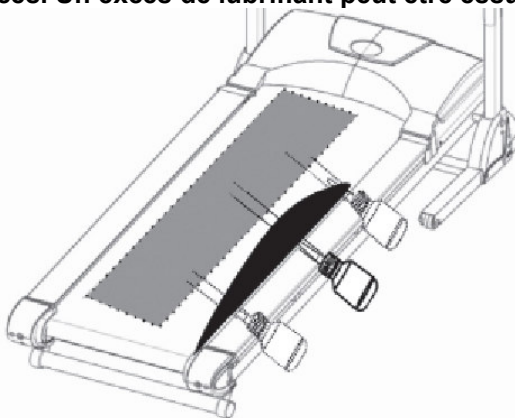
Utilisez un aspirateur pour nettoyer la bande de course. Si la bande de course est vraiment sale, utilisez un chiffon humide. N'utilisez pas de produit nettoyant. Lors du nettoyage, utilisez uniquement un chiffon humide et évitez les agents de nettoyage agressifs. Assurez-vous que l'humidité n'entre pas dans l'ordinateur. Les composants qui entrent en contact avec l'ordinateur comme la transpiration doivent être nettoyés uniquement avec un chiffon humide.

Lubrification

Le tapis de course a déjà été pulvérisé avec de « l'huile de silicone », avant de quitter l'usine du fabricant. L'huile de silicone n'est pas volatile et pénètre progressivement la bande de course. En conditions normales, il n'est pas nécessaire de pulvériser à nouveau de l'huile.

Pour entretenir la bande de course, nous avons inclus une petite bouteille d'huile de silicone. Cette huile peut être pulvérisée à nouveau, une fois que la résistance a augmenté et que la bande de course commence à frotter contre la plate-forme. Soulevez la bande de course de chaque côté, appliquez l'huile de silicone d'un mouvement régulier sur le centre de la plate-forme. Laissez l'huile de silicone se poser pendant une minute avant d'utiliser le tapis roulant.

Attention : Utilisez uniquement le lubrifiant « huile de silicone » pour cet équipement. **De plus, n'ajoutez pas d'autre ingrédient huileux, vous risqueriez d'endommager le tapis de course. Ne lubrifiez pas le plancher de marche à l'excès. Un excès de lubrifiant peut être essuyé avec un chiffon propre.**



Centrage de la bande de course

Pendant l'exercice, un pied pousse la bande de course plus fort que l'autre. De ce fait, la bande va se décentrer. Normalement elle se recentre automatiquement, mais au cours des exercices plus longs, il se peut qu'elle ne soit

plus au centre. Dans ce cas, veuillez suivre les consignes suivantes. À l'extrémité arrière de la plate-forme se situent deux vis Allen qui servent à centrer la bande. Ne portez pas de vêtements amples pendant le centrage.

- Ne tournez pas la vis Allen de plus d'un quart de tour à chaque étape.

- Serrez d'un côté et desserrez de l'autre.

- La vitesse de la bande doit être de 6 km/h, mais assurez-vous que personne n'y court.

Si le centrage est terminé, marchez sur le tapis roulant pendant environ cinq minutes, à 6 km/h. Si la bande de course n'est toujours pas centrée, centrez-la à nouveau. Faites attention à ne pas trop forcer sur la bande pour ne pas raccourcir sa durée d'utilisation. Si l'espace à gauche est trop important :

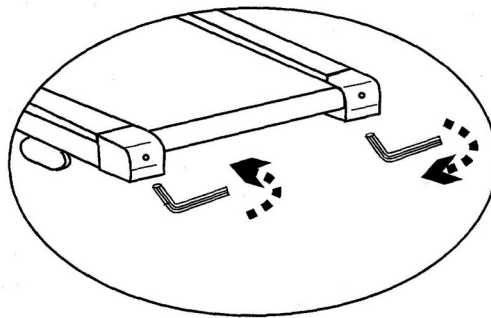
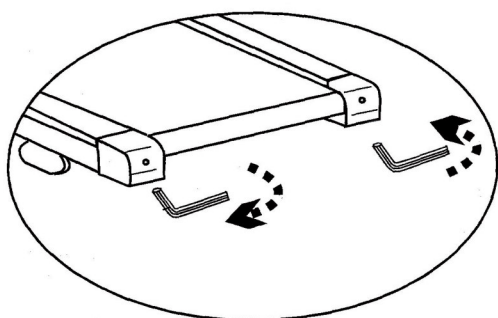
- tournez la vis gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre (serrez-la)

- tournez la vis droite d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (desserrez-la)

Si l'espace à droite est trop important :

- tournez la vis gauche d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (desserrez-la)

- tournez la vis droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre (serrez-la)

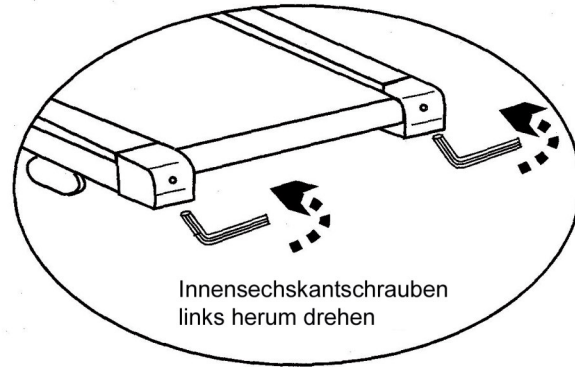
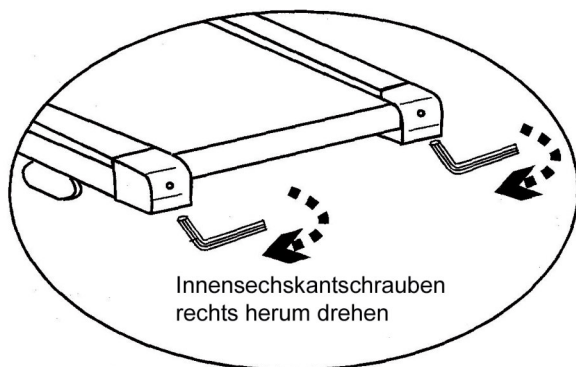


Serrage de la bande

Après un long exercice, la tension de la bande diminue. Cela se vérifie en posant un pied sur la bande qui va l'arrêter. Pour résoudre ce problème, veuillez tourner les deux vis d'un quart de tour

dans le sens des aiguilles d'une montre. Ne les tournez pas plus. Si la bande est décentrée, il suffit de l'ajuster en

suivant la procédure de centrage de la bande expliquée ci-dessus.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

Dans un souci d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou la référence du produit.

Le numéro de fabrication indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Le numéro de la pièce manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.

Contactez du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jours fériés).

CARE Service Après Vente

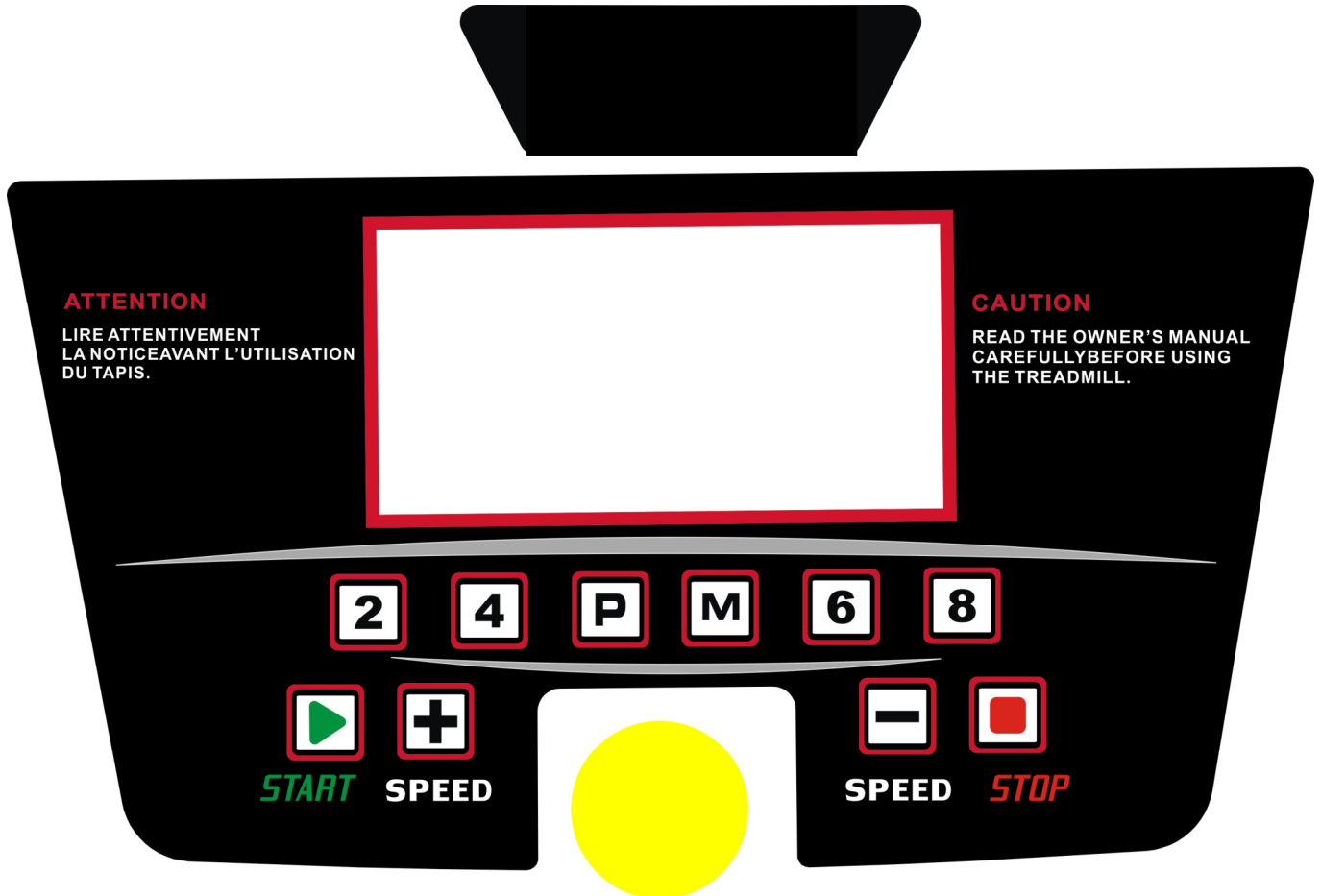
18 / 22 rue Bernard - Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20

[E mail : https://www.carefitness.com/sav](https://www.carefitness.com/sav)

1. CONSOLE PANEL



2. KEY FUNCTION:

2.1 "START" start running machine, "STOP": stop running machine.

2.2 PROGRAM: Mode choice button, at the stopping state, select loop (P1、 P2、 P3、 P4、 ... P12) as following:

2.3 MODE: mode button at the stopping state, select the countdown time, countdown distance and countdown calories circularly.

2.4 SPEED"+": speed + button, at the running state, press it will be add 0.1KM/H every time ,press it for a long time ,it will add the speed constantly;

2.5 SPEED"-": speed – button, at the running state, press it will decrease 0.1KM/H every time, press it for a long time, it will decrease the speed constantly.

2.6 "QUICK SPEED": 4 speed short cut buttons ,at the running state ,choose the corresponding speed 2,4,6,8.

3. PROGRAM

3.1 Countdown time training mode: at the sopping state ,press "MODE" button ,enter setting state ,the time window display flash, default display 30:00, press SPEED+,- button amend the setting value .The setting range:5—99

minutes .Press “START” button and start up the treadmill. when the countdown time is 00:00 ,the treadmill stop running automatically .

3.2 Countdown distance training mode: at the stopping state ,press “MODE” button ,enter setting state, the distance window flash display , default display 5.0KM ,press SPEED+,-button and amend setting value ,setting range: 0.5—99.0KM. Press “START” button to start up treadmill ,as the speed 0.8KM/H to start to run, press SPEED+<- to adjust the speed .When countdown distance is 0.0 ,treadmill stop running automatically.

3.3 Countdown calories training mode: at the stopping state , press “MODE” button for three times ,enter the setting state ,the calories window display flash ,default display 100CAL, press SPEED+,-button to amend setting value ,setting range:20—990CAL. Press “START/STOP” button to startup treadmill , as the speed 0.8KM/H to start to run, press the SPEED+,- to adjust speed. When Countdown calories is 0,treadmill will stop running automatically.

3.4 Now input program mode, the program mode have P1-P6 in all, please press program key separately you can choose you desired and the time window will flash.

enter setting state ,the time window display flash, default display 30:00, press The setting range:5—99 minutes SPEED+,- button amend the setting the time .Press “START” button and startup the treadmill. When the countdown time is 00:00 ,the treadmill stop running automatically .Press speed +,- can change the program data during running.

3.5 Program list

Program list		Set minutes/ 10 = the time of each level									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

4.HEAT BEAT TEST

4.1 After controller check the hand pulse, the Speed/Pulse windows will show correspondence pulse value.

4.2 Check before exercise, feet standing on the both sides of the side rails, and both hands hold the rate-sensor light, wait for 20 seconds you will find a accurate rate value display on the rate window.

4.3 Check after exercise, feet standing on the both sides of the side rails, and both hands hold the rate-sensor light, wait for 20 seconds you will find a accurate rate value display on the rate window.

(Note: In order to the test date more exactly, please don't test in running)

5. BODY FAT TEST

5.1 At the setting state, Continuous press “program” into body fat text (FAT), then press “mode” button, Windows will show “F-1, F-2, F-3, F-4, F -5”.

(F-1---Gender, F-2---Age, F-3---Height, F-4---weight, F-5, Fat test)

Press ”Speed+” ”Speed-“ button to setting “F-1 to F-4”(please reference below list),

After finished setting, press "mode" button, windows will show into "F-5" ,keep both hands on the hand pulse for 2-3 seconds, windows will show your Fat data, please check whether your height and weight correspond. FAT text is just measure the inner relationship between height and weight not for body proportion. FAT texting is suit for all the female and male, it is same as other health indicator providing help people to adjust weight .The best FAT data is between 20 to 25 range, if FAT data less than 19 means too slim, if FAT data between 25 to 29 means over weight, if the data more than 30 means too fat.(This data just for reference not for medical data.)

F-1	Gender	01male	02female
F-2	Age	10-----99	
F-3	Height	100----200	
F-4	Weight	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Underweight
	FAT	=(20---25)	Normal weight
	FAT	=(26---29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

6.ERROR SINGNAL

Please check the error Signal display of the window

Er 1: Display panel doesn't receive signal

Er 3: Over voltage

Er 4: Over current

Er 5: Over weight

Er 6: Motor connection

Er 7: Controller doesn't receive signal

SAFE: Safety protection

Application connection

Copy the link here under to your brower (Edge, Firefox, Chrome, Safari etc)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

And Follow the detailed instruction

CARE AND MAINTENANCE

Care

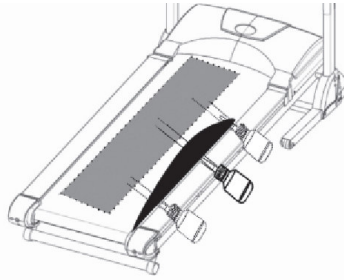
For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser. When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer. Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth

Lubrication

The treadmills have already been spread with "Silicone Oil" in advance before leaving the manufacturing plant. Silicone oil is without volatility and has gradually permeated through the running belt. There will be no need to re-spread the oil in normal circumstances.

To maintain the running belt, we have included a small bottle of "Silicone Oil". "Silicone Oil" may be re-spread once the resistance has been increased and the running belt starts rubbing against the running deck. To hold open the running belt from two sides, apply the silicone oil with an even motion on the center of the running deck. Allow the silicone oil to 'set' for one minute before using the treadmill.

Attention: Only use "Silicone Oil" lubricants for this equipment. **In addition, do not add any other oil ingredient; otherwise the treadmill will be damaged. Do not over-lubricate the walking board. Excess lubricant should be wiped off with a clean towel.**



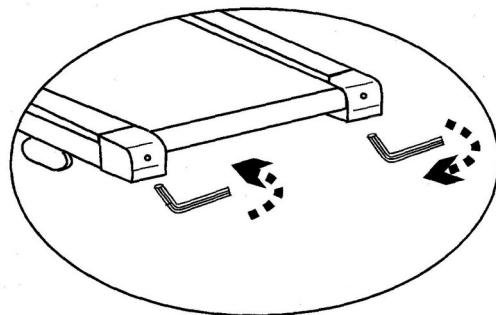
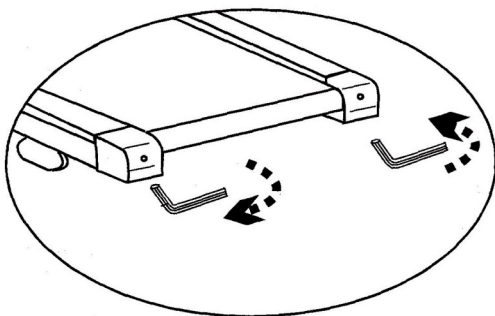
Centering the running belt

During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normally the belt will be centered automatically, but during longer exercise, it can be, that the belt is off the centre. In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2pcs of Allen screws, which will be used for centering the belt. Don't use any loose clothes during centering.

- Please turn the Allen screw not more than ¼ turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

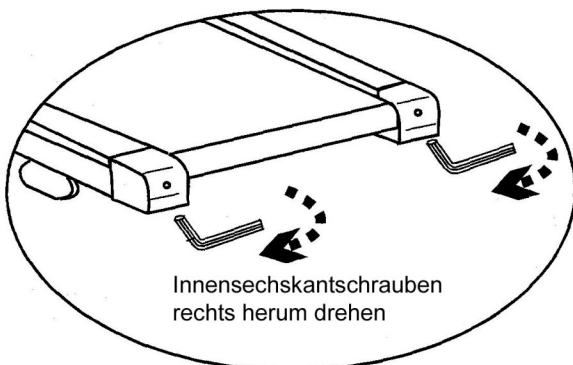
If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don't force the belt too much, a shorter life will be caused. If the gap on the left side is too big, please

- turn the left screw a ¼ turn clockwise (tighten it)
 - turn the right screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)
- If the gap on the right side is too big, please
- turn the left screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)
 - turn the right screw a ¼ turn clockwise (tighten it)

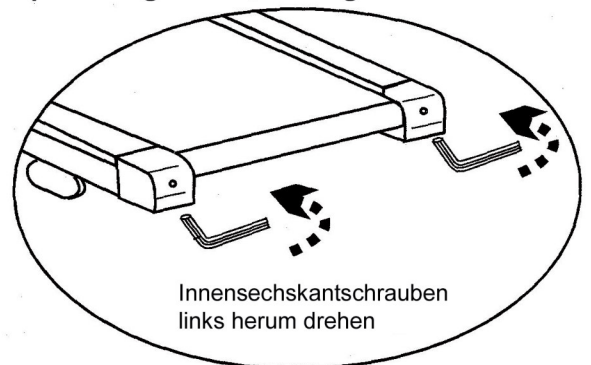


Tighten the belt

after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for ¼ turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under above center the belt.



Turn screw clockwise



Turn screw anticlockwise

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

The name or **reference of the product**.

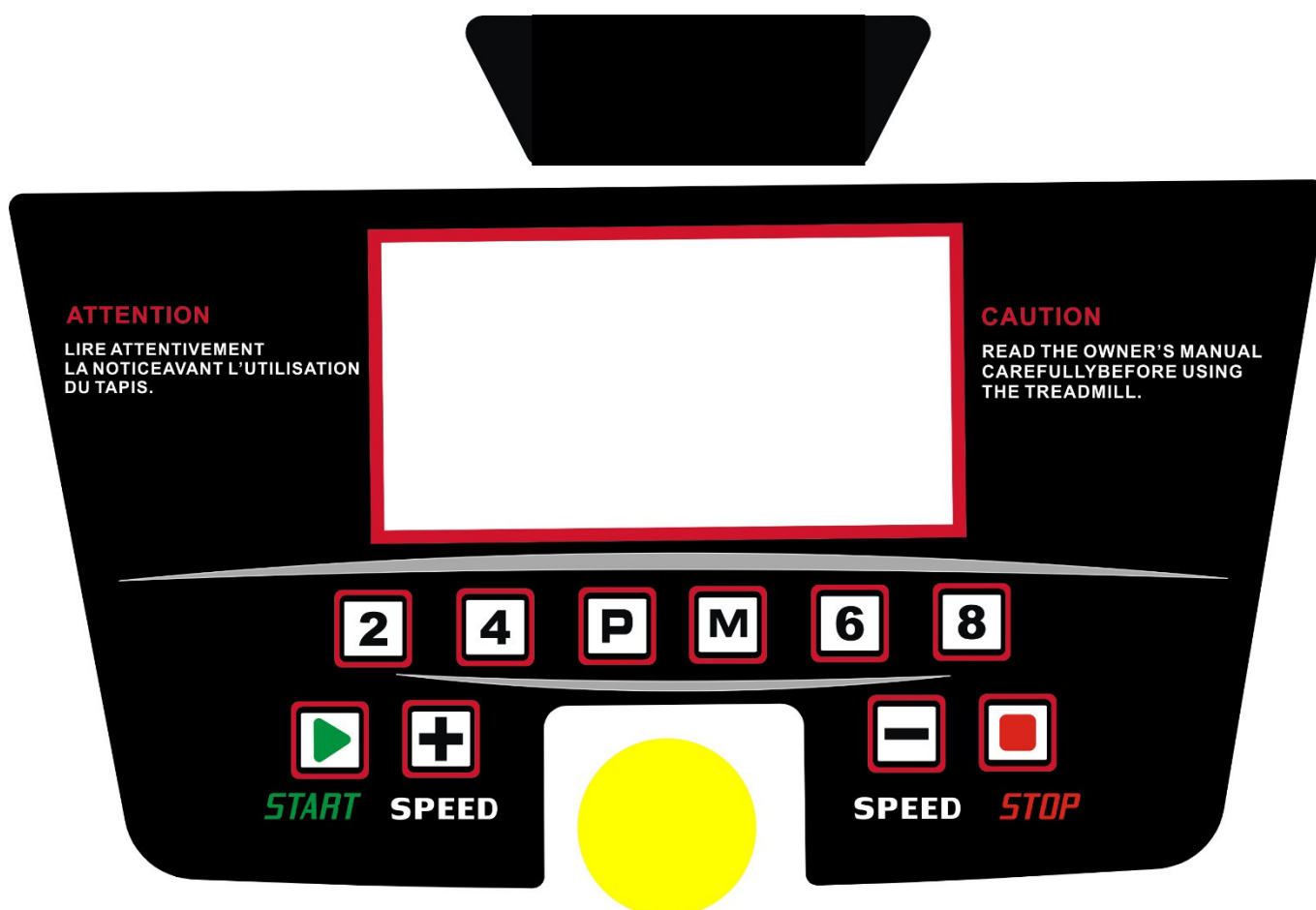
The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

After Sales Service

Email: service-uk@carefitness.com



1. BEDIENFELD



2. SCHLÜSSELFUNKTION:

2.1 Die START-Taste schaltet das Gerät ein, die STOP-Taste stoppt das Gerät.

2.2 PROGRAMM: Modusauswahltaste, bei ausgeschaltetem Gerät. Wählen Sie den Modus (P1 , P2 , P3 , P4 , ...P12) wie folgt aus:

2.3 MODE: Modustaste, das Gerät wird gestoppt. Wählen Sie kreisförmig Zeitzählung, Distanzzählung und Kalorienzählung aus.

2.4 SPEED+-Taste: Wenn das Gerät läuft, erhöht jeder Druck auf die SPEED+-Taste die Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Halten Sie SPEED+ gedrückt, um die Geschwindigkeit kontinuierlich zu erhöhen.

2.5 SPEED-Taste: Wenn das Gerät läuft, verringert jeder Druck auf die SPEED-Taste die Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Halten Sie SPEED- gedrückt, um die Geschwindigkeit kontinuierlich zu verringern.

2.6 SCHNELLZUGANGSTASTEN FÜR GESCHWINDIGKEIT: 4 Schnellzugriffstasten für Geschwindigkeit. Wählen Sie bei laufendem Gerät die Taste aus, die der gewünschten Geschwindigkeit entspricht (2, 4, 6, 8).

3. PROGRAMM

3.1 Trainingszeit-Countdown -Modus : Drücken Sie bei gestopptem Gerät die MODE-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Das Zeitanzeigefenster blinkt und zeigt standardmäßig 30:00 an. Drücken Sie die Taste SPEED+ oder SPEED-, um den eingestellten Wert zu ändern. Der Einstellbereich variiert von 5 bis 99 Minuten. Drücken Sie die START-Taste und starten Sie das Laufband. Wenn der Countdown 00:00 erreicht , stoppt das Laufband automatisch.

3.2 Trainingsmodus mit Distanzzählung: Drücken Sie bei gestopptem Gerät die MODE-Taste und gelangen Sie in den Einstellungsmodus. Das Entfernungsanzeigefenster blinkt und zeigt standardmäßig 5,0 km an. Drücken Sie die SPEED+- oder SPEED -Taste und stellen Sie den Distanzwert ein. Dieser Wert variiert zwischen 0,5 und 99,0 km. Drücken Sie die START-Taste, um das Laufband zu starten. Da die Geschwindigkeit beim Anfahren 0,8 km/h beträgt, können Sie die Geschwindigkeit mit den Tasten SPEED+ und SPEED- anpassen. Wenn der Distanzzähler 0,0 erreicht, stoppt das Laufband automatisch.

3.3 Kalorienzähl-Trainingsmodus: Drücken Sie bei gestopptem Gerät dreimal die MODE-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Das Kalorienanzeigefenster blinkt und zeigt standardmäßig 100 CAL an. Drücken Sie die Taste SPEED+ oder SPEED-, um den Wert in einem Bereich von 20 bis 990 CAL zu ändern. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Laufband zu starten. Da die Startgeschwindigkeit 0,8 km/h beträgt, drücken Sie die Taste SPEED+ oder SPEED-, um die Geschwindigkeit anzupassen. Wenn die Kalorienzahl 0 erreicht, stoppt das Laufband automatisch.

3.4 Wählen Sie nun das Programm aus. Es gibt insgesamt 6 Auswahlmöglichkeiten von P1 bis P6. Drücken Sie die gewünschte Programmtaste, das Zeitfenster beginnt zu blinken.

Rufen Sie den Einstellungsmodus auf, das Zeitfenster blinkt und ist standardmäßig auf 30:00 Uhr eingestellt . Wählen Sie die Dauer. Der Einstellbereich variiert von 5 bis 99 Minuten. Mit der Taste SPEED+ oder SPEED- können Sie die Dauereinstellung ändern. Drücken Sie die START-Taste, um das Laufband zu starten. Wenn der Countdown 00:00 erreicht , stoppt das Laufband automatisch. Drücken Sie SPEED+ oder SPEED -, um die Programmdatei während des Laufens zu ändern.

3.5 Programmliste

der Programme

P-Minuten-Programm		Anzahl der eingestellten Minuten/10 = Dauer jedes Levels									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHWINDIGKEIT	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	GESCHWINDIGKEIT	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	GESCHWINDIGKEIT	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	GESCHWINDIGKEIT	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	GESCHWINDIGKEIT	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	GESCHWINDIGKEIT	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	GESCHWINDIGKEIT	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	GESCHWINDIGKEIT	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2

P9	GESCHWINDIGKEIT	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	GESCHWINDIGKEIT	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	GESCHWINDIGKEIT	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	GESCHWINDIGKEIT	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

4. MESSEN SIE IHRE HERZFREQUENZ

4.1 Sobald das Gerät Ihren Puls erkannt hat, wird im Fenster „Geschwindigkeit/Puls“ der entsprechende Herzfrequenzwert angezeigt.

4.2 Messen Sie Ihre Herzfrequenz, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie Ihre Füße auf die Seitenschienen und greifen Sie den Herzfrequenzsensor mit beiden Händen. Warten Sie 20 Sekunden. Der genaue Wert Ihrer Herzfrequenz wird angezeigt.

4.3 Überprüfen Sie Ihre Herzfrequenz am Ende Ihres Trainings. Stellen Sie Ihre Füße auf die Seitenschienen und greifen Sie den Herzfrequenzsensor mit beiden Händen. Warten Sie 20 Sekunden. Der genaue Wert Ihrer Herzfrequenz wird angezeigt.

(Bemerk: Um ein genaueres Ergebnis zu erhalten, messen Sie Ihre Herzfrequenz nicht beim Laufen.)

5. KÖRPERMASSINDEX (BMI)

5.1 Drücken Sie im Einstellungsmodus kontinuierlich „Programm“, um in den FAT-Modus (Fettmasse) zu gelangen, und drücken Sie dann die Modustaste. Das Fenster zeigt F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 an.

(F-1 – Geschlecht, F-2 – Alter, F-3 – Größe, F-4 – Gewicht, F-5 – BMI)

Drücken Sie die Taste SPEED + oder SPEED-, um von F-1 bis F-4 einzustellen (siehe Tabelle unten).

Sobald die Einstellungen abgeschlossen sind, drücken Sie die Modustaste: Das Fenster zeigt F-5 an. Legen Sie beide Hände auf den Sensor und warten Sie 2-3 Sekunden. Im Fenster wird dann Ihr BMI angezeigt. Überprüfen Sie, ob Ihre Größe und Ihr Gewicht übereinstimmen. Der Body-Mass-Index misst einfach das interne Verhältnis von Körpergröße zu Gewicht, nicht die Körperproportionen.

Dieser Index gilt sowohl für Männer als auch für Frauen. Es ähnelt anderen Gesundheitsindikatoren und hilft Menschen, ihr Gewicht anzupassen. Der Body-Mass-Index variiert in einem Bereich von 20 bis 25. Ein Index unter 19 deutet auf Untergewicht hin. Ein Index zwischen 25 und 29 weist auf Übergewicht hin. Ein Index über 30 weist auf Fettleibigkeit hin (diese Daten dienen zu Referenzzwecken und können nicht als medizinische Daten betrachtet werden).

F-1	Sex	01 Männlich	02 Feminin
F-2	Alter	10-----99	
F-3	Größe	100----200	
F-4	Gewicht	20-----150	
F-5	BMI	≤19	Untergewicht
	BMI	=(20---25)	Normalgewicht
	BMI	=(26---29)	Übergewicht
	BMI	≥30	Fettleibigkeit

6. FEHLERSIGNAL

Überprüfen Sie das Fehlersignal, das im Fenster erscheint

Er 1: Das Anzeigefeld empfängt kein Signal

Er 3: Überspannung

Er 4: Überstrom

Er 5: Übergewicht

Er 6: Motoranschluss

Er 7: Der Controller empfängt kein Signal

SICHERHEIT: Sicherheitsschutz

Anwendungsverbindung

Kopieren Sie den untenstehenden Link in Ihren Browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari usw.)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Und befolgen Sie die detaillierten Anweisungen

GEBRAUCHSANLEITUNG

1. VORBEREITUNG VOR DEM START

1.1 Stecken Sie das Netzkabel ein und drücken Sie den Netzschalter am Vorderrahmen an der Unterseite des Geräts. Wenn das Gerät längere Zeit nicht verwendet wird, schalten Sie es aus.

1.2 Hängen Sie den Sicherheitsclip an Ihre Kleidung und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Konsole. Wenn der Sicherheitsschlüssel nicht an der vorgesehenen Stelle platziert wird, funktioniert das Gerät nicht.

2. STARTEN

2.1 Drücken Sie START/STOP, das Gerät beginnt mit einer Startgeschwindigkeit von 0,8 km/h zu arbeiten.

2.2 Drücken Sie die SPEED-Taste, um die Geschwindigkeit zu ändern. Jeder Tastendruck erhöht oder verringert die Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Halten Sie die Taste gedrückt, um die gewünschte Geschwindigkeit zu erreichen. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 16 km/h, die niedrigste 0,8 km/h.

3. ZWEI MÖGLICHKEITEN, DAS GERÄT ZU STOPPEN

3.1 Das Abziehen des Sicherheitsschlüssels führt zu einem Notstopp. Ein Piepton ertönt. Bringen Sie den gelben Schlüssel vor dem Neustart wieder an seinen Platz.

3.2 Drücken Sie START/STOP, das Gerät funktioniert nicht mehr

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Das Laufband ist für den häuslichen Gebrauch bestimmt

2. Das Gerät wird mit 220 V betrieben.

3. Bevor Sie das Gerät verwenden, wärmen Sie es zehn Minuten lang auf. Tragen Sie geeignete Sportkleidung und Schuhe.

4. Stehen Sie beim Einstellen, Testen oder Starten des Geräts nicht auf dem Laufband.

5. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Laufband auf- oder absteigen. Fassen Sie vor dem Starten der Maschine die Griffe und stellen Sie Ihre Füße auf die Seitenschienen (nicht auf das Laufband). Nachdem Sie das Gerät mit der niedrigsten Geschwindigkeit gestartet haben, steigen Sie auf das Laufband. Erhöhen Sie dann schrittweise die Geschwindigkeit. Reduzieren Sie vor dem Absteigen vom Gerät die Geschwindigkeit auf die niedrigste Stufe, damit Sie sicher absteigen können.

6. Während des Gebrauchs können Sie jederzeit die Sicherheitstaste drücken, um den Motor zu stoppen. Der Controller zeigt dann eine Reihe von Warnmeldungen an.

7. Kinder sollten beim Spielen auf oder in der Nähe des Geräts von Erwachsenen beaufsichtigt werden.

8. Das motorisierte Laufband sollte vor Sonnenlicht, Feuchtigkeit und Schmutz geschützt werden. Alle Teile sollten regelmäßig gereinigt werden.

Wenn das Gerät längere Zeit nicht verwendet wird, stellen Sie keine Gegenstände auf das Gerät und treten Sie nicht auf das Laufband.

PFLEGE UND WARTUNG

Pflege

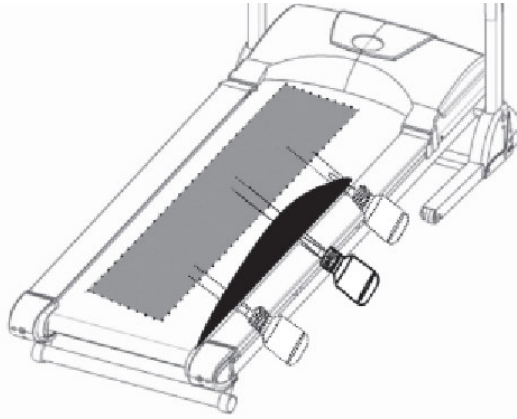
Verwenden Sie zum Reinigen des Laufbandes einen Staubsauger. Wenn das Laufband stark verschmutzt ist, verwenden Sie ein feuchtes Tuch. Verwenden Sie kein Reinigungsmittel. Verwenden Sie zum Reinigen nur ein feuchtes Tuch und vermeiden Sie scharfe Reinigungsmittel. Stellen Sie sicher, dass keine Feuchtigkeit in den Computer eindringt. Bestandteile, die mit dem Computer in Kontakt kommen, wie zum Beispiel Schweiß sollte nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

Schmierung

Das Laufband wurde bereits vor Verlassen des Herstellerwerks mit „Silikonöl“ eingesprüht. Silikonöl ist nicht flüchtig und dringt nach und nach in das Laufband ein. Unter normalen Bedingungen ist es nicht erforderlich, erneut Öl aufzusprühen.

Um das Laufband zu pflegen, haben wir eine kleine Flasche Silikonöl beigelegt. Dieses Öl Sobald der Widerstand zugenommen hat und das Laufband beginnt, kann erneut aufgesprüht werden an der Plattform reiben. Heben Sie das Laufband auf jeder Seite an und tragen Sie Öl auf aus Silikon in einer regelmäßigen Bewegung in der Mitte der Plattform. Lassen Sie das Silikonöl einwirken Setzen Sie sich eine Minute lang hin, bevor Sie das Laufband benutzen.

Achtung: Verwenden Sie für dieses Gerät nur „Silikonöl“-Schmiermittel. Fügen Sie außerdem keine anderen öligen Zutaten hinzu, da dies das Laufband beschädigen könnte. Schmieren Sie den Laufboden nicht zu stark. Überschüssiges Schmiermittel kann mit einem sauberen Tuch abgewischt werden.



Zentrierung des Laufbandes

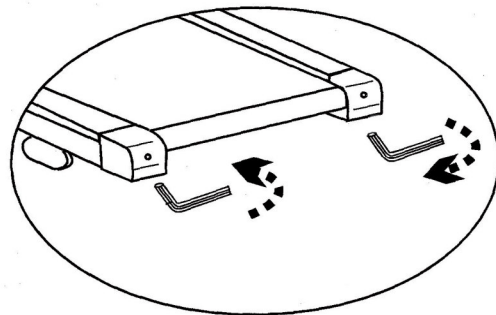
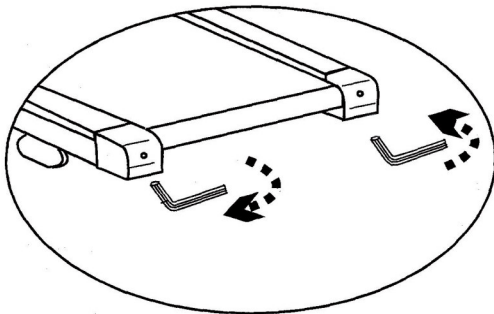
Während des Trainings drückt ein Fuß stärker auf das Laufband als der andere. Dadurch wird das Band außermittig verschoben. Normalerweise fokussiert es automatisch neu, aber bei längeren Übungen kann es sein, dass es nicht mehr zentral ist. In diesem Fall befolgen Sie bitte die folgenden Anweisungen. Am hinteren Ende der Plattform befinden sich zwei Inbusschrauben, die zur Zentrierung des Streifens dienen. Tragen Sie beim Zentrieren keine lockere Kleidung.

- Drehen Sie die Inbusschraube bei jedem Schritt nicht mehr als eine viertel Umdrehung.
- Auf einer Seite festziehen und auf der anderen Seite lösen.
- Die Geschwindigkeit der Fahrspur sollte 6 km/h betragen, aber achten Sie darauf, dass niemand dorthin rennt. Wenn die Zentrierung abgeschlossen ist, laufen Sie etwa fünf Minuten lang mit 6 km/h auf dem Laufband. Wenn das Laufband immer noch nicht zentriert ist, zentrieren Sie es erneut. Achten Sie darauf, den Streifen nicht zu stark zu belasten, um seine Lebensdauer nicht zu verkürzen. Wenn der Platz links zu groß ist:

- Drehen Sie die linke Schraube eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn (festziehen)
- Drehen Sie die rechte Schraube eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn (lockern)

Wenn der Platz rechts zu groß ist:

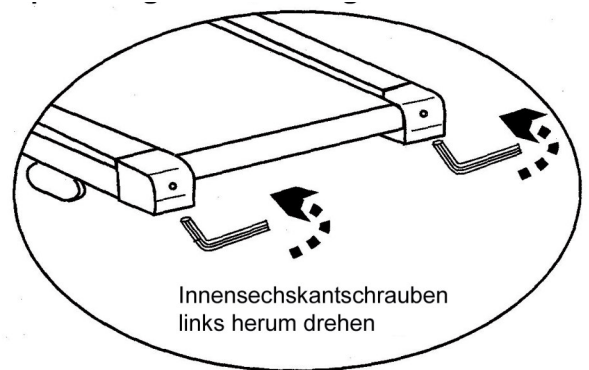
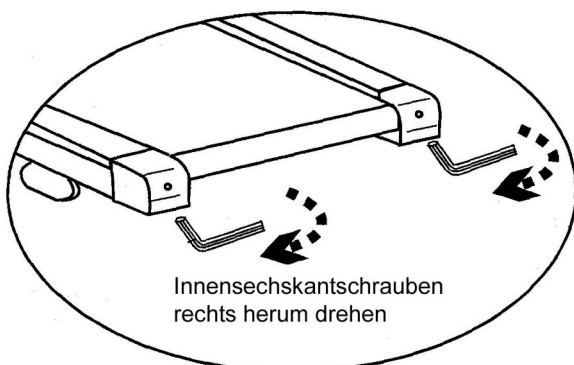
- Drehen Sie die linke Schraube eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn (lockern)
- rechte Schraube eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn drehen (festziehen)



Bandstraffung

Nach längerem Training lässt die Spannung des Bandes nach. Dies wird überprüft, indem man einen Fuß auf den Streifen stellt, der ihn stoppt. Um dieses Problem zu beheben, drehen Sie bitte beide Schrauben eine Vierteldrehung

im Uhrzeigersinn. Drehen Sie sie nicht mehr um. Wenn der Riemen außermittig ist, stellen Sie ihn einfach gemäß dem oben beschriebenen Verfahren zur Riemenzentrierung ein.



Bestellung von Einzelteilen

Für eine effizientere Abwicklung stellen Sie bitte, bevor Sie unseren Kundendienst kontaktieren,

folgende Angaben zusammen:

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

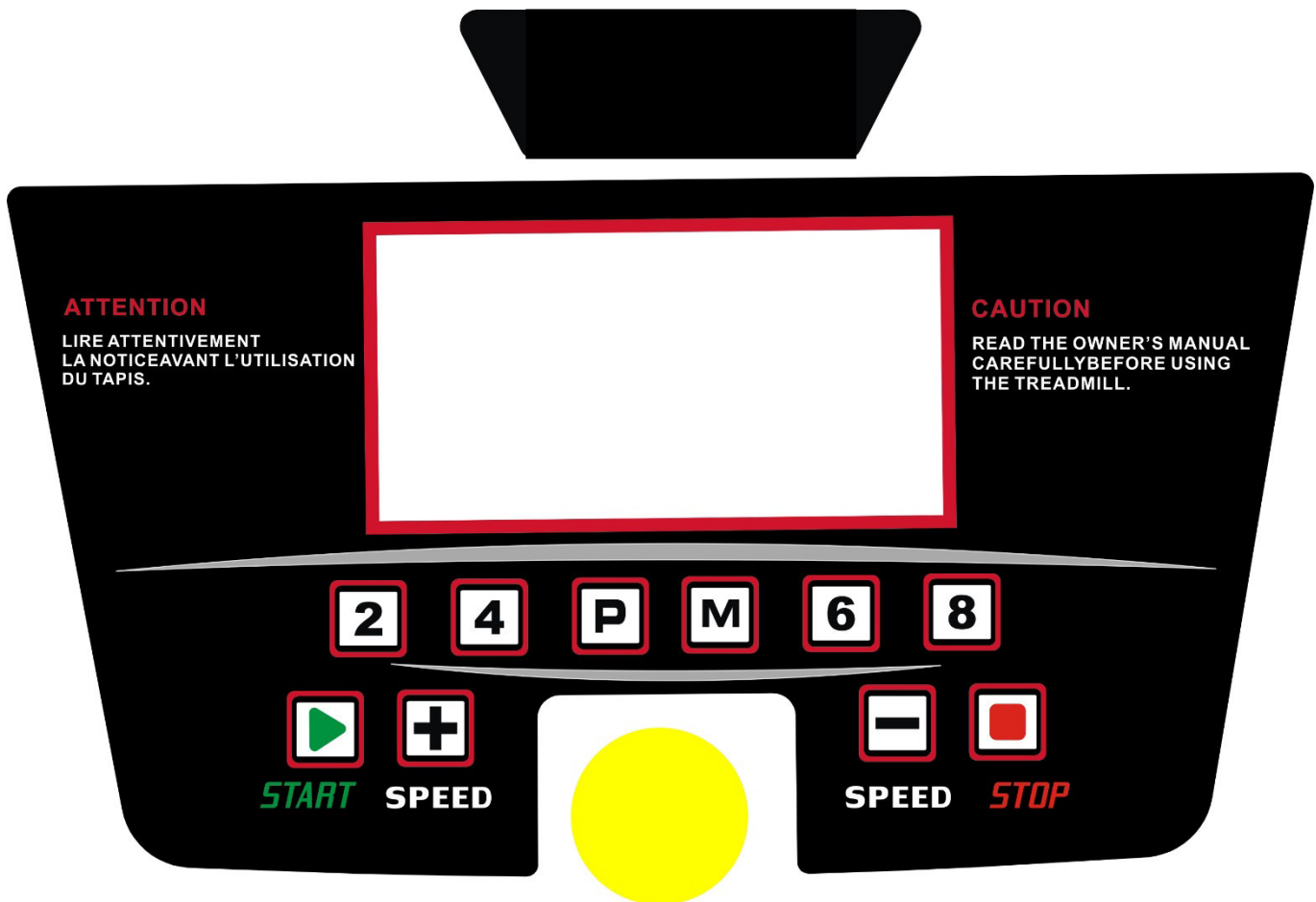
Die **Fabrikationsnummer**, die auf dem Hauptrahmen und dem Verpackungskarton steht.

Service Après Vente (Kundendienst)

E mail : service-de@carefitness.com

E

1. PANEL DE CONTROL



2. FUNCIÓN CLAVE:

2.1 La tecla START enciende el dispositivo, la tecla STOP lo detiene.

2.2 PROGRAMA: Tecla de selección de modo, con el dispositivo apagado. Seleccione el modo (P1 , P2 , P3 , P4 , ...P12) de la siguiente manera:

2.3 MODO: tecla de modo, estando el dispositivo parado. Seleccione el recuento de tiempo, el recuento de distancia y el recuento de calorías de forma circular.

2.4 Botón SPEED +: Cuando el dispositivo está en funcionamiento, cada pulsación del botón SPEED+ aumenta la velocidad en 0,1 km/h. Mantenga presionado SPEED+ para aumentar constantemente la velocidad.

2.5 Botón SPEED -: cuando el dispositivo está en funcionamiento, cada pulsación del botón SPEED- disminuye la velocidad en 0,1 km/h. Mantenga presionado SPEED- para disminuir constantemente la velocidad.

2.6 TECLAS DE ACCESO RÁPIDO A VELOCIDAD: 4 teclas de acceso rápido a velocidad, con el dispositivo en funcionamiento seleccione la tecla correspondiente a la velocidad deseada 2, 4, 6, 8.

3. PROGRAMA

3.1 Modo de cuenta regresiva del tiempo de entrenamiento : Con el dispositivo detenido, presione el botón MODE, ingrese al modo de configuración. La ventana de visualización de la hora parpadea y el valor predeterminado es 30:00. Presione el botón SPEED+ o SPEED- para cambiar el valor establecido. El rango de configuración varía de 5 a 99 minutos. Presione el botón INICIO y encienda la máquina para correr. Cuando la cuenta regresiva llegue a las 00:00 , la máquina para correr se detendrá automáticamente.

3.2 Modo de entrenamiento con conteo de distancia: Con el dispositivo parado, presione la tecla MODE, ingrese al modo de configuración. La ventana de visualización de distancia parpadea y el valor predeterminado es 5,0 KM. Presione el botón SPEED+ o SPEED - y ajuste el valor de la distancia. Este valor varía de 0,5 a 99,0 km. Presione el botón INICIO para iniciar la máquina para correr. Dado que la velocidad es de 0,8 KM/H al arrancar, utilice las teclas SPEED+, SPEED- para ajustar la velocidad. Cuando el recuento de distancia llegue a 0,0, la máquina para correr se detendrá automáticamente.

3.3 Modo entrenamiento conteo de calorías: Con la máquina parada, pulsa tres veces el botón MODE para entrar en el modo de configuración. La ventana de visualización de calorías parpadea y el valor predeterminado es 100 CAL. Presione el botón SPEED+ o SPEED- para cambiar el valor dentro de un rango de 20 a 990 CAL. Presione el botón START/STOP para iniciar la máquina para correr. Dado que la velocidad inicial es 0,8 KM/H, presione el botón SPEED+ o SPEED- para ajustar la velocidad. Cuando el recuento de calorías llegue a 0, la cinta de correr se detendrá automáticamente.

3.4 Ahora seleccione el programa. Hay un total de 6 selecciones posibles de P1 a P6. Presione la tecla del programa deseado, la ventana de tiempo comienza a parpadear.

Ingrese al modo de configuración, la ventana de tiempo parpadea y el valor predeterminado es 30:00 . Seleccione la duración. El rango de configuración varía de 5 a 99 minutos. El botón SPEED+ o SPEED- le permite cambiar la configuración de duración. Presione el botón INICIO para iniciar la máquina para correr. Cuando la cuenta regresiva llegue a las 00:00 , la máquina para correr se detendrá automáticamente. Presione SPEED+ o SPEED - para cambiar los datos del programa mientras corre.

3.5 Lista de programas

De programas

Programa de minutos P		Número de minutos establecidos/10 = duración de cada nivel									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VELOCIDAD	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VELOCIDAD	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VELOCIDAD	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VELOCIDAD	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	VELOCIDAD	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	VELOCIDAD	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

4. TOMAR TU FRECUENCIA CARDÍACA

4.1 Una vez que el dispositivo ha detectado su pulso, las ventanas Velocidad/Pulso muestran el valor de frecuencia cardíaca correspondiente.

4.2 Mide tu frecuencia cardíaca antes de comenzar tu entrenamiento. Coloque los pies en las barandillas laterales y agarre el sensor de frecuencia cardíaca con ambas manos, espere 20 segundos. Se muestra el valor preciso de su frecuencia cardíaca.

4.3 Comprueba tu frecuencia cardíaca al final de tu entrenamiento. Coloque los pies en las barandillas laterales y agarre el sensor de frecuencia cardíaca con ambas manos, espere 20 segundos. Se muestra el valor preciso de su frecuencia cardíaca.

(Observó : Para obtener un resultado más preciso, no mida su frecuencia cardíaca mientras corre).

5. ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

5.1 En el modo de configuración, presione continuamente Programa para ingresar al modo FAT (masa grasa), luego presione la tecla Modo. La ventana muestra F-1, F-2, F-3, F-4, F-5.

(F-1 - Sexo, F-2 - Edad, F-3 - Altura, F-4 - Peso, F-5 - IMC)

Presione el botón SPEED + o SPEED- para ajustar de F-1 a F-4 (consulte la tabla a continuación).

Una vez completada la configuración, presione la tecla Modo: la ventana muestra F-5. Coloque ambas manos sobre el sensor y espere de 2 a 3 segundos; la ventana mostrará su IMC. Comprueba que tu altura y peso coincidan. El índice de masa corporal simplemente mide la relación interna entre altura y peso, no las proporciones corporales.

Este índice se aplica tanto a hombres como a mujeres. Es similar a otros indicadores de salud y ayuda a las personas a ajustar su peso. El índice de masa corporal varía en un rango de 20 a 25. Un índice por debajo de 19 indica bajo peso. Un índice entre 25 y 29 indica sobrepeso. Un índice superior a 30 indica obesidad (estos datos se proporcionan a modo de referencia y no pueden considerarse datos médicos).

F-1	Sexo	01 hombre	02 femenino
F-2	Edad	10-----99	
F-3	Tamaño	100----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	IMC	≤19	Bajo peso
	IMC	=(20---25)	peso normal
	IMC	=(26---29)	Sobrepeso
	IMC	≥30	Obesidad

6. SEÑAL DE ERROR

Comprueba la señal de error que aparece en la ventana.

Er 1: El panel de visualización no recibe señal

Er 3: sobretensión

Er 4: Sobrecorriente

Er 5: Sobrepeso

Er 6: Conexión del motor

Er 7: El controlador no recibe señal

SEGURIDAD: Protección de seguridad

Conexión de la aplicación

Copie el siguiente enlace en su navegador (Edge, Firefox, Chrome, Safari, etc.)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Y sigue las instrucciones detalladas.

INSTRUCCIONES DE USO

1. PREPARACIÓN ANTES DE EMPEZAR

1.1 Conecte el cable de alimentación y presione el botón de encendido ubicado en el marco frontal en la parte inferior del dispositivo. Si el dispositivo no se va a utilizar durante un período prolongado, apáguelo.

1.2 Cuelga el clip de seguridad en tu ropa y coloca la llave de seguridad en la consola. Si la llave de seguridad no se coloca en la ubicación designada, el dispositivo no funcionará.

2. COMENZAR

2.1 Presione START/STOP, el dispositivo comienza a funcionar con una velocidad inicial de 0,8 km/h.

2.2 Presione el botón SPEED para cambiar la velocidad, cada presión aumenta o disminuye la velocidad en 0,1 km/h. Mantenga presionado el botón para alcanzar la velocidad deseada. La velocidad máxima es de 16 km/h y la mínima de 0,8 km/h.

3. DOS FORMAS DE PARAR EL DISPOSITIVO

3.1 Quitar la llave de seguridad provoca una parada de emergencia. Suena un pitido. Antes de reiniciar, devuelva la llave amarilla a su ubicación.

3.2 Presione START/STOP, el dispositivo deja de funcionar

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

1. La cinta de correr está destinada al uso doméstico.
2. El dispositivo funciona con 220 V.
3. Antes de utilizar el dispositivo, caliéntelo durante diez minutos. Llevar ropa y calzado deportivo adecuados.
4. No se pare sobre la cinta de correr mientras ajusta, prueba o enciende la máquina.
5. Tenga cuidado al subir o bajar de la cinta para correr. Antes de poner en marcha la máquina, agarre las manijas y coloque los pies en los rieles laterales (no en la cinta para correr). Después de iniciar el dispositivo a la velocidad más baja, súbase a la cinta para correr. Luego aumente gradualmente la velocidad. Antes de bajarte del dispositivo, reduce la velocidad al nivel más bajo para poder bajar con seguridad.
6. Durante el uso, puedes presionar el botón de seguridad en cualquier momento para detener el motor. Luego, el controlador muestra una serie de mensajes de advertencia.
7. Los niños deben ser supervisados por adultos cuando jueguen en el dispositivo o cerca de él.
8. La cinta de correr motorizada debe protegerse de la luz solar, la humedad y la suciedad. Todas las piezas deben limpiarse periódicamente.

Si el dispositivo no se utilizará durante un período de tiempo, no coloque ningún objeto sobre el dispositivo ni pise la cinta para correr.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Cuidado

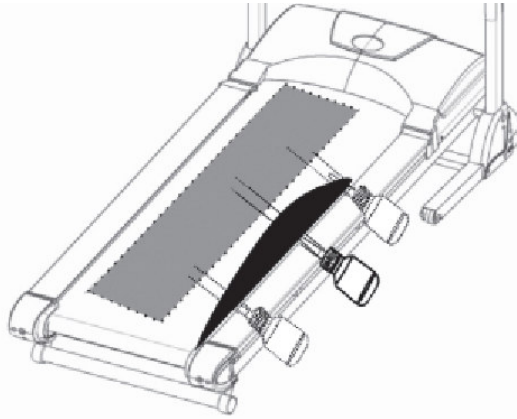
Utilice una aspiradora para limpiar la cinta para correr. Si la cinta para correr está muy sucia, utilice un paño húmedo. No utilice ningún producto de limpieza. Al limpiar, utilice únicamente un paño húmedo y evite productos de limpieza agresivos. Asegúrese de que no entre humedad en la computadora. Componentes que entran en contacto con el ordenador como la transpiración debe limpiarse con un paño húmedo.

Lubricación

La cinta de correr ya ha sido rociada con "aceite de silicona" antes de salir de fábrica. El aceite de silicona no es volátil y penetra gradualmente en la banda para correr. En condiciones normales no es necesario volver a pulverizar aceite.

Para mantener la banda para correr, hemos incluido una pequeña botella de aceite de silicona. este aceite se puede volver a pulverizar, una vez que la resistencia haya aumentado y la banda de carrera comience a rozar contra la plataforma. Levante la correa para correr a cada lado, aplique aceite de silicona en un movimiento regular en el centro de la plataforma. Deje que el aceite de silicona siéntese durante un minuto antes de usar la caminadora.

Precaución: Utilice únicamente lubricante de "aceite de silicona" para este equipo. **Además, no agregue ningún otro ingrediente aceitoso, ya que podría dañar la máquina para correr. No lubrique demasiado el piso móvil. El exceso de lubricante se puede limpiar con un paño limpio.**



Centrado de la cinta para correr

Durante el ejercicio, un pie empuja la cinta para correr con más fuerza que el otro. Como resultado, la banda quedará descentrada. Normalmente se reenfoca automáticamente, pero durante ejercicios más largos puede que ya no sea central. En este caso, siga las siguientes instrucciones. En el extremo trasero de la plataforma hay dos tornillos Allen que se utilizan para centrar la tira. No use ropa holgada mientras centra.

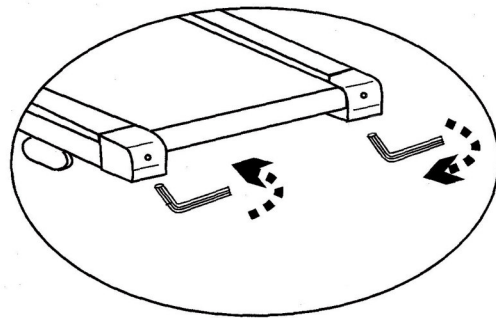
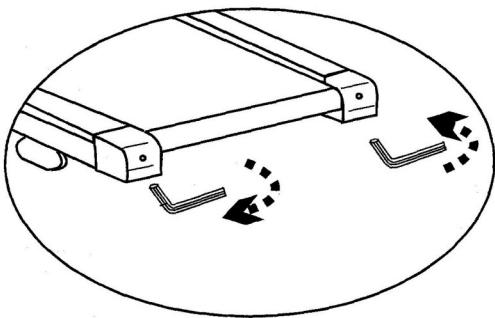
- No girar el tornillo Allen más de un cuarto de vuelta en cada paso.
- Apretar por un lado y aflojar por el otro.
- La velocidad del carril debe ser de 6 km/h, pero asegúrese de que nadie corra por allí.

Si el centrado está completo, camine en la cinta durante aproximadamente cinco minutos, a 6 km/h. Si la cinta para correr aún no está centrada, céntrela nuevamente. Tenga cuidado de no forzar demasiado la tira para no acortar su vida útil. Si el espacio de la izquierda es demasiado grande:

- girar el tornillo izquierdo un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj (apretarlo)
- girar el tornillo derecho un cuarto de vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj (aflojarlo)

Si el espacio de la derecha es demasiado grande:

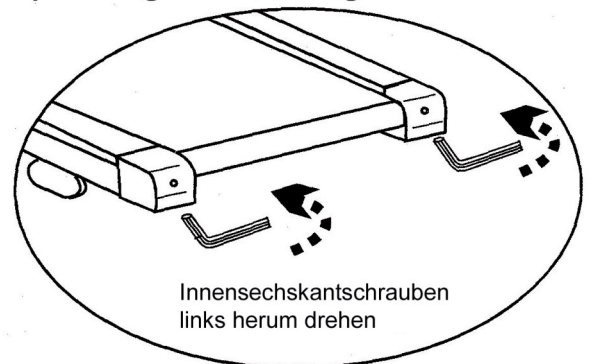
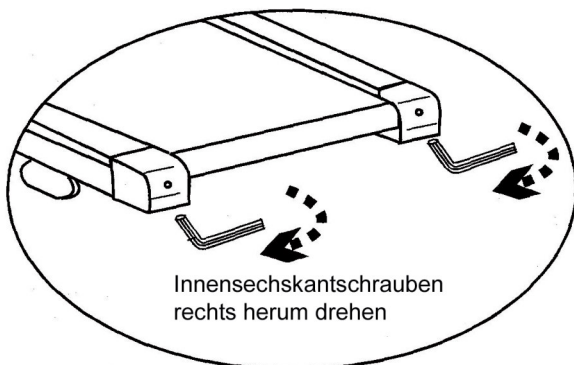
- girar el tornillo izquierdo un cuarto de vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj (aflojarlo)
- girar el tornillo derecho un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj (apretarlo)



Ajuste de banda

Después de un ejercicio prolongado, la tensión de la banda disminuye. Esto se verifica colocando un pie sobre la tira que la detendrá. Para resolver este problema, gire ambos tornillos un cuarto de vuelta.

en el sentido de las agujas del reloj. No les des más vueltas. Si la correa está descentrada, simplemente ajústela siguiendo el procedimiento de centrado de la correa explicado anteriormente.



Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:

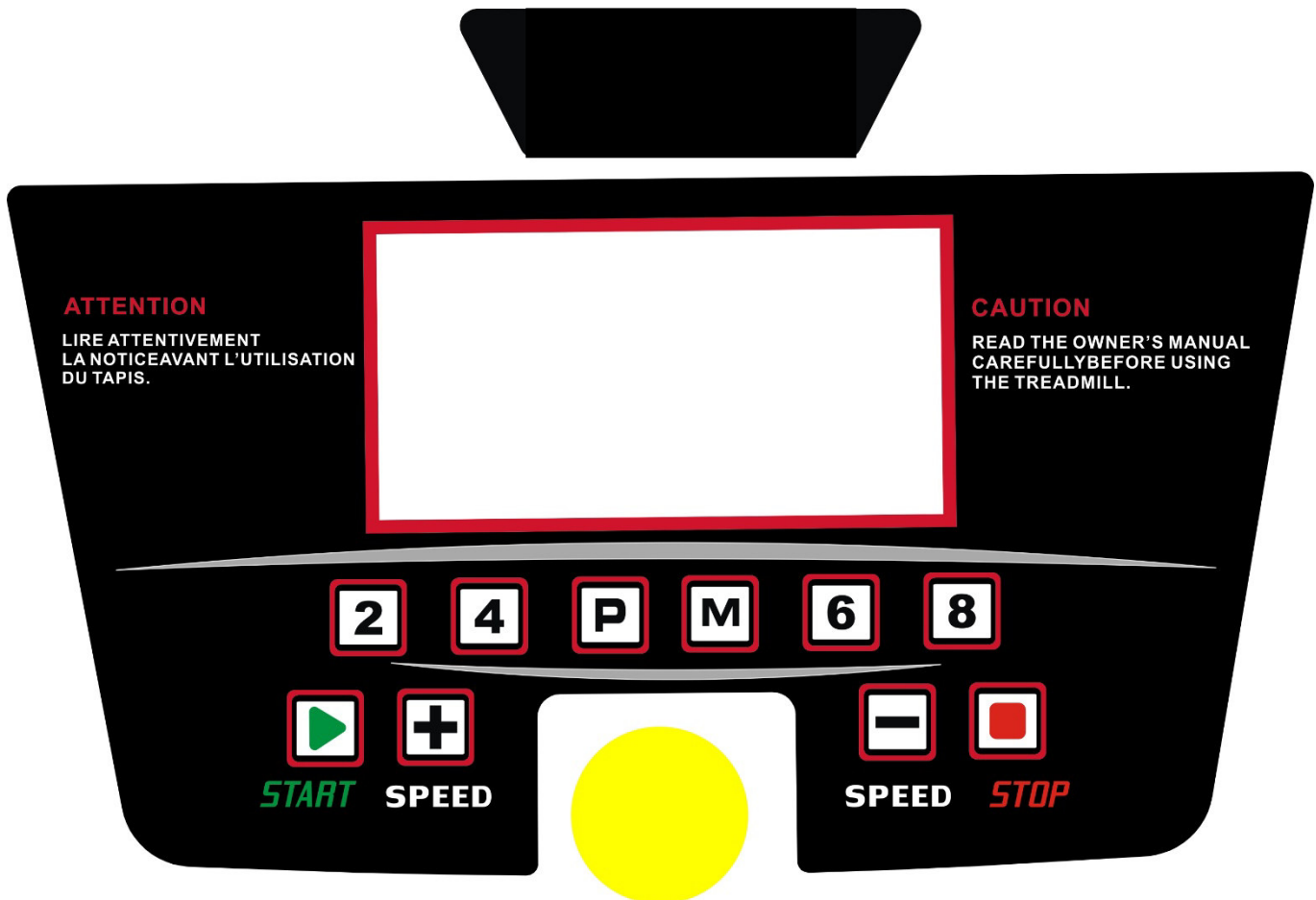
El nombre o la referencia del producto.

Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com

I

1. PANNELLO DI CONTROLLO



2. FUNZIONE TASTO:

2.1 Il tasto START accende il dispositivo, il tasto STOP arresta il dispositivo.

2.2 PROGRAMMA: Tasto di selezione modalità, a dispositivo spento. Selezionare la modalità (P1 、 P2 、 P3 、 P4 、 ...P12) come segue:

2.3 MODE: tasto modalità, dispositivo in fase di arresto. Selezionare il conteggio del tempo, il conteggio della distanza e il conteggio delle calorie in modo circolare.

- 2.4 Tasto SPEED+: Quando il dispositivo è in funzione, ogni pressione del tasto SPEED+ aumenta la velocità di 0,1 km/h. Tieni premuto SPEED+ per aumentare costantemente la velocità.
- 2.5 Tasto SPEED: quando il dispositivo è in funzione, ogni pressione del tasto SPEED diminuisce la velocità di 0,1 km/h. Tenere premuto SPEED- per diminuire costantemente la velocità.
- 2.6 TASTI DI ACCESSO RAPIDO PER LA VELOCITÀ: 4 tasti di accesso rapido per la velocità, con il dispositivo in funzione selezionare il tasto corrispondente alla velocità desiderata 2, 4, 6, 8.

3. PROGRAMMA

3.1 Modalità conto alla rovescia del tempo di allenamento : con il dispositivo fermo, premere il pulsante MODE ed accedere alla modalità di impostazione. La finestra di visualizzazione dell'ora lampeggia e il valore predefinito è 30:00. Premere il pulsante SPEED+ o SPEED- per modificare il valore impostato. L'intervallo di impostazione varia da 5 a 99 minuti. Premere il pulsante START e avviare il tapis roulant. Quando il conto alla rovescia raggiunge 00:00 , il tapis roulant si fermerà automaticamente.

3.2 Modalità allenamento con conteggio della distanza: Con il dispositivo fermo, premere il tasto MODE, entrare nella modalità impostazione. La finestra di visualizzazione della distanza lampeggia e il valore predefinito è 5,0 KM. Premere il pulsante SPEED+ o SPEED - e regolare il valore della distanza. Questo valore varia da 0,5 a 99,0 km. Premere il pulsante START per avviare il tapis roulant. Poiché la velocità all'avvio è di 0,8 KM/H, utilizzare i tasti SPEED+, SPEED- per regolare la velocità. Quando il conteggio della distanza raggiunge 0,0, il tapis roulant si fermerà automaticamente.

3.3 Modalità allenamento conteggio calorie: Con la macchina ferma, premere il pulsante MODE tre volte per accedere alla modalità di impostazione. La finestra di visualizzazione delle calorie lampeggia e il valore predefinito è 100 CAL. Premere il pulsante SPEED+ o SPEED- per modificare il valore in un intervallo compreso tra 20 e 990 CAL. Premere il pulsante START/STOP per avviare il tapis roulant. Poiché la velocità iniziale è 0,8KM/H, premere il pulsante SPEED+ o SPEED- per regolare la velocità. Quando il conteggio delle calorie raggiunge lo 0, il tapis roulant si fermerà automaticamente.

3.4 Ora seleziona il programma. Ci sono un totale di 6 selezioni possibili da P1 a P6. Premere il tasto del programma desiderato, la finestra temporale inizia a lampeggiare.

Accedere alla modalità di impostazione, la finestra temporale lampeggia e il valore predefinito è 30:00 .

Selezionare la durata. L'intervallo di impostazione varia da 5 a 99 minuti. Il pulsante SPEED+ o SPEED- consente di modificare l'impostazione della durata. Premere il pulsante START per avviare il tapis roulant. Quando il conto alla rovescia raggiunge 00:00 , il tapis roulant si fermerà automaticamente. Premi SPEED+ o SPEED - per modificare i dati del programma mentre corri.

3.5 Elenco dei programmi

Elenco dei programmi

Programma \ P minuto		Numero di minuti impostati/10 = durata di ogni livello									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITÀ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VELOCITÀ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VELOCITÀ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VELOCITÀ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VELOCITÀ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VELOCITÀ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VELOCITÀ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VELOCITÀ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VELOCITÀ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCITÀ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	VELOCITÀ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	VELOCITÀ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

4. MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

4.1 Una volta che il dispositivo ha rilevato le pulsazioni, le finestre Velocità/Pulsazioni visualizzano il valore della frequenza cardiaca corrispondente.

4.2 Misura la tua frequenza cardiaca prima di iniziare l'allenamento. Posiziona i piedi sulle sponde laterali e afferra il sensore di frequenza cardiaca con entrambe le mani, attendi 20 secondi. Viene visualizzato il valore esatto della frequenza cardiaca.

4.3 Controlla la tua frequenza cardiaca al termine dell'allenamento. Posiziona i piedi sulle sponde laterali e afferra il sensore di frequenza cardiaca con entrambe le mani, attendi 20 secondi. Viene visualizzato il valore esatto della frequenza cardiaca.

(Notato: Per un risultato più accurato, non misurare la frequenza cardiaca durante la corsa.)

5. INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC)

5.1 Nella modalità di impostazione, premere continuamente Programma per accedere alla modalità FAT (massa grassa), quindi premere il tasto Modalità. La finestra visualizza F-1, F-2, F-3, F-4, F-5.

(F-1 - Sesso, F-2 - Età, F-3 - Altezza, F-4 - Peso, F-5 - BMI)

Premere il pulsante SPEED + o SPEED- per regolare da F-1 a F-4 (fare riferimento alla tabella seguente).

Una volta completate le impostazioni, premere il tasto Modalità: la finestra visualizza F-5. Metti entrambe le mani sul sensore e attendi 2-3 secondi, la finestra visualizzerà il tuo BMI. Controlla che la tua altezza e il tuo peso corrispondano. L'indice di massa corporea misura semplicemente il rapporto interno tra altezza e peso, non le proporzioni corporee.

Questo indice si applica sia agli uomini che alle donne. È simile ad altri indicatori di salute e aiuta le persone a regolare il proprio peso. L'indice di massa corporea varia in un intervallo compreso tra 20 e 25. Un indice inferiore a 19 indica sottopeso. Un indice compreso tra 25 e 29 indica sovrappeso. Un indice superiore a 30 indica obesità (questi dati sono forniti a scopo di riferimento e non possono essere considerati dati medici).

F-1	Sesso	01 Maschio	02 Femminile
F-2	Età	10-----99	
F-3	Misurare	100 ---- 200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	BMI	≤19	Sottopeso
	BMI	=(20---25)	Peso normale
	BMI	=(26---29)	Sovrappeso
	BMI	≥30	Obesità

6. SEGNALE DI ERRORE

Controllare il segnale di errore che appare nella finestra

Er 1: Il display non riceve alcun segnale

Er 3: sovratensione

Er 4: Sovracorrente

Er 5: sovrappeso

Er 6: Collegamento del motore

Er 7: Il controller non riceve alcun segnale

SICUREZZA: Tutela della sicurezza

Connessione all'applicazione

Copia il link sottostante nel tuo browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari ecc.)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

E segui le istruzioni dettagliate

ISTRUZIONI PER L'USO

1. PREPARAZIONE PRIMA DI INIZIARE

1.1 Collegare il cavo di alimentazione e premere il pulsante di accensione situato sul telaio anteriore nella parte inferiore del dispositivo. Se il dispositivo non verrà utilizzato per un lungo periodo, spegnere il dispositivo.

1.2 Appendi la clip di sicurezza ai tuoi vestiti e posiziona la chiave di sicurezza nella console. Se la chiave di sicurezza non viene posizionata nella posizione designata, il dispositivo non funzionerà.

2. INIZIO

2.1 Premere START/STOP, il dispositivo inizia a funzionare con una velocità iniziale di 0,8 km/h.

2.2 Premere il pulsante SPEED per modificare la velocità, ogni pressione aumenta o diminuisce la velocità di 0,1 km/h. Tenere premuto il pulsante per raggiungere la velocità desiderata. La velocità massima è di 16 km/h, quella minima di 0,8 km/h.

3. DUE MODI PER ARRESTARE IL DISPOSITIVO

3.1 La rimozione della chiave di sicurezza provoca un arresto di emergenza. Viene emesso un segnale acustico. Prima di riavviare, riportare la chiave gialla nella sua posizione.

3.2 Premere START/STOP, il dispositivo smette di funzionare

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

6. Il tapis roulant è destinato all'uso domestico

7. Il dispositivo funziona a 220 V.

8. Prima di utilizzare il dispositivo, riscaldarsi per dieci minuti. Indossare abbigliamento e scarpe sportive adeguate.

9. Non salire sul nastro del tapis roulant durante la regolazione, il test o l'avvio della macchina.

10. Prestare attenzione quando si sale o si scende dal nastro da corsa. Prima di avviare la macchina, afferrare le maniglie e posizionare i piedi sulle sponde laterali (non sul nastro di corsa). Dopo aver avviato il dispositivo alla velocità più bassa, salire sul nastro da corsa. Quindi aumentare gradualmente la velocità. Prima di scendere dal dispositivo, ridurre la velocità al livello più basso per poter scendere in sicurezza.

6. Durante l'uso è possibile premere in qualsiasi momento il pulsante di sicurezza per arrestare il motore. Il controller visualizza quindi una serie di messaggi di avviso.

7. I bambini devono essere sorvegliati da adulti quando giocano sopra o vicino al dispositivo.

8. Il tapis roulant motorizzato deve essere protetto dalla luce solare, dall'umidità e dallo sporco. Tutte le parti devono essere pulite regolarmente.

Se si prevede di non utilizzare il dispositivo per un periodo di tempo, non posizionare alcun oggetto sul dispositivo e non salire sul nastro da corsa.

CURA E MANUTENZIONE

Cura

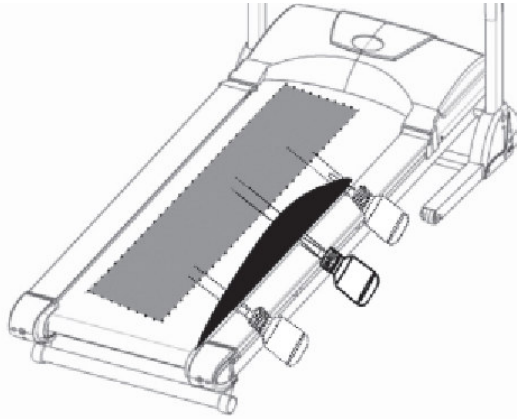
Utilizzare un aspirapolvere per pulire il nastro da corsa. Se il nastro da corsa è molto sporco, utilizzare un panno umido. Non utilizzare alcun prodotto per la pulizia. Durante la pulizia, utilizzare solo un panno umido ed evitare detergenti aggressivi. Assicurarsi che l'umidità non penetri nel computer. Componenti che entrano in contatto con il computer come il sudore deve essere pulito solo con un panno umido.

Lubrificazione

Il tapis roulant è già stato spruzzato con "olio di silicone", prima di lasciare la fabbrica del produttore. L'olio di silicone non è volatile e penetra gradualmente nel nastro da corsa. In condizioni normali non è necessario spruzzare nuovamente l'olio.

Per mantenere la fascia da corsa, abbiamo incluso una piccola bottiglia di olio di silicone. Questo olio può essere spruzzato nuovamente, una volta che la resistenza è aumentata e la banda di corsa inizia sfregare contro la piattaforma. Sollevare il nastro da corsa su ciascun lato, applicare l'olio di silicone con un movimento regolare al centro della piattaforma. Lasciare agire l'olio di silicone sedersi per un minuto prima di utilizzare il tapis roulant.

Attenzione: utilizzare solo lubrificante "olio di silicone" per questa apparecchiatura. **Inoltre, non aggiungere altri ingredienti oleosi, poiché potresti danneggiare il tapis roulant. Non lubrificare eccessivamente il pavimento mobile. Il lubrificante in eccesso può essere rimosso con un panno pulito.**



Centrata del nastro da corsa

Durante l'esercizio, un piede spinge il nastro da corsa più forte dell'altro. Di conseguenza, la banda diventerà decentrata. Normalmente si rimette a fuoco automaticamente, ma durante gli esercizi più lunghi potrebbe non essere più centrale. In questo caso, seguire le seguenti istruzioni. All'estremità posteriore della piattaforma ci sono due viti a brugola che servono per centrare la striscia. Non indossare abiti larghi durante la centratura.

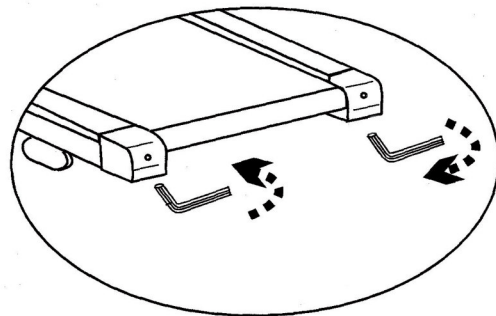
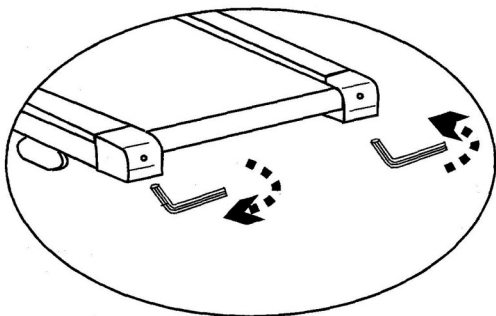
- Non ruotare la vite a brugola più di un quarto di giro ad ogni passaggio.
- Stringere da un lato e allentare dall'altro.
- La velocità della corsia dovrebbe essere di 6 km/h, ma assicurarsi che nessuno ci corra.

Una volta completata la centratura, camminare sul tapis roulant per circa cinque minuti, a 6 km/h. Se il nastro da corsa non è ancora centrato, centrarlo nuovamente. Fare attenzione a non forzare troppo la strip per non accorciarne la vita utile. Se lo spazio a sinistra è troppo grande:

- girare la vite sinistra di un quarto di giro in senso orario (stringerla)
- girare la vite destra di un quarto di giro in senso antiorario (allentarla)

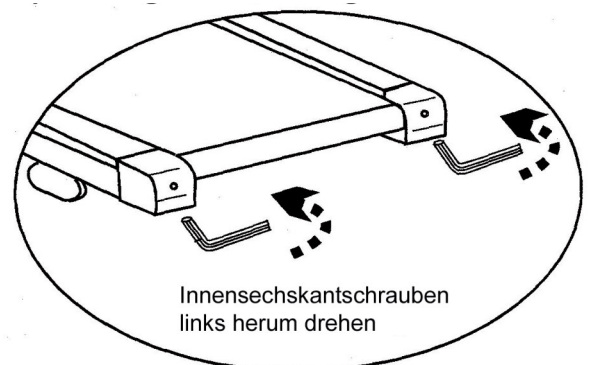
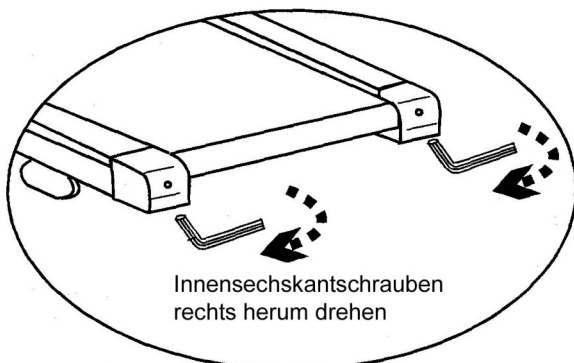
Se lo spazio a destra è troppo grande:

- girare la vite sinistra di un quarto di giro in senso antiorario (allentarla)
- girare la vite destra di un quarto di giro in senso orario (stringerla)



Stringere la fascia

Dopo un lungo esercizio, la tensione della fascia diminuisce. Ciò si verifica appoggiando un piede sulla striscia che lo fermerà. Per risolvere questo problema, ruotare entrambe le viti di un quarto di giro in senso orario. Non girarli più. Se la cinghia è fuori centro, è sufficiente regolarla seguendo la procedura di centratura della cinghia spiegata sopra.



ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

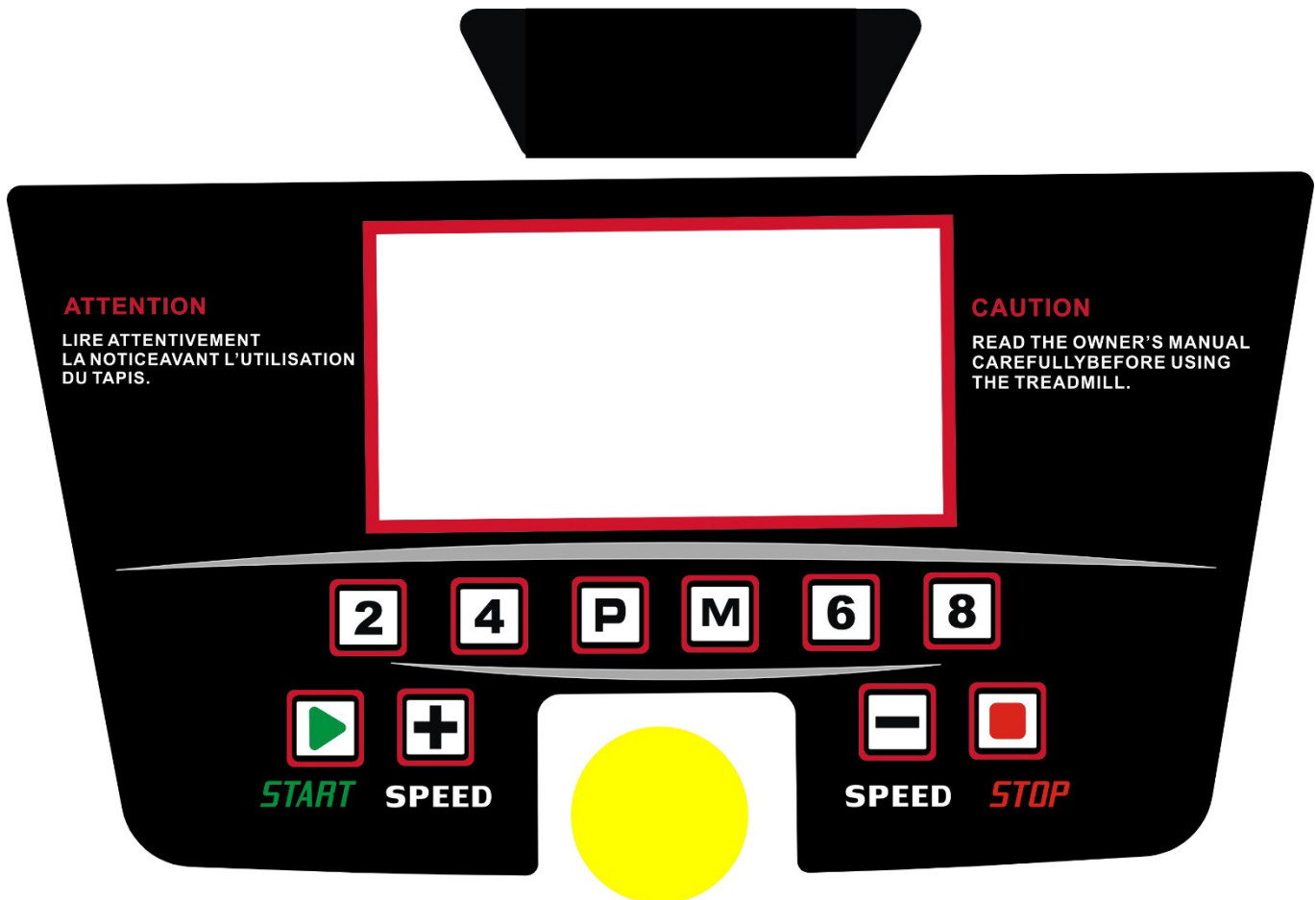
Prima di contattare il nostro servizio post vendita, procurarsi i seguenti dati per agevolare le operazioni: Nome o riferimento del prodotto.
Numero di produzione indicato sul telaio principale e sulla confezione d'imballaggio.

Servizio post-vendita

E mail : service-it@carefitness.com

NL

1. BEDIENINGSPANEEL



2. SLEUTELFUNCTIE:

2.1 De START-toets zet het apparaat aan, de STOP-toets stopt het apparaat.

2.2 PROGRAMMA: Modusselectietoets, met het apparaat uitgeschakeld. Selecteer de modus (P1 , P2 , P3 , P4 , ...P12) als volgt:

2.3 MODE: modustoets, waarbij het apparaat wordt gestopt. Selecteer tijdtelling, afstandtelling en calorietelling op een circulaire manier.

2.4 SPEED+-knop: Wanneer het apparaat loopt, verhoogt elke druk op de SPEED+-knop de snelheid met 0,1 km/u. Houd SPEED+ ingedrukt om de snelheid voortdurend te verhogen.

2.5 SPEED-knop: wanneer het apparaat in werking is, verlaagt elke druk op de SPEED-knop de snelheid met 0,1 km/u. Houd SPEED- ingedrukt om de snelheid voortdurend te verlagen.

2.6 SNELTOEGANGSTOETSEN VOOR SNELHEID: 4 sneltoegangstoetsen voor snelheid, terwijl het apparaat draait, selecteert u de sleutel die overeenkomt met de gewenste snelheid 2, 4, 6, 8.

3. PROGRAMMA

3.1 Aftelmodus trainingstijd : Druk terwijl het apparaat gestopt is op de MODE-knop en ga naar de instelmodus. Het tijdweergavevenster knippert en is standaard ingesteld op 30:00. Druk op de SPEED+ of SPEED-knop om de ingestelde waarde te wijzigen. Het instelbereik varieert van 5 tot 99 minuten. Druk op de START-knop en start de loopband. Wanneer het aftellen 00:00 bereikt , stopt de loopband automatisch.

3.2 Trainingsmodus met afstandstelling: Druk terwijl het apparaat gestopt is op de MODE-toets en ga naar de instelmodus. Het afstandweergavevenster knippert en is standaard ingesteld op 5,0 KM. Druk op de SPEED+ of SPEED - knop en pas de afstandswaarde aan. Deze waarde varieert van 0,5 tot 99,0 km. Druk op de START-knop om de loopband te starten. Omdat de snelheid bij het starten 0,8 KM/H bedraagt, gebruikt u de SPEED+, SPEED-toetsen om de snelheid aan te passen. Wanneer de afstandsteller 0,0 bereikt, stopt de loopband automatisch.

3.3 Trainingsmodus voor het tellen van calorieën: Terwijl de machine gestopt is, drukt u drie keer op de MODE-knop om naar de instelmodus te gaan. Het calorieweergavevenster knippert en is standaard ingesteld op 100 CAL. Druk op de SPEED+ of SPEED- knop om de waarde te wijzigen binnen een bereik van 20 tot 990 CAL. Druk op de START/STOP-knop om de loopband te starten. Aangezien de startsnelheid 0,8 km/u bedraagt, drukt u op de SPEED+ of SPEED- knop om de snelheid aan te passen. Wanneer het aantal calorieën 0 bedraagt, stopt de loopband automatisch.

3.4 Selecteer nu het programma. Er zijn in totaal 6 mogelijke selecties van P1 tot P6. Druk op de gewenste programmatoets, het tijdvenster begint te knipperen.

Ga naar de instelmodus, het tijdvenster knippert en is standaard ingesteld op 30:00 . Selecteer de duur. Het instelbereik varieert van 5 tot 99 minuten. Met de SPEED+ of SPEED- knop kunt u de duurstelling wijzigen. Druk op de START-knop om de loopband te starten. Wanneer de afteltijd 00:00 uur bereikt , stopt de loopband automatisch. Druk op SPEED+ of SPEED - om programmeergegevens te wijzigen terwijl u rent.

3.5 Lijst met programma's

Lijst met programma's

		Aantal ingestelde minuten/10 = duur van elk niveau									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SNELHEID	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SNELHEID	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SNELHEID	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SNELHEID	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SNELHEID	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SNELHEID	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SNELHEID	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SNELHEID	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SNELHEID	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SNELHEID	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SNELHEID	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	SNELHEID	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

4. UW HARTSLAG METEN

4.1 Zodra het apparaat uw hartslag heeft gedetecteerd, geven de Snelheid/Pulse-vensters de bijbehorende hartslagwaarde weer.

4.2 Meet uw hartslag voordat u met uw training begint. Plaats uw voeten op de zijhekkens en pak de hartslagsensor met beide handen vast, wacht 20 seconden. De exacte waarde van uw hartslag wordt weergegeven.

4.3 Controleer uw hartslag aan het einde van uw training. Plaats uw voeten op de zijhekkens en pak de hartslagsensor met beide handen vast, wacht 20 seconden. De exacte waarde van uw hartslag wordt weergegeven.

(opgemerkt: Voor een nauwkeuriger resultaat meet u uw hartslag niet tijdens het hardlopen.)

5. BODY MASS-INDEX (BMI)

5.1 Druk in de instelmodus voortdurend op Program om naar de FAT-modus (vetmassa) te gaan en druk vervolgens op de Mode-toets. Het venster toont F-1, F-2, F-3, F-4, F-5.

(F-1 - Geslacht, F-2 - Leeftijd, F-3 - Lengte, F-4 - Gewicht, F-5 - BMI)

Druk op de SPEED + of SPEED- knop om aan te passen van F-1 tot F-4 (zie onderstaande tabel).

Zodra de instellingen zijn voltooid, drukt u op de Mode-toets: het venster toont F-5. Plaats beide handen op de sensor en wacht 2-3 seconden. Het venster geeft uw BMI weer. Controleer of uw lengte en gewicht overeenkomen. De Body Mass Index meet eenvoudigweg de interne verhouding tussen lengte en gewicht, niet de lichaamsverhoudingen.

Deze index geldt voor zowel mannen als vrouwen. Het is vergelijkbaar met andere gezondheidsindicatoren en helpt mensen hun gewicht aan te passen. De body mass index varieert van 20 tot 25. Een index onder de 19 duidt op ondergewicht. Een index tussen 25 en 29 duidt op overgewicht. Een index groter dan 30 duidt op zwaarlijvigheid (deze gegevens worden ter referentie verstrekt en kunnen niet als medische gegevens worden beschouwd).

F-1	Seks	01 Mannetje	02 Vrouwelijk
F-2	Leeftijd	10-----99	
F-3	Maat	100 ---- 200	
F-4	Gewicht	20 ----- 150	
F-5	BMI	≤19	Ondergewicht
	BMI	=(20---25)	Normaal gewicht
	BMI	=(26---29)	Overgewicht
	BMI	≥30	Obesitas

6. FOUTSIGNAAL

Controleer het foutsignaal dat in het venster verschijnt

Er 1: Het displaypaneel ontvangt geen signaal

Er 3: Overspanning

Er 4: Overstroom

Er 5: Overgewicht

Er 6: Motoraansluiting

Er 7: De controller ontvangt geen signaal

VEILIGHEID: Beveiliging

Applicatie-verbinding

Kopieer de onderstaande link naar uw browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari enz.)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

En volg de gedetailleerde instructies

GEBRUIKSAANWIJZING

1. VOORBEREIDING VOOR HET BEGINNEN

1.1 Sluit de voedingskabel aan en druk op de aan/uit-knop op het voorframe aan de onderkant van het apparaat.

Als het apparaat langere tijd niet wordt gebruikt, schakelt u het apparaat uit.

1.2 Hang de veiligheidsclip aan uw kleding en plaats de veiligheidssleutel in de console. Als de beveiligingssleutel niet op de aangewezen locatie wordt geplaatst, werkt het apparaat niet.

2. STARTEN

2.1 Druk op START/STOP, het apparaat begint te werken met een startsnelheid van 0,8 km/u.

2.2 Druk op de SPEED-knop om de snelheid te wijzigen. Elke druk op de knop verhoogt of verlaagt de snelheid met 0,1 km/u. Houd de knop ingedrukt om de gewenste snelheid te bereiken. De hoogste snelheid bedraagt 16 km/u, de laagste 0,8 km/u.

3. TWEE MANIEREN OM HET APPARAAT TE STOPPEN

3.1 Het verwijderen van de veiligheidssleutel resulteert in een noodstop. Er klinkt een pieptoon. Voordat u opnieuw start, plaatst u de gele sleutel terug op zijn locatie.

3.2 Druk op START/STOP, het apparaat stopt met werken

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

1. De loopband is bedoeld voor huishoudelijk gebruik

2. Het apparaat werkt op 220 V.

3. Voordat u het apparaat gebruikt, moet u het tien minuten opwarmen. Draag geschikte sportkleding en schoenen.

4. Ga niet op de loopband staan wanneer u de machine afstelt, test of start.

5. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de loopband. Voordat u de machine start, pakt u de handgrepen vast en plaatst u uw voeten op de zijhekken (niet op de loopband). Nadat u het apparaat op de laagste snelheid hebt gestart, stapt u op de loopband. Verhoog vervolgens geleidelijk de snelheid. Voordat u van het apparaat afstapt, verlaagt u de snelheid naar het laagste niveau, zodat u veilig kunt afstappen.

6. Tijdens gebruik kunt u op elk moment op de veiligheidsknop drukken om de motor te stoppen. De controller geeft vervolgens een reeks waarschuwingsberichten weer.

7. Kinderen moeten onder toezicht staan van volwassenen als ze op of in de buurt van het apparaat spelen.

8. De gemotoriseerde loopband moet worden beschermd tegen zonlicht, vocht en vuil. Alle onderdelen moeten regelmatig worden schoongemaakt.

Als het apparaat een tijdje niet wordt gebruikt, plaats dan geen voorwerpen op het apparaat en stap niet op de loopband.

VERZORGING EN ONDERHOUD

Zorg

Gebruik een stofzuiger om de loopband schoon te maken. Als de loopband erg vuil is, gebruik dan een vochtige doek. Gebruik geen schoonmaakproducten. Gebruik bij het reinigen alleen een vochtige doek en vermijd agressieve schoonmaakmiddelen. Zorg ervoor dat er geen vocht in de computer komt. Componenten die in contact komen met de computer, zoals transpiratie mag alleen worden schoongemaakt met een vochtige doek.

Smering

De loopband is vóór het verlaten van de fabriek al ingesmeerd met "siliconenolie". Siliconenolie is niet vluchtig en dringt geleidelijk door in de loopband. Onder normale omstandigheden is het niet nodig om opnieuw olie te spuiten.

Om de loopband te onderhouden hebben wij een klein flesje siliconenolie meegeleverd. Deze olie

kan opnieuw worden gespoten, zodra de weerstand is toegenomen en de loopband begint

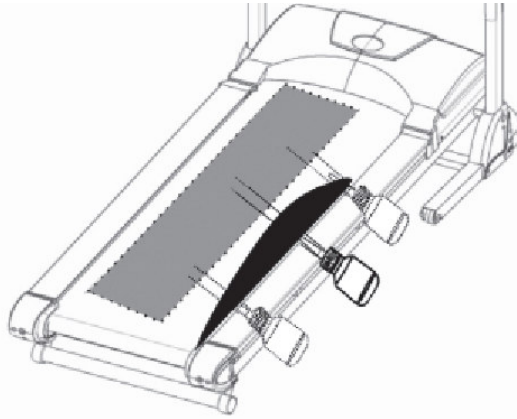
tegen het platform wrijven. Til de loopband aan elke kant op, breng olie aan

van siliconen in een regelmatige beweging op het midden van het platform. Laat de siliconenolie inwerken

Ga een minuut zitten voordat u de loopband gebruikt.

Let op: Gebruik voor deze apparatuur uitsluitend "siliconenolie"-smeermiddel. **Voeg ook geen andere olieachtige ingrediënten toe, aangezien u de loopband hierdoor kunt beschadigen. Smeer de loopvloer niet te veel.**

Overtollig smeermiddel kan met een schone doek worden afgeveegd.



Centreren van de loopband

Tijdens het sporten duwt de ene voet de loopband harder dan de andere. Als gevolg hiervan raakt de band uit het midden. Normaal gesproken heroriënteert het zich automatisch, maar bij langere oefeningen kan het zijn dat het niet langer centraal staat. Volg in dit geval de volgende instructies. Aan de achterkant van het platform bevinden zich twee inbusschroeven die worden gebruikt om de strip te centreren. Draag geen losse kleding tijdens het centreren.

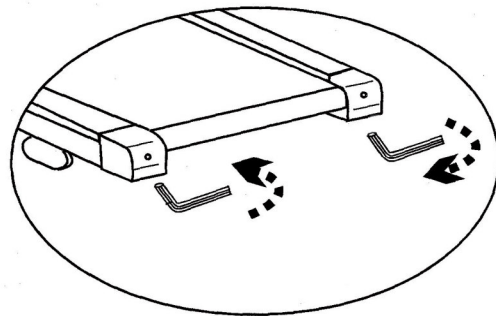
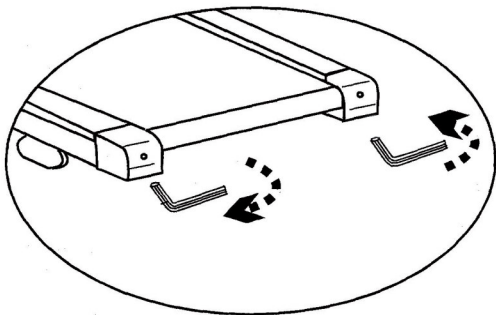
- Draai de inbusschroef niet meer dan een kwartslag per stap.
- Aan de ene kant vastdraaien en aan de andere kant losmaken.
- De snelheid van de baan moet 6 km/u zijn, maar zorg ervoor dat daar niemand loopt.

Als het centreren voltooid is, loop dan ongeveer vijf minuten op de loopband met een snelheid van 6 km/u. Als de loopband nog steeds niet gecentreerd is, centreer deze dan opnieuw. Zorg ervoor dat u niet te veel kracht op de strip uitoefent, om de levensduur ervan niet te verkorten. Als de ruimte aan de linkerkant te groot is:

- draai de linkerschroef een kwartslag met de klok mee (vastdraaien)
- draai de rechter schroef een kwartslag tegen de klok in (losdraaien)

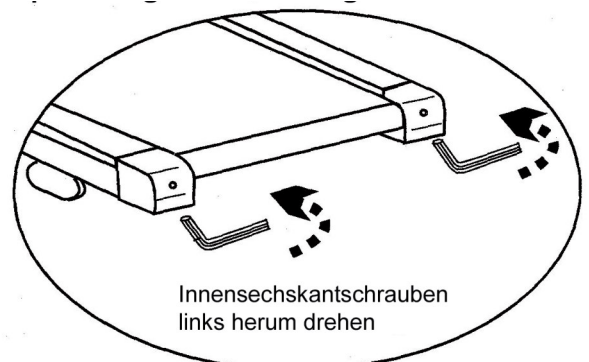
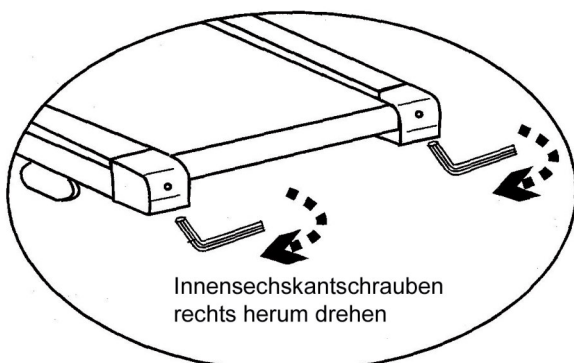
Als de ruimte aan de rechterkant te groot is:

- draai de linker schroef een kwartslag tegen de klok in (losdraaien)
- draai de rechter schroef een kwartslag met de klok mee (vastdraaien)



Bandverstrakking

Na een lange oefening neemt de spanning van de band af. Dit wordt geverifieerd door één voet op de strip te plaatsen die deze tegenhoudt. Om dit probleem op te lossen, draait u beide schroeven een kwartslag met de klok mee. Draai ze niet meer. Als de riem niet gecentreerd is, kunt u deze eenvoudig afstellen volgens de hierboven beschreven procedure voor het centreren van de riem.



BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor een snellere afhandeling van uw bestelling vragen wij u de volgende elementen onder bereik te houden alvorens onze Klantendienst te bellen:

De naam of de referentie van het artikel.

Het fabricagenummer dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.

Het onderdeelnummer van het ontbrekende of defecte onderdeel dat op de overzichtstekening van het artikel in deze handleiding wordt aangegeven.

C.A.R.E. Klantendienst
E-mail: service-nl@carefitness.com

CARE

FITNESS