

Sport-Thieme Laufband „T600“

Vielen Dank!

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



Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten und in der Stückliste aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfanges anhand der Montageschritte grob kontrollieren. Sollte eine Reparaturfall eintreten, holen Sie sich Rat bei Ihrem Händler oder kontaktieren Sie unseren Service.
2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (alle 1-2 Monate) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Defekte Einzelteile müssen unverzüglich ausgetauscht oder entfernt werden. Gegebenenfalls das Gerät bis zur Instandsetzung sperren.
3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweiß Ablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer usw.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
8. Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. ACHTUNG: Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung, solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten. Sollten Hilfsmittel zur Einstellung nötig sein, müssen diese nach dem Einstellvorgang wieder entfernt werden.
10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 90 Min./tägl. nicht überschreiten.
11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitnesstraining mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
12. ACHTUNG: Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
13. generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.
15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegendenden Teilen begeben oder befinden.

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.
18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt. Bitte befolgen Sie die Hinweise für ein korrektes Training in der Trainingsanleitung.
19. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird.
20. Wenn die Anschluss Leitung dieses Gerätes beschädigt ist, muss diese durch den Hersteller oder den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzt werden.
21. Dieses Gerät ist gemäß der EN ISO 20957-1:2013, EN 957-6:2010/ A1:2014 + EMC Directive 2014/30/EU geprüft worden. 22. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

Explosionszeichnung

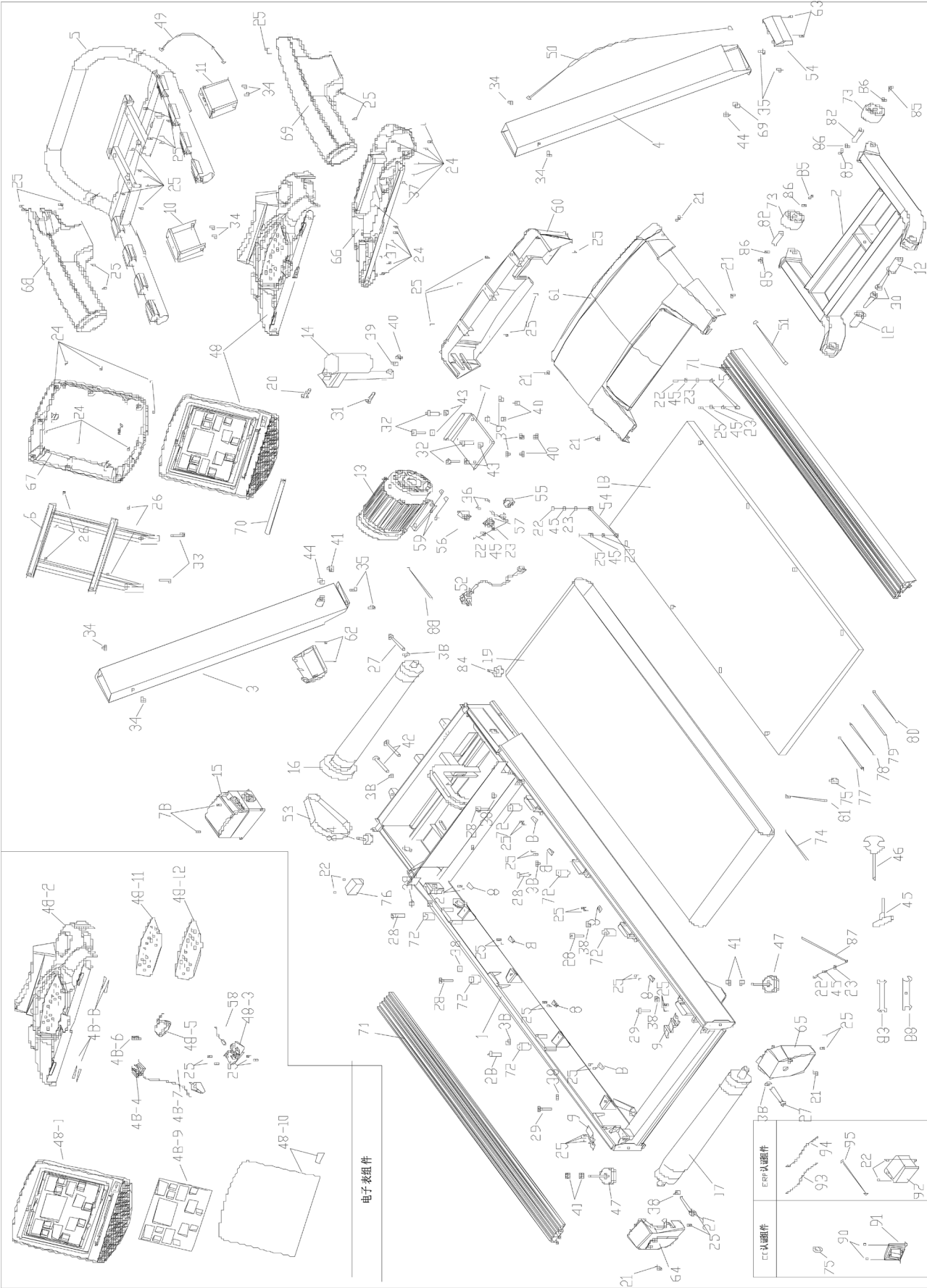


Tabelle zur Explosionszeichnung

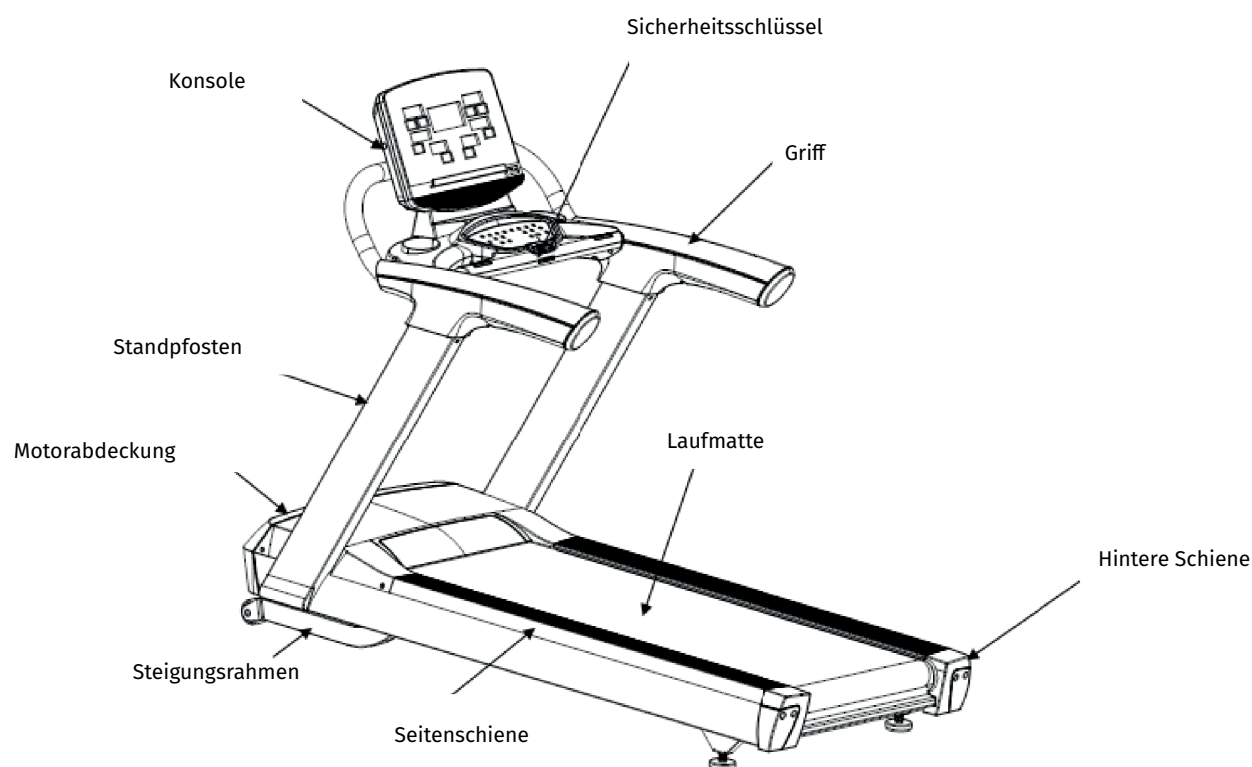
Position	Beschreibung	Spezifikation	Menge
1	Sockelrahmen		1
2	Steigungsmotorrahmen		1
3	Standpfosten links		1
4	Standpfosten rechts		1
5	Computerrahmen		1
6	Bildschirmrahmen		1
7	Feststehende Motorplatte		1
8	Seitenschienenführung beschichtet		8
9	Ende der Platte beschichtet		2
10	Kappe links	$\Phi 36 \times \Phi 20 \times \Phi 11 \times 70$	1
11	Kappe rechts		2
12	Hülse	$\Phi 36 \times \Phi 2 \Phi \times \Phi 11 \times 70$	1
13	Motor		1
14	Steigungsmotor		1
15	Frequenzumrichter		1
16	Vordere Walze		1
17	Hintere Walze		1
18	Laufbrett		1
19	Laufmatte		1
20	Innensechskantschraube		1
21	Philips C.K.S. Vollgewindeschraube (Höckerende)		6
22	Philips C.K.S. Vollgewindeschraube		12
23	Fächerscheiben Außenverzahnung	$\Phi 5$	7
24	Philip C.K.S selbstschneidende Schraube	ST4x12	23
25	Philip C.K.S selbstschneidende Schraube	ST4x16	60
26	Philip C.K. S selbstschneidende Schraube	ST4x25	5
27	Innensechskantschraube	M8x80	3
28	Innensechskantschraube	M8x30	6
29	Innensechskantschraube	M8x30	2
30	Innensechskantschraube	M10x55x20	2

31	Innensechskantschraube	M10×70×20	1
32	Innensechskantschraube	M10×40	4
33	Innensechskantschraube	M8×40×20	2
34	Motor		8
35	Sicherheitsschlüssel fester Sitz		4
36	Sicherheitsschlüssel-Druckstück		2
37	Sicherheits-Schlüsselanhänger		2
38	Druckfeder	φ11.8×φ0.8×24	13
39	Fußpolster	Φ 74×86×M12	5
40	Radachse	Φ 19×60×M6	5
41	Rad	Φ 71 ×t48×Φ 19,2	2
42	Äußere Abdeckung	t1.2×φ31	2
43	Zylinderkissen	φ30×30×M8×8	4
44	Filter		2
45	Kommunikationsdraht 1	L-1200 mm	1
46	Kommunikationsdraht 2	L-1700 mm	1
47	Kommunikationsdraht 3	Φ 74×86×M12	2
48	Seitenschienenführungsblock		1
49	Kommunikationsdraht 2	L-800 mm	1
50	Sicherungssockel mit Draht	L-1100 mm	1
51	Schiffsschalter	L-800 mm	1
52	Netzkabel	3x1,5 mm ² x2000	1
53	Motorriemen	250PJ10	1
54	Draht (Erdung)	L-200 mm/1,5 mm ²	3
55	Schalter		1
56	Reset-Schalter	M10×55×20	1
57	Computerbuchse	250V/10A/roter Draht L-60/ schwarzer Draht L-150/gelber und grüner Draht L-320	1
58	Reiseschalter	Reiseschalter	1
59	Quadratisches Kissen	35 × 35 × t5,0 × Φ 8	4
60	Schutzabdeckung im Boden		1
61	Obere Schutzabdeckung		1
62	Pfostenabdeckung - links		1
63	Pfostenabdeckung - rechts		1
64	Hintere Abdeckung links		1
65	Hintere Abdeckung rechts		1

66	Außenhülle		1
67	6841EA Endabdeckung		1
68	PU-Armlehnschutz - links		1
69	PU-Armlehnschutz - rechts		1
70	IPAD-Halter		1
71	Seitenschiene	1430	2
72	Zylinderkissen	φ30×30×M8×8	6
73	Rad	Φ 71×t48×Φ19,2	2
74	Band	3×100	10
75	Magnetring	φ35Xφ22×t15.0	1
76	Filter		1
77	Stromanschlusskabel	L-450 mm/1,5 mm2/ Schwarz	1
78	Stromanschlusskabel	L-450 mm/1,5 mm2/Rot	1
79	Stromanschlusskabel	L-450 mm/1,5 mm2/Rot	1
80	Stromanschlusskabel	L-200 mm/1,5 mm2/ Schwarz	1
81	Draht (Erdung)	L-150 mm/1,5 mm2	1
82	Radachse	Φ 19×60×M6	2
83	13-14 Schraubenschlüssel	t4.0×28×145	1
84	Trittfußpolster	φ50×φ41×26×M8×27	2
85	Innensechskantschraube	M6x15	4
86	Außenhülle	t1.2×φ31	4
87	Draht (Erdung)	L-200 mm/2,5 mm2/Φ5	1
88	Stromanschlusskabel	L-100 mm/1,5 mm2Rot	1
89	17-19 Schraubenschlüssel	t5.0×32×150	1
	Teil der Konsole		
48	6841EA Konsolensatz,		1
25	Selbstschneidende Schraube,	ST4#16(1018/HV550)	4
58	Oberes Konsolengehäuse		1
48-1	Sicherheitsschlüssel fester Sitz		1
48-2	Sicherheits-Schlüsselanhänger		1
48-3	Druckfeder	φ11.8× φ0.8×24	1
48-4	Sicherheitsschlüssel	L-1000/mit Klammer	1
48-5	Griffpuls		4
48-6	PCB-Displayplatine		
48-7	Überlagerung der Anzeige		1

48-8	PCB-Tastenplatine		1
48-9	Tasten-Overlay		1
48-10			
	CE-Teile		
90	Vollgewindebolzen	M4×10	2
75	Magnetring		1
91	Induktivität		1
	ERP-Teile		
92	ERP-Stromversorgungs-Ener- giesparkarte		
93	Kommunikationsdraht,	L-800 mm/1,5 mm ² / (Rot)	1
94	Kommunikationsdraht,	L-800 mm/1,5 mm ² / (Schwarz)	1
95	ERP-Anschlusskabel	L=500	1
22	Kreuzschlitzschraube	M4×16	2

Struktur des Laufbands



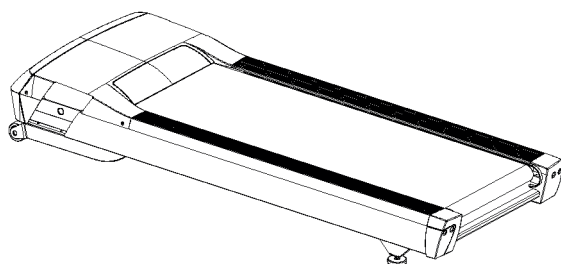
Steigungsmotorrahmen

TECHNISCHE INFORMATIONEN

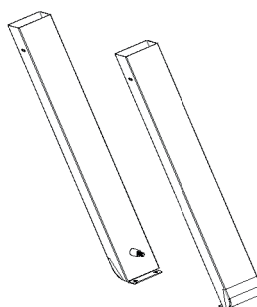
Abmessung - klappbar	2120*900*1590
Laufzone	1550*560
Geschwindigkeit	1,0-22,0 km/h
Steigung	0-15 %

Wir behalten uns das recht vor, das produkt ohne vorherige ankündigung zu ändern.

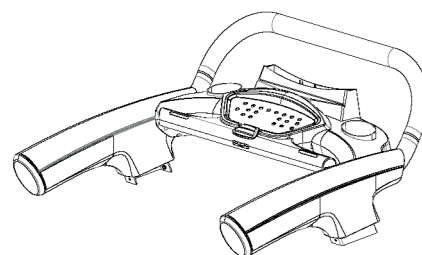
Kartoninhalt



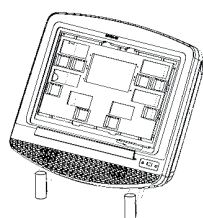
A Hauptteil



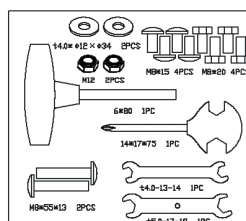
B Standpfosten



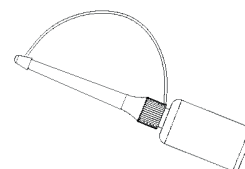
C Konsolenrahmen



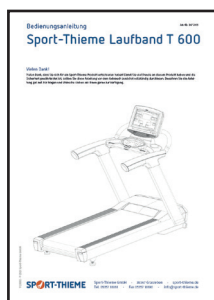
D Display



E Schraubenbeutel

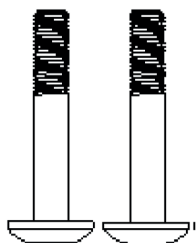


F Siliziumöl



G Handbuch

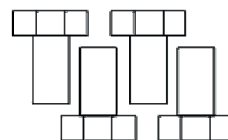
Liste der Metallteile im Beutel



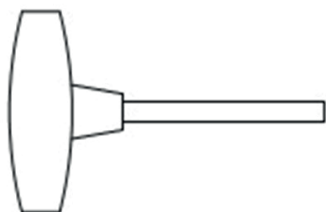
Allen C.K.S. Halbgewindeschraube
(M8*40*20) 2 Stk.



Allen C.K.S. Halbgewindeschraube
(M8*15) 4 Stück



Sechskantkopf-Vollzahnschraube
(M8x20) 4 St.



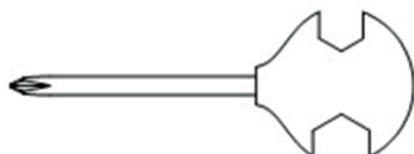
T-förmiger Sechskantschlüssel



Ø 12 Unterlegscheibe x2 Stück



Mutter x 2 Stück



Kreuzschlitzschlüssel

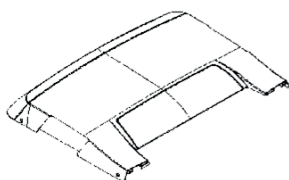


13-14 offener Schraubenschlüssel

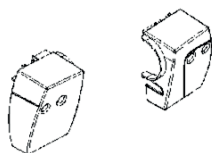


17-19 offener Schraubenschlüssel

Hauptteile



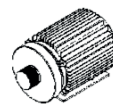
Motorabdeckung



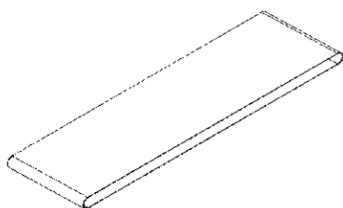
Hintere Abdeckung



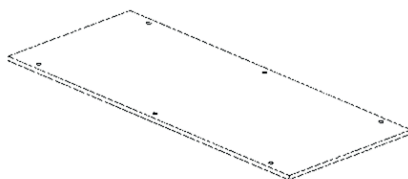
Motorriemen



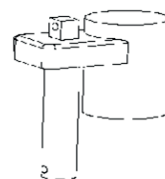
Motor



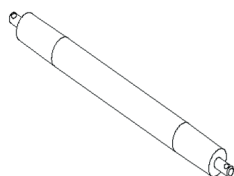
Laufmatte



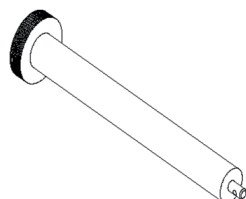
Laufdeck



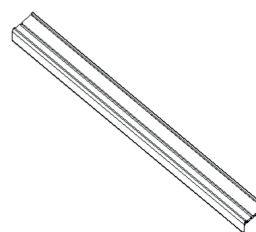
Steigungsmotor



Hintere Walze



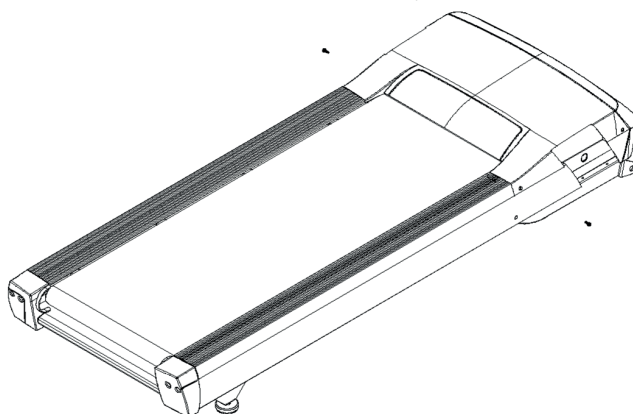
Vordere Walze



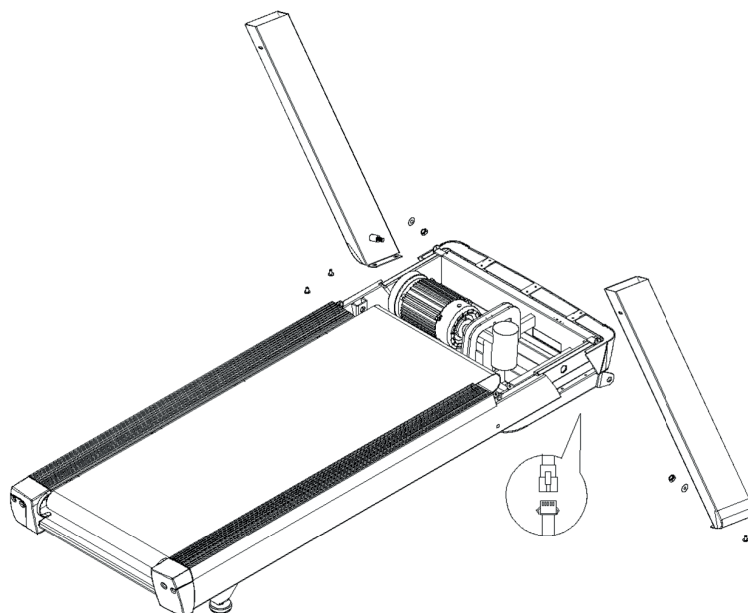
Seitenschiene

Montageanleitung

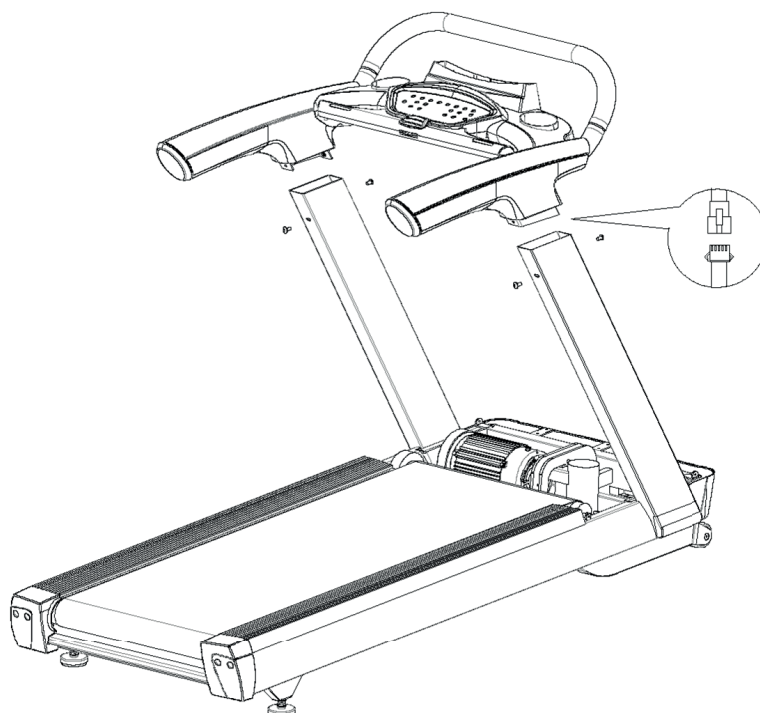
Schritt 1: Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und stellen Sie es auf den flachen Boden (wie abgebildet). Entfernen Sie die 4 Schrauben der oberen Motorabdeckung und nehmen Sie dann die obere Motorabdeckung ab.



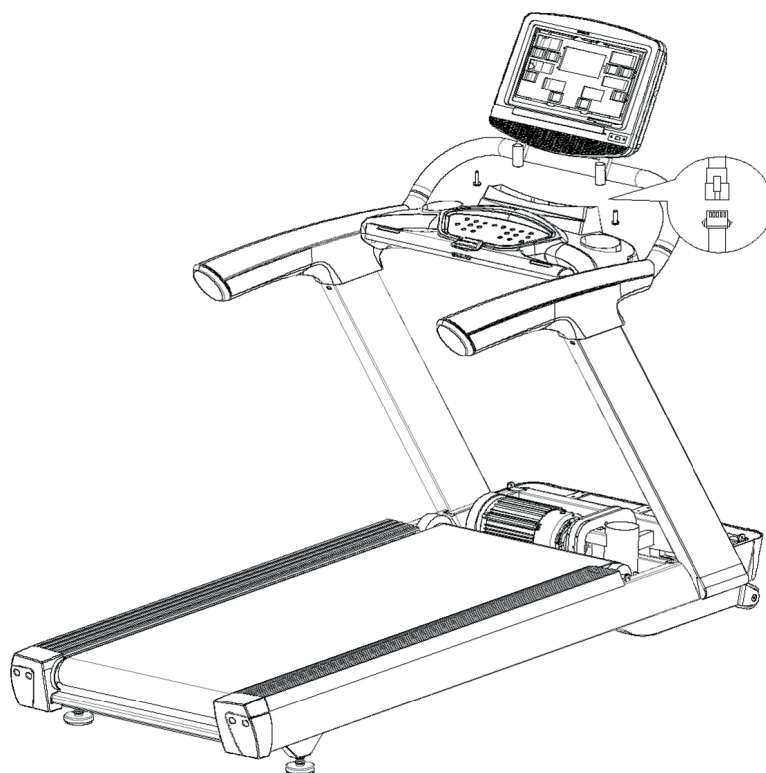
Schritt 2: Verbinden Sie die Kommunikationskabel (im rechten Pfosten) gut mit der Hauptmaschine. Stecken Sie die runde Welle des unteren Pfostens in das runde Loch des Seitenrohrs des Hauptrahmens und befestigen Sie sie mit einer $\varnothing 12$ -Unterlegscheibe und einer M12-Mutter im Hauptrahmen, sowie 2 weiteren M8*20-Außen-sechskantschrauben am unteren rechten Pfosten. Montieren Sie den linken Pfosten auf die gleiche Weise.



Schritt 3: Verbinden Sie die Kommunikationskabel mit dem Konsolenrahmen (rechte Seite) und dem rechten Pfosten, setzen Sie den Konsolenrahmen in den linken und rechten Griff ein und befestigen Sie ihn mit 4 Stück M8*15-Schrauben von zwei Seiten.



Schritt 4: Verbinden Sie die Kommunikationsdrähte von Konsole und Konsolenrahmen, setzen Sie die Konsole in den Konsolenrahmen ein und befestigen Sie sie mit 2 Stück M8*40*20 Schrauben an der Unterseite.



Schritt 5: Befestigen Sie alle oben genannten Schrauben, bringen Sie die obere Motorabdeckung wieder in der Position des Hauptrahmens an, befestigen Sie die obere Motorabdeckung wieder mit den zuvor entfernten Schrauben, dann ist die Montage abgeschlossen.



Allgemeine Fitnessstipps

Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor jeder Übung mindestens 5 bis 10 Minuten lang auf.

Atmen

Achten Sie darauf, dass Sie beim Sport regelmäßig, richtig und ruhig atmen.

Trainingshäufigkeit

Sie sollten 48 Stunden Ruhezeit für die gleichen Muskeln einhalten.

Belastung

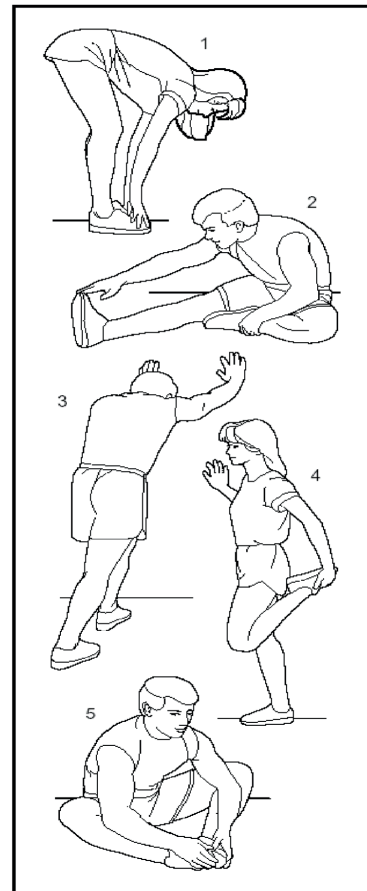
Führen Sie die Übungen entsprechend Ihrer eigenen Kondition durch und steigern Sie so Schritt für Schritt Ihre Trainingskraft. Am Anfang ist es normal, dass die Muskeln schmerzen. Diese Schmerzen können in späteren Phasen verschwinden.

Entspannung

Denken Sie daran, sich nach dem Laufen mindestens 5 Minuten lang zu entspannen und zu dehnen.

Getränke und Mahlzeiten

Beginnen Sie 1 Stunde nach Ihrer Mahlzeit mit dem Laufen auf dem Laufband. Und Sie können Ihre Mahlzeit eine halbe Stunde nach dem Sport einnehmen. Trinken Sie weniger Wasser und Getränke beim Laufen.



Dehnungsübungen

Eine erfolgreiche Trainingseinheit beginnt mit Aufwärm-übungen und endet mit Übungen zum Abkühlen und Entspannen. Diese Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die nachfolgenden Anstrengungen vor. Die Abkühlungs-/Entspannungsphase nach der Trainings-einheit sorgt dafür, dass Sie keine muskulären Probleme bekommen. Im Folgenden finden Sie Anleitungen für Dehnungsübungen zum Aufwärmen und Abkühlen. Bitte beachten Sie die folgenden Punkte:

1. Zehen berühren

Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne und versuchen Sie, Ihre Füße mit den Händen zu berühren. Greifen Sie so weit wie möglich nach unten bis zu den Zehen. Halten Sie diese Position nach Möglichkeit 10-15 Sekunden lang, und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies dreimal. Siehe Bild. 1

2. Knieübungen

Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Füße so auf, dass die Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie 10-15 Sekunden lang, wenn möglich. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein. Siehe Abb.2

3. Übungen für die Waden/Achillessehne

Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und halten Sie Ihr ganzes Körpergewicht. Dann bewegen Sie das linke Bein nach hinten und wechseln es mit dem rechten Bein ab. Dadurch wird die Rückseite des Beins gestreckt. Halten Sie diese Position nach Möglichkeit 10-15 Sekunden lang. Wiederholen Sie diese Übung 2 Mal für jedes Bein. Siehe Abb.3

4. Übungen für die Oberschenkel

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab, greifen Sie dann hinter sich, und heben Sie den rechten oder linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Spüren Sie eine angenehme Spannung in Ihrem vorderen Oberschenkel. Halten Sie diese Position möglichst 10-15 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung 2 Mal für jedes Bein. Siehe Abb.4

5. Oberschenkelinnenseite

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein aus. Beugen Sie das linke Bein und stellen Sie den Fuß auf den rechten Oberschenkel. Versuchen Sie nun, den rechten Fuß mit dem rechten Arm zu erreichen. Halten Sie diese Position nach Möglichkeit 10-15 Sekunden lang. Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal für jedes Bein. Siehe Abb.5

Gebrauchsanweisung für die Konsole

Anleitung für das LED-Fenster

- Fenster „DISTANZ“: numerische Streckenanzeige.
- Fenster „KALORIEN“: Anzeige des numerischen Kalorienwerts.
- Fenster „ZEIT“: Zeigt die Zeit als numerischen Wert an.
- „STEIGUNG“-Fenster: Anzeige des numerischen Steigungswertes.
- Fenster „PULS“: Anzeige des numerischen Pulswerts.
- Fenster „GESCHWINDIGKEIT“: Zeigt den numerischen Wert der Geschwindigkeit an.



Tasten

START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED+/-, 4 km/h, 8 km/h, 12 km/h, 16 km/h, INCL+/-, 2, 4, 8, 12 .



Tastenanleitung

- „PROG“: Programmwahltaste: Wenn das Laufband gestoppt ist, können Sie zwischen dem manuellen Programm und „P0-P36→U1-U3→FAT“ wählen.
- „MODUS“: Taste zur Auswahl des Betriebsmodus: Wenn das Laufband gestoppt ist, stellen Sie den Modus so ein, wie Sie es wünschen.
- Sie können zyklisch den Zeitcountdown → Kaloriencountdown → Entfernungscountdown → Normalmodus auswählen. Die Standardposition ist 30 Minuten, wenn Sie sich in P1-P36 befinden.
- Taste „START/PAUSE“: Wenn das Laufband gestoppt ist, drücken Sie die Taste START, um das Laufband einzuschalten. Drücken Sie die Taste „START“, während das Programm läuft, so wird es angehalten.
- „STOP“-Taste: Wenn das Laufband läuft, stoppen Sie das Laufband langsam durch einmaliges Drücken der STOP Taste. Wenn das LCD-Fenster die Meldung ERR anzeigt. Drücken Sie die Stopptaste, um die Fehlermeldung zu löschen. Wenn das Laufband läuft, drücken Sie zweimal die „STOP“-Taste, es kann sofort anhalten.
- TASTE „+“: Erhöht die Geschwindigkeit beim Laufen. Erhöhen Sie den Parameter unter dem BMI-Test.
- „-“ TASTE: Verringert die Geschwindigkeit beim Laufen. Verringern Sie den Parameter unter dem BMI-Test.
- „SCHNELL“-Taste: Wenn das Laufband läuft, beschleunigen Sie direkt durch Drücken der Schnell-Geschwindigkeitstaste 4, 8, 12, 16.
- TASTE „INCL+“: Erhöhen Sie die Steigung durch Drücken dieser Taste.
- TASTE „INCL-“: Verringern Sie die Steigung durch Drücken dieser Taste
- „SCHNELLSTEIGUNGSTASTE“: Erhöhen Sie die Steigung direkt durch Drücken der Schnellsteigungstaste

Programm/Startanweisungen:

A: Beschreibung des Programms:

- Ein manuelles Programm P0: Normaler Modus, Zeit-Countdown-, Distanz-Countdown-, Kalorien-Countdown-Modus.
- 36 Einstellprogramme: P01, P02, P03, P04, P05,..., P36;
- Drei benutzerdefinierte Programme U1-U3;

B: Startanweisungen:

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Position des Sicherheitsschlüssels auf dem Bedienfeld, die Konsole zeigt 2 Sekunden lang an und ruft dann das manuelle Programm auf.
- Drücken Sie die Starttaste. Das Zeitfenster zeigt an: 5-4-3-2-1, und der Summer piept einmal pro Minuszeit, und das Laufband wird gestartet, wenn es auf 1 reduziert ist;
- Während das Laufband läuft, drücken Sie die Stopptaste, um das Laufband anzuhalten.

Manueller Modus:

1. Wie Sie das Programm manuell eingeben:

- Schalten Sie den Netzschalter ein und gehen Sie im manuellen Programm direkt in den Normalmodus.
- Drücken Sie im Stoppzustand die Programmtaste, um in den Normalmodus des manuellen Programms zu gelangen.

2. Drei Einstellungsfunktionen im manuellen Programm: Zeiteinstellung, Distanzeinstellung, Kalorieneinstellung; nach dem Aufrufen des normalen Modus im manuellen Programm drücken Sie die Modustaste „MODE“ im Standby-Zustand, um verschiedene Modi auszuwählen. Nach Beendigung der Einstellungen drücken Sie die „START“-Taste, um das Laufband zu starten; die Geschwindigkeit des Trainings wird vom Benutzer eingestellt. Standard: Geschwindigkeit: 1 KM/H.

Es kann nur ein Modus aus der Auswahl Normalmodus, Countdown-Zeit, Countdown-Distanz und Countdown-Kalorien eingestellt werden. Betrieb gemäß dem letzten Modus, und gezählt ab dem Einstellwert, und die andere Seite zeigt die positive Zählung.

- Wenn Sie das manuelle Programm starten, ist die Anzeigezeit des Zeitfensters 0:00. Die Zeit, die Entfernung und die Kalorien werden gezählt, und die Einstellungsfunktion ist ausgeschaltet. Drücken Sie bei laufendem Motor die „STOP“-Taste. Der Motor wird langsam abgebremst, bis er sanft zum Stillstand kommt, und alle Einstellungen werden auf die Voreinstellung zurückgesetzt.
- Drücken Sie im normalen Modus des manuellen Programms die Modus-Taste „MODE“ im Standby-Modus, um in den Zeit-Countdown-Modus zu gelangen. Im Einstellmodus zeigt das Zeitfenster die Uhrzeit an und blinkt. Die Anfangszeit ist: 30:00 Minuten, drücken Sie die Tasten „+“ und „-“ für eine höhere oder geringere Geschwindigkeit, um den Countdown einzustellen. Der mögliche Zeiteinstellungsbereich ist: 5:00-99:00. Der Unterschied beträgt 1:00 Minute.
- Drücken Sie im Zeitcountdown-Modus die Modustaste „MODE“ im Standby-Modus, um in den Entfernungscountdown-Modus zu gelangen, und das Distanzfenster blinkt. Anfangs 5,0 km, drücken Sie die Tasten „+“ und „-“, um die Distanz einzustellen, der Einstellbereich beträgt 1,0-99,0 km. Der Unterschied beträgt 1 km.
- Im Entfernungs-Countdown-Modus: Drücken Sie die Modus-Taste „MODE“ im Standby-Modus, um in den Kalorien-Countdown-Modus zu gelangen, und das Kalorienfenster blinkt. Anfängliche Kalorienanzeige: 50 kcal. Drücken Sie die Addieren-Subtrahieren-Taste der Geschwindigkeit „+“ und „-“, um die Kalorien-Einstellbereich ist: 20-990 kcal. Der Unterschied beträgt 10 kcal.

Programm-Modus

P1-P36“ ist das Systemeinstellungsprogramm. Es ist nur für den Zeit-Countdown-Modus geeignet. Im Einstellmodus zeigt das Zeitfenster die Uhrzeit an und blinkt. Drücken Sie „+“ oder „-“, um den eingestellten Wert zu ändern. Drücken Sie „MODE“, um auf den Standardwert zurückzusetzen. Anfangszeiteneinstellung 30 Minuten. Nur die Zeit kann eingestellt werden. Der mögliche Zeiteinstellungsbereich ist: 5:00-99:00. Drücken Sie die Additions-/Subtraktionstaste der Geschwindigkeit, um den eingestellten Wert anzupassen.

- Jedes Programm ist in 10 Abschnitte unterteilt und jeder Abschnitt dauert ein Zehntel der eingestellten Zeit
- Beim Umschalten zwischen den Segmenten ertönen drei Pieptöne
- Wenn der Motor läuft, drücken Sie die Starttaste und der Motor hält an. Alle Parameter bleiben unverändert
- Drücken Sie die Starttaste erneut, um mit der automatischen Programmgeschwindigkeit zu beginnen;
- Ziehen Sie für einen Notstopp des Motors den Sicherheitsschlüssel ab, und die Fenster zeigen „---“ an.

BMI-FUNKTION

Der Body-Mass-Index ist ein Maß für die Größe und das Gewicht einer Person, nicht für die Proportionen des Körpers. Der BMI-Test eignet sich für alle Männer und Frauen und liefert zusammen mit anderen Gesundheitsindikatoren die Grundlage für eine Gewichtsanpassung. Das ideale Wert FAT sollte zwischen 18 und 28 liegen, wenn es unter 18 liegt, ist man zu dünn, und wenn es 29 übersteigt, gilt man als fettleibig. (Diese Daten dienen nur als Richtwerte und können nicht als medizinische Daten verwendet werden).

Wenn das Laufband stoppt, drücken Sie die Programmtaste „PROG“, wählen Sie das BMI-Testprogramm und starten Sie den Test.

Das Fenster „Steigung“ zeigt den Eingabeparameter an, das Fenster „Puls“ zeigt die Daten als Sollwert an.

Nach Eingabe der BMI-Testfunktion zeigt das Fenster „Steigung“: F1 bedeutet, dass das Geschlecht eingegeben wurde, „Puls“ zeigt 1 (männlich), 2 (weiblich) an.

Drücken Sie die Modus-Taste „MODE“, das Fenster „Steigung“ zeigt: F2, zeigt die Eingabe des eingestellten Alters an, das 25 Jahre alt ist (Standardwert), (der Einstellbereich ist: 10-99 Jahre alt)

Drücken Sie die Modus-Taste „MODE“, das Fenster „Steigung“ zeigt: F3 bedeutet die Eingabe der eingestellten Körpergröße, das Fenster zeigt 170 cm (68 Zoll), die Körpergröße (der Einstellbereich ist: 100-200 cm (40-80 Zoll)).

Drücken Sie die Modus-Taste „MODE“ und das Fenster „Steigung“ zeigt an: F4 für das eingestellte Gewicht. Das Fenster zeigt 70 kg (154 lbs), das Gewicht. (Der Einstellbereich beträgt: 20-150 kg (44-330 lbs)).

Drücken Sie die Modus-Taste „MODE“ und das Fenster „Steigung“ zeigt an: F5 (BMI), was anzeigt, dass die BMI-Testfunktion aktiviert ist, das Fenster „Puls“ wird 00 angezeigt. Bitte legen Sie die Hände auf den Sensor, um die Herzfrequenz über den Griff abzurufen. Das Fenster zeigt den Körperfettwert (BMI) des Probanden innerhalb von 8 Sekunden an.

Anzeige und Einstellbereich der Eingangsparameter:

Parameter Kategorie	Vorgabewert	Einstellbereich	Bemerkungen
Familienname (-1-)	1 (männlich)	1–2	1= Männer 2= Weiblich
Alter (-2-)	25 Jahre alt	10-99 Jahre alt	
Körpergröße (-3-)	170 CM	100-200 CM	
Gewicht (-4-)	70 KG	20-150 KG	

Beispiel - Testergebnis:

FAT ≤18 -- Untergewicht

18<FAT ≤28 -- Normalgewicht

FAT ≥ 29 -- Fettleibigkeit

Besonderer Hinweis: Diese Daten dienen nur als sportliche Richtwerte, nicht als medizinische Daten.

Funktion des Sicherheitsschlüssels:

Der Sicherheitsschlüssel besteht aus einem Tastschalter, einer Klammer und einer Nylonschnur und verfügt über eine Sicherheitsfunktion für die Notabschaltung.

1. In jedem Zustand kann der Sicherheitsschlüssel abgezogen werden, und das Zeitfenster zeigt „---“ mit 3 Summtönen. Wenn der Motor in diesem Moment läuft, wird der sofort gestoppt und die Bedienung der Konsolentastatur unterbunden.
2. Jedes Mal, wenn der Sicherheitstaste eingesteckt wird, wird der Bildschirm 1 Sekunde lang vollständig angezeigt. Dann schaltet sich der Standard-Arbeitszustand des Systems ein. Alle Zähler werden gelöscht und der eingestellte Wert wird zurückgesetzt. Das Laufband befindet sich im positiven Zeitmodus des manuellen Programms P0.

Herzfrequenz-Funktion

Wenn das Laufband eingeschaltet ist, halten Sie den linken und rechten Handlauf mit beiden Händen fest. Im Fenster „Puls“ wird Ihr Herzfrequenzwert angezeigt. Um einen genaueren Herzfrequenzwert zu erhalten, stellen Sie sich bitte auf das Laufband und messen Sie, wenn es stoppt. Die Haltezeit sollte nicht weniger als 30 Sekunden betragen. Der Anfangswert ist die tatsächlich gemessene Herzfrequenz, und der Anzeigebereich ist: 50-200 Schläge / Min.

Diese Daten dienen nur als Richtwerte, nicht als medizinische Daten

Anzeigebereich der einzelnen Werte:

	anfänglich	Anfangswert einstellen	Bereich festlegen	Anzeigebereich
Zeit	0:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00-99:59
Geschwindigkeit	0.0	N/A	N/A	1.0 – 22 km/h
Steigung	0	N/A	N/A	0 – 15
Distanz	0.0	5.00	1.0 – 99.0	0.0 – 99.9
Kalorien	0	50.0	20.0 – 990	0 – 999

Wenn Sie einen Parameter einstellen, verwenden Sie die Plus- und Minus-Symbole „+“ - „-“ zum Einstellen, und die Zykluseinstellung kann erfolgen. Der mögliche Zeiteinstellungsbereich beträgt zum Beispiel: 5:00-99:00. Wenn die Zeit auf 99:00 eingestellt ist, drücken Sie erneut die Taste „+“, um zu 5:00 zurückzukehren, und das kann beliebig wiederholt werden.

Programmtabelle

Angehängte Programmtabelle: Jedes Programmsegment ist in 10 Segmente unterteilt, und die Laufzeit der einzelnen Programmsegmente ist gleichmäßig verteilt. Nachfolgend ist das Bewegungsdiagramm von 36 Programmen dargestellt.

Programm-Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Geschwindigkeit	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Steigung	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Geschwindigkeit	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Steigung	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	Geschwindigkeit	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Steigung	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Geschwindigkeit	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Steigung	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Geschwindigkeit	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Steigung	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Geschwindigkeit	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	Steigung	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Geschwindigkeit	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	Steigung	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	Geschwindigkeit	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	Steigung	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Geschwindigkeit	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	Steigung	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Geschwindigkeit	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	Steigung	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Geschwindigkeit	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	Steigung	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Geschwindigkeit	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	Steigung	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	Geschwindigkeit	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Steigung	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	Geschwindigkeit	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	Steigung	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Geschwindigkeit	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	Steigung	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P16	Geschwindigkeit	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	Steigung	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Geschwindigkeit	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	Steigung	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Geschwindigkeit	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	Steigung	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Geschwindigkeit	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Steigung	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0

P20	Geschwindigkeit	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Steigung	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	Geschwindigkeit	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	Steigung	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	Geschwindigkeit	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	Steigung	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Geschwindigkeit	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	Steigung	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Geschwindigkeit	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	Steigung	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Geschwindigkeit	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	Steigung	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Geschwindigkeit	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	Steigung	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Geschwindigkeit	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	Steigung	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Geschwindigkeit	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	Steigung	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Geschwindigkeit	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
	Steigung	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Geschwindigkeit	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	Steigung	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Geschwindigkeit	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	Steigung	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0
P32	Geschwindigkeit	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	Steigung	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Geschwindigkeit	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	Steigung	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Geschwindigkeit	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	Steigung	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Geschwindigkeit	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	Steigung	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	Geschwindigkeit	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	Steigung	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

ERP-Konvertierungsfunktion:

1. Wenn das System standardmäßig im ERP-Modus gestartet wird, geht es etwa ab 4:30 Uhr in den Ruhezustand über, wenn das Laufband nicht benutzt wird, um Strom zu sparen. Es kann durch Drücken einer beliebigen Taste aktiviert werden.
2. Drücken Sie im Standby-Modus die Modus-Taste 3 Sekunden lang, bis „2222“ angezeigt wird, um die ERP-Funktion zu deaktivieren, und drücken Sie dann die Modustaste 3 Sekunden lang, bis „1111“ angezeigt wird, um zum ERP-Modus zurückzukehren.

Abschaltung:

Sie können Sie das Laufband jederzeit ausschalten, indem Sie den Netzschalter ausschalten, um das Laufband nicht zu beschädigen.

Allgemeine Fehlerbehebung

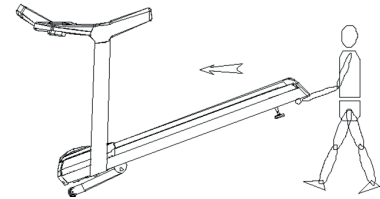
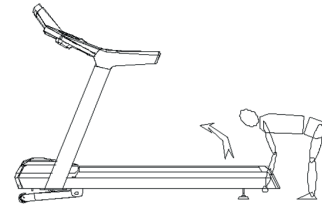
Code	Bedeutung	Lösung
E01	Frequenzumrichter nicht mit der Konsole verbunden	• Prüfen Sie, ob der Stecker locker ist oder das Kabel beschädigt ist. • Der Frequenzumrichter ist möglicherweise defekt. Prüfen und ersetzen Sie den Frequenzumrichter. • Wenn die Konsole beschädigt ist, prüfen Sie vor dem Austausch, ob sie beschädigt ist.
E02	Überstrom des Frequenzumrichters	• Warten Sie 20 Sekunden nach dem Ausschalten und schalten Sie dann den Strom ein. • Prüfen Sie, ob das Rollenlager defekt ist und ob das Laufdeck und der Laufriemen unterschmiert sind. • Tauschen Sie den Frequenzkonverter aus.
E03	Überhitzung des Umrichters	• Warten Sie 20 Sekunden nach dem Ausschalten und schalten Sie dann den Strom ein. • Prüfen Sie, ob der Lüfter und der Kühler verstaubt sind und ob der Lüfter defekt ist. • Tauschen Sie den Frequenzkonverter aus.
E04	Steigung erlernen	• E4 wird nach dem Lernen der Steigung automatisch gelöscht. • Prüfen Sie, ob die Steigung richtig eingesetzt ist und ob sie fehlerhaft ist • Tauschen Sie den Frequenzkonverter aus.
E05	Busspannung des Konverters weniger als 220 V (2 Minuten)	• Warten Sie 20 Sekunden nach dem Ausschalten und schalten Sie dann den Strom ein. • Prüfen Sie, ob die Versorgungsspannung zu niedrig ist. • Tauschen Sie den Frequenzkonverter aus.
E06	Kurzschluss am Ausgang des Konverters	• Prüfen Sie, ob der Anschluss des Konverterausgangs korrekt ist. • Prüfen Sie den Motor auf Schäden. • Tauschen Sie den Frequenzkonverter aus
E07	Die Busspannung des Umrichters liegt über 390 V (0,1 Sekunde)	• Warten Sie 20 Sekunden nach dem Ausschalten und schalten Sie dann den Strom ein. • Prüfen Sie, ob die Versorgungsspannung hoch ist • Tauschen Sie den Frequenzkonverter aus. .
E08	Die Busspannung des Konverters liegt über 380 V (10 Sekunden)	• Warten Sie 20 Sekunden nach dem Ausschalten und schalten Sie dann den Strom ein. • Prüfen Sie, ob die Versorgungsspannung hoch ist • Tauschen Sie den Frequenzkonverter aus.

Das Laufband bewegen

1. Bevor Sie das Laufband bewegen, sollten Sie sich vergewissern, dass der Sockelrahmen am niedrigsten Punkt steht, der Schalter ausgeschaltet und der Netzstecker aus der Steckdose gezogen ist.
2. Dann können Sie das Ende des Laufbands mit zwei Händen anheben und nach vorne oder hinten an die richtige Stelle bringen.
3. Dann stellen Sie es langsam ab.

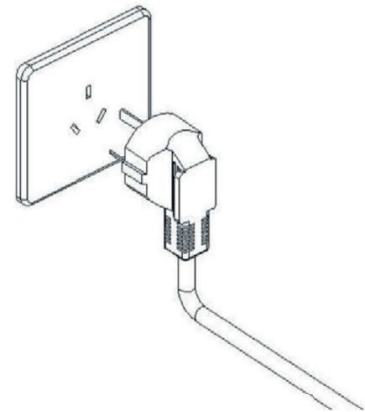
Nachdem die oben genannten Schritte getan sind, greifen Sie das Ende des Laufbandes mit beiden Händen und heben Sie die Maschine hoch, wobei die Person gerade steht und die Maschine langsam vorwärts oder rückwärts bewegen kann.

Bringen Sie sie an den richtigen Ort und stellen Sie die Maschine langsam ab.



Erdung

Das Laufband muss mit einer den örtlichen Vorschriften entsprechenden Steckdose geerdet werden. Sie können Ihren Techniker vor Ort um Hilfe bitten. Sie sollte unter 220-240 V haben und zu der Art von Steckdose wie im Bild unten passen.



Wie man das Produkt verwendet

1. Schalten Sie das Gerät ein, halten Sie das klappbare Laufband in der untersten Position und funktionieren.
2. Befestigen Sie die Schnur des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
3. Stellen Sie die Funktion und Stabilität vor dem Gebrauch sicher und prüfen Sie sie.
4. Es ist nicht erlaubt, sich auf das Laufband zu stellen, um es zu starten.
5. Die korrekte Art zu starten besteht, auf den Seitenschiene zu stehen und die Hände an den Griffen zu haben.
6. Nachdem Sie die Start-Taste gedrückt haben, läuft das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h.
7. Drücken Sie dann die „+“-Taste auf 2,5-3,5 km/h. In der Zwischenzeit müssen Sie auf das Laufband steigen, um mit dem Laufen zu beginnen.
8. Nach einigen Minuten können Sie durch Drücken der „+“-Taste beschleunigen oder durch Drücken der „-“-Taste verlangsamen, während Sie die Handleiste gedrückt halten.
9. Wenn Sie laufen, drücken Sie den Geschwindigkeitswert und geben Sie die gewünschte feste Geschwindigkeit ein.
10. Sie können die „Stop“-Taste drücken, um den Motor schnell zu stoppen.
11. Prüfung der Herzfrequenz: Nachdem das Laufband eingeschaltet ist, halten Sie Ihre Hände auf den Metall-Pulssensoren, dann können Sie den HRC-Wert auf dem Anzeigefenster sehen. (Hinweis: Dieser Wert ist keine medizinische Messung, sondern kann nur als Richtwert für den Sport).

Wartung des Laufbands

Eine ordnungsgemäße Wartung ist sehr wichtig, um einen einwandfreien und funktionsfähigen Zustand des Laufbandes zu gewährleisten. Unsachgemäße Wartung kann zu Schäden am Laufband führen oder die Lebensdauer des Produkts verkürzen. Alle Teile des Laufbandes müssen regelmäßig überprüft und festgezogen werden. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Schmierung

Nachdem das Laufband eine Zeit lang benutzt wurde, benötigt das Laufband Silikonöl zur Schmierung. Nachstehend finden Sie einen Vorschlag für die Schmierung.

Nutzungshäufigkeit <3 Stunden/Woche, 1 Mal alle 5 Monate schmieren

Nutzungshäufigkeit 4-7 Stunden/Woche, 1 Mal alle 2 Monate schmieren

Nutzungshäufigkeit >7 Stunden/Woche, 1 Mal jeden Monat schmieren

Hinweis: Es ist nicht gut, zu viel Silikonöl zu verwenden.

Das richtige Maß zu halten ist ein wichtiger Faktor für die Lebensdauer des Laufbandes

1. Wie kann man überprüfen, ob Silikonöl hinzugefügt werden muss?

Sie können den Laufgürtel anheben und die Mitte der Rückseite des Laufgürtels berühren.

Wenn Ihre Hände mit Silikonöl benetzt sind (etwas feucht), bedeutet das, dass Sie kein Silikonöl mehr brauchen.

2. Wie sprüht man Silikonöl? Siehe die Abbildung.

Schritt eins: Halten Sie die Laufmatte an und klappen Sie das Laufband zusammen.

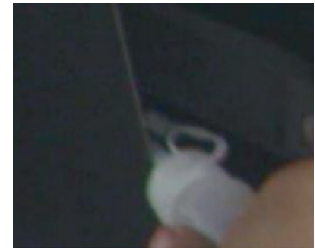
Zweiter Schritt: Heben Sie die Rückseite der Laufmatte an und sprühen Sie

Silikonöl von der Mitte der Laufmatte ausgehend nach beiden Seiten.

Schritt drei: Laufen Sie mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h, um das aufgesprühte Silikonöl gleichmäßig zu verteilen.

Vierter Schritt: Treten Sie vorsichtig auf das Laufband.

Das Silikonöl wird nach einigen Minuten absorbiert.



3. Wie man eine Laufmatte ausrichtet

Alle Laufmatten werden vor der Montage eingestellt. Nach einiger Zeit des Gebrauchs kann es jedoch aus folgenden Gründen verrutschen oder lose sein.

Das Laufband steht auf einem instabilen Untergrund oder ist nicht gleichmäßig aufgestellt.

Die Füße des Läufers befinden sich nicht in der Mitte des Laufbandes.

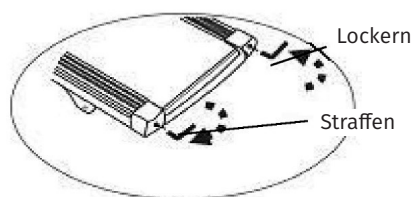
Die Kraft der beiden Füße des Läufers ist nicht gleich.

Das Laufband einige Minuten lang ohne Belastung laufen zu lassen, kann die durch den Läufer verursachte Dezentrierung beheben.

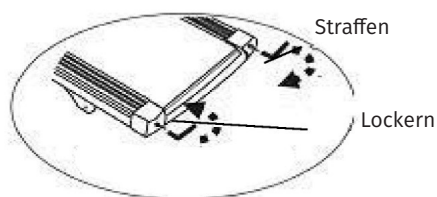
Ist dies nicht der Fall, können Sie die Einstellschraube mit dem 6-mm-Inbusschlüssel aus dem Beutel mit den Kleinteilen gegen den Uhrzeigersinn drehen.

Wenn sie sich auf der linken Seite des Decks befindet, drehen Sie den linken Einstellbolzen im Uhrzeigersinn um 1/4-Drehung und die linke Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn um 1/4-Drehung.

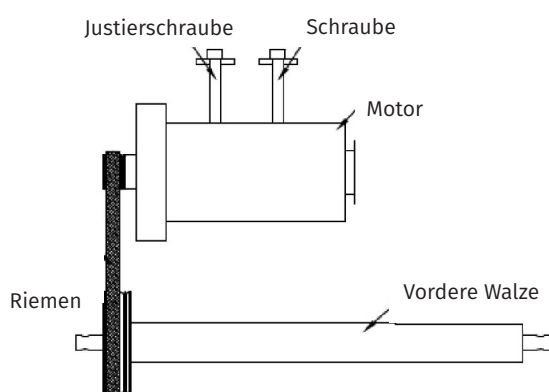
Wenn sie sich auf der rechten Seite des Decks befindet, drehen Sie den rechten Einstellbolzen im Uhrzeigersinn um 1/4-Drehung und die linke Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn um 1/4-Drehung.



Im Uhrzeigersinn drehen, um
die Spannung der Laufmatte
zu erhöhen



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



Anmerkung:

Eine Fehlausrichtung der Laufmatte löst keinen Garantiefall aus und muss frühzeitig geprüft und korrigiert werden, da die Laufmatte sonst stark beschädigt wird.

Die Laufmatte und die Radrille müssen regelmäßig gereinigt werden

Sport-Thieme 'T600' treadmill

THANK YOU

Thanks for purchasing this product .The product will help you keep fitter ,healthier and better in a very easy way .



USE GUIDE

- Always connect the appliance to a socket with a grounded circuit and no other appliances connected to it. It is recommended not to use any extension cords.
- Ensure the treadmill stable on the ground before use.
- Check if its function normal or not before running.
- Stand on two side rails when the treadmill starts.
- Link the safety key cord with your clothes when running to control any emergency.
- Press "start" button to get the treadmill started.
- Follow the running belt with left leg to do pre-running. Only when you feel it right, then to run with two legs on the treadmill with proper running posture.
- ONLY FOR ONE PERSON .Overload not allowed.
- Adjust speed if necessary.
- After running, pull out the safety key or press "stop" button to get it stopped.
- After running, remember to turn off the power and pull out the plug .
- When you are running on the treadmill , if you feel discomfort able ,pls stop to run immediately and consult doctors .
- When you are assemble or running the machine ,pls ensure no person or pets around it .

SAFETY PRECAUTION

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

DANGER !

To reduce accidents or do harm to any others ,check following rule .

- Ensure zipping up before running.
- No wear of clothes that is easily hooked.
- Keep power cord away from hot objects.
- If something wrong ,support the handbar to push up and leave running belt .
- Cut off the power before move of the treadmill.
- Do not open motor and roller cover unless professionals .
- This machine can be used under 10A circuit .
- Ensure that only one person at a time uses the fitness device.
- The HRC testing may be as exact as medical devices so its results for reference only .

Stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel pain in your joints or muscles. In particular, keep an eye on how your body is responding to the exercise program. Dizziness is a sign that you are exercising too intensively with the device. At the first signs of dizziness, lay down on the ground until you feel better.

IMAPPROPRIATE USER

Following patients under treatment need to get use of the treadmill after approval of professional doctor.

- The person with backache or used to get hurt in the leg ,waist ,neck .
- The patient with arthritis deformans , rheumatism or gout .
- The patient with osteoporosis .
- The patient with a bad circulatory system like hear disease ,vascular disorders and vascular hypertension .
- The patient with respiratory disturbance.
- The patient with Artificial heart rhythm problem.
- The patient with malignant tumors.
- The patient with thrombosis .
- The patient with diabetes-caused perceptual disturbance.
- The person with skin injury .
- The patient with a high fever above 38°C.
- The person with bent back bone.
- The person with pregnancy or in (menstrual) period.
- The person feels uncomfortable .
- The person sleeps badly

PROHIBITION

Don't use treadmill in following cases ,or it will lead to fire or get damaged .

- Do not use the machine when some cover or inner component is not complete
- Do not jump on or jump off the treadmill
- Do not use or place it outdoors or rainy or humid environment.
- This treadmill is specially for home use .Not for commercial use.
- Do not use or place it under strong sunlight or high-temperature environment.
- Do not use when there is damage or loose to the power cord or socket
- Do not twist or damage the power cord or put something heavy on it .
- Do not use by two persons at the same time .Keep other people far away from it .
- Do not let the disabled or somebody who can not operate the machine to use .
- Do not dismantle the machine by yourself

Attention !

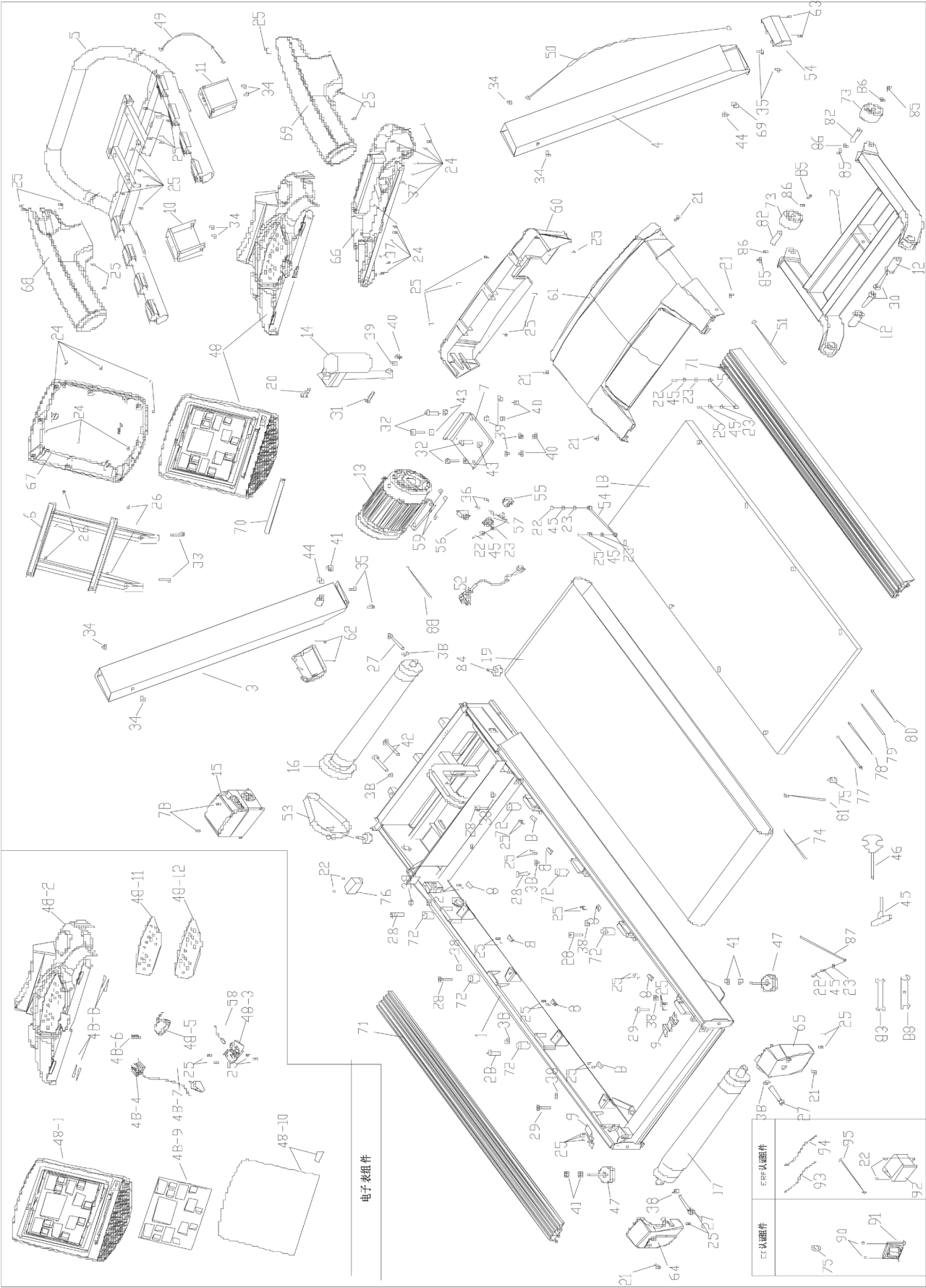
- Do not take strong exercise if you a lazy fitter on common days .
- Do not work out just after meal or when you feel tired ,flaccid or uncomfortable.
- Do not use it when you are drunk .
- Do not use when your pocket is full of hard things.
- Do not have any dust, pin ,waste on the power plug.
- Do not use with damp hands .
- Do not pull out or plug in the power cord ,otherwise you can be hurt or get an electric shock .

PULG OUT TIPS

In following cases ,please pull out the power cord from the socket, otherwise can lead to fire as dust and humidity will get the power cord insulation worse OR you can be hurt or get an electric shock.

- The treadmill is not used
- When the treadmill is under maintenance
- Can not start or appear abnormal
- Have the power failure.
- When you are plugging out ,don't hold the power cord only .You should hold the hold the power cord head and then plug out .
- The treadmill must be grounded to get less electric shock as grounding provide narrowest channel to the resistance .Please obey local rule to assemble the socket and plug in a proper way .Or you can find a professional technician to consult ..Adaptor socket is not allowed .

EXPLODED DRAWING



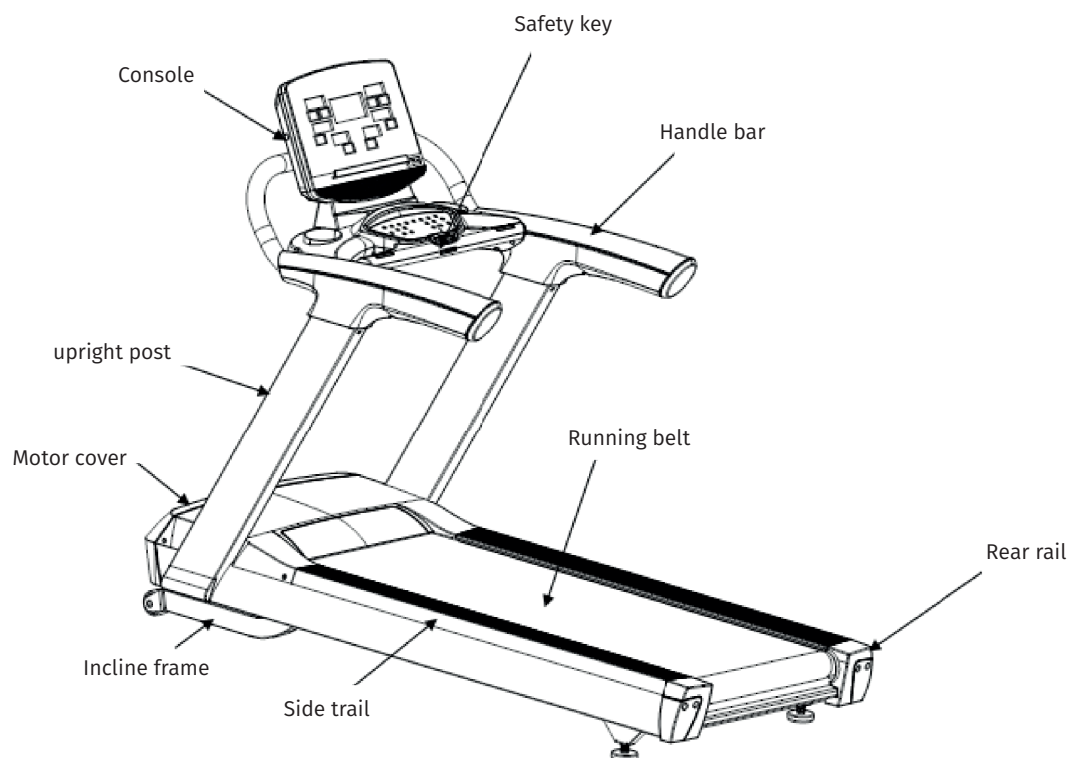
EXPLODED DRAWING CHART 6841EA

Item	Description	Specification	QTY
1	base frame		1
2	Incline motor frame		1
3	upright post left		1
4	upright post right		1
5	computer frame		1
6	screen frame		1
7	Motor fixed plate		1
8	Side rail guider in coated		8
9	End of plate in coated		2
10	Cap left	Φ36×Φ20×Φ11×70	1
11	Cap right		2
12	sleeve	Φ36×Φ20×Φ11×70	1
13	Motor		1
14	Incline motor		1
15	Frequency converter		1
16	Front roller		1
17	Rear roller		1
18	Running board		1
19	Running belt		1
20	Inner hexagon bolt		1
21	Philips C.K.S. full threat screw(cusplate end)		6
22	Philips C.K.S. full threat screw		12
23	Serrated lock washers external teeth	Φ5	7
24	Philip C.K. S self-taping screw	ST4×12	23
25	Philip C.K. S self-taping screw	ST4×16	60
26	Philip C.K. S self-taping screw	ST4×25	5
27	Hexagon socket bolt	M8×80	3
28	Hexagon socket bolt	M8×30	6
29	Hexagon socket bolt	M8×30	2
30	Hexagon socket bolt	M10×55×20	2
31	Inner hexagon bolt	M10×70×20	1
32	Hexagon socket bolt	M10×40	4
33	Inner hexagon bolt	M8×40×20	2
34	motor		8
35	Safety key fixed seat		4
36	Safety key press piece		2
37	Safety key pin		2
38	Compressed spring	φ11.8×φ0.8×24	13

39	Foot pad	Φ74×86×M12	5
40	Wheel axle	Φ19×60×M6	5
41	Wheel	Φ71×t48×Φ19.2	2
42	Outer cover	t1.2×φ31	2
43	Cylinder cushion pad	φ30×30×M8×8	4
44	filter		2
45	Communication wire 1	L-1200mm	1
46	Communication wire 2	L-1700mm	1
47	Communication wire 3	Φ74×86×M12	2
48	Side rail guide block		1
49	Communication wire 2	L-800mm	1
50	Fuse sseat with wire	L-1100mm	1
51	Ship switch	L-800mm	1
52	Power cord	3×1.5mm2×2000	1
53	Motor belt	250PJ10	1
54	Wire (grounding)	L-200mm/1.5mm2	3
55	Switch		1
56	Reset Switch	M10×55×20	1
57	Computer socket	250V/10A/red wire L-60/black wire L-150/ yellow and green wireL-320	1
58	Travel switch	Travel switch	1
59	Square cushion	35×35×t5.0×Φ8	4
60	Protect cover in bottom		1
61	Top protect cover		1
62	Upright cover- left		1
63	Upright cover- right		1
64	Rear cover left		1
65	Rear cover right		1
66	outside cover		1
67	6841EA End cover plant		1
68	PU armrest fender- left		1
69	PU armrest fender-right		1
70	IPAD holder		1
71	Side rail	1430	2
72	Cylinder cushion	φ30×30×M8×8	6
73	wheel	Φ71×t48×Φ19.2	2
74	Tie	3×100	10
75	Magnet ring	φ35×φ22×t15.0	1
76	filter		1
77	Power connection wire	L-450mm/1.5mm2/Black	1
78	Power connection wire	L-450mm/1.5mm2/Red	1

79	Power connection wire	L-450mm/1.5mm ² /Red	1
80	Power connection wire	L-200mm/1.5mm ² /Black	1
81	Wire (grounding)	L-150mm/1.5mm ²	1
82	Wheel axle	Φ19×60×M6	2
83	13-14wrench	t4.0×28×145	1
84	Tapper feet pad	φ50×φ41×26×M8×27	2
85	Inner hexagon bolt	M6×15	4
86	Outside cover	t1.2×φ31	4
87	Wire (grounding)	L-200mm/2.5mm ² /Φ5	1
88	Power connection wire	L-100mm/1.5mm ² Red	1
89	17-19 wrench	t5.0×32×150	1
	Console part		
48	6841EA console set,		1
25	Self-tapping screw,	ST4×16(1018/HV550)	4
58	Upper console housing		1
48-1	Safety key fixed seat		1
48-2	Safety key pin		1
48-3	Compressed spring	φ11.8×φ0.8×24	1
48-4	Safety key	L-1000/with clam	1
48-5	Handle pulse		4
48-6	PCB board of display		
48-7	Overlay of display		1
48-8	PCB board of button		1
48-9	Button overlay		1
48-10			
	CE parts		
90	Full thread bolt	M4×10	2
75	Magnet ring		1
91	Inductance		1
	ERP Parts		
92	ERP Power supply energy-saving board		
93	Communication wire,	L-800mm/1.5mm ² /(Red)	1
94	Communication wire,	L-800mm/1.5mm ² /(Black)	1
95	ERP connection wire	L=500	1
22	Cross-groove bolt	M4×16	2

TREADMILL STRUCTURE



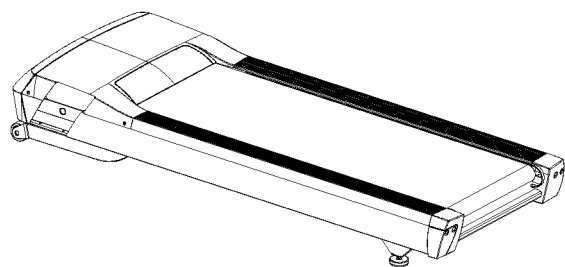
Incline motor frame

TECHNICAL INFORMATION

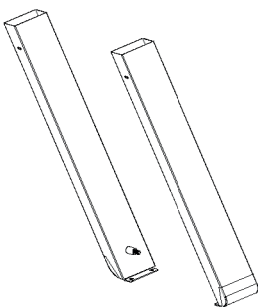
Foldable Dimension	2120*900*1590
Running Area	1550*560
Speed	1.0-22.0km/h
Incline	0-15%

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

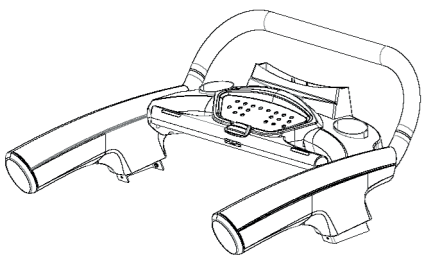
CARTON CONTENTS



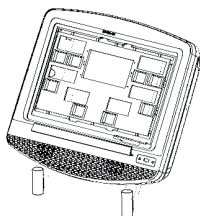
A Main Body



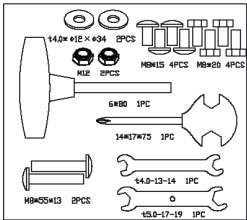
B Upright Posts



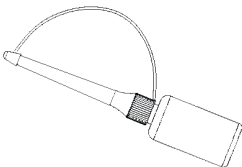
C Console frame



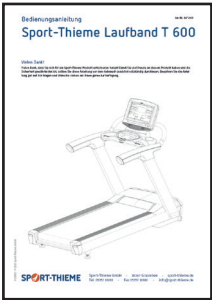
D Display



E Screws bag

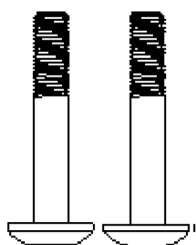


F Silicon Oil



G Manual

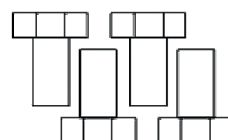
HARDWARE BAG LIST



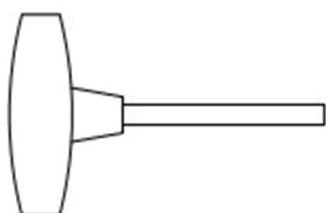
Allen C.K.S. half thread screw
(M8*40*20) 2 pcs.



Allen C.K.S. half thread screw
(M8*15) 4pcs



Hexagon head full tooth bolt
(M8x20) 4pcs



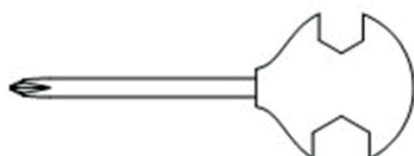
T shape spanner



Φ12 Flat washer x2pcs



nut x 2pcs



Cross open spanner

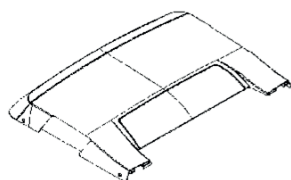


13-14 open spanner

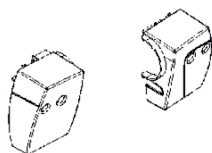


17-19 open spanner

Main Parts



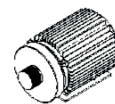
Motor Cover



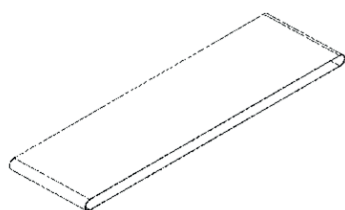
Rear Cover



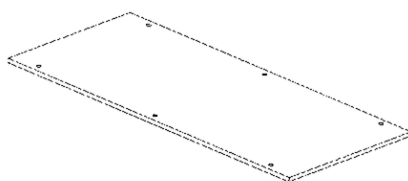
Motor Belt



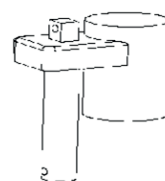
Moto



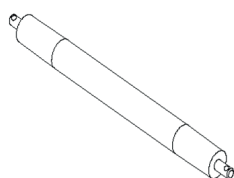
Running belt



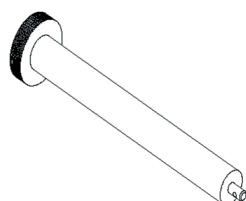
Running deck



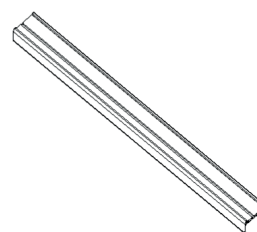
Incline motor



Rear Roller



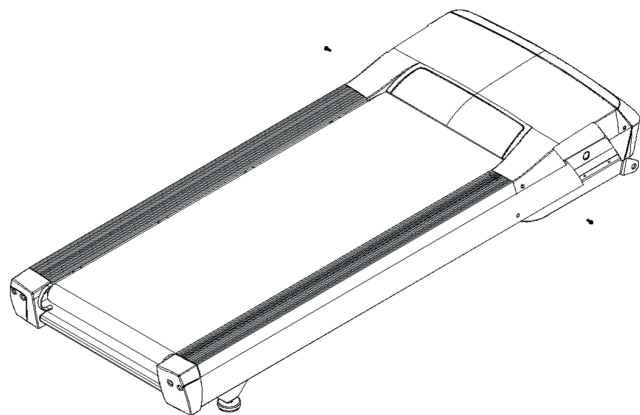
Front Roller



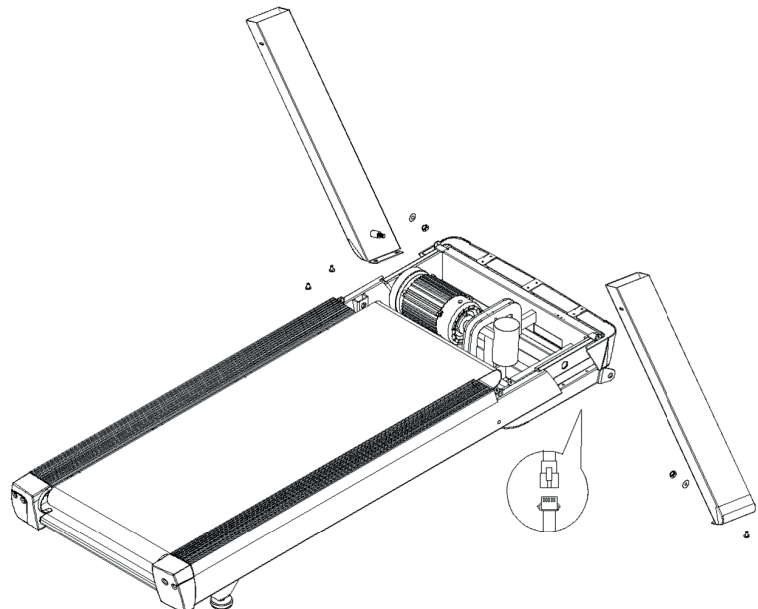
Side rail

ASSEMBLY INSTRUCTION

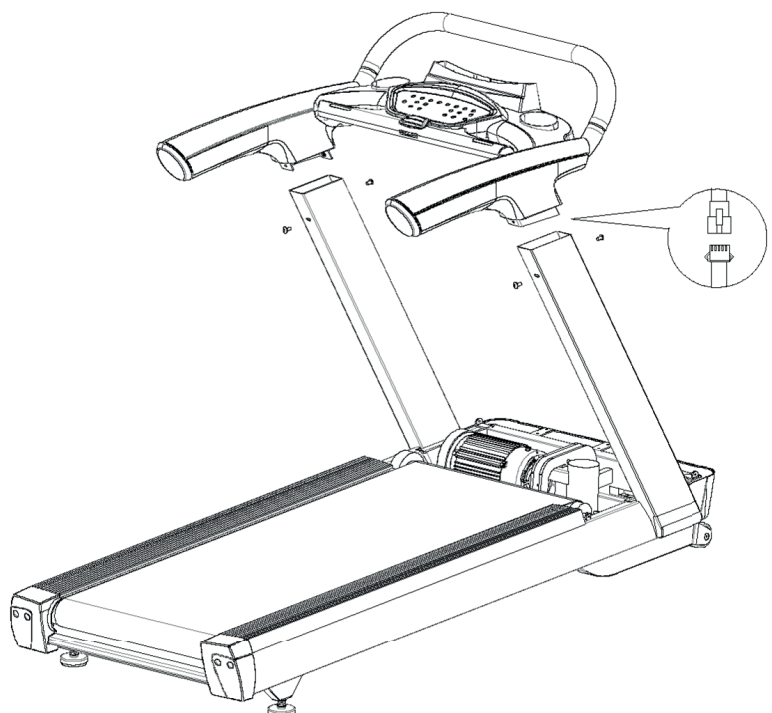
Step 1: Take out the machine from box and put it on the flat floor (As shown) .
Remove 4pcs screws from upper motor cover, then remove the upper motor cover.

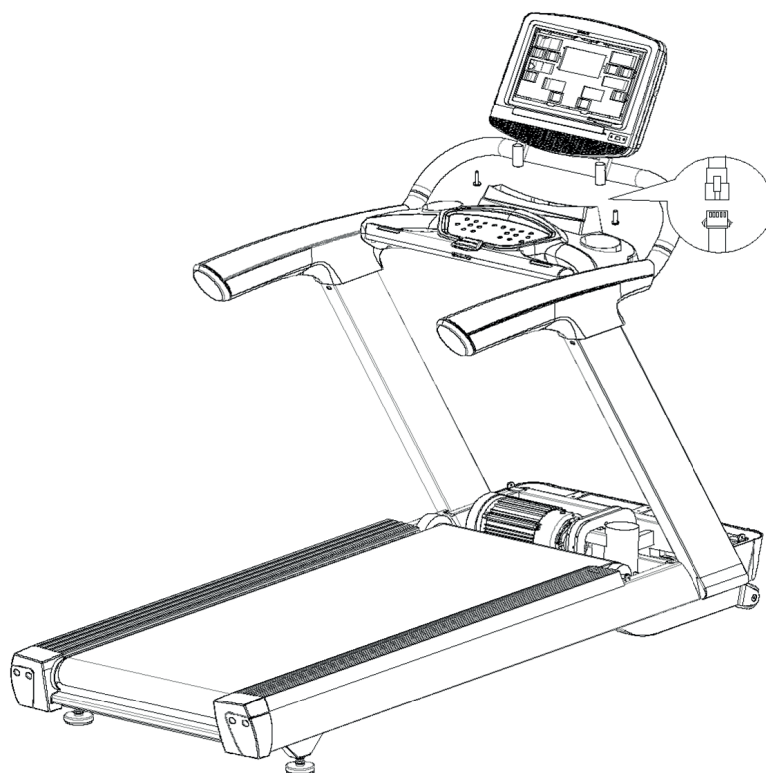


Step 2: Connect communication wires (inside the right upright post) well with the main machine .Put the circular shaft of lower upright post into circular hole of main frame side tube, and fix it with $\phi 12$ washer and M12 nut inside main frame, another 2pcs M8*20 outer hexagonal screw on lower right upright post. Assemble the left upright post by the same method.



Step 3: Connect communication wires inside the console frame (right side) and right upright post, insert the console frame into left and right handle bar, then fix them with 4 pcs of M8*15 screws by two sides.





Step 4: Connect communication wires of console and console frame, insert the console into the console frame, then fix with 2 pcs M8*40*20 screws at the bottom.



Step 5: Fasten all the above screws, install the upper motor cover back to the position of the main frame, refix the upper motor cover with the screws removed before, then the assembly is finished.

GENERAL FITNESS TIPS

Warm-Up

Do some warm-up for at least 5 to 10 minutes before every exercise.

Breathe

Make sure you breathe regularly, properly and calmly when exercising.

Exercise Frequency

It should have 48 hours of rest for the same muscles.

Load

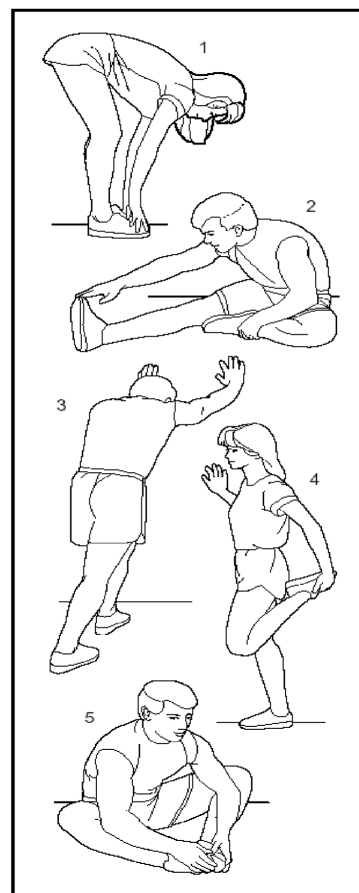
Do exercise as per your own condition, can enhance exercise force step by step. In the beginning, it's normal to get aching pain of muscles. This pain can be removed in the late phase.

Relax

Remember to have some relax at least 5 minutes to do some stretch after running.

Drink and Meal

Start running on the treadmill after 1 hour of your meal. And you can start your meal after half an hour of finishing exercise. Drink less water and no large drink when running.



Stretching Exercises

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down / relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. In the following you will find stretching exercise instructions for warming up and cooling down. Please pay attention to the following points:

1. TOUCH TOES

Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 10-15 seconds if possible and relax. Repeat three times. See pic.1

2. EXERCISES FOR THE KNEES

Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull you 10-15 seconds if possible. Repeat three times for each leg. See pic.2

3. EXERCISES FOR THE CALVES/ACHILLES TENDON

Place both hands on the wall and support your full body weight. Then move your left leg backwards and alternate it with your right leg. This stretches the back of the leg. Maintain this position for 10-15 seconds if possible. Repeat this exercise 2 times for each leg. See pic.3

4. EXERCISES FOR THE UPPER THIGH

Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 10-15 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg. See pic.4

5. INSIDE UPPER THIGH

Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 10-15 seconds if possible. Repeat this exercise 3 times for each leg. See pic.5

CONSOLE USE INSTRUCTION

Console function Instruction

LED window instruction

- "DISTANCE" window: Display the distance numerical value.
- "CALORIES" window: Display the calories numerical value.
- "TIME" window: Display the time numerical value.
- "INCLINE" window: Display the inclination numerical value.
- "PULSE" window: Display the pulse numerical value.
- "SPEED" window: Display the speed numerical value.



Button: START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED+/-, 4km/h, 8km/h, 12km/h, 16km/h, INCL+/-, 2, 4, 8, 12.

Button Instruction

- "PROG": Program select key: when the treadmill is stopped, cycle select from the manual program to "P0-P36→U1-U3→FAT" as you prefer.
- "MODE" : mode select key: When the treadmill is stopped, set the Mode as you prefer to. You can cycle select the Time countdown →calories countdown →distance countdown→ Normal mode. The reposition of default is 30 minutes when in P1-P36.
- "START" key: When the treadmill is stopped, press the START key to turn on the treadmill. Press "START" key when running, it will pause.
- "STOP" key, when the treadmill is running, stop the treadmill slowly by pressing the STOP key one times. When the LCD window show the ERR message.Press the stop key to clear the err message. When the treadmill is running, press the "STOP" key for two times, it can stops urgently.
- "+" KEY: increase the speed when running. Increase the parameter under the BMI testing.
- "-" KEY: decrease the speed when running. Decrease the parameter under the BMI testing.
- "QUICK SPEED" key: when the treadmill is running, Speed up directly by pressing the quick speed key
- "INCL+"KEY: Increase the incline by pressing this key.
- "INCL -" KEY: Decrease the incline by pressing this key
- "QUICK INCLINE KEY: Increase the incline directly by pressing the quick incline key

Program/startup instructions:

A: Program description:

- A manual program P0: normal mode, time countdown, distance countdown, calorie countdown mode.
- 36 setting programs: P01, P02, P03, P04, P05, ..., P36
- Three custom programs U1~U3

B: Startup instructions:

- Attach the safety key to the safety key switch position on the panel, the console will display for 2 seconds, then enter the manual program.
- Press the start button, the time window displays: 5-4-3-2-1, and the buzzer will beep once every minus one time, and the treadmill will be started when it is reduced to 1;
- While the treadmill is running, press the stop button to stop the treadmill .

Manual mode:

How to enter the manual program:

- A: Turn on the power switch and go directly to the normal mode in the manual program.
- B: In the stop state, press the program key to enter the normal mode in the manual program.

Three setting functions in the manual program: time setting, distance setting, calorie setting; after entering the normal mode in the manual program, press the mode button "MODE" in the standby state to select various modes. After finishing setting, press the "START" button to start the treadmill; the speed of the training is set by the user. Default: Speed: 1KM/H.

Only one mode can be set among normal mode, countdown time, countdown distance, countdown calories. Operating according the last mode, and counted down from the setting value, and the other displays positive count.

- A: When starting the manual program, the display time of time window is 0:00. The time, distance, calories are counted, and the setting function is turned off. While the motor is running, press the "STOP" button and the motor will slowly decelerate until it stops smoothly, and all settings will return to the default state.
- B: In the normal mode of manual program, press the mode button "MODE" in the standby mode to enter the time countdown mode. In the setting state, the time window displays the time and flashes. The initial time is: 30:00 minutes, press the speed add-subtract button "+" and "-" can set the countdown. Time setting range is: 5:00-99:00. The different is 1:00 minutes.
- C: In the time countdown mode, press the mode button "MODE" in the standby mode to enter the distance countdown mode, and the distance window flashes. Initial 5.0 km, press the button "+" and "-" to set the distance, the setting range is 1.0-99.0 km. The different is 1km.
- D: In the distance countdown mode: press the mode button "MODE" in the standby mode to enter the calorie countdown mode, and the calorie window flashes. The initial calorie display: 50 kcal, press the add-subtract button of speed "+" and "-" to set the calorie setting range is: 20-990 kcal. The different is 10 kcal.

Program mode

P1-P36" is the system setting program. It is only suitable for the countdown time mode. In the setting state, the time window displays the time and flashes. Press "+" or "-" to modify the set value. Press "MODE" to reset to the default value. Initial time Set 30 minutes, and only time can be set. Time setting range is: 5:00-99:00. Press the add-subtract button of speed to adjust the set value;

- 1: Each program is divided into 10 segments and each segment lasts one tenth of the set time
- 2: There are three beeps when switching between segments
- 3: When the motor is running, press the start button and the motor stops running. All parameters remain unchanged
- 4: Press the start button again to start at the auto program speed.
- 5: Pull off the safety key to stop the motor in an emergency and windows will display "---"

BMI FUNCTION

Body mass index is a measure of a person's height and weight, not the proportion of the body. BMI testing is suitable for any male and female, together with other health indicators to provide people with the basis for weight adjustment. The ideal FAT should be between 18-28, if less than 18 means too thin, and if it exceeds 29 it is considered obese. (This data is for reference only and cannot be used as medical data.)

- 1: When the treadmill stop, press the program key "PROG", select the BMI testing program, enter testing.
- 2: The "Incline" window displays the input parameter, "Pulse" window displays the data as set value.
- 3: After entering BMI testing function, the "Incline" window displays: F1, means gender Sex is entered, "pulse" display 1 (male), 2 (female).
- 4: Press the mode button "MODE", "Incline" window displays: F2, indicating entering the Age set, showing 25 years old (default value), (the setting range is: 10-99 years old)
- 5: Press the mode button "MODE", "Incline" window displays: F3 means to enter the Height set, window displays 170cm (68inch), the height (the setting range is: 100- 200cm (40-80inch)).
- 6: Press the mode button "MODE" and "Incline" window displays: F4, which indicating the weight set. window shows 70kg (154 lbs), the weight. (Setting range is: 20 -150kg (44-330 lbs)).
- 6: Press the mode button "MODE" and "Incline" window displays: F5 (BMI), which indicating that enter the BMI testing function, "Pulse" window is displayed 00. Please put hands on the sensor for testing heartbeat of handle bar. The window will display the body fat value (BMI) of the subject within 8 seconds.

Input parameter display and setting range:

Parameter Category	Default Value	Setting range	Remarks
Family name(-1-)	1(male)	1—2	1= male 2= female
Age(-2-)	25 years old	10—99 years old	
Height(-3-)	170 CM	100—200 CM	
Weight(-4-)	70KG	20—150KG	

Example, test result:

FAT ≤18 -- Under weight

18<FAT ≤28 -- Normal weight

FAT ≥ 29 -- Obesity

Special Note: This data only as a sports reference, not as medical data.

Safety key function:

The safety key consists of a tact switch, a clothes peg and a nylon cord, and has a safety feature for emergency stop.

1. In any state, the safety key is pulled off and the time window displays “---” with 3 buzzer sound. If the motor is running, the motor is stopped urgently and the console keypad ban to operate.

2. Each time the safety key is placed, the screen will be fully displayed for 1 seconds. Then enter the system default working state. All counters are cleared and the set value is reset. The treadmill is in the positive timing mode of the manual program P0.

Heart rate function

When the treadmill is powered on, hold the left and right handrails with both hands. “Pulse” window will display your heart rate value. In order to obtain a more accurate heart rate value, please stand on the treadmill and measure when it stops, and the holding time shall not be less than 30 seconds. The initial value is the actual measured heart rate, and the display range is: 50-200 times / min.

This data is for reference only, not as medical data

Display range of each value:

	initial	Set initial value	Set range	Display range
Time	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Speed	0.0	N/A	N/A	1.0-22km/h
Incline	0	N/A	N/A	0-15
Distance	0.0	5.00	1.0-99.0	0.0-99.9
Calorie	0	50.0	20.0-990	0-999

When setting a parameter, use the plus and minus “+” - “-” symbols to adjust, and cycle setting can be carried out.

For example, the time setting range is 5:00-99:00. When the time is set to 99:00, press “+” key again to return to 5:00, over again.

Attached program table: each program segment is divided into 10 segments, and the running time of each program segment is evenly distributed. The following is the motion diagram of 36 programs.

Segment Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Slope	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Slope	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Slope	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Slope	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Slope	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	Slope	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	Slope	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	Slope	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	Slope	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	Slope	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	Slope	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	Slope	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	Slope	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	Slope	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	Slope	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	Slope	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0

P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	Slope	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	Slope	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	Slope	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	Slope	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	Slope	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	Slope	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	Slope	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	Slope	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
	Slope	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	Slope	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	Slope	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0
P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	Slope	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	Slope	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	Slope	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	Slope	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	Slope	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

ERP conversion function:

a) If the system starts up in ERP Mode by default, it will enter into sleep state at about 4:30 without operating the treadmill, saving power consumption, and press any key to wake up the system.

b) In standby mode, long press mode key for 3 seconds to display "2222" to cancel ERP function, and then long press mode key for 3 seconds to display "1111" to return to ERP mode

Shutdown:

Turn off the treadmill at any time by turning off the power switch, so as not to damage the treadmill

Common Trouble Shooting

Code	meaning	solution
E01	Fail to connect frequency converter with console	1. Check whether the connector is loose, whether the wire is damaged or matched. 2. The frequency converter may be defective. Check and replace the frequency converter. 3. If the console is damaged, test whether it is damaged before replacement
E02	frequency converter overcurrent	1. Wait 20 seconds after power off.,then turn on electricity 2. Check whether the roller bearing is in fault, and whether the running deck and running belt are under lubricated. 3. Replace the frequency converter.
E03	Converter overheating	1. Wait 20 seconds after power off.,then turn on electricity 2. Check whether the fan and radiator are dusty and whether the fan is faulty. 3. Replace the frequency converter.
E04	Inclination learning	E4 is automatically cleared after inclination learning check whether the inclination is inserted properly and whether it is in fault 3. Replace the frequency converter.
E05	Converter bus voltage less than 220V(2 mins)	1. Wait 20 seconds after power off.,then turn on electricity 2. Check whether the power supply voltage is low 3. Replace the frequency converter.
E06	Converter output short circuit	1. Check whether the converter output connection is correct. 2. Check the motor for damage. 3. Replace the frequency converter
E07	Converter bus voltage is over 390V(0.1 second)	1. Wait 20 seconds after power off.,then turn on electricity 2. Check whether the power supply voltage is high 3. Replace the frequency converter..
E08	Converter bus voltage is over 380V(10 seconds)	1. Wait 20 seconds after power off.,then turn on electricity 2. Check whether the power supply voltage is high 3. Replace the frequency converter.

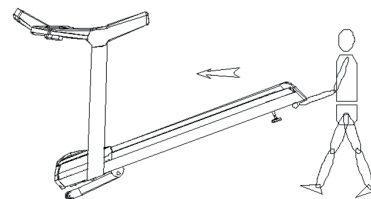
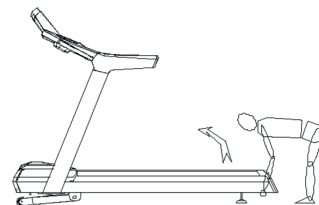
TREADMILL MOVEMENT

1.Before moving the treadmill ,you should make sure base frame is at its lowest point ,switch off , and power plug out of the socket .

2.Then, you can lift up the treadmill end with two hands to forward or backward to right place.

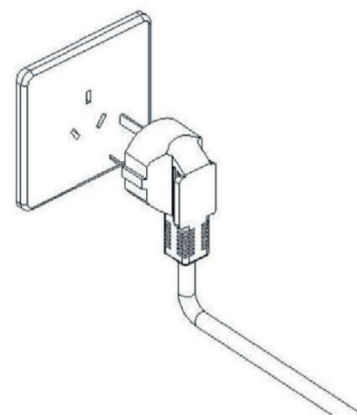
3.Then put it down slowly .

After the above steps are clear, grab the end of the running table with both hands and lift the machine up, person stands straight, can move the machine forward or backward slowly. Move to the right place,put the machine slowly.



GROUNDING

The treadmill must be grounded with correct socket that is compatible with local rules .You can consult your local technician for help. It should be under 220-240V and matches with this kind of socket as the picture below.



HOW TO USE THE PRODUCT

- Turn the power on , keep the treadmill foldable at its lowest position and check its function if normal .
- Clip the safety key cord with your clothes.
- Ensure and check its function and stability before use .
- Standing on the Running belt to get it started is not allowed.
- The correct way to start is standing on side rails with hands on the handle bar.
- After pressing Start Key,the treadmill running at the speed of 1.0km/h .
- Then press “+” Key to 2.5-3.5 km/h .Meanwhile to step to the running belt to start running .
- After some minutes ,you can speed up by press “+”key or slow down by “-”key meanwhile holding the hand bar .
- When running ,press speed value,you can enter into the fixed speed you want .
- You can press “stop”key to make the motor stop quickly .
- Heart value testing: After the treadmill is powered on ,hold your hands on the metal pulse sensors ,then you can see HRC value on the display window. (Note: This value is not used as medical data, only for sports reference.)

TREADMILL MAINTENANCE

Proper maintenance is very important to ensure a faultless and operational condition of the treadmill. Improper maintenance can cause damage to the treadmill or shorten the life of the product. All parts of the treadmill must be checked and tightened regularly. Worn out parts must be replaced immediately.

Lubrication

After the running belt is used for some time ,the treadmill needs silicone oil for lubrication .Below is suggestion of lubrication .

Use frequency <3 hours/week ,lubricate 1 time every 5 months

Use frequency 4-7 hours/week , lubricate 1 time every 2 months

Use frequency >7 hours/week ,lubricate 1 time every 1 month

Note: it's not good to have too much silicone oil. To keep appropriate extent is an important factor to treadmill life span .

1. How to check if need to add silicone oil ?

You can lift up the running belt and touch the middle of back of running belt.

If your hands are stained with silicone oil (something damp),it means no need more silicone oil .

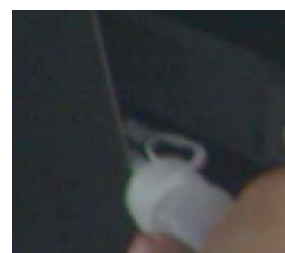
2. How to spray silicone oil ? Refer to the picture .

Step one: Stop the running belt and fold the treadmill .

Step two: Lift up the back of running belt and spray silicone oil starting from the middle of running belt then to two sides .

Step Three: Have 1km/h speed running to get sprayed silicone oil uniformed

Step Four: Step onto the running belt gently.The silicone oil will be absorbed about some minutes .



3. How to get running belt cauterized

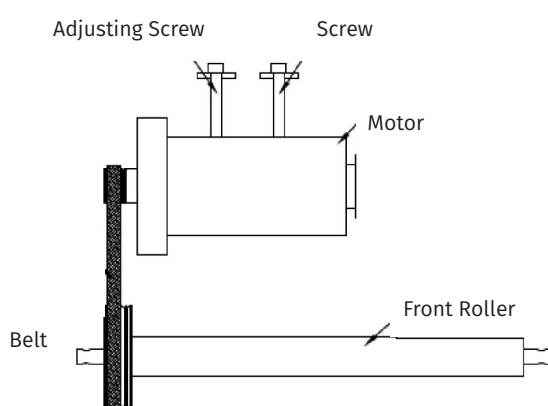
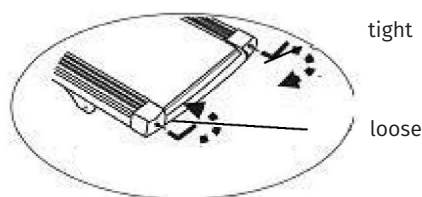
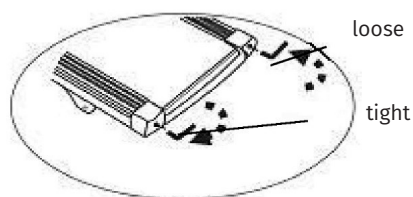
All running belt will be adjusted before ex-work or assembly . But it will appear misaligned or loose or slipping after some use by following reasons.

- The treadmill is on a stable place or not placed smoothly .
- Runner feet are not in the center of running belt .
- Runner's two feet force is not balanced .

To run the treadmill without load for some minutes can solve disalignment caused by the man .

If not ,you can adjust it by using 6 mm allen C.K.S spanner in the hardware bag to make the adjusting screw counter-clockwise semi-cycle by semi-cycle .

- If toward the left side of the deck, using wrench, turn the left adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.
- If toward the right side of the deck, turn the right adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.



Note:

Running belt misalignment is not warranted and need early check and correction ,otherwise the running belt will be damaged badly .

The running belt and wheel groove need regular cleaning

Tapis de course Sport-Thieme «T600 »

Merci

Merci d'avoir fait l'acquisition de ce produit. Il vous aidera à améliorer votre forme physique et votre santé de façon très simple.



GUIDE DE L'UTILISATEUR

- Branchez toujours l'appareil sur une prise de courant avec mise à la terre et n'alimentant pas d'autres appareils électriques. Il est recommandé de ne pas utiliser de rallonge.
- Avant toute utilisation, assurez-vous que le tapis de course soit positionné de manière stable sur le sol.
- Vérifiez également qu'il fonctionne normalement avant de commencer à courir.
- Lorsque le tapis démarre, placez vos pieds sur les deux repose-pieds (rails latéraux) sur les côtés.
- Attachez le cordon de la clé de sécurité à votre maillot afin de pouvoir gérer une éventuelle situation d'urgence.
- Appuyez sur le bouton « Start » (Démarrer) pour démarrer le tapis de course.
- Avant de monter sur le tapis, préparez-vous tout d'abord en suivant le rythme de la bande de course avec votre jambe gauche uniquement. Ce n'est que lorsque vous vous sentez suffisamment à l'aise que vous pouvez vous lancer et courir avec vos deux jambes sur le tapis, en adoptant une posture correcte.
- LE TAPIS DE COURSE N'EST DESTINÉ À ÊTRE UTILISÉ QUE PAR UNE SEULE PERSONNE À LA FOIS. Tout fonctionnement en surcharge est interdit.
- La vitesse peut être ajustée si nécessaire.
- Une fois votre entraînement terminé, vous pouvez arrêter le tapis de course en retirant la clé de sécurité ou en appuyant sur le bouton « Stop ».
- N'oubliez pas non plus de couper l'alimentation et de débrancher la prise une fois que vous avez terminé vos exercices.
- Si vous ressentez une quelconque gêne, arrêtez l'entraînement et consultez un médecin.
- Lorsque vous assemblez ou faites fonctionner le tapis de course, assurez-vous qu'aucun(e) personne ou animal de compagnie ne se trouve à proximité de celui-ci.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

DANGER !

Les règles suivantes doivent être respectées afin d'éviter tout accident ou de blesser quelqu'un.

- Veillez à ce que les fermetures à glissière de vos vêtements soient bien fermées avant de courir.
- Ne portez pas de vêtements risquant de se faire happer facilement.
- Conservez le cordon d'alimentation à l'abri de toute source de chaleur.
- En cas de problème, appuyez-vous sur le guidon pour vous soulever et enlevez vos pieds de la bande de course.
- Coupez le courant avant de déplacer le tapis de course.
- N'ouvrez pas le cache du moteur ou du rouleau si vous n'êtes pas un professionnel.
- Cet appareil ne peut être utilisé qu'avec un circuit protégé par un disjoncteur de 10 A.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise l'appareil de fitness.
- Les tests HRC (Heart Rate Control - contrôle du rythme cardiaque) peuvent ne pas être aussi précis que des dispositifs médicaux. Les résultats ne sont donc fournis qu'à titre de référence.

Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ne vous sentez pas bien ou si vous ressentez des douleurs dans les articulations ou les muscles. En particulier, surveillez la façon dont votre corps réagit au programme d'entraînement. Les vertiges sont le signe d'une utilisation trop intensive de l'appareil. Dès les premiers signes de vertige, allongez-vous sur le sol jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

PERSONNES NE DEVANT PAS UTILISER LE TAPIS DE COURSE

Si vous suivez un traitement médical, n'utilisez le tapis de course qu'après avoir reçu l'approbation d'un médecin. Cela concerne notamment les personnes souffrant de l'un des troubles suivants :

- Mal de dos ou anciennes blessures au niveau des jambes, de la taille ou de la nuque.
- Arthrite déformante, rhumatismes et goutte.
- Ostéoporose.
- Troubles de la circulation (maladies cardiaques, troubles vasculaires et hypertension vasculaire).
- Troubles respiratoires.
- Troubles du rythme cardiaque (pacemaker).
- Tumeurs malignes.
- Thrombose.
- Troubles de la perception dus au diabète.
- Lésions cutanées.
- Forte fièvre (température supérieure à 38 °C).
- Scoliose.
- Grossesse ou menstruations.
- Gêne physique.
- Sommeil de mauvaise qualité.

INTERDICTIONS

Ne pas utiliser le tapis de course dans les cas suivants, sous peine de provoquer un incendie ou de l'endommager.

- N'utilisez pas la machine si un cache ou un composant interne est incomplet.
- Ne sautez pas du / sur le tapis de course.
- Ne l'utilisez pas / ne l'installez pas à l'extérieur ou dans un environnement où il peut être soumis à la pluie ou à l'humidité.

Ce tapis de course est uniquement conçu pour un usage domestique. N'est pas destiné à des fins commerciales.

- Ne l'utilisez pas et ne le placez pas en plein soleil ou dans un environnement soumis à de fortes températures.
- N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise électrique est endommagé(e) ou desserré(e).
- Ne pliez pas / n'endommagez pas le cordon d'alimentation; Ne placez pas non plus d'objet lourd sur celui-ci.
- Cet appareil ne doit jamais être utilisé que deux personnes à la fois. Veillez à ne pas laisser d'autres personnes s'en approcher pendant que vous l'utilisez.
- Cet appareil n'est pas adapté aux personnes handicapées ou dans l'incapacité de l'utiliser de façon autonome.
- Ne démontez pas vous-même les pièces de l'appareil.

ATTENTION !

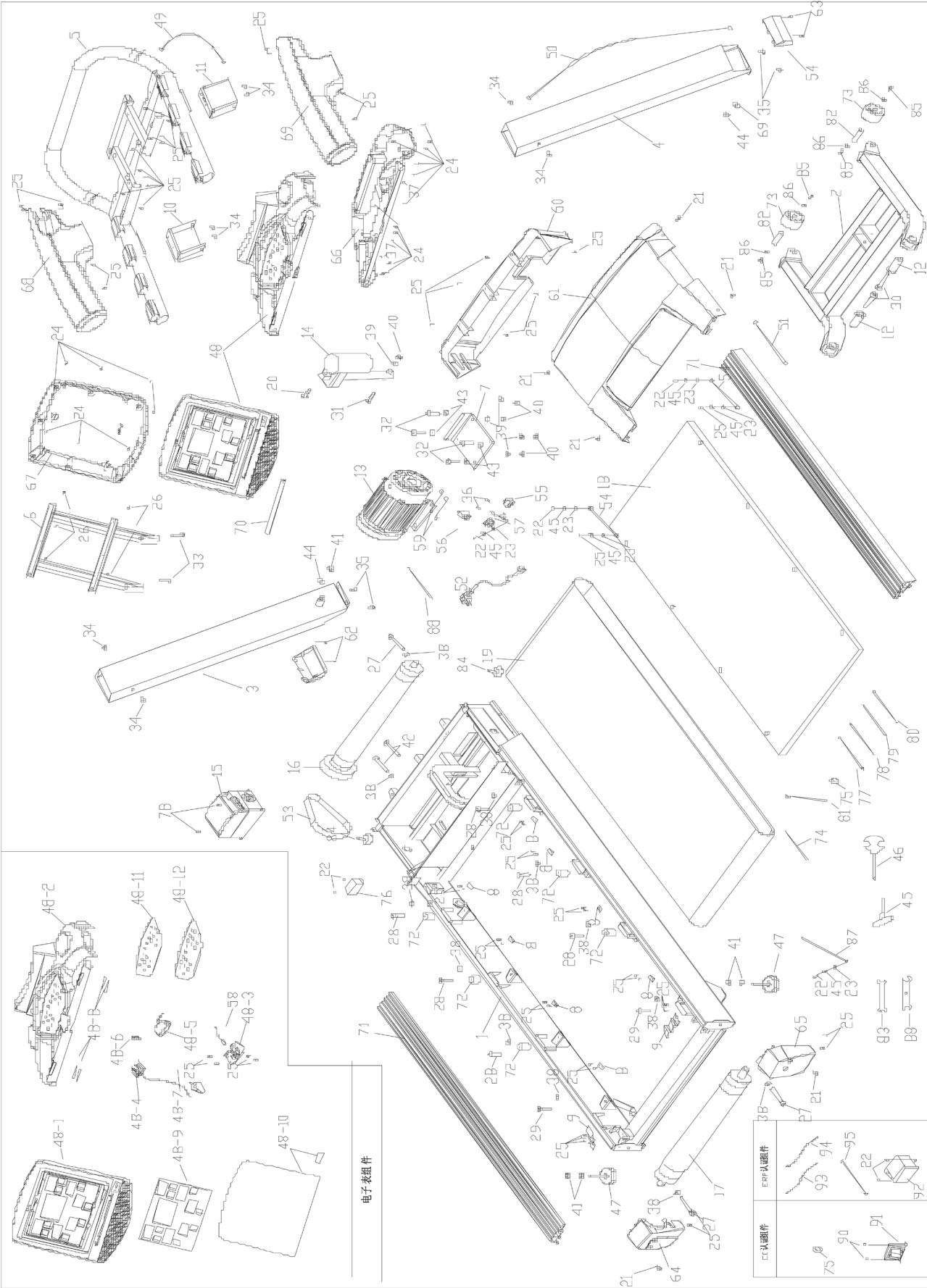
- N'utilisez pas le tapis de manière intensive si vous ne faites que peu d'exercice physique en temps normal.
- Ne vous entraînez pas juste après avoir mangé ou si vous vous sentez fatigué(e) ou peu alerte, ou si vous ressentez une gêne physique.
- N'utilisez pas le tapis lorsque vous êtes en état d'ébriété.
- Ne l'utilisez pas si vous avez des objets durs dans votre poche.
- N'utilisez pas l'appareil si vous avez des mains mouillées !
- Ne branchez pas / débranchez pas le cordon d'alimentation, sous peine de vous blesser ou de vous électrocuter.

CONSEILS EN MATIÈRE DE BRANCHEMENT

Dans les cas suivants, veuillez débrancher le cordon d'alimentation de la prise. À défaut, vous risquez de provoquer un incendie (la poussière et l'humidité détériorent l'isolation du cordon d'alimentation) OU bien de vous blesser ou de vous électrocuter.

- Le tapis de course ne fonctionne pas
- Le tapis est en cours de maintenance
- Le tapis ne démarre pas ou semble ne pas fonctionner normalement
- Il y a une panne d'électricité.
- Lorsque vous débranchez l'appareil, ne tirez pas sur le cordon d'alimentation : attrapez la prise pour le retirer.
- Le tapis de course doit être mis à la terre pour réduire les risques d'électrocution. La mise à la terre fournit en effet un chemin de moindre résistance au courant. Veuillez respecter les réglementations locales pour assembler la prise et la fiche de manière appropriée. Vous pouvez également faire appel à un technicien professionnel. L'utilisation d'un adaptateur n'est pas autorisée.

VUE ÉCLATÉE



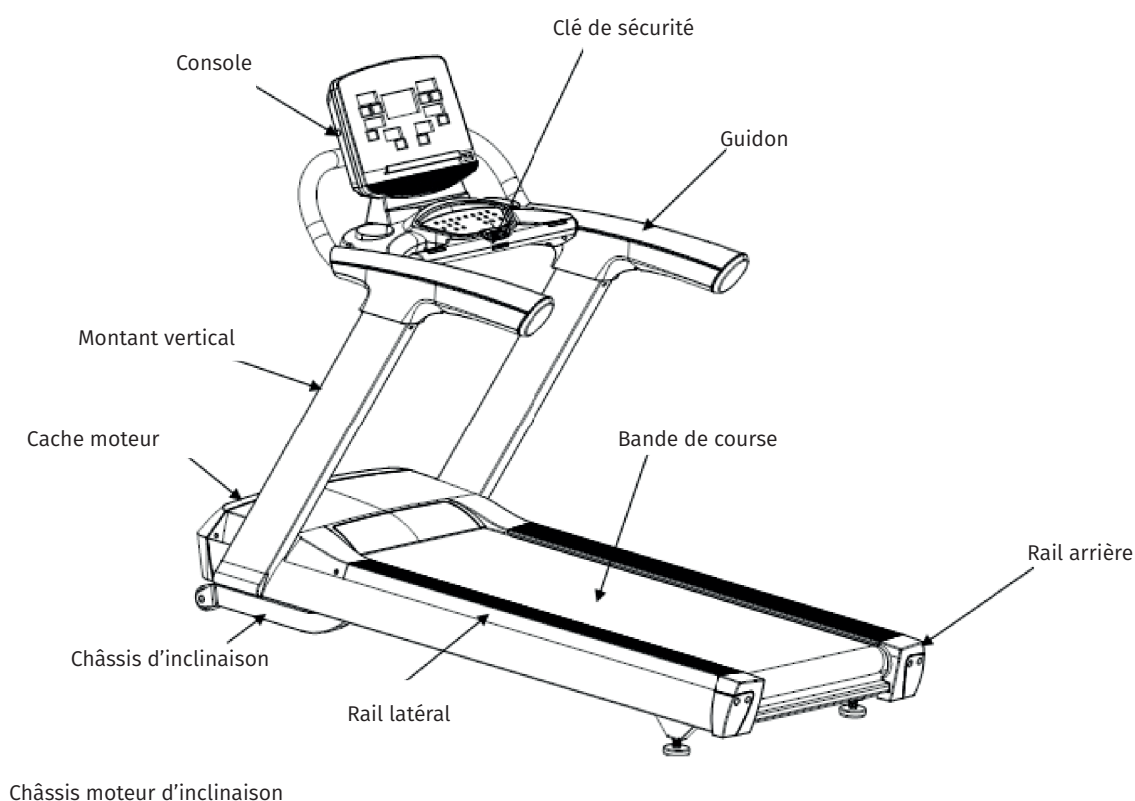
LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Spécifications	QTÉ
1	Châssis principal		1
2	Châssis du moteur d'inclinaison		1
3	Montant vertical gauche		1
4	Montant vertical droit		1
5	Cadre console		1
6	Cadre écran		1
7	Plaque fixe moteur		1
8	Guide rail latéral		8
9	Extrémité plaque		2
10	Embout (gauche)	Φ 36 × Φ 20 × Φ 11 × 70	1
11	Embout (droit)		2
12	Manchon	Φ 36 × Φ 2 Φ × Φ 11 × 70	1
13	Moteur		1
14	Moteur d'inclinaison		1
15	Convertisseur de fréquence		1
16	Rouleau avant		1
17	Rouleau arrière		1
18	Plateau de course		1
19	Bande de course		1
20	Boulon hexagonal intérieur		1
21	Vis Philips C.K.S. entièrement filetée (extrémité en pointe)		6
22	Vis Philips C.K.S. entièrement filetée		12
23	Rondelle de blocage dentelée externe	Φ 5	7
24	Vis Philip C.K.S autotaraudeuse	ST4x12	23
25	Vis Philip C.K.S autotaraudeuse	ST4x16	60
26	Vis Philips C.K.S. autotaraudeuse	ST4x25	5
27	Boulon à six pans creux	M8x80	3
28	Boulon à six pans creux	M8x30	6
29	Boulon à six pans creux	M8x30	2
30	Boulon à six pans creux	M10x55x20	2
31	Boulon hexagonal intérieur	M10x70x20	1
32	Boulon à six pans creux	M10x40	4
33	Boulon hexagonal intérieur	M8x40x20	2
34	Moteur		8
35	Support fixe clé de sécurité		4
36	Poussoir clé de sécurité		2
37	Clip (attache) clé de sécurité		2
38	Ressort comprimé	φ11.8×φ0.8×24	13
39	Patin de pied	Φ 74×86×M12	5

40	Essieu roue	Φ 19×60×M6	5
41	Roue	Φ 71 ×t48×Φ 19.2	2
42	Revêtement extérieur	t1.2×φ31	2
43	Coussin cylindrique	φ30×30×M8×8	4
44	Filtre		2
45	Câble de communication 1	L-1 200 mm	1
46	Câble de communication 2	L-1 700 mm	1
47	Câble de communication 3	Φ 74×86×M12	2
48	Bloc de guidage rail latéral		1
49	Câble de communication 2	L-800 mm	1
50	Fusible avec câble	L-1 100 mm	1
51	Interrupteur à bascule	L-800 mm	1
52	Cordon d'alimentation	3x1,5 mm2x2 000	1
53	Courroie du moteur	250PJ10	1
54	Fil de terre	L-200 mm/1,5 mm2	3
55	Interrupteur		1
56	Interrupteur de réinitialisation	M10×55×20	1
57	Prise console	250 V/10 A/fil rouge L-60/fil noir L-150/fils jaune et vertL-320	1
58	Interrupteur de fin de course	Interrupteur de fin de course	1
59	Coussin carré	35 × 35 × t5.0 × Φ 8	4
60	Couvercle de protection - bas		1
61	Couvercle de protection - haut		1
62	Embout montant vertical gauche		1
63	Embout montant vertical droit		1
64	Couvercle arrière gauche		1
65	Couvercle arrière droit		1
66	Couvercle extérieur		1
67	Couvercle d'extrémité appareil 6841EA		1
68	Accoudoir en PU - gauche		1
69	Accoudoir en PU - droit		1
70	Support pour iPad		1
71	Rail latéral	1430	2
72	Coussin cylindrique	φ30×30×M8×8	6
73	Roue	Φ 71×t48×Φ19.2	2
74	Tige	3×100	10
75	Anneau magnétique	φ35Xφ22×t15.0	1
76	Filtre		1
77	Câble de connexion électrique	L-450 mm/1.5mm2/Noir	1
78	Câble de connexion électrique	L-450 mm/1.5mm2/Rouge	1
79	Câble de connexion électrique	L-450 mm/1.5mm2/Rouge	1

80	Câble de connexion électrique	L-200 mm/1.5mm2/Noir	1
81	Fil de terre	L-150 mm/1,5mm2	1
82	Essieu roue	Φ 19×60×M6	2
83	Clé plate 13-14	t4.0×28×145	1
84	Patin pied	φ50×φ41×26×M8×27	2
85	Boulon hexagonal intérieur	M6x15	4
86	Couvercle extérieur	t1.2×φ31	4
87	Fil de terre	L-200 mm/2.5mm2/Φ5	1
88	Câble de connexion électrique	L-100mm/1.5mm2/Rouge	1
89	Clé plate 17-19	t5.0×32×150	1
	Console		
48	Pièces console 6841EA		1
25	Vis autotaraudeuse,	ST4#16 (1018/HV550)	4
58	Boîtier supérieur de la console		1
48-1	Support fixe clé de sécurité		1
48-2	Clip (attache) clé de sécurité		1
48-3	Ressort comprimé	φ11.8× φ0.8×24	1
48-4	Clé de sécurité	L-1000/avec clapet	1
48-5	Capteur de pouls tactile		4
48-6	Carte de circuit imprimé écran		
48-7	Cache écran		1
48-8	Carte de circuit imprimé bouton		1
48-9	Cache bouton		1
48-10			
	Pièces CE		
90	Boulon filetage complet	M4×10	2
75	Anneau magnétique		1
91	Inductance		1
	Pièces ERP		
92	Platine d'alimentation électrique (basse consommation)		
93	Câble de communication	L-800 mm/1.5mm2/(Rouge)	1
94	Câble de communication	L-800 mm/1.5mm2/(Noir)	1
95	Câble de connexion ERP	L=500	1
22	Boulon à rainurage transversal	M4×16	2

PRÉSENTATION DU TAPIS DE COURSE

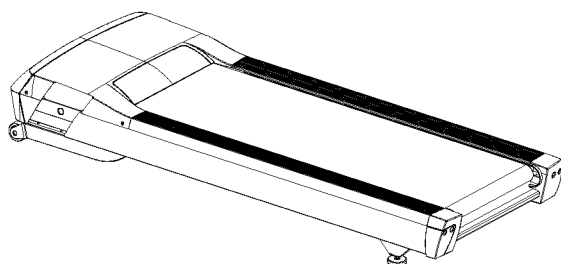


INFORMATIONS TECHNIQUES

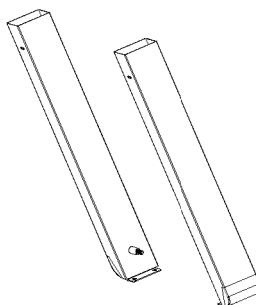
Dimensions (appareil plié)	2120*900*1590
Zone de course	1550*560
Vitesse	1,0-22,0 km/h
Inclinaison	0-15 %

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE MODIFIER LE PRODUIT SANS PRÉAVIS.

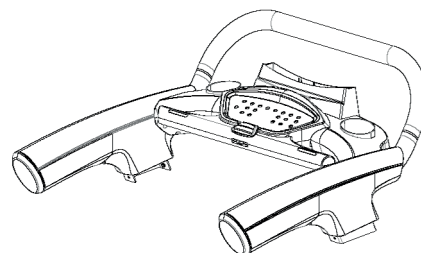
CONTENU DU COLIS



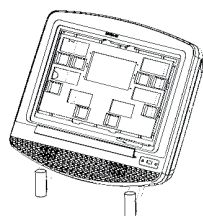
A Plateforme principale



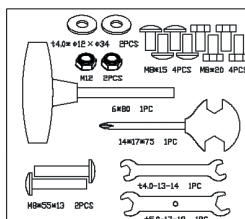
B Montants verticaux



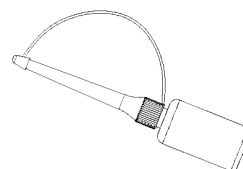
C Cadre de la console



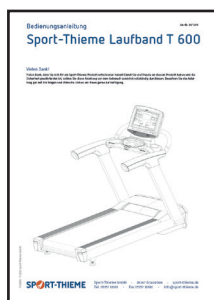
D Écran



E Sachet avec vis et outils

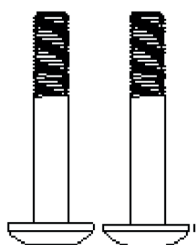


F Huile de silicone



G Manuel

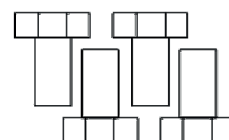
LISTE DES VIS ET OUTILS



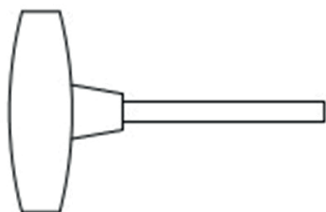
Vis Allen C.K.S. demi-filetage
(M8*40*20) 2 pcs.



Vis Allen C.K.S. demi-filetage
(M8*15) 4 pcs



Boulon à tête hexagonale,
entièrement fileté (M8x20) 4 pcs



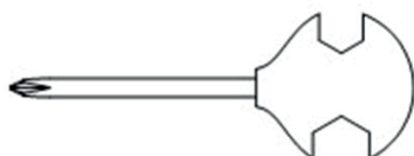
Clé en T



Ø 12 rondelle plate x 2 pcs



Écrou x 2 pcs



Tournevis

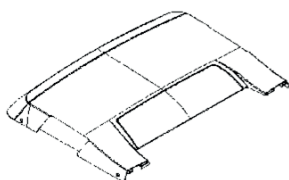


Clé plate 13-14

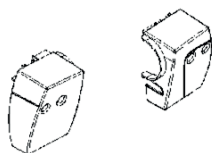


Clé plate 17-19

Pièces principales



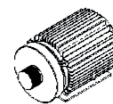
Cache du moteur



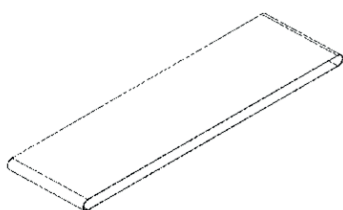
Cache arrière



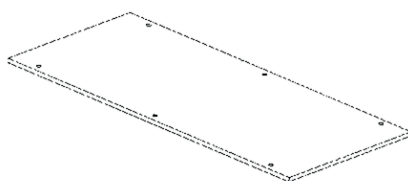
Courroie du moteur



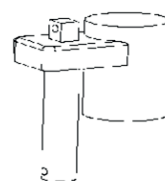
Moteur



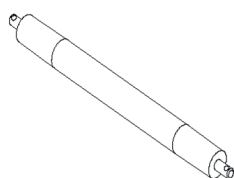
Bande de course



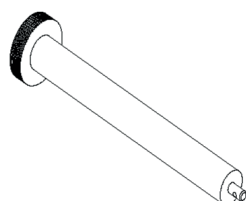
Plateforme



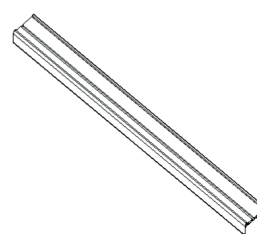
Moteur d'inclinaison



Rouleau arrière



Rouleau avant

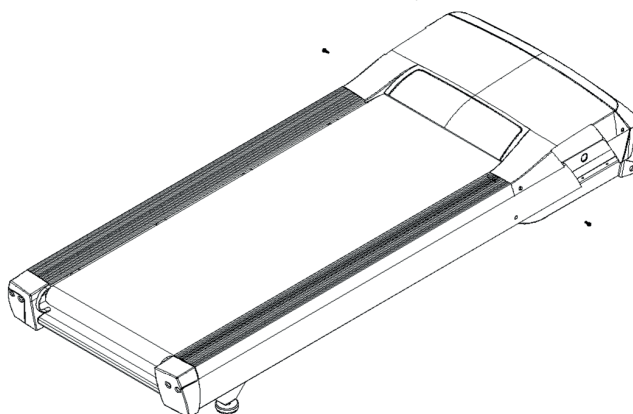


Rail latéral

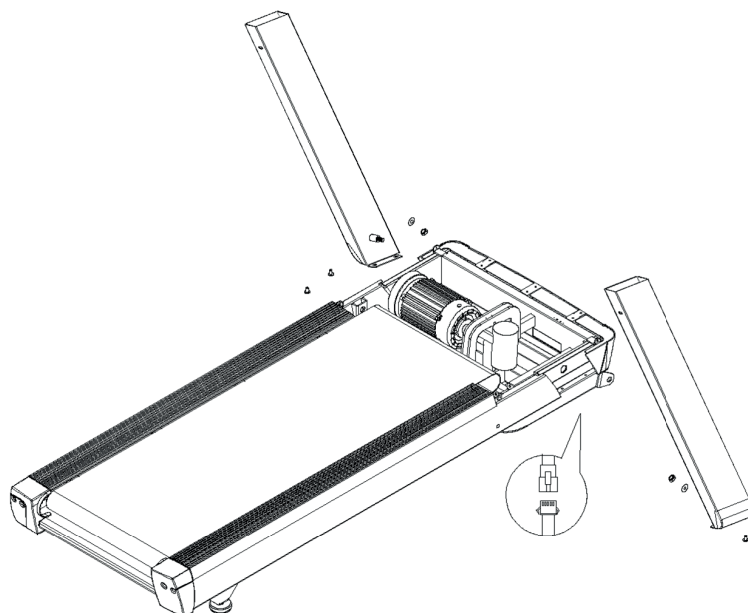
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 1 : sortez l'appareil de son carton et posez-le sur un sol plat (comme indiqué sur l'illustration).

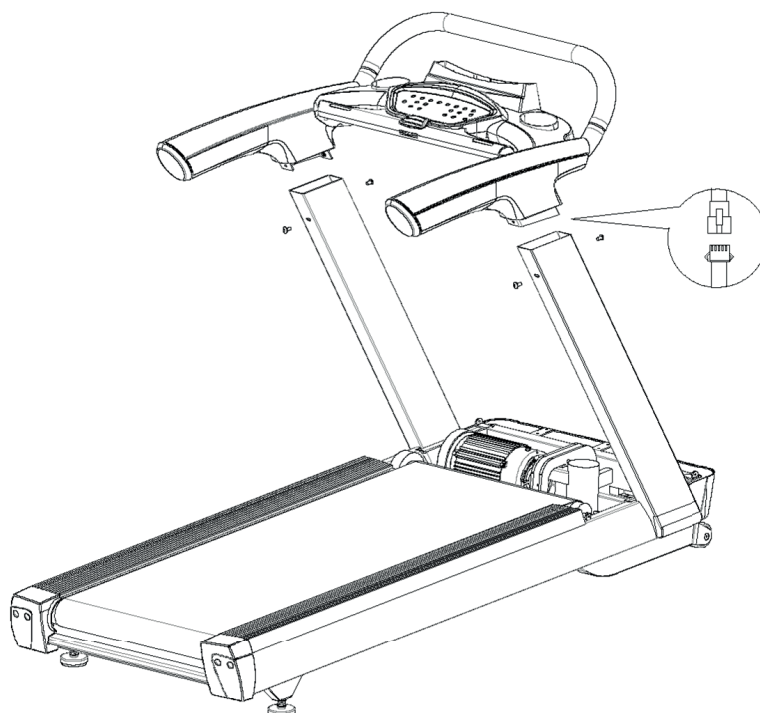
Dévissez les 4 vis du cache supérieur du moteur, et retirez ensuite le cache.



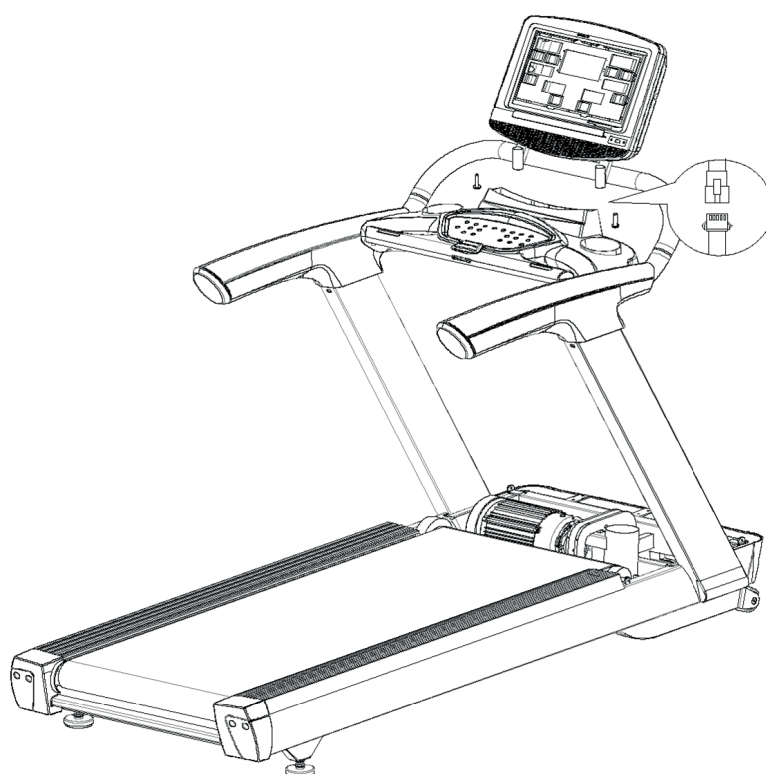
Étape 2 : connectez les câbles de communication (à l'intérieur du montant droit) au corps de l'appareil. Insérez la section circulaire de la partie basse du montant droit dans le trou circulaire du tube latéral du cadre principal. Fixez-la à l'aide d'une rondelle $\varnothing 12$ et d'un écrou M12 dans le cadre principal. Fixez également les 2 vis hexagonales extérieures M8*20 sur la partie inférieure du montant droit. Faites de même avec le montant gauche.



Étape 3 : connectez les câbles de communication à l'intérieur du cadre de la console (côté droit) et du montant droit. Insérer le cadre de la console dans les poignées gauche et droite. Les fixer sur les deux côtés avec 4 vis M8*15.



Étape 4 : connectez les fils de communication de la console et du cadre de la console. Insérez la console dans le cadre de la console, puis fixez-la en bas à l'aide de 2 vis M8*40*20.



Étape 5 : fixez toutes les vis ci-dessus. Remplacez le couvercle supérieur du moteur dans sa position initiale, dans le cadre principal et fixez-le en utilisant les vis que vous avez retirées précédemment. Le montage est maintenant terminé.



Conseils généraux de mise en forme

1. Échauffement

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

2. Respiration

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

3. Fréquence d'entraînement

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

4. Intensité des exercices

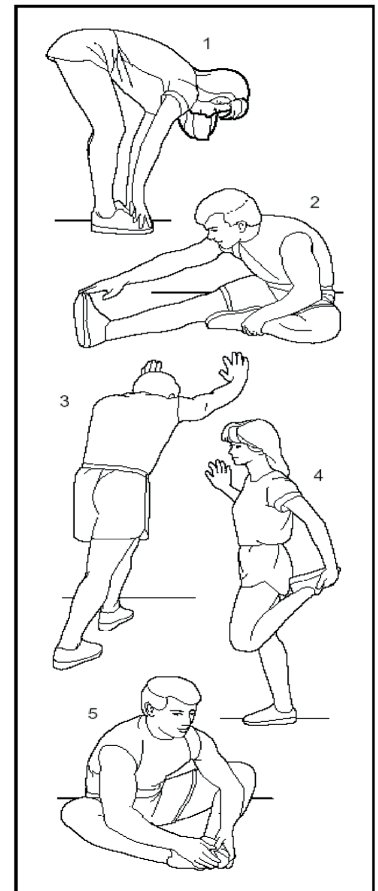
En fonction de votre condition physique individuelle, vous déterminez l'étendue de l'entraînement et vous pratiquez ensuite selon le principe de la charge asymptotique. Au départ, les douleurs musculaires sont un phénomène normal. Si vous continuez à faire de l'exercice, les douleurs musculaires peuvent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

5. Étirements

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

6. Repas et hydratation

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



Exercices d'étirement

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

1. Dos

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

2. Tendon

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

3. Mollets et talons

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

4. Quadriceps

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

5. Muscle sartorius (muscle traversant obliquement la cuisse)

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

AFFICHAGE CONSOLE

Fonctions de la console

Affichage écran LED

- Fenêtre « DISTANCE » : affiche la valeur numérique de la distance.
- Fenêtre « CALORIES » : affiche la valeur numérique des calories.
- Fenêtre « TIME » (TEMPS) : affiche la valeur numérique du temps.
- Fenêtre « INCLINE » (INCLINAISON) : affiche la valeur numérique de l'inclinaison.
- Fenêtre « PULSE » (POULS) : affiche la valeur numérique du pouls.
- Fenêtre « SPEED » (VITESSE) : affiche la valeur numérique de la vitesse.



Bouton : START (DÉMARRAGE), STOP (ARRÊT), PROGRAMME, MODE, VITESSE +/-, 4 km/h, 8 km/h, 12 km/h, 16 km/h, INCL +/-, 2, 4, 8, 12



Fonctions des différents boutons

- « PROG » : touche de sélection du programme : lorsque le tapis roulant est à l'arrêt, vous pouvez sélectionner le cycle de votre choix (programme manuel → « P0-P36 → U1-U3 → FAT »).
- « MODE » : touche de sélection du mode : permet de sélectionner le mode de votre choix lorsque le tapis roulant est à l'arrêt.
- Vous pouvez sélectionner : compte à rebours Temps → compte à rebours Calories → compte à rebours Distance → mode normal. La durée pour revenir au mode par défaut est de 30 minutes en P1-P36.
- Touche « START » (DÉMARRER) : permet de mettre le tapis roulant en marche lorsque celui-ci est à l'arrêt. Inversement, si vous appuyez sur « START » pendant que vous courez, le tapis se mettra alors en pause.
- Touche « STOP » : lorsque le tapis est en marche, il vous suffit d'appuyer une fois sur la touche STOP pour l'arrêter lentement. Lorsque l'écran LCD affiche un message ERR, appuyez sur la touche STOP pour effacer le message d'erreur. Lorsque le tapis de course est en marche et que vous voulez l'arrêter en urgence, appuyer deux fois sur la touche « STOP ».
- TOUCHE « + » : permet d'augmenter la vitesse du tapis pendant que vous courez. Permet aussi d'augmenter la valeur du paramètre en mode évaluation IMC.
- TOUCHE « - » : permet de diminuer la vitesse du tapis pendant que vous courez. Permet aussi de diminuer la valeur du paramètre en mode évaluation IMC.
- Touche « QUICK SPEED » : lorsque le tapis de course est en marche, vous pouvez augmenter la vitesse en appuyant directement sur cette touche.
- TOUCHE « INCL+ » : permet d'augmenter l'inclinaison.
- TOUCHE « INCL- » : permet de diminuer l'inclinaison.
- TOUCHE « QUICK INCLINE » : permet d'augmenter directement l'inclinaison.

Instructions programme/démarrage :

A: Description du programme :

- Programme manuel P0 : mode normal, compte à rebours Temps, compte à rebours Distance, compte à rebours Calories.
- 36 programmes de réglage : P01, P02, P03, P04, P05, ... P36 ;
- Trois programmes personnalisés U1-U3 ;

B: Instructions de démarrage :

- Insérez la clé de sécurité dans le commutateur de la console. Après 2 secondes, celle-ci passera en programme manuel.
- Appuyez sur le bouton START (DÉMARRER). La fenêtre Temps affiche : 5-4-3-2-1. Un signal sonore est émis toutes les minutes et le tapis démarre en 1.
- Lorsque le tapis de course est en marche, appuyez sur le bouton STOP pour l'arrêter.

Mode manuel :

- Comment entrer dans le programme manuel :
- Mettez l'interrupteur en marche et passez directement au mode normal dans le programme manuel.
- Lorsque le tapis est à l'arrêt, appuyez sur la touche programme pour passer en mode normal dans le programme manuel.
- Trois variables peuvent être définies dans le programme manuel : temps, distance et calories ; une fois en mode normal dans le programme manuel, appuyez sur le bouton « MODE » dans le mode veille pour sélectionner différents modes. Une fois le paramétrage terminé, appuyez sur le bouton « START » pour démarrer le tapis de course ; la vitesse d'entraînement est réglée par l'utilisateur. Vitesse par défaut : 1 KM/H.

Un seul mode peut être défini parmi : mode normal, compte à rebours Temps, compte à rebours Distance, compte à rebours Calories. L'un fonctionne selon le dernier mode, et compte à rebours à partir de la valeur définie, et l'autre affiche un décompte positif.

- Lors du démarrage du programme manuel, la durée qui s'affiche dans la fenêtre Temps est 0:00. Le temps, la distance et les calories sont comptés et la fonction de réglage est désactivée. Lorsque le moteur est en marche, appuyez sur le bouton « STOP » : le moteur décélérera lentement jusqu'à s'arrêter complètement et tous les paramètres reviendront à leurs valeurs par défaut.
- Dans le mode normal du programme manuel, appuyez sur le bouton « MODE » dans le mode veille pour entrer dans le mode compte à rebours Temps. En mode réglage, la fenêtre Temps affiche le temps et clignote. La valeur par défaut est de 30 minutes. Appuyez sur le bouton « + » (augmenter) ou « - » (diminuer) pour régler le compte à rebours. Plage de réglage Temps : 5:00-99:00. L'unité de réglage est la minute (1 min).
- En mode compte à rebours Temps, appuyez sur le bouton « MODE » dans le mode veille pour passer en mode compte à rebours Distance. La fenêtre Distance va alors se mettre à clignoter. La valeur par défaut est 5,0 km. Appuyez sur le bouton « + » (augmenter) ou « - » (diminuer) pour définir la distance. La plage de réglage va de 1,0 à 99,0 km. L'unité de réglage est le km (1 km).
- En mode compte à rebours Distance, appuyez sur le bouton « MODE » dans le mode veille pour passer en mode compte à rebours Calories. La fenêtre Calories va alors se mettre à clignoter. La valeur par défaut est 50 kcal. Appuyez sur le bouton « + » (augmenter) ou « - » (diminuer) pour définir les calories que vous souhaitez brûler. La plage de réglage va de 20 à 990 kcal L'unité de réglage est de 10 kcal.

Mode programme

P1-P36 est le programme de réglage du système. Il ne convient que pour le mode Compte à rebours. En mode réglage, la fenêtre Temps affiche le temps et clignote. Appuyez sur le bouton « + » (augmenter) ou « - » (diminuer) pour modifier la valeur définie. Appuyez sur « MODE » pour revenir à la valeur par défaut. La valeur par défaut est de 30 minutes, et seul le temps peut être réglé. Plage de réglage Temps : 5:00-99:00. Appuyez sur le bouton « + » (augmenter) ou « - » (diminuer) pour modifier la valeur définie.

- Chaque programme est divisé en 10 segments et chaque segment dure un dixième du temps programmé.
- Trois bips sont émis lors du passage d'un segment à un autre.
- Lorsque le moteur est en marche, appuyez sur le bouton « START » (DÉMARRER) pour arrêter le moteur. Tous les paramètres demeurent inchangés.
- Appuyez à nouveau sur le bouton « START » pour démarrer à la vitesse du programme automatique ;
- En cas d'urgence, retirez la clé de sécurité pour arrêter le moteur. «---» s'affichera alors à l'écran.

FONCTION IMC

L'IMC (indice de masse corporelle) est une mesure qui permet d'évaluer si le poids d'une personne est adapté à sa taille. L'IMC peut être calculé pour les hommes comme pour les femmes et, associé à d'autres indicateurs de santé, il fournit aux personnes les bases nécessaires à l'ajustement de leur poids. Un IMC normal doit se situer entre 18 et 28. En dessous de 18, la personne est considérée comme ayant un poids insuffisant, et au-dessus de 29, elle est considérée comme obèse. (ces données ne constituent pas des données médicales et ne sont fournies qu'à titre indicatif).

- Lorsque le tapis est à l'arrêt, appuyez sur la touche « PROG » et sélectionnez le programme Test IMC.
- La fenêtre « Inclinaison » affiche le paramètre d'entrée, et la fenêtre « Pouls » les données de la valeur définie.
- Une fois dans la fonction Test IMC, la fenêtre « Inclinaison » affiche F1 = sexe de l'utilisateur (1 pour homme, 2 pour femme).
- Appuyez sur le bouton « MODE » : la fenêtre « Inclinaison » affiche F2 = âge. La valeur par défaut est de 25 ans (la plage de réglage va de 10 à 99 ans).
- Appuyez sur le bouton « MODE » : la fenêtre « Inclinaison » affiche F3 = taille. La valeur par défaut est de 170 cm (68 pouces) (la plage de réglage va de 100 à 200 cm).
- Appuyez sur le bouton « MODE » : la fenêtre « Inclinaison » affiche F4 = poids. La valeur par défaut est de 70 kg (154 livres) (la plage de réglage est : 20 -150 kg (44-330 livres)).
- Appuyez sur le bouton « MODE » : la fenêtre « Inclinaison » affiche F5 = IMC. « 00 » s'affiche dans la fenêtre « Pouls ». Veuillez placer vos mains sur le capteur du guidon pour tester votre rythme cardiaque. La fenêtre affichera l'indice de masse corporelle (IMC) de l'utilisateur au bout de 8 secondes.

Valeurs par défaut des paramètres et plages de réglage :

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Remarques
Sexe (-1-)	1 (homme)	1-2	1= homme 2= femme
Âge (-2-)	25 ans	10-99 ans	
Taille (-3-)	170 CM	100-200 CM	
Poids (-4-)	70 KG	20-150 KG	

Selon les normes asiatiques,
Si $FAT \leq 18$ -- poids insuffisant
Si $18 < FAT \leq 28$ -- poids normal
Si $FAT \geq 29$ -- obésité

Note : cette valeur sert uniquement de référence dans le cadre d'activités sportives et ne constitue en aucun cas une donnée médicale.

Fonction de la clé de sécurité :

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

- Quel que soit le mode dans lequel vous vous trouvez, si vous retirez la clé de sécurité, la fenêtre Temps affiche « --- » et 3 bips sonores sont émis. Si le moteur est en marche, celui-ci s'arrête d'urgence et le clavier de la console devient inactif.
- Chaque fois que la clé de sécurité est insérée, l'écran s'affiche entièrement pendant 1 seconde. Ensuite, le système passe en mode par défaut. Tous les compteurs sont remis à zéro et la valeur définie est réinitialisée. Le tapis de course est en mode chronométrage positif (programme manuel P0).

Fonction fréquence cardiaque

Lorsque le tapis de course est allumé, placez vos deux mains de chaque côté du guidon. La valeur de votre fréquence cardiaque va venir s'afficher dans la fenêtre « Pouls ». Si vous souhaitez obtenir une valeur plus précise de votre fréquence cardiaque, faites de même lorsque le tapis est à l'arrêt et laissez vos mains sur le guidon pendant au moins 30 secondes. La valeur initiale est la fréquence cardiaque réellement mesurée, et la plage d'affichage va de 50 à 200 battements / min.

Veuillez noter que ces données ne constituent pas des données médicales et qu'elles ne sont fournies qu'à titre indicatif.

Plages des différents paramètres :

	Valeur initiale	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage
Temps	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Vitesse	0.0	Non applicable	Non applicable	1 - 22 km/h
Inclinaison	0	Non applicable	Non applicable	0 – 15
Distance	0.0	5.00	1.0 – 99.0	0.0 – 99.9
Calories	0	50.0	20.0 – 990	0 – 999

Pour régler un paramètre, utilisez les symboles « + » (augmenter) ou « - » (diminuer). Vous pouvez ensuite passer au paramètre suivant.

Par exemple, la plage de réglage Temps va de 5:00 à 99:00. S'il est réglé sur 99:00, il suffit d'appuyer à nouveau sur la touche « + » pour revenir à 5:00, et ainsi de suite.

Tableau des programmes : chaque segment de programme est divisé en 10 segments, et la durée de chaque segment de programme est répartie de manière égale. Vous trouverez ci-après le tableau des 36 programmes.

Segment Programme		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Vitesse	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Inclinaison	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Vitesse	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Inclinaison	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	Vitesse	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Inclinaison	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Vitesse	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Inclinaison	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Vitesse	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Inclinaison	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Vitesse	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	Inclinaison	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Vitesse	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	Inclinaison	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	Vitesse	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	Inclinaison	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Vitesse	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	Inclinaison	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Vitesse	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	Inclinaison	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Vitesse	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	Inclinaison	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Vitesse	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	Inclinaison	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	Vitesse	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Inclinaison	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	Vitesse	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	Inclinaison	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Vitesse	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	Inclinaison	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P16	Vitesse	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	Inclinaison	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Vitesse	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	Inclinaison	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Vitesse	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	Inclinaison	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Vitesse	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Inclinaison	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	Vitesse	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Inclinaison	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0

P21	Vitesse	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	Inclinaison	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	Vitesse	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	Inclinaison	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Vitesse	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	Inclinaison	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Vitesse	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	Inclinaison	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Vitesse	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	Inclinaison	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Vitesse	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	Inclinaison	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Vitesse	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	Inclinaison	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Vitesse	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	Inclinaison	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Vitesse	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
	Inclinaison	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Vitesse	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	Inclinaison	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Vitesse	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	Inclinaison	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0
P32	Vitesse	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	Inclinaison	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Vitesse	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	Inclinaison	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Vitesse	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	Inclinaison	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Vitesse	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	Inclinaison	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	Vitesse	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	Inclinaison	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

Fonction ERP :

- Si le système démarre par défaut en mode ERP, il se met alors en veille vers 4h30 (si vous ne faites pas fonctionner le tapis de course entre temps). Cela permet d'économiser de l'énergie, et il suffit d'appuyer sur n'importe quelle touche pour le réactiver.
- En mode veille, pour annuler la fonction ERP, appuyez longuement (3 secondes) sur le bouton Mode pour afficher « 2222 » ; si vous appuyez à nouveau longuement (3 secondes) sur Mode, le code « 1111 » va alors s'afficher et le système va revenir en mode ERP.

Arrêt :

Pour préserver votre tapis de course de tout dommage, vous pouvez l'éteindre à tout moment en coupant l'interrupteur d'alimentation.

Pannes courantes

Code	Signification	Dépannage
E01	Défaut de connexion du convertisseur de fréquence à la console	• Vérifiez si le connecteur est desserré, si le fil est endommagé ou s'il est apparié. • Le convertisseur de fréquence est peut être défectueux. Vérifiez et remplacez le convertisseur de fréquence le cas échéant. • La console est peut être endommagée. Vérifiez et remplacez le cas échéant.
E02	Surintensité au niveau du convertisseur de fréquence	• Attendez 20 secondes après la mise hors tension, puis remettez l'électricité en marche. • Vérifiez si le roulement du rouleau est défectueux et si la plateforme et la bande de course sont suffisamment lubrifiées. • Remplacez le convertisseur de fréquence.
E03	Surchauffe du convertisseur de fréquence	• Attendez 20 secondes après la mise hors tension, puis remettez l'électricité en marche. • Vérifiez si le ventilateur et le radiateur sont poussiéreux et si le ventilateur est défectueux. • Remplacez le convertisseur de fréquence.
E04	Apprentissage inclinaison	• Le code d'erreur E4 est automatiquement supprimé après l'apprentissage inclinaison. • Vérifiez si l'inclinaison est correctement saisie ou non • Remplacez le convertisseur de fréquence.
E05	Tension du bus du convertisseur inférieure à 220 V (2 min)	• Attendez 20 secondes après la mise hors tension, puis remettez l'électricité en marche. • Vérifiez si la tension d'alimentation est faible • Remplacez le convertisseur de fréquence.
E06	Court-circuit au niveau de la sortie du convertisseur	• Vérifiez si la connexion de la sortie du convertisseur est correcte. • Vérifiez si le moteur est endommagé. • Remplacez le convertisseur de fréquence.
E07	Tension du bus du convertisseur supérieure à 390 V (0,1 seconde)	• Attendez 20 secondes après la mise hors tension, puis remettez l'électricité en marche. • Vérifiez si la tension d'alimentation est élevée • Remplacez le convertisseur de fréquence.
E08	Tension du bus du convertisseur supérieure à 380 V (10 seconde)	• Attendez 20 secondes après la mise hors tension, puis remettez l'électricité en marche. • Vérifiez si la tension d'alimentation est élevée • Remplacez le convertisseur de fréquence.

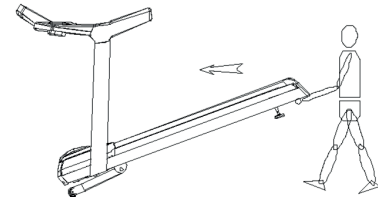
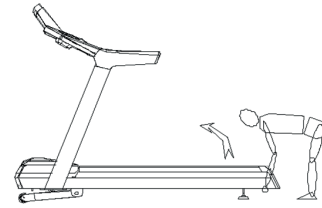
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DU COURSE

1. Avant de déplacer votre tapis, assurez-vous que le châssis principal est à son point le plus bas, que l'interrupteur est éteint et que la fiche d'alimentation est débranchée.

2. Vous pouvez ensuite soulever l'appareil en le tenant avec vos deux mains et le déplacer vers l'avant ou l'arrière jusqu'à l'endroit où vous souhaitez l'installer.

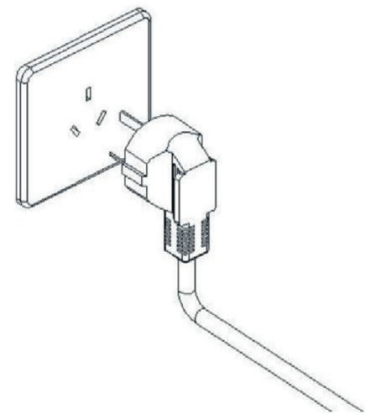
3. Posez-le ensuite lentement sur le sol.

Une fois que les consignes ci-dessus ont bien été respectées, saisissez l'extrémité du tapis avec les deux mains et soulevez-le. Tenez-vous bien droit et avancez ou reculez-le lentement. Lorsque vous êtes au bon endroit, posez-le lentement au sol.



MISE À LA TERRE

Ce tapis de course doit être mis à la terre à l'aide d'une prise de courant conforme aux réglementations locales. N'hésitez pas à demander l'aide de votre technicien local. Ce produit fonctionne avec une alimentation de 220-240 V et doit être branché sur une prise équivalente à celle de l'illustration ci-dessous.



CONSIGNES D'UTILISATION

- Mettez l'appareil sous tension, placez le tapis de course dans sa position la plus basse et vérifiez qu'il fonctionne normalement.
- Fixez le clip de la clé de sécurité à votre maillot.
- Vérifiez le bon fonctionnement ainsi que la stabilité du tapis avant de l'utiliser.
- Il est interdit de se tenir sur la bande de course au moment où le tapis démarre.
- Vous devez d'abord vous tenir debout sur les rails latéraux, avec les mains posées sur le guidon.
- Après avoir appuyé sur la touche Start, le tapis va fonctionner à une vitesse d'1,0 km/h.
- Appuyez ensuite sur la touche « + » pour atteindre une vitesse de 2,5-3,5 km/h. Une fois que vous vous sentez suffisamment à l'aise, vous pouvez monter sur le tapis et commencer à courir.
- Au bout de quelques minutes, vous pouvez accélérer en appuyant sur la touche « + » ou ralentir en appuyant sur la touche « - ».
- Gardez toujours une main sur le guidon pendant que vous ajuster la vitesse.
- Pendant la course, vous pouvez appuyer sur la valeur de la vitesse et saisir la vitesse fixe que vous souhaitez.
- La touche « Stop » permet d'arrêter rapidement le moteur.
- Test HRC (contrôle de la fréquence cardiaque) : une fois que le tapis de course est sous tension, placez vos mains sur les capteurs de pouls métalliques. La valeur HRC s'affichera ensuite sur l'écran. (note : cette valeur sert uniquement de référence dans le cadre d'activités sportives et ne constitue en aucun cas une donnée médicale).

ENTRETIEN DU TAPIS DE COURSE

Entretien votre tapis de course de manière adéquate est essentiel pour garantir un état de fonctionnement irréprochable. Un mauvais entretien peut occasionner des dommages ou réduire la durée de vie du produit. Toutes les pièces du tapis doivent être vérifiées et resserrées régulièrement.

Toute pièce endommagée doit être remplacée sans délai.

Lubrification

Après un certain temps d'utilisation, il est nécessaire de lubrifier le tapis de course avec de l'huile de silicone. Recommandations :

Temps d'utilisation < à 3 heures/semaine : lubrification 1 fois tous les 5 mois

Temps d'utilisation entre 4 et 7 heures/semaine : lubrification 1 fois tous les 2 mois

Temps d'utilisation > à 7 heures/semaine : lubrification 1 fois par mois

Remarque : il n'est pas non plus recommandé de trop lubrifier la bande.

Maintenir un niveau de lubrification approprié constitue un facteur important pour préserver la durée de vie de votre tapis de course.

1. Comment savoir s'il est nécessaire de lubrifier la bande de course ?

Soulevez la bande de course et examinez la partie centrale arrière.

Si vous sentez que la surface est humide, cela signifie qu'il y a encore suffisamment d'huile de silicone et que vous n'avez pas besoin d'en rajouter.

2. Comment pulvériser l'huile de silicone ? Voir image ci-contre.

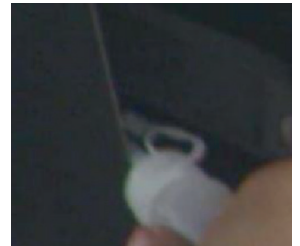
Étape 1 : arrêtez la bande de course et pliez le tapis.

Étape 2 : soulever l'arrière de la bande de course et vaporisez

l'huile de silicone. Commencez par le milieu de la courroie, puis continuez sur les deux côtés.

Étape 3 : faites tourner le tapis à une vitesse d'1 km/h afin que l'huile puisse se répartir de manière uniforme.

Étape 4 : grimpez doucement sur la bande de course. L'huile de silicone sera absorbée en quelques minutes.



3. Comment recentrer la bande de course ?

Chaque bande de course est réglée de manière appropriée lors de son assemblage en usine. Mais, au bout d'un certain temps d'utilisation, la bande peut se décentrer ou bien devenir lâche ou glissante pour les raisons suivantes :

Le tapis de course n'est pas positionné de manière stable.

Vos pieds ne sont pas au centre de la bande de course lorsque vous courez.

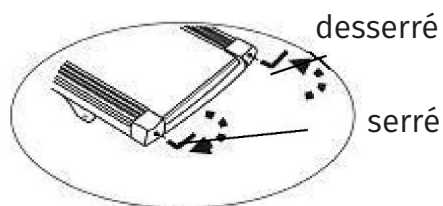
Vos deux pieds n'exercent pas une force équivalente (impulsions plus fortes d'un côté que de l'autre).

Faire fonctionner le tapis à vide (sans personne dessus) pendant quelques minutes peut permettre de corriger ce décentrage.

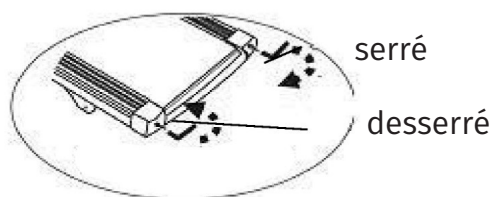
Si cela ne suffit pas, utilisez la clé Allen C.K.S. de 6 mm qui vous est fournie avec l'appareil.

Si la bande dévie du côté gauche du plateau, tournez le boulon de réglage gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/4 de tour ; faites de même avec le boulon de réglage droit, mais en tournant cette fois la clé dans le sens inverse des aiguilles.

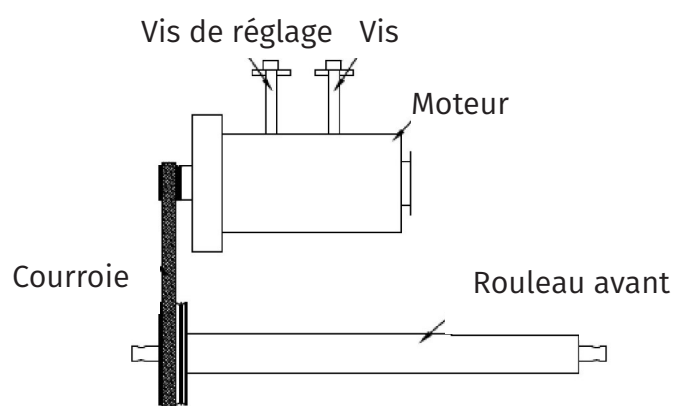
Si la bande dévie du côté droit du plateau, tournez le boulon de réglage droit dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/4 de tour ; faites de même avec le boulon de réglage gauche, mais en tournant cette fois la clé dans le sens inverse des aiguilles.



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



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



Remarque :

le mauvais alignement de la bande de course n'est pas couvert par la garantie. Toute déviation doit être détectée et corrigée rapidement, sous peine d'occasionner des dommages graves.

La bande de course et les rainures de la roue doivent être nettoyées régulièrement

Sport-Thieme Loopband "T600"

Bedankt

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



GEBRUIKSAANWIJZING

- Sluit het apparaat altijd aan op een geaard stopcontact waar geen andere apparaten op zijn aangesloten. Het wordt aanbevolen om geen verlengsnoeren te gebruiken.
- Zorg ervoor dat de loopband voor gebruik stabiel op de grond staat.
- Controleer voordat u gaat lopen of de werking wel of niet normaal is.
- Ga op de twee zijrails staan als u de loopband start.
- Maak het veiligheidssleutelkoord tijdens het lopen aan uw kleding vast om eventuele noodsituaties onder controle te houden.
- Druk op de «start»-knop om de loopband te starten.
- Volg de loopband met uw linkerbeen om te beginnen met lopen. Pas als u zich goed voelt, ga dan met twee benen op de loopband lopen, met de juiste loophouding.
- SLECHTS VOOR ÉÉN PERSOON. Overbelasting is niet toegestaan.
- Pas indien nodig de snelheid aan.
- Trek na het lopen de veiligheidssleutel uit of druk op de «stop»-knop om het apparaat te stoppen.
- Vergeet niet om na het gebruik de stroom uit te schakelen en de stekker uit het stopcontact te trekken.
- Als u tijdens het lopen op de loopband ongemak voelt, stop dan onmiddellijk met lopen en raadpleeg een arts.
- Wanneer u het apparaat in elkaar zet of gebruikt, zorg er dan voor dat er geen mensen of huisdieren in de buurt zijn.

VEILIGHEIDSMATREGEL

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

GEVAAR!

Zorg voor het volgende om ongelukken of letsel voor anderen te voorkomen.

- Zorg ervoor dat u de rits dichttrikt voordat u gaat lopen.
- Draag geen kleding die gemakkelijk blijft haken.
- Houd het netsnoer uit de buurt van hete voorwerpen.
- Als er iets mis gaat, steun dan op de handgrepen en stap van de band af.
- Sluit de stroom af voordat u de loopband verplaatst.
- De motor- en rolafdekking mogen alleen door professionals worden geopend.
- Dit apparaat kan gebruikt worden in een groep van 10 A.
- Zorg ervoor dat slechts één persoon tegelijk het fitnessapparaat gebruikt.

Stop onmiddellijk met oefenen als u zich onwel voelt of als u pijn voelt in uw gewrichten of spieren. Let speciaal op hoe uw lichaam reageert op het trainingsprogramma. Duizeligheid is een teken dat u te intensief met het apparaat traint. Ga bij de eerste tekenen van duizeligheid op de grond liggen tot u zich beter voelt.

ONGESCHIKTE GEBRUIKERS

Gebruikers die onder behandeling zijn, mogen de loopband gebruiken na goedkeuring van een professionele arts. Gebruik de loopband niet in de volgende gevallen:

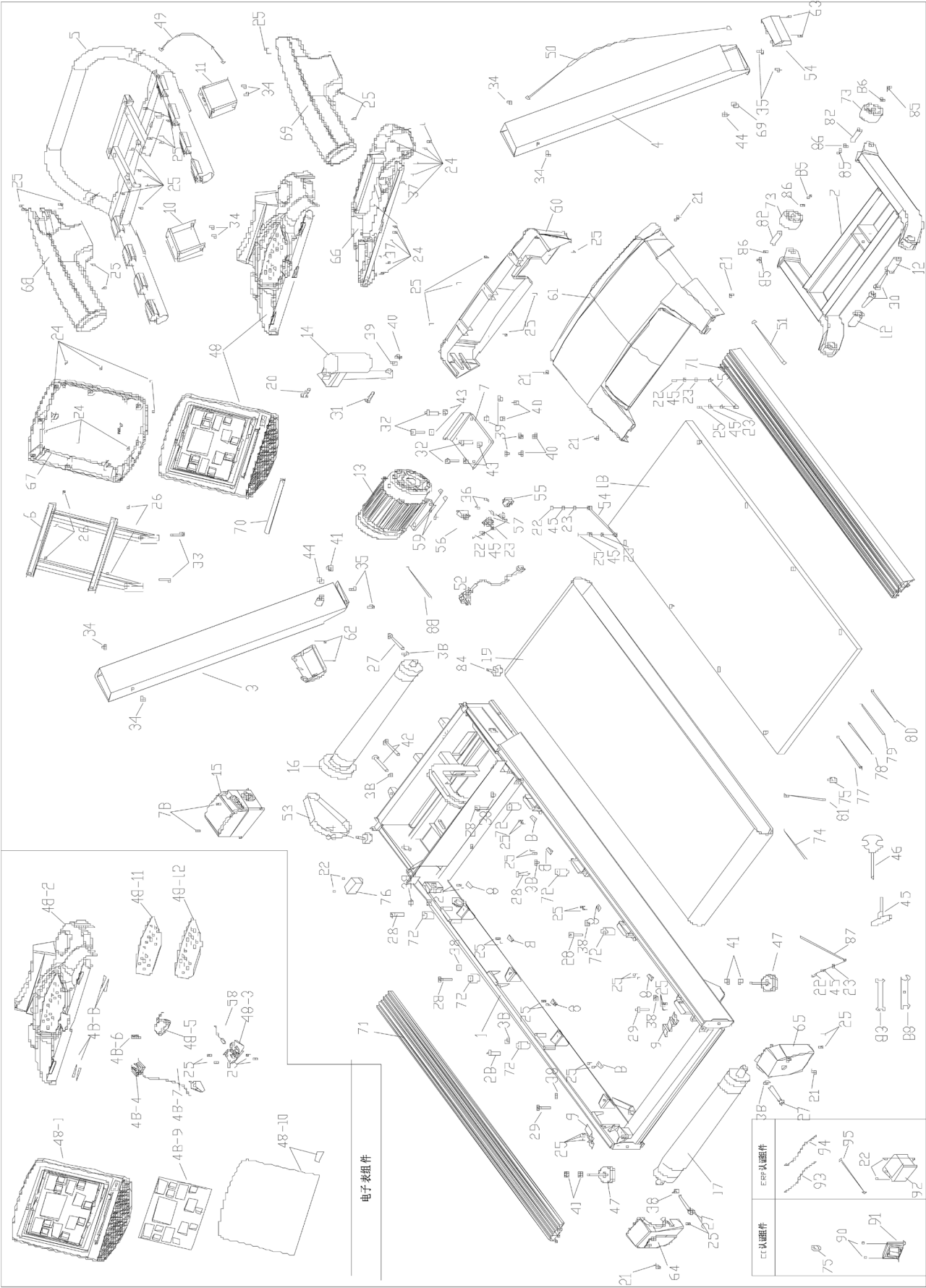
- De gebruiker heeft rugpijn of heeft pijn in zijn been, middel of nek.
- De gebruiker heeft artritis deformans, reuma of jicht.
- De gebruiker heeft osteoporose.
- De gebruiker heeft een slechte bloedsomloop zoals hartaandoeningen, vaataandoeningen en vasculaire hypertensie.
- De gebruiker heeft ademhalingsstoornissen.
- De gebruiker heeft geïmplanteerde apparatuur voor hartritestoornissen.
- De gebruiker heeft kwaadaardige tumoren.
- De gebruiker heeft trombose.
- De gebruiker heeft door diabetes veroorzaakte perceptuele stoornissen.
- De gebruiker heeft huidletsel.
- De gebruiker heeft hoge koorts boven 38 °C.
- De gebruiker heeft afwijkingen aan de ruggengraat.
- De gebruiker is zwanger of ongesteld.
- De gebruiker voelt ongemak.
- De gebruiker slaapt slecht

VERBOD

Gebruik de loopband niet in de volgende gevallen, anders is er gevaar voor brand of schade.

- Gebruik het apparaat niet als een afdekking of inwendig onderdeel niet compleet is.
- Spring niet op of van de loopband
- Gebruik of plaats het apparaat niet buitenshuis of in een regenachtige of vochtige omgeving.
- Deze loopband is alleen voor thuisgebruik. Niet voor commercieel gebruik.
- Gebruik of plaats het apparaat niet in sterk zonlicht of in een omgeving met hoge temperaturen.
- Gebruik het apparaat niet als het netsnoer of het stopcontact beschadigd is of los zit
- Verdraai of beschadig het netsnoer niet en zet er geen zware voorwerpen op.
- Gebruik het apparaat niet door twee personen tegelijk. Houd andere mensen uit de buurt ervan.
- Laat het apparaat niet gebruiken door gehandicapten of iemand die het apparaat niet kan bedienen.
- Demonteer het apparaat niet zelf
- Opgelet!
- Doe geen zware oefeningen als u gewoonlijk niet veel beweegt.
- Train niet vlak na de maaltijd of als u zich moe, slap of ongemakkelijk voelt.
- Gebruik het apparaat niet als u dronken bent.
- Gebruik het apparaat niet als u harde voorwerpen in uw zak hebt.
- Gebruik het apparaat niet met vochtige handen.
- Trek de stekker niet aan het snoer uit het stopcontact, anders kunt u gewond raken of een elektrische schok krijgen.
- TIPS VOOR HET UITTREKKEN VAN DE STEKKER
- Trek in de volgende gevallen het netsnoer uit het stopcontact, anders kan dit leiden tot brand omdat stof en vocht de isolatie van het netsnoer verslechteren OF u kunt letsel oplopen of een elektrische schok krijgen.
- De loopband wordt niet gebruikt
- Wanneer de loopband in onderhoud is
- De band kan niet starten of ziet er abnormaal uit
- Er is een stroomuitval.
- Trek niet aan het netsnoer wanneer u de stekker uit het stopcontact haalt. U moet het netsnoer vasthouden en dan de stekker uit het stopcontact trekken.
- De loopband moet worden geaard want dan is er minder kans op elektrische schokken, omdat aarding de stroom het snelste afvoert. Houd u aan de geldende voorschriften om het stopcontact en de stekker op de juiste manier te monteren. U kunt ook een professionele technicus raadplegen. Een reisstekker is niet toegestaan.

EXPLOSIETEKENING

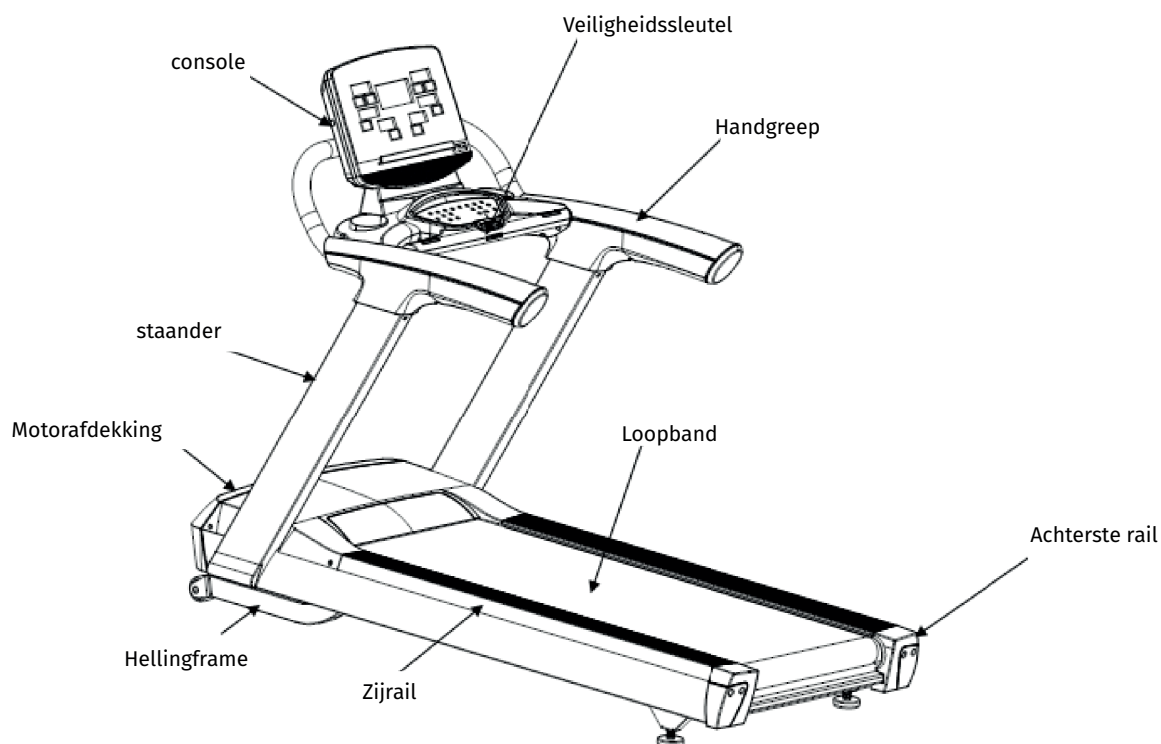


TABEL EXPLOSIETEKENING

Item	Beschrijving	Specificatie	Aant.
1	basisframe		1
2	frame hellingmotor		1
3	staander links		1
4	staander rechts		1
5	computerframe		1
6	frame scherm		1
7	Motorbevestigingsplaat		1
8	Gecoate zijgeleiding		8
9	Einde van de plaat gecoat		2
10	Dop links	$\Phi 36 \times \Phi 20 \times \Phi 11 \times 70$	1
11	Dop rechts		2
12	mof	$\Phi 36 \times \Phi 2 \Phi \times \Phi 11 \times 70$	1
13	Motor		1
14	Hellingmotor		1
15	Frequentieomvormer		1
16	Voorste rol		1
17	Achterste rol		1
18	Loopvlak		1
19	Loopband		1
20	Inbusbout		1
21	Kruiskopschroef volderaadschroef (spitse tip)		6
22	Kruiskopschroef Volderaadschroef		12
23	Getande borgringen externe tanden	$\Phi 5$	7
24	Zelftappende kruiskopschroef	ST4x12	23
25	Zelftappende kruiskopschroef	ST4x16	60
26	Zelftappende kruiskop schroef	ST4x25	5
27	Inbusbout	M8 x 80	3
28	Inbusbout	M8 x 30	6
29	Inbusbout	M8 x 30	2
30	Inbusbout	M10x55x20	2
31	Inbusbout	M10x70x20	1
32	Inbusbout	M10x40	4
33	Inbusbout	M8 x 40 x 20	2
34	motor		8
35	Nauwsluitende veiligheidssleutel		4
36	Veiligheidssleutel drukstuk		2
37	Veiligheidssleutel		2
38	Samengedrukte veer	$\varphi 11.8 \times \varphi 0.8 \times 24$	13
39	Voetkussen	$\Phi 74 \times 86 \times M12$	5
40	Wielas	$\Phi 19 \times 60 \times M6$	5
41	Wiel	$\Phi 71 \times t48 \times \Phi 19,2$	2

42	Buitenafdekking	t1.2×φ31	2
43	Cilinderkussen	φ30 × 30 × M8 × 8	4
44	filter		2
45	Communicatiekabel 1	L-1200 mm	1
46	Communicatiekabel 2	L-1700 mm	1
47	Communicatiekabel 3	Φ 74 × 86 × M12	2
48	Zijgeleiderblok		1
49	Communicatiekabel 2	L-800 mm	1
50	Zekeringhouder met kabel	L-1100 mm	1
51	Scheepsschakelaar	L-800 mm	1
52	Netsnoer	3 x 1,5 mm ² x 2000	1
53	Motorsnaar	250PJ10	1
54	Draad (aarde)	L-200 mm/1,5 mm ²	3
55	Schakelaar		1
56	Reset-schakelaar	M10×55×20	1
57	Computeraansluiting	250 V/10 A/rode draad L-60/ zwarte draad L-150/gele en groene draad L-320	1
58	Reisbalie	Reisbalie	1
59	Vierkant kussen	35 × 35 × t5,0 × Φ 8	4
60	Beschermkap in de vloer		1
61	Bovenste beschermkap		1
62	Staanderafdekking links		1
63	Staanderafdekking rechts		1
64	Achterafdekking links		1
65	Achterafdekking rechts		1
66	Buitenlaag		1
67	6841EA Eindkap		1
68	PU armleuning bescherming - links		1
69	PU armleuning bescherming - Rechts		1
70	IPAD-houder		1
71	Zijrail	1430	2
72	Cilinderkussen	φ30 × 30 × M8 × 8	6
73	wiel	Φ 71×t48×Φ19,2	2
74	Riem	3×100	10
75	Magneetring	φ35Xφ22×t15.0	1
76	filter		1
77	Kabel voor stroomaansluiting	L-450 mm/1,5 mm ² /zwart	1
78	Kabel voor stroomaansluiting	L-450 mm/1,5 mm ² /rood	1
79	Kabel voor stroomaansluiting	L-450 mm/1,5 mm ² /rood	1
80	Kabel voor stroomaansluiting	L-200 mm/1,5 mm ² /zwart	1
81	Draad (aarde)	L-150 mm/1,5 mm ²	1
82	Wielas	Φ 19 × 60 × M6	2

83	Steeksleutel 13-14	t4.0×28×145	1
84	Voetzool	φ50×φ41×26×M8×27	2
85	Inbusbout	M6 x 15	4
86	Buitenafdekking	t1.2×φ31	4
87	Draad (aarde)	L-200 mm/2,5 mm ² /Φ5	1
88	Kabel voor stroomaansluiting	L-100 mm/1,5 mm ² /rood	1
89	Steeksleutel 17-19	t5.0×32×150	1
	Consoledeel		
48	6841EA consoleset,		1
25	zelftappende schroef,	ST4#16(1018/HV550)	4
58	Behuizing bovenste console		1
48-1	Nauwsluitende veiligheidssleutel		1
48-2	Veiligheidssleutelpen		1
48-3	Samengedrukte veer	φ11.8× φ0.8×24	1
48-4	Veiligheidssleutel	L-1000/met klem	1
48-5	Handvatpuls		4
48-6	Printplaat van display		
48-7	Overlay weergeven Overlay weergeven		1
48-8	Printplaat van knop		1
48-9	Belangrijke overlay		1
48-10			
	CE-onderdelen		
90	Voldraadsbout	M4×10	2
75	Magneetring		1
91	Inductantie		1
	ERP-onderdelen		
92	ERP energiebesparende printplaat voor voeding		
93	Communicatiekabel,	L-800 mm/1,5 mm ² /(rood)	1
94	Communicatiekabel,	L-800 mm/1,5 mm ² /(zwart)	1
95	ERP-aansluitkabel	L=500	1
22	Kruiskopbout	M4×16	2



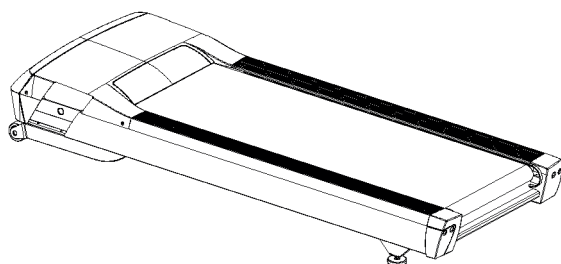
Frame hellingmotor

TECHNISCHE INFORMATIE

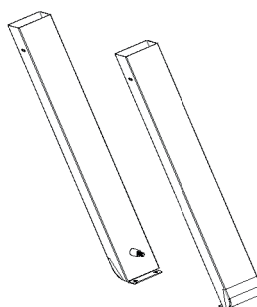
Maten ingeklapt	2120*900*1590
Loopgedeelte	1550*560
Snelheid	1,0 - 22,0 km/u
Hellinghoek	0 - 15%

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

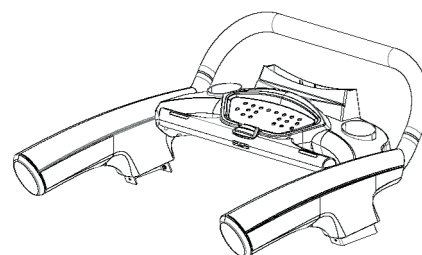
INHOUD DOOS



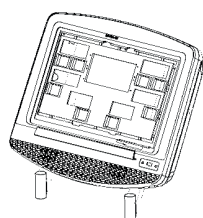
A Hoofdgedeelte



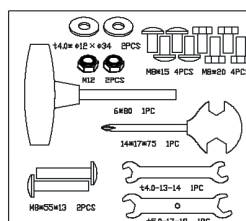
B Staanders



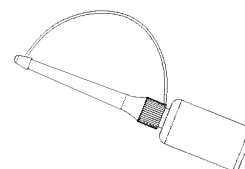
C Consoleframe



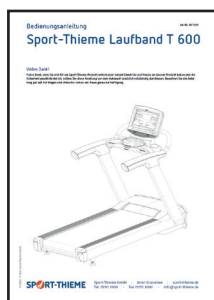
D Display



E Zakje schroeven

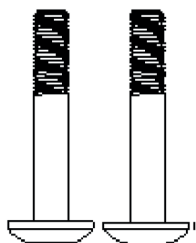


F Siliconenolie



G Handleiding

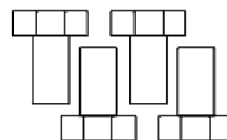
LIJST ZAKJE HARDWARE



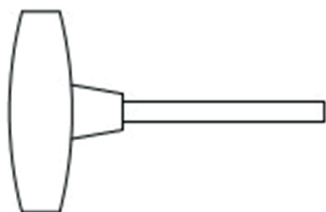
Inbusbout halfdraadschroef
(M8*40*20) 2 st.



Inbusbout halfdraadschroef
(M8*15) 4 st.



Zeskantkop voldraadbout (M8 x
20) 4 st.



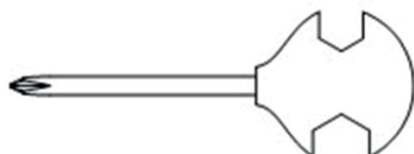
T-sleutel



Ø 12 platte sluitring x 2 st.



moer x 2 st.



Kruissteeksleutel

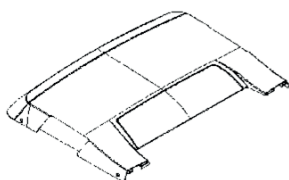


Steeksleutel 13-14

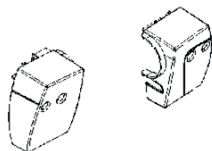


Steeksleutel 17-19

Belangrijkste onderdelen



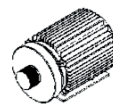
Motorafdekking



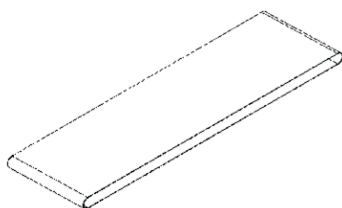
Achterafdekking



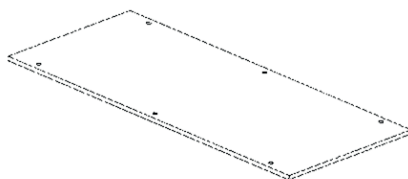
Motorsnaar



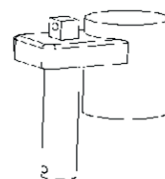
Motor



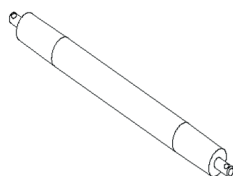
Loopband



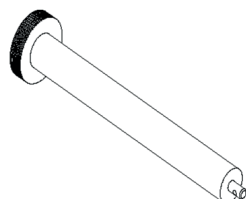
Loopdek



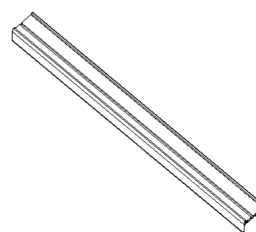
Hellingmotor



Achterste rol



Voorste rol

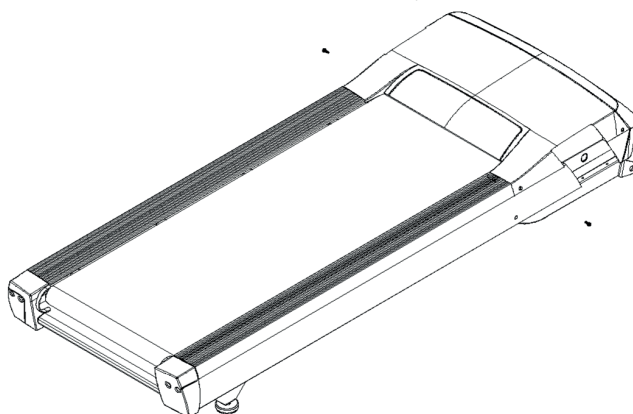


Zijrail

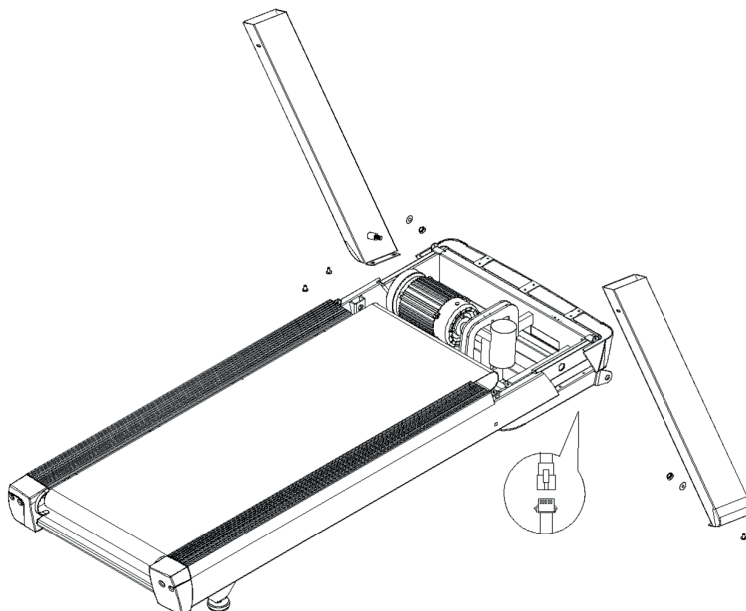
MONTAGEINSTRUCTIE

Stap 1: Haal het apparaat uit de doos en zet het op een vlakke vloer (zoals afgebeeld).

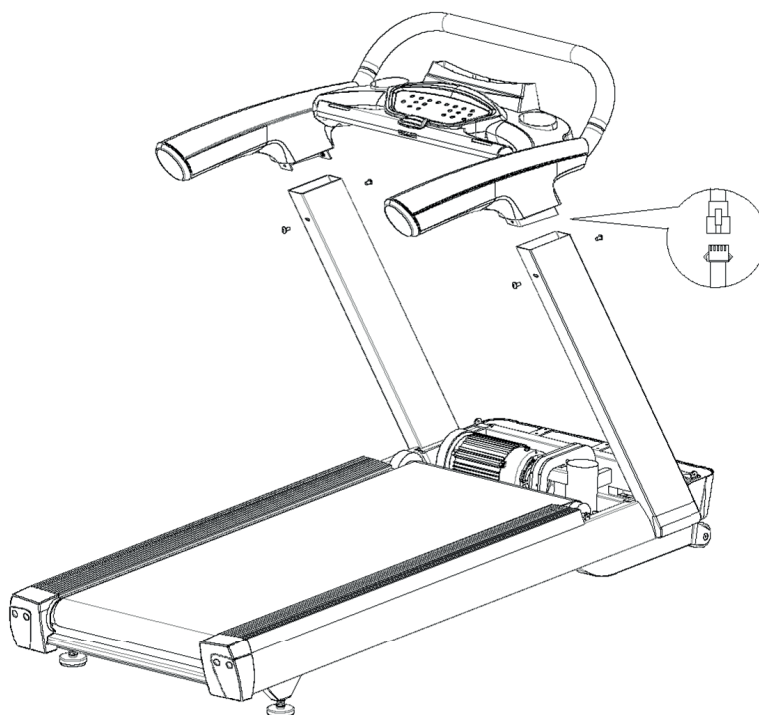
Verwijder 4 schroeven van de bovenste motorafdekking en verwijder vervolgens de bovenste motorafdekking.

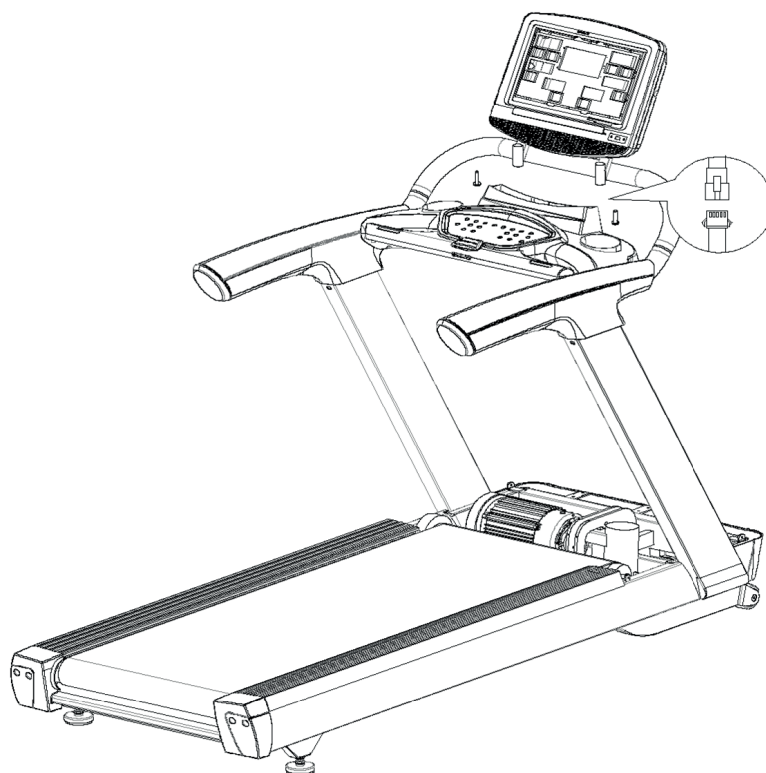


Stap 2: Sluit de communicatiedraden (in de rechter staander) goed aan op de hoofdmachine. Steek de ronde as van de onderste staander in het ronde gat van de zijbuis van het hoofdframe en bevestig deze met een $\varnothing 12$ ring en M12 moer in het hoofdframe, en bevestig nog 2 stuks M8*20 zeskantkopschroeven op de onderste rechter staander. Zet de linker staander op dezelfde manier in elkaar.



Stap 3: Sluit de communicatiedraden aan in het consoleframe (rechterkant) en de rechter staande, steek het consoleframe in het linker- en rechterhandvat en zet ze vervolgens op twee zijden vast met 4 M8*15-schroeven.





Stap 4: Sluit de communicatiedraden van de console en het consoleframe aan, plaats de console in het consoleframe en bevestig dit op de onderzijde met 2 schroeven M8*40*20.



Stap 5: Draai alle bovenstaande schroeven vast, plaats de bovenste motor motorafdekking terug op de positie van het hoofdframe en bevestig de bovenste motorafdekking opnieuw met de eerder verwijderde schroeven.

ALGEMENE FITNESSTIPS

Opwarmen

Doe voor elke oefening minstens 5 tot 10 minuten aan warming-up.

Adem

Zorg ervoor dat u tijdens het oefenen regelmatig, goed en rustig ademt.

Oefenfrequentie

Dezelfde spieren moeten tussen oefeningen 48 uur rust hebben.

Belasting

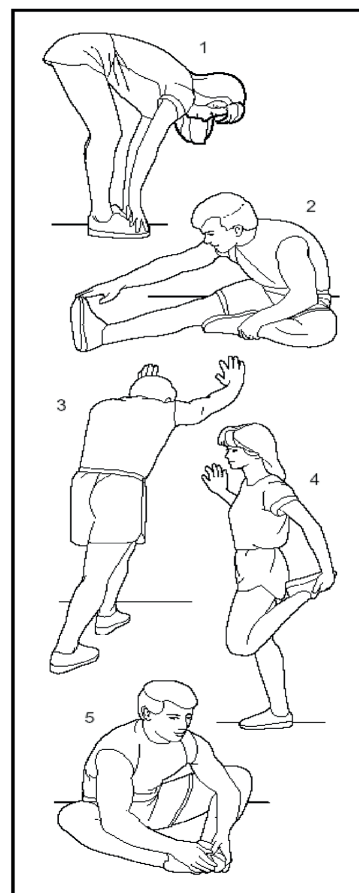
Voer oefeningen volgens uw eigen conditie uit, zodat u stap voor stap uw oefenkracht kunt verbeteren. Het is normaal om in het begin spierpijn te hebben. Deze pijn neemt in de latere fase af.

Ontspan

Vergeet niet om na het lopen minstens 5 minuten te ontspannen en wat te rekken.

Drinken en eten

Begin 1 uur na uw maaltijd met het lopen op de loopband. Een half uur na het oefenen kunt u weer gaan eten. Drink tijdens het lopen minder water en geen grote hoeveelheden.



Rekoefeningen

Een succesvolle trainingssessie begint met opwarmoefeningen en eindigt met oefeningen om af te koelen en te ontspannen. Deze opwarmoefeningen bereiden uw lichaam voor op de volgende eisen die eraan worden gesteld. De afkoel-/ontspanningsperiode na de oefensessie zorgt ervoor dat u geen spierproblemen krijgt. Hieronder vindt u instructies voor rekoefeningen om op te warmen en af te koelen. Let op de volgende punten:

TENEN AANRAKEN

Buig uw romp langzaam naar voren en probeer met uw handen uw voeten aan te raken. Reik zo ver mogelijk naar uw tenen. Houd deze positie indien mogelijk 10 - 15 seconden aan en ontspan. Herhaal dit drie keer. Zie afbeelding 1

OEFENINGEN VOOR DE KNIËN

Druk in kleermakerszit uw voetzolen tegen elkaar en druk uw knieën richting de grond. Pak uw voeten met beide handen vast en trek ze 10 - 15 seconden in de richting van uw lies. Herhaal dit drie keer. Zie afbeelding 5

OEFENINGEN VOOR DE KUITEN/ACHILLESPEES

Zet uw handen tegen de wand en zet een been naar achteren. Strek de achterzijde van het been, hak op de grond en leun richting de wand. Wissel dit af met uw rechterbeen. Dit strekt de achterkant van het been. Houd deze positie indien mogelijk 10-15 seconden aan. Herhaal deze oefening 2 keer voor elk been. Zie afbeelding 3

OEFENINGEN VOOR DE BOVENBENEN

Houd u met uw linker hand vast aan de tafel en trek uw rechter enkel langzaam richting uw zitvlak. U merkt dat de spieren op de voorzijde van uw bovenbeen rekken. Houd deze positie indien mogelijk 10-15 seconden aan en herhaal deze oefening 2 keer voor elk been. Zie afbeelding 4

BINNENKANT BOVENBEEN

Ga op de grond zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en zet uw voet tegen uw rechter bovenbeen. Probeer nu uw rechtervoet te bereiken met uw rechterarm. Houd deze positie indien mogelijk 10-15 seconden aan. Herhaal deze oefening 3 keer voor elk been. Zie afbeelding 2

GEBRUIKSAANWIJZING CONSOLE

Instructie consolefunctie

Instructie LED-venster

- Venster „DISTANCE“: Toont de waarde van de afstand
- „Venster „CALORIES“: Toont de waarde van de calorieën
- Venster „TIME“: Toont de waarde van de tijd.
- Venster „INCLINE“: Toont de waarde van de helling.
- Venster „PULSE“: Toont de waarde van de puls.
- Venster „SPEED“: Toont de waarde van de snelheid.



Knop: START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED+/-, 4 km/u, 8 km/u, 12 km/u, 16 km/u, INCL+/-, 2, 4, 8, 12



Knop instructie

- „PRO6G“ Programmaselectieknop. Terwijl de loopband stilstaat selecteert u het handmatige programma „P0 - P36→U1 - U3→FAT“naar keuze.
- „MODE“: Moduskeuzeknop. Terwijl de loopband stilstaat stelt u de modus in zoals u dat wilt.
- U kunt de tijd aftellen → calorieën aftellen → afstand aftellen → normale modus.
- „START“-knop. Terwijl de loopband stilstaat drukt u op de START-knop om de loopband aan te zetten. Om te pauzeren drukt u tijdens het lopen opnieuw op de „START“-knop.
- „STOP“-knop. Terwijl de loopband loopt, stopt deze langzaam door één keer op de STOP-knop te drukken. Wanneer het LCD-scherm het ERR-bericht toont: druk op de stopknop om het foutbericht te wissen. Terwijl de loopband loopt, drukt u twee keer op de „STOP“-knop om de loopband te stoppen.
- „+“-KNOP. Deze verhoogt de snelheid tijdens het lopen. Verhoog de parameter onder de BMI-test.
- „-“-KNOP. Verlaagt de snelheid tijdens het lopen. Verlaag de parameter onder de BMI-test.
- „QUICK SPEED“ knop. Terwijl de loopband loopt kunt u direct versnellen door op de quick speed-knop te drukken.
- „INCL+“-KNOP. Deze knop verhoogt de helling.
- „INCL-“-KNOP: Deze knop verlaagt de helling.
- „QUICK INCLINE KEY“. Deze knop verhoogt de helling direct.

Programma-/opstartinstructies:

A: Beschrijving van het programma:

- Een handmatig programma P0: normale modus, aftellen van tijd, aftellen van afstand, aftellen van calorieën.
- 36 instelprogramma's: P01, P02, P03, P04, P05,..., P36;
- drie aangepaste programma's U1 - U3;

B: Opstartinstructies:

- Steek de veiligheidssleutel in de opening van de schakelaar op het paneel, de console wordt gedurende 2 seconden verlicht en opent vervolgens het handmatige programma.
- Druk op de startknop, het tijdsvenster toont: 5-4-3-2-1, en de zoemer zal elke tel één keer piepen; de loopband start wanneer deze op 1 staat;
- Druk terwijl de loopband loopt op de stopknop om de loopband te stoppen.

Handmatige modus.

Hoe opent u het handmatige programma:

- Zet de aan/uit-schakelaar aan en ga in het handmatige programma direct naar de normale modus.
- Druk in de stopstatus op de programmaknop om naar de normale modus te gaan in het handmatige programma.

Er zijn drie instelfuncties in het handmatige programma: tijdstelling, afstandinstelling, calorie-instelling; druk in de normale modus in het handmatige programma op de modusknop „MODE“ in de stand-by-stand om verschillende modi te selecteren. Druk na het instellen op de knop „START“ om de loopband te starten; de snelheid van de training wordt door de gebruiker ingesteld. Standaardsnelheid: 1 km/u.

Er kan slechts één modus worden ingesteld in de normale modus, afteltijd, aftelafstand, aftelcalorieën. §

- Wanneer het handmatige programma wordt gestart, is de weergavetijd van het tijdsvenster 0:00. De tijd, afstand en calorieën worden geteld en de instelfunctie wordt uitgeschakeld. Druk, terwijl de motor draait, op de „STOP“-knop. De motor zal langzaam vertragen tot hij soepel stopt en alle instellingen zullen terugkeren naar de standaardwaarden.
- Druk in de normale modus van handmatig programmeren op de modusknop „MODE“ in de stand-by-modus om de modus voor het aftellen van de tijd te openen. In de instellingstoestand geeft het tijdsvenster de tijd weer en knippert het. § Het bereik van de tijdstelling is 5:00 - 99:00. Het verschil is 1:00 minuut.
- Druk in de modus voor het aftellen van de tijd op de modusknop „MODE“ in de stand-by-modus om de modus voor het aftellen van de afstand te openen; het afstandsvenster gaat knipperen. Initieel 5,0 km, druk op de knop „+“ of „-“ om de afstand in te stellen, het instelbereik is 1,0 - 99,0 km. Het verschil is 1 km.
- In de modus voor het aftellen van afstanden: drukt u op de modusknop „MODE“ in de stand-by-modus om de modus voor het aftellen van calorieën te openen; het calorievenster gaat knipperen. De eerste calorieweergave is 50 kcal, druk op de optel-aftreknop van snelheid „+“ en „-“ om het calorie-instelbereik in te stellen: 20 - 990 kcal. Het verschil is 10 kcal.

Programmeermodus

P1 - P36 is het systeeminstelprogramma. Het is alleen geschikt voor de afteltijdmodus. In de instellingentoestand geeft het tijdsvenster de tijd weer en knippert het. Druk op „+“ of „-“ om de ingestelde waarde te wijzigen. Druk op „MODE“ om terug te gaan naar de standaardwaarde. De initiële tijdstelling is 30 minuten en alleen de tijd kan worden ingesteld. Het bereik van de tijdstelling is 5:00 - 99:00. Druk op de optel-aftreknop van de snelheid om de ingestelde waarde aan te passen.

- Elk programma is verdeeld in 10 segmenten en elk segment duurt een tiende van de ingestelde tijd
- Er klinken drie piepjes bij het schakelen tussen segmenten
- Als de motor draait, druk dan op de startknop en de motor stopt met draaien. Alle parameters blijven ongewijzigd
- Druk nogmaals op de startknop om te beginnen met de automatische programmasnelheid.
- Trek de veiligheidssleutel uit om de motor in geval van nood te stoppen; op het scherm verschijnt dan „---“.

BMI FUNCTIE

De body mass index is een maat voor iemands lengte en gewicht, niet voor de verhouding van het lichaam. Het testen van de BMI is geschikt voor alle mannen en vrouwen, samen met andere gezondheidsindicatoren om mensen de basis te geven om hun gewicht aan te passen. Het ideale FAT zou tussen 18 en 28 moeten liggen, als het minder dan 18 is, betekent dat te mager, en als het meer dan 29 is, wordt het als zwaarlijvig beschouwd. (Deze gegevens zijn alleen bedoeld als referentie en kunnen niet worden gebruikt als medische gegevens).

- Wanneer de loopband stopt, drukt u op de programmaknop „PROG“, selecteert u het BMI-testprogramma en voert u de test uit.
- Het venster „Incline“ toont de invoerparameter, het venster „Pulse“ toont de gegevens als ingestelde waarde.
- Na het invoeren van de BMI-testfunctie wordt het venster „Incline“ weergegeven: F1 betekent dat het geslacht is ingevoerd, „Pulse“ geeft 1 (man), 2 (vrouw) weer.
- Druk op de modusknop „MODE“, het venster „Incline“ wordt weergegeven: F2 geeft het invoeren van de ingestelde leeftijd aan, met 25 jaar oud (standaardwaarde), (het instelbereik is: 10 - 99 jaar oud)
- Druk op de modusknop „MODE“, het venster „Incline“ wordt weergegeven: F3 betekent dat de lengte wordt ingesteld, het venster toont 170 cm (68 inch), de lengte, (het instelbereik is 100 - 200 cm (40 - 80 inch)).
- Druk op de modusknop „MODE“ en het venster „Incline“ wordt weergegeven: F4 toont het ingestelde gewicht. Het venster toont 70 kg (154 lbs), het gewicht. (Het instelbereik is: 20 - 150kg (44 - 330 lbs)).
- Druk op de modusknop „MODE“ en het venster „Incline“ wordt weergegeven: F5 (BMI), wat aangeeft dat de BMI-testfunctie wordt gestart, in het venster „Pulse“ wordt 00 weergegeven. Leg uw handen op de sensor om de hartslag via de handgrepen te testen. Het venster geeft binnen 8 seconden de BMI (lichaamsvetindex) van de proefpersoon weer.

Weergave en instelbereik van invoerparameters:

Parameter Categorie	Standaardwaarde	Instelbereik	Opmerkingen
Achternaam (-1-)	1 (man)	1–2	1= man 2= vrouw
Leeftijd (-2-)	25 jaar oud	10 - 99 jaar oud	
Lengte (-3-)	170 cm	100 - 200 cm	
Gewicht (-4-)	70 KG	20 - 150 kg	

Neem een Aziat als voorbeeld, testresultaat:

FAT ≤18 -- ondergewicht

18<FAT ≤28 -- normaal gewicht

FAT ≥ 29 -- obesitas

Opmerking: deze gegevens zijn alleen bedoeld als sportreferentie, niet als medische gegevens.

Functie veiligheidssleutel:

De veiligheidssleutel bestaat uit een schakelaar, een kledingclip en een nylon koord en heeft een veiligheidsfunctie voor een noodstop.

1. In elke toestand wordt de veiligheidssleutel uitgetrokken en geeft het tijdsvenster „---“ weer met 3 zoemers. Als de motor draait, wordt de motor direct gestopt en werkt het toetsenblok van de console niet meer.
2. Wanneer de veiligheidssleutel wordt ingestoken wordt het display gedurende 1 seconde volledig weergegeven. Ga vervolgens naar de standaard werkstatus van het systeem. Alle tellers worden gewist en de ingestelde waarde wordt gereset. De loopband staat in de positieve timingmodus van het handmatige programma P0.

Hartslagfunctie

Wanneer de loopband is ingeschakeld, houdt u de linker- en rechterhandgreep met beide handen vast. Het venster „Puls“ toont de waarde van uw hartslag. \$ De beginwaarde is de werkelijk gemeten hartslag en het weergavebereik is: 50 - 200 slagen/min. Deze gegevens zijn alleen bedoeld als referentie, niet als medische gegevens

Bereik van elke waarde weergeven:

	initieel	Initiële waar- de instellen	Bereik instellen	Bereik weergeven
Tijd	0:00	30:00	5:00 - 99:00	0:00~99:59
Snelheid	0.0	N.V.T.	N.V.T.	1,0 - 22 km/u
Hellinghoek	0	N.V.T.	N.V.T.	0 – 15
Afstand	0.0	5.00	1.0 – 99.0	0.0 – 99.9
Calorieën	0	50.0	20.0 – 990	0 – 999

Gebruik bij het instellen van een parameter de plus- en min-symbolen „+“ - „-“ om aan te passen, waarna de instelling kan worden uitgevoerd.

Het instelbereik van de tijd is bijvoorbeeld 5:00 - 99:00. Wanneer de tijd is ingesteld op 99:00, druk dan nogmaals op de „+“ knop om weer terug te gaan naar 5:00.

In de bijgevoegde programmatabel is elk programmasegment verdeeld in 10 segmenten en de looptijd van elk programmasegment is gelijkmatig verdeeld. Hieronder ziet u het bewegingsdiagram van 36 programma's.

Segmentprogramma		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Slope	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Slope	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Slope	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Slope	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Slope	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	Slope	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	Slope	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	Slope	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	Slope	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	Slope	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	Slope	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	Slope	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	Slope	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	Slope	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	Slope	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	Slope	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	Slope	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0

P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	Slope	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	Slope	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	Slope	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	Slope	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	Slope	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	Slope	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	Slope	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
	Slope	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	Slope	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	Slope	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0
P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	Slope	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	Slope	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	Slope	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	Slope	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	Slope	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

ERP-conversiefunctie:

- Als het systeem standaard in de ERP-modus opstart, zal het na ongeveer 4:30 uur in de slaapstand gaan zonder de loopband te bedienen, waardoor stroom wordt bespaard; met een druk op een willekeurige knop wordt het systeem gewekt.
- Druk in stand-by 3 seconden lang op de modusknop om „2222“ weer te geven om de ERP-functie te annuleren en druk dan 3 seconden lang op de modusknop om „1111“ weer te geven om terug te gaan naar de ERP-modus.

Afsluiting:

Zet de loopband op elk moment uit door de aan/uit-schakelaar uit te zetten, zodat de loopband niet beschadigd raakt.

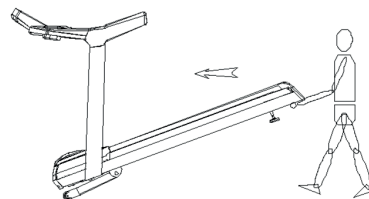
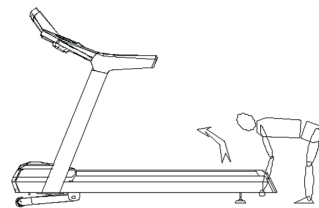
Vaak voorkomende problemen oplossen

Code	Betekenis	Oplossing
E01	Frequentieomvormer niet aangesloten op console	- Controleer of de connector los zit en of de draad al dan niet beschadigd is. - De frequentieomvormer kan defect zijn. Controleer en vervang de frequentieomvormer. - Test of de console beschadigd is voordat u deze vervangt
E02	Overstroom frequentieomvormer	- Wacht 20 seconden na het uitschakelen en schakel dan de elektriciteit weer in. - Controleer of het rollager defect is en of het loopdek en de loopband te weinig smering hebben. - Vervang de frequentieomvormer.
E03	Omvormer oververhit	- Wacht 20 seconden na het uitschakelen en schakel dan de elektriciteit weer in. - Controleer of de ventilator en radiator stoffig zijn en of de ventilator defect is. - Vervang de frequentieomvormer.
E04	Helling leren	- E4 wordt automatisch gewist na het leren van de helling - Controleer of de helling goed is geplaatst en of er een fout is opgetreden - Vervang de frequentieomvormer.
E05	Busspanning omvormer lager dan 220 V (2 min)	- Wacht 20 seconden na het uitschakelen en schakel dan de elektriciteit weer in. - Controleer of de voedingsspanning laag is - Vervang de frequentieomvormer.
E06	Kortsluiting uitgang omvormer	- Controleer of de uitgangsaansluiting van de omvormer correct is. - Controleer de motor op schade. - Vervang de frequentieomvormer
E07	De busspanning van de omvormer is hoger dan 390 V (0,1 seconde)	- Wacht 20 seconden na het uitschakelen en schakel dan de elektriciteit weer in. - Controleer of de voedingsspanning hoog is - Vervang de frequentieomvormer.
E08	De busspanning van de omvormer is hoger dan 380 V (10 seconden)	- Wacht 20 seconden na het uitschakelen en schakel dan de elektriciteit weer in. - Controleer of de voedingsspanning hoog is - Vervang de frequentieomvormer.

LOOPBANDBEWEGING

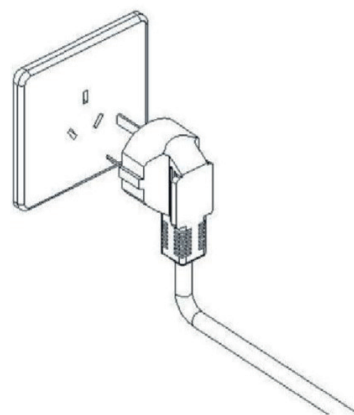
1. Voordat u de loopband verplaatst, moet u ervoor zorgen dat het basisframe op het laagste punt staat, dat het is uitgeschakeld en dat de stekker uit het stopcontact is getrokken.
2. Daarna kunt u het uiteinde van de loopband met twee handen optillen om deze naar voren of naar achteren op de juiste plaats te zetten.
3. Leg de band dan langzaam neer.

Nadat de bovenstaande stappen duidelijk zijn, pakt u het uiteinde van de loopband met beide handen vast en tilt u het apparaat op, sta rechtop en beweeg het apparaat langzaam vooruit of achteruit. Ga naar de juiste plaats, zet het apparaat langzaam neer.



AARDING

De loopband moet worden geaard met een stopcontact dat voldoet aan de geldende voorschriften. U kunt uw plaatselijke technicus raadplegen voor hulp. De spanning moet 220 - 240 V zijn en passen bij het soort stopcontact zoals op de afbeelding hieronder.



HOE HET PRODUCT TE GEBRUIKEN

- Schakel de stroom in, houd de inklapbare loopband in de laagste stand en controleer of de werking normaal is.
- Clip het veiligheidssleutelkoord vast aan uw kleding.
- Controleer voor gebruik de werking en stabiliteit.
- Op de lopende band staan om deze te starten is niet toegestaan.
- De juiste manier om te starten is staand op de zijrails met de handen op het stuur.
- Na het indrukken van de startknop draait de loopband met een snelheid van 1,0 km/u.
- Druk vervolgens op de „+“ knop tot aan 2,5-3,5 km/u. Stap ondertussen op de lopende band om te beginnen met lopen.
- Na enkele minuten kunt u versnellen door op de „+“-knop te drukken of vertragen door op de „-“-knop te drukken terwijl u de handgrepen vasthoudt.
- Als u tijdens het lopen op snelheidswaarde drukt, kunt u de vaste snelheid invoeren die u wilt.
- U kunt op de „stop“-knop drukken om de motor snel te laten stoppen.
- Hartwaarde testen: nadat de loopband is ingeschakeld, houdt u uw handen op de metalen polssensoren, waarna u de HRC-waarde op het displayvenster kunt zien. (Opmerking: deze waarde wordt niet gebruikt als medisch gegeven, alleen als sportreferentie).

ONDERHOUD LOOPBAND

Goed onderhoud is erg belangrijk om een foutloze en operationele staat van de loopband te garanderen. Onjuist onderhoud kan schade aan de loopband veroorzaken of de levensduur van het product verkorten. Alle onderdelen van de loopband moeten regelmatig worden gecontroleerd en vastgedraaid.

Versleten onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen.

SMERING

Nadat de loopband enige tijd is gebruikt, heeft de loopband siliconenolie nodig voor smering. Hieronder staat een suggestie voor smering.

Gebruiksfrequentie <3 uur/week, 1 keer per 5 maanden smeren

Gebruiksfrequentie 4-7 uur/week, 1 keer per 2 maanden smeren

Gebruiksfrequentie >7 uur/week, 1 keer per 1 maand smeren

Let op: het is niet goed om te veel siliconenolie aan te brengen.

De levensduur van de loopband hangt in belangrijke mate af van de mate waarin de loopband wordt gebruikt

1. Hoe controleer ik of ik siliconenolie moet toevoegen?

U kunt de loopband optillen en het midden van de achterkant van de loopriem aanraken.

Als uw handen bevocht zijn met siliconenolie (iets vochtigs), betekent dit dat u niet meer siliconenolie nodig hebt.

2. Hoe spuit ik siliconenolie? Zie de afbeelding.

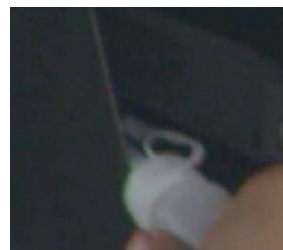
Stap één: stop de lopende band en klap de loopband in.

Stap twee: til de achterkant van de loopband op en spuit

siliconenolie, beginnend in het midden van de loopband en vervolgens naar twee kanten.

Stap drie: laat de band 1 km/u lopen om gelijkmatig verdeelde siliconenolie te krijgen

Stap vier: stap voorzichtig op de loopband. De siliconenolie wordt na enkele minuten geabsorbeerd.



3. hoe je een loopmat uitlijnt

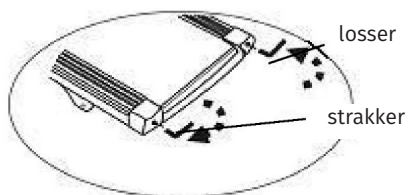
Alle loopmatten worden afgesteld voordat ze worden geïnstalleerd. Na verloop van tijd kan deze echter wegglijden of losraken om de volgende redenen. De loopband staat op een onstabiele ondergrond of is niet waterpas. De voeten van de loper staan niet in het midden van de loopband. De kracht van de twee voeten van de loper is niet gelijk.

Door de loopband een paar minuten onbelast te laten lopen, kan de door de loper veroorzaakte excentrische positie worden gecorrigeerd.

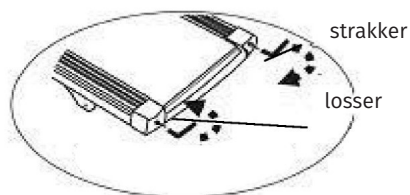
Als dit niet het geval is, kun je de stelschroef linksom draaien met de 6 mm inbussleutel uit de zak met kleine onderdelen.

Als het zich aan de linkerkant van het dek bevindt, draai dan de linker afstelbout 1/4 slag rechtsom en de linker afstelbout 1/4 slag linksom.

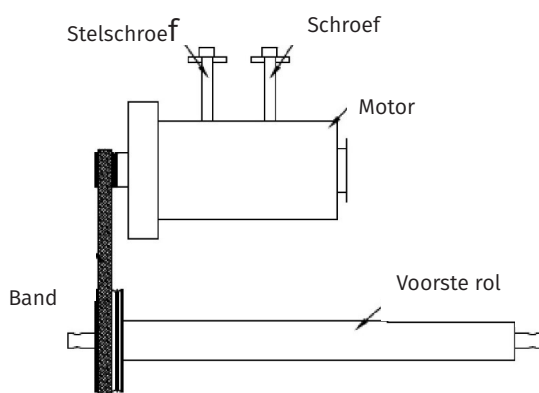
Als het zich aan de rechterkant van het dek bevindt, draait u de rechter afstelbout 1/4 slag rechtsom en de linker afstelbout 1/4 slag linksom.



Draai rechtsom om de spanning van de loopband te verhogen



Draai linksom om de spanning van de loopband te verlagen



Opmerking:

een verkeerde uitlijning van de loopband is niet gegarandeerd en moet vroegtijdig worden gecontroleerd en gecorrigeerd, anders raakt de loopband ernstig beschadigd.