

JOGGER XP

Réf : 55940



- (F)
- (GB)
- (D)
- (E)
- (I)
- (NL)



FR
Cet appareil se recycle

À DÉPOSER EN MAGASIN  OU  À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE

Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

07/2024

www.carefitness.com

CARE
FITNESS

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe HC pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 120 kg.
- Dimensions : **151 x 70 x 111 cm (1.06m²)**
- L'émission sonore sans utilisateur est de 72db. L'émission sonore pendant l'exercice est supérieure à l'émission sonore sans utilisateur.

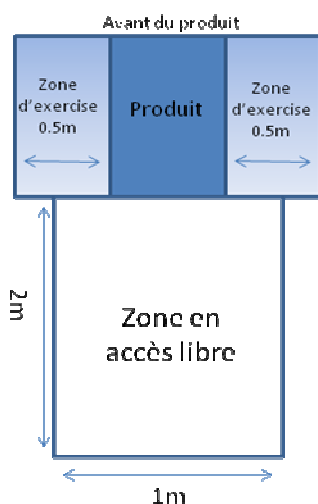
Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.

AVERTISSEMENT ! Les systèmes de contrôle du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Le surentraînement peut conduire à des blessures graves ou à la mort. En cas de malaise, arrêter immédiatement l'entraînement.

ATTENTION : Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être erronés. Des exercices excessifs peuvent causer des blessures graves ou entraîner la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêtez immédiatement les exercices.

- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

Assurez-vous que la base d'installation soit de niveau et stable. Assurez-vous qu'il y ait au moins 2m*1m d'espace libre à l'arrière de la machine (voir l'image ci-dessous - le rectangle indique les dimensions de la zone libre) et au moins 0,5 m d'espace libre de chaque côté de la machine (voir l'image ci-dessous).



Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Garantie: Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur www.carefitness.com

Recyclage: le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.



Important: Read these instructions before using the equipment!

Safety

- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification HC for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. CARE declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- CARE declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 120 kg.
- Dimensions : **151 x 70 x 111 cm (1.06m²)**
- The sound emission without user is 72db. The sound emission during exercise is greater than the sound emission without user.

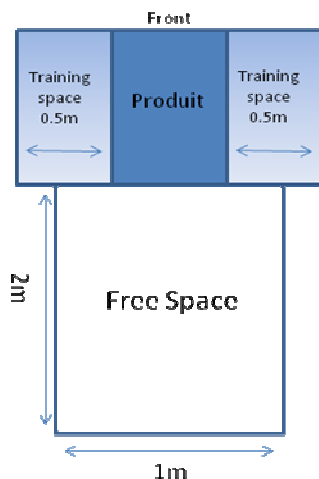
Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.

WARNING ! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. THE overtraining can lead to serious injury or death. If you feel unwell, stop training immediately.

CAUTION: Heart rate monitoring systems may be faulty, the excessive exercise can cause serious injury or death. If you feel unwell, stop exercising immediately.

- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.
- For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

Make sure the installation base is level and stable. Make sure there is at least 2m*1m of free space at the rear of the machine (see image below - the rectangle indicates the dimensions of the free area) and at least 0.5m of free space on each side of the machine (see image below)



Maintenance

- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.

Guarantee: the chassis is guaranteed for 5 years. Moving parts are guaranteed for 2 years. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home. Validate your product warranty on line www.carefitness.com

Recycling : The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out with domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorised collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.

Achtung: Nehmen Sie diese Ratschläge zur Kenntnis, bevor Sie Ihr Gerät benutzen!

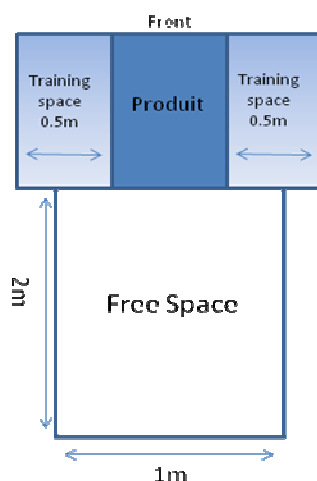
Sicherheit

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie diesesGerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.
- Ihr Gerät entspricht der Norm EN 957, Klasse HC, für eine Verwendung zu Hause, es darf nicht in einer Sporthalle oder an einem anderen öffentlichen, einem Verein gehörenden oder angemieteten Ort verwendet werden.
- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft CARE übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.
- CARE übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.
- Maximales Gewicht und Größe des Benutzers: 120 kg.
- Abmessungen: **151 x 70 x 111 cm (1.06m²)**
- Die Geräuschemission ohne Nutzer beträgt 72 db. Die Schallemission während des Trainings ist höher als die Schallemission ohne Benutzer.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt konsultieren, um die Intensität Ihres Programms zu bestimmen. Ein übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen.

WARNUNG! Systeme zur Kontrolle des Herzrhythmus können ungenau sein. Die Übertraining kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Unwohlsein das Training sofort abbrechen.

ACHTUNG: Die Systeme zur Kontrolle der Herzfrequenz können fehlerhaft sein. Durch übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie ein Gefühl von Unwohlsein, brechen Sie die Übungen sofort ab.



Wartung

- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird dringend empfohlen, geeignete Kleidung und Schuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei den verstellbaren Teilen die Maximalpositionen.

Achten Sie darauf, dass die Aufstellfläche waagrecht und stabil ist. Achten Sie darauf, dass auf der Rückseite des Geräts mindestens 2m*1m Freiraum vorhanden ist (siehe Abbildung unten - das Rechteck zeigt die Maße des Freiraums an) und auf jeder Seite des Geräts mindestens 0,5m Freiraum (siehe Abbildung unten).

Wartung

-Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Verbindungselemente mit Schrauben und Muttern fest sitzen. Damit Ihr Gerät sein Sicherheitsniveau beibehält, muss es regelmäßig überprüft werden. Es ist dringend geboten, jedes schadhafte Teil zu ersetzen und das Gerät bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr zu benutzen. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung der beweglichen Teile.

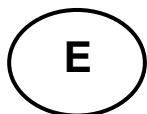
Lassen Sie Schweiß, da er stark korrosiv wirkt, nicht in Berührung mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie Ihr Gerät unmittelbar nach dem Training trocken. Die emaillierten Teile werden mit einem wassergetränkten Schwamm gereinigt. Keine aggressiven oder korrosiven Produkte verwenden!

Garantie:

Der Rahmen unterliegt einer 5-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 2-jährigen Garantie. Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause. Garantie anmelden www.carefitness.com

Recycling :

Das symbol « durchgestrichener abfalleimer » bedeutet, dass dieses Produkt wie auch die darin enthaltenen Batterien nicht in den Hausmüll gegeben werden dürfen. Sie sind speziell zu entsorgen. Geben Sie die Batterien oder das elektronische Gerät am Ende des Lebenszyklus zur Wiederverwertung an einer hierfür eingerichteten Sammelstelle ab. Diese Wiederverwertung Ihrer elektronischen Abfälle hilft die Umwelt und Ihre Gesundheit zu schützen.



¡Atención: tenga en cuenta estos consejos antes de utilizar el aparato!

Seguridad

- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de la norma EN-957 clase HC para uso domiciliario. No debe utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.)
- No deje que los niños jueguen con el aparato. CARE no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- CARE no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso y altura máximos del usuario: 120 kg.
- Dimensiones: **151 x 70 x 111 cm (1.06m²)**
- Emisión de ruido sin usuario: 72 db. La emisión de ruido durante el ejercicio es mayor que sin usuario.

Antes de comenzar el entrenamiento, es imprescindible consultar al médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar su salud.

ADVERTENCIA Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos.

El sobreentrenamiento puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se encuentra mal, deje de inmediatamente.

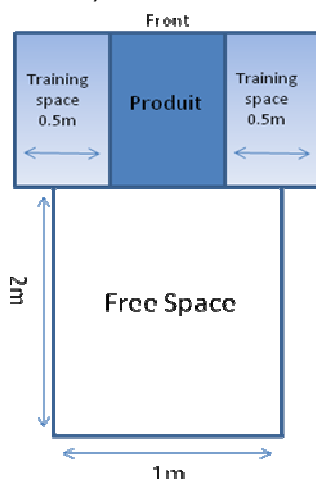
PRECAUCIÓN: Los sistemas de monitorización de la frecuencia cardiaca pueden ser defectuosos. El exceso de ejercicio excesivo puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente deje de hacer ejercicio inmediatamente.

- Mantenga la espalda recta durante el ejercicio.

- Le recomendamos encarecidamente que utilice ropa y calzado adecuados.

- Tenga en cuenta las posiciones máximas de las piezas ajustables.

Asegúrese de que la base de instalación esté nivelada y sea estable. Asegúrese de que hay al menos 2m*1m de espacio libre en la parte trasera de la máquina (ver imagen inferior - el rectángulo indica las dimensiones del área libre) y al menos 0,5m de espacio libre a cada lado de la máquina (ver imagen inferior).



Mantenimiento

-Compruebe regularmente el apriete de los elementos sujetos con tuercas y tornillos. Para mantener el nivel de seguridad, es importante revisar el aparato regularmente. Es necesario cambiar cualquier pieza defectuosa, y no utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado. No olvide engrasar periódicamente las piezas móviles.

-Puesto que el sudor es corrosivo y no conviene dejar que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente el ordenador, limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. Limpie las partes esmaltadas con una esponja empapada en agua. No debe utilizarse ningún tipo de producto agresivo o corrosivo.

Garantía:

El chasis tiene una garantía de 5 años. Las piezas susceptibles de desgastarse tienen una garantía de 2 años. La garantía se aplica a un uso normal por un particular en un domicilio. Activarla garantía de su producto en línea www.carefitness.com

Reciclaie :

El simbolo « papelera tachada » significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.

Attenzione: leggere attentamente queste raccomandazioni prima di utilizzare l'attrezzo !

Sicurezza

-Leggere e conservare con cura il manuale utente. Utilizzare questo prodotto unicamente nei modi Indicati

-Questo attrezzo deve essere montato e utilizzato da persone adulte.

-L'attrezzo è conforme alla norma EN-957 classe HC per un utilizzo domestico e non deve quindi essere utilizzato in palestre o altri luoghi pubblici, di associazione o a scopo locativo.

-Per un utilizzo sicuro è necessario posizionarlo su una superficie stabile e piana, proteggendo il pavimento con un tappeto. Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).

-Non lasciare che bambini giochino con l'apparecchio. La ditta CARE declina qualsiasi responsabilità per i danni che potrebbero subire. Non lasciare che bambini si avvicinino all'apparecchio durante l'allenamento.

-CARE declina qualsiasi responsabilità per modifiche apportate al nostri prodotti da parte dell'utente.

- Peso y altura máximos del usuario: 120 kg.

- Dimensiones: **151 x 70 x 111 cm (1.06m²)**

- Emisión de ruido sin usuario: 72 db. La emisión de ruido durante el ejercicio es mayor que sin usuario.

Antes de comenzar el entrenamiento, es imprescindible consultar al médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar su salud.

ADVERTENCIA Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El sobreentrenamiento puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se encuentra mal, deje de inmediatamente.

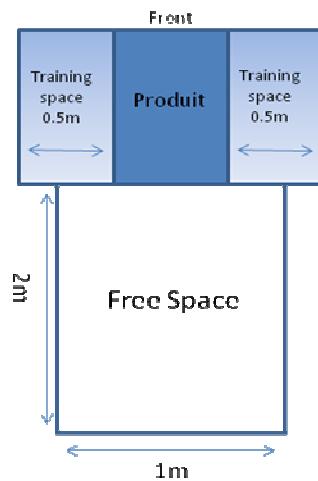
PRECAUCIÓN: Los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser defectuosos. El exceso de ejercicio excesivo puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente deje de hacer ejercicio inmediatamente.

- Mantenga la espalda recta durante el ejercicio.

- Le recomendamos encarecidamente que utilice ropa y calzado adecuados.

- Tenga en cuenta las posiciones máximas de las piezas ajustables.

Asegúrese de que la base de instalación esté nivelada y sea estable. Asegúrese de que hay al menos 2m*1m de espacio libre en la parte trasera de la máquina (ver imagen inferior - el rectángulo indica las dimensiones del área libre) y al menos 0,5m de espacio libre a cada lado de la máquina (ver imagen inferior).



Manutenzione

-Verificare regolarmente la chiusura degli elementi di fissaggio con le viti e i dadi. Per garantire il livello di sicurezza richiesto, ispezionare regolarmente l'attrezzo. E' assolutamente necessario sostituire tutti i pezzi difettosi e non utilizzarlo fino a riparazione avvenuta. Lubrificare regolarmente le parti mobili.

-Poiché il sudore è corrosivo, evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare il computer, e asciugare immediatamente l'attrezzo al termine dell'allenamento. Le parti smaltate dovranno essere pulite con una spugna impregnata d'acqua. E' vietato l'utilizzo di prodotti aggressivi o corrosivi.

Garanzia:

Il telaio è garantito 5 anni. I pezzi sottoposti a usura sono garantiti 2 annos. La garanzia si applica a un utilizzo normale svolto da un privato presso il proprio domicilio. Registrare la garanzia

www.carefitness.com

Riciclaggio :

Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che contiene non possono essere gettati insieme ai rifiuti domestici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fin di vita in un contenitore apposito per permettere il loro riciclaggio. Questo trattamento dei rifiuti elettronici permettera di proteggere l'ambiente e la vostra salute.

NL

BELANGRIJKE AANWIJZINGEN

Veiligheid

-Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.

-Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.

-Uw toestel voldoet aan de norm EN-957 categorie HC voor privé-gebruik in huis en mag niet in een sportzaal of elke andere openbare plaats, in verenigingsverband of voor verhuurde toepassingen worden gebruikt.

-Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt.

-Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma CARE elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.

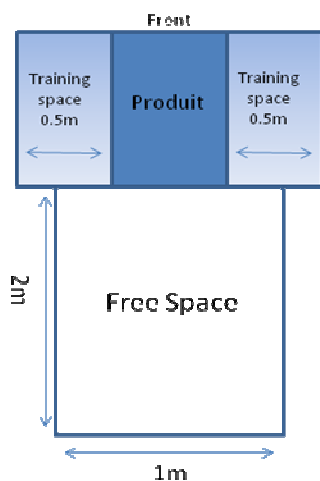
-CARE wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.

- Maximaal gewicht van de gebruiker: 120 kg.
- Dimensions : **151 x 70 x 111 cm (1.06m²)**
- De geluidsemissie zonder gebruiker is 72db. De geluidsemissie tijdens het sporten is groter dan de geluidsemissie zonder gebruiker.

Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden. WAARSCHUWING! Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. DE Overtraining kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich onwel voelt, stop dan meteen trainen.

LET OP: Hartslagbewakingssystemen zijn mogelijk defect. Van de Overmatige lichaamsbeweging kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Als u zich voelt een Als u zich onwel voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Voor de instelbare delen moet u rekening met de maximale standen houden.
- Zorg ervoor dat de installatiebasis waterpas en stabiel is. Zorg ervoor dat er minstens 2m*1m vrije ruimte is aan de achterkant van de machine (zie onderstaande afbeelding - de rechthoek geeft de afmetingen van het vrije gebied aan) en minstens 0,5m vrije ruimte aan elke kant van de machine (zie afbeelding onderstaand).



Onderhoud

- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig is gerepareerd. De bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gesmeerd.
- Zweet is heel corrosief en mag niet in contact worden gelaten met geëmailleerde of verchroomdedelen van het toestel, met name de computer. Zweet moet dan ook onmiddellijk na de training worden afgeveegd. Geëmailleerde onderdelen kunnen met een vochtige spons en water worden afgenomen. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet worden vermeden.

Garantie

- Op het frame wordt een garantie van 5 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 2 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen. Garantie registratie www.carefitness.com

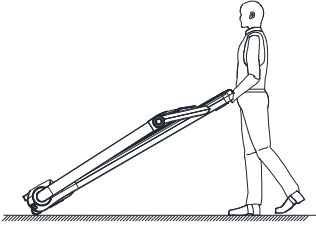
Recyclage :

- Het symbooltje van de « doortrepte vuilnisemmer » betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe voorziene plaats voor recyclage. Zo helpt u mee het milieu en de volksgezondheid te beschermen.

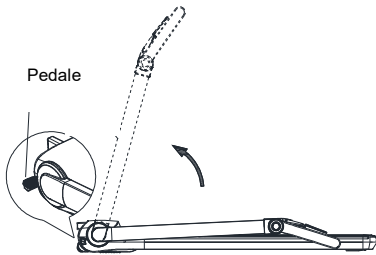
F

Guide d'utilisation

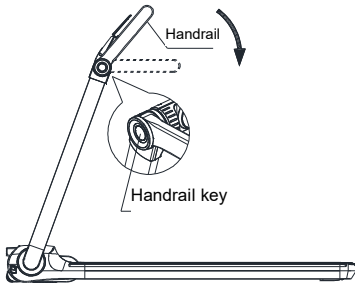
Sortez le tapis du carton d'emballage. Le tapis est conçu avec des rouleaux doubles qui sont pratiques à déplacer, a la fonction de pliage sans installation et peut être placé horizontalement ou debout pour un rangement facile. En position debout, veuillez le placer contre le mur. Il existe un risque de chute après être resté debout. Veuillez éloigner les enfants pour éviter des blessures inutiles. Le fonctionnement est le suivant :



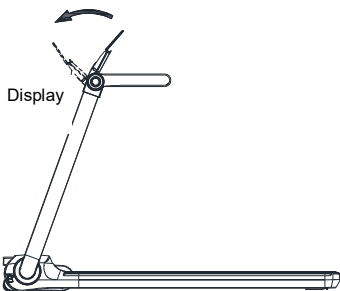
L'utilisateur se tient à l'arrière du tapis, saisit la barre transversale à l'arrière du tapis avec les 2 mains, la soulève de 35°, pousse le tapis de course jusqu'à un endroit approprié et le pose à plat. Une zone de sécurité d'au moins 2 000 mm x 1 000 mm doit être réservée derrière le tapis pour éviter les accidents lors de l'utilisation du tapis.



Pliage du montant vertical du tapis: l'utilisateur se tient du côté gauche du tapis, tient le montant vertical de la main droite et le soulève légèrement, appuie avec son pied gauche sur la pédale située à l'avant du tapis, lentement. soulève le montant vertical tout en laissant la pédale avec son pied gauche et émet un « clic » lorsque le montant vertical tourne sur place, indiquant qu'il est verrouillé en place. Vérifiez et assurez-vous qu'il est verrouillé avant de le lâcher. Lors du pliage, tenez le montant avec votre main droite, appuyez sur la pédale située à l'avant du tapis avec votre pied gauche, abaissez lentement le montant et laissez la pédale avec votre pied gauche. Lorsque le montant tourne sur place, il émet un « clic », indiquant qu'il est verrouillé en place. Remarque : N'appuyez pas sur la pédale sans tenir le montant vertical pour éviter tout impact. Lorsque le tapis est plié, faites attention aux pièces rotatives pour éviter les blessures par pincement.



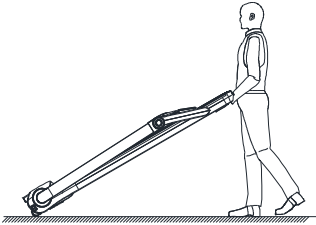
Pliage du tapis : Tout en soulevant légèrement le tapis, appuyez sur le bouton sur le côté, à ce moment, la main peut tourner, et après avoir tourné à un certain angle, le bouton peut être relâché, et après avoir tourné en place, il émettra un « clic », indiquant qu'il est verrouillé en place.



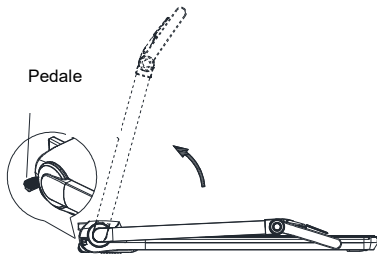
Pliage de l'ordinateur du tapis : Tenez l'ordinateur avec les deux mains, poussez l'ordinateur vers l'avant avec une légère force et faites-le pivoter .

User manual

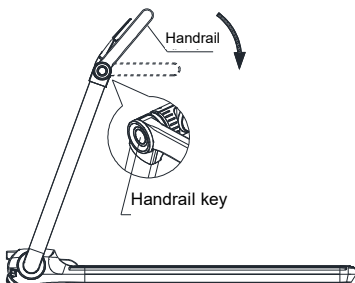
Take the mat out of the packaging box. The mat is designed with double rollers which are convenient to move, has the function of folding without installation, and can be placed horizontally or upright for easy storage. When standing, please place it against the wall. There is a risk of falling after standing. Please keep children away to avoid unnecessary injury. The operation is as follows:



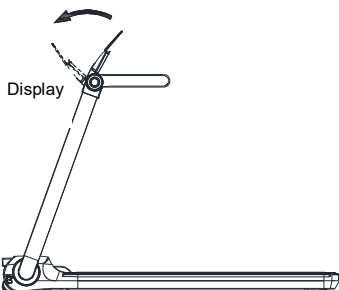
The user stands at the back of the treadmill, grasps the crossbar on the back of the treadmill with 2 hands, raises it 35°, pushes the treadmill to a suitable location and lays it flat. A safety zone of at least 2000 mm × 1000 mm should be reserved behind the mat to avoid accidents when using the mat.



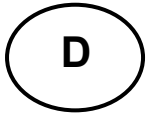
Folding the vertical post of the mat: the user stands on the left side of the mat, holds the vertical post with the right hand and lifts it slightly, presses with his left foot on the pedal located at the front of the mat, slowly lifts the vertical post while leaving the pedal with your left foot and makes a “click” sound as the vertical post rotates in place, indicating that it is locked in place. Check and make sure it is locked before releasing it. When folding, hold the upright with your right hand, step on the pedal on the front of the mat with your left foot, slowly lower the upright and leave the pedal with your left foot. As the post rotates in place, it will make a “click” sound, indicating that it is locked in place. Note: Do not press the pedal without holding the vertical post to avoid impact. When the mat is folded, pay attention to rotating parts to avoid pinching injuries.



Folding the mat: While slightly lifting the mat, press the button on the side, at this time, the hand can rotate, and after rotating to a certain angle, the button can be released, and after rotating in place, it will make a “click” sound, indicating that it is locked in place.

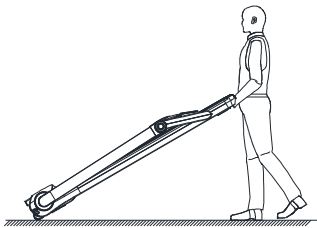


Folding the computer from the mat: Hold the computer with both hands, push the computer forward with slight force and rotate it.

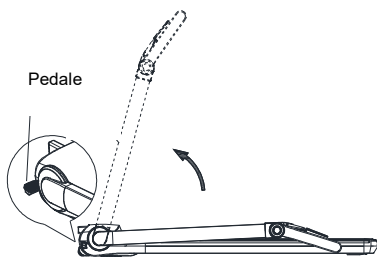


Benutzerhandbuch

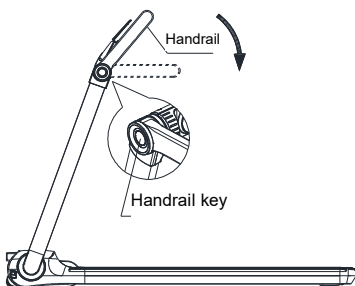
Nehmen Sie die Matte aus der Verpackung. Die Matte ist mit Doppelrollen ausgestattet, die sich bequem bewegen lassen, ohne Installation zusammengeklappt werden können und zur einfachen Lagerung horizontal oder aufrecht aufgestellt werden können. Im Stehen bitte an die Wand stellen. Nach dem Stehen besteht Sturzgefahr. Bitte halten Sie Kinder fern, um unnötige Verletzungen zu vermeiden. Die Operation ist wie folgt:



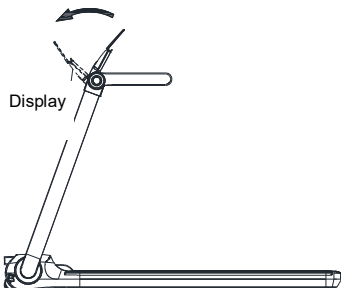
Der Benutzer steht an der Rückseite des Laufbandes, greift mit beiden Händen die Querstange auf der Rückseite des Laufbandes, hebt sie um 35° an, schiebt das Laufband an eine geeignete Stelle und legt es flach hin. Um Unfälle bei der Nutzung der Matte zu vermeiden, sollte hinter der Matte eine Sicherheitszone von mindestens 2000 mm × 1000 mm reserviert werden.



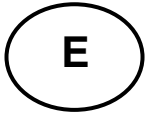
Falten des vertikalen Pfostens der Matte: Der Benutzer steht auf der linken Seite der Matte, hält den vertikalen Pfosten mit der rechten Hand und hebt ihn leicht an, drückt mit dem linken Fuß langsam auf das Pedal an der Vorderseite der Matte. Hebt den vertikalen Pfosten an, während Sie das Pedal mit Ihrem linken Fuß verlassen, und macht ein „Klick“-Geräusch, wenn sich der vertikale Pfosten an Ort und Stelle dreht, was anzeigt, dass er an Ort und Stelle verriegelt ist. Überprüfen Sie, ob es verriegelt ist, bevor Sie es loslassen. Halten Sie beim Zusammenklappen den Pfosten mit der rechten Hand fest, treten Sie mit dem linken Fuß auf das Pedal an der Vorderseite der Matte, senken Sie den Pfosten langsam ab und verlassen Sie das Pedal mit dem linken Fuß. Wenn sich der Pfosten dreht, ertönt ein „Klick“-Geräusch, das anzeigt, dass er eingerastet ist. Hinweis: Treten Sie nicht auf das Pedal, ohne den vertikalen Pfosten festzuhalten, um Stöße zu vermeiden. Achten Sie beim Zusammenklappen der Matte auf rotierende Teile, um Quetschverletzungen zu vermeiden.



Falten der Matte: Während Sie die Matte leicht anheben, drücken Sie den Knopf an der Seite. Zu diesem Zeitpunkt kann sich die Hand drehen. Nach dem Drehen um einen bestimmten Winkel kann der Knopf losgelassen werden, und nach dem Drehen an Ort und Stelle wird eine Drehung ausgeführt. Ein „Klick“-Geräusch zeigt an, dass es eingerastet ist.

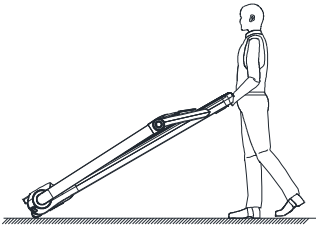


Zusammenklappen des Computers von der Matte: Halten Sie den Computer mit beiden Händen, schieben Sie ihn mit leichtem Kraftaufwand nach vorne und drehen Sie ihn.

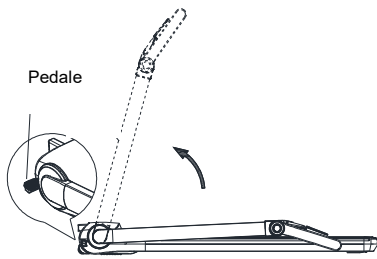


Manual de usuario

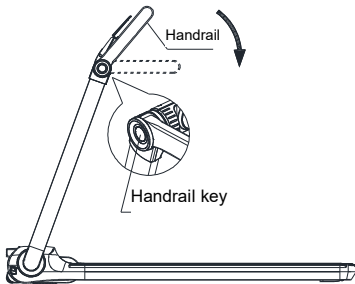
Saque el tapete de la caja de embalaje. El tapete está diseñado con rodillos dobles que son cómodos de mover, tiene la función de plegarse sin instalación y se puede colocar horizontal o vertical para un fácil almacenamiento. Cuando esté de pie, colóquelo contra la pared. Existe riesgo de caerse después de estar de pie. Mantenga a los niños alejados para evitar lesiones innecesarias. El funcionamiento es el siguiente:



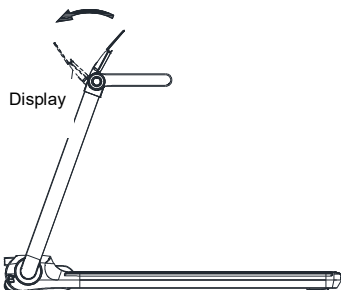
El usuario se para en la parte trasera de la máquina para correr, agarra la barra transversal en la parte posterior de la máquina para correr con 2 manos, la eleva 35°, empuja la máquina para correr a un lugar adecuado y la coloca plana. Detrás de la alfombra se debe reservar una zona de seguridad de al menos 2000 mm x 1000 mm para evitar accidentes al utilizarla.



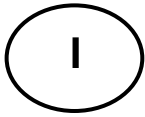
Plegado del poste vertical del tapete: el usuario se coloca en el lado izquierdo del tapete, sostiene el poste vertical con la mano derecha y lo levanta ligeramente, presiona con el pie izquierdo el pedal ubicado en la parte frontal del tapete, lentamente levanta el poste vertical mientras deja el pedal con el pie izquierdo y emite un sonido de "clic" cuando el poste vertical gira en su lugar, lo que indica que está bloqueado en su lugar. Verifique y asegúrese de que esté bloqueado antes de soltarlo. Al plegar, sostenga el montante con la mano derecha, pise el pedal en la parte delantera del tapete con el pie izquierdo, baje lentamente el montante y suelte el pedal con el pie izquierdo. A medida que el poste gira en su lugar, emitirá un sonido de "clic", lo que indica que está bloqueado en su lugar. Nota: No presione el pedal sin sujetar el poste vertical para evitar impactos. Cuando el tapete esté plegado, preste atención a las piezas giratorias para evitar lesiones por pellizcos.



Doblar el tapete: mientras levanta ligeramente el tapete, presione el botón en el costado; en este momento, la mano puede girar y, después de girar hasta un cierto ángulo, el botón se puede soltar y, después de girar en su lugar, hará un Sonido de "clic", que indica que está bloqueado en su lugar.

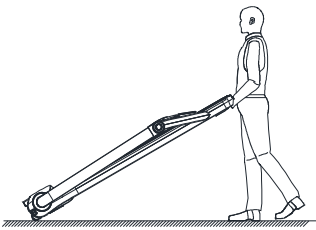


Plegar la computadora desde el tapete: Sostenga la computadora con ambas manos, empújela hacia adelante con una ligera fuerza y gírela.

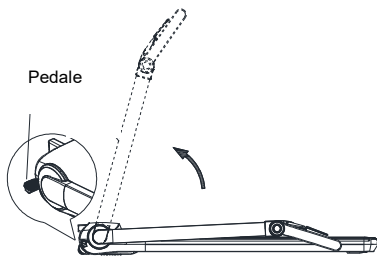


Manuale d'uso

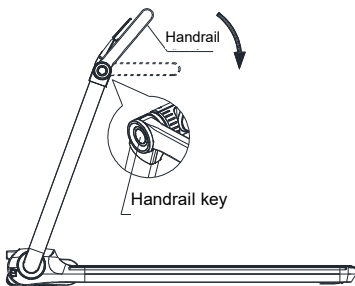
Estrarre il tappetino dalla scatola di imballaggio. Il tappetino è progettato con doppi rulli comodi da spostare, ha la funzione di piegarsi senza installazione e può essere posizionato orizzontalmente o verticalmente per riporlo facilmente. Quando sei in piedi, posizionalo contro il muro. C'è il rischio di cadere rimanendo in piedi. Si prega di tenere lontani i bambini per evitare lesioni inutili. L'operazione è la seguente:



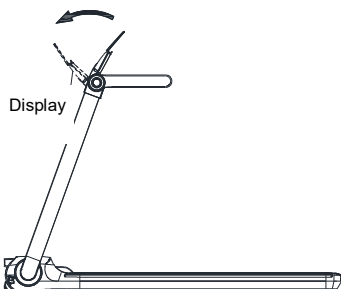
L'utente si trova nella parte posteriore del tapis roulant, afferra la barra trasversale sul retro del tapis roulant con 2 mani, la solleva di 35°, spinge il tapis roulant in una posizione adatta e lo adagia. Dietro il tappeto deve essere riservata una zona di sicurezza di almeno 2000 mm × 1000 mm per evitare incidenti durante l'utilizzo del tappeto.



Piegare il montante verticale del tappeto: l'utente sta sul lato sinistro del tappeto, tiene il montante verticale con la mano destra e lo solleva leggermente, preme con il piede sinistro sul pedale situato nella parte anteriore del tappeto, lentamente solleva il montante verticale lasciando il pedale con il piede sinistro ed emette un "clic" mentre il montante verticale ruota in posizione, indicando che è bloccato in posizione. Controllare e assicurarsi che sia bloccato prima di rilasciarlo. Durante la piegatura, tenere il montante con la mano destra, premere il pedale sulla parte anteriore del tappeto con il piede sinistro, abbassare lentamente il montante e lasciare il pedale con il piede sinistro. Mentre il perno ruota in posizione, emetterà un "clic", indicando che è bloccato in posizione. Nota: non premere il pedale senza tenere il montante verticale per evitare impatti. Quando il tappetino è piegato, prestare attenzione alle parti rotanti per evitare lesioni da pizzicamento.



Piegare il tappetino: sollevando leggermente il tappetino, premere il pulsante sul lato, a questo punto la mano può ruotare e, dopo aver ruotato di una certa angolazione, il pulsante può essere rilasciato e, dopo aver ruotato in posizione, farà una "clic" che indica che è bloccato in posizione.



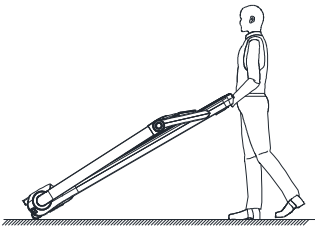
Ripiegare il computer dal tappetino: tenere il computer con entrambe le mani, spingerlo in avanti con una leggera forza e ruotarlo.

NL

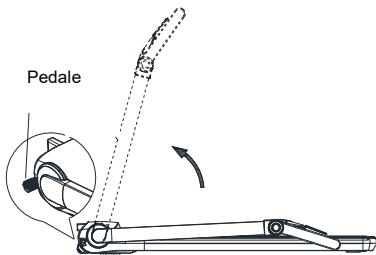
Handleiding

Haal de mat uit de verpakking. De mat is ontworpen met dubbele rollen die gemakkelijk te verplaatsen zijn, de functie heeft om zonder installatie op te vouwen en horizontaal of rechtop kan worden geplaatst voor eenvoudig opbergen.

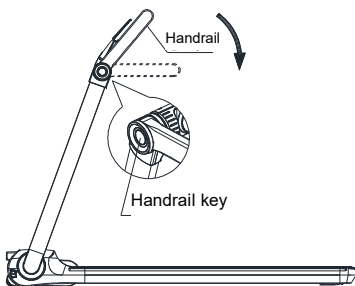
Wanneer u staat, plaatst u hem tegen de muur. Er bestaat een risico op vallen na het staan. Houd kinderen uit de buurt om onnodig letsel te voorkomen. De werking is als volgt:



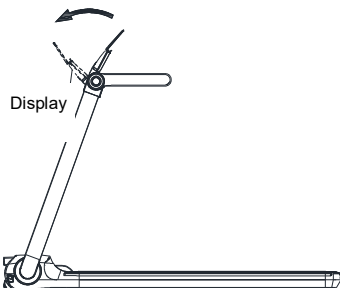
De gebruiker staat aan de achterkant van de loopband, pakt de dwarsbalk aan de achterkant van de loopband met 2 handen vast, tilt deze 35° op, duwt de loopband naar een geschikte locatie en legt deze plat. Achter de mat moet een veiligheidszone van minimaal 2000 mm × 1000 mm worden gereserveerd om ongelukken bij het gebruik van de mat te voorkomen.



De verticale paal van de mat opvouwen: de gebruiker staat aan de linkerkant van de mat, houdt de verticale paal met de rechterhand vast en tilt deze iets op, drukt met zijn linkervoet langzaam op het pedaal aan de voorkant van de mat. tilt de verticale paal op terwijl u het pedaal met uw linkervoet verlaat en maakt een "klik" - geluid wanneer de verticale paal op zijn plaats draait, wat aangeeft dat deze op zijn plaats is vergrendeld. Controleer en zorg ervoor dat deze vergrendeld is voordat u deze loslaat. Houd bij het inklappen de staander vast met uw rechterhand, trap met uw linkervoet op het pedaal aan de voorkant van de mat, laat de staander langzaam zakken en verlaat het pedaal met uw linkervoet. Terwijl de paal op zijn plaats draait, maakt hij een "klik"-geluid, wat aangeeft dat hij op zijn plaats is vergrendeld. Let op: Trap het pedaal niet in zonder de verticale paal vast te houden om schokken te voorkomen. Let bij het opvouwen van de mat op de draaiende delen om beknelling te voorkomen.



De mat opvouwen: Terwijl u de mat iets optilt, drukt u op de knop aan de zijkant. Op dit moment kan de hand draaien en na een bepaalde hoek te hebben gedraaid, kan de knop worden losgelaten en na op zijn plaats te hebben gedraaid, zal deze een "klik"-geluid, wat aangeeft dat het op zijn plaats is vergrendeld.



De computer vanaf de mat opvouwen: Houd de computer met beide handen vast, duw de computer met lichte kracht naar voren en draai hem.

Utilisation de l'ordinateur

Affichage de la montre électronique et fonctionnement des fonctions



1 Fonction d'affichage :

1.1 La fenêtre:

Affichez la valeur de 0 à 999 lors du compte à rebours, et effacez-la après pour continuer à fonctionner; lors du compte à rebours, il compte à partir de la valeur définie jusqu'à 0. Lors du compte à rebours jusqu'à 0, le tapis ralentira doucement et cessera de fonctionner, et « Fin » s'affichera. Après son arrêt complet, il entrera en état de veille 5 secondes plus tard.

1.2 Fenêtre « Heure » :

Selon la durée de l'exercice, le mode manuel compte en avant de 0 : 00 à 99 : 59, et lorsqu'il compte jusqu'à 99 : 59, le tapis ralentit et s'arrête en douceur, et la fenêtre de vitesse affiche « Fin » et entre dans l'état de veille après 5 secondes d'arrêt complet ; Le timing avant du mode distance et calories est de 0 : 00 à 99 : 59, et il est autorisé à continuer à courir après 99 : 59 ; Le compte à rebours diminuera du temps réglé jusqu'à zéro. Lorsque le compte à rebours atteint 0 : 00, le tapis ralentira doucement et cessera de fonctionner, et « Fin » s'affichera. Après son arrêt complet, il entrera en état de veille 5 secondes plus tard.

1.3 La fenêtre « Distance » :

Selon la distance de déplacement, le décompte est de 0,00 à 99,99, et après débordement, il est autorisé à continuer à fonctionner ; le décompte décroît de la valeur réglée à zéro. Lorsque le décompte atteint zéro, le tapis ralentit progressivement et s'arrête de fonctionner, et « Fin » s'affiche. Après son arrêt complet, il passe en état de veille pendant 5 secondes.

"P01~P12, U01~U03, FAT" s'affiche dans l'état de réglage.

1.4 La fenêtre Pulse/Vitesse :

« Vitesse » est affichée par défaut et la plage d'affichage de la vitesse est de 1,0 à 14,0 km/h.

Lorsque l'utilisateur tient la main courante de détection du rythme cardiaque avec les deux mains, le système peut détecter automatiquement le rythme cardiaque de l'utilisateur et passer de « Vitesse » à « Pouls » pour afficher le rythme cardiaque de l'utilisateur. La plage d'affichage de la valeur du rythme cardiaque est de 50 à 200 battements/min. (Ces données sont uniquement à titre de référence et ne peuvent pas être considérées comme des données médicales.)



2 Fonction et fonctionnement des touches :

2.1 « Programme » est la touche de programme : en état de veille, appuyez tour à tour sur cette touche pour sélectionner cycliquement les programmes fixes intégrés « P01~P12, U01~U03, FAT ».

2.2 « Km/h » est le raccourci de vitesse : lorsque le tapis est en marche, la vitesse peut être réglée rapidement.

2.3 « Démarrer » est la touche de démarrage : lorsque l'appareil est allumé et que le verrouillage de sécurité est engagé, appuyez sur cette touche pour démarrer le fonctionnement du tapis.

2.4 « Stop » est la touche d'arrêt : pendant l'exercice, un appui sur cette touche peut arrêter le fonctionnement du tapis de course et le remettre à zéro.

2.5 « Vitesse- » est la touche de décélération : en état de veille, elle est utilisée pour ajuster la valeur définie. Il est utilisé pour régler la vitesse après le démarrage, et son amplitude de réglage est de 0,1 à chaque fois, et elle diminuera automatiquement en continu lorsqu'elle est enfoncée pendant plus de 0,5 seconde.

2.6 « Vitesse+ » est la touche accélérateur : en état de veille, elle est utilisée pour ajuster la valeur définie. Il est utilisé pour régler la vitesse après le démarrage, et son amplitude de réglage est de 0,1 à chaque fois, et elle augmentera automatiquement et continuellement lorsqu'elle est enfoncée continuellement pendant plus de 0,5 seconde.

2.7 "Mode" est la touche de mode : appuyez sur cette touche pour basculer tour à tour "le mode compte à rebours du temps, le mode compte à rebours de la distance et le mode compte à rebours des calories". « 30 : 00 » est le mode compte à rebours du temps, « 1,00 » est le mode compte à rebours de la distance et « 50 » est le mode compte à rebours des calories. Lors de la sélection de différents modes, vous pouvez utiliser les touches « Vitesse+ » et « Vitesse- » pour définir les valeurs de compte à rebours pertinentes. Après le réglage, appuyez sur la touche « Démarrer » pour démarrer le tapis.

3 Démarrage rapide (mode manuel) :

Allumez l'interrupteur d'alimentation du tapis et attirez correctement le verrou de sécurité vers la position du verrou de sécurité du tapis. Appuyez sur la touche « Démarrer », le système entrera dans le compte à rebours de 3 secondes, le tapis émettra un son rapide et la fenêtre de temps affichera le compte à rebours de 3, 2 et 1. Après le compte à rebours, le tapis commencera à fonctionner à la vitesse de 1 km/h. Après le démarrage, l'utilisateur peut régler la vitesse du tapis en utilisant les touches « Vitesse+ » et « Vitesse- » selon les besoins.

4 Fonctionnement en mouvement :

4.1 Appuyer sur la touche « Vitesse- » ralentira la vitesse de fonctionnement du tapis.

4.2 Appuyer sur la touche « Vitesse+ » augmentera la vitesse de fonctionnement du tapis.

4.3 Appuyer sur la touche « Stop » ralentira le coureur pour arrêter de courir.

4.4 Lorsque l'utilisateur tient la poignée de battement de cœur à deux mains, le tapis lit les données de battement de cœur affichées pendant environ 3 secondes. (Les données sur le rythme cardiaque ne peuvent être utilisées que comme référence pour l'exercice, et non comme données médicales.)

5 Mode manuel :

5.1 En état de veille, appuyez sur la touche « Démarrer » et le tapis commence à fonctionner à une vitesse de 1,0 km/h ; les autres fenêtres commencent à compter à partir de 0 et appuyez sur les touches « Vitesse+ » et « Vitesse- » pour modifier la vitesse.

5.2 En état de veille, appuyez sur la touche « Mode » pour accéder au mode compte à rebours, la fenêtre « temps » affiche « 30 : 00 » et clignote, et appuyez sur les touches « Vitesse+ » et « Vitesse- » pour régler le temps d'exercice, avec la plage de réglage de 5h00 à 99h00.

5.3 En mode compte à rebours, appuyez sur la touche « Mode » pour accéder au mode compte à rebours Distance, et la fenêtre « Distance » affiche « 1,00 » et clignote. Appuyez sur les touches « Vitesse+ » et « Vitesse- » pour régler la distance de mouvement, et la plage de réglage de la distance est de 0,50 à 99,9.

5.4 En mode compte à rebours de distance, appuyez sur la touche « Mode » pour accéder au mode compte à rebours de calories, et la fenêtre « Calorie » affiche « 50,0 » et clignote. Appuyez sur les touches « Vitesse+ » et « Vitesse- » pour définir les calories. La plage de réglage des calories va de 10,0 à 999,0.

5.5 Appuyez sur le bouton de démarrage après avoir sélectionné l'un des trois modes de compte à rebours. Le tapis commence à fonctionner après un compte à rebours de 3 secondes. Appuyez sur les touches « Vitesse+ » et « Vitesse- » pour régler la vitesse. Appuyez sur la touche « Stop » et le tapis s'arrête de fonctionner.

6 Programme fixe intégré :

Appuyez sur la touche "Programme" pour sélectionner n'importe quel programme intégré de P01 à P12. La fenêtre affiche les numéros de programme P01 ~ P12 ; la fenêtre « Heure » affiche la durée d'exercice par défaut et clignote. Appuyez sur les touches « Vitesse+ » et « Vitesse- » pour régler la durée d'exercice requise. (Le programme intégré est divisé en 16 segments, et la durée d'exécution de chaque segment est divisée par 16.)

Appuyez sur la touche "Démarrer" et une fois que le système est entré dans le compte à rebours "3, 2, 1", il commence à fonctionner en fonction de la vitesse du premier segment du programme fixe intégré. Lorsque le segment précédent termine son exécution, il exécute automatiquement le segment suivant et la vitesse est automatiquement ajustée à la valeur de ce segment en même temps. Pendant la course, vous pouvez appuyer sur les touches « Vitesse+ » et « Vitesse- » pour régler la vitesse. Cependant, il s'ajustera automatiquement aux valeurs par défaut du programme lors de la saisie du paragraphe suivant. Une fois tous les segments exécutés, le programme se termine et le tapis ralentit lentement jusqu'à s'arrêter. Pendant l'exercice, l'utilisateur peut appuyer à tout moment sur la touche « stop » ou déconnecter le « verrouillage de sécurité » pour arrêter le fonctionnement du tapis.

Table de programme fixe intégrée :

| Période de temps | | Temps d'exécution de chaque segment = temps réglé divisé par 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------|---|-----|---|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | dix | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Sélectionner un segment | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| P01- Perdre du poids | VITESSE | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | dix | 9 | 8 | 8 | 9 | dix | 9 | 8 | 7 | 6 | 3 |
| P02- Brûler les graisses | VITESSE | 5 | 7 | 9 | 9 | 11 | 8 | 8 | dix | dix | 8 | dix | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| P03- Montagne | VITESSE | 3 | 4 | 6 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 | 6 | 5 | 3 |
| P04 - Route en cours d'exécution | VITESSE | 3 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | dix | dix | dix | 9 | 9 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| P05- Course | VITESSE | 3 | 5 | 6 | 8 | 12 | 8 | 6 | 5 | 6 | 8 | 12 | 8 | 6 | 8 | 6 | 3 |
| P06- Marche lente | VITESSE | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 |
| P07- Promenade rapide | VITESSE | 3 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| P08- Aléatoire | VITESSE | 5 | dix | 6 | 11 | 7 | 11 | 8 | 11 | 9 | 6 | dix | 7 | 11 | 9 | 6 | 3 |
| P09- Jog | VITESSE | 5 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 6 | 5 |
| P10- Sprint | VITESSE | 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | dix | dix | 11 | 11 | 11 | dix | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| P11- Progressive | VITESSE | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| P12- Apprenant | VITESSE | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |

7 Programme défini par l'utilisateur :

En plus des 12 programmes intégrés, le tapis dispose également de 3 programmes définis par l'utilisateur : U01, U02 et U03, qui permettent aux utilisateurs de définir leurs propres programmes en fonction de leur situation personnelle.

7.1 Paramètres pour les programmes définis par l'utilisateur :

Appuyez tour à tour sur la touche « Programme » en état de veille, et la fenêtre affiche « U01 ~ U03 » comme programmes définis par l'utilisateur. Appuyez sur la touche « Mode » pour entrer le paramètre, la fenêtre « Temps » affiche « S-01 ~ S-16 » et la fenêtre « Vitesse » affiche les données pertinentes de la période correspondante. Ensuite, vous pouvez définir chaque période. Lors du réglage, utilisez les touches « Vitesse+ », « Vitesse- » ou les raccourcis de vitesse « 4Km/h » et « 8Km/h » pour régler la vitesse, appuyez sur la touche « Mode » pour terminer le réglage de cette période et entrez le réglage. L'état de la période horaire suivante jusqu'à ce que les 16 périodes horaires soient définies. Après le réglage, les données seront enregistrées de manière permanente jusqu'à ce que vous les réinitialisiez la prochaine fois, et ces données ne seront pas perdues en raison d'une panne de courant.

7.2 Activation du programme défini par l'utilisateur :

a. Appuyez continuellement sur la touche « Programme » en état de veille jusqu'à ce que le programme défini par l'utilisateur (U01 ~ U03) que vous souhaitez exécuter soit défini, puis appuyez sur la touche Démarrer pour démarrer.

b. Appuyez sur la touche « Démarrer » une fois le programme défini par l'utilisateur et la durée d'exécution définis, et il peut être démarré immédiatement.

7.3 Instructions de configuration du programme défini par l'utilisateur :

Chaque programme divise la durée de l'exercice en 16 périodes. Lors du réglage, la vitesse et la durée de fonctionnement des 16 périodes doivent être réglées avant d'appuyer sur la touche « Démarrer » pour démarrer le tapis.

8 Test de condition physique :

En état de veille, appuyez successivement sur la touche « Programme » et la fenêtre « Temps » affiche « FAT » pour accéder à la fonction de détection de l'indice de masse corporelle (FAT), et appuyez sur la touche « Mode » pour entrer F-1, F- 2, F-3, F-4 et F-5 (F-1 est le sexe, F-2 fait référence à l'âge, F-3 à la taille, F-4 au poids et F-5 à l'indice de masse corporelle). Appuyez sur les touches « Vitesse+ » et « Vitesse- » pour définir les paramètres de F-1 ~ F-4 (voir le tableau suivant pour les paramètres). Après le réglage, appuyez sur la touche « Mode » pour accéder à l'interface de test de condition physique F-5, puis tenez le tableau de fréquence cardiaque 5 avec les deux mains. L'indice de masse corporelle (FAT) est une mesure de la relation entre la taille et le poids d'une personne, et non de la proportion corporelle. FAT convient à tous les hommes et à toutes les femmes et fournit aux gens une base pour ajuster leur poids ainsi que d'autres indicateurs de santé. La FAT idéale devrait être comprise entre 20 et 24. S'il est inférieur à 19, cela signifie trop maigre, s'il est compris entre 25 et 29, cela signifie un surpoids, et s'il dépasse 30, il est considéré comme obèse. (Ces données sont uniquement à titre de référence et ne peuvent pas être considérées comme des données médicales.)

| | | | |
|-----|----------------------------|------------|-------------|
| F-1 | Genre | 01 mâle | 02 femelle |
| F-2 | Âge | 10 ~ 99 | |
| F-3 | Hauteur | 100 ~ 200 | |
| F-4 | Poids | 20 ~ 150 | |
| F-5 | Indice de masse corporelle | ≤19 | Trop mince |
| | Indice de masse corporelle | =(20 ~ 24) | Idéal |
| | Indice de masse corporelle | =(25 ~ 29) | en surpoids |
| | Indice de masse corporelle | ≥30 | Obésité |

9 Plage d'affichage de chaque valeur :

| Paramètres de réglage | Initial | Définir la valeur initiale | Définir la plage | Plage d'indication |
|---|---------|----------------------------|------------------|--------------------|
| Temps (minutes : secondes) | 0:00 | 30h00 | 17h00-99h00 | 0:00-99:59 |
| Vitesse (KM/H) | 1.0 | 1.0 | 1.0-14 | 1,0-14,0 |
| Distance (km) | 0,00 | 1h00 | 0,50-99,90 | 0,00-99,99 |
| Fréquence cardiaque (battements/minute) | - | - | - | 50-200 |
| Calories (kcal) | 0 | 50 | 10-999 | 0-999 |

10 Fonction de verrouillage de sécurité :

Dans n'importe quel état, le fonctionnement du tapis peut être arrêté d'urgence en retirant le verrou de sécurité. Le tapis s'arrête d'urgence, toutes les fenêtres affichent « --- » et le tapis émet 3 alarmes « Bi » ; à ce moment-là, le tapis ne peut effectuer aucune autre opération que l'arrêt. Une fois le verrou de sécurité correctement installé, le tapis entre à nouveau en état de veille, en attendant l'instruction de saisie.

11 Fonction d'économie d'énergie :

Le tapis a une fonction d'économie d'énergie. En état de veille, si aucune instruction n'est saisie dans les 10 minutes, l'écran s'éteindra automatiquement, le système du tapis entrera en mode d'économie d'énergie et le tapis pourra être réveillé à nouveau en appuyant sur n'importe quelle touche.

12 Fermer:

À tout moment, le tapis peut être éteint en éteignant l'interrupteur d'alimentation, ce qui n'endommagera pas le tapis.

13 Questions nécessitant une attention particulière :

13.1 Vérifiez si le tapis est chargé avant l'exercice ; Vérifiez si le verrouillage de sécurité est valide.

13.2 Si une situation anormale se produit pendant l'exercice, le verrou de sécurité peut être retiré et la possibilité de course ralentira rapidement pour s'arrêter ; puis placez le verrou de sécurité, réinitialisez l'équipement et attendez la commande d'entrée.

13.3 En cas de problème avec ce tapis, veuillez contacter le revendeur. Non-professionnels, n'essayez pas de le démonter ou de le réparer pour éviter d'endommager l'équipement.

Utilisation et protection de la sécurité du tapis

1 Débogage du tapis

1.1 Après l'installation, placez le verrou de sécurité dans la position correspondante de la montre électronique.

1.2 Avant l'électrification, vérifiez si le fil de terre de l'alimentation électrique est bien mis à la terre, tirez le tapis de course à la main et vérifiez s'il tourne de manière flexible sans aucun bruit.

1.3 Branchez la prise d'alimentation, allumez l'interrupteur d'alimentation, et toutes les fenêtres de la montre électronique afficheront la valeur initiale et la ceinture ne bougera pas.

1.4 Appuyez sur la touche « Démarrer », et le tapis commence à fonctionner à une vitesse faible de 1,0 km/h, et observez si le tapis et la montre électronique fonctionnent normalement.

1.5 Appuyez sur la touche d'accélération et la touche de décélération pour observer si le réglage est normal.

1.6 Appuyez sur la touche « Stop » ou retirez le verrou de sécurité et le tapis s'arrête de fonctionner. Éteignez l'interrupteur d'alimentation et débranchez la fiche d'alimentation.

2 Mode d'emploi

Le tapis peut être utilisé après l'installation

2.1 Branchez la fiche d'alimentation dans la prise de courant de 220 V, et la prise de courant doit avoir un bon fil de terre.

2.2 Mettez le verrou de sécurité et appuyez sur la touche « Démarrer », et le tapis de course se déplacera lentement à une vitesse d'environ 1,0 km/h, et la vitesse du tapis sera affichée sur le compteur.

2.3 Si vous augmentez la vitesse du tapis, vous pouvez appuyer sur le bouton de l'accélérateur et le buzzer « émet un bip » pour indiquer une mise à niveau, avec une vitesse maximale de 14 km/h.

2.4 Si vous n'avez pas le temps de ralentir lorsque vous courez à grande vitesse, retirez le verrou de sécurité et arrêtez immédiatement le tapis.

2.5 Après avoir couru, appuyez sur le bouton d'arrêt du tapis et le tapis s'arrête lentement.

3 Protection de sécurité du tapis

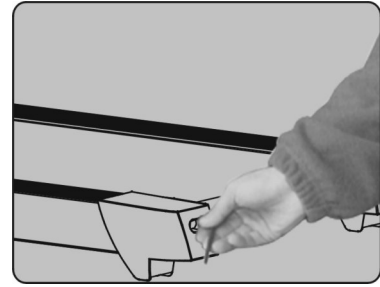
3.1 En cas d'urgence, tant que l'utilisateur retire le verrou de sécurité, le tapis sera mis hors tension et arrêté. Par conséquent, lorsque vous faites de l'exercice, vous devez serrer le clip de verrouillage de sécurité à la position appropriée sur vos vêtements pour garantir la sécurité de l'utilisateur.

3.2 Lorsque la courroie du tapis glisse ou que la courroie de course est coincée, le moteur s'arrête au bout de 3 secondes environ.

Entretien et traitement des dysfonctionnements

1) La surface du tapis doit être conservée propre, retirez le cordon d'alimentation avant le nettoyage. Vous pouvez nettoyer la bande de roulement et la surface du tapis avec un chiffon doux et humide.

2) Le tapis de course est réglé en usine, il est possible qu'il ne fonctionne pas bien après transport ou usage. Arrêtez le tapis avant régler, tirez le tapis au centre puis ajuster les boulons gauche et droit rouleau arrière avec une clé hexagonale (voir la figure). Il est recommandé d'ajuster d'un demi-tour à la fois. Tournez alors l'interrupteur et vérifiez si le tapis 10 tours défectueux lorsque la vitesse est d'environ 4 à 5 km/h.



de le
du

ATTENTION! : Afin de prévenir tout choc électrique, assurez-vous que le tapis est éteint et débranché avant de le nettoyer ou pour un entretien de routine.

LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE ET DE LA PLATE-FORME

Pour allonger la vie de ce tapis, celui-ci a besoin d'une lubrification régulière, qui est un entretien général pour la machine. La procédure d'entretien de routine évitera une usure prématurée du tapis de course et du système du moteur. Le planning de lubrification recommandé est comme suit :

| USAGE | LUBRIFICATION |
|------------|-----------------|
| 1-6 km/h | Tous les 6 mois |
| 6-12 km/h | Tous les 3 mois |
| 12-16 km/h | Tous les 2 mois |

Lubrifiant pour le tapis de course

Ce planning correspond à l'application recommandée pour un utilisateur individuel, jusqu'à 20-30 minutes à la fois, 3-4 fois par semaine.

NETTOYAGE

La transpiration doit être essuyée de la console et de la surface du tapis de course après votre entraînement. Vous devez essuyer votre tapis une fois par semaine avec un tissu doux et humide. N'humidifiez pas trop le panneau d'affichage, cela pourrait causer des problèmes électriques et électroniques.

RANGEMENT

Ranger votre tapis de course dans un endroit propre et sec. Assurez-vous qu'il est éteint et que la prise est débranchée.

DEPLACEMENT

Ce tapis de course a été conçu et équipé avec des roues pour un déplacement facile. Avant de le déplacer, assurez-vous qu'il est éteint et que la prise est débranchée.

POUR UNE UTILISATION A DOMICILE UNIQUEMENT !!

Ce tapis de course a été conçu pour une utilisation à domicile uniquement. Ne pas utiliser dans une institution ou à des fins commerciales.

AVERTISSEMENT : ARRETEZ le tapis de course et retirez la clé de sûreté avant de lubrifier la surface de course.

COMMENT APPLIQUER LA SILICONE SUR LE TAPIS

A/ Trouvez le flacon de silicone. Il est situé dans le kit de bricolage inclus avec ce tapis de course.

B/ Trouvez une paille et placez-la sur le flacon de silicone comme l'indique le dessin.

C/ Appliquez la silicone uniformément comme l'indique le dessin (ATTENTION : le tapis de course DOIT ETRE ARRETE avant d'appliquer le lubrifiant, cela pour éviter les blessures, sinon le bord du tapis pourrait vous couper ou vos doigts pourraient être écrasés par les rouleaux).

Ne pas appliquer trop de silicone sur le tapis. Trop de lubrifiant peut causer un glissement du tapis sur les rouleaux.

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis 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 jour fériés).

Service Après Vente

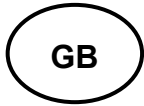
18 / 22 rue Bernard

Z.I. les Vignes

93000 BOBIGNY

Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20

<https://www.carefitness.com/sav>



Computer instruction

Electronic watch display and function operation



1 Display function:

1.1 The window:

Display the value from 0 to 999 when counting down, and clear it after to continue working; When counting down, it counts from the set value to 0. When counting down to 0, the treadmill will slowly slow down and stop working, and "End" will be displayed. After it completely shuts down, it will enter sleep state 5 seconds later.

1.2 "Time" window:

Depending on the duration of the exercise, the manual mode counts forward from 0:00 to 99:59, and when it counts up to 99:59, the treadmill slows down and stops smoothly, and the speed window displays "End" and enters the sleep state after 5 seconds of complete shutdown; The forward timing of distance and calories mode is 0:00 to 99:59, and it is allowed to continue running after 99:59; The countdown will decrease by the set time to zero. When the countdown reaches 0:00, the treadmill will slowly slow down and stop running, and "End" will be displayed. After it completely shuts down, it will enter sleep state 5 seconds later.

1.3 The "Distance" window:

Depending on the moving distance, the count is from 0.00 to 99.99, and after overflow, it is allowed to continue working; the count decreases by the value set to zero. When the countdown reaches zero, the treadmill gradually slows down and stops running, and "End" is displayed. After completely shutting down, it goes into standby state for 5 seconds.

"P01~P12, U01~U03, FAT" is displayed in the setting state.

1.4 The Pulse/Speed window:

"Speed" is displayed by default, and the speed display range is 1.0 to 14.0 km/h.

When the user holds the heart rate detection handrail with both hands, the system can automatically detect the user's heart rate and switch from "Speed" to "Pulse" to display the user's heart rate. The heart rate value display range is 50-200 beats/min. (This data is for reference only and cannot be regarded as medical data.)



2 Function and operation of the keys:

2.1 "Program" is the program key: in standby state, press this key in turn to cyclically select the built-in fixed programs "P01~P12, U01~U03, FAT".

2.2 "Km/h" is the speed shortcut: when the treadmill is running, the speed can be adjusted quickly.

2.3 "Start" is the start key: when the device is turned on and the safety lock is engaged, press this key to start the operation of the treadmill.

2.4 "Stop" is the stop button: during exercise, pressing this button can stop the operation of the treadmill and reset it to zero.

2.5 "Speed-" is the deceleration key: in standby state, it is used to adjust the set value. It is used to adjust the speed after starting, and its adjustment amplitude is 0.1 each time, and it will automatically decrease continuously when pressed for more than 0.5 seconds.

2.6 "Speed+" is the accelerator key: in standby state, it is used to adjust the set value. It is used to adjust the speed after starting, and its adjustment amplitude is 0.1 each time, and it will automatically and continuously increase when pressed continuously for more than 0.5 seconds.

2.7 "Mode" is the mode key: press this key to switch "time countdown mode, distance countdown mode and calorie countdown mode" in turn. "30:00" is the time countdown mode, "1.00" is the distance countdown mode, and "50" is the calorie countdown mode. When selecting different modes, you can use the "Speed+" and "Speed-" keys to set the relevant countdown values. After setting, press the "Start" button to start the treadmill.

3 Quick start (manual mode):

Turn on the power switch of the mat and pull the safety lock correctly to the position of the mat safety lock. Press the "Start" key, the system will enter the 3-second countdown, the mat will make a quick sound, and the time window will display the countdown of 3, 2 and 1. After the countdown, the treadmill will start running at the speed of 1 km/h. After starting, the user can adjust the speed of the treadmill using the "Speed+" and "Speed-" keys as needed.

4 Operation in motion:

4.1 Pressing the "Speed-" button will slow down the operating speed of the belt.

4.2 Pressing the "Speed+" button will increase the operating speed of the belt.

4.3 Pressing the "Stop" button will slow down the runner to stop running.

4.4 When the user holds the heartbeat handle with both hands, the mat reads the displayed heartbeat data for about 3 seconds. (Heart rate data can only be used as a reference for exercise, not as medical data.)

5 Manual mode:

5.1 In standby state, press the "Start" key and the treadmill starts to run at a speed of 1.0 km/h; other windows start counting from 0 and press "Speed+" and "Speed-" keys to change the speed.

5.2 In standby state, press "Mode" key to enter countdown mode, the "time" window displays "30:00" and flashes, and press "Speed+" and "Speed-" keys to adjust exercise time, with the setting range from 5:00 to 99:00.

5.3 In countdown mode, press the "Mode" key to enter the Distance countdown mode, and the "Distance" window displays "1.00" and flashes. Press the "Speed+" and "Speed-" keys to adjust the movement distance, and the distance adjustment range is 0.50-99.9.

5.4 In distance countdown mode, press the "Mode" key to enter the calorie countdown mode, and the "Calorie" window displays "50.0" and flashes. Press the "Speed+" and "Speed-" buttons to set the calories. The calorie setting range is from 10.0 to 999.0.

5.5 Press the start button after selecting one of the three countdown modes. The treadmill starts working after a 3 second countdown. Press the "Speed+" and "Speed-" buttons to adjust the speed. Press the "Stop" button and the treadmill stops working.

6 Integrated fixed program:

Press "Program" key to select any built-in program from P01 to P12. The window displays program numbers P01 ~ P12; The "Time" window displays the default exercise time and flashes. Press the "Speed+" and "Speed-" buttons to set the required exercise time. (The built-in program is divided into 16 segments, and the running time of each segment is divided by 16.)

Press the “Start” key and once the system enters the “3, 2, 1” countdown, it starts running according to the speed of the first segment of the built-in fixed program. When the previous segment finishes executing, it automatically executes the next segment and the speed is automatically adjusted to the value of that segment at the same time. While running, you can press the “Speed+” and “Speed-” buttons to adjust the speed. However, it will automatically adjust to the program's defaults when entering the next paragraph. Once all segments are completed, the program ends and the treadmill slowly slows to a stop. During exercise, the user can press the "stop" button at any time or disconnect the "safety lock" to stop the operation of the mat.

Integrated fixed program table:

| Period of time | | Execution time of each segment = set time divided by 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------|---|-----|---|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | ten | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Select a segment | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| P01- Lose weight | SPEED | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | ten | 9 | 8 | 8 | 9 | ten | 9 | 8 | 7 | 6 | 3 |
| P02-Burn fat | SPEED | 5 | 7 | 9 | 9 | 11 | 8 | 8 | ten | ten | 8 | ten | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| P03- Mountain | SPEED | 3 | 4 | 6 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 | 6 | 5 | 3 |
| P04 - Running route | SPEED | 3 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | ten | ten | ten | 9 | 9 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| P05- Race | SPEED | 3 | 5 | 6 | 8 | 12 | 8 | 6 | 5 | 6 | 8 | 12 | 8 | 6 | 8 | 6 | 3 |
| P06- Slow walk | SPEED | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 |
| P07- Quick walk | SPEED | 3 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| P08- Random | SPEED | 5 | ten | 6 | 11 | 7 | 11 | 8 | 11 | 9 | 6 | ten | 7 | 11 | 9 | 6 | 3 |
| P09-Jog | SPEED | 5 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 6 | 5 |
| P10-Sprint | SPEED | 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | ten | ten | 11 | 11 | 11 | ten | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| P11- Progressive | SPEED | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| P12-Learner | SPEED | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |

7 User defined program:

In addition to the 12 built-in programs, the mat also has 3 user-defined programs: U01, U02 and U03, which allow users to set their own programs according to their personal situation.

7.1 Settings for user-defined programs:

Press “Program” key in turn in standby state, and the window displays “U01~U03” as user-defined programs. Press the “Mode” key to enter the parameter, the “Time” window displays “S-01~S-16” and the “Speed” window displays the relevant data of the corresponding period. Then you can define each period. When setting, use “Speed+”, “Speed-” keys or speed shortcuts “4Km/h” and “8Km/h” to adjust the speed, press “Mode” key to finish setting this period and enter the setting. The status of the next time period until all 16 time periods are defined. After setting, the data will be saved permanently until you reset it next time, and this data will not be lost due to power failure.

7.2 Activation of the user-defined program:

has. Continuously press the “Program” key in standby state until the user-defined program (U01~U03) you want to run is set, then press the Start key to start.

b. Press the “Start” key after the user-defined program and running time are set, and it can be started immediately.

7.3 User Defined Program Setup Instructions:

Each program divides the exercise duration into 16 periods. When setting, the speed and running time of the 16 periods should be set before pressing the "Start" button to start the treadmill.

8 Fitness test:

In standby state, successively press the “Program” key and the “Time” window displays “FAT” to enter the body mass index (FAT) detection function, and press the “Mode” key to enter F-1, F-2, F-3, F-4 and F-5 (F-1 is gender, F-2 refers to age, F-3 is height, F-4 is weight and F-5 to body mass index). Press “Speed+” and “Speed-” keys to set the parameters from F-1 ~ F-4 (see the following table for parameters). After setting, press the "Mode" key to enter the F-5 fitness test interface, then hold the heart rate chart 5 with both hands. Body mass index (FAT) is a measure of the relationship between a person's height and weight, not body proportion. FAT is suitable for all men and women and provides people with a basis for adjusting their weight as well as other health indicators. The ideal FAT should be between 20 and 24. If it is less than 19, it means too skinny, if it is between 25 and 29, it means overweight, and if it exceeds 30, it is considered to be obese. (This data is for reference only and cannot be regarded as medical data.)

| | | | |
|-----|-----------------|------------|------------|
| F-1 | Gender | 01 male | 02 female |
| F-2 | Age | 10 ~ 99 | |
| F-3 | Height | 100 ~ 200 | |
| F-4 | Weight | 20 ~ 150 | |
| F-5 | Body mass index | ≤19 | Too thin |
| | Body mass index | =(20 ~ 24) | Ideal |
| | Body mass index | =(25 ~ 29) | Overweight |
| | Body mass index | ≥30 | Obesity |

9 Display range for each value:

| Setting parameters | Initial | Set initial value | Set range | Indication range |
|---------------------------|---------|-------------------|----------------------|------------------|
| Time (minutes: seconds) | 0:00 | 30:00 | 5:00 p.m.-99:00 p.m. | 0:00-99:59 |
| Speed (KM/H) | 1.0 | 1.0 | 1.0-14 | 1.0-14.0 |
| Distance (km) | 0.00 | 1h00 | 0.50-99.90 | 0.00-99.99 |
| Heart rate (beats/minute) | - | - | - | 50-200 |
| Calories (kcal) | 0 | 50 | 10-999 | 0-999 |

10 Safety lock function:

In any condition, the operation of the belt can be emergency stopped by removing the safety lock. The treadmill stops urgently, all windows display “---” and the treadmill emits 3 “Bi” alarms; at this time, the belt cannot perform any operation other than stopping. Once the safety lock is correctly installed, the mat will enter a sleep state again, waiting for the input instruction.

11 Energy saving function:

The mat has an energy saving function. In sleep state, if no instructions are entered within 10 minutes, the screen will automatically turn off, the mat system will enter power saving mode, and the mat can be woken up again by pressing n any key.

12 Close:

At any time, the mat can be turned off by turning off the power switch, which will not damage the mat.

13 Matters Requiring Attention:

13.1 Check if the mat is loaded before exercising; Check if the security lock is valid.

13.2 If an abnormal situation occurs during exercise, the safety lock can be removed and the running possibility will quickly slow down to a stop; then place the security lock, reset the equipment and wait for the entry command.

13.3 If there is a problem with this mat, please contact the retailer. Non-professionals, do not try to disassemble or repair it to avoid damage to the equipment.

Use and safety protection of the mat

1 Debugging the mat

1.1 After installation, place the safety lock in the corresponding position of the electronic watch.

1.2 Before electrification, check whether the ground wire of the power supply is well grounded, pull the treadmill by hand, and check whether it rotates flexibly without any noise.

1.3 Plug in the power plug, turn on the power switch, and all windows of the electronic watch will display the initial value and the belt will not move.

1.4 Press the "Start" key, and the treadmill starts to run at a low speed of 1.0 km/h, and observe whether the treadmill and the electronic watch work normally.

1.5 Press the acceleration key and deceleration key to observe whether the setting is normal.

1.6 Press the "Stop" button or remove the safety lock and the treadmill will stop working. Turn off the power switch and unplug the power plug.

2 Manual

The mat can be used after installation

2.1 Plug the power plug into the 220V power outlet, and the power outlet should have a good ground wire.

2.2 Put on the safety lock and press the "Start" key, and the treadmill will move slowly at a speed of about 1.0 km/h, and the speed of the treadmill will be displayed on the meter.

2.3 If you increase the speed of the treadmill, you can press the throttle button and the buzzer will "beep" to indicate an upgrade, with a maximum speed of 14km/h.

2.4 If you do not have time to slow down when running at high speed, remove the safety lock and stop the treadmill immediately.

2.5 After running, press the stop button on the treadmill and the treadmill will slowly stop.

3 Carpet safety protection

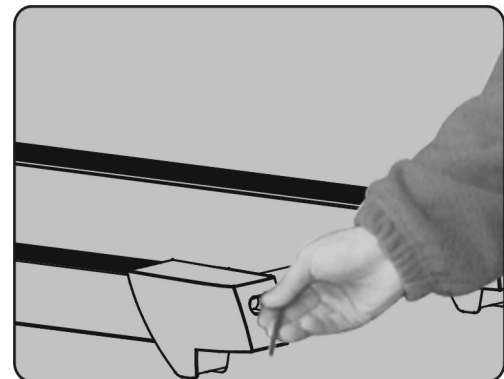
3.1 In case of emergency, as long as the user removes the safety lock, the treadmill will be powered off and stopped. Therefore, when exercising, you should tighten the safety lock clip to the appropriate position on your clothes to ensure the safety of the user.

3.2 When the treadmill belt slips or the running belt is stuck, the motor will stop after about 3 seconds.

Maintenance and Malfunction Treatment

1) The surface of the treadmill should be kept clean, remove the power cord before cleaning. You can clean the tread and surface of the treadmill with a soft, damp cloth.

2) The treadmill is factory set, it may not work properly after transport or use. Stop the treadmill before adjusting, pull the treadmill to the centre and adjust the left and right rear roller bolts with a hex key (see figure). It is recommended to adjust one half turn at a time. Then turn the switch and check if the mat is 10 turns off when the speed is about 4 to 5 km/h.



Warning: To prevent electrical shock, make sure the treadmill is turned off and unplugged before cleaning or performing routine maintenance.

LUBRICATING THE TREADMILL AND DECK

To extend the life of this treadmill, the treadmill requires regular lubrication, which is general maintenance for the machine. The routine maintenance procedure will prevent premature wear of the treadmill and motor system. The recommended lubrication schedule is as follows:

LUBRICATION USE

1-6 km/h Every 6 months

6-12 km/h Every 3 months

12-16 km/h Every 2 months

This schedule corresponds to the recommended application for an individual user, up to 20-30 minutes at a time, 3-4 times a week.

CLEANING

Perspiration should be wiped off the console and treadmill surface after your workout. You should wipe your treadmill once a week with a soft, damp cloth. Do not over-moisten the display panel as this may cause electrical and electronic problems.

STORAGE

Store your treadmill in a clean, dry place. Make sure it is turned off and the plug is unplugged.

MOVING

This treadmill has been designed and equipped with wheels for easy movement. Before moving it, make sure it is turned off and the plug is unplugged.

FOR HOME USE ONLY!

This treadmill is designed for home use only. Do not use in an institution or for commercial purposes.

MAINTENANCE LUBRICATION

It is important to take care of your treadmill (especially the running surface underneath the treadmill). Proper silicone lubrication will also improve the performance of your treadmill.

WARNING: Turn off the treadmill and remove the safety key before lubricating the running surface.

HOW TO APPLY SILICONE TO THE TREADMILL

A/ Find the bottle of silicone. It is located in the DIY kit included with this treadmill.

B/ Find a straw and place it on the silicone bottle as shown in the drawing.

C/ Apply the silicone evenly as shown in the drawing (CAUTION: the treadmill MUST BE STOPPED before applying the lubricant to avoid injury, otherwise the edge of the treadmill could cut you or your fingers could be crushed by the rollers).

Do not apply too much silicone to the mat. Too much lubricant can cause the mat to slip on the rollers.

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.

The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the product described in this manual.

After Sales Service

Email: service-uk@carefitness.com

D

Verwendung des Computers

Elektronische Uhrenanzeige und Funktionsbedienung



1 Anzeigefunktion:

1.1 Das Fenster:

Zeigen Sie beim Herunterzählen den Wert von 0 bis 999 an und löschen Sie ihn anschließend, um mit der Arbeit fortzufahren. Beim Herunterzählen wird vom eingestellten Wert bis 0 gezählt. Beim Herunterzählen bis 0 wird das Laufband langsam langsamer und hört auf zu arbeiten, und „Ende“ wird angezeigt. Nachdem es vollständig heruntergefahren wurde, wechselt es 5 Sekunden später in den Ruhezustand.

1.2 Fenster „Zeit“:

Abhängig von der Dauer der Übung zählt der manuelle Modus von 0:00 bis 99:59 vorwärts, und wenn er bis 99:59 hochzählt, verlangsamt das Laufband die Geschwindigkeit und stoppt sanft, und das Geschwindigkeitsfenster zeigt „Ende“ an und tritt ein der Ruhezustand nach 5 Sekunden vollständigem Herunterfahren; Die Vorlaufzeit des Distanz- und Kalorienmodus beträgt 0:00 bis 99:59 und es ist erlaubt, nach 99:59 weiterzulaufen; Der Countdown verringert sich um die eingestellte Zeit auf Null. Wenn der Countdown 0:00 erreicht, verlangsamt sich das Laufband langsam, hört auf zu laufen und „End“ wird angezeigt. Nachdem es vollständig heruntergefahren wurde, wechselt es 5 Sekunden später in den Ruhezustand.

1.3 Das Fenster „Distanz“:

Abhängig von der Bewegungsdistanz liegt die Zählung zwischen 0,00 und 99,99 und nach dem Überlauf kann die Arbeit fortgesetzt werden. die Zählung verringert sich um den auf Null gesetzten Wert. Wenn der Countdown Null erreicht, verlangsamt sich das Laufband allmählich, hört auf zu laufen und „Ende“ wird angezeigt. Nach dem vollständigen Herunterfahren geht es für 5 Sekunden in den Standby-Zustand.

„P01~P12, U01~U03, FAT“ wird im Einstellungsstatus angezeigt.

1.4 Das Puls-/Geschwindigkeitsfenster:

Standardmäßig wird „Geschwindigkeit“ angezeigt und der Geschwindigkeitsanzeigebereich liegt zwischen 1,0 und 14,0 km/h.

Wenn der Benutzer den Handlauf zur Herzfrequenzerkennung mit beiden Händen hält, kann das System automatisch die Herzfrequenz des Benutzers erkennen und von „Geschwindigkeit“ auf „Puls“ umschalten, um die Herzfrequenz des Benutzers anzuzeigen. Der Anzeigebereich der Herzfrequenzwerte liegt zwischen 50 und 200 Schlägen/Minute. (Diese Daten dienen nur als Referenz und können nicht als medizinische Daten angesehen werden.)



2 Funktion und Bedienung der Tasten:

2.1 „Programm“ ist die Programmtaste: Drücken Sie im Standby-Zustand diese Taste nacheinander, um zyklisch die integrierten Festprogramme „P01~P12, U01~U03, FAT“ auszuwählen.

2.2 „Km/h“ ist die Geschwindigkeitsabkürzung: Wenn das Laufband läuft, kann die Geschwindigkeit schnell angepasst werden.

2.3 „Start“ ist die Starttaste: Wenn das Gerät eingeschaltet und die Sicherheitssperre aktiviert ist, drücken Sie diese Taste, um den Betrieb des Laufbandes zu starten.

2.4 „Stop“ ist die Stopptaste: Während des Trainings kann durch Drücken dieser Taste der Betrieb des Laufbandes gestoppt und auf Null zurückgesetzt werden.

2.5 „Speed-“ ist die Verzögerungstaste: Im Standby-Zustand wird sie zur Einstellung des eingestellten Wertes verwendet. Es wird verwendet, um die Geschwindigkeit nach dem Start anzupassen, und seine Einstellamplitude beträgt jedes Mal 0,1 und verringert sich automatisch kontinuierlich, wenn es länger als 0,5 Sekunden gedrückt wird.

2.6 „Speed+“ ist die Gaspedaltaste: Im Standby-Zustand dient sie zur Verstellung des eingestellten Wertes. Es wird verwendet, um die Geschwindigkeit nach dem Start anzupassen, und seine Einstellamplitude beträgt jedes Mal 0,1 und erhöht sich automatisch und kontinuierlich, wenn es länger als 0,5 Sekunden kontinuierlich gedrückt wird.

2.7 „Modus“ ist die Modustaste: Drücken Sie diese Taste, um abwechselnd zwischen „Zeit-Countdown-Modus, Entfernungs-Countdown-Modus und Kalorien-Countdown-Modus“ zu wechseln. „30:00“ ist der Zeit-Countdown-Modus, „1,00“ ist der Distanz-Countdown-Modus und „50“ ist der Kalorien-Countdown-Modus. Bei der Auswahl verschiedener Modi können Sie mit den Tasten „Speed+“ und „Speed-“ die jeweiligen Countdown-Werte einstellen. Drücken Sie nach der Einstellung die „Start“-Taste, um das Laufband zu starten.

3 Schnellstart (manueller Modus):

Schalten Sie den Netzschalter der Matte ein und ziehen Sie die Sicherheitsverriegelung richtig in die Position der Matten-Sicherheitsverriegelung. Drücken Sie die „Start“-Taste, das System startet den 3-Sekunden-Countdown, die Matte gibt einen kurzen Ton von sich und im Zeitfenster wird der Countdown von 3, 2 und 1 angezeigt. Nach dem Countdown beginnt das Laufband mit dem Laufen die Geschwindigkeit von 1 km/h. Nach dem Start kann der Benutzer die Geschwindigkeit des Laufbandes mit den Tasten „Speed+“ und „Speed-“ je nach Bedarf anpassen.

4 Betrieb in Bewegung:

- 4.1 Durch Drücken der „Speed“-Taste wird die Betriebsgeschwindigkeit des Bandes verlangsamt.
- 4.2 Durch Drücken der Taste „Speed+“ wird die Betriebsgeschwindigkeit des Bandes erhöht.
- 4.3 Durch Drücken der „Stopp“-Taste wird der Läufer verlangsamt, sodass er nicht mehr läuft.
- 4.4 Wenn der Benutzer den Herzschlaggriff mit beiden Händen hält, liest die Matte etwa 3 Sekunden lang die angezeigten Herzschlagdaten. (Herzfrequenzdaten können nur als Referenz für das Training verwendet werden, nicht als medizinische Daten.)

5 Manueller Modus:

- 5.1 Drücken Sie im Standby-Zustand die „Start“-Taste und das Laufband beginnt mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h zu laufen; Andere Fenster beginnen mit dem Zählen bei 0 und drücken die Tasten „Geschwindigkeit+“ und „Geschwindigkeit-“, um die Geschwindigkeit zu ändern.
- 5.2 Drücken Sie im Standby-Modus die „Mode“-Taste, um in den Countdown-Modus zu gelangen. Das „Zeit“-Fenster zeigt „30:00“ an und blinkt. Drücken Sie dann die „Speed+“- und „Speed“-Tasten, um die Trainingszeit anzupassen. Der Einstellbereich reicht von 5:00 bis 99:00 Uhr.
- 5.3 Drücken Sie im Countdown-Modus die Taste „Mode“, um in den Distanz-Countdown-Modus zu gelangen. Das Fenster „Distanz“ zeigt „1,00“ an und blinkt. Drücken Sie die Tasten „Geschwindigkeit+“ und „Geschwindigkeit-“, um die Bewegungsdistanz anzupassen. Der Distanzeinstellbereich beträgt 0,50–99,9.
- 5.4 Drücken Sie im Distanz-Countdown-Modus die Taste „Mode“, um in den Kalorien-Countdown-Modus zu gelangen. Das Fenster „Kalorien“ zeigt „50,0“ an und blinkt. Drücken Sie die Tasten „Speed+“ und „Speed-“, um die Kalorien einzustellen. Der Kalorieneinstellbereich liegt zwischen 10,0 und 999,0.
- 5.5 Drücken Sie die Starttaste, nachdem Sie einen der drei Countdown-Modi ausgewählt haben. Das Laufband beginnt nach einem Countdown von 3 Sekunden zu arbeiten. Drücken Sie die Tasten „Speed+“ und „Speed-“, um die Geschwindigkeit anzupassen. Drücken Sie die „Stop“-Taste und das Laufband hört auf zu funktionieren.

6 Integriertes Festprogramm:

Drücken Sie die „Programm“-Taste, um ein beliebiges integriertes Programm von P01 bis P12 auszuwählen. Das Fenster zeigt die Programmnummern P01 ~ P12 an; Das Fenster „Zeit“ zeigt die Standard-Trainingszeit an und blinkt. Drücken Sie die Tasten „Speed+“ und „Speed-“, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen. (Das integrierte Programm ist in 16 Segmente unterteilt, und die Laufzeit jedes Segments wird durch 16 geteilt.)

Drücken Sie die „Start“-Taste und sobald das System den Countdown „3, 2, 1“ startet, beginnt es entsprechend der Geschwindigkeit des ersten Segments des integrierten festen Programms zu laufen. Wenn die Ausführung des vorherigen Segments abgeschlossen ist, wird automatisch das nächste Segment ausgeführt und die Geschwindigkeit wird gleichzeitig automatisch an den Wert dieses Segments angepasst. Während des Laufens können Sie die Tasten „Speed+“ und „Speed-“ drücken, um die Geschwindigkeit anzupassen. Bei der Eingabe des nächsten Absatzes wird es jedoch automatisch an die Standardeinstellungen des Programms angepasst. Sobald alle Abschnitte abgeschlossen sind, endet das Programm und das Laufband wird langsam langsamer, bis es zum Stillstand kommt. Während des Trainings kann der Benutzer jederzeit die „Stopp“-Taste drücken oder die „Sicherheitsverriegelung“ lösen, um den Betrieb der Matte zu stoppen.

Integrierte feste Programmtabelle:

| Zeitspanne | | Ausführungszeit jedes Segments = eingestellte Zeit geteilt durch 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|------|---|---|---|------|------|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | zehn | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Wählen Sie ein Segment aus | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| P01- Abnehmen | GESCHWINDIGKEIT | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | zehn | 9 | 8 | 8 | 9 | zehn | 9 | 8 | 7 | 6 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------|---|------|---|----|----|------|------|------|------|------|------|---|----|---|---|---|
| P02-Fett verbrennen | GESCHWINDIGKEIT | 5 | 7 | 9 | 9 | 11 | 8 | 8 | zehn | zehn | 8 | zehn | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| P03- Berg | GESCHWINDIGKEIT | 3 | 4 | 6 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 | 6 | 5 | 3 |
| P04 - Laufstrecke | GESCHWINDIGKEIT | 3 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | zehn | zehn | zehn | 9 | 9 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| P05- Rennen | GESCHWINDIGKEIT | 3 | 5 | 6 | 8 | 12 | 8 | 6 | 5 | 6 | 8 | 12 | 8 | 6 | 8 | 6 | 3 |
| P06- Langsamer Spaziergang | GESCHWINDIGKEIT | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 |
| P07- Schneller Spaziergang | GESCHWINDIGKEIT | 3 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| P08 – Zufällig | GESCHWINDIGKEIT | 5 | zehn | 6 | 11 | 7 | 11 | 8 | 11 | 9 | 6 | zehn | 7 | 11 | 9 | 6 | 3 |
| P09-Jog | GESCHWINDIGKEIT | 5 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 6 | 5 |
| P10-Sprint | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | zehn | zehn | 11 | 11 | 11 | zehn | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| P11-Progressiv | GESCHWINDIGKEIT | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| P12-Lernende | GESCHWINDIGKEIT | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |

7 Benutzerdefiniertes Programm:

Zusätzlich zu den 12 integrierten Programmen verfügt die Matte auch über 3 benutzerdefinierte Programme: U01, U02 und U03, mit denen Benutzer ihre eigenen Programme entsprechend ihrer persönlichen Situation einstellen können.

7.1 Einstellungen für benutzerdefinierte Programme:

Drücken Sie im Standby-Modus nacheinander die Taste „Programm“. Das Fenster zeigt „U01~U03“ als benutzerdefinierte Programme an. Drücken Sie die Taste „Modus“, um den Parameter einzugeben. Das Fenster „Zeit“ zeigt „S-01~S-16“ an und das Fenster „Geschwindigkeit“ zeigt die relevanten Daten des entsprechenden Zeitraums an. Anschließend können Sie jeden Zeitraum definieren. Verwenden Sie beim Einstellen die Tasten „Geschwindigkeit+“, „Geschwindigkeit-“ oder die Geschwindigkeitsverknüpfungen „4 km/h“ und „8 km/h“, um die Geschwindigkeit anzupassen. Drücken Sie die Taste „Modus“, um die Einstellung dieses Zeitraums abzuschließen, und geben Sie die Einstellung ein. Der Status des nächsten Zeitraums, bis alle 16 Zeiträume definiert sind. Nach der Einstellung werden die Daten dauerhaft gespeichert, bis Sie sie das nächste Mal zurücksetzen, und diese Daten gehen nicht durch einen Stromausfall verloren.

7.2 Aktivierung des benutzerdefinierten Programms:

hat. Drücken Sie im Standby-Modus kontinuierlich die „Programm“-Taste, bis das benutzerdefinierte Programm (U01~U03), das Sie ausführen möchten, eingestellt ist, und drücken Sie dann zum Starten die Start-Taste.

B. Nachdem das benutzerdefinierte Programm und die Laufzeit eingestellt sind, drücken Sie die „Start“-Taste und es kann sofort gestartet werden.

7.3 Anweisungen zur Einrichtung benutzerdefinierter Programme:

Jedes Programm unterteilt die Übungsdauer in 16 Perioden. Bei der Einstellung sollten Geschwindigkeit und Laufzeit der 16 Perioden eingestellt werden, bevor durch Drücken der „Start“-Taste das Laufband gestartet wird.

8 Fitnessstest:

Drücken Sie im Standby-Modus nacheinander die „Programm“-Taste und im „Zeit“-Fenster wird „FAT“ angezeigt, um die Body-Mass-Index-Erkennungsfunktion (FAT) aufzurufen. Drücken Sie dann die „Mode“-Taste, um F-1, F-2 usw. einzugeben. F-3, F-4 und F-5 (F-1 ist das Geschlecht, F-2 bezieht sich auf das Alter, F-3 ist die Größe, F-4 ist das Gewicht und F-5 ist der Body-Mass-Index). Drücken Sie die Tasten „Geschwindigkeit+“ und „Geschwindigkeit-“, um die Parameter von F-1 bis F-4 einzustellen (Parameter finden Sie in der folgenden Tabelle). Drücken Sie nach der Einstellung die Taste „Modus“, um die Benutzeroberfläche für den F-5-Fitnessstest aufzurufen, und halten Sie dann die Herzfrequenztafel mit beiden Händen fest. Der Body-Mass-Index (FAT) ist ein Maß für das Verhältnis zwischen der Größe und dem Gewicht einer Person, nicht für die Körperproportionen. FAT ist für alle Männer und Frauen geeignet und bietet Menschen eine Grundlage für die Anpassung ihres Gewichts sowie anderer Gesundheitsindikatoren. Der ideale FAT-Wert sollte zwischen 20 und 24 liegen. Liegt er unter 19, bedeutet das, dass man zu dünn ist, liegt er zwischen 25 und 29, spricht man von Übergewicht, liegt er über 30, spricht man von Fettleibigkeit. (Diese Daten dienen nur als Referenz und können nicht als medizinische Daten angesehen werden.)

| | | | |
|-----|-----------------|-------------|----------------|
| F-1 | Geschlecht | 01 männlich | 02 weiblich |
| F-2 | Alter | 10 ~ 99 | |
| F-3 | Höhe | 100 ~ 200 | |
| F-4 | Gewicht | 20 ~ 150 | |
| F-5 | Body-Mass-Index | ≤19 | Zu dünn |
| | Body-Mass-Index | =(20 ~ 24) | Ideal |
| | Body-Mass-Index | =(25 ~ 29) | Übergewicht |
| | Body-Mass-Index | ≥30 | Fettleibigkeit |

9 Anzeigebereich für jeden Wert:

| Parameter einstellen | Anfänglich | Anfangswert festlegen | Bereich festlegen | Anzeigebereich |
|-------------------------------|------------|-----------------------|-------------------|----------------|
| Zeit (Minuten: Sekunden) | 0:00 | 30:00 | 17:00-21:00 Uhr | 0:00-99:59 |
| Geschwindigkeit (KM/H) | 1,0 | 1,0 | 1,0-14 | 1,0-14,0 |
| Entfernung (km) | 0,00 | 1h00 | 0,50-99,90 | 0,00-99,99 |
| Herzfrequenz (Schläge/Minute) | - | - | - | 50-200 |
| Kalorien (kcal) | 0 | 50 | 10-999 | 0-999 |

10 Sicherheitsverriegelungsfunktion:

In jedem Zustand kann der Betrieb des Riemens durch Entfernen der Sicherheitssperre im Notfall gestoppt werden. Das Laufband stoppt dringend, in allen Fenstern wird „---“ angezeigt und das Laufband gibt 3 „Bi“-Alarme aus; Zu diesem Zeitpunkt kann das Band keine andere Funktion als den Stopp ausführen. Sobald die Sicherheitsverriegelung korrekt installiert ist, wechselt die Matte wieder in den Ruhezustand und wartet auf die Eingabeanweisung.

11 Energiesparfunktion:

Die Matte verfügt über eine Energiesparfunktion. Wenn im Ruhezustand innerhalb von 10 Minuten keine Anweisungen eingegeben werden, schaltet sich der Bildschirm automatisch aus, das Mattensystem wechselt in den Energiesparmodus und die Matte kann durch Drücken einer beliebigen Taste wieder aufgeweckt werden.

12 Schließen:

Die Matte kann jederzeit durch Ausschalten des Netzschalters ausgeschaltet werden, wodurch die Matte nicht beschädigt wird.

13 Angelegenheiten, die Aufmerksamkeit erfordern:

13.1 Überprüfen Sie vor dem Training, ob die Matte belastet ist. Überprüfen Sie, ob das Sicherheitsschloss gültig ist.

13.2 Wenn während des Trainings eine ungewöhnliche Situation auftritt, kann die Sicherheitssperre entfernt werden und der Lauf kann schnell bis zum Stillstand verlangsamt werden; Setzen Sie dann das Sicherheitsschloss ein, setzen Sie das Gerät zurück und warten Sie auf den Eingabebefehl.

13.3 Wenn es ein Problem mit dieser Matte gibt, wenden Sie sich bitte an den Händler. Versuchen Sie als Laie nicht, das Gerät zu zerlegen oder zu reparieren, um Schäden am Gerät zu vermeiden.

Verwendung und Sicherheitsschutz der Matte

1 Debuggen der Matte

1.1 Platzieren Sie nach der Installation das Sicherheitsschloss an der entsprechenden Position der elektronischen Uhr.

1.2 Überprüfen Sie vor der Elektrifizierung, ob das Erdungskabel des Netzteils gut geerdet ist, ziehen Sie das Laufband mit der Hand und prüfen Sie, ob es sich flexibel und geräuschlos dreht.

1.3 Stecken Sie den Netzstecker ein, schalten Sie den Netzschalter ein und alle Fenster der elektronischen Uhr zeigen den Anfangswert an und das Band bewegt sich nicht.

1.4 Drücken Sie die „Start“-Taste und das Laufband beginnt mit einer niedrigen Geschwindigkeit von 1,0 km/h zu laufen. Beobachten Sie, ob das Laufband und die elektronische Uhr normal funktionieren.

1.5 Drücken Sie die Beschleunigungstaste und die Verzögerungstaste, um zu beobachten, ob die Einstellung normal ist.

1.6 Drücken Sie die „Stopp“-Taste oder entfernen Sie die Sicherheitsverriegelung und das Laufband hört auf zu funktionieren. Schalten Sie den Netzschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker.

2 Handbuch

Die Matte kann nach der Installation verwendet werden

2.1 Stecken Sie den Netzstecker in die 220-V-Steckdose. Die Steckdose sollte über ein gutes Erdungskabel verfügen.

2.2 Setzen Sie die Sicherheitssperre ein und drücken Sie die „Start“-Taste. Das Laufband bewegt sich langsam mit einer Geschwindigkeit von etwa 1,0 km/h und die Geschwindigkeit des Laufbands wird auf dem Messgerät angezeigt.

2.3 Wenn Sie die Geschwindigkeit des Laufbands erhöhen, können Sie die Gastaste drücken und der Summer „piept“, um eine Aktualisierung anzuzeigen, mit einer Höchstgeschwindigkeit von 14 km/h.

2.4 Wenn Sie beim Laufen mit hoher Geschwindigkeit keine Zeit zum Verlangsamen haben, entfernen Sie die Sicherheitsverriegelung und stoppen Sie das Laufband sofort.

2.5 Drücken Sie nach dem Laufen die Stoptaste am Laufband und das Laufband stoppt langsam.

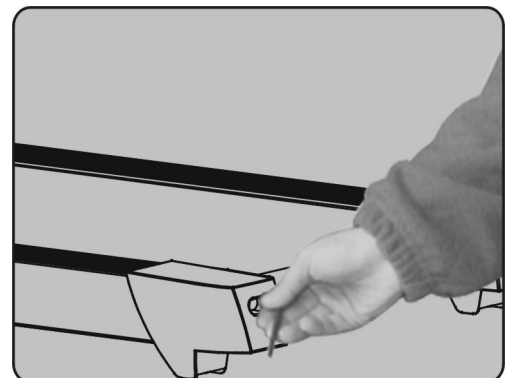
3 Teppichsicherheitsschutz

3.1 Im Notfall wird das Laufband ausgeschaltet und angehalten, solange der Benutzer die Sicherheitsverriegelung entfernt. Daher sollten Sie beim Training den Sicherheitsverschlussclip an der entsprechenden Position Ihrer Kleidung festziehen, um die Sicherheit des Benutzers zu gewährleisten.

3.2 Wenn der Laufbandgurt durchrutscht oder der Laufgurt feststeckt, stoppt der Motor nach etwa 3 Sekunden.

Wartung und Störungsbeseitigung

1) Die Oberfläche des Laufbandes sollte sauber gehalten werden. Ziehen Sie vor der Reinigung das Netzkabel ab. Sie können die Lauffläche und die Oberfläche des Laufbandes mit einem weichen, feuchten Tuch reinigen.



2) Das Laufband ist werkseitig eingestellt, es kann nach dem Transport oder der Benutzung nicht mehr richtig funktionieren. Halten Sie das Laufband an, bevor Sie es einstellen, ziehen Sie es in die Mitte und stellen Sie die linken und rechten hinteren Rollenbolzen mit einem Sechskantschlüssel ein (siehe Abbildung). Es wird empfohlen, die Einstellung jeweils um eine halbe Umdrehung vorzunehmen. Drehen Sie dann den Schalter und prüfen Sie, ob die Matte bei einer Geschwindigkeit von etwa 4 bis 5 km/h 10 Umdrehungen ausgeschaltet ist.

Warnung: Um einen elektrischen Schlag zu vermeiden, vergewissern Sie sich, dass das Laufband ausgeschaltet und vom Stromnetz getrennt ist, bevor Sie es reinigen oder routinemäßige Wartungsarbeiten durchführen.

SCHMIEREN DES LAUFBANDES UND DES DECKES

Um die Lebensdauer des Laufbandes zu verlängern, muss das Laufband regelmäßig geschmiert werden, was einer allgemeinen Wartung des Geräts entspricht. Die routinemäßige Wartung verhindert eine vorzeitige Abnutzung des Laufbandes und des Motorsystems. Der empfohlene Zeitplan für die Schmierung sieht wie folgt aus:

SCHMIERUNG VERWENDUNG

1-6 km/h Alle 6 Monate

6-12 km/h Alle 3 Monate

12-16 km/h Alle 2 Monate

Dieser Zeitplan entspricht der empfohlenen Anwendung für einen einzelnen Benutzer, bis zu 20-30 Minuten auf einmal, 3-4 Mal pro Woche.

REINIGUNG

Nach dem Training sollte der Schweiß von der Konsole und der Oberfläche des Laufbandes abgewischt werden. Sie sollten Ihr Laufband einmal pro Woche mit einem weichen, feuchten Tuch abwischen. Befeuchten Sie das Anzeigefeld nicht zu stark, da dies zu elektrischen und elektronischen Problemen führen kann.

LAGERUNG

Lagern Sie Ihr Laufband an einem sauberen, trockenen Ort. Vergewissern Sie sich, dass es ausgeschaltet ist und der Stecker gezogen ist.

BEWEGUNG

Dieses Laufband ist mit Rädern ausgestattet, um es leicht bewegen zu können. Vergewissern Sie sich vor dem Transport, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker gezogen ist.

NUR FÜR DEN HEIMGEBRAUCH!

Dieses Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Verwenden Sie es nicht in einer Einrichtung oder für kommerzielle Zwecke.

WARTUNG UND SCHMIERUNG

Es ist wichtig, Ihr Laufband zu pflegen (insbesondere die Lauffläche unter dem Laufband). Eine ordnungsgemäße Silikonschmierung verbessert auch die Leistung Ihres Laufbandes.

WARNUNG: Schalten Sie das Laufband aus und entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, bevor Sie die Lauffläche schmieren.

SO TRAGEN SIE SILIKON AUF DAS LAUFBAND AUF

A/ Suchen Sie die Flasche mit dem Silikon. Sie befindet sich in dem DIY-Kit, das diesem Laufband beiliegt.

B/ Suchen Sie einen Strohhalm und setzen Sie ihn auf die Silikonflasche, wie in der Zeichnung dargestellt.

C/ Tragen Sie das Silikon gleichmäßig auf, wie in der Zeichnung dargestellt (ACHTUNG: Das Laufband MUSS vor dem Auftragen des Schmiermittels angehalten werden, um Verletzungen zu vermeiden, da Sie sich sonst an der Kante des Laufbandes schneiden oder Ihre Finger von den Rollen gequetscht werden könnten).

Tragen Sie nicht zu viel Silikon auf die Matte auf. Zu viel Schmiermittel kann dazu führen, dass die Matte auf den Rollen rutscht.

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

Utilización del ordenador

Visualización del reloj electrónico y funcionamiento de funciones.



1 función de visualización:

1.1 La ventana:

Muestra el valor de 0 a 999 durante la cuenta regresiva y bórralo después para continuar trabajando; Durante la cuenta regresiva, cuenta desde el valor establecido hasta 0. Cuando cuenta regresivamente hasta 0, la máquina para correr disminuirá lentamente la velocidad y dejará de funcionar, y se mostrará "Fin". Después de que se apague por completo, entrará en estado de suspensión 5 segundos después.

1.2 Ventana "Hora":

Dependiendo de la duración del ejercicio, el modo manual cuenta hacia adelante desde 0:00 hasta 99:59, y cuando cuenta hasta 99:59, la máquina para correr disminuye la velocidad y se detiene suavemente, y la ventana de velocidad muestra "Fin" e ingresa el estado de suspensión después de 5 segundos de apagado completo; El tiempo de avance del modo de distancia y calorías es de 0:00 a 99:59 y se permite continuar corriendo después de las 99:59; La cuenta regresiva disminuirá en el

tiempo establecido hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llegue a 0:00, la máquina para correr disminuirá lentamente la velocidad y dejará de funcionar, y se mostrará "Fin". Después de que se apague por completo, entrará en estado de suspensión 5 segundos después.

1.3 La ventana "Distancia":

Dependiendo de la distancia de movimiento, el conteo es de 0,00 a 99,99, y después del desbordamiento, se permite continuar trabajando; el recuento disminuye en el valor establecido en cero. Cuando la cuenta regresiva llega a cero, la máquina para correr disminuye gradualmente la velocidad y deja de funcionar, y se muestra "Fin". Después de apagarse por completo, pasa al estado de espera durante 5 segundos.

"P01~P12, U01~U03, FAT" se muestra en el estado de configuración.

1.4 La ventana Pulso/Velocidad:

"Velocidad" se muestra de forma predeterminada y el rango de visualización de velocidad es de 1,0 a 14,0 km/h.

Cuando el usuario sostiene el pasamanos de detección de frecuencia cardíaca con ambas manos, el sistema puede detectar automáticamente la frecuencia cardíaca del usuario y cambiar de "Velocidad" a "Pulso" para mostrar la frecuencia cardíaca del usuario. El rango de visualización del valor de la frecuencia cardíaca es de 50 a 200 latidos/min. (Estos datos son solo de referencia y no pueden considerarse datos médicos).



2 Función y funcionamiento de las teclas:

2.1 "Programa" es la tecla de programa: en estado de espera, presione esta tecla a su vez para seleccionar cíclicamente los programas fijos integrados "P01~P12, U01~U03, FAT".

2.2 "Km/h" es el atajo de velocidad: cuando la cinta de correr está en marcha, la velocidad se puede ajustar rápidamente.

2.3 "Inicio" es la tecla de inicio: cuando el dispositivo esté encendido y el bloqueo de seguridad esté activado, presione esta tecla para iniciar el funcionamiento de la máquina para correr.

2.4 "Stop" es el botón de parada: durante el ejercicio, al presionar este botón se puede detener el funcionamiento de la cinta de correr y restablecerla a cero.

2.5 "Velocidad-" es la tecla de desaceleración: en estado de espera, se utiliza para ajustar el valor establecido. Se utiliza para ajustar la velocidad después del arranque, y su amplitud de ajuste es 0,1 cada vez, y disminuirá automáticamente de forma continua cuando se presione durante más de 0,5 segundos.

2.6 "Speed+" es la tecla del acelerador: en estado de espera, se utiliza para ajustar el valor establecido. Se utiliza para ajustar la velocidad después del arranque, y su amplitud de ajuste es 0,1 cada vez, y aumentará automática y continuamente cuando se presione continuamente durante más de 0,5 segundos.

2.7 "Modo" es la tecla de modo: presione esta tecla para cambiar "modo de cuenta regresiva de tiempo, modo de cuenta regresiva de distancia y modo de cuenta regresiva de calorías" a su vez. "30:00" es el modo de cuenta atrás de tiempo, "1,00" es el modo de cuenta atrás de distancia y "50" es el modo de cuenta atrás de calorías. Al seleccionar diferentes modos, puede utilizar las teclas "Velocidad+" y "Velocidad-" para configurar los valores de cuenta regresiva relevantes. Después de la configuración, presione el botón "Iniciar" para iniciar la máquina para correr.

3 Inicio rápido (modo manual):

Encienda el interruptor de encendido del tapete y tire del bloqueo de seguridad correctamente hasta la posición del bloqueo de seguridad del tapete. Presione la tecla "Inicio", el sistema ingresará a la

cuenta regresiva de 3 segundos, el tapete emitirá un sonido rápido y la ventana de tiempo mostrará la cuenta regresiva de 3, 2 y 1. Después de la cuenta regresiva, la máquina para correr comenzará a funcionar a la velocidad de 1 km/h. Después de comenzar, el usuario puede ajustar la velocidad de la máquina para correr usando las teclas "Speed+" y "Speed-" según sea necesario.

4 Operación en movimiento:

4.1 Al presionar el botón "Velocidad-" se reducirá la velocidad de funcionamiento de la correa.

4.2 Al presionar el botón "Speed+" aumentará la velocidad de funcionamiento de la correa.

4.3 Al presionar el botón "Parar", el corredor disminuirá la velocidad hasta que deje de correr.

4.4 Cuando el usuario sostiene el mango de los latidos del corazón con ambas manos, el tapete lee los datos de los latidos del corazón mostrados durante aproximadamente 3 segundos. (Los datos de frecuencia cardíaca solo se pueden utilizar como referencia para el ejercicio, no como datos médicos).

5 Modo manual:

5.1 En estado de espera, presione la tecla "Inicio" y la máquina para correr comienza a funcionar a una velocidad de 1,0 km/h; otras ventanas comienzan a contar desde 0 y presionan las teclas "Velocidad+" y "Velocidad-" para cambiar la velocidad.

5.2 En el estado de espera, presione la tecla "Modo" para ingresar al modo de cuenta regresiva, la ventana "hora" muestra "30:00" y parpadea, y presione las teclas "Velocidad+" y "Velocidad-" para ajustar el tiempo de ejercicio, con el rango de configuración de 5:00 a 99:00.

5.3 En el modo de cuenta regresiva, presione la tecla "Modo" para ingresar al modo de cuenta regresiva de Distancia, y la ventana "Distancia" mostrará "1.00" y parpadeará. Presione las teclas "Speed+" y "Speed-" para ajustar la distancia de movimiento, y el rango de ajuste de distancia es 0,50-99,9.

5.4 En el modo de cuenta regresiva de distancia, presione la tecla "Modo" para ingresar al modo de cuenta regresiva de calorías, y la ventana "Calorías" mostrará "50.0" y parpadeará. Presione los botones "Speed+" y "Speed-" para configurar las calorías. El rango de configuración de calorías es de 10,0 a 999,0.

5.5 Presione el botón de inicio después de seleccionar uno de los tres modos de cuenta regresiva. La cinta de correr empieza a funcionar después de una cuenta atrás de 3 segundos. Presione los botones "Speed+" y "Speed-" para ajustar la velocidad. Presione el botón "Detener" y la cinta de correr dejará de funcionar.

6 Programa fijo integrado:

Presione la tecla "Programa" para seleccionar cualquier programa integrado de P01 a P12. La ventana muestra los números de programa P01 ~ P12; La ventana "Tiempo" muestra el tiempo de ejercicio predeterminado y parpadea. Presione los botones "Speed+" y "Speed-" para configurar el tiempo de ejercicio requerido. (El programa integrado se divide en 16 segmentos y el tiempo de ejecución de cada segmento se divide por 16).

Presione la tecla "Inicio" y una vez que el sistema ingrese a la cuenta regresiva "3, 2, 1", comenzará a funcionar de acuerdo con la velocidad del primer segmento del programa fijo incorporado. Cuando el segmento anterior termina de ejecutarse, ejecuta automáticamente el siguiente segmento y la velocidad se ajusta automáticamente al valor de ese segmento al mismo tiempo. Mientras corres, puedes presionar los botones "Speed+" y "Speed-" para ajustar la velocidad. Sin embargo, se ajustará automáticamente a los valores predeterminados del programa al ingresar al siguiente párrafo. Una vez que se completan todos los segmentos, el programa finaliza y la máquina para correr disminuye lentamente hasta detenerse. Durante el ejercicio, el usuario puede presionar el botón "detener" en cualquier momento o desconectar el "bloqueo de seguridad" para detener el funcionamiento de la colchoneta.

Tabla de programas fijos integrados:

| Período de tiempo | | Tiempo de ejecución de cada segmento = tiempo establecido dividido por 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----------|---|------|---|----|----|------|------|------|------|------|------|----|----|----|----|---------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | diez | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | dieci séis |
| Seleccione un segmento | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| P01- Bajar de peso | VELOCIDAD | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | diez | 9 | 8 | 8 | 9 | diez | 9 | 8 | 7 | 6 | 3 |
| P02- Quemar grasa | VELOCIDAD | 5 | 7 | 9 | 9 | 11 | 8 | 8 | diez | diez | 8 | diez | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| P03- Montaña | VELOCIDAD | 3 | 4 | 6 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 | 6 | 5 | 3 |
| P04 - Ruta de carrera | VELOCIDAD | 3 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | diez | diez | diez | 9 | 9 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| P05- Carrera | VELOCIDAD | 3 | 5 | 6 | 8 | 12 | 8 | 6 | 5 | 6 | 8 | 12 | 8 | 6 | 8 | 6 | 3 |
| P06- Caminata lenta | VELOCIDAD | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 |
| P07- Caminata rápida | VELOCIDAD | 3 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| P08- Aleatorio | VELOCIDAD | 5 | diez | 6 | 11 | 7 | 11 | 8 | 11 | 9 | 6 | diez | 7 | 11 | 9 | 6 | 3 |
| P09-trotar | VELOCIDAD | 5 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 6 | 5 |
| P10-Sprint | VELOCIDAD | 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | diez | diez | 11 | 11 | 11 | diez | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| P11-Progresivo | VELOCIDAD | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| P12-Alumno | VELOCIDAD | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |

7 Programa definido por el usuario:

Además de los 12 programas integrados, el tapete también tiene 3 programas definidos por el usuario: U01, U02 y U03, que permiten a los usuarios configurar sus propios programas según su situación personal.

7.1 Configuraciones para programas definidos por el usuario:

Presione la tecla "Programa" a su vez en el estado de espera y la ventana mostrará "U01~U03" como programas definidos por el usuario. Presione la tecla "Modo" para ingresar el parámetro, la ventana "Tiempo" muestra "S-01 ~ S-16" y la ventana "Velocidad" muestra los datos relevantes del período correspondiente. Luego puedes definir cada período. Al configurar, use las teclas "Velocidad+", "Velocidad-" o los atajos de velocidad "4Km/h" y "8Km/h" para ajustar la velocidad, presione la tecla "Modo" para terminar de configurar este período e ingresar a la configuración. El estado del siguiente período de tiempo hasta que se definan los 16 períodos de tiempo. Después de la configuración, los datos se guardarán permanentemente hasta que los reinicie la próxima vez y estos datos no se perderán debido a un corte de energía.

7.2 Activación del programa definido por el usuario:

tiene. Presione continuamente la tecla "Programa" en el estado de espera hasta que se configure el programa definido por el usuario (U01 ~ U03) que desea ejecutar, luego presione la tecla Inicio para comenzar.

b. Presione la tecla "Inicio" después de configurar el programa definido por el usuario y el tiempo de ejecución, y podrá iniciarlo inmediatamente.

7.3 Instrucciones de configuración del programa definido por el usuario:

Cada programa divide la duración del ejercicio en 16 períodos. Al configurar, la velocidad y el tiempo de funcionamiento de los 16 períodos deben configurarse antes de presionar el botón "Inicio" para iniciar la máquina para correr.

8 Prueba de aptitud física:

En estado de espera, presione sucesivamente la tecla "Programa" y la ventana "Tiempo" mostrará "FAT" para ingresar a la función de detección del índice de masa corporal (FAT), y presione la tecla "Modo" para ingresar F-1, F-2, F-3, F-4 y F-5 (F-1 es género, F-2 se refiere a edad, F-3 es altura, F-4 es peso y F-5 al índice de masa corporal). Presione las teclas "Speed+" y "Speed-" para configurar los parámetros de F-1 ~ F-4 (consulte la siguiente tabla para conocer los parámetros). Después de la configuración, presione la tecla "Modo" para ingresar a la interfaz de prueba de condición física F-5, luego sostenga la tabla de frecuencia cardíaca 5 con ambas manos. El índice de masa corporal (FAT) es una medida de la relación entre la altura y el peso de una persona, no la proporción corporal. FAT es adecuado para todos los hombres y mujeres y proporciona a las personas una base para ajustar su peso, así como otros indicadores de salud. La GRASA ideal debe estar entre 20 y 24. Si es menor de 19 significa demasiado flaco, si está entre 25 y 29 significa sobrepeso y si supera los 30 se considera obesidad. (Estos datos son solo de referencia y no pueden considerarse datos médicos).

| | | | |
|-----|-------------------------|------------|-------------------|
| F-1 | Género | 01 macho | 02 mujer |
| F-2 | Edad | 10 ~ 99 | |
| F-3 | Altura | 100 ~ 200 | |
| F-4 | Peso | 20 ~ 150 | |
| F-5 | Índice de masa corporal | ≤19 | Demasiado delgado |
| | Índice de masa corporal | =(20 ~ 24) | Ideal |
| | Índice de masa corporal | =(25 ~ 29) | Exceso de peso |
| | Índice de masa corporal | ≥30 | Obesidad |

9 Rango de visualización para cada valor:

| Configuración de parámetros | Inicial | Establecer valor inicial | Establecer rango | Rango de indicación |
|--------------------------------------|---------|--------------------------|-------------------------|---------------------|
| Tiempo (minutos: segundos) | 0:00 | 30:00 | De 17:00 a 21:00 horas. | 0:00-99:59 |
| Velocidad (KM/H) | 1.0 | 1.0 | 1.0-14 | 1,0-14,0 |
| Distancia (km) | 0.00 | 1h00 | 0,50-99,90 | 0,00-99,99 |
| Frecuencia cardíaca (latidos/minuto) | - | - | - | 50-200 |
| Calorías (kcal) | 0 | 50 | 10-999 | 0-999 |

10 Función de bloqueo de seguridad:

En cualquier condición, el funcionamiento del cinturón se puede detener de emergencia quitando el bloqueo de seguridad. La caminadora se detiene urgentemente, todas las ventanas muestran "---" y la caminadora emite 3 alarmas "B!"; en este momento, la correa no puede realizar ninguna operación más que detenerse. Una vez que el bloqueo de seguridad esté instalado correctamente, el tapete entrará nuevamente en estado de suspensión, esperando la instrucción de entrada.

11 Función de ahorro de energía:

La alfombra tiene una función de ahorro de energía. En el estado de suspensión, si no se ingresan instrucciones dentro de 10 minutos, la pantalla se apagará automáticamente, el sistema del tapete ingresará al modo de ahorro de energía y el tapete se podrá reactivar nuevamente presionando n cualquier tecla.

12 Cerca:

En cualquier momento, el tapete se puede apagar apagando el interruptor de encendido, lo que no dañará el tapete.

13 asuntos que requieren atención:

13.1 Verificar si el tapete está cargado antes de hacer ejercicio; Compruebe si el bloqueo de seguridad es válido.

13.2 Si ocurre una situación anormal durante el ejercicio, se puede quitar el bloqueo de seguridad y la posibilidad de correr se reducirá rápidamente hasta detenerse; luego coloque el bloqueo de seguridad, reinicie el equipo y espere el comando de ingreso.

13.3 Si hay algún problema con este tapete, comuníquese con el minorista. No profesionales, no intenten desmontarlo ni repararlo para evitar daños al equipo.

Uso y protección de seguridad de la alfombra.

1 Depuración del tapete

1.1 Después de la instalación, coloque el bloqueo de seguridad en la posición correspondiente del reloj electrónico.

1.2 Antes de la electrificación, verifique si el cable a tierra de la fuente de alimentación está bien conectado a tierra, tire de la máquina para correr con la mano y verifique si gira de manera flexible y sin ningún ruido.

1.3 Conecte el enchufe, encienda el interruptor de encendido y todas las ventanas del reloj electrónico mostrarán el valor inicial y el cinturón no se moverá.

1.4 Presione la tecla "Inicio" y la cinta de correr comenzará a funcionar a una velocidad baja de 1,0 km/h, y observe si la cinta de correr y el reloj electrónico funcionan normalmente.

1.5 Presione la tecla de aceleración y la tecla de desaceleración para observar si la configuración es normal.

1.6 Presione el botón "Detener" o retire el bloqueo de seguridad y la máquina para correr dejará de funcionar. Apague el interruptor de alimentación y desenchufe el enchufe.

2 Modo de empleo

La alfombra se puede utilizar después de la instalación.

2.1 Conecte el enchufe a la toma de corriente de 220 V y la toma de corriente debe tener un buen cable a tierra.

2.2 Coloque el bloqueo de seguridad y presione la tecla "Inicio", y la máquina para correr se moverá lentamente a una velocidad de aproximadamente 1,0 km/h, y la velocidad de la máquina para correr se mostrará en el medidor.

2.3 Si aumenta la velocidad de la cinta de correr, puede presionar el botón del acelerador y el timbre emitirá un pitido para indicar una mejora, con una velocidad máxima de 14 km/h.

2.4 Si no tiene tiempo para reducir la velocidad cuando corre a alta velocidad, retire el bloqueo de seguridad y detenga la máquina para correr inmediatamente.

2.5 Después de correr, presione el botón de parada en la máquina para correr y la máquina para correr se detendrá lentamente.

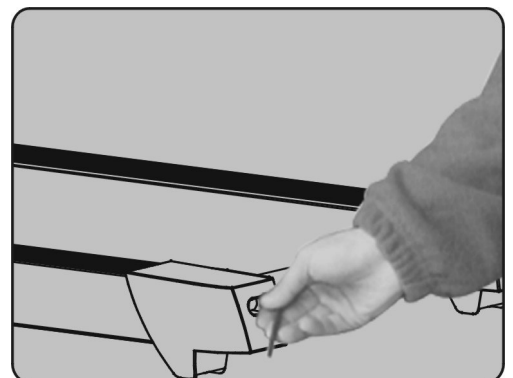
3 Protección de seguridad de alfombras

3.1 En caso de emergencia, siempre que el usuario retire el bloqueo de seguridad, la máquina para correr se apagará y se detendrá. Por lo tanto, cuando haga ejercicio, debe apretar el clip de bloqueo de seguridad en la posición adecuada de su ropa para garantizar la seguridad del usuario.

3.2 Cuando la cinta de correr se resbala o la cinta para correr se atasca, el motor se detendrá después de aproximadamente 3 segundos.

Mantenimiento y tratamiento de averías

1) La superficie de la cinta de correr debe mantenerse limpia, desenchufe el cable de alimentación antes de limpiarla. Puede limpiar la banda de rodadura y la superficie de la cinta de correr con un paño suave y húmedo.



2) La cinta de correr viene ajustada de fábrica, puede que no funcione correctamente después de su transporte o uso. Detenga la

cinta de correr antes de ajustarla, tire de ella hacia el centro y ajuste los pernos de los rodillos traseros izquierdo y derecho con una llave hexagonal (véase la figura). Se recomienda ajustar media vuelta cada vez. A continuación, gire el interruptor y compruebe si la alfombrilla da 10 vueltas cuando la velocidad sea de unos 4 a 5 km/h.

PRECAUCIÓN: Para evitar descargas eléctricas, asegúrese de que la cinta de correr está apagada y desenchufada antes de limpiarla o realizar tareas de mantenimiento rutinarias.

LUBRICACIÓN DE LA CINTA DE CORRER Y LA PLATAFORMA

Para prolongar la vida útil de esta cinta de correr, es necesario lubricarla regularmente, lo que constituye un mantenimiento general de la máquina. El procedimiento de mantenimiento rutinario evitará el desgaste prematuro de la cinta de correr y del sistema del motor. El programa de lubricación recomendado es el siguiente

LUBRICACIÓN USO

1-6 km/h Cada 6 meses

6-12 km/h Cada 3 meses

12-16 km/h Cada 2 meses

Este programa corresponde a la aplicación recomendada para un usuario individual, hasta 20-30 minutos cada vez, 3-4 veces por semana.

LIMPIEZA

El sudor debe limpiarse de la consola y de la superficie de la cinta de correr después del entrenamiento. Debe limpiar la cinta de correr una vez a la semana con un paño suave y húmedo. No moje demasiado la pantalla, ya que podría causar problemas eléctricos y electrónicos.

ALMACENAMIENTO

Guarde la cinta de correr en un lugar limpio y seco. Asegúrese de que está apagada y el enchufe desenchufado.

MUDANZA

Esta cinta de correr ha sido diseñada y equipada con ruedas para facilitar su desplazamiento. Antes de moverla, asegúrese de que está apagada y el enchufe desenchufado.

SÓLO PARA USO DOMÉSTICO

Esta cinta de correr está diseñada exclusivamente para uso doméstico. No la utilice en instituciones ni con fines comerciales.

MANTENIMIENTO Y LUBRICACIÓN

Es importante cuidar su cinta de correr (especialmente la superficie de rodadura situada debajo de la cinta). Una buena lubricación con silicona también mejorará el rendimiento de su cinta de correr.

AVVERTENCIA: Apague la cinta de correr y retire la llave de seguridad antes de lubricar la superficie de rodadura.

CÓMO APLICAR SILICONA A LA MOQUETA

A/ Encuentre la botella de silicona. Se encuentra en el kit de bricolaje incluido con esta cinta de correr.

B/ Encuentre una pajita y colóquela en la botella de silicona como se muestra en el dibujo.

C/ Aplique la silicona uniformemente como se muestra en el dibujo (**ATENCIÓN:** la cinta de correr **DEBE ESTAR PARADA** antes de aplicar el lubricante para evitar lesiones, de lo contrario el borde de la cinta podría cortarle o sus dedos podrían ser aplastados por los rodillos).

No aplique demasiada silicona a la alfombrilla. Demasiado lubricante puede hacer que la alfombrilla resbale en los rodillos.

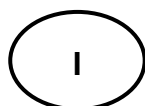
Para solicitar piezas sueltas

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



Uso del computer

Visualizzazione dell'orologio elettronico e funzionamento delle funzioni



1 Funzione di visualizzazione:

1.1 La finestra:

Visualizza il valore da 0 a 999 durante il conto alla rovescia e cancellalo dopo per continuare a lavorare; Durante il conto alla rovescia, conta dal valore impostato a 0. Durante il conto alla rovescia fino a 0, il tapis roulant rallenterà lentamente e smetterà di funzionare e verrà visualizzato "End". Dopo lo spegnimento completo, entrerà nello stato di sospensione 5 secondi dopo.

1.2 Finestra "Ora":

A seconda della durata dell'esercizio, la modalità manuale conta in avanti da 0:00 a 99:59 e quando conta fino a 99:59, il tapis roulant rallenta e si ferma dolcemente e la finestra della velocità visualizza "Fine" e inserisce lo stato di sospensione dopo 5 secondi di spegnimento completo; Il tempo di avanzamento della modalità distanza e calorie è compreso tra 0:00 e 99:59 ed è consentito continuare a

correre dopo 99:59; Il conto alla rovescia diminuirà del tempo impostato fino a zero. Quando il conto alla rovescia raggiunge 0:00, il tapis roulant rallenterà lentamente e smetterà di funzionare e verrà visualizzato "End". Dopo lo spegnimento completo, entrerà nello stato di sospensione 5 secondi dopo.

1.3 La finestra "Distanza":

A seconda della distanza di spostamento, il conteggio va da 0,00 a 99,99 e, dopo il superamento del limite, è consentito continuare a lavorare; il conteggio diminuisce del valore impostato a zero. Quando il conto alla rovescia raggiunge lo zero, il tapis roulant rallenta gradualmente e smette di funzionare e viene visualizzato "End". Dopo lo spegnimento completo, entra in stato di standby per 5 secondi.

Nello stato di impostazione viene visualizzato "P01~P12, U01~U03, FAT".

1.4 La finestra Impulsi/Velocità:

Per impostazione predefinita viene visualizzata la "Velocità" e l'intervallo di visualizzazione della velocità è compreso tra 1,0 e 14,0 km/h.

Quando l'utente tiene il corrimano di rilevamento della frequenza cardiaca con entrambe le mani, il sistema può rilevare automaticamente la frequenza cardiaca dell'utente e passare da "Velocità" a "Pulse" per visualizzare la frequenza cardiaca dell'utente. L'intervallo di visualizzazione del valore della frequenza cardiaca è 50-200 battiti/min. (Questi dati sono solo di riferimento e non possono essere considerati dati medici.)



2 Funzione e funzionamento dei tasti:

2.1 "Programma" è il tasto del programma: in stato di standby, premere questo tasto a turno per selezionare ciclicamente i programmi fissi integrati "P01~P12, U01~U03, FAT".

2.2 "Km/h" è la scorciatoia di velocità: quando il tapis roulant è in funzione, la velocità può essere regolata rapidamente.

2.3 "Start" è il tasto di avvio: quando il dispositivo è acceso e il blocco di sicurezza è inserito, premere questo tasto per avviare il funzionamento del tapis roulant.

2.4 "Stop" è il pulsante di arresto: durante l'esercizio, premendo questo pulsante è possibile interrompere il funzionamento del tapis roulant e azzerarlo.

2.5 "Speed-" è il tasto di decelerazione: in stato di standby, viene utilizzato per regolare il valore impostato. Viene utilizzato per regolare la velocità dopo l'avvio e la sua ampiezza di regolazione è 0,1 ogni volta e diminuirà automaticamente in modo continuo se premuto per più di 0,5 secondi.

2.6 "Speed+" è il tasto acceleratore: in stato di standby, viene utilizzato per regolare il valore impostato. Viene utilizzato per regolare la velocità dopo l'avvio e la sua ampiezza di regolazione è 0,1 ogni volta e aumenterà automaticamente e continuamente se premuto continuamente per più di 0,5 secondi.

2.7 "Modalità" è il tasto della modalità: premere questo tasto per passare alternativamente alla "modalità conto alla rovescia del tempo, alla modalità conto alla rovescia della distanza e alla modalità conto alla rovescia delle calorie". "30:00" è la modalità di conto alla rovescia del tempo, "1.00" è la modalità di conto alla rovescia della distanza e "50" è la modalità di conto alla rovescia delle calorie. Quando si selezionano diverse modalità, è possibile utilizzare i tasti "Speed+" e "Speed-" per impostare i relativi valori di conto alla rovescia. Dopo l'impostazione, premere il pulsante "Start" per avviare il tapis roulant.

3 Avvio rapido (modalità manuale):

Accendere l'interruttore di alimentazione del tappetino e tirare correttamente il blocco di sicurezza nella posizione del blocco di sicurezza del tappetino. Premere il tasto "Start", il sistema avvierà il conto alla rovescia di 3 secondi, il tappetino emetterà un suono rapido e la finestra temporale visualizzerà il conto alla rovescia di 3, 2 e 1. Dopo il conto alla rovescia, il tapis roulant inizierà a funzionare alle la velocità di 1 km/h. Dopo l'avvio, l'utente può regolare la velocità del tapis roulant utilizzando i tasti "Speed+" e "Speed-" secondo necessità.

4 Operazione in movimento:

4.1 Premendo il pulsante "Speed-" si rallenterà la velocità operativa del nastro.

4.2 Premendo il pulsante "Speed+" si aumenterà la velocità operativa del nastro.

4.3 Premendo il pulsante "Stop" il corridore rallenterà fino a smettere di correre.

4.4 Quando l'utente tiene la maniglia del battito cardiaco con entrambe le mani, il tappetino legge i dati del battito cardiaco visualizzati per circa 3 secondi. (I dati sulla frequenza cardiaca possono essere utilizzati solo come riferimento per l'esercizio fisico, non come dati medici.)

5 Modalità manuale:

5.1 In stato di standby, premere il tasto "Start" e il tapis roulant inizia a funzionare ad una velocità di 1,0 km/h; le altre finestre iniziano a contare da 0 e premere i tasti "Velocità+" e "Velocità-" per modificare la velocità.

5.2 In stato di standby, premere il tasto "Modalità" per accedere alla modalità conto alla rovescia, la finestra "Tempo" visualizza "30:00" e lampeggia, quindi premere i tasti "Velocità+" e "Velocità-" per regolare il tempo di allenamento, con l'intervallo di impostazione da dalle 5:00 alle 99:00.

5.3 Nella modalità conto alla rovescia, premere il tasto "Modalità" per accedere alla modalità conto alla rovescia della distanza e la finestra "Distanza" visualizza "1.00" e lampeggia. Premere i tasti "Velocità+" e "Velocità-" per regolare la distanza di movimento e l'intervallo di regolazione della distanza è 0,50-99,9.

5.4 Nella modalità conto alla rovescia della distanza, premere il tasto "Modalità" per accedere alla modalità conto alla rovescia delle calorie e la finestra "Calorie" visualizza "50.0" e lampeggia. Premere i pulsanti "Speed+" e "Speed-" per impostare le calorie. L'intervallo di impostazione delle calorie va da 10,0 a 999,0.

5.5 Premere il pulsante di avvio dopo aver selezionato una delle tre modalità di conto alla rovescia. Il tapis roulant inizia a funzionare dopo un conto alla rovescia di 3 secondi. Premere i pulsanti "Speed+" e "Speed-" per regolare la velocità. Premere il pulsante "Stop" e il tapis roulant smetterà di funzionare.

6 Programma fisso integrato:

Premere il tasto "Programma" per selezionare qualsiasi programma integrato da P01 a P12. La finestra visualizza i numeri di programma P01 ~ P12; La finestra "Tempo" visualizza il tempo di allenamento predefinito e lampeggia. Premere i pulsanti "Speed+" e "Speed-" per impostare il tempo di allenamento richiesto. (Il programma integrato è diviso in 16 segmenti e il tempo di esecuzione di ciascun segmento è diviso per 16.)

Premere il tasto "Start" e una volta che il sistema entra nel conto alla rovescia "3, 2, 1", inizia a funzionare in base alla velocità del primo segmento del programma fisso integrato. Quando termina l'esecuzione del segmento precedente, viene eseguito automaticamente il segmento successivo e allo stesso tempo la velocità viene regolata automaticamente sul valore di quel segmento. Durante la corsa, puoi premere i pulsanti "Velocità+" e "Velocità-" per regolare la velocità. Tuttavia, si adatterà automaticamente alle impostazioni predefinite del programma quando si accede al paragrafo successivo. Una volta completati tutti i segmenti, il programma termina e il tapis roulant rallenta lentamente fino a fermarsi. Durante l'esercizio, l'utente può premere il pulsante "stop" in qualsiasi momento o disattivare il "blocco di sicurezza" per interrompere il funzionamento del tappeto.

Tabella programmi fissa integrata:

| Periodo di tempo | | Tempo di esecuzione di ogni segmento = tempo impostato diviso 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------|--|---|---|---|----|-------|---|-------|-------|-------|-------|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | dieci | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Selezione un segmento | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| P01- Perdere peso | VELOCITÀ | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | dieci | 9 | 8 | 8 | 9 | dieci | 9 | 8 | 7 | 6 | 3 |
| P02- Bruciare i grassi | VELOCITÀ | 5 | 7 | 9 | 9 | 11 | 8 | 8 | dieci | dieci | 8 | dieci | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| P03- Montagna | VELOCITÀ | 3 | 4 | 6 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 | 6 | 5 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------|---|-------|---|----|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|----|---|---|---|
| P04 – Percorso podistico | VELOCITÀ | 3 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | dieci | dieci | dieci | 9 | 9 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| P05- Gara | VELOCITÀ | 3 | 5 | 6 | 8 | 12 | 8 | 6 | 5 | 6 | 8 | 12 | 8 | 6 | 8 | 6 | 3 |
| P06- Camminata lenta | VELOCITÀ | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 |
| P07- Camminata veloce | VELOCITÀ | 3 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| P08- Casuale | VELOCITÀ | 5 | dieci | 6 | 11 | 7 | 11 | 8 | 11 | 9 | 6 | dieci | 7 | 11 | 9 | 6 | 3 |
| P09-Jog | VELOCITÀ | 5 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 6 | 5 |
| P10-Sprint | VELOCITÀ | 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | dieci | dieci | 11 | 11 | 11 | dieci | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| P11- Progressivo | VELOCITÀ | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| P12-Studente | VELOCITÀ | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |

7 Programma definito dall'utente:

Oltre ai 12 programmi integrati, il tappetino dispone anche di 3 programmi definiti dall'utente: U01, U02 e U03, che consentono agli utenti di impostare i propri programmi in base alla propria situazione personale.

7.1 Impostazioni per programmi definiti dall'utente:

Premere il tasto "Programma" in sequenza in stato di standby e la finestra visualizza "U01~U03" come programmi definiti dall'utente. Premere il tasto "Modalità" per accedere al parametro, la finestra "Tempo" visualizza "S-01~S-16" e la finestra "Velocità" visualizza i dati rilevanti del periodo corrispondente. Quindi è possibile definire ciascun periodo. Durante l'impostazione, utilizzare i tasti "Velocità+", "Velocità-" o le scorciatoie di velocità "4Km/h" e "8Km/h" per regolare la velocità, premere il tasto "Mode" per completare l'impostazione di questo periodo e accedere all'impostazione. Lo stato del periodo di tempo successivo fino alla definizione di tutti i 16 periodi di tempo. Dopo l'impostazione, i dati verranno salvati in modo permanente fino al successivo ripristino e questi dati non andranno persi a causa di un'interruzione di corrente.

7.2 Attivazione del programma definito dall'utente:

a. Premere continuamente il tasto "Programma" in stato di standby finché non viene impostato il programma definito dall'utente (U01~U03) che si desidera eseguire, quindi premere il tasto Start per avviare.

b. Premere il tasto "Avvio" dopo aver impostato il programma definito dall'utente e il tempo di esecuzione e può essere avviato immediatamente.

7.3 Istruzioni per l'impostazione del programma definito dall'utente:

Ciascun programma divide la durata dell'esercizio in 16 periodi. Durante l'impostazione, la velocità e il tempo di corsa dei 16 periodi devono essere impostati prima di premere il pulsante "Start" per avviare il tapis roulant.

8 Prova di forma fisica:

In stato di standby, premere successivamente il tasto "Programma" e la finestra "Ora" visualizza "FAT" per accedere alla funzione di rilevamento dell'indice di massa corporea (FAT), quindi premere il tasto "Modalità" per accedere a F-1, F-2, F-3, F-4 e F-5 (F-1 è il sesso, F-2 si riferisce all'età, F-3 è l'altezza, F-4 è il peso e F-5 l'indice di massa corporea). Premere i tasti "Speed+" e "Speed-" per impostare i parametri da F-1 ~ F-4 (vedere la tabella seguente per i parametri). Dopo l'impostazione, premere il tasto "Modalità" per accedere all'interfaccia del test di fitness F-5, quindi tenere il grafico della frequenza cardiaca 5 con entrambe le mani. L'indice di massa corporea (FAT) è una misura della relazione tra l'altezza e il peso di

una persona, non la proporzione corporea. Il FAT è adatto a tutti gli uomini e le donne e fornisce alle persone una base per adattare il proprio peso e altri indicatori di salute. Il GRASSO ideale dovrebbe essere compreso tra 20 e 24. Se è inferiore a 19 significa troppo magro, se è compreso tra 25 e 29 significa sovrappeso e se supera 30 è considerato obeso. (Questi dati sono solo di riferimento e non possono essere considerati dati medici.)

| | | | |
|-----|--------------------------|------------|--------------|
| F-1 | Genere | 01 maschio | 02 femmina |
| F-2 | Età | 10-99 | |
| F-3 | Altezza | 100-200 | |
| F-4 | Peso | 20 ~ 150 | |
| F-5 | Indice di massa corporea | ≤19 | Troppo magro |
| | Indice di massa corporea | =(20 ~ 24) | Ideale |
| | Indice di massa corporea | =(25 ~ 29) | Sovrappeso |
| | Indice di massa corporea | ≥30 | Obesità |

9 Intervallo di visualizzazione per ciascun valore:

| Impostazione dei parametri | Iniziale | Imposta il valore iniziale | Imposta intervallo | Campo di indicazione |
|-------------------------------------|----------|----------------------------|--------------------|----------------------|
| Tempo (minuti: secondi) | 0:00 | 30:00 | 17:00-21:00 | 0:00-99:59 |
| Velocità (KM/H) | 1.0 | 1.0 | 1.0-14 | 1.0-14.0 |
| Distanza (km) | 0,00 | 1h00 | 0,50-99,90 | 0.00-99.99 |
| Frequenza cardiaca (battiti/minuto) | - | - | - | 50-200 |
| Calorie (kcal) | 0 | 50 | 10-999 | 0-999 |

10 Funzione blocco di sicurezza:

In qualsiasi condizione, il funzionamento della cintura può essere interrotto in emergenza rimuovendo il blocco di sicurezza. Il tapis roulant si ferma urgentemente, tutte le finestre visualizzano "----" e il tapis roulant emette 3 allarmi "Bi"; in questo momento il nastro non può eseguire alcuna operazione oltre all'arresto. Una volta installato correttamente il blocco di sicurezza, il tappetino entrerà nuovamente nello stato di sospensione, in attesa dell'istruzione di input.

11 Funzione di risparmio energetico:

Il tappetino ha una funzione di risparmio energetico. In stato di sospensione, se non vengono immesse istruzioni entro 10 minuti, lo schermo si spegnerà automaticamente, il sistema del tappetino entrerà in modalità di risparmio energetico e il tappetino potrà essere riattivato premendo n qualsiasi tasto.

12 Chiudere:

In qualsiasi momento, il tappetino può essere spento spegnendo l'interruttore di alimentazione, senza danneggiare il tappetino.

13 questioni che richiedono attenzione:

13.1 Controllare se il tappetino è carico prima dell'allenamento; Controlla se il blocco di sicurezza è valido.

13.2 Se durante l'esercizio si verifica una situazione anomala, il blocco di sicurezza può essere rimosso e la possibilità di corsa rallenterà rapidamente fino a fermarsi; posizionare quindi la serratura di sicurezza, resettare l'apparecchiatura ed attendere il comando di ingresso.

13.3 In caso di problemi con questo tappetino, contattare il rivenditore. I non professionisti non tentano di smontarlo o ripararlo per evitare danni all'apparecchiatura.

Utilizzo e protezione di sicurezza del tappeto

1 Debug del tappetino

- 1.1 Dopo l'installazione, posizionare il blocco di sicurezza nella posizione corrispondente dell'orologio elettronico.
- 1.2 Prima dell'elettrificazione, controllare se il filo di terra dell'alimentatore è ben collegato a terra, tirare manualmente il tapis roulant e controllare se ruota in modo flessibile senza alcun rumore.
- 1.3 Collegare la spina di alimentazione, accendere l'interruttore di alimentazione e tutte le finestre dell'orologio elettronico visualizzeranno il valore iniziale e la cintura non si muoverà.
- 1.4 Premere il tasto "Start" e il tapis roulant inizia a funzionare a una velocità bassa di 1,0 km/h e osservare se il tapis roulant e l'orologio elettronico funzionano normalmente.
- 1.5 Premere il tasto di accelerazione e il tasto di decelerazione per osservare se l'impostazione è normale.
- 1.6 Premere il pulsante "Stop" o rimuovere il blocco di sicurezza e il tapis roulant smetterà di funzionare. Spegnerne l'interruttore di alimentazione e scollegare la spina di alimentazione.

2 Manuale

Il tappetino può essere utilizzato dopo l'installazione

- 2.1 Collegare la spina alla presa di corrente da 220 V e la presa di corrente deve avere un buon cavo di terra.
- 2.2 Indossare il blocco di sicurezza e premere il tasto "Start" e il tapis roulant si sposterà lentamente a una velocità di circa 1,0 km/h e la velocità del tapis roulant verrà visualizzata sul misuratore.
- 2.3 Se si aumenta la velocità del tapis roulant, è possibile premere il pulsante dell'acceleratore e il cicalino emetterà un segnale acustico per indicare un aggiornamento, con una velocità massima di 14 km/h.
- 2.4 Se non si ha il tempo di rallentare mentre si corre ad alta velocità, rimuovere il blocco di sicurezza e fermare immediatamente il tapis roulant.
- 2.5 Dopo la corsa, premere il pulsante di arresto sul tapis roulant e il tapis roulant si fermerà lentamente.

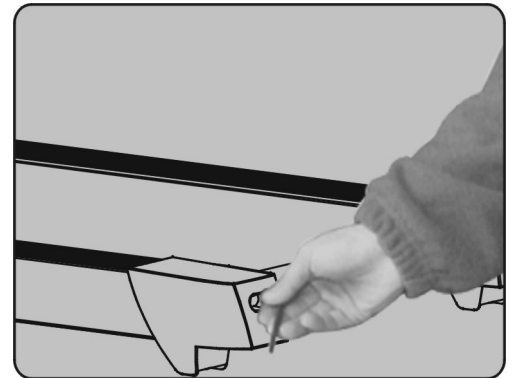
3 Protezione di sicurezza del tappeto

- 3.1 In caso di emergenza, finché l'utente rimuove il blocco di sicurezza, il tapis roulant verrà spento e arrestato. Pertanto, durante l'allenamento, è necessario stringere la clip del blocco di sicurezza nella posizione appropriata sui vestiti per garantire la sicurezza dell'utente.
- 3.2 Quando il nastro del tapis roulant scivola o il nastro da corsa è bloccato, il motore si fermerà dopo circa 3 secondi.

Manutenzione e risoluzione dei problemi

1) La superficie del tapis deve essere mantenuta pulita; prima di procedere alla pulizia, rimuovere il cavo di alimentazione. È possibile pulire il tapis e la sua superficie con un panno morbido e umido.

2) Il tapis è impostato in fabbrica e potrebbe non funzionare correttamente dopo il trasporto o l'uso. Fermare il tapis prima di effettuare la regolazione, tirare il tapis verso il centro e regolare i bulloni del rullo posteriore destro e sinistro con una chiave esagonale (vedere figura). Si consiglia di regolare un mezzo giro alla volta. Quindi girare l'interruttore e verificare se il tappetino è spento di 10 giri quando la velocità è di circa 4-5 km/h.



ATTENZIONE: per evitare scosse elettriche, assicurarsi che il tapis sia spento e scollegato prima di pulire o eseguire la manutenzione ordinaria.

Per prolungare la durata di questo tapis, è necessaria una lubrificazione regolare, che rappresenta la manutenzione generale della macchina. La procedura di manutenzione ordinaria previene l'usura prematura del tapis e del sistema motore. Il programma di lubrificazione consigliato è il seguente:

USO DELLA LUBRIFICAZIONE

1-6 km/h Ogni 6 mesi

6-12 km/h Ogni 3 mesi

12-16 km/h Ogni 2 mesi

Questo programma corrisponde all'applicazione consigliata per un singolo utente, fino a 20-30 minuti alla volta, 3-4 volte alla settimana.

PULIZIA

Il sudore deve essere eliminato dalla console e dalla superficie del tapis dopo l'allenamento. Pulire il tapis una volta alla settimana con un panno morbido e umido. Non inumidire eccessivamente il pannello del display per non causare problemi elettrici ed elettronici.

CONSERVAZIONE

Conservare il tapis in un luogo pulito e asciutto. Assicurarsi che sia spento e che la spina sia staccata.

MOVIMENTO

Questo tapis è stato progettato e dotato di ruote per facilitarne lo spostamento. Prima di spostarlo, accertarsi che sia spento e che la spina sia staccata.

SOLO PER USO DOMESTICO!

Questo tapis è stato progettato solo per l'uso domestico. Non utilizzare in un istituto o per scopi commerciali.

MANUTENZIONE LUBRIFICAZIONE

È importante prendersi cura del proprio tapis (in particolare della superficie di corsa sotto il tapis). Una buona lubrificazione al silicone migliorerà anche le prestazioni del tapis.

AVVERTENZA: spegnere il tapis e rimuovere la chiave di sicurezza prima di lubrificare la superficie di corsa.

COME APPLICARE IL SILICONE ALLA MOQUETTE

A/ Trovare il flacone di silicone. Si trova nel kit fai-da-te incluso in questo tapis.

B/ Trovare una cannuccia e posizionarla sul flacone di silicone come mostrato nel disegno.

C/ Applicare il silicone in modo uniforme come mostrato nel disegno (ATTENZIONE: il tapis DEVE ESSERE FERMATO prima di applicare il lubrificante per evitare lesioni, altrimenti il bordo del tapis potrebbe tagliarvi o le vostre dita potrebbero essere schiacciate dai rulli).

Non applicare troppo silicone al tappetino. Una quantità eccessiva di lubrificante può far scivolare il tappetino sui rulli.

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'imbballaggio.

Servizio post-vendita

E mail : service-it@carefitness.com

De computer gebruiken

Elektronische horlogeweergave en functiebediening



1 Weergavefunctie:

1.1 Het venster:

Geef de waarde weer van 0 tot 999 tijdens het aftellen en wis deze daarna om door te gaan met werken; Bij het aftellen telt hij vanaf de ingestelde waarde naar 0. Bij het aftellen naar 0 zal de loopband langzaam vertragen en stoppen met werken, en wordt "End" weergegeven. Nadat het volledig is uitgeschakeld, gaat het 5 seconden later naar de slaapstand.

1.2 Venster "Tijd":

Afhankelijk van de duur van de oefening telt de handmatige modus vooruit van 0:00 naar 99:59, en wanneer deze optelt tot 99:59, vertraagt de loopband en stopt soepel, en het snelheidsvenster geeft "End" weer en opent de slaapstand na 5 seconden volledige uitschakeling; De voorwaartse timing van de afstands- en calorieënmodus is 0:00 tot 99:59, en het is toegestaan om na 99:59 door te rennen; Het aftellen neemt af met de ingestelde tijd tot nul. Wanneer het aftellen 0:00 bereikt, zal de loopband langzaam vertragen en stoppen met lopen, en zal "End" worden weergegeven. Nadat het volledig is uitgeschakeld, gaat het 5 seconden later naar de slaapstand.

1.3 Het venster "Afstand":

Afhankelijk van de bewegingsafstand loopt de telling van 0,00 tot 99,99 en na overloop mag men blijven werken; de telling neemt af met de waarde die op nul is ingesteld. Wanneer het aftellen nul bereikt, vertraagt de loopband geleidelijk en stopt met lopen, en "End" wordt weergegeven. Nadat hij volledig is uitgeschakeld, gaat hij gedurende 5 seconden in de stand-bymodus.

"P01~P12, U01~U03, FAT" wordt weergegeven in de instellingsstatus.

1.4 Het Pulse/Speed-venster:

Standaard wordt "Snelheid" weergegeven en het snelheidsweergavebereik is 1,0 tot 14,0 km/u.

Wanneer de gebruiker de hartslagdetectiehandrail met beide handen vasthoudt, kan het systeem automatisch de hartslag van de gebruiker detecteren en overschakelen van "Snelheid" naar "Pulse" om de hartslag van de gebruiker weer te geven. Het weergavebereik van de hartslagwaarde bedraagt 50-200 slagen/min. (Deze gegevens zijn alleen ter referentie en kunnen niet als medische gegevens worden beschouwd.)



2 Functie en bediening van de toetsen:

2.1 "Programma" is de programmatoets: druk in de standby-status achtereenvolgens op deze toets om cyclisch de ingebouwde vaste programma's "P01~P12, U01~U03, FAT" te selecteren.

2,2 "Km/h" is de snelheidssnelkoppeling: wanneer de loopband loopt, kan de snelheid snel worden aangepast.

2.3 "Start" is de starttoets: wanneer het apparaat is ingeschakeld en het veiligheidsslot is ingeschakeld, drukt u op deze toets om de werking van de loopband te starten.

2.4 "Stop" is de stopknop: tijdens het sporten kan het indrukken van deze knop de werking van de loopband stoppen en op nul zetten.

2.5 "Snelheid-" is de vertragingstoets: in de stand-bymodus wordt deze gebruikt om de ingestelde waarde aan te passen. Het wordt gebruikt om de snelheid na het starten aan te passen, en de aanpassingsamplitude is elke keer 0,1, en deze zal automatisch continu afnemen wanneer deze langer dan 0,5 seconde wordt ingedrukt.

2.6 "Speed+" is de gaspedaaltoets: in stand-bymodus wordt deze gebruikt om de ingestelde waarde aan te passen. Het wordt gebruikt om de snelheid na het starten aan te passen, en de aanpassingsamplitude is elke keer 0,1, en het zal automatisch en continu toenemen als het langer dan 0,5 seconde continu wordt ingedrukt.

2.7 "Modus" is de modustoets: druk op deze toets om achtereenvolgens te wisselen tussen de "tijd-aftelmodus, afstand-aftelmodus en calorie-aftelmodus". "30:00" is de aftelmodus voor de tijd, "1.00" is de aftelmodus voor afstanden en "50" is de aftelmodus voor calorieën. Wanneer u verschillende modi selecteert, kunt u de toetsen "Speed+" en "Speed-" gebruiken om de relevante aftelwaarden in te stellen. Druk na het instellen op de "Start"-knop om de loopband te starten.

3 Snelle start (handmatige modus):

Zet de aan/uit-schakelaar van de mat aan en trek het veiligheidsslot correct naar de positie van het matveiligheidsslot. Druk op de "Start"-toets, het systeem begint met aftellen van 3 seconden, de mat maakt een snel geluid en het tijdvenster geeft het aftellen van 3, 2 en 1 weer. Na het aftellen begint de loopband te lopen op de snelheid van 1 km/u. Na het starten kan de gebruiker de snelheid van de loopband indien nodig aanpassen met de toetsen "Speed+" en "Speed-".

4 Operatie in beweging:

4.1 Door op de "Speed-" knop te drukken, wordt de werksnelheid van de band verlaagd.

4.2 Door op de knop "Speed+" te drukken, wordt de werksnelheid van de band verhoogd.

4.3 Door op de "Stop"-knop te drukken, wordt de loper langzamer en stopt hij met rennen.

4.4 Wanneer de gebruiker het hartslaghandvat met beide handen vasthoudt, leest de mat de weergegeven hartslaggegevens gedurende ongeveer 3 seconden. (Hartslaggegevens kunnen alleen worden gebruikt als referentie voor oefeningen, niet als medische gegevens.)

5 Handmatige modus:

5.1 Druk in de standby-status op de "Start"-toets en de loopband begint te lopen met een snelheid van 1,0 km/u; andere vensters beginnen te tellen vanaf 0 en druk op de toetsen "Speed+" en "Speed-" om de snelheid te wijzigen.

5.2 Druk in de standby-status op de toets "Modus" om naar de aftelmodus te gaan, het venster "tijd" geeft "30:00" weer en knippert, en druk op de toetsen "Speed+" en "Speed-" om de trainingstijd aan te passen, met een instelbereik van 5:00 tot 99:00 uur.

5.3 Druk in de aftelmodus op de toets "Modus" om de aftelmodus voor afstanden te openen. Het venster "Afstand" geeft "1.00" weer en knippert. Druk op de toetsen "Speed+" en "Speed-" om de bewegingsafstand aan te passen. Het bereik voor afstandsaanpassing is 0,50-99,9.

5.4 Druk in de aftelmodus voor afstanden op de toets "Mode" om de aftelmodus voor calorieën te openen. Het venster "Calorie" geeft "50.0" weer en knippert. Druk op de knoppen "Speed+" en "Speed-" om de calorieën in te stellen. Het bereik voor het instellen van calorieën loopt van 10,0 tot 999,0.

5.5 Druk op de startknop nadat u een van de drie aftelmodi hebt geselecteerd. De loopband begint te werken na een aftelling van 3 seconden. Druk op de knoppen "Speed+" en "Speed-" om de snelheid aan te passen. Druk op de "Stop"-knop en de loopband stopt met werken.

6 Geïntegreerd vast programma:

Druk op de "Programma"-toets om een ingebouwd programma van P01 tot P12 te selecteren. Het venster toont programmanummers P01 ~ P12; Het venster "Tijd" toont de standaard trainingstijd en knippert. Druk op de knoppen "Speed+" en "Speed-" om de gewenste trainingstijd in te stellen. (Het ingebouwde programma is verdeeld in 16 segmenten en de looptijd van elk segment wordt gedeeld door 16.)

Druk op de "Start"-toets en zodra het systeem het aftellen "3, 2, 1" begint, begint het te werken volgens de snelheid van het eerste segment van het ingebouwde vaste programma. Wanneer het vorige segment is uitgevoerd, wordt automatisch het volgende segment uitgevoerd en wordt de snelheid tegelijkertijd automatisch aangepast aan de waarde van dat segment. Tijdens het hardlopen kunt u op de knoppen "Speed+" en "Speed-" drukken om de snelheid aan te passen. Het zal zich echter automatisch aanpassen aan de standaardinstellingen van het programma wanneer u naar de volgende paragraaf gaat. Zodra alle segmenten zijn voltooid, eindigt het programma en komt de loopband langzaam tot stilstand. Tijdens het sporten kan de gebruiker op elk moment op de "stop"-knop drukken of het "veiligheidsslot" loskoppelen om de werking van de mat te stoppen.

Geïntegreerde vaste programmatafel:

| Periode | | Uitvoeringstijd van elk segment = ingestelde tijd gedeeld door 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|---|------|---|----|----|------|------|------|------|------|------|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | tien | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Selecteer een segment | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| P01- Afvallen | SNELH EID | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | tien | 9 | 8 | 8 | 9 | tien | 9 | 8 | 7 | 6 | 3 |
| P02-Vet verbranden | SNELH EID | 5 | 7 | 9 | 9 | 11 | 8 | 8 | tien | tien | 8 | tien | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| P03- Berg | SNELH EID | 3 | 4 | 6 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 | 6 | 5 | 3 |
| P04 - Hardlooprout | SNELH EID | 3 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | tien | tien | tien | 9 | 9 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| P05- Ras | SNELH EID | 3 | 5 | 6 | 8 | 12 | 8 | 6 | 5 | 6 | 8 | 12 | 8 | 6 | 8 | 6 | 3 |
| P06- Langzaam lopen | SNELH EID | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 |
| P07- Snelle wandeling | SNELH EID | 3 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| P08- Willekeurig | SNELH EID | 5 | tien | 6 | 11 | 7 | 11 | 8 | 11 | 9 | 6 | tien | 7 | 11 | 9 | 6 | 3 |
| P09-joggen | SNELH EID | 5 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 6 | 5 |
| P10-Sprint | SNELH EID | 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | tien | tien | 11 | 11 | 11 | tien | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| P11-progressief | SNELH EID | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| P12-leerling | SNELH EID | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |

7 Door de gebruiker gedefinieerd programma:

Naast de 12 ingebouwde programma's beschikt de mat ook over 3 door de gebruiker gedefinieerde programma's: U01, U02 en U03, waarmee gebruikers hun eigen programma's kunnen instellen op basis van hun persoonlijke situatie.

7.1 Instellingen voor door de gebruiker gedefinieerde programma's:

Druk achtereenvolgens op de "Programma"-toets in de standby-status, en het venster geeft "U01~U03" weer als door de gebruiker gedefinieerde programma's. Druk op de "Modus"-toets om de parameter in te voeren, het "Tijd"-venster geeft "S-01~S-16" weer en het "Snelheid"-venster toont de relevante gegevens van de overeenkomstige periode. Vervolgens kunt u elke periode definiëren. Gebruik bij het instellen de toetsen "Snelheid+", "Snelheid-" of de snelheidssnelkoppelingen "4Km/h" en "8Km/h" om de snelheid aan te passen. Druk op de toets "Modus" om het instellen van deze periode te voltooien en de instelling in te voeren. De status van de volgende tijdsperiode totdat alle 16 tijdsperiodes zijn gedefinieerd. Na het instellen worden de gegevens permanent opgeslagen totdat u deze de volgende keer opnieuw instelt. Deze gegevens gaan niet verloren door een stroomstoring.

7.2 Activering van het door de gebruiker gedefinieerde programma:

heeft. Druk in de standby-status continu op de "Programma"-toets totdat het door de gebruiker gedefinieerde programma (U01~U03) dat u wilt uitvoeren is ingesteld, en druk vervolgens op de Start-toets om te starten.

B. Druk op de "Start"-toets nadat het door de gebruiker gedefinieerde programma en de looptijd zijn ingesteld, en het kan onmiddellijk worden gestart.

7.3 Door de gebruiker gedefinieerde programma-installatie-instructies:

Elk programma verdeelt de trainingsduur in 16 periodes. Bij het instellen moeten de snelheid en looptijd van de 16 periodes worden ingesteld voordat op de "Start"-knop wordt gedrukt om de loopband te starten.

8 Fitnessstest:

Druk in de standby-status achtereenvolgens op de toets "Programma" en het venster "Tijd" geeft "FAT" weer om de body mass index (FAT) detectiefunctie te openen, en druk op de toets "Mode" om F-1, F-2 te openen, F-3, F-4 en F-5 (F-1 is geslacht, F-2 verwijst naar leeftijd, F-3 is lengte, F-4 is gewicht en F-5 naar body mass index). Druk op de toetsen "Speed+" en "Speed-" om de parameters in te stellen van F-1 ~ F-4 (zie de volgende tabel voor parameters). Druk na het instellen op de toets "Modus" om de F-5 fitnessstestinterface te openen en houd vervolgens de hartslaggrafiek 5 met beide handen vast. De Body Mass Index (FAT) is een maatstaf voor de relatie tussen de lengte en het gewicht van een persoon, niet voor de lichaamsproporties. FAT is geschikt voor alle mannen en vrouwen en biedt mensen een basis voor het aanpassen van hun gewicht en andere gezondheidsindicatoren. Het ideale VET zou tussen de 20 en 24 moeten liggen. Als het minder dan 19 is, betekent het te mager, als het tussen de 25 en 29 is, betekent het overgewicht, en als het hoger is dan 30, wordt het beschouwd als zwaarlijvig. (Deze gegevens zijn alleen ter referentie en kunnen niet als medische gegevens worden beschouwd.)

| | | | |
|-----|-----------------|-------------|-------------|
| F-1 | Geslacht | 01 mannetje | 02 vrouwtje |
| F-2 | Leeftijd | 10 ~ 99 | |
| F-3 | Hoogte | 100 ~ 200 | |
| F-4 | Gewicht | 20 ~ 150 | |
| F-5 | Body mass-index | ≤19 | Te dun |
| | Body mass-index | =(20 ~ 24) | Ideaal |
| | Body mass-index | =(25 ~ 29) | Overgewicht |
| | Body mass-index | ≥30 | Obesitas |

9 Weergavebereik voor elke waarde:

| Parameters instellen | Voorletter | Beginwaarde instellen | Bereik instellen | Indicatie bereik |
|--------------------------|------------|-----------------------|--------------------|------------------|
| Tijd (minuten: seconden) | 0:00 uur | 30:00 uur | 17:00 - 219:00 uur | 0:00-99:59 |
| Snelheid (KM/U) | 1,0 | 1,0 | 1,0-14 | 1,0-14,0 |
| Afstand (km) | 0,00 | 1u00 | 0,50-99,90 | 0,00-99,99 |
| Hartslag (slagen/minuut) | - | - | - | 50-200 |
| Calorieën (kcal) | 0 | 50 | 10-999 | 0-999 |

10 Veiligheidsslotfunctie:

Onder alle omstandigheden kan de werking van de riem in een noodstop worden gestopt door het veiligheidsslot te verwijderen. De loopband stopt dringend, alle vensters geven "---" weer en de loopband geeft 3 "Bi"-alarmen; op dit moment kan de band geen andere handeling uitvoeren dan stoppen. Zodra het veiligheidsslot correct is geïnstalleerd, gaat de mat weer in de slaapstand, wachtend op de invoerinstructione.

11 Energiebesparingsfunctie:

De mat heeft een energiebesparende functie. Als er in de slaapstand binnen 10 minuten geen instructies worden ingevoerd, wordt het scherm automatisch uitgeschakeld, gaat het matsysteem naar de energiebesparende modus en kan de mat weer worden gewekt door op een willekeurige toets te drukken.

12 Sluiten:

De mat kan op elk moment worden uitgeschakeld door de aan/uit-schakelaar uit te schakelen, waardoor de mat niet wordt beschadigd.

13 zaken die aandacht vereisen:

13.1 Controleer of de mat geladen is voordat u gaat trainen; Controleer of het veiligheidsslot geldig is.

13.2 Indien zich tijdens het sporten een abnormale situatie voordoet, kan het veiligheidsslot worden verwijderd en zal de hardlooptmogelijkheid snel tot stilstand komen; plaats vervolgens het veiligheidsslot, reset de apparatuur en wacht op het toegangscommando.

13.3 Als er een probleem is met deze mat, neem dan contact op met de verkoper. Niet-professionals, probeer het niet te demonteren of te repareren om schade aan de apparatuur te voorkomen.

Gebruik en veiligheid bescherming van de mat

1 Foutopsporing op de mat

- 1.1 Plaats na installatie het veiligheidsslot in de overeenkomstige positie van het elektronische horloge.
- 1.2 Controleer vóór de elektrificatie of de aarddraad van de voeding goed geaard is, trek de loopband met de hand en controleer of deze soepel en zonder geluid draait.
- 1.3 Steek de stekker in het stopcontact, zet de aan/uit-schakelaar aan en alle vensters van het elektronische horloge geven de beginwaarde weer en de riem beweegt niet.
- 1.4 Druk op de "Start"-toets en de loopband begint te lopen met een lage snelheid van 1,0 km/u, en kijk of de loopband en het elektronische horloge normaal werken.
- 1.5 Druk op de versnellingstoets en de vertragingstoets om te zien of de instelling normaal is.
- 1.6 Druk op de "Stop"-knop of verwijder de veiligheidsvergrendeling en de loopband stopt met werken. Zet de stroomschakelaar uit en haal de stekker uit het stopcontact.

2 Handmatig

De mat kan na installatie worden gebruikt

- 2.1 Steek de stekker in het 220V-stopcontact en het stopcontact moet een goede aarddraad hebben.
- 2.2 Zet het veiligheidsslot op en druk op de "Start"-toets. De loopband zal langzaam bewegen met een snelheid van ongeveer 1,0 km/u, en de snelheid van de loopband zal op de meter worden weergegeven.
- 2.3 Als u de snelheid van de loopband verhoogt, kunt u op de gasknop drukken en de zoemer zal "piepen" om een upgrade aan te geven, met een maximale snelheid van 14 km/u.
- 2.4 Als u geen tijd heeft om te vertragen wanneer u op hoge snelheid loopt, verwijder dan de veiligheidsvergrendeling en stop de loopband onmiddellijk.
- 2.5 Druk na het hardlopen op de stopknop op de loopband en de loopband stopt langzaam.

3 Veiligheidsbescherming voor tapijt

3.1 In geval van nood zal de loopband worden uitgeschakeld en gestopt, zolang de gebruiker het veiligheidsslot verwijderd. Daarom moet u tijdens het sporten de veiligheidsclip op de juiste positie op uw kleding vastzetten om de veiligheid van de gebruiker te garanderen.

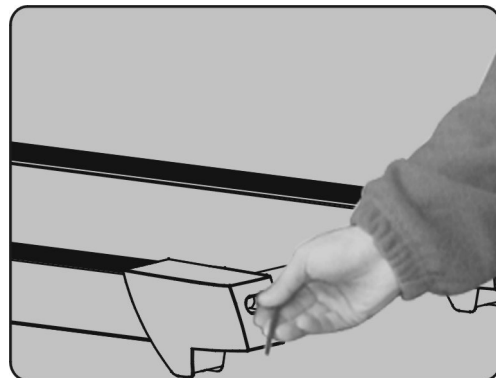
3.2 Wanneer de loopband slipt of de loopband vastloopt, stopt de motor na ongeveer 3 seconden.

Onderhoud en behandeling van storingen

1) Het oppervlak van de loopband moet schoon worden gehouden, verwijder het netsnoer voordat u het schoonmaakt. U kunt het loopvlak en het oppervlak van de loopband schoonmaken met een zachte, vochtige doek.

2) De loopband is in de fabriek afgesteld, het kan zijn dat deze na transport of gebruik niet goed werkt. Stop de loopband voor het afstellen, trek de loopband naar het midden en stel de bouten van de linker en rechter achterrol af met een inbusleutel (zie figuur). Het is aan te bevelen om een halve slag per keer af te stellen.

Draai vervolgens de schakelaar en controleer of de mat 10 slagen uit staat bij een snelheid van ongeveer 4 tot 5 km/u.



ATTENTIE! : Om elektrische schokken te voorkomen, moet u ervoor zorgen dat de loopband is uitgeschakeld en de stekker uit het stopcontact is gehaald voordat u hem schoonmaakt of routineonderhoud uitvoert.

SMERING VAN DE LOOPBAND EN HET PLATFORM

Om de levensduur van deze loopband te verlengen, moet hij regelmatig gesmeerd worden, dat is het algemene onderhoud van de machine. De routine onderhoudsprocedure zal voortijdige slijtage van de loopband en het motorsysteem voorkomen. Het aanbevolen smeerschema is als volgt:

SMERING GEBRUIK

1-6 km/u Elke 6 maanden

6-12 km/u Elke 3 maanden

12-16 km/u Elke 2 maanden

Dit schema komt overeen met de aanbevolen toepassing voor een individuele gebruiker, tot 20-30 minuten per keer, 3-4 keer per week.

SCHOONMAKEN

Transpiratie moet na de training van de console en het loopoppervlak worden afgeveegd. U dient uw loopband eenmaal per week af te vegen met een zachte, vochtige doek. Maak het displaypaneel niet te nat, want dat kan elektrische en elektronische problemen veroorzaken.

OPSLAG

Berg uw loopband op een schone en droge plaats op. Zorg ervoor dat hij is uitgeschakeld en dat de stekker uit het stopcontact is.

MOVING

Deze loopband is ontworpen en uitgerust met wielen om hem gemakkelijk te kunnen verplaatsen. Zorg ervoor dat hij is uitgeschakeld en dat de stekker uit het stopcontact is gehaald voordat u hem verplaatst.

ALLEEN VOOR THUISGEBRUIK!

Deze loopband is uitsluitend ontworpen voor thuisgebruik. Niet gebruiken in een instelling of voor commerciële doeleinden.

ONDERHOUD EN SMERING

Het is belangrijk om uw loopband goed te verzorgen (vooral het loopoppervlak eronder). Een goede siliconensmering zal ook de prestaties van uw loopband verbeteren.

WAARSCHUWING: STOP de loopband en verwijder de veiligheidssleutel voordat u het loopoppervlak smeert.

HOE BRENG JE SILICONEN AAN OP TAPIJT?

A/ Zoek de fles siliconen. Het bevindt zich in het doe-het-zelfpakket dat bij deze loopband is geleverd.

B/ Zoek een rietje en plaats het op de fles siliconen zoals op de tekening.

C/ Breng de silicone gelijkmatig aan zoals aangegeven in de tekening (LET OP: de loopband MOET STOPPEN voordat u het smeermiddel aanbrengt om letsel te voorkomen, anders kan de rand van de loopband u snijden of kunnen uw vingers geplet worden door de rollers).

Breng niet te veel siliconen aan op de mat. Te veel glijmiddel kan ervoor zorgen dat de mat op de rollen glijdt.

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