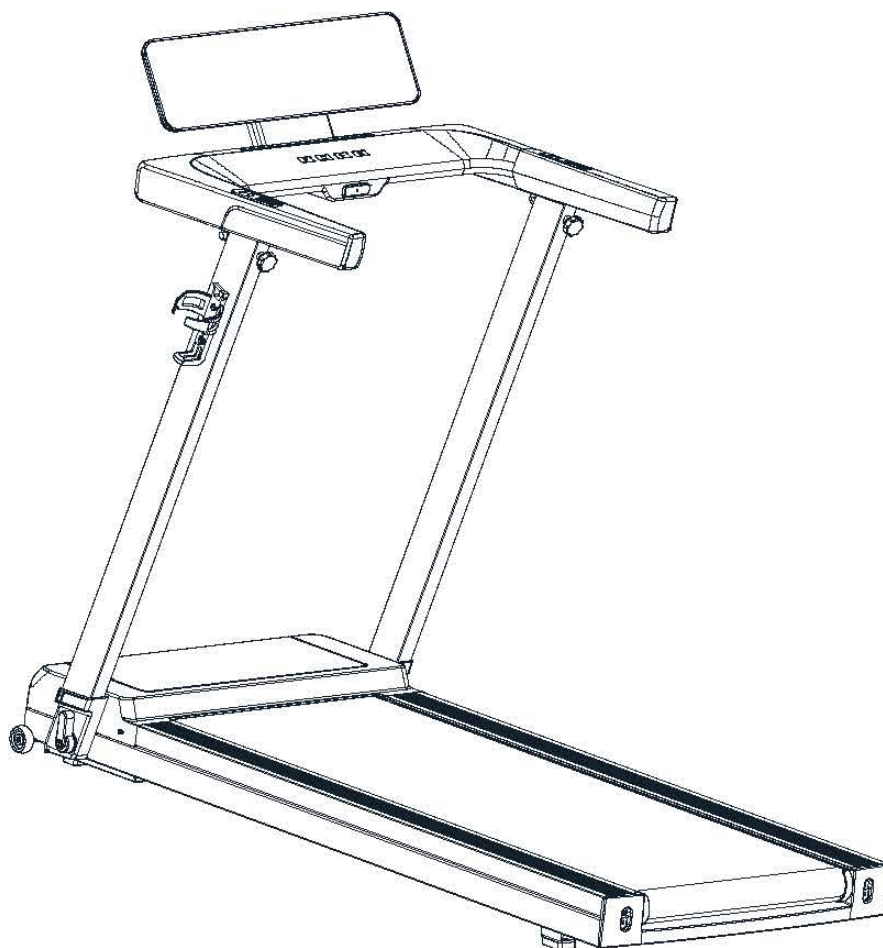


KETTLER

DE MONTAGE- UND BEDIENUNGSANLEITUNG
DK MONTERINGS- OG BETJENINGSVEJLEDNING
FR ASSEMBLY AND OPERATING INSTRUCTIONS

SPRINTER 1.1

ART.-NR. TM1065-100



~30-45 Min.



max.
110 kg



A 152 cm
B 72 cm
C 125 cm
48 kg

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf. Das Trainingsgerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und darf nur in trockenen Räumen betrieben werden. Dieses Symbol  weist auf einen wichtigen Warnhinweis hin.

ZU IHRER SICHERHEIT

- **Dieses Gerät kann von Personen ab 14 Jahren sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.**
- **Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.**
- **GEFAHR!** Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (verschluckbare Kleinteile).
- **GEFAHR!** Das Gerät benötigt eine Netzspannung von 230 V, 50 Hz. – Verbinden Sie das Netzkabel mit einer Schutzkontakt-Steckdose. Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschluss! Bei Verwendung eines Verlängerungskabels muss dieses den VDE-Richtlinien entsprechen. Das Gerät darf nur mit den mitgelieferten Originalnetzteilen benutzt werden.
Nehmen Sie niemals Eingriffe an Ihrem Stromnetz selbst vor, beauftragen Sie ggf. qualifiziertes Fachpersonal. Achten Sie unbedingt darauf, dass das Elektrokabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.
- **WARNUNG!** Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden. Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- **GEFAHR!** Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin.
- **GEFAHR!** Bei allen Reparatur-, Wartungs- und Reinigungsarbeiten unbedingt den Netzstecker ziehen.
- **GEFAHR!** Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Aufbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- **GEFAHR!** Alle elektrischen Geräte senden beim Betrieb elektromagnetische Strahlung aus. Achten Sie darauf, besonders strahlungsintensive Geräte nicht in direkter Nähe des Cockpits oder der Steuerungselektronik abzustellen, da sonst Anzeigewerte verfälscht werden könnten (z. B. Pulsmessung).
- **WARNUNG!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
- **WARNUNG!** Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur von geschultem Fachpersonal zulässig.
- **WARNUNG!** Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert. Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an den Kettler Service.
Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
- Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufrichtungen sollte das Aufstellen unterbleiben. Der Freibereich muss umlaufend mindestens 1 Meter größer als der Übungsbereich sein. Achten Sie darauf, dass sich niemand außer dem Trainierenden im Freibereich aufhält, solange das Gerät in Bewegung ist.
- Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen und Vorkehrungen für den Umgang mit elektrischen Geräten.
- Ziehen Sie bei längerem Nichtgebrauch den Netzstecker des Gerätes aus der Steckdose.
- Auf diesem Trainingsgerät dürfen ausschließlich Übungen aus der Trainingsanleitung durchgeführt werden.
- Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten oder dgl.).
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben (= xx Nm).
- Die tatsächliche erbrachte menschliche Leistung kann von der angezeigten mechanischen Leistung abweichen.
- Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN ISO 20957-1:2014-05/ DIN EN ISO 20957-6:2017-04, Klasse HC.
- Geräte der Klasse HB und HC sind nicht für hohe Genauigkeit geeignet.
- Das Produkt ist nicht für Personen mit einem Körpergewicht von mehr als 110 kg geeignet.

HERZFREQUENZÜBERWACHUNG / HRC TRAINING

GEFAHR! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.

WARNUNG! Bei Verlust des Pulssignals wird die Leistung vom Gerät ca. 60 Sekunden lang konstant bleiben und dann langsam heruntergeregelt. Prüfen Sie bitte Ihr Pulsmesssystem (Ohrclip, Handpuls oder Brustgurt), sodass das Pulssignal von der Elektronik wieder erfasst werden kann. Für herzfrequenzorientiertes Training (HRC) wird ein Brustgurt für eine höhere Genauigkeit empfohlen.

Diese Anleitung kann auch unter www.kettlersport.com heruntergeladen werden

ENTSORGUNGSHINWEISE



HOI BY KETTLER Produkte sind recycelbar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

Alle KETTLER-Produkte werden nach dem aktuellen Stand der Sicherheitsvorschriften konstruiert und unter einer ständigen Qualitätsüberwachung gefertigt. Die hieraus gewonnenen Erkenntnisse lassen wir in unsere Entwicklung einfließen. Aus diesem Grunde behalten wir uns Änderungen in Technik und Design vor, um unseren Kunden immer eine optimale Produktqualität bieten zu können. Sollte es trotzdem Grund für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.

ELEKTRISCHE SICHERHEIT

 **Warnung!** Gefahr durch elektrischen Strom!

- Elektrischer Strom bedeutet immer eine potentielle Gefahrenquelle. Handhaben Sie das Gerät stets mit der nötigen Umsicht.

 Setzen Sie das Gerät keiner Feuchtigkeit aus! Schützen Sie es vor Kontakt mit Flüssigkeiten

- Die vorschriftsmäßig installierte Steckdose zum Anschluss des Gerätes muss leicht zugänglich sein.
- Bevor der Stecker des Netztes/Gerätes an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf dem Netzteil/Gerät angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam.
- Trennen Sie den Netzstecker nach dem Abschalten wieder vom Stromnetz.
- Achten Sie unbedingt darauf, dass das Netzkabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.
- Verbinden Sie das Netzkabel mit einer Schutzkontakt-Steckdose mit Schutzerdung. Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschluss! Bei Verwendung eines Verlängerungskabels muss dieses den VDE-Richtlinien entsprechen.
- Der Anschluss darf nur an einer mit 16 A (C-Charakteristik) einzeln abgesicherten und geerdeten Schukosteckdose erfolgen. Nehmen Sie niemals Eingriffe an Ihrem Stromnetz selber vor, beauftragen Sie ggf. Fachpersonal!
- Das Gerät darf nur mit den mitgelieferten Netzkabel benutzt werden.

 Ein beschädigtes Netzkabel darf nicht weiter verwendet werden und ist sofort auszutauschen.

ZU IHRER SICHERHEIT

- Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Lauf- und Gehtraining erwachsener Personen. Das Laufband ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.
- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- Das Laufband entspricht den vorgeschriebenen Sicherheitsbestimmungen.

 **Gefahr!** Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.

 **Warnung!** Achten Sie auch darauf, dass der Raum unter dem Laufband freigehalten wird und sich niemals z. B. Gegenstände oder Haustiere unter dem Gerät befinden!

 **Warnung!** Fassen Sie unter gar keinen Umständen mit den Händen an das sich bewegende Endlosband. Auch dürfen sich keine Gegenstände in der Nähe des Bandes oder der Laufrollen befinden, die eingezogen werden könnten. Verletzungsgefahr oder Beschädigung des Laufbandes!

- Bei dem Laufband handelt es sich um ein motorgetriebenes Trainingsgerät, welches besondere Sicherheitsvorkehrungen und Kenntnisse erfordert, wenn es betrieben wird.
- Personen mit verringerten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten sowie Kinder müssen Anweisungen zum ordnungsgemäßen Gebrauch des Gerätes erhalten und dürfen das Gerät niemals unbeaufsichtigt benutzen.
- Der Dauerschallpegel des Gerätes bei maximaler Geschwindigkeit beträgt 75 dB.
- Bei der Aufstellung des Gerätes ist ein Sicherheitsbereich von je 1m zur Seite und 2m nach hinten zu wahren.
- Reparaturen an elektrischen Teilen und Baugruppen dürfen nur von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt werden!
- Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen und -vorkehrungen für den Umgang mit elektrischen Geräten.
- Das KETTLER Laufband verfügt zu Ihrer Sicherheit über eine Not-Stop-Vorrichtung. Befestigen Sie vor Trainingsbeginn die Schnur des Sicherheitsschlüssels (Safety Key) an Ihrer Kleidung. Falls das Laufband durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels ausgeschaltet wurde, stecken Sie ihn wieder auf. Ein automatischer Wiederanlauf des Endlosbandes findet nicht statt. Weitere Hinweise zur Handhabung der Sicherheitsabschaltung finden Sie in der Bedienungsanleitung des Computers.
- Eine unkontrollierte Benutzung des Laufbandes durch Dritte kann durch Abziehen und Verwahrung des Sicherheitsschlüssels vermieden werden.
- Im Notfall halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest, und verlassen das Band über die seitlichen Flächen der Seitenplattformen. Betätigen Sie die Not-Stop-Vorrichtung (Sicherheitsabschaltung).

 **Gefahr!** Alle elektrischen Geräte senden beim Betrieb elektromagnetische Strahlung aus. Achten Sie darauf, besonders strahlungssensitive Geräte (z. B. Handys) nicht in direkter Nähe des Cockpits oder der Steuerungselektronik abzustellen, da sonst Anzeigegeräte verfälscht werden könnten (z. B. Pulsmessung).

 **Warnung!** Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch ein Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur vom KETTLER-Service oder von KETTLER geschultem Fachpersonal zulässig.

- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.

HANDHABUNG

- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
- Das Trainingsgerät ist für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe).
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- Führen Sie bei regelmäßigem Trainingsbetrieb in angemessenen Abständen Kontrollen aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben durch.
- Zwischen Bodenbrett und Laufband ist werksseitig ein Gleitmittel aufgetragen. Je nach Häufigkeit der Benutzung muss dieses erneuert werden. Benutzen Sie dafür das beiliegende hochwertige Silikonöl (siehe Wartungshinweis).
- **Warnung:** Wenn Justiervorrichtungen überstehen, können diese die Bewegungen des Nutzers stören.
- Beobachten Sie beim Betrieb die Kantenbewegung des Laufbandes; weicht das Band seitlich ab, so ist eine Nachjustierung erforderlich.
- Je nach Beanspruchung und Belastung kann sich das Endlosband mit der Zeit u. U. etwas längen und „durchrutschen“. Korrigieren Sie die Bandstraffung wie unten beschrieben.
- **Lauftipp:** Ein gerades Laufen auf dem Laufband wird durch Fokussierung auf einen fest stehenden Gegenstand vor Ihnen im Raum erleichtert. Laufen Sie, als ob Sie auf das Objekt zugehen wollten.
- **Wichtig:** Bitte bewahren Sie den Sicherheitsschalter sorgfältig auf und verhindern, dass Kinder an den Sicherheitsschalter gelangen!

BANDJUSTAGE

- **Bandjustierung:** Die Bandjustierung geschieht während des Bandlaufes bei einer Geschwindigkeit von ca 6 km/h (ggf. weniger). Bei der Justierung darf keine Person auf dem Band laufen!
- Wandert das Band nach rechts, drehen Sie die rechte Stellschraube mit einem Steckschlüssel um maximal eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Belaufen Sie das Band und kontrollieren den Lauf. Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis das Band wieder gerade läuft. Weicht das Band nach links ab, drehen Sie die rechte Stellschraube mit einem Steckschlüssel um maximal eine viertel Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Belaufen Sie das Band und kontrollieren den Lauf. Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis das Band wieder gerade läuft.
- Bandstraffung: Drehen Sie die Stellschraube max. eine Umdrehung im Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie den Vorgang an der anderen Seite. Kontrollieren Sie, ob das Endlosband durchrutscht. Ist dies der Fall, müssen Sie den beschriebenen Vorgang noch einmal durchführen.
- Gehen Sie bei der Bandjustierung und -straffung sehr sorgfältig vor; eine extreme Über- oder Unterspannung kann zu Schäden am Laufband führen!

PFLEGE UND WARTUNG

- **ACHTUNG:** Die Schmierung, bzw. Pflege des Bandes ist die wichtigste Wartungsmaßnahme! Eine nicht ausreichende Schmierung und eine damit verbundene deutliche Zunahme der Reibung führt zu einem starken Verschleiß und einer Beschädigung von Endlosband, Laufplatte, Motor und Platine! Schäden, die aufgrund mangelnder oder unterlassener Pflege, bzw. Wartung des Bandes entstehen, werden nicht durch die Garantie abgedeckt!
- Bei regelmäßiger Nutzung des Laufbandes muss ca. alle 10 Betriebsstunden oder alle 2 Monate eine Wartung des kalten Bandes mit Silikonöl vorgenommen werden.
- Vor der 1. Inbetriebnahme oder längerer Nichtbenutzung des Gerätes muss diese Wartung ebenfalls vorgenommen werden.
- Führen Sie das Sprühhörchen zwischen Band und Laufplatte ein und geben 3 kurze (ca. 1 Sekunde) Sprühstöße Silikon-gleitmittel zwischen Band und Laufplatte. Das Sprühhörchen sollte dabei seitlich bewegt werden, um eine Benetzung der gesamten Bandunterseite zu gewährleisten. Das Band per Hand weiterdrehen, so dass anschließend die gesamte Fläche zwischen Endlosband und Laufplatte geschmiert ist.
- Überschüssiges Gleitmittel abwischen.

Læs venligst disse instruktioner omhyggeligt før installation og første brug. De indeholder vigtige oplysninger for din sikkerhed og for brug og vedligeholdelse af apparatet. Opbevar disse instruktioner på et sikkert sted til fremtidig reference, vedligeholdelsesarbejde eller bestilling af reservedele. Træningsapparatet er kun beregnet til hjemmebrug og må kun bruges i tørre rum. Dette symbol angiver en vigtig advarsel.



FOR DIN SIKKERHED

- Dette apparat kan bruges af personer fra 14 år og derover og personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, hvis de har fået opsyn eller instruktion i brugen af apparatet på en sikker måde og forstår involverede farer.
- Børn må ikke lege med enheden. Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- FARE! Hold børn væk fra produktet under montering (små dele kan sluges).
- FARE! Apparatet kræver en netspænding på 230 V, 50 Hz. - Tilslut netkablet til en jordet stikkontakt. Brug ikke flere stikkontakter til tilslutning! Hvis der anvendes et forlængerkabel, skal det overholde VDE-retningslinjerne. Apparatet må kun bruges med de medfølgende originale strømforsyningsenheder. Foretag aldrig selv ændringer i strømforsyningen; om nødvendigt få kvalificerede specialister til at gøre det.
- Vær helt sikker på, at det elektriske kabel ikke kommer i klemme eller bliver en "snubelfare".
- ADVARSEL! Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader forårsaget af forkert brug. Apparatet må kun bruges til det tilsigtede formål, det vil sige til fysisk træning af voksne.
- FARE! Påpeg mulige farer for tilstedeværende personer (især børn) under øvelserne.
- FARE! Tag altid stikket ud af stikkontakten, før der udføres reparations-, vedligeholdelses- eller rengøringsarbejde.
- FARE! Ukorrekte reparationer og strukturelle ændringer (adskillelse af originale dele, montering af uautoriserede dele osv.) kan medføre fare for brugeren.
- FARE! Alle elektriske enheder udsender elektromagnetisk stråling under drift. Pas på ikke at placere særligt højstrålingsudstyr i umiddelbar nærhed af cockpittet eller styreelektronikken, da dette kan forfalske displayværdier (f.eks. pulsmåling).
- ADVARSEL! Det er vigtigt, at du også følger bemærkningerne om træningsstruktur i træningsvejledningen.
- ADVARSEL! Alle indgreb/manipulationer på apparatet, der ikke er beskrevet her, kan forårsage skade eller endda bringe personer i fare. Yderligere indgreb er kun tilladt af uddannet specialist.
- ADVARSEL! Du træner med en enhed, der er designet efter de nyeste sikkerhedsstandarder. Mulige farepunkter, der kan forårsage personskade, er undgået og sikret så vidt muligt. Hvis du er i tvivl eller har spørgsmål, bedes du kontakte din forhandler eller Kettler Service. Omtrent hver 1. til 2. måned skal du kontrollere alle dele af delene, især møtrikker og bolte. Inden du begynder at træne, skal du bede din læge om at tjekke, om du er i stand til at træne med dette udstyr. Lægens fund skal danne grundlag for dit træningsprogram. Forkert eller overdreven træning kan føre til skader på dit helbred.
- Før hver brug skal du altid kontrollere, at alle skrue- og stikforbindelser samt de respektive sikkerhedsanordninger sidder korrekt.
- Vores produkter er underlagt konstant, innovativ kvalitetssikring. Vi forbeholder os ret til at foretage tekniske ændringer som følge heraf.
- Apparatets placering skal vælges på en sådan måde, at der sikres tilstrækkelige sikkerhedsafstande til forhindringer. Den bør ikke opstilles i umiddelbar nærhed af hovedløb

FARE! Ukorrekte reparationer og strukturelle ændringer (adskillelse af originale dele, montering af uautoriserede dele osv.) kan medføre fare for brugeren.

FARE! Alle elektriske enheder udsender elektromagnetisk stråling under drift. Pas på ikke at placere særligt højstrålingsudstyr i umiddelbar nærhed af cockpittet eller styreelektronikken, da dette kan forfalske displayværdier (f.eks. pulsmåling).

ADVARSEL! Det er vigtigt, at du også følger bemærkningerne om træningsstruktur i træningsvejledningen.

ADVARSEL! Alle indgreb/manipulationer på apparatet, der ikke er beskrevet her, kan forårsage skade eller endda bringe personer i fare. Yderligere indgreb er kun tilladt af uddannet specialist.

ADVARSEL! Du træner med en enhed, der er designet efter de nyeste sikkerhedsstandarder. Mulige farepunkter, der kan forårsage personskade, er undgået og sikret så vidt muligt. Hvis du er i tvivl eller har spørgsmål, bedes du kontakte din forhandler eller Kettler Service. Omtrent hver 1. til 2. måned skal du kontrollere alle dele af delene, især møtrikker og bolte. Inden du begynder at træne, skal du bede din læge om at tjekke, om du er i stand til at træne med dette udstyr. Lægens fund skal danne grundlag for dit træningsprogram. Forkert eller overdreven træning kan føre til skader på dit helbred.

Før hver brug skal du altid kontrollere, at alle skrue- og stikforbindelser samt de respektive sikkerhedsanordninger sidder korrekt.

Vores produkter er underlagt konstant, innovativ kvalitetssikring. Vi forbeholder os ret til at foretage tekniske ændringer som følge heraf.

Apparatets placering skal vælges på en sådan måde, at der sikres tilstrækkelige sikkerhedsafstande til forhindringer. Den bør ikke opstilles i umiddelbar nærhed af hovedløb

Overhold de generelle sikkerhedsforskrifter og forholdsregler for håndtering af elektriske apparater.

Tag stikket ud af stikkontakten, hvis det ikke skal bruges i længere tid.

Kun øvelser fra træningsvejledningen må udføres på dette træningsapparat.

Træningsapparatet skal opstilles på et plant underlag. Placer passende buffermateriale nedenunder for stødabsorbering (gummimåtter eller lignende).

Ved installation af produktet skal de anbefalede drejningsmomentspecifikationer (= xx Nm) overholdes.

Den faktiske menneskelige effekt kan afvige fra den viste mekaniske effekt.

Træningsapparatet overholder DIN EN ISO 20957-1:2014-05/ DIN EN ISO 20957-6:2017-04, klasse HC.

Klasse HB- og HC-enheder er ikke egnede til høj nøjagtighed.

Produktet er ikke egnet til personer, der vejer mere end 110 kg.

HJERTEFORVÅGNING / HRC TRÆNING FARE!

Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlig helbredsskade eller død. Stop med at træne med det samme, hvis du føler dig svimmel eller svag.

ADVARSEL! Hvis pulssignalet forsvinder, vil enhedens strøm forblive konstant i ca. 60 sekunder og derefter langsomt reducere.

Tjek venligst dit pulsmålesystem (øreclips, håndpuls eller brystbælte), så pulssignalet kan detekteres igen af elektronikken. Til pulsstyret træning (HRC) anbefales en brystbælte for større nøjagtighed.

Disse instruktioner kan også downloades fra www.kettlersport.com

Alle KETTLER produkter er designet i overensstemmelse med de nyeste sikkerhedsforskrifter og fremstillet under konstant kvalitetskontrol. Vi inddrager den opnåede viden i vores udvikling. Af denne grund forbeholder vi os retten til at foretage ændringer i teknologi og design for altid at kunne tilbyde vores kunder den optimale produktkvalitet. Skulle der alligevel være grund til at klage, bedes du kontakte din forhandler.



Advarsel! Fare på grund af elektrisk strøm!

- Elektrisk strøm er altid en potentiel kilde til fare. Håndtér altid apparatet med den nødvendige forsigtighed. Udsæt ikke enheden for fugt! Beskyt den mod kontakt med væsker



Den korrekt installerede stikkontakt til tilslutning af apparatet skal være let tilgængelig.

Før du tilslutter strømforsyningsenhedens/-enhedens stik til stikkontakten, skal den netspænding, der er angivet på strømforsyningsenheden/-enheden, sammenlignes med den lokale netspænding. Hvis værdierne ikke stemmer overens, bedes du kontakte vores serviceteam.

Tag netstikket ud af strømforsyningen efter afbrydelse.

Sørg for, at netkablet ikke kommer i klemme eller bliver en "snublefare".

Tilslut netkablet til en jordet stikkontakt med beskyttende jording. Brug ikke flere stikkontakter til tilslutning! Hvis der anvendes et forlængerkabel, skal det overholde VDE-retningslinjerne.

Tilslutningen må kun foretages til en 16 A (C karakteristisk) individuelt sikret og jordet stødsikker stikkontakt. Du må aldrig selv pille ved din strømforsyning; om nødvendigt, få det installeret af en specialist!

Apparatet må kun bruges med det medfølgende netkabel. Et beskadiget netkabel kan ikke bruges og skal udskiftes med det samme.



FOR DIN SIKKERHED

- Løbebåndet må kun bruges til det tilsigtede formål, det vil sige til løbe- og gåtræning for voksne. Løbebåndet er kun beregnet til indendørs brug.
- Beskadigede komponenter kan påvirke din sikkerhed og apparatets levetid. Udskift derfor straks beskadigede eller slidte komponenter, og brug ikke enheden, før den er blevet repareret. Brug om nødvendigt kun originale KETTLER reservedele.
- Løbebåndet overholder de foreskrevne sikkerhedsforskrifter.
- Fare! Ukorrekte reparationer og strukturelle ændringer (adskillelse af originale dele, montering af uautoriserede dele osv.) kan medføre fare for brugeren.



Advarsel! Sørg også for, at pladsen under løbebåndet holdes fri, og at der aldrig er genstande eller kæledyr under enheden! Advarsel! Rør under ingen omstændigheder ved det bevægelige endeløse bælte med hænderne. Der må heller ikke være genstande i nærheden af båndet eller rullerne, som



kan trækkes ind. Risiko for personskade eller beskadigelse af løbebåndet!



Løbebåndet er et motoriseret træningsapparat, der kræver særlige sikkerhedsforanstaltninger og viden, når det betjenes.

- Personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner og børn skal have instruktioner i, hvordan apparatet bruges korrekt, og må aldrig bruge apparatet uden opsyn.
- Apparatets konstante lydniveau ved maksimal hastighed er 75 dB.
- Ved montering af apparatet skal der opretholdes en sikkerhedszone på 1 m til siden og 2 m bagud.
- Reparationer af elektriske dele og samlinger må kun udføres af kvalificeret personale!
- Overhold de generelle sikkerhedsforskrifter og forholdsregler ved håndtering af elektriske apparater.
- KETTLER løbebåndet har et nødstop for din sikkerhed. Fastgør sikkerhedsnøglen til dit tøj, før du begynder at træne. Hvis løbebåndet er blevet slukket ved at fjerne sikkerhedsnøglen, skal det sættes på igen. Det endeløse bælte vil ikke genstarte automatisk. Du finder yderligere information om, hvordan du bruger sikkerhedsafbryderen, i computerens betjeningsvejledning.
- Ukontrolleret brug af løbebåndet af tredjeparter kan forhindres ved at fjerne og opbevare sikkerhedsnøglen.
- I nødstilfælde skal du holde fast i gelænderne med begge hænder og forlade selen via sidefladerne på sideplatformene. Betjen nødstopanordningen (sikkerhedsafbryder).

! Alle elektriske enheder udsender elektromagnetisk stråling under drift. Pas på ikke at placere særligt strålingsfølsomme enheder (f.eks. mobiltelefoner) i umiddelbar nærhed af cockpittet eller styreelektronikken, da displayværdierne ellers kan blive forvrænget (f.eks. pulsmåling).

Advarsel! Alle indgreb/manipulationer på apparatet, der ikke er beskrevet her, kan forårsage skade eller bringe personer i fare. Yderligere indg  r kun tilladt af KETTLER-service eller af KETTLER-uddannet specialist.

For at kunne garantere det sikkerhedsniveau, der er specificeret ved konstruktionen af dette apparat på lang sigt, bør apparatet kontrolleres og serviceret regelmæssigt (en gang om året) af en specialist (specialistforhandler).

Hvis du er i tvivl eller har spørgsmål, bedes du kontakte din forhandler.

HÅNDTERING

- Sørg for, at træningsoperationer ikke påbegyndes, før installationen er blevet korrekt gennemført og kontrolleret.
- Vi anbefaler ikke at bruge enheden i umiddelbar nærhed af fugtige rum på grund af den tilhørende rustdannelse. Sørg også for, at der ikke kommer væsker (drikkevarer, sved osv.) ind på dele af apparatet. Dette kan føre til korrosion.
- Træningsapparatet er designet til voksne og er ikke egnet til børn. Husk på, at børns naturlige behov for leg og temperament ofte kan føre til uforudsete situationer, der udelukker ethvert ansvar fra producentens side. Hvis du alligevel tillader børn at bruge udstyret, skal de instrueres i korrekt brug og være under opsyn.
- Bær passende fodtøj (sportssko), når du bruger maskinen.
- Gör dig bekendt med alle funktioner og indstillingsmuligheder på enheden før din første træningssession.
- Kontroller alle dele af enheden, især skruerne, med passende intervaller under regelmæssig træning.
- Der påføres smøremiddel mellem gulvbrættet og løbebåndet fra fabrikken. Afhængig af brugshyppigheden skal denne fornyes. Brug den medfølgende højkvalitets silikoneolie (se vedligeholdelsesvejledningen).
- Advarsel: Hvis justeringsanordninger stikker ud, kan de forstyrre brugerens bevægelser.
- Observer løbebåndets kantbevægelse under drift; hvis selen viger sideværts, er efterjustering nødvendig.
- Afhængigt af belastningen og belastningen kan det endeløse bælte forlænges lidt over tid og "glide". Ret stramningen af bæltet som beskrevet nedenfor.
- Løbetip: At løbe ligeud på løbebåndet bliver nemmere ved at fokusere på en stationær genstand foran dig i rummet. Løb, som om du ville gå hen mod objektet.
- Vigtigt: Opbevar venligst sikkerhedsafbryderen omhyggeligt og undgå, at børn når sikkerhedsafbryderen!
-
-

BÆLDEJUSTERING

Bæltejustering: Bæltejusteringen foregår mens båndet kører med en hastighed på ca. 6 km/t (evt. mindre) Ingen personer må gå på selen under justering! Hvis bæltet bevæger sig til højre, drejes den højre justeringsskrue med uret maksimalt en kvart omgang med en topnøgle. Kør bæltet og kontroller kørslen. Gentag processen, indtil bæltet løber lige igen. Hvis bæltet afviger til venstre, drejes højre justeringsskrue maks. en kvart omgang mod uret med en topnøgle. Kør bæltet og kontroller kørslen. Gentag processen, indtil bæltet løber lige igen.

Stramning af bæltet: Drej justeringsskruen med uret maksimalt en omgang. Gentag processen på den anden side. Tjek, om det endeløse bælte glider. Hvis dette er tilfældet, skal du udføre den beskrevne procedure igen.

Vær meget forsigtig, når du justerer og spænder selen; ekstrem over- eller underspænding kan beskadige løbebåndet!

PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

OBS: Smøring og pleje af selen er den vigtigste vedligeholdelsesforanstaltning! Utilstrækkelig smøring og den dermed forbundne betydelige forøgelse af friktion vil føre til kraftigt slid og beskadigelse af den endeløse rem, køreplade, motor og printkort! Skader forårsaget af utilstrækkelig eller forsømt pleje eller vedligeholdelse af bæltet er ikke dækket af garantien!

Hvis løbebåndet bruges regelmæssigt, skal koldbåndet serviceres med silikoneolie ca. hver 10. driftstime eller hver 2. måned.

Denne vedligeholdelse skal også udføres, før apparatet tages i brug første gang eller ikke bruges i længere tid.

Indsæt sprøjterøret mellem bæltet og kørepladen og påfør 3 korte (ca. 1 sekund) spray silikonesmøremiddel mellem bæltet og kørepladen. Sprøjterøret skal flyttes sidelæns for at sikre, at hele undersiden af bæltet er fugtet. Fortsæt med at dreje båndet med hånden, så hele overfladen mellem det endeløse bånd og løbepladen er smurt.

Tør overskydende smøremiddel af.

FR INFORMATIONS IMPORTANTES

Veuillez lire attentivement ces instructions avant de procéder au montage et avant la première utilisation. Elles contiennent des informations importantes pour votre sécurité et pour l'utilisation et la maintenance de l'appareil. Conservez ces instructions dans un endroit sûr pour pouvoir vous y référer ultérieurement, pour procéder à la maintenance ou pour commander des pièces de rechange. Cet appareil d'entraînement est exclusivement destiné à un usage domestique et ne doit fonctionner que dans des locaux à l'abri de l'humidité. Ce symbole  signale un avertissement important.

POUR VOTRE SÉCURITÉ

- Le présent appareil peut être utilisé par des personnes à partir de l'âge de 14 ans, ainsi que par des personnes souffrant d'un handicap physique, sensoriel ou mental, ou manquant d'expérience et de connaissances, à condition qu'elles soient surveillées ou aient reçu une formation sur l'utilisation en toute sécurité de l'appareil, et qu'elles comprennent les risques encourus.
- Les enfants ne doivent pas être autorisés à jouer avec cet appareil. Les enfants ne doivent pas être autorisés à nettoyer l'appareil ou à effectuer l'entretien sans surveillance.
- **DANGER !** Éloignez les enfants lors du montage du produit (ils pourraient avaler des petites pièces).
- **DANGER !** L'appareil a besoin d'une alimentation électrique de 230 V, 50 Hz. Branchez le câble d'alimentation sur une prise secteur reliée à la terre. N'utilisez pas de blocs multiprises pour le branchement. Si vous devez utiliser une rallonge électrique, prenez impérativement un modèle conforme aux normes VDE. Branchez toujours l'appareil au moyen du bloc d'alimentation fourni à la livraison. N'apportez jamais de modifications au bloc d'alimentation de votre propre chef ; si nécessaire, demandez à des techniciens spécialisés qualifiés de le faire.
Vérifiez impérativement que le câble électrique n'est pas pincé et qu'il ne risque pas de faire trébucher une personne.
- **AVERTISSEMENT !** Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages ou blessures provoqués par une utilisation non conforme de l'appareil. Cet appareil est exclusivement destiné à l'exercice physique des personnes adultes.
- **DANGER !** Informez les personnes présentes à proximité (surtout les enfants) des dangers possibles pendant les entraînements.
- **DANGER !** Débranchez toujours la prise secteur avant de procéder à toute opération de réparation, maintenance ou nettoyage.
- **DANGER !** Mal effectuée, une réparation ou une modification structurelle (démontage de pièces d'origine, ajout de pièces non homologuées, etc.) peut présenter un risque pour l'utilisateur.
- **DANGER !** Tous les appareils électriques en fonctionnement émettent des rayonnements électromagnétiques. Veillez à ne pas placer d'appareils émettant un rayonnement particulièrement puissant à proximité immédiate de la console ou des composants électroniques de commande, car cela pourrait fausser les valeurs affichées (p. ex. le rythme cardiaque).
- **AVERTISSEMENT !** Il est crucial que vous teniez compte des remarques sur l'appareil d'entraînement dans les consignes d'entraînement physique.
- **AVERTISSEMENT !** Toute intervention ou manipulation non décrite dans le manuel pourrait endommager l'appareil ou même présenter un risque pour les personnes. Toute intervention dépassant le cadre des interventions décrites dans le manuel doit être confiée à un spécialiste qualifié.
- **AVERTISSEMENT !** Vous vous entraînez avec un appareil conçu pour répondre aux normes de sécurité les plus récentes. Les points présentant un risque potentiel de blessure ont été évités et sécurisés dans la mesure du possible. En cas de doute ou si vous avez des questions, veuillez contacter votre revendeur ou Kettler Service.
Contrôlez toutes les pièces de l'appareil tous les mois ou tous les deux mois environ, en particulier les écrous et les vis. Avant de débuter votre entraînement, demandez à votre médecin si votre état de santé vous permet de vous exercer avec cet appareil. Les conclusions du médecin constitueront les bases sur lesquelles vous pourrez élaborer votre programme d'entraînement. Un entraînement mal conçu ou excessif peut avoir des conséquences dommageables pour votre santé.
- Avant chaque utilisation, vérifiez toujours le bon montage de l'ensemble des vis et des branchements et assurez-vous que les différents dispositifs de sécurité associés sont bien en place.
- Nos produits font l'objet d'un processus d'assurance qualité innovant, appliqué de façon systématique. Nous nous réservons le droit d'y apporter des modifications techniques dans un souci d'amélioration continue.
- Choisissez pour l'appareil un emplacement laissant suffisamment d'espace libre par rapport aux objets environnants. Ne l'installez pas à proximité immédiate des zones de passage fréquent. Veillez à laisser autour de la machine un espace libre d'au moins un mètre de plus que la zone d'entraînement. Assurez-vous que personne d'autre que la personne qui s'entraîne ne se trouve dans cette zone de sécurité pendant que l'appareil est en fonctionnement.
- Respectez les précautions et les règles générales de sécurité applicables à l'utilisation de tout appareil électrique.
- Débranchez l'appareil de la prise secteur s'il reste inutilisé pendant une durée prolongée.
- Effectuez avec cet appareil uniquement les exercices présentés dans les consignes d'entraînement.
- L'appareil d'entraînement doit être positionné sur une surface plane et horizontale. Placez sous la machine un matériau de calage approprié pour amortir les chocs (tapis de caoutchouc ou similaire).

- Lors de l'installation du produit, respectez les couples de serrage prescrits (= xx Nm).
- Les performances humaines réelles obtenues peuvent être différentes des performances mécaniques affichées.
- Cet appareil d'entraînement est conforme aux normes DIN EN ISO 20957-1:2014-05/DIN EN ISO 20957-6:2017-04, classe HC.
- Les appareils des classes HB et HC ne permettent pas une précision suffisante.
- Ce produit n'est pas destiné aux utilisateurs pesant plus de 110 kg.

MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE/ENTRAÎNEMENT HRC

DANGER ! Le moniteur de fréquence cardiaque peut manquer de précision. Un entraînement excessif peut avoir des conséquences dommageables pour votre santé et même s'avérer mortel. Cessez immédiatement tout exercice si vous vous sentez faible ou si vous êtes pris de vertiges.

AVERTISSEMENT ! En cas de perte du signal cardiaque, la puissance renvoyée par l'appareil restera constante pendant approximativement 60 secondes, avant de diminuer progressivement. Vérifiez votre système de mesure du rythme cardiaque (clip d'oreille, dispositif de main ou sangle thoracique) pour que les capteurs électroniques puissent détecter à nouveau le signal. L'utilisation de la sangle thoracique, plus précise, est recommandée pour l'entraînement avec contrôle de la fréquence cardiaque (HRC).

Vous pouvez également télécharger ces instructions sur
www.kettlersport.com.

INSTRUCTIONS RELATIVES À LA MISE AU REBUT

Les produits HOI BY KETTLER sont recyclables. À la fin de la durée de vie de l'appareil, veuillez le mettre au rebut conformément à la réglementation (centre de collecte des déchets local).



Tous les produits KETTLER sont conçus dans le respect des dernières réglementations en matière de sécurité et fabriqués selon un processus de contrôle de la qualité constant. Nous intégrons les connaissances nouvellement acquises dans le développement de nos produits. Ainsi, nous nous réservons le droit d'effectuer des modifications de la technologie et du design de nos produits afin de toujours offrir à nos clients une qualité optimale. Toutefois, si vous aviez un quelconque motif de réclamation, veuillez contacter votre revendeur.

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

⚠ Avertissement ! Risque dû au courant électrique !

- Le courant électrique présente en permanence un risque potentiel. Manipulez toujours l'appareil avec les précautions nécessaires.
- N'exposez pas l'appareil à l'humidité ! Protégez-le de tout contact avec des liquides.
- La prise électrique pour le branchement de l'appareil doit être correctement installée et facilement accessible.
- Avant de brancher la fiche du bloc d'alimentation/de l'appareil dans la prise, vérifier que la tension d'alimentation spécifiée sur le bloc d'alimentation/l'appareil correspond à la tension du réseau électrique local. Si ces valeurs de tension ne correspondent pas, veuillez contacter notre équipe d'assistance.
- Débranchez la fiche secteur de l'alimentation électrique après la mise à l'arrêt.
- Assurez-vous impérativement que le câble d'alimentation n'est pas pincé ou qu'il ne risque pas de faire trébucher une personne.
- Branchez le câble d'alimentation à une prise secteur reliée à la terre. N'utilisez pas de blocs multiprises pour le branchement ! Si vous devez utiliser une rallonge électrique, prenez impérativement un modèle conforme aux normes VDE.
- Le branchement ne doit être effectué que sur une prise Schuko protégée par un fusible individuel et reliée à la terre de 16 A (type C). Ne modifiez jamais le bloc d'alimentation vous-même ; si nécessaire, faites intervenir un spécialiste !
- Branchez toujours l'appareil au moyen du câble d'alimentation fourni à la livraison. Si le câble d'alimentation est endommagé, ne l'utilisez pas et remplacez-le immédiatement.

POUR VOTRE SÉCURITÉ

- Le tapis de course est exclusivement destiné à l'exercice de la marche et de la course pour des personnes adultes. Le tapis de course est exclusivement destiné à une utilisation en intérieur.
 - Les composants endommagés peuvent présenter un risque pour votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. Par conséquent, remplacez immédiatement les composants endommagés ou usés et n'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'a pas été réparé. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine KETTLER.
 - Le tapis de course est conforme aux réglementations de sécurité prescrites.
- ⚠ Danger !** Mal effectuée, une réparation ou une modification structurelle (démontage de pièces d'origine, ajout de pièces non homologuées, etc.) peut présenter un risque pour l'utilisateur.



Avertissement ! Assurez-vous aussi que l'espace situé sous le tapis de course est dégagé et qu'aucun objet ou animal de compagnie ne se trouve sous l'appareil !



Avertissement ! Ne touchez jamais le tapis en mouvement, quelles que soient les circonstances. Aucun objet ne doit se trouver à proximité du tapis ou des rouleaux, ni être susceptible d'être happé par eux. Risque de blessure ou d'endommagement du tapis de course !

- Le tapis de course est un appareil d'entraînement équipé d'un moteur dont l'utilisation requiert des connaissances et des précautions de sécurité particulières.
- Les personnes présentant un handicap physique, sensoriel ou mental et les enfants doivent recevoir des instructions sur la manière d'utiliser correctement l'appareil et ne doivent jamais utiliser l'appareil sans surveillance.
- Le niveau sonore continu de l'appareil à sa vitesse maximale s'élève à 75 dB.
- Lors de l'installation de l'appareil, conservez une zone de sécurité de 1 m sur les côtés et de 2 m à l'arrière.
- Seul un technicien qualifié est autorisé à effectuer des réparations sur les assemblages et les composants électriques.
- Respectez les précautions et les règles générales de sécurité applicables à l'utilisation de tout appareil électrique.
- Pour votre sécurité, le tapis de course KETTLER est équipé d'un bouton d'arrêt d'urgence. Accrochez le cordon de la clé de sécurité à votre vêtement avant de débiter l'entraînement. Si le tapis de course a été mis à l'arrêt en retirant la clé de sécurité, insérez-la de nouveau. Le tapis ne redémarrera pas automatiquement. Vous trouverez d'avantage d'informations sur la manière d'utiliser le système d'arrêt de sécurité dans les instructions d'utilisation de la console.
- Vous pouvez prévenir toute utilisation non contrôlée du tapis de course par des tiers en retirant et en rangeant la clé de sécurité.
- En cas d'urgence, tenez-vous aux poignées avec les deux mains et quittez le tapis par les plates-formes latérales. Actionnez le dispositif d'arrêt d'urgence (arrêt de sécurité).



Danger ! Tous les appareils électriques en fonctionnement émettent des rayonnements électromagnétiques. Veillez à ne pas placer d'appareils particulièrement sensibles à ces rayonnements (p. ex. téléphones portables) à proximité immédiate de la console ou des composants électroniques de commande, car cela pourrait fausser les valeurs affichées (p. ex. le rythme cardiaque).



Avertissement ! Toute intervention ou manipulation non décrite dans le manuel pourrait endommager l'appareil ou présenter un risque pour les personnes. Toute intervention dépassant le cadre des interventions décrites dans le manuel doit être confiée au service d'assistance de KETTLER ou à un technicien spécialisé formé par KETTLER.

- Afin de garantir le niveau de sécurité spécifié par le design de cet appareil sur le long terme, l'appareil doit être contrôlé et entretenu régulièrement (une fois par an) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- En cas de doute ou si vous avez des questions, veuillez contacter votre revendeur spécialisé.

MANIPULATION

- Veillez à ne pas débiter l'entraînement tant que l'installation n'est pas complètement terminée et contrôlée.
- Compte tenu du risque de corrosion, nous conseillons de ne pas utiliser l'appareil à proximité immédiate d'une pièce humide. Assurez-vous aussi qu'aucun liquide (boisson, sueur, etc.) ne coule sur des éléments de l'appareil. Cela peut provoquer de la corrosion.
- Cet appareil d'entraînement est conçu pour les adultes et ne convient pas aux enfants. N'oubliez pas que le besoin naturel des enfants de jouer et leur tempérament peuvent provoquer des situations imprévues qui n'engagent pas la responsabilité du fabricant. Si, malgré cet avertissement, vous autorisez des enfants à utiliser l'appareil, vous devez leur expliquer comment le faire correctement et les superviser.
- Lorsque vous utilisez l'appareil, portez des chaussures appropriées (chaussures de sport).
- Familiarisez-vous avec toutes les fonctions et toutes les options de réglage de l'appareil avant de débiter votre première session d'entraînement.
- Si vous vous entraînez fréquemment, contrôlez toutes les pièces de l'appareil, en particulier les vis, à intervalles réguliers.
- Du lubrifiant est appliqué à l'usine entre le plateau et le tapis. Il convient de renouveler cette application en fonction de la fréquence d'utilisation. À cet effet, utilisez l'huile de silicone de haute qualité fournie à la livraison (voir les instructions de maintenance).
- **Avertissement :** si des dispositifs de réglage dépassent, ils peuvent gêner les mouvements de l'utilisateur.
- Observez le mouvement sur le bord du tapis de course en fonctionnement : si le tapis dévie latéralement, il doit être réajusté.
- En fonction de la charge et des sollicitations, le tapis peut se distendre légèrement avec le temps et « patiner ». Rajustez la tension du tapis tel que cela est décrit ci-dessous.
- **Astuce pour courir :** il est plus facile de courir droit sur le tapis de course en se concentrant sur un objet fixe devant vous dans la pièce. Courez comme si vous vouliez avancer en direction de l'objet.
- **Important :** rangez soigneusement le contacteur de sécurité et gardez-le hors de la portée des enfants !

RÉGLAGES DU TAPIS

- **Ajuster le tapis** : pour ajuster le tapis, celui-ci doit tourner à une vitesse approximative de 6 km/h (voire moins). Personne ne doit marcher sur le tapis pendant l'ajustement !
- Si le tapis dévie vers la droite, tournez la vis de réglage droite d'un quart de tour maximum dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide d'une clé à douille. Faites tourner le tapis et contrôlez-le. Répétez le processus jusqu'à ce que le tapis en fonctionnement reste droit. Si le tapis dévie vers la gauche, tournez la vis de réglage droite d'un quart de tour maximum dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide d'une clé à douille. Faites tourner le tapis et contrôlez-le. Répétez le processus jusqu'à ce que le tapis en fonctionnement reste droit.
- **Retendre le tapis** : tournez la vis de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre d'un tour maximum. Répétez le processus de l'autre côté. Voyez si le tapis patine. Si c'est toujours le cas, répétez la procédure décrite.
- Faites très attention lorsque vous ajustez et retendez le tapis : une tension trop forte ou trop faible peut endommager l'appareil !

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

- **ATTENTION** : l'opération de maintenance la plus importante est la lubrification, ou l'entretien, du tapis ! Une lubrification insuffisante et la forte augmentation de la friction que cela induit entraînent une usure importante et une détérioration du tapis, du plateau, du moteur et du circuit imprimé ! Les dommages causés par la négligence de la maintenance ou par des opérations d'entretien inadéquates du tapis ne sont pas couverts par la garantie !
- Si l'appareil est utilisé régulièrement, réappliquez de l'huile de silicone sur le tapis froid environ toutes les 10 heures de fonctionnement ou tous les 2 mois.
- Effectuez également cette opération de maintenance avant la première utilisation de l'appareil ou si celui-ci n'a pas été utilisé depuis un long moment.
- Insérez le tube du spray entre le tapis et le plateau et appliquez 3 pulvérisations brèves (environ 1 seconde) de lubrifiant à base de silicone. Déplacez le tube du spray latéralement de façon à humidifier l'ensemble du dessous du tapis. Continuez à faire tourner le tapis manuellement afin de lubrifier l'intégralité de la surface entre le tapis et le plateau.
- Essuyez tout excès de lubrifiant.

Informationen bezüglich der EU-Richtlinie zu Elektro- und Elektronik-Altgeräten (WEEE-Richtlinie)

1. Entsorgung von Elektro- und Elektronikgeräten



Das Symbol der „durchgestrichenen Mülltonne“ bedeutet, dass Sie gesetzlich verpflichtet sind, diese Geräte einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Die Entsorgung über den Hausmüll, wie bspw. die Restmülltonne oder die Gelbe Tonne ist untersagt. Vermeiden Sie Fehlwürfe durch die korrekte Entsorgung in speziellen Sammel- und Rückgabestellen.

Wenn Sie Elektro- und Elektronikgeräte entsorgen möchten, empfehlen wir Folgendes:

- Spenden Sie das nicht mehr gewünschte Produkt einer gemeinnützigen Organisation.
- Bringen Sie es zu einer autorisierten Sammelstelle für Altgeräte, die von einer lokalen Behörde betrieben wird. Informationen zu Sammelstellen in Deutschland finden Sie unter ERP Deutschland oder EAR.
- Unterstützen Sie nationale Recyclingkampagnen.

2. Entnahme von Batterien und Lampen

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können, müssen diese vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden. Folgende Batterien bzw. Akkumulatoren sind in diesem Elektrogerät enthalten: Batterietyp AA bzw. AAA mit den chemischen Elementen Zink-Kohle

3. Möglichkeit der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich. Unter dem folgenden Link besteht die Möglichkeit, sich ein Onlineverzeichnis der Sammel- und Rücknahmestellen anzuzeigen zu lassen:
<https://www.ear-system.de/earverzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen>.

Für Vertreiber: Die Rücknahme hat kostenlos beim Kauf eines gleichartigen Neugerätes zu erfolgen. (1:1 Rücknahme) Unabhängig davon, gibt es die Möglichkeit, die Altgeräte kostenlos an den Vertreiber zurückzugeben. Voraussetzung dafür ist, dass die äußeren Abmessungen nicht größer als 25 Zentimeter sind und sich die Rückgabe auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt (0:1 Rücknahme).

Einzelhandel: Vertreiber, die über eine Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern verfügen, sind zur Rücknahme von Elektro-Altgeräten verpflichtet. Außerdem zur Rücknahme verpflichtet sind Lebensmitteleinzelhändler, die über eine Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern verfügen und mehrmals im Kalenderjahr oder dauerhaft auch Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.

Fernabsatzmarkt: Fernabsatzmarkt: Vertreiber, die unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln ihre Produkte verkaufen, sind zur Rücknahme von Altgeräten (richtig verpackt) verpflichtet, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen. Detaillierte Hinweise und Information finden Sie beim Bestellvorgang.

Hinweis: Die Rückgabemöglichkeit besteht ausschließlich für gleichartige Altgeräte, die mit mindestens einer elektrischen oder elektronischen Komponente ausgestattet sind.

B2B-Hersteller: Im Fall von B2B-Geräten muss die Rücknahme nicht kostenlos angeboten werden.

4. Datenschutz

Wir weisen alle Endnutzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Sie für das Löschen personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten selbst verantwortlich sind.

5. WEEE-Registrierungsnummer

Unter der Registrierungsnummer DE49590572 sind wir bei der stiftung elektro-altgeräte register, Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, als Hersteller von Elektro- und/ oder Elektronikgeräten registriert.

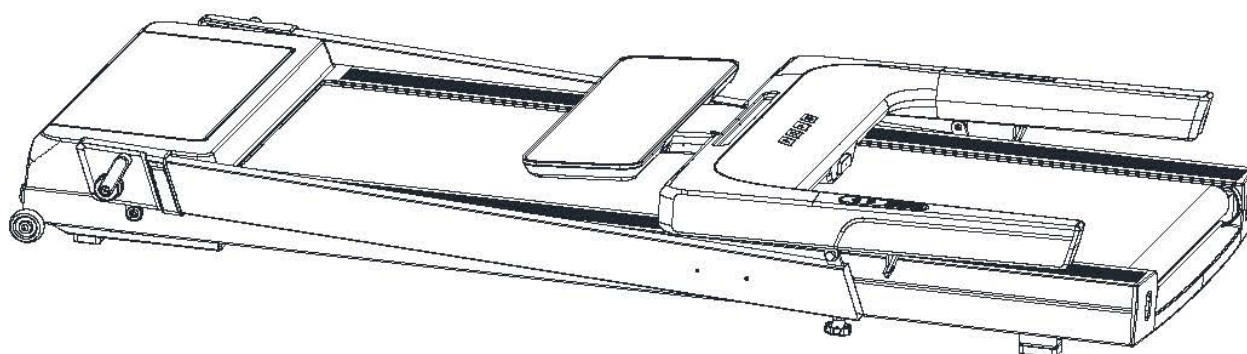
6. Sammel- und Verwertungsquoten

Die EU-Mitgliedsstaaten sind nach der WEEE-Richtlinie verpflichtet, Daten zu Elektro- und Elektronikaltgeräten zu erheben und diese an die Europäische Kommission zu übermitteln. Auf der Webseite des BMU finden Sie weitere Informationen.

1: Entnehmen Sie das Laufband aus dem Karton und platzieren Sie es auf einer ebenen Fläche (siehe Bild unten). Entfernen Sie alle PE-Beutel und Verpackungsgurte, die das Gerät umwickeln.

1: Tag løbebåndet ud af æsken og placer det på en flad overflade (se billedet nedenfor). Pak alle PE-posser og pakkebånd, der vikler rundt om maskinen.

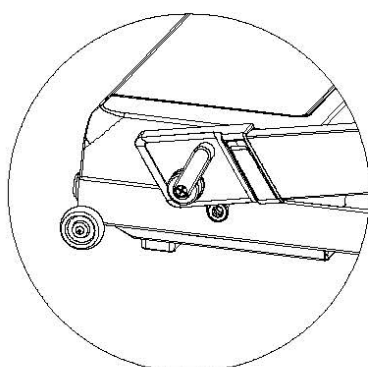
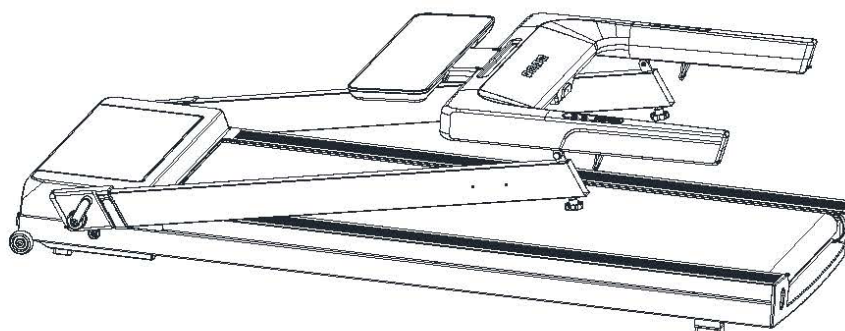
1: Retirez le tapis de course de son emballage en carton et positionnez-le sur une surface plane et horizontale (voir la figure ci-dessous). Enlevez tous les sacs en plastique et les sangles d'emballage présents sur l'appareil.



2: Lösen Sie die beiden L-förmigen Hebel unten und richten Sie dann die seitlichen Rahmenrohre mit dem Cockpit auf.

2: Løsn de to L-formede knopper i bunden, og hæv derefter de opretstående stolper.

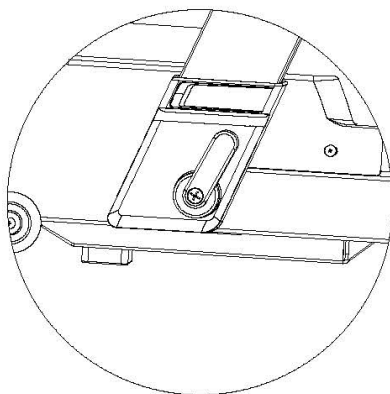
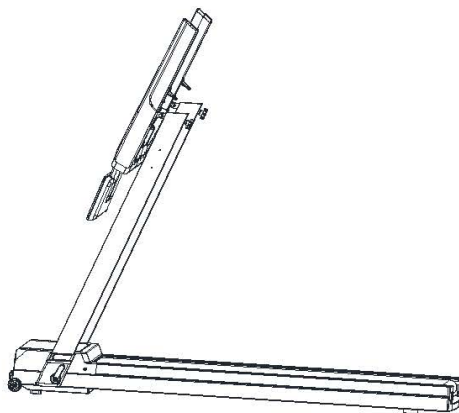
2: Débloquez les deux leviers en L du bas, puis redressez les montants verticaux.



3: Heben Sie die Rahmenrohre in die obere Position und schrauben Sie dann die L-förmigen Hebel fest.

3: Hæv den opretstående stolpe til den øverste position, og lås derefter de L-formede knopper.

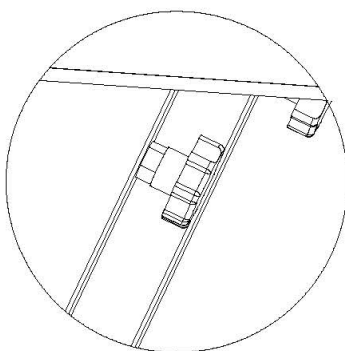
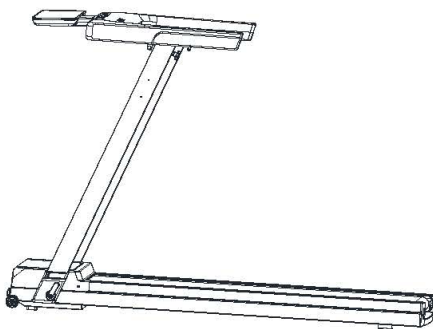
3 : Levez les montants verticaux jusqu'à leur position la plus haute, puis verrouillez les leviers en L.



4: Lösen Sie die Knöpfe auf beiden Seiten, justieren Sie den Konsolenrahmen in die gewünschte Position und sichern Sie schrauben Sie dann die Knöpfe fest.

4: Løsn de sveskeformede knopper på begge sider, juster konsolrammen til den ønskede position, og fastgør derefter de sveskeformede knopper.

4 : Desserrez les molettes de chaque côté, réglez le cadre de la console à la position souhaitée, puis resserrez les molettes.

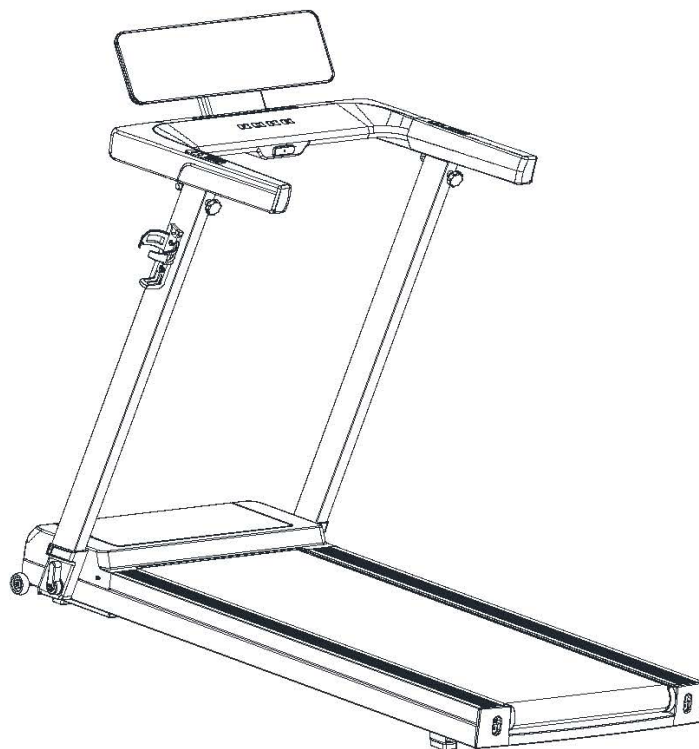


5: Justieren Sie die Konsole in die gewünschte Position, befestigen Sie den Flaschenhalter an der Säule mit der M4*16 Schraube. Überprüfen Sie zweimal, ob die L-förmigen Hebel und die Knöpfe gut gesichert sind. Die Montage ist abgeschlossen.

5: Juster konsollen til den ønskede position, fastgør flaskeholderen til den opretstående stolpe med bolt M4*16. Dobbelttjek, at

L-formede knopper og sveskeformede knopper er sikkert låst. Samlingen er nu færdig.

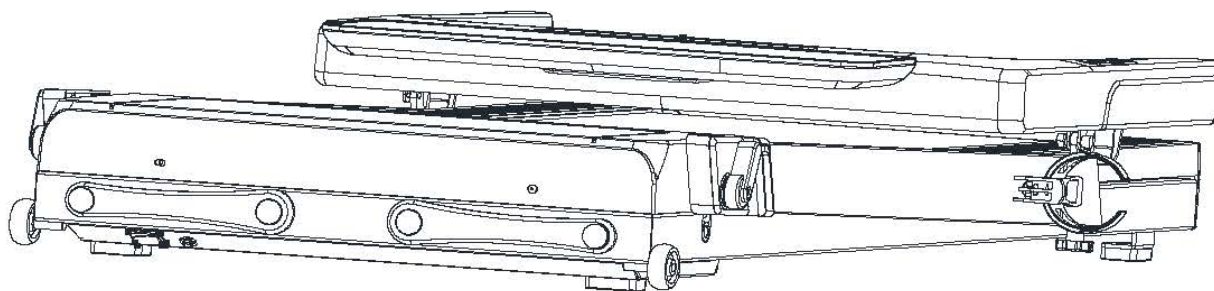
5 : Ajustez la console à la position souhaitée, puis fixez le porte-bouteille au montant vertical à l'aide de la vis M4x16. Vérifiez une deux-ième fois que les leviers en L et les molettes sont bien serrés. Le montage est maintenant terminé.



1: Falten Sie das Laufband durch den umgekehrten Zusammenbauvorgang. Legen Sie die Konsole flach, halten Sie den Konsolenrahmen mit einer Hand fest und lockern Sie dann mit der anderen Hand die Knöpfe, um den Konsolenrahmen zu falten. Halten Sie die Säule mit einer Hand fest, lockern Sie dann den L-förmigen Hebel mit der anderen Hand, um die Säulen runter zu klappen, und schließlich sichern Sie den L-förmigen Hebel. Das Laufband ist jetzt zusammengeklappt und kann bewegt und/oder verstaut werden.

1: fold løbebåndet, vend monteringsproceduren om. Læg konsollen fladt, hold konsolrammen med den ene hånd, og løs derefter de sveskeformede knopper med den anden hånd for at folde konsolrammen. Hold den opretstående stolpe med den ene hånd, løs derefter den L-formede knop med den anden hånd for at folde den opretstående stolpe, og lås til sidst den L-formede knop. Løbebåndet er nu foldet sammen og kan flyttes og/eller opbevares.

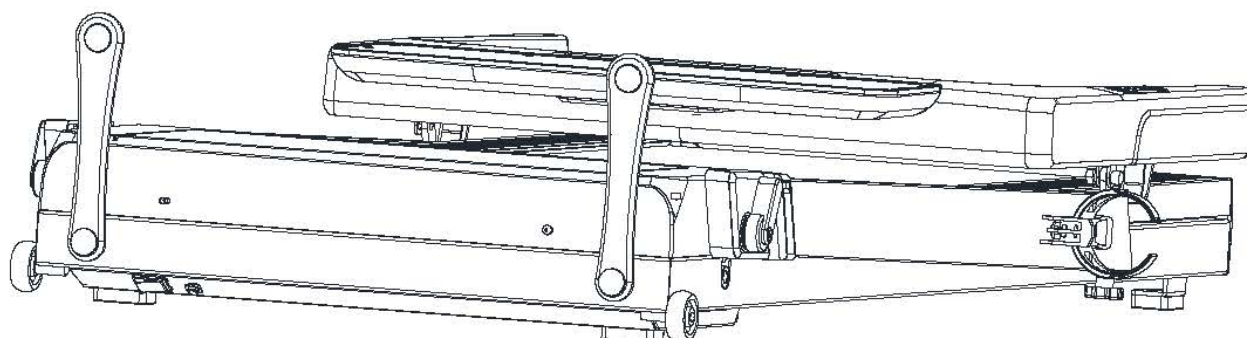
1: Pour replier le tapis de course, inversez l'ordre des opérations de montage. Positionnez la console à plat, tenez le cadre de la console d'une main et desserrez les molettes de l'autre pour replier le cadre de la console. Tenez le montant vertical d'une main et desserrez le levier en L de l'autre pour replier le montant vertical ; puis, resserrez le levier en L. Le tapis de course est maintenant replié et peut être déplacé et/ou stocké.



2: Drehen Sie die Standfüsse entsprechend den in den Abbildungen unten gezeigten Richtungen.

2: Drej foldebeslagene i henhold til anvisningerne vist på billedet nedenfor.

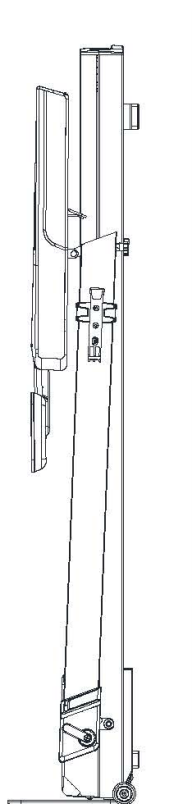
2 : Faites pivoter les supports pliants dans le sens indiqué sur la figure ci-dessous.



3: Stellen Sie das Laufband auf.

3: Lad løbebåndet stå af sig selv.

3 : Positionnez le tapis de course en position verticale.



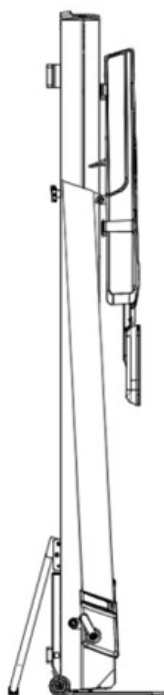
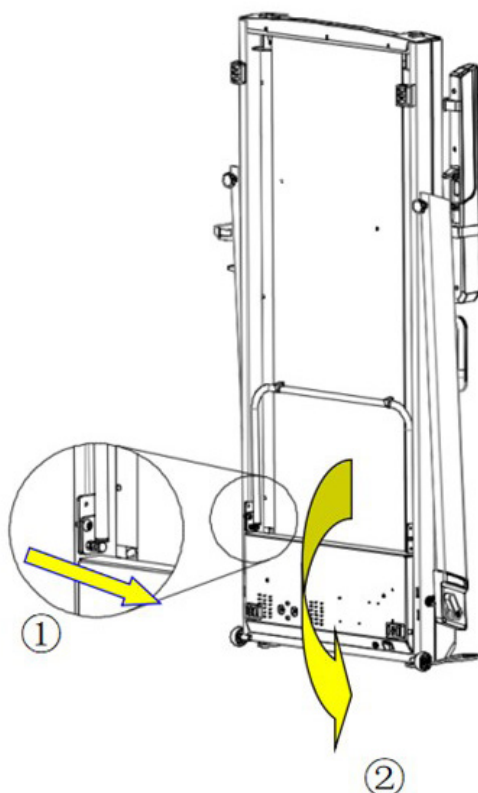
Anmerkung: Platzieren Sie das Laufband nahe einer Wand und halten Sie es von Kindern fern, um unerwartete Verletzungen zu vermeiden.

Remark: Placer løbebåndet tæt på væggen, og hold det væk fra børn for at forhindre uventede skader.

Remarque : placez le tapis de course proche d'un mur et gardez-le hors de la portée des enfants afin d'éviter des blessures inattendues.

4: Vertikale Lagerung: Nachdem Sie die ersten drei Schritte des Faltens befolgt haben, ziehen Sie den linken Riegel am Gerät heraus. Senken Sie das Stützrohr ab, bis der Riegel mit einem "Klick" einrastet. Damit erreichen Sie eine stabile vertikale Lagerung ohne externe Unterstützung.

4: Lodret opbevaring: Efter at have fulgt de første tre trin af foldningen, skal du trække den venstre lås i bunden af maskinen ud. Sænk støtterøret, indtil låsen klikker på plads, hvilket opnår stabil lodret opbevaring uden at være afhængig af ekstern støtte.



DE

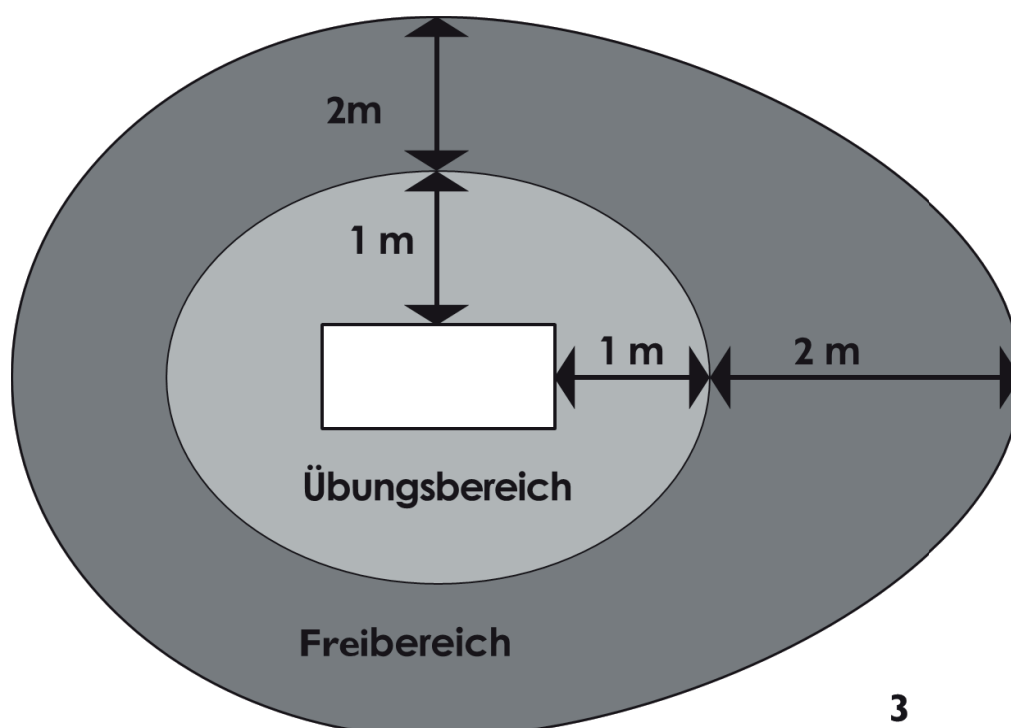
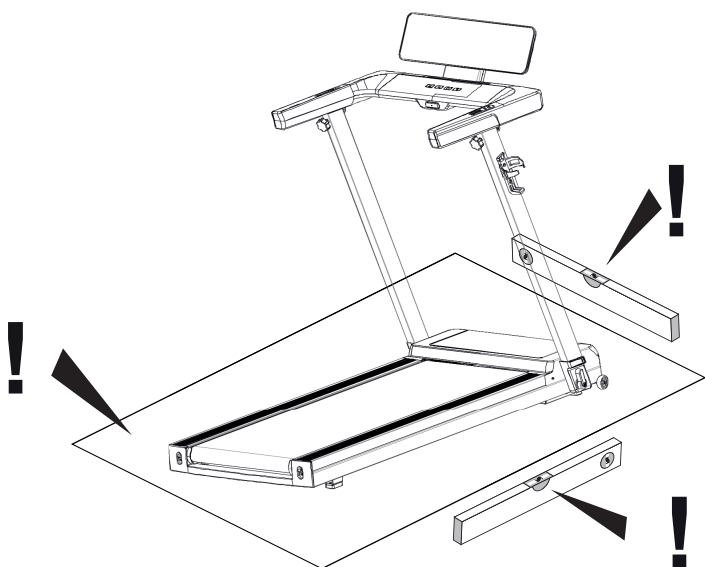
VORSICHT! Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten und standsicheren Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung und Rutschsicherung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten oder ähnliches). Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 Meter größer als der Übungsbereich sein.

Dk

FORSIGTIGHED! Træningsmaskinen skal placeres på en vandret, stabil overflade. Anbring egnet støddabsorberende materiale under det for støddabsorbering og for at forhindre det i at glide (gummimåtter eller lignende). Sikkerhedsafstanden skal være mindst 1 meter større end det område, du træner i.

FR

ATTENTION ! L'appareil d'entraînement doit être placé sur une surface stable et horizontale. Placez sous l'appareil un matériau de calage approprié pour amortir les chocs et l'empêcher de glisser (tapis de caoutchouc ou similaire). La distance de sécurité autour doit faire au moins 1 mètre de plus que la zone dans laquelle vous vous exercez.



Das Laufen ist eine sehr effiziente Form des Fitnesstrainings. Mit dem Laufband können Sie unabhängig von jeder Witterung ein kontrolliertes und dosiertes Lauftraining zu Hause durchführen. Das Laufband eignet sich nicht nur für das Jogging, sondern ebenso für das Gehtraining. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie die folgenden Hinweise sorgfältig lesen!

Planung und Steuerung Ihres Lauftrainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen bzw. Überlastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe /-intensität gesteuert.

Richtwerte für das Ausdauertraining

Belastungsintensität:

Die Belastungsintensität wird beim Lauftraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert.

Maximalpuls:

Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig. Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschlägen minus Lebensalter.

Beispiel: Alter 50 Jahre $> 220 - 50 = 170$ Puls/Min.

Belastungspuls:

Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht (vgl. Diagramm).

65% = Trainingsziel Fettverbrennung

75% = Trainingsziel verbesserte Fitness

In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert. Die Intensität wird beim Training mit dem Laufband einerseits über die Laufgeschwindigkeit und andererseits über den Neigungswinkel der Lauffläche geregelt. Mit steigender Laufgeschwindigkeit erhöht sich die körperliche Belastung. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Neigungswinkel vergrößert wird. Vermeiden Sie als Anfänger ein zu hohes Lauftempo oder ein Training mit zu großem Neigungswinkel der Lauffläche, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Sie sollten Ihr individuelles Lauftempo und den Neigungswinkel beim Training mit dem Laufband so festlegen, dass Sie Ihre optimale Pulsfrequenz gemäß der oben genannten Angaben erreichen. Kontrollieren Sie während des Laufens anhand Ihrer Pulsfrequenz, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich trainieren.

Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht wird.

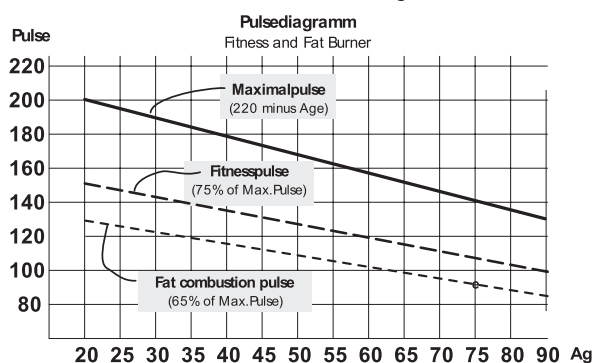
Warm-Up

Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmlaufen, um Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskulatur auf "Temperatur" zu bringen.

Cool-Down

Genauso wichtig ist das sogenannte "Abwärmen". Nach jedem Training sollten Sie noch ca. 2-3 Minuten langsam weiterlaufen. Die Belastung für Ihr weiteres Ausdauertraining sollte grundsätzlich zunächst über den Belastungsumfang erhöht werden, z.B. wird täglich statt 10 Minuten, 20 Minuten oder statt wöchentlich 2x, 3x trainiert. Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer des Laufbandes integrierten Trainingsprogramme zurückgreifen. Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz-/Kreislaufleistung als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz-/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz-/Kreislaufleistung schneller als vorher.



Løb er en meget effektiv form for fitnessstrækning. Med løbebåndet kan du udføre kontrolleret og afmålt løbetrækning derhjemme uanset vejret. Løbcbåndet er ikke kun velegnet til jogging, men også til gåtrækning. Før du begynder at trækne, bør du læse følgende instruktioner omhyggeligt!

Planlægning og kontrol af din løbetrækning

Grundlaget for trækningplanlægningen er din aktuelle fysiske prækstasjonstilstand. Din familielæge kan bruge en udholdenhedstest til at diagnosticere din personlige prækstasjon, som er grundlaget for din trækningplan. Hvis du ikke har fået foretaget en udholdenhedstest, skal høj trækningstress eller overanstrengelse under alle omstændigheder undgås. Du bør huske følgende princip for planlægning: Udholdenhedstrækning styres både ved hjælp af varigheden og intensiteten af anstrengelsen.

Vejledende værdier for udholdenhedstrækning

Anstrengelsesintensitet

Under løbetrækning overvåges anstrengelsesintensiteten bedst via dit hjertes puls.

Maksimal puls:

Ved maksimal anstrengelse forstås opnåelse af den individuelle maksimale puls. Den maksimalt opnåelige puls afhænger af alderen. Her gælder denne tommelfingerregel: Den maksimale puls i minuttet svarer til 220 slag minus alder.

Eksempel: alder 50 år > $220 - 50 = 170$ pulser/min.

Aktiv puls:

Den optimale trækningintensitet opnås ved 65-75 % af den individuelle kardiovaskulære prækstasjon (se diagram).

65% = Trækningmål: fedtforbrækning

75% = Trækningmål: forbedret kondition

Denne værdi ændres afhængigt af alder. Intensiteten af løbebåndstrækning reguleres af løbehastigheden på den ene side og hældningsvinklen på løbefladen på den anden. Jo højere løbehastighed, jo større fysisk anstrengelse. Den øges også, når hældningsvinklen øges. Undgå som nybegynder at løbe i for højt tempo eller trækne med for stor hældningsvinkel på løbefladen, da det hurtigt kan få dig til at overskride det anbefalede pulsområde. Du bør indstille dit individuelle løbetempo og hældningsvinkel, når du trækner på løbebåndet, så du opnår din optimale puls i henhold til ovenstående information. Mens du løber, skal du bruge din puls til at kontrollere, om du trækner inden for dit intensitetsområde.

Omfanget af fysisk anstrengelse

Varighed af en trækningssenhed og dens hyppighed pr. uge:

Det optimale trækningområde er 65-75 % af den enkeltes kardiovaskulære prækstasjon over en længere periode.

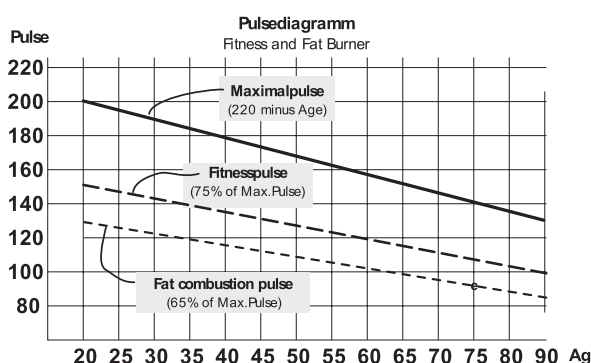
Opvarmning

I begyndelsen af hver trækningssession bør du bruge 3-5 minutter på at varme op med et langsomt stigende anstrengelsesniveau for at bringe dit kardiovaskulære system og dine muskler til den rette temperatur.

Køl ned

Just as important is the so-called "Cool Down". After each workout you should continue running slowly for about 2-3 minutes. Initially, the exertion level for your further endurance training should basically be increased by means of the scope of physical effort, e.g., training takes place 20 minutes daily instead of 10 minutes, or three times a week instead of twice a week. In addition to the individual planning of your endurance training, you can also use the training programmes integrated into the treadmills training computer.

1. du kan opnå en vis udholdenhedspækstasjon med mindre kardiovaskulær output end før
2. Du opretholder en vis udholdenhedspækstasjon med samme kardiovaskulære output over længere tid.
3. Du restituerer hurtigere efter en bestemt kardiovaskulær trækning end før.



La course à pied est un exercice de fitness très efficace. Avec le tapis de course, vous pouvez suivre un entraînement de course à pied contrôlé et mesuré chez vous, quelle que soit la météo. Le tapis de course convient pour s'exercer à la course à pied, mais aussi à la marche. Avant de débiter votre entraînement, lisez attentivement les consignes suivantes !

Planification et contrôle de votre entraînement de course à pied

Votre condition physique actuelle sert de base à la planification de votre séance d'exercice. Votre médecin traitant peut effectuer un test d'endurance pour évaluer vos performances personnelles, ce qui servira de base pour votre programme d'entraînement. Si aucun test d'endurance n'a été effectué, vous devez absolument éviter un effort trop important ou un épuisement. Lors de la préparation de votre programme, n'oubliez jamais le principe suivant : l'entraînement d'endurance se définit à la fois par la durée et par l'intensité de l'effort.

Valeurs de référence pour l'entraînement d'endurance

Intensité de l'effort

Pendant l'entraînement de course à pied, le meilleur moyen de mesurer l'intensité de l'effort fourni est de mesurer votre fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque maximale :

L'effort maximum est obtenu lorsque la fréquence cardiaque de l'individu atteint son maximum. La fréquence cardiaque maximale qu'il est possible d'atteindre dépend de l'âge de l'individu. On applique la règle de base suivante : la fréquence cardiaque maximale par minute correspond à 220 battements moins l'âge.

Exemple : âge 50 ans -> $220 - 50 = 170$ battements/min.

Fréquence cardiaque d'entraînement :

L'intensité d'exercice optimale est atteinte à 65-75 % des performances cardiovasculaires de l'individu (voir le graphique).

65 % = objectif d'entraînement : brûler les graisses

75 % = objectif d'entraînement : améliorer sa forme physique

Cette valeur varie en fonction de l'âge. L'intensité de l'exercice sur le tapis de course est régulée d'une part par la vitesse de course et d'autre part par l'angle d'inclinaison de la surface de course. Plus la vitesse de course est élevée, plus l'effort physique est important. L'effort s'intensifie encore lorsque l'angle d'inclinaison augmente. Lorsque vous débutez, évitez de courir trop vite, ni de vous exercer avec un angle d'inclinaison de la surface de course trop important. En effet, cela peut vous amener à dépasser rapidement la plage de fréquence cardiaque recommandée. Vous devez régler votre rythme de course personnel et l'angle de course pendant votre entraînement sur le tapis de course de sorte que vous atteigniez votre fréquence cardiaque optimale, comme indiqué dans les informations ci-dessus. Pendant l'exercice, contrôlez votre fréquence cardiaque pour vous assurer que vous restez dans votre plage d'intensité.

Étendue de l'effort physique

Durée d'une séance d'entraînement et sa fréquence hebdomadaire :

La plage optimale d'exercice est de 65 à 75 % des performances cardiovasculaires de l'individu pendant une durée prolongée.

Échauffement

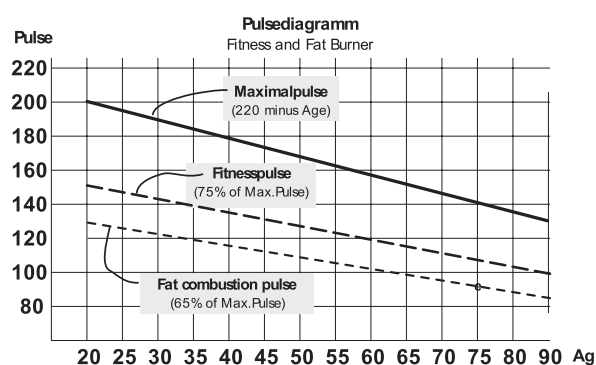
Au début de chaque séance d'entraînement, consacrez 3 à 5 minutes à vous échauffer avec un niveau d'effort en légère augmentation afin d'amener votre système cardiovasculaire et vos muscles à la bonne température.

Retour au calme

Le « retour au calme » est tout aussi important que l'échauffement. Après chaque séance d'exercice, continuez à courir lentement pendant 2 à 3 minutes. En principe, pour la poursuite de votre entraînement d'endurance, vous devez augmenter progressivement l'effort fourni en vous basant sur l'effort physique initial, p. ex. si vous courez 10 minutes chaque jour, exercez-vous 20 minutes, ou si vous courez deux fois par semaine, passez à trois.

En plus de votre programme personnel d'entraînement d'endurance, vous pouvez également utiliser les programmes d'exercice intégrés dans la console d'entraînement de l'appareil.

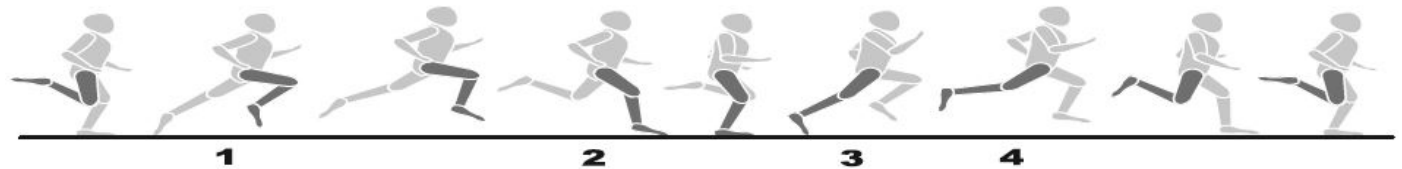
1. Vous pouvez atteindre une certaine performance d'endurance avec une fréquence cardiaque plus faible qu'auparavant.
2. Vous maintenez une certaine performance d'endurance avec la même fréquence cardiaque pendant une durée prolongée.
3. Vous récupérez plus rapidement qu'avant après un certain exercice cardiovasculaire.



Trainingsform und Bewegungsausführung

Auf dem Laufband kommen von Gehen über Walking bis hin zum Sprint verschiedenste Trainingsformen zum Einsatz. Die Bewegungsausführung des Gehens, Walkings, Laufens und Sprintens wird dabei in vier Phasen unterteilt:

Phase	Beginn	Ende	Hinweise / Bewegungsbeschreibung
Vordere Schwungphase	Stützbein unter dem Körperschwerpunkt	Aufsetzen des Fußes	Hier findet der maximale Kniehub statt und dient hauptsächlich dem Nachvorschwingen des Beines. Beim Aufsetzen des Fußes werden innerhalb von 10-20ms die unteren Extremitäten durch eine passive Abbremsbewegung gedämpft
Vordere Stützphase	Aufsetzen des Fußes	Vertikale Körperhaltung	Beim Aufsetzen des Fußes entstehen Kräfte die das 2-3 fache des Körpergewichts ausmachen. Es sollte daher darauf geachtet werden das passende Schuhwerk zu tragen, um die aufkommenden Kräfte adäquat zu absorbieren und eine gesunde Pronation des Fußes zu gewährleisten.
Hintere Stützphase	Vertikale Körperhaltung	Abstoßen des Fußes	In der Endphase wird der Fuß gestreckt und es findet ein Abstoßen über den ersten Zeh statt
Hintere Schwungphase	Abstoßen des Fußes	Vertikale Körperhaltung	



Laufstile

Die Bewegungsabläufe des Laufens können nicht genormt werden und daher ist die Auswahl des ökonomischsten Laufstils sehr individuell und hängt maßgeblich von der Laufgeschwindigkeit und Körperkonstitution ab. Unterschieden wird zwischen den unterschiedlichen Arten des Fersenaufsatzes.

Vorfußaufsatz

Initialer Bodenkontakt beginnt mit dem Vorderfuß. Das Knie ist beim Fußaufprall leicht gebeugt und daher wird ein Großteil der auftretenden Kräfte über die Muskulatur gedämpft.

Rückfußaufsatz

Initialer Bodenkontakt beginnt mit der Ferse. Das Knie ist beim Fersenaufprall nahezu gestreckt und die Bewegung wird durch den passiven Bewegungsapparat und durch das Schuhwerk gedämpft.

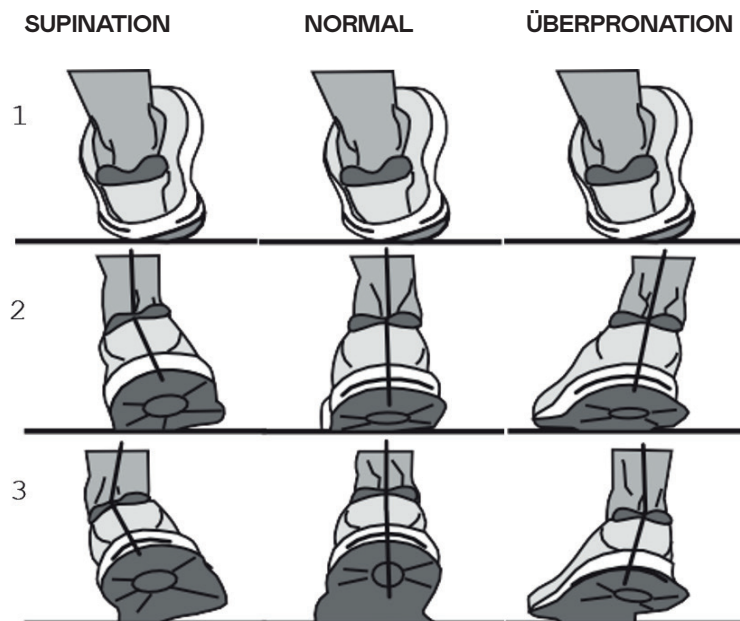
Mittelfußaufsatz

Initialer Bodenkontakt über den Mittelfuß. Kombination aus Vorfuß- und Rückfußaufsatz. Festzuhalten ist, dass eine Ökonomisierung der Lauftechnik eine frühzeitige Ermüdung verhindert und Verletzungen vorgebeugt und die biomechanischen Anforderungen beim Laufen und die auftretenden Kräfte von folgenden Punkten abhängen:

- Laufgeschwindigkeit
- Bodenbeschaffenheit / Streckenprofil
- Körperkonstitution
- Lauftechnik
- Schuhwerk
- Statik der unteren Extremitäten

Pronation des Fußes

Die Pronation beschreibt die natürliche Dämpfung des Fußes zur Abfederung des Aufpralls. Die Pronation des Fußes kann je nach Läufer-typ unterschiedlich ausfallen. Es wird dabei in normaler Pronation, Überpronation und Supination unterschieden. Ein Laufschuh sollte bei einem Läufer mit normaler Pronation immer die natürliche Pronationsbewegung unterstützen, ohne diese allerdings durch Stabilitätstechnologien einzuschränken. Für Läufer ist insbesondere die Überpronation oder die Supination eine hohe Problematik und kann zu vielfältigen Verletzungen führen. Durch geeignete Laufschuhe lassen sich individuelle Fehlstellungen oder Probleme allerdings ausgleichen.



Besondere Trainingshinweise

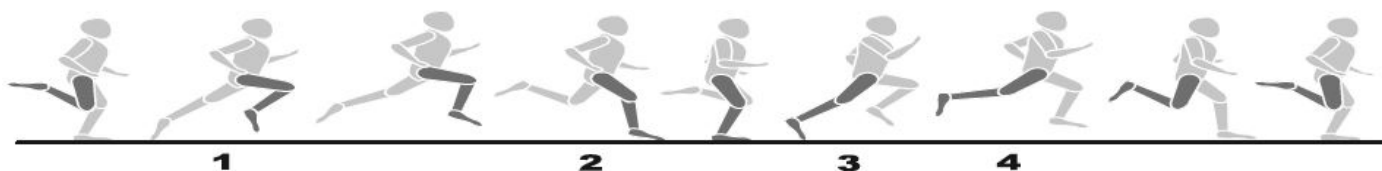
Der Bewegungsablauf des Laufens dürfte jedem bekannt sein. Trotzdem sollten einige Punkte beim Lauftraining beachtet werden:

- Stets vor dem Training auf den korrekten Aufbau und stand des Gerätes achten.
- Besteigen und verlassen sie das Gerät nur bei vollständigem Stillstand des Laufbandes und halten sie sich dabei am Haltegriff fest.
- Befestigen Sie vor dem Starten des Laufbandes die Schnur des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
- Trainieren Sie mit entsprechenden Lauf- bzw. Sportschuhen.
- Das Laufen auf einem Laufband unterscheidet sich vom Laufen auf normalem Untergrund. Deshalb sollten Sie sich mit langsamem Gehen auf dem Laufband auf das Lauftraining vorbereiten.
- Halten Sie sich während der ersten Trainingseinheiten am Haltegriff fest, um unkontrollierte Bewegungen, die einen Sturz provozieren könnten, zu vermeiden. Dies gilt besonders bei der Bedienung des Computers während des Lauftrainings.
- Laufen Sie nach Möglichkeit in einem gleichmäßigen Rhythmus.
- Nur in der Mitte der Laufläche trainieren.

Training Form and Movement Execution

On the treadmill, various forms of training can be used from walking, to power walking, to sprinting. The movement execution of walking, power walking, running, and sprinting is divided into four phases:

Phase	Start	End	Notes / Motion Description
Front Swing Phase	Support leg under the bodys centre of gravity	Touchdown of the foot	Here the maximum knee stroke takes place and serves mainly for the forward swing of the leg. When the foot makes contact with the ground, the lower extremities are cushioned by a passive braking movement within 10 - 20 ms.
Front Supporting phase	Touchdown of the foot	Vertical posture	When the foot touches down, forces are generated that represent 2-3 times the weight of the body. It is therefore important to wear the right footwear to adequately absorb the shock impact and to ensure a healthy pronation of the foot.
Back Supporting Phase	Vertical posture	Propulsion with the foot	In the final phase, the foot is stretched out and propulsion takes place via the first toe.
Back swing phase	Propulsion with the foot	Vertical posture	



Running styles

The movement sequences of running cannot be standardized and therefore the selection of the most economical running style is very individual and depends largely on the running speed and body constitution. A distinction is made between the different types of heel strike.

Forefoot support

Initial ground contact begins with the forefoot. The knee is slightly bent on foot impact and therefore a large part of the forces that occur are absorbed by the muscles.

Rear foot support

Initial ground contact begins with the heel. The knee is almost extended at heel strike and the movement is cushioned by the passive musculoskeletal system and the footwear.

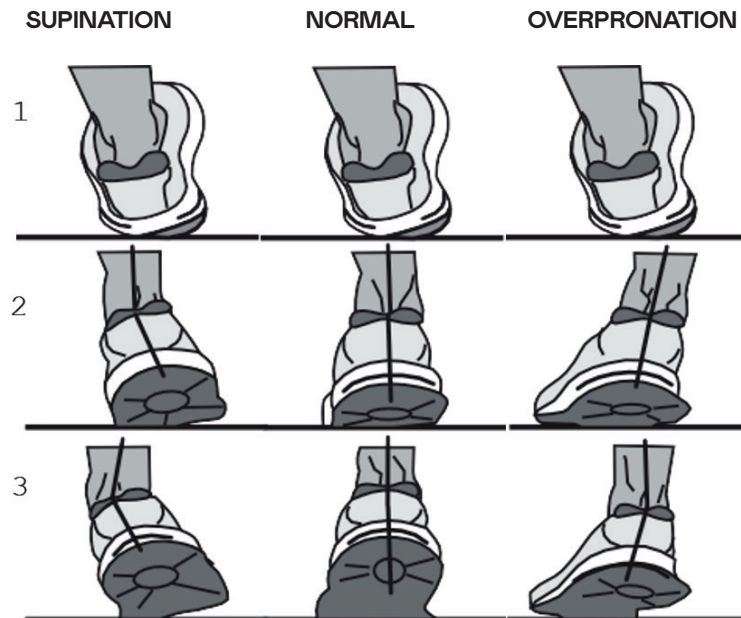
Midfoot support

Initial ground contact via the midfoot. Combination of forefoot and rearfoot contact. It should be noted that an economization of the running technique prevents premature fatigue and prevents injuries and that the biomechanical requirements when running and the forces that occur depend on the following points:

- Running speed
- Ground conditions / route profile
- Body constitution
- Running technique
- Footwear
- Statics of the lower extremities

Pronation of the foot

Pronation describes the natural cushioning of the foot to absorb the impact. The pronation of the foot can vary depending on the different types of runners. A distinction is made between normal pronation, overpronation and supination. A running shoe should always support the natural pronation movement of a runner with normal pronation, without restrict this through stability technologies. Overpronation or supination in particular is a major problem for runners and can lead to a variety of injuries. However, with the right running shoes, individual problems can be compensated.



Special training instructions

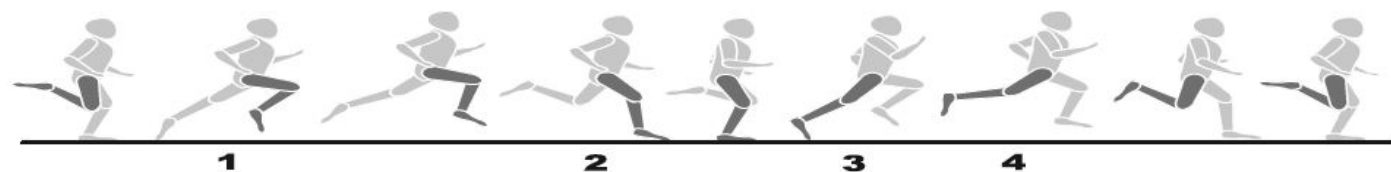
The motion sequence of running should be familiar to everyone. Nevertheless, some points should be observed during running workouts:

- Always make sure that the device is correctly set up and in good condition before training.
- Climb on and off the treadmill only when the treadmill is completely stopped, holding on to the handlebar and run in the middle of the treadmill.
- Before starting the treadmill, attach the string of the safety key to your clothing.
- Train with appropriate running or sports shoes.
- Running on a treadmill is different from running on a normal surface. Therefore, you should prepare for running training by walking slowly on the treadmill.
- Hold on to the handlebar during the first training sessions to avoid uncontrolled movements that could provoke a fall. This is especially applicable when operating the computer during the training session.
- If possible, run at a steady rhythm.
- Only train in the middle of the running surface

Type d'exercice et exécution du mouvement

Le tapis de course peut être utilisé pour différents types d'exercice : la marche, la marche rapide, la course, le sprint. Le mouvement exécuté pour la marche, la marche rapide, la course et le sprint se décompose en quatre phases :

Phase	Début	Fin	Remarques/description du mouvement
Phase d'oscillation avant	Jambe d'appui sous le centre de gravité du corps	Pose du pied	Le genou se lève à la hauteur maximum de la foulée, il permet principalement l'oscillation de la jambe vers l'avant. Lorsque le pied entre en contact avec le sol, les extrémités inférieures sont amorties par un mouvement de freinage passif en l'espace de 10 à 20 ms.
Phase d'appui avant	Pose du pied	Posture verticale	Lorsque le pied entre en contact avec le sol, les forces générées représentent 2 à 3 fois le poids du corps. Il est donc essentiel de porter des chaussures adéquates pour absorber correctement l'impact et pour assurer la pronation saine du pied.
Phase d'appui arrière	Posture verticale	Propulsion avec le pied	Au cours de la phase finale, le pied est étiré et la propulsion s'effectue par le gros orteil.
Phase d'oscillation arrière	Propulsion avec le pied	Posture verticale	



Styles de course

Les séquences de mouvement de la course ne peuvent pas être standardisées. Chacun décide pour lui-même du style de course le plus économique, ce qui dépend énormément de la vitesse de course et de la constitution physique. On peut distinguer différents types de foulée pour le talon.

Pose de l'avant-pied

Le contact avec le sol est initié par l'avant-pied. Le genou est légèrement fléchi au moment de l'impact du pied ; par conséquent, une grande partie des forces générées sont absorbées par les muscles.

Pose de l'arrière-pied

Le contact avec le sol est initié par l'arrière-pied. Le genou est presque tendu lors de l'impact du talon et le geste est amorti par le système musculo-squelettique passif et la chaussure.

Pose du médio-pied

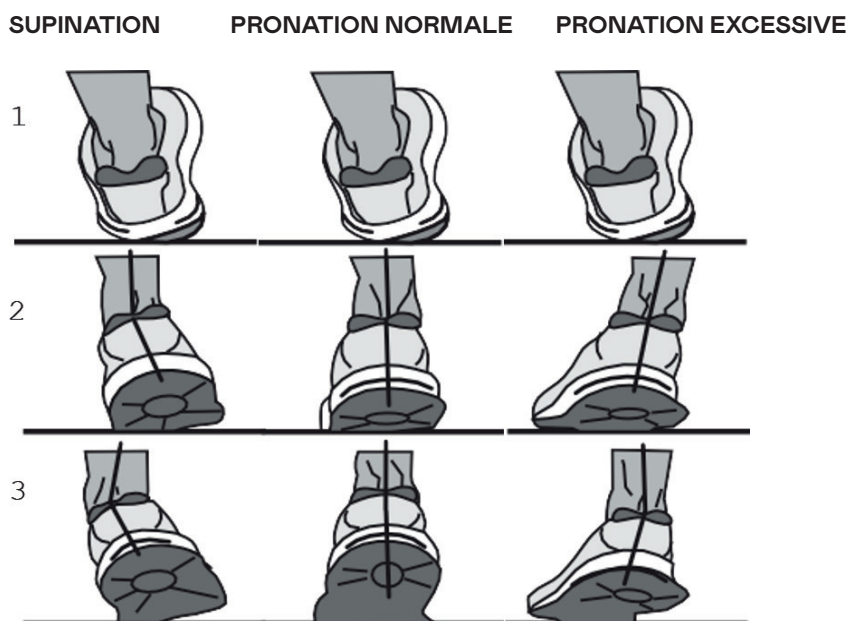
Le contact avec le sol est initié via le médio-pied. Cette foulée est la combinaison d'un contact par l'avant-pied et l'arrière-pied. Il est à noter que le fait de rendre sa technique de course plus économique contribue à prévenir la fatigue et à diminuer le risque de blessure ; par ailleurs, les exigences biomécaniques de la course et les forces qui entrent en jeu dépendent des points suivants :

- Vitesse de course
- État du sol/profil de la route
- Constitution physique
- Technique de course
- Chaussures
- Statique des extrémités inférieures

Pronation du pied

La pronation décrit le processus d'amortissement naturel du pied pour absorber l'impact. La pronation du pied peut varier selon les coureurs.

On distingue la pronation normale, la pronation excessive et la supination. Une chaussure de course à pied devrait toujours renforcer le mouvement pronateur naturel du coureur (en pronation normale) sans le restreindre avec des technologies promouvant la stabilité. La pronation excessive et la supination peuvent présenter un risque majeur pour les coureurs et provoquer diverses blessures. Toutefois, ces problèmes peuvent être compensés au cas par cas avec des chaussures de course adéquates.



Consignes d'entraînement spéciales

Chaque coureur devrait être familiarisé avec la séquence de mouvement de la course à pied. Toutefois, il convient de respecter certains points pendant les entraînements de course :

- Assurez-vous toujours que l'appareil est correctement installé et en bon état de fonctionnement avant de vous entraîner.
- Le tapis de course doit toujours être à l'arrêt complet lorsque vous montez dessus ou que vous en descendez. Tenez vous aux poignées et courez au milieu du tapis.
- Avant de démarrer le tapis de course, accrochez le cordon de la clé de sécurité à votre vêtement.
- Entraînez-vous avec des chaussures de running ou de sport appropriées.
- Avant de démarrer le tapis de course, accrochez le cordon de la clé de sécurité à votre vêtement.
- Entraînez-vous avec des chaussures de running ou de sport appropriées.
- Courir sur un tapis de course n'est pas comme courir sur une surface normale. Par conséquent, vous devez vous préparer à votre entraînement de course à pied en marchant lentement sur le tapis de course.
- Tenez-vous aux poignées pendant les premières séances d'exercice pour éviter tout geste incontrôlé qui pourrait provoquer une chute. Cela est particulièrement important lorsque vous manipulez la console pendant la séance d'exercice.
- Si possible, courez avec une foulée régulière.
- Courez uniquement au milieu de la surface de course.

Laufband zusammenklappen und transportieren:

1. Zusammenklappen

Schalten Sie den Strom aus, bevor Sie das Laufband zusammenklappen.

2. Aufklappen

Wenn Sie das Laufband aufklappen, wählen Sie einen Standort, der ca. 1 Meter von der Steckdose entfernt ist und eine ebene, hindernisfreie Fläche aufweist.

3. Transportieren

Stellen Sie vor dem Transport des Laufbandes Folgendes sicher:

1. Der Strom ist ausgeschaltet
2. Der Stecker ist aus der Steckdose gezogen worden.
3. Das Laufband ist zusammengeklappt.

Halten Sie das Ende des Laufbandes mit beiden Händen fest. Heben Sie das Laufband an in Richtung Ihrer Brust und bewegen Sie es langsam vor oder zurück.

Leitfaden zur Erdung

Dieses Produkt muss ordnungsgemäß geerdet werden, um das Risiko eines Stromschlags im Falle von Fehlern oder Schäden am Laufband zu minimieren. Das Erdungskabel, das einen Stromkreis mit dem geringsten Widerstand bildet, leitet jeglichen Strom in die Erde ab und verringert so mögliche Gefahren. Das Laufband ist mit einem Kabel mit Erdungsleiter und Stecker ausgestattet und muss an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose angeschlossen werden, die den örtlichen Vorschriften entspricht.

Gefahr:

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob die Erdung des Geräts ausreichend ist, wenden Sie sich an einen zertifizierten Elektriker oder Wartungsfachmann. Ändern Sie den an diesem Produkt angebrachten Stecker nicht ohne Genehmigung. Im Falle einer Inkompatibilität zwischen Stecker und Steckdose, beauftragen Sie einen qualifizierten Elektriker mit der Installation einer geeigneten Steckdose.

Gebrauchsanweisung des Laufbandes

1. Schalten Sie das Laufband ein und überprüfen Sie, ob alle Funktionen normal funktionieren.
2. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel sicher an Ihrer Kleidung.
3. Überprüfen Sie das Laufband vor der Benutzung gründlich auf Funktionalität und Stabilität.
4. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu starten, indem Sie auf dem Laufband stehen.
5. Die korrekte Vorgehensweise zum Starten des Laufbandes besteht darin, sich auf die Seitenschienen zu stellen und mit den Händen die Griffstangen zu greifen. Sobald das Laufband normal läuft, können Sie mit dem Training beginnen.
6. Fassen Sie die Griffstangen und drücken Sie die Taste „START“. Nach einer Verzögerung von 5 Sekunden beginnt das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h zu laufen. Drücken Sie dann die „+“-Taste, um die Geschwindigkeit auf einen angenehmen Bereich zwischen 2,5 und 3,5 km/h einzustellen. Halten Sie beide Hände am Griff und treten Sie jeweils mit einem Fuß auf das Laufband, um zu laufen. Halten Sie ein Tempo ein, das der Geschwindigkeit des Laufbandes entspricht.
7. Nach ein paar Minuten können Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder verringern, indem Sie die Taste „+“ oder „-“ drücken, während Sie den Handgriffe festhalten.
8. Drücken Sie die „Stop“-Taste, um den Motor anzuhalten und das Laufband zu stoppen.

Voreinstellungen

1. Schließen Sie das Gerät an die Stromversorgung an und schalten Sie es ein.
2. Verwenden Sie die Taste „P“, um den gewünschten Modus auszuwählen.
3. Drücken Sie die „Start“-Taste, um im gewählten Modus zu beginnen.
4. Passen Sie die Geschwindigkeit mit den Tasten „+“ oder „-“ an, oder drücken Sie die Taste „stop“, um das Laufband anzuhalten.

Trainingspuls: Legen Sie nach dem Einschalten des Laufbandes Ihre Hände auf die Metallpulssensoren, um den Pulswert im Anzeigefenster zu sehen.

Hinweis: Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel entfernen, wird das Laufband sofort angehalten und der Computer funktioniert nicht mehr. Auf dem Display wird „__“ angezeigt.

LAUFBAND-WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist wichtig, damit das Laufband funktionsfähig und störungsfrei bleibt. Eine Vernachlässigung der Wartung kann zu Schäden oder vorzeitigem Verschleiß des Geräts führen. Alle Komponenten des Laufbandes sollten regelmäßig überprüft und nachgezogen werden, und abgenutzte Teile sollten umgehend ersetzt werden.

Das Laufband ist werkseitig vorgeschmiert. Es wird jedoch empfohlen, die Schmierung regelmäßig zu überprüfen, um eine optimale Leistung des Laufbandes zu gewährleisten.

Vorschläge:

Nutzungsdauer weniger als 3 Stunden pro Woche -> Schmierung einmal alle 5 Monate

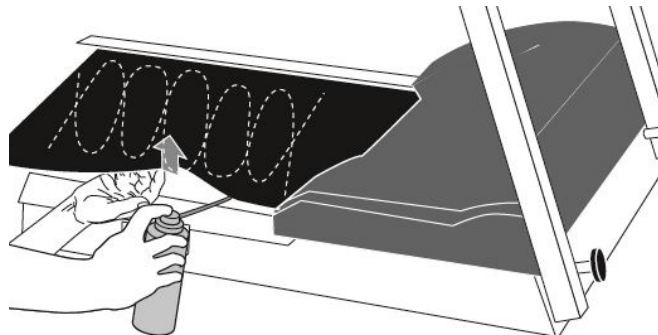
Nutzungsdauer 4-7 Stunden pro Woche -> Schmierung alle 2 Monate

Nutzungsdauer von mehr als 7 Stunden pro Woche -> Schmierung einmal pro Monat

Vermeiden Sie eine Übersmierung. Hinweis: Eine ordnungsgemäße Schmierung verlängert die Lebensdauer des Laufbandes erheblich. Um zu prüfen, ob das Laufband geschmiert werden muss, heben Sie die Seite des Laufgurtes an und ertasten Sie die Innenseite des Gurtes. Wenn Spuren von Silikon spray vorhanden sind, ist eine Schmierung nicht erforderlich. Wenn die Innenseite trocken ist, ist eine Schmierung erforderlich.

Auftragen von Schmiermittel unter den Laufgurt:

1. Stoppen Sie das Laufband.
2. Heben Sie den Laufgurt in der Mitte an.
3. Sprühen Sie Silikonöl auf die Innenseite des Laufgurtes.
4. Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h laufen, um das Silikon gleichmäßig zu verteilen.
5. Treten Sie leicht von links nach rechts auf das Laufband.
6. Warten Sie einige Minuten, bis sich das Silikonspray verteilt hat und wischen Sie überflüssiges Silikonmittel ab.
7. Starten Sie mit dem Training.

**REINIGUNG:**

Die regelmäßige Reinigung des Laufbandes sorgt für eine längere Lebensdauer des Produktes.

- **Warnung:** Schalten Sie das Laufband aus, um elektrische Schläge zu vermeiden. Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose, bevor Sie das Gerät reinigen oder Wartungsarbeiten durchführen.
- **Nach dem Training:** Wischen Sie die Konsole und andere Oberflächen mit einem sauberen, weichen, feuchten Tuch ab, um Schweißrückstände zu entfernen.

Vorsicht: Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel. Halten Sie Flüssigkeiten vom Computer fern, um Schäden zu vermeiden. Setzen Sie den Computer nicht dem direkten Sonnenlicht aus.

Wöchentlich: Verwenden Sie eine Bodenschutzmatte unter dem Laufband, um den Boden zu schonen und die Reinigung zu erleichtern. Reinigen Sie die Bodenschutzmatte unter dem Laufband wöchentlich, um Schmutz und Abrieb von Schuhen zu entfernen, der sich unter dem Laufband ansammeln kann.

LAGERUNG

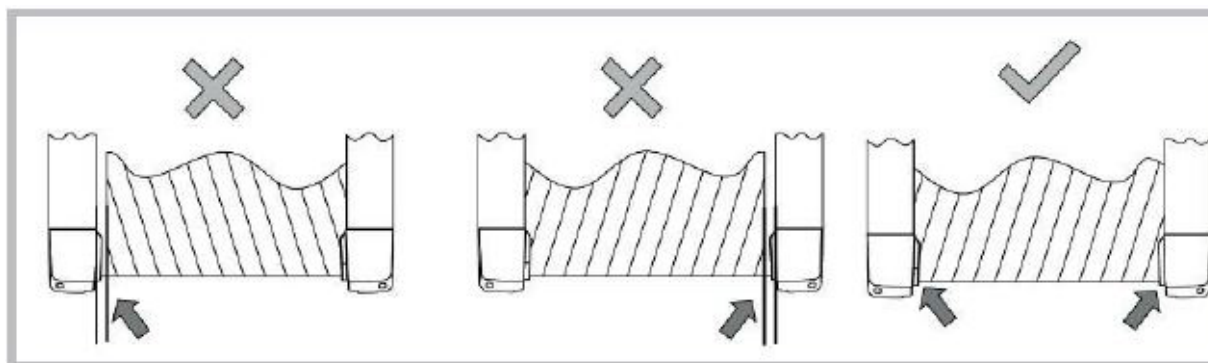
Lagern und betreiben Sie Ihr Laufband in einer sauberen, trockenen Umgebung. Vergewissern Sie sich, dass der Hauptschalter ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose gezogen ist.

BAND JUSTIERUNG

Alle Laufbänder werden im Werk richtig eingestellt. Aber nach einer gewissen Zeit kann der Laufgurt von der Mitte abweichen.

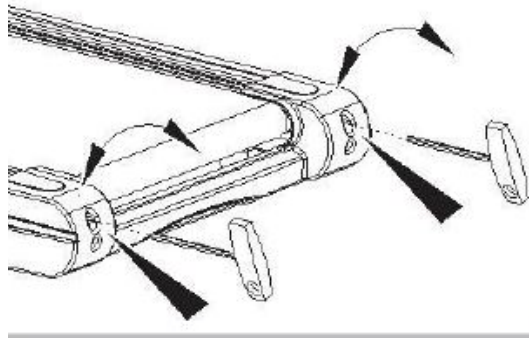
Schäden, die durch Laufbandabweichungen verursacht werden, sind nicht durch die Garantie abgedeckt und müssen vom Benutzer gemäß den Anweisungen gewartet werden. Wenn die Abweichung nicht sofort korrigiert wird, kann dies zu Schäden am Laufband führen.

Die Bandjustierung geschieht während des Bandlaufes bei einer Geschwindigkeit von ca. 6 km/h (ggf. weniger). Bei der Justierung darf keine Person auf dem Band laufen! Wandert das Band nach rechts, drehen Sie die rechte Stellschraube mit einem Steckschlüssel um maximal eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Belaufen Sie das Band und kontrollieren Sie den Lauf. Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis das Band wieder gerade läuft. Weicht das Band nach links ab, drehen Sie die rechte Stellschraube mit einem Steckschlüssel um maximal eine viertel Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Belaufen Sie das Band und kontrollieren Sie den Lauf. Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis das Band wieder gerade läuft.



Bandstraffung

Drehen Sie die Stellschraube (Bild unten) max. eine Umdrehung im Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie den Vorgang an der anderen Seite. Kontrollieren Sie, ob das Endlosband durchrutscht. Ist dies der Fall, müssen Sie den beschriebenen Vorgang noch einmal durchführen. Gehen Sie bei der Bandjustierung und -straffung sehr sorgfältig vor; eine extreme Über- oder Unterspannung kann zu Schäden am Laufband führen!



Løbebånd folde og flytte

1. Foldning

Sluk for strømmen, før løbebåndet foldes sammen.

2. Udfoldning

Når du folder løbebåndet ud, skal du vælge et sted ca. 1 meter væk fra stikkontakten med en flad, forhindringerfri overflade.

3. Flytning

Før du flytter løbebåndet, skal du sørge for følgende:

1. Strømmen er slukket

2. Stikket er taget ud af stikkontakten

3. Løbebåndet er blevet foldet sammen

Hold godt fast i enden af løbebåndet med begge hænder. Løft løbebåndet mod brystet og bevæg det langsomt fremad eller bagud

Jordingsguide

Dette produkt kræver korrekt jordforbindelse for at minimere risikoen for elektrisk stød i tilfælde af fejl eller beskadigelse af løbebåndet.

Jordingsledningen, der danner et kredsløb med den laveste modstand, kanaliserer enhver strøm ind i jorden, hvilket reducerer potentielle farer.

Udstyret med et kabel, der indeholder en jordingsleder og stik, skal løbebåndet tilsluttes en korrekt jordet stikdåse i overensstemmelse med lokale regler.

Fare:

Hvis du er usikker på tilstrækkeligheden af udstyrets jordforbindelse, skal du søge råd fra en autoriseret elektriker eller vedligeholdelsestekniker.

Ændre ikke stikket, der er tilsluttet dette produkt, uden tilladelse. I tilfælde af inkompatibilitet med stik/stikkontakt, skal du få en kvalificeret elektriker til at installere en passende stikkontakt.

Brug af instruktion af løbebånd

1. Tænd for løbebåndet og kontroller, at alle funktioner fungerer normalt.

2. Klip sikkerhedsnøglesnoren sikkert fast til dit tøj.

3. Inspicér løbebåndet grundigt for funktionalitet og stabilitet før brug.

4. Forsøg ikke at starte løbebåndet ved at stå på løbebåndet.

5. Den korrekte procedure for at starte løbebåndet er at stå på sideskinnene med hænderne gribende om styret. Når løbebåndet fungerer normalt, kan du begynde din træning.

6. Tag fat i styret og tryk på "START"-tasten. Løbebåndet begynder at køre med en hastighed på 1,0 km/t efter 5 sekunders forsinkelse. Tryk derefter på "+"-tasten for at justere hastigheden til et behageligt område mellem 2,5-3,5 km/t til løb. Hold begge hænder på styret og trædpå løbebæltet en fod ad gangen for at begynde at løbe. Hold et tempo i overensstemmelse med løbebåndets hastighed.

7. Efter et par minutter kan du øge eller mindske hastigheden ved at trykke på "+" eller "-" tasten, mens du holder fast i styret.

8. Tryk på "stop"-tasten for at standse motoren og stoppe løbebåndet.

Indtasting af bruger

1. Tilslut strømmen, og tænd den.

2. Brug "P"-tasten til at vælge den ønskede tilstand.

3. Tryk på "start"-tasten for at begynde i den valgte tilstand.

4. Juster hastigheden ved hjælp af "+" eller "-" tasterne, eller tryk på "stop" tasten for at standse løbebåndet

Træningspuls: Når du har tændt for løbebåndet, skal du placere dine hænder på metalpulssensorerne for at se pulsværdien på displayvinduet.

BEMÆRK: Fjernelse af sikkerhedsnøglen vil øjeblikkeligt stoppe løbebåndet, og computeren holder op med at fungere. Displayet vil vise "___".

VEDLIGEHOOLDELSE AF LØBEBÅND

Regelmæssig vedligeholdelse er afgørende for at sikre, at løbebåndet forbliver funktionsdygtigt og fri for fejl. Forsømmelse af vedligeholdelse kan føre til beskadigelse eller for tidligt slid på produktet. Alle løbebåndskomponenter skal efterses og strammes regelmæssigt, og slidte dele skal udskiftes omgående. Løbebåndet kommer forsmurt fra fabrikken. Dog anbefales regelmæssige smøretjek for at sikre optimal løbebånds ydeevne.

Forslag:

Brugstid mindre end 3 timer hver uge -> smøring en gang hver 5. måned

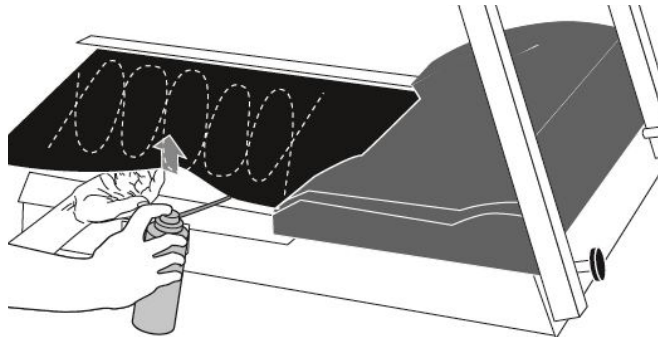
Brugstid svarende til 4-7 timer hver uge -> smøring en gang hver 2. måned

Bruger tid mere end 7 timer hver uge -> smøring en gang hver måned

Undgå oversmøring. Bemærk: Korrekt smøring forlænger løbebåndets levetid betydeligt. For at kontrollere, om løbebåndet trænger til smøring, skal du løfte siden af løbebåndet og mærke den centrale bagside af bæltet. Hvis der er spor af silikonespray til stede, er smøring unødvendig. Hvis overfladen er tør, kræves smøring.

Påføring af smøremiddel på bæltet:

1. Stop løbebåndet.
2. Løft løbebåndet i midten.
3. Spray silikoneolie på indersiden af løbebåndet.
4. Kør løbebåndet med en hastighed på 1 km/t for at fordele silikonen ligeligt.
5. Træd lidt på løbebåndet fra venstre mod højre.
6. Vent et par minutter på, at silikonesprayen spreder sig, og tør overskydende silicone af.
7. Start træningen.

**RENSNING:**

Regelmæssig rengøring af stridebåndet sikrer en længere produktlevetid.

- Advarsel: Sluk for løbebåndet for at forhindre elektrisk stød. Tag netledningen ud af stikkontakten før rengøring eller vedligeholdelse.
- Efter træning: Tør konsollen og andre overflader af med en ren, blød, fugtig klud for at fjerne svedrester.

Forsigtig: Brug ikke slibemidler eller opløsningsmidler. Hold væsker væk fra computeren for at forhindre beskadigelse. Undgå at udsætte computeren for direkte sollys.

Ugentligt: Brug en gulvbeskyttelsesmåtte under løbebåndet for at beskytte gulvet og gøre rengøringen lettere. Rengør gulvbeskyttelsesmåttens under løbebåndet ugentligt for at fjerne snavs og slid fra sko, der kan samle sig under løbebåndet.

OPBEVARING

Opbevar og betjen dit løbebånd i et rent, tørt miljø. Sørg for, at hovedafbryderen er slukket, og at løbebåndet er taget ud af stikkontakten.

BÆLDEJUSTERING

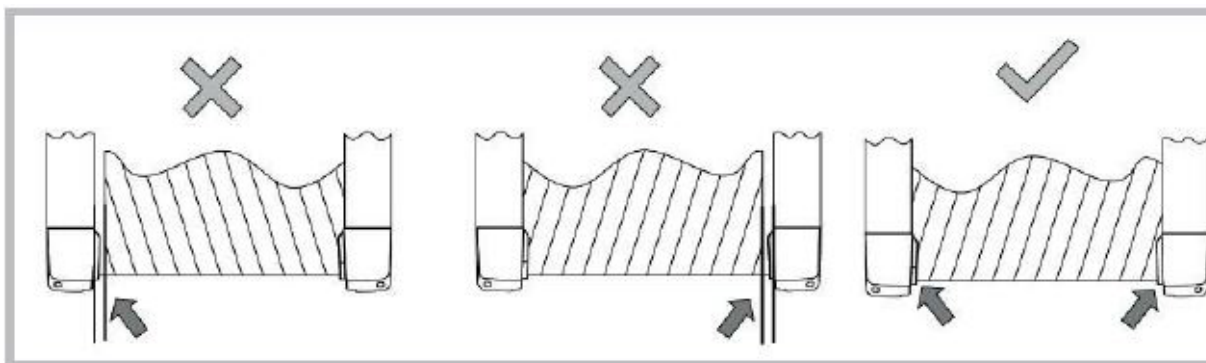
Alle løbebånd er korrekt indstillet fra fabrikken. Der kan dog forekomme afvigelser over tid på grund af forskellige faktorer. Hvis der opstår afvigelse, drej bæltet uden belastning i et par minutter for at returnere det til det normale. Juster gradvist med en 6 mm unbrakonøgle, hvis afvigelsen fortsætter.

JUSTERING AF BÆLDEAFVIKLING

Alle løbebånd er korrekt indstillet på fabrikken og efter montering. Men efter en periode har bæltet mulighed for afvigelse.

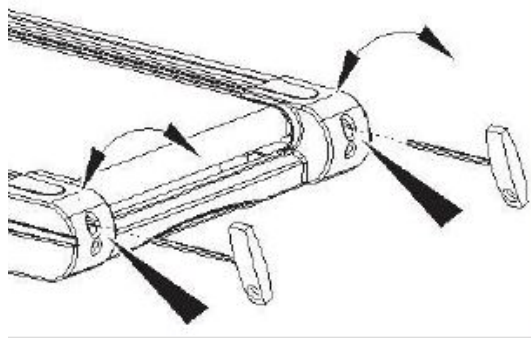
Skader forårsaget af løbebåndsafvigelser er ikke dækket af garantien og skal vedligeholdes af brugeren i overensstemmelse med instruktionerne. Hvis afvigelsen ikke korrigeres med det samme, kan det medføre skader på løbebåndet.

Bæltejusteringen foregår under båndkørslen med en hastighed på ca. 6 km/t (evt. mindre). Ingen personer må gå på selen under justering! Hvis bæltet bevæger sig til højre, drejes højre justeringsskrue med uret maksimalt en kvart omgang med en topnøgle. Kør på bæltet og kontroller bevægelsen. Gentag proceduren, indtil bæltet løber lige igen. Hvis remmen afviger til venstre, drejes højre justeringsskrue maks. en kvart omgang mod uret med en topnøgle. Kør bæltet og kontroller kørslen. Gentag processen, indtil bæltet løber lige igen.



Båndstramning

Drej justeringsskruen (billedet nedenfor) max. en omgang med uret. Gentag processen på den anden side. Kontroller, om det endeløse bælte glider. Hvis dette er tilfældet, skal du udføre den beskrevne procedure igen. Vær meget forsigtig, når du justerer og spænder selen; ekstrem over- eller underspænding kan beskadige løbebåndet!



Repliage et déplacement du tapis de course :

1. Repliage

Éteignez le tapis de course avant de le replier.

2. Dépliage

Pour déplier le tapis de course, choisissez un emplacement à 1 mètre environ de la prise secteur, sur une surface plane et sans obstacle.

3. Déplacement

Avant de déplacer le tapis de course, assurez-vous des points suivants :

1. L'alimentation électrique est coupée.
2. La prise est débranchée.
3. Le tapis de course est bien replié.

Tenez fermement l'extrémité du tapis de course avec les deux mains. Soulevez le tapis de course vers votre buste et déplacez-le lentement vers l'avant ou vers l'arrière.

Guide de mise à la terre

Ce produit doit être correctement relié à la terre pour minimiser les risques d'électrocution en cas de défaut ou de détérioration du tapis de course. Le câble de mise à la terre, qui forme un circuit avec la résistance la plus faible, dirige tout courant dans la terre et réduit ainsi les risques potentiels. Le tapis de course est doté d'un câble contenant une fiche et un conducteur de mise à la terre ; il doit être branché à une prise correctement reliée à la terre et conforme à la réglementation locale.

Danger :

Si vous n'êtes pas certain que le raccordement à la terre de l'équipement est correct, demandez conseil à un électricien certifié ou à un professionnel de la maintenance. Ne modifiez pas la fiche rattachée à ce produit sans autorisation. Si la fiche et la prise secteur ne sont pas compatibles, chargez un électricien qualifié d'installer une prise adaptée.

Instructions d'utilisation du tapis de course

1. Allumez le tapis de course et vérifiez que toutes les fonctions marchent correctement.
2. Accrochez bien le cordon de la clé de sécurité à votre vêtement.
3. Contrôlez soigneusement le bon fonctionnement et la stabilité du tapis de course avant de l'utiliser.
4. N'essayez pas de démarrer le tapis de course en étant sur le tapis.
5. La procédure correcte pour démarrer le tapis de course est de poser les pieds sur les plates-formes latérales et de se tenir aux poignées. Lorsque le tapis de course fonctionne normalement, vous pouvez débuter votre entraînement.
6. Saisissez les poignées et appuyez sur le bouton START (démarrer). Après un délai de 5 secondes, le tapis de course commence à fonctionner à une vitesse de 1,0 km/h. Puis, appuyez sur le bouton + pour augmenter la vitesse jusqu'à une plage confortable pour courir, entre 2,5 et 3,5 km/h. Gardez les deux mains sur les poignées et posez un pied sur le tapis, puis l'autre, pour commencer à courir. Conservez une allure qui correspond à la vitesse du tapis.
7. Après quelques minutes, vous pouvez augmenter ou diminuer la vitesse en appuyant sur les boutons + ou -, tout en vous tenant aux poignées.
8. Appuyez sur le bouton STOP pour couper le moteur et arrêter le tapis de course.

Pré-réglages

1. Branchez l'appareil sur le secteur et mettez-le sous tension.
2. Utilisez le bouton P pour sélectionner le mode souhaité.
3. Appuyez sur le bouton START (démarrer) pour commencer le mode sélectionné.
4. Réglez la vitesse à l'aide des boutons + et - ou appuyez sur le bouton STOP (arrêter) pour arrêter le tapis de course.

Fréquence cardiaque pendant l'entraînement : après avoir mis le tapis de course en marche, placez vos mains sur les capteurs métalliques de pulsation pour afficher les valeurs de la fréquence cardiaque sur la fenêtre de l'écran.

REMARQUE : le fait de retirer la clé de sécurité entraînera l'arrêt immédiat du tapis de course et l'interruption de la console. L'affichage indiquera « __ ».

MAINTENANCE DU TAPIS DE COURSE

Il est impératif d'effectuer régulièrement la maintenance du tapis de course afin qu'il reste fonctionnel et sans défaut. Le fait de négliger la maintenance peut causer des détériorations ou une usure prématurée du produit. Tous les composants du tapis de course doivent être contrôlés et resserrés régulièrement et les pièces usées doivent être remplacées immédiatement.

Le tapis de course est déjà lubrifié à la sortie de l'usine. Toutefois, des contrôles réguliers de la lubrification sont recommandés pour garantir les performances optimales du tapis de course.

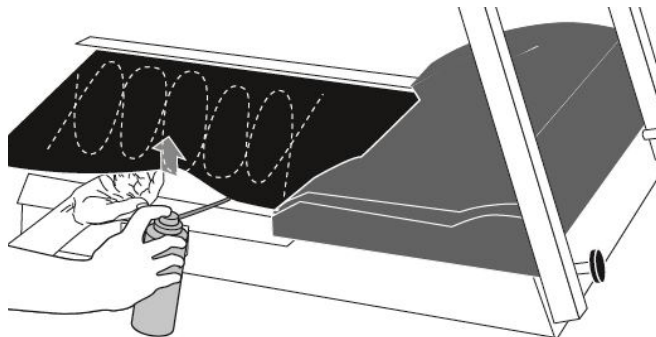
Suggestions :

Moins de 3 heures d'utilisation par semaine -> lubrification une fois tous les 5 mois
Entre 4 et 7 heures d'utilisation par semaine -> lubrification une fois tous les 2 mois
Plus de 7 heures d'utilisation par semaine -> lubrification une fois par mois

Ne pas trop lubrifier. Remarque : une lubrification appropriée prolonge significativement la durée de vie du tapis de course. Pour voir si le tapis doit être lubrifié, soulevez le côté du tapis et touchez-le sur l'envers, au milieu. S'il y a des traces de spray au silicone, il n'est pas nécessaire de lubrifier à nouveau. Si la surface est sèche, il est nécessaire de lubrifier.

Comment appliquer le lubrifiant sur le tapis :

1. Arrêtez l'appareil.
2. Soulevez le tapis en son milieu.
3. Pulvérisez l'huile de silicone sur la surface interne du tapis.
4. Faites tourner le tapis à une vitesse de 1 km/h pour répartir la silicone uniformément.
5. Appuyez légèrement sur le tapis avec les pieds de la gauche vers la droite.
6. Attendez quelques minutes que le spray de silicone s'étale, puis essuyez tout excédant de silicone.
7. Débutez votre entraînement.



NETTOYAGE :

Le nettoyage régulier du tapis prolonge la durée de vie du produit.

- Avertissement : coupez l'alimentation du tapis de course pour éviter toute électrocution. Débranchez le câble d'alimentation avant de procéder au nettoyage ou à toute autre opération de maintenance.
- Après l'entraînement : essuyez la console et les autres surfaces avec un chiffon doux, humide et propre pour retirer les traces de sueur.

Attention : n'utilisez pas de produits abrasifs ni de solvants. Gardez les liquides à l'écart de la console pour éviter tout dommage. Évitez d'exposer la console à la lumière directe du soleil.

Toutes les semaines : mettez un tapis de protection sous le tapis de course pour protéger le sol et faciliter le nettoyage. Nettoyez ce tapis de protection toutes les semaines pour retirer les saletés et les résidus d'abrasion des chaussures pouvant s'accumuler sous le tapis de course.

STOCKAGE

Rangez et utilisez votre tapis de course dans un environnement propre et sec. Assurez-vous que l'interrupteur principal est coupé et que l'appareil est débranché de la prise électrique.

RÉGLAGE DU TAPIS

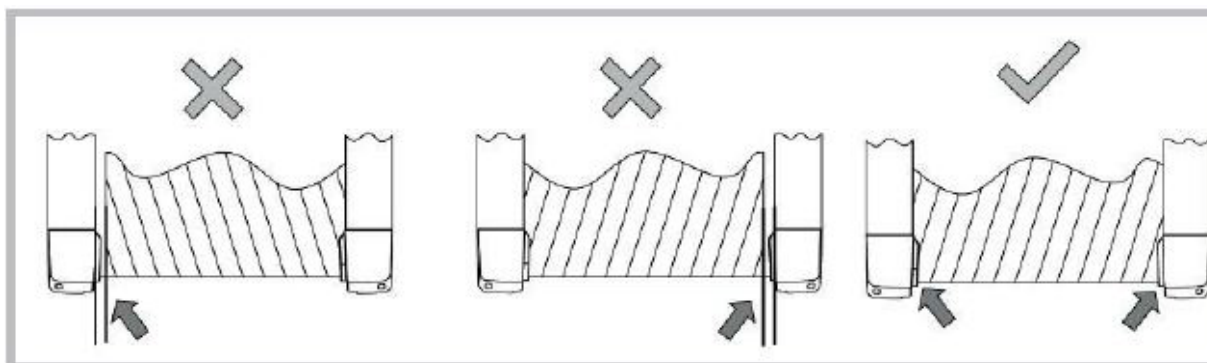
Tous les tapis sont correctement réglés à l'usine. Toutefois, ils peuvent dévier avec le temps en raison de plusieurs facteurs. Si une déviation se produit, faites tourner le tapis à vide pendant quelques minutes pour qu'il revienne à sa position normale. Si la déviation persiste, procédez à un réglage progressif à l'aide d'une clé Allen de 6 mm.

CORRIGER LA DÉVIATION DU TAPIS

Tous les tapis de course sont correctement réglés à l'usine et après le montage. Mais après un certain temps, il est possible que le tapis dévie.

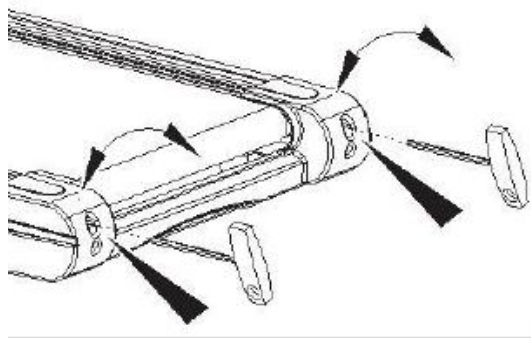
Les dommages causés par la déviation du tapis ne sont pas couverts par la garantie et cette déviation doit être corrigée par l'utilisateur conformément aux instructions. Si la déviation n'est pas corrigée immédiatement, elle peut causer des dommages au tapis de course.

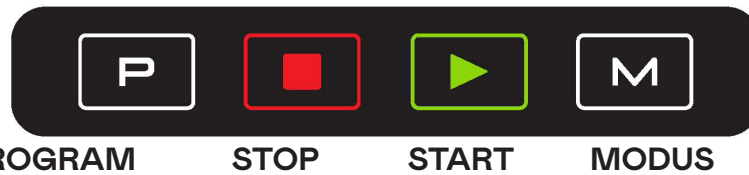
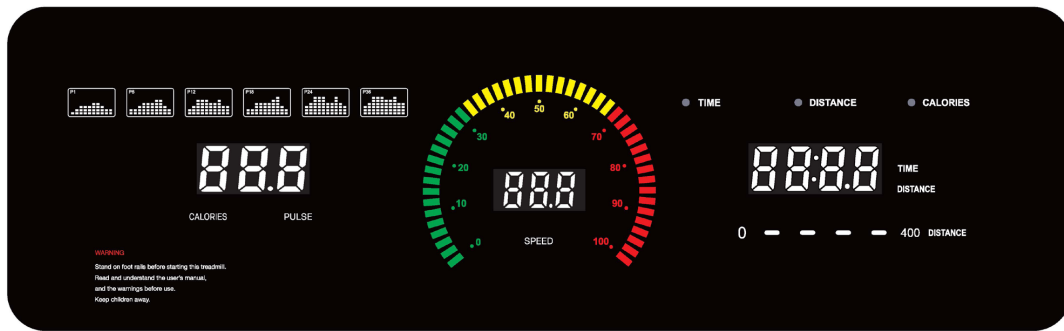
Le réglage du tapis s'effectue alors que le tapis tourne à une vitesse de 6 km/h environ (éventuellement moins vite). Ne laissez personne marcher sur le tapis pendant le réglage ! Si le tapis dévie vers la droite, tournez la vis de réglage droite d'un quart de tour maximum dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide d'une clé à douille. Courez sur le tapis et contrôlez son mouvement. Répétez le processus jusqu'à ce que le tapis en fonctionnement reste droit. Si le tapis se dévie vers la gauche, tournez la vis de réglage droite d'un quart de tour maximum dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide d'une clé à douille. Faites tourner le tapis et contrôlez-le. Répétez le processus jusqu'à ce que le tapis en fonctionnement reste droit.



Retension du tapis

Tournez la vis de réglage (voir la figure ci-dessous) d'un tour maximum dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez le processus de l'autre côté. Voyez si le tapis patine. Si c'est toujours le cas, répétez la procédure décrite. Faites très attention lorsque vous ajustez et retendez le tapis : une tension trop forte ou trop faible peut endommager l'appareil !





PROGRAM

STOP

START

MODUS

Konsolenfunktionen:

1. P0 ist die Einstellung des Trainingsprogramms für den Benutzer, P1-P36 sind die vorprogrammierten Trainingsprogramme, drei USER-Programme und BMI (Body Mass Index).
2. LED-Anzeige, 4 Bedientasten;
3. Geschwindigkeits- und Entfernungsanzeige, Kilometer/Meilen
4. Geschwindigkeitsbereich: 1.0~16.0km/h
5. Überlastsicherung, anti-elektromagnetische Störungen und andere Sicherheitsschutzfunktionen;
6. System-Selbsttest
7. Drei benutzerdefinierte Programme;
8. ERP-Funktion;
9. Stummschaltfunktion des Signaltons.

Sicherheitshinweis:

- Stecken Sie den Stecker des Netzkabels in eine geerdete 10-A-Steckdose, schalten Sie den Netzschalter ein, der Bildschirm der Konsole wird vollständig angezeigt.
- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den Steckplatz an der Konsole und befestigen Sie die Ansteckklammer an der Kleidung.
- Das Kontrollsystem überwacht jederzeit die Sicherheit. Wenn ein Fehler festgestellt wird, stoppt das Laufband sofort, und auf dem Bildschirm wird eine Information über den Fehler mit einem Signalton angezeigt;
- Wenn auf dem Bildschirm eine Fehlermeldung angezeigt wird, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel oder den Schalter ab, um die Fehlerinformation zu löschen.

Anzeige und Tastenbeschreibung:

1. Anweisung für das Display:

- Fenster „DISTANZ“ „ZEIT“: zeigt den Wert der Entfernung und Zeit.
- Fenster „KALORIEN“ „PULS“: zeigt den Wert der Kalorien und des Trainingspulses an.
- Fenster „SPEED“: Anzeige der Geschwindigkeit.

2. Umrechnungsfunktion zwischen Kilometern und Meilen:

- Nehmen Sie den Sicherheitsschlüssel ab und drücken Sie die Tasten „PROGRAM“ und „MODE“ gleichzeitig für einige Sekunden. Auf dem Display wird 0,6 angezeigt, was bedeutet, dass die Kilometer in Meilen umgerechnet werden.
- Nehmen Sie den Sicherheitsschlüssel ab und drücken Sie die Tasten „PROGRAM“ und „MODE“ gleichzeitig für einige Sekunden. Auf dem Display erscheint 1.0, was bedeutet, dass die Meilen in Kilometer umgerechnet werden.

3. Beschreibung der Funktionstasten:

- Programmtaste: „P“ ist die Programmtaste: Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um 36 verschiedene Programme vom manuellen Modus „P0“ bis „P1-P36“ auszuwählen. Der manuelle Modus ist der Standard-Laufmodus des Systems, die Standardgeschwindigkeit des manuellen Modus ist 1.0km/h, und die maximale Laufgeschwindigkeit beträgt 16km/h.
- MODE-Taste: „M“ ist die Modustaste: Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um drei verschiedene Countdown-Betriebsmodi auszuwählen. Zeit-Countdown-Modus, Distanz-Countdown-Modus und Kalorien-Countdown-Modus. Mit der „+“ und „-“ können Sie bei der Auswahl der verschiedenen Modi den entsprechenden Countdown-Wert einstellen. Nach der Einstellung drücken Sie die START-Taste, um das Laufband zu starten.
- Wenn das Laufband ausgeschaltet ist, drücken Sie die START/PAUSE-Taste und das Laufband startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit. Wenn das Laufband in Betrieb ist, drücken Sie die START/PAUSE-Taste und das Laufband stoppt vorübergehend. Durch erneutes Drücken derselben Tasten im Pausenmodus kehrt das Laufband in den Laufmodus vor der Pause zurück.
- „STOP“ ist die Stopptaste. Das Laufband stoppt mit dieser Taste.
- SPEED-Taste: „SPEED+“/„SPEED -“ sind Tasten zum Erhöhen/Verringern der Geschwindigkeit. Nach dem Starten des Laufbandes kann die Geschwindigkeit in 0,1er-Schritten eingestellt werden. Wenn Sie die Taste länger als 2 Sekunden gedrückt halten, wird die Geschwindigkeit schneller erhöht oder verringert.

4. Funktion des Sicherheitsschlüssels:

Der Sicherheitsschlüssel besteht aus einem Magnet, einer Kleiderklammer und einem Nylonseil. Er hat die Funktion einer Sicherheitsvorkehrung für Notabschaltung. Solange die Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt ist, stoppt das Laufband in jedem Zustand, das Display kann nicht bedient werden, und auf dem Bildschirm erscheint „E-07“ mit einem Signalton. Jedes Mal, wenn die Sicherheitssperre aktiviert ist, wird der Bildschirm für 2 Sekunden voll angezeigt und dann in den Startbildschirm versetzt.

5. Programm/Startanweisungen:

A: Programmbeschreibung:

1: Ein manuelles Programm P0: Schnellstart-Modus, Zeit-Countdown, Distanz-Countdown, Kalorien-Countdown-Modus.

2: 36 vorprogrammierte Trainingsprogramme: P01, P02, P03, P04, P05, ..., P36:

3: Drei benutzerdefinierte Programme U01-U03:

B: Startanweisungen:

1: Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den Steckplatz der Konsole, die Konsole wird 2 Sekunden lang angezeigt, dann wird das manuelle Programm aufgerufen.

2: Drücken Sie die Starttaste, das Zeitfenster wird angezeigt: 5-4-3-2-1, der Summer piept einmal pro Sekunde, das Laufband wird auf 1 gestartet, der Anfangsgeschwindigkeit des Laufbandes beträgt 1km/h.

3: Um das Laufband zu stoppen, drücken Sie die Stopptaste. Das Laufband kehrt in den Startbildschirm zurück.

Manueller Modus:

1: Wie Sie das manuelle Programm aufrufen:

A: Schalten Sie den Netzschalter ein und gehen Sie direkt in den Schnellstart-Modus des manuellen Programms.

B: Im Stoppzustand drücken Sie die Programmtaste, um in den Schnellstart-Modus des manuellen Programms zu gelangen.

2: Drei Einstellungsfunktionen im manuellen Programm: Zeiteinstellung, Entfernungseinstellung, Kalorieneinstellung; nach dem Auswählen des Schnellstart-Modus im manuellen Programm drücken Sie die Modustaste „MODE“, um verschiedene Modi auszuwählen. Nach Beendigung der Einstellungen drücken Sie die „START“-Taste, um das Laufband zu starten; die Trainingsgeschwindigkeit wird vom Benutzer eingestellt. Voreinstellung: Geschwindigkeit: 1km/h. Es kann nur ein Modus ausgewählt werden: Schnellstart-Modus, Countdown-Zeit, Countdown-Distanz, Countdown-Kalorien.

A: Wenn Sie das manuelle Programm starten, ist die Anzeigezeit 0:00. Die Zeit, die Strecke und die Kalorien werden gezählt. Drücken Sie im Betrieb die „STOP“-Taste, verlangsamt sich die Geschwindigkeit bis zum Stop, und alle Einstellungen werden auf den Startbildschirm zurückgesetzt.

B: Drücken Sie im Standby-Modus die Modus-Taste „MODE“, um in den Zeit-Countdown-Modus zu gelangen. Im Einstellmodus zeigt das Zeitfenster die Zeit an und blinkt. Die Anfangszeit ist: 30:00 Minuten, durch Drücken der „+“ und „-“-Tasten kann die Zeitvorgabe eingestellt werden. Der Zeiteinstellungsbereich ist: 5:00-99:00. Die Intervalle liegen bei 1:00 Minute, der Standardwert ist 30:00.

C: Drücken Sie im Standby-Modus die Modus-Taste „MODE“ um in den Distanz-Countdown-Modus zu gelangen, und das Distanzfenster blinkt. Die Intervalle liegen bei 1,0 km, drücken Sie die „+“ und „-“-Tasten, um die Distanz einzustellen, der Einstellbereich beträgt 1,0-99,0 km.

D: Drücken Sie im Standby-Modus die Modus-Taste „MODE“, um in den Kalorien-Countdown-Modus zu gelangen, und das Kalorienfenster blinkt. Die anfängliche Kalorienanzeige: 50kcal, drücken Sie die „+“ und „-“-Taste, um die Kalorien einzustellen, der Kalorien-Einstellbereich ist: 20-990 kcal. Die Intervalle liegen bei 10 kcal.

3: Manueller Programmbetrieb:

A: Drücken Sie die Starttaste, die Zeit wird 5 Sekunden heruntergezählt, dann beginnt der Motor zu laufen, die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1km/h.

B: Drücken Sie im Betrieb die Taste „+“, „-“, um die Geschwindigkeit des Laufbands einzustellen;

C: Wenn im Countdown-Modus „0“ erreicht wird, nimmt die Geschwindigkeit langsam ab, bis das Laufband stoppt und kehrt dann in den Startbildschirm zurück.

Programm-Modus

1: P1-P36 sind die vordefinierten Trainingsprogramme. Sie sind nur für den Countdown-Zeitmodus vorgesehen. 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 zurückzukehren. Anfangszeit: 30 Minuten. Der Einstellbereich für die Zeit ist: 5:00-99:00. Drücken Sie die „+“ oder „-“-Taste, um den eingestellten Wert zu ändern.

2: Nachdem Sie den Trainingsmodus eingestellt haben, drücken Sie die Taste „START“. Auf dem Bildschirm wird ein 5-Sekunden-Countdown angezeigt, der von 5 Signaltonen begleitet wird. Nach dem Countdown auf 1 wird das Laufband sanft starten, langsam auf die angezeigte Geschwindigkeit beschleunigen.

3: Drücken während des Betriebs die Taste „+“ oder „-“, um die Geschwindigkeit des Laufbands einzustellen;

4: Drücken Sie im Betrieb die „STOP“-Taste, verlangsamt sich die Geschwindigkeit bis zum Stop, und alle Einstellungen werden auf den Startbildschirm zurückgesetzt.

BMI-Programm

Der Body-Mass-Index (BMI) dient zur Abschätzung des Körperfettanteils. Für die Berechnung des BMI (Body Mass Index) wird das Körpergewicht in ein Verhältnis zur Körpergröße gesetzt. Der ideale Index liegt zwischen 18 und 24, unter 18 ist der Körperfettanteil zu gering, zwischen 25 und 29 gilt man übergewichtig, wenn er 29 übersteigt gilt man als fettleibig. Diese Daten dienen nur als Referenz und können nicht als medizinische Daten verwendet werden.

Schritt 1: Auswählen des Programms

Schalten Sie das Laufband ein und wählen Sie das FI-Programm mit der Taste P.

Schritt 2: Eingabe des Geschlechts

Auf dem Display wird F1 angezeigt. Drücken Sie nun das entsprechende Geschlecht für den Benutzer, indem Sie die +/- Tasten drücken.

Wählen Sie „1“ für „männlich“ und „2“ für „weiblich“. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der Taste M.

Schritt 3: Eingabe des Alters

Auf dem Display wird F2 angezeigt. Geben Sie das Alter des Benutzers ein, indem Sie die +/- Taste drücken.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der Taste M.

Schritt 4: Eingabe der Größe

Auf dem Display wird F3 angezeigt. Geben Sie die Größe des Benutzers ein, indem Sie die +/- Taste drücken.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der Taste M.

Schritt 5: Eingabe des Benutzergewichts

Auf dem Display wird F4 angezeigt. Geben Sie das Gewicht des Benutzers ein, indem Sie die +/- Taste drücken.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der Taste M.

Schritt 6: Programmstart

Auf dem Display wird nun der BMI (Body Mass Index) angezeigt.

Benutzerdefiniertes Programm:

Der USER-Modus hat drei Programme: U01~U03. Im USER-Modus kann der Benutzer sein eigenes individuelles Trainingsprogramm einstellen. Drücken Sie die „P“-Taste, um „U01~U03“ einzustellen. Drücken Sie dann die Taste „M“ und danach die Taste „+/-“ zum Einstellen der Trainingszeit (Bereich 5-99 Minuten). Drücken Sie die START-Taste, um das Training zu starten.

Einstellung des USER-Modus:

Drücken Sie „M“, um das individuelle Programm des Benutzers einzustellen. Drücken Sie die „+“/“-“-Taste, um den Geschwindigkeitswert des Benutzers von 1 km/h bis 16km/h einzustellen. Nach der Einstellung der aktuellen Geschwindigkeit drücken Sie die M-Taste, um zum nächsten Schritt zu gelangen. Der eingestellten Werte werden automatisch gespeichert, wenn der letzte Parameter eingestellt ist. Drücken Sie nochmals die M-Taste, um die Trainingszeit zu wählen. Die Standardeinstellung ist 30:00 Minuten. Drücken Sie die „+“/“-“-Taste, um die Zeiteinstellung anzupassen. Nach der Einstellung kann der Benutzer mit dem Training beginnen, indem er „START“ drückt. Das individuelle Programm des Benutzers wird gespeichert. Wenn der Nutzer diesen Trainingsmodus das nächste Mal verwendet, kann er direkt das individuelle Training auswählen und die Starttaste drücken, um das Training zu starten.

Herzfrequenz-Funktion

Wenn das Laufband eingeschaltet wird, wird die Herzfrequenz innerhalb von 5 Sekunden nach anfassen der Handpulsensoren angezeigt. Anzeigebereich: 50-200 Schläge/min.

Bereich der Wertanzeige:

	Start	Anfangswert	Anzeigebereich
Zeit (min:s)	0:00	30:00	0:00 - 99:59
Geschwindigkeit (km/h)	0.0	N/A	1 - 16
Entfernung (km)	0.0	1.00	0.0 - 99.9
Kalorie (kcal)	0	50	0 - 999

Herzfrequenzgesteuerte Programme (HRC)

Diese Programme sind herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogramme. Der Benutzer gibt eine Zielherzfrequenz vor. Diese wird vom Cockpit ständig mit der tatsächlichen Herzfrequenz des Benutzers verglichen. Ist die aktuelle Herzfrequenz niedriger als die Zielherzfrequenz, erhöht das Laufband automatisch die Geschwindigkeit. Liegt der Wert darüber, reduziert das Laufband automatisch die Geschwindigkeit. Die wichtigste Voraussetzung für diese Programme ist eine permanente, genaue Übertragung der Herzfrequenzwerte. Aus diesem Grund können diese Programme nur mit einem Bluetooth (BLE)-Herzfrequenz-Brustgurt-/Armband durchgeführt werden. Dieses ist als Zubehör erhältlich. Die Nutzung dieser Programme mit den Handpulsensoren ist nicht möglich.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Laufband ein. Wählen Sie das gewünschte Programm aus HRC1, HRC2 oder HRC3, indem Sie die Taste "P" drücken. Die Höchstgeschwindigkeit der einzelnen Programme ist unterschiedlich.

HRC1 = Höchstgeschwindigkeit 9 km/h

HRC2 = Höchstgeschwindigkeit 11 km/h

HRC3 = Höchstgeschwindigkeit 13km/h

Diese Auswahl ist notwendig, um eine ungewollte Überanstrengung des Benutzers zu vermeiden. Bitte wählen Sie das Programm mit der für Sie geeigneten Höchstgeschwindigkeit, die vom Computer während des Trainings nicht überschritten wird.

Schritt 2: Alterseingabe

Auf dem Display blinkt der Wert 25. Geben Sie das Alter des Benutzers ein, indem Sie die Taste +/- drücken. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der Taste M.

Schritt 3: Auswahl der Zielherzfrequenz

Die vom Cockpit berechnete Zielherzfrequenz wird auf dem Display angezeigt. Diese beträgt 60% der maximalen Herzfrequenz. Wenn Sie mit dem errechneten Wert trainieren möchten, bestätigen Sie dies mit der Taste "M".

Wenn Sie mit einer individuellen Zielherzfrequenz trainieren möchten, geben Sie diese mit der +/- Taste ein. Bestätigen Sie dies mit der M-Taste.

Schritt 4: Zeiteingabe

Der Wert von 30:00 Minuten blinkt im Zeitanzeigefenster. Geben Sie die gewünschte Trainingszeit zwischen 05:00 und 99:00 ein, indem Sie die +/- Taste drücken.

Schritt 5: Trainingsstart

Drücken Sie nun die START-Taste.

Auf dem Display wird ein Countdown angezeigt. Die Trainingszeit beginnt zu laufen, sobald der Countdown endet und das Laufband startet.

Trainingsende

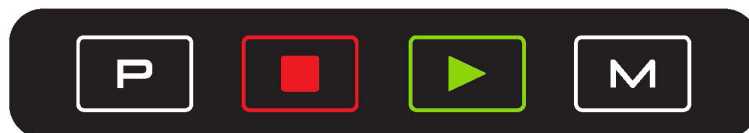
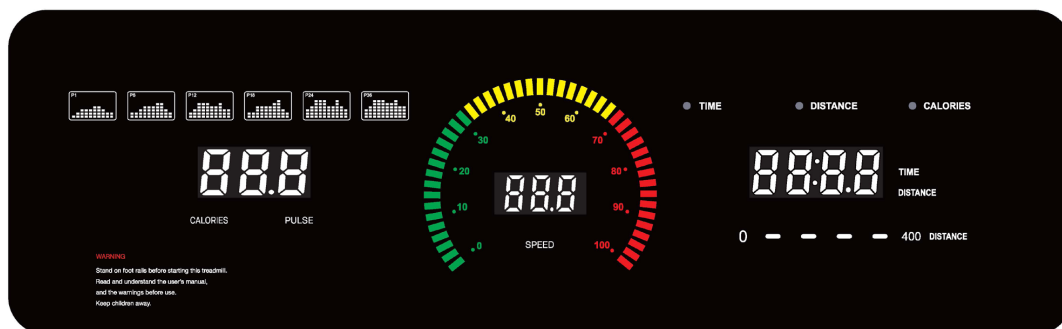
Das Laufband stoppt automatisch am Ende der gewählten Zeit.

ERP-Funktion:

Die Standardeinstellung ist der ERP-Modus. Wenn das Laufband nach 4,5 Minuten nicht bedient wird, geht es in den Energiesparmodus über. Der Benutzer kann eine beliebige Taste drücken, um das System aufzuwecken. Im Standby-Modus kann der Benutzer die „M“-Taste ca. 3 Sekunden lang drücken, um die ERP-Funktion zu deaktivieren. Auf der Konsole wird „2222“ angezeigt. Im Standby-Modus kann der Benutzer die „M“-Taste erneut ca. 3 Sekunden lang drücken, um in den ERP-Modus zurückzukehren. Auf der Konsole wird „1111“ angezeigt.

Stummschaltfunktion des Signaltons :

In der Standardeinstellung ist der Signalton in Betrieb. Im Standby-Modus drücken Sie die Tasten „P“ und „STOP“ zusammen. Wenn auf dem Display „bz off“ angezeigt wird, ist der Summer ausgeschaltet.



PROGRAM

STOP

START

MODE

Konsol funktioner:

1. P0 er indstillingen af brugertræningsprogrammet, P1-P36 er de forprogrammerede træningsprogrammer, tre BRUGERprogrammer og BMI (Body Mass Index).
2. LED-display, 4 kontrolknapper;
3. Visning af hastighed og distance, kilometer/mile
4. hastighedsområde: 1,0~16,0km/t
5. Overbelastningsbeskyttelse, anti-elektromagnetisk interferens og andre sikkerhedsbeskyttelsesfunktioner;
6. selvtest af systemet
7. tre brugerdefinerede programmer
8. ERP-funktion;
9. mute-funktion af biptyden.

Sikkerhedsvejledning

- Sæt strømkablets stik i en jordet 10 A-stikkontakt, tænd for strømafbryderen, og konsollens skærm vil blive vist fuldt ud.
- Indsæt sikkerhedsnøglen i åbningen på konsollen, og fastgør clipsen til dit tøj.
- Styresystemet overvåger til enhver tid sikkerheden. Hvis der opdages en fejl, stopper løbebåndet med det samme, og information om fejlen vises på skærmen med et akustisk signal;
- Hvis der vises en fejlmeddelelse på skærmen, skal du fjerne sikkerhedsnøglen eller kontakten for at slette fejlinformationen.

Display og knapbeskrivelse:

1. Display vindue instruktion: LED display.

- DISTANCE' "TIME"-vindue: viser afstand og tid.
- CALORIES' vindue "PULSE": viser værdien af kalorierne og træningspulsen.
- SPEED' vindue: viser hastigheden.

2. Konverteringsfunktion mellem kilometer og miles:

- Fjern sikkerhedsnøglen, og tryk på 'PROGRAM' og 'MODE' knapperne samtidigt i nogle få sekunder. Displayet viser 0,6, hvilket betyder, at kilometerne omregnes til miles.
- Fjern sikkerhedsnøglen, og tryk på knapperne 'PROGRAM' og 'MODE' samtidigt i nogle få sekunder. Displayet viser 1,0, hvilket betyder, at miles omregnes til kilometer.

3. Beskrivelse af funktionsknap:

- Programknap: 'P' er programknappen: Tryk på denne knap i standbytilstand for at vælge 36 forskellige programmer fra manuel tilstand 'P0' til 'P1-P36'. Manuel tilstand er systemets standarddriftstilstand, standardhastigheden for manuel tilstand er 1,0 km/t, og den maksimale kørehastighed er 16 km/t.
- MODE-knap: 'M' er tilstandsknappen: Tryk på denne knap i standbytilstand for at vælge tre forskellige nedtællingstilstande. Tidsnedtællingstilstand, distancenedtællingstilstand og kalorie nedtællingstilstand. Du kan bruge '+' og '-' til at indstille den tilsvarende nedtællingsværdi, når du vælger de forskellige tilstande. Efter indstilling skal du trykke på START-knappen for at starte løbebåndet.
- Hvis løbebåndet er slukket, tryk på START/PAUSE-knappen, og løbebåndet starter ved laveste hastighed. Når løbebåndet kører, tryk på START/PAUSE-knappen, og løbebåndet stopper midlertidigt. Ved at trykke på de samme knapper igen i pausetilstand vender løbebåndet tilbage til løbetilstand før pausen.
- 'STOP' er stopknappen. Løbebåndet stopper med denne knap.
- SPEED-knap: 'SPEED+'/'SPEED -' er knapper til at øge/sænke hastigheden. Efter start af løbebåndet kan hastigheden indstilles i trin på 0,1. Hvis du trykker på knappen og holder den nede i mere end 2 sekunder, vil hastigheden stige eller falde hurtigere.

4. Beskrivelse af sikkerhedsnøglefunktion:

Sikkerhedsnøglen består af en magnet, en tøjklæmme og et nylonreb. Den har funktionen som en sikkerhedsanordning til nødstop. Så længe sikkerhedsnøglen ikke er isat, stopper løbebåndet i enhver tilstand, displayet kan ikke betjenes, og 'E-07' vises på skærmen med en signaltone. Hver gang sikkerhedslåsen aktiveres, vises skærmen fuldt ud i 2 sekunder og vender derefter tilbage til startskærmen.

5. Program/startinstruktioner

A: Programbeskrivelse:

1: Ét manuel program P0: hurtig starttilstand, nedtælling af tid, nedtælling af distance, nedtælling af kalorier.

2: 36 forprogrammerede træningsprogrammer: P01, P02, P03, P04, P05, ..., P36:

3: Tre brugerdefinerede programmer U01~U03:

B: Startvejledning:

1: Indsæt sikkerhedsnøglen i konsollens slot, konsollen vil blive vist i 2 sekunder, derefter vil det manuelle program blive kaldt. 2: Tryk på startknappen, tidsvinduet vil blive vist: 5-4-3-2-1, summeren bipper en gang i sekundet, løbebåndet starter ved 1, løbebåndets starthastighed er 1 km/t.

3: Tryk på stopknappen for at stoppe løbebåndet. Løbebåndet vender tilbage til startskærmen.

Manuel tilstand:

1: Sådan starter du det manuelle program:

A: Tænd for strømafbryderen og gå direkte til den manuelle program-hurtigstarttilstand.

B: I stoptilstand skal du trykke på programknappen for at gå ind i den manuelle programhurtigstarttilstand.

2: Tre indstillingsfunktioner i det manuelle program: tidsindstilling, distanceindstilling, kalorieindstilling; efter at have valgt hurtigstarttilstand i det manuelle program, tryk på 'MODE'-knappen for at vælge forskellige tilstande. Når du er færdig med indstillingerne, skal du trykke på 'START'-knappen for at starte løbebåndet; træningshastigheden indstilles af brugeren. Standardindstilling: Hastighed: 1 km/t. Kun én tilstand kan vælges: Hurtig starttilstand, nedtællingstid, nedtællingsdistance, nedtælling af kalorier.

A: Når du starter det manuelle program, er visningstiden 0:00. Tiden, distancen og kalorierne tælles. Hvis du trykker på 'STOP'-knappen under drift, sænkes hastigheden til et stop, og alle indstillinger nulstilles til startskærmen.

B: I standby-tilstand, tryk på 'MODE'-knappen for at gå ind i nedtællingstilstand. I indstillingstilstand viser tidsvinduet tiden og blinker. Starttiden er: 30:00 minutter, ved at trykke på '+' og '-' knapperne kan tiden indstilles. Tidsindstillingsområdet er: 5:00-99:00. Intervallet er 1:00 minut, standardværdien er 30:00.

C: I standby-tilstand skal du trykke på tilstandsknappen 'MODE' for at gå ind i distancenedtællingstilstanden, og afstandsvinduet blinker. Intervallet er 1,0 km, tryk på '+' og '-' knapperne for at indstille afstanden, indstillingsområdet er 1,0-99,0 km.

D: I standbytilstand skal du trykke på tilstandsknappen 'MODE' for at gå ind i kalorie nedtællingstilstanden, og kalorievinduet blinker. Den indledende kalorievisning: 50 kcal, tryk på '+' og '-' knappen for at indstille kalorierne, kalorieindstillingsområdet er: 20-990 kcal. Intervallerne er 10 kcal.

3: Manuel programbetjening:

A: Tryk på startknappen, tiden tæller ned i 5 sekunder, hvorefter motoren begynder at køre, starthastigheden er 1 km/t.

B: Under drift skal du trykke på '+', '-' knappen for at justere løbebåndets hastighed;

C: Når '0' er nået i nedtællingstilstand, falder hastigheden langsomt, indtil løbebåndet stopper og vender derefter tilbage til startskærmen.

Programtilstand

1: P1-P36 er de foruddefinerede træningsprogrammer. De er kun beregnet til nedtællingstidstilstand. I indstillingstilstand viser tidsvinduet tiden og blinker. Tryk på '+' eller '-' for at ændre den indstillede værdi. Tryk på 'MODE' for at vende tilbage til standardværdien. Starttid: 30 minutter. Indstillingsområdet for tiden er: 5:00-99:00. Tryk på knappen '+' eller '-' for at ændre den indstillede værdi.

2: Når du har indstillet træningstilstanden, skal du trykke på 'START'-knappen. En 5-sekunders nedtælling vil blive vist på skærmen, ledsaget af 5 bip. Efter nedtællingen til 1 starter løbebåndet blidt og accelererer langsomt til den viste hastighed.

3: Under drift skal du trykke på '+' eller '-' knappen for at justere løbebåndets hastighed;

4: Tryk på 'STOP'-knappen under drift, hastigheden sænkes til et stop, og alle indstillinger nulstilles til startskærmen.

BMI program

Body mass index (BMI) bruges til at estimere procentdelen af kropsfedt. For at beregne BMI (Body Mass Index) sættes kropsvægten i forhold til højden. Det ideelle indeks er mellem 18 og 24, under 18 er kropsfedtprocenten for lav, mellem 25 og 29 anses du for at være overvægtig, hvis den overstiger 29 anses du for at være overvægtig.

Disse data er kun til reference og kan ikke bruges som medicinske data.

Trin 1: Valg af program

Tænd for løbebåndet og vælg FI-programmet med P-knappen.

Trin 2: Indtastning af køn

F1 vises på displayet. Vælg nu det passende køn for brugeren ved at trykke på +/- knappen.

Vælg "1" for "mand" og "2" for "kvinde". Bekræft din indtastning ved at trykke på M-knappen.

Trin 3: Indtastning af alder

F2 vises på displayet. Indtast brugerens alder ved at trykke på +/- knappen.

Bekræft din indtastning ved at trykke på M-knappen.

Trin 4: Indtast størrelsen

F3 vises på displayet. Indtast brugerens højde ved at trykke på +/- knappen.

Bekræft din indtastning ved at trykke på M-knappen.

Trin 5: Indtastning af brugerens vægt

F4 vises på displayet. Indtast brugerens vægt ved at trykke på +/- knappen.

Bekræft din indtastning ved at trykke på M-knappen.Trin 6: Programstart

BMI (Body Mass Index) vises nu på displayet.

Tilpasset program:

USER-tilstand har tre programmer: U01~U03. I BRUGER-tilstand kan brugerne indstille deres eget tilpassede træningsprogram. Tryk på "P"-knappen for at indstille "U01~U03". Tryk derefter på "M"-knappen og derefter på "+/-"-knappen for at indstille træningstiden (interval 5-99 minutter). Tryk på START-knappen for at starte træningen.

USER mode indstilling: Tryk på "M" for at indstille brugerens individuelle program. Tryk på knappen "+/-" for at indstille brugerens hastighedsværdi fra 1 km/t til 16 km/t. Når du har indstillet den aktuelle hastighed, skal du trykke på M-knappen for at gå til næste trin. De indstillede værdier gemmes automatisk, når den sidste parameter indstilles. Tryk på M-knappen igen for at vælge træningstiden. Standardindstillingen er 30:00 minutter. Tryk på "+/-"-knappen for at justere tidsindstillingen. Efter indstilling kan brugeren starte træningen ved at trykke på "START". Brugerens individuelle program gemmes. Næste gang brugeren bruger denne træningstilstand, kan de direkte vælge den tilpassede træning og trykke på startknappen for at starte træningen.

Pulsfunktion

Når løbebåndet er tændt, vises pulsen inden for 5 sekunder efter berøring af håndpulssensorerne. Visningsområde: 50-200 slag/min.

Værdivisningsområd

	Initial	set initial value	Display range
Time (minutes:seconds)	0:00	30:00	0:00 - 99:59
Speed (km/h)	0.0	N/A	1 - 16KM
Distance (km)	0.0	1.00	0.0 - 99.9
Calorie (kcal)	0	50	0 - 999

Pulskontrollerede programmer (HRC)

Disse programmer er pulsstyrede træningsprogrammer. Brugeren angiver en målpuls. Dette sammenlignes konstant af cockpittet med brugerens faktiske puls. Hvis den aktuelle puls er lavere end målpulsen, øger løbebåndet automatisk hastigheden. Hvis værdien er højere, reducerer løbebåndet automatisk hastigheden. Den vigtigste forudsætning for disse programmer er en permanent, nøjagtig transmission af pulsværdierne. Af denne grund kan disse programmer kun køres med en Bluetooth (BLE) pulsbrystrem/-armbånd. Dette fås som tilbehør. Det er ikke muligt at bruge disse programmer med håndpulsensorerne.

Trin 1: Programvalg

Tænd for løbebåndet. Vælg det ønskede program fra HRC1, HRC2 eller HRC3 ved at trykke på "P"-knappen.

Den maksimale hastighed for de enkelte programmer er forskellig.

HRC1 = maksimal hastighed 9 km/t

HRC2 = maksimal hastighed 11 km/t

HRC3 = maksimal hastighed 13 km/t

Dette valg er nødvendigt for at undgå utilsigtet overanstrengelse af brugeren. Vælg venligst programmet med den maksimale hastighed, der passer til dig, som ikke vil blive overskredet af computeren under træning.

Trin 2: Aldersindtastning

Værdien 25 blinker på displayet. Indtast brugerens alder ved at trykke på +/- tasten. Bekræft din indtastning ved at trykke på M-knappen.

Trin 3: Valg af målpuls

Målpulsen beregnet af cockpittet vises på displayet. Dette er 60 % af den maksimale puls. Hvis du vil træne med den beregnede værdi, bekræftes dette med "M"-knappen.

Hvis du vil træne med en individuel målpuls, skal du indtaste den ved hjælp af +/- knappen. Bekræft dette med M-knappen.

Trin 4: Tidsinput

Værdien på 30:00 minutter blinker i tidsvisningsvinduet. Indtast den ønskede træningstid mellem 05:00 og 99:00 ved at trykke på +/- knappen.

Trin 5: Profilstart

Tryk nu på START-knappen.

En nedtælling vises på displayet. Træningstiden begynder at løbe, så snart nedtællingen slutter, og løbebåndet starter.

Træningsafslutning

Løbebåndet stopper automatisk ved slutningen af det valgte tidspunkt.

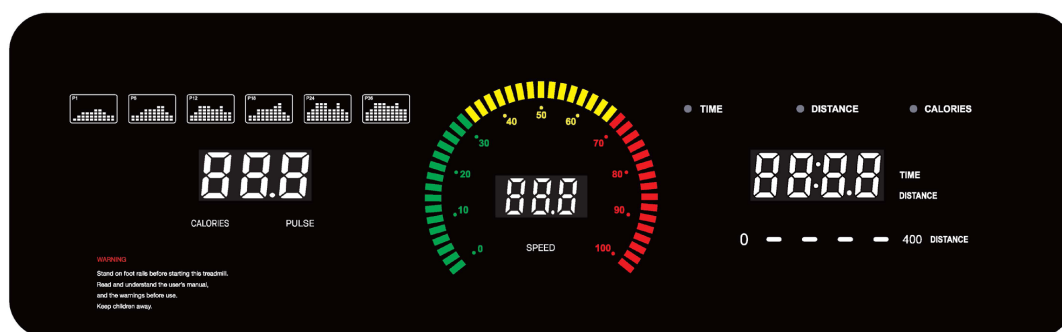
ERP funktion:

Standardindstillingen er ERP-tilstand. Hvis løbebåndet ikke betjenes efter 4,5 minutter, går det i energibesparende tilstand. Brugeren kan trykke på en vilkårlig tast for at vække systemet. I standby-tilstand kan brugeren trykke på "M"-knappen i ca. 3 sekunder for at deaktivere ERP-funktionen. Konsollen vil vise "2222". I standby-tilstand kan brugeren trykke på "M"-knappen igen i ca. 3 sekunder for at vende tilbage til ERP-tilstand. 1111" vises på konsollen.

Buzzer mute funktion:

I standardindstillingen er signaltonen i drift. I standby-tilstand skal du trykke på knapperne "P" og "STOP" samtidig.

Hvis "bz off" vises på displayet, er summeren slukket.



PROGRAMME STOP START MODE

Fonctions de la console :

1. PO correspond au paramétrage de programmes d'entraînement par l'utilisateur ; P1 à P36 correspondent aux programmes d'entraînement prédéfinis, à trois programmes USER (utilisateur) et à l'IMC (indice de masse corporelle)
2. Affichage à LED, 4 boutons de commande
3. Affichage de la vitesse et de la distance, en kilomètres/miles
4. Plage de vitesse : 1,0~16,0 km/h
5. Protection contre la surcharge, contre les interférences électromagnétiques et autres fonctions de protection de sécurité
6. Système de test interne
7. Trois programmes définis par l'utilisateur
8. Fonction d'économie d'énergie
9. Mise en sourdine des signaux sonores

Consignes de sécurité :

- Insérez la fiche du câble d'alimentation dans une prise 10 A avec mise à la terre, mettez l'interrupteur d'alimentation sous tension et l'écran de la console s'affiche intégralement.
- Insérez la clé de sécurité dans son logement sur la console et accrochez le clip à votre vêtement.
- Le système de commande surveille la sécurité en permanence. Si une erreur est détectée, le tapis de course s'arrête immédiatement et une notification relative à l'erreur s'affiche sur l'écran avec un signal sonore.
- Si un message d'erreur est affiché à l'écran, retirez la clé de sécurité ou actionnez l'interrupteur pour effacer la notification.

Description de l'affichage et des boutons :

1. Fenêtres de l'affichage : affichage à LED.

- Fenêtre DISTANCE et DURÉE : affiche la distance et la durée.
- Fenêtre CALORIES et FRÉQUENCE CARDIAQUE : affiche le nombre de calories et la fréquence cardiaque.
- Fenêtre VITESSE : affiche la vitesse.

2. Fonction de conversion entre les kilomètres et les miles :

- Retirez la clé de sécurité et appuyez simultanément sur les boutons « PROGRAMME » et « MODE » pendant quelques secondes. L'affichage indique « 0.6 », ce qui signifie que les kilomètres sont convertis en miles.
- Retirez la clé de sécurité et appuyez simultanément sur les boutons « PROGRAMME » et « MODE » pendant quelques secondes. L'affichage indique « 1.0 », ce qui signifie que les miles sont convertis en kilomètres.

3. Description des boutons de fonction :

- Bouton PROGRAMME : il s'agit du bouton P. Appuyez sur ce bouton en mode veille pour sélectionner 36 programmes différents allant du mode manuel « PO » à « P1-P36 ». Le mode manuel est le mode de course par défaut du système, la vitesse par défaut du mode manuel est de 1,0 km/h et la vitesse de course maximale est de 16 km/h.
- Bouton MODE : il s'agit du bouton M. Appuyez sur ce bouton en mode veille pour sélectionner trois modes de décompte différents : le décompte de la durée, le décompte de la distance et le décompte des calories. Vous pouvez utiliser les boutons + et - pour régler les valeurs de décompte souhaitées lorsque vous sélectionnez ces différents modes. Une fois le réglage effectué, appuyez sur le bouton START (démarrer) pour démarrer le tapis de course.
- Si l'appareil est éteint, appuyez sur le bouton « START/PAUSE » et le tapis de course démarrera à la vitesse la plus basse. Si l'appareil est en fonctionnement, appuyez sur le bouton « START/PAUSE » et le tapis de course s'arrêtera temporairement. Appuyez à nouveau sur les mêmes boutons en mode pause pour que l'appareil retourne au mode de course lancé avant la pause.
- STOP est le bouton d'arrêt, il permet d'arrêter le tapis de course.
- Bouton SPEED (vitesse) : les boutons SPEED+ et SPEED- permettent d'augmenter ou de réduire la vitesse. Après avoir démarré le tapis de course, vous pouvez régler la vitesse par incréments de 0,1. Si vous appuyez sur le bouton pendant plus de 2 secondes, la vitesse augmente ou diminue plus rapidement.

4. Description de la fonction de la clé de sécurité :

La clé de sécurité se compose d'un aimant, d'un clip à vêtement et d'un cordon en nylon. Il s'agit d'un dispositif de sécurité pour arrêter l'appareil en cas d'urgence. Dès lors que la clé n'est pas insérée, le tapis de course s'arrête quel que soit le cas, la console ne peut pas être commandée et l'écran affiche E-07 accompagné d'un signal sonore. À chaque fois que le verrouillage de sécurité est activé, l'écran s'affiche pendant 2 secondes puis revient à l'écran de démarrage.

5. Instructions pour les programmes/le démarrage

A : Description des programmes :

- 1 : Un programme manuel P0 : mode de démarrage rapide, décompte de la durée, décompte de la distance, décompte des calories.
- 2 : 36 programmes d'entraînement préprogrammés : P01, P02, P03, P04, P05, ..., P36.
- 3 : Trois programmes définis par l'utilisateur U01~U03.

B : Instructions pour le démarrage :

- 1 : Insérez la clé de sécurité dans le logement de la console, l'affichage s'allume pendant 2 secondes, puis il passe au programme manuel.
- 2 : Appuyez sur le bouton START, la fenêtre de la durée s'affiche : 5-4-3-2-1, le buzzer émet un bip par seconde, le tapis de course démarre à 1, la vitesse initiale du tapis s'élève à 1 km/h.
- 3 : Pour arrêter le tapis de course, appuyez sur le bouton STOP. La console revient à l'écran de démarrage.

Mode manuel :

1 : Comment démarrer le programme manuel :

- A : Mettez l'interrupteur d'alimentation sous tension et allez directement au mode de démarrage rapide du programme manuel.
- B : Lorsque le tapis est arrêté, appuyez sur le bouton PROGRAMME pour entrer dans le mode de démarrage rapide du programme manuel.

2 : Il y a trois fonctions de réglage dans le programme manuel : réglage de la durée, réglage de la distance et réglage des calories. Après avoir sélectionné le mode de démarrage rapide dans le programme manuel, appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner les différents modes. Une fois les réglages effectués, appuyez sur le bouton START (démarrer) pour démarrer le tapis de course. La vitesse d'exercice est définie par l'utilisateur. Réglage par défaut : vitesse : 1 km/h. Il n'est possible de sélectionner qu'un seul mode : mode de démarrage rapide, décompte de la durée, décompte de la distance, décompte des calories.

A : Lorsque vous lancez le programme manuel, la durée affichée est 0:00. La durée, la distance et les calories sont comptés. Si vous appuyez sur le bouton STOP pendant le fonctionnement, la vitesse ralentit jusqu'à s'arrêter et tous les réglages sont réinitialisés sur l'écran de démarrage.

B : En mode veille, appuyez sur le bouton MODE pour saisir le mode de décompte de la durée. En mode de réglage, la fenêtre de la durée affiche la durée et clignote. La durée de démarrage est de 30:00 minutes. Il est possible de modifier cette durée en appuyant sur les boutons + et -. La plage de réglage de la durée est de 5:00 – 99:00. L'intervalle de réglage est de 1:00 minute, la durée par défaut est 30:00.

C : En mode veille, appuyez sur le bouton MODE pour saisir le mode de décompte de la distance. La fenêtre de la distance clignote. Appuyez sur les boutons + et - pour définir la distance. L'intervalle de réglage est de 1,0 km et la plage de réglage est de 1,0 – 99,0 km.

D : En mode veille, appuyez sur le bouton MODE pour saisir le mode de décompte des calories. La fenêtre des calories clignote. Appuyez sur les boutons + et - pour définir les calories. Le nombre de calories par défaut est de 50 kcal et la plage de réglage est de 20 – 990 kcal. L'intervalle de réglage est de 10 kcal.

3 : Commande du programme manuel :

- A : Appuyez sur le bouton START, il y a un compte à rebours de 5 secondes, puis le moteur commence à tourner. La vitesse initiale est de 1 km/h.
- B : Pendant le fonctionnement, appuyez sur les boutons + et - pour régler la vitesse du tapis de course.
- C : Lorsque le décompte atteint « 0 », la vitesse ralentit progressivement jusqu'à ce que le tapis s'arrête, puis la console revient à l'écran d'accueil.

Mode programme

1 : P1 à P36 sont des programmes d'entraînement prédéfinis. Ils sont prévus uniquement pour le mode de décompte de la durée. En mode de réglage, la fenêtre de la durée affiche la durée et clignote. Appuyez sur + ou - pour modifier la valeur définie. Appuyez sur MODE pour revenir à la valeur par défaut. Durée de démarrage : 30 minutes. La plage de réglage pour la durée est : 5:00 – 99:00. Appuyez sur + ou - pour modifier la valeur définie.

2 : Après avoir défini le mode d'entraînement, appuyez sur le bouton START. Un compte à rebours de 5 secondes s'affiche sur l'écran, accompagné de 5 bips. Dès que le compte à rebours atteint 1, le tapis de course démarre doucement et accélère progressivement jusqu'à la vitesse affichée.

3 : Pendant le fonctionnement, appuyez sur le bouton + ou - pour régler la vitesse du tapis de course.

4 : Si vous appuyez sur le bouton STOP pendant le fonctionnement, le tapis ralentit jusqu'à s'arrêter et tous les réglages sont réinitialisés sur l'écran de démarrage.

Programme IMC

L'indice de masse corporelle (IMC) sert à estimer la proportion de graisses dans le corps. L'IMC est calculé en rapportant le poids du corps à sa taille. L'indice idéal se situe entre 18 et 24. En dessous de 18, la proportion de graisses dans le corps est trop faible ; entre 25 et 29 vous êtes considéré comme étant en surpoids ; au-delà de 29, vous êtes considéré comme obèse. Cet indice n'a qu'une valeur de référence et ne peut pas être utilisé comme donnée médicale.

Étape 1 : Sélection du programme

Mettez l'appareil en marche et sélectionnez le programme FI à l'aide du bouton P.

Étape 2 : Saisie du sexe

F1 s'affiche sur l'écran. Sélectionnez le sexe de l'utilisateur en appuyant sur le bouton +/-.

Sélectionnez « 1 » pour « homme » et « 2 » pour « femme ». Confirmez votre saisie en appuyant sur le bouton M.

Étape 3 : Saisie de l'âge

F2 s'affiche sur l'écran. Entrez l'âge de l'utilisateur en appuyant sur le bouton +/-.

Confirmez votre saisie en appuyant sur le bouton M.

Étape 4 : Saisie de la taille

F3 s'affiche à l'écran. Entrez la taille de l'utilisateur en appuyant sur le bouton +/-.

Confirmez votre saisie en appuyant sur le bouton M.

Étape 5 : Saisie du poids

F4 s'affiche à l'écran. Entrez le poids de l'utilisateur en appuyant sur le bouton +/-.

Confirmez votre saisie en appuyant sur le bouton M.

Étape 6 : Démarrage du programme

L'affichage indique maintenant l'indice de masse corporelle (IMC) de l'utilisateur.

Programme personnalisé :

le mode USER (utilisateur) comprend trois programmes : U01~U03. En mode USER, les utilisateurs peuvent définir leur propre programme d'entraînement personnalisé. Appuyez sur le bouton P pour définir « U01~U03 ». Ensuite, appuyez sur le bouton M puis sur le bouton +/- pour définir la durée de l'entraînement (plage allant de 5 à 99 minutes). Appuyez sur le bouton START pour démarrer l'entraînement.

Réglage du mode USER (utilisateur) :

Appuyez sur M pour régler le programme personnel de l'utilisateur. Appuyez sur le bouton +/- pour définir la vitesse de l'utilisateur de 1 km/h à 16 km/h. Après avoir défini la vitesse souhaitée, appuyez sur le bouton M pour passer à l'étape suivante. Les valeurs définies sont automatiquement enregistrées lorsque le dernier paramètre est défini. Appuyez sur le bouton M pour sélectionner la durée de l'entraînement. La durée par défaut est de 30:00 minutes. Appuyez sur le bouton +/- pour ajuster le réglage de la durée. Une fois le réglage effectué, l'utilisateur peut commencer l'entraînement en appuyant sur START. Le programme personnalisé de l'utilisateur est enregistré.

La prochaine fois que l'utilisateur utilise ce mode d'entraînement, il peut sélectionner directement l'entraînement personnalisé et appuyer sur le bouton START pour démarrer l'exercice.

Fonction de la fréquence cardiaque

Lorsque l'appareil est allumé, la fréquence cardiaque s'affiche dans les 5 secondes qui suivent le moment où l'utilisateur touche les capteurs de pulsations de la main. Plage d'affichage : de 50 à 200 battements par minute.

Plages d'affichage des valeurs :

	Départ	Valeur définie par défaut	Plage d'affichage
Durée (minutes:secondes)	0:00	30:00	0:00 – 99:59
Vitesse (km/h)	0,0	S.O.	1 – 16 km
Distance (km)	0,0	1,00	0,0 – 99,9
Calories (kcal)	0	50	0 – 999

Programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque (HRC, Heart Rate Control)

Il s'agit de programmes d'entraînement basés sur le contrôle de la fréquence cardiaque. L'utilisateur définit une fréquence cardiaque ciblée. Cette fréquence est comparée en permanence par la console avec la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur. Si la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur est inférieure à la fréquence cardiaque ciblée, le tapis de course augmente automatiquement la vitesse. Si elle est supérieure, le tapis de course diminue automatiquement la vitesse. Pour ces programmes, il faut impérativement s'appuyer sur un relevé précis et permanent de la fréquence cardiaque. Pour cette raison, ces programmes ne peuvent être suivis qu'avec une sangle thoracique/un bracelet avec connexion Bluetooth (BLE). Ces objets sont disponibles comme accessoires. Il n'est pas possible de suivre ces programmes avec les capteurs de pulsations de la main.

Étape 1 : Sélection du programme

Mettez l'appareil en marche. Sélectionnez le programme souhaité entre HRC1, HRC2 ou HRC3 en appuyant sur le bouton P.

La vitesse maximale est différente pour chacun de ces programmes.

HRC1 = vitesse maximale de 9 km/h

HRC2 = vitesse maximale de 11 km/h

HRC3 = vitesse maximale de 13 km/h

Cette sélection est nécessaire pour éviter un épuisement involontaire de l'utilisateur. Veuillez sélectionner le programme dont la vitesse maximale vous convient ; cette vitesse ne sera pas dépassée par l'appareil pendant l'entraînement.

Étape 2 : Saisie de l'âge

La valeur 25 clignote à l'écran. Saisissez l'âge de l'utilisateur en appuyant sur le bouton +/- . Confirmez votre saisie en appuyant sur le bouton M.

Étape 3 : Sélection de la pulsation ciblée

La fréquence cardiaque ciblée calculée par la console s'affiche sur l'écran. Elle est à 60 % de la fréquence cardiaque maximale. Si vous voulez vous entraîner avec la valeur calculée, confirmez avec le bouton M.

Si vous voulez vous entraîner avec une fréquence cardiaque ciblée personnalisée, saisissez-la à l'aide du bouton +/- . Confirmez votre saisie avec le bouton M.

Étape 4 : Saisie de la durée

La valeur par défaut de 30:00 minutes clignote dans la fenêtre d'affichage de la durée. Saisissez la durée d'entraînement souhaitée entre 05:00 et 99:00 en appuyant sur le bouton +/- .

Étape 5 : Démarrage du profil choisi

Maintenant, appuyez sur le bouton START.

Un compte à rebours s'affiche sur l'écran. La durée d'entraînement commence à défilier dès que le compte à rebours s'arrête et que le tapis de course démarre.

Fin de l'entraînement

Le tapis de course s'arrête automatiquement à la fin de la durée sélectionnée.

Fonction d'économie d'énergie :

Le mode d'économie d'énergie est réglé par défaut. Si le tapis de course n'est pas utilisé pendant 4,5 minutes, il passe en mode d'économie d'énergie. L'utilisateur peut réactiver le système en appuyant sur n'importe quel bouton. En mode veille, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton M pendant environ 3 secondes pour désactiver la fonction d'économie d'énergie. La console affiche alors « 2222 ». En mode veille, l'utilisateur peut appuyer de nouveau sur le bouton M pendant environ 3 secondes pour réactiver le mode d'économie d'énergie. La console affiche alors « 1111 ».

Fonction de mise en sourdine du buzzer :

Dans les réglages par défaut, le signal sonore est activé. En mode veille, appuyez simultanément sur P et STOP.

Si « bz off » s'affiche à l'écran, le buzzer est désactivé.

KETTLER

TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
M:contact@trisport.ch
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial