# CLUB RUNNER TFT

Réf : 460735

F

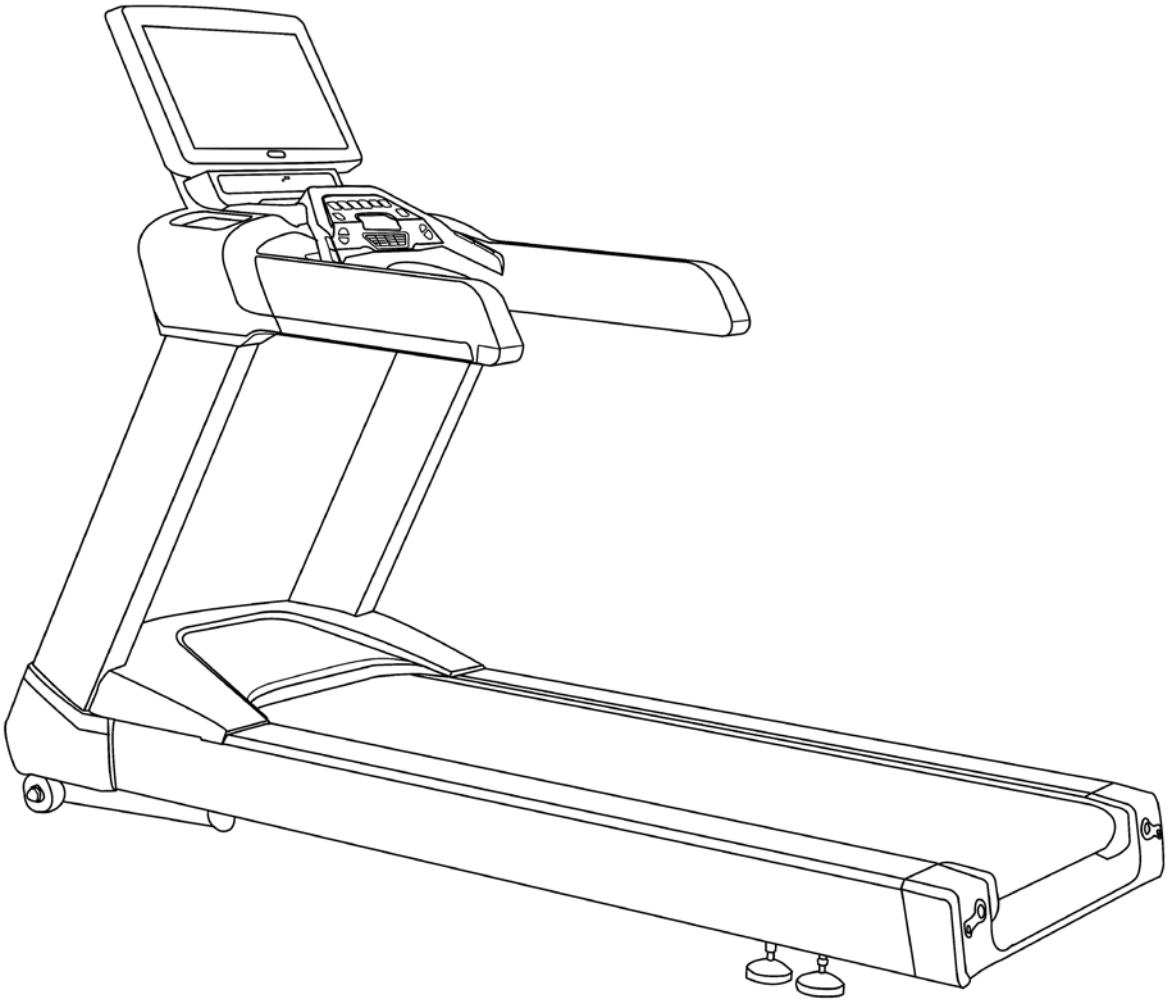
GB

D

E

I

NL



INTENSIVE LINE

CARE

www.carefitness.com

F

# AVERTISSEMENTS :

**Sécurité**

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classes S pour une utilisation à domicile et en salle de sport.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids maximum de l'utilisateur : 180 kg.
**- Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

**Entretien**

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

**Garantie** : Le châssis est garanti 3 ans. Les pièces d'usures sont garanties 1 an. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile**.** Activer la garantie de votre produit en ligne sur www.carefitness.com

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

GB

## Safety

- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification S for use in the home, in a sports center.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. CARE declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- CARE declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 180 kg.
- **Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.**
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that your wear suitable clothing and footwear.
- For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

## Maintenance

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

**Guarantee:** the chassis is guaranteed for 3 years. Moving parts are guaranteed for 1 year. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home. Validate your product warranty on line www.carefitness.com

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

D

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

**Sicherheit**

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.
- Ihr Gerät entspricht der Norm EN 957, Klasse S, für eine Verwendung zu Hause, in einer Sporthalle.
- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft CARE übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.
- CARE übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.
- Höchstgewicht des Benutzers: 180 kg
- **Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann der Gesundheit schaden.**
- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird eindringlich empfohlen, angemessene Sportkleidung und -schuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei den verstellbaren Teilen die Maximalpositionen.

**Wartung**

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

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

**Garantie**:

Der Rahmen unterliegt einer 3-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 1-jährigen Garantie. Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause.
Garantie anmelden www.carefitness.com

**Recycling** : Das symbol « durchgestrichener abfalleimer » bedeutet, dass diesesProdukt wie auch die darin enthaltenen Battzrien nicht in den Hausmûll gegeben werden dûrfen. Sie sind speziell zu entsorgen. Geben Sie die Batterien oder das elektronische Gerât am Ende des Lebenszyklus zur Wiederverwertuing an einer hierfûr eingerichteten Sammelstelle ab. Diese Wiederverwertung Ihrer eektronischen Abfâlle hilft die Umwelt und Ilhre Gesundheit zu schûtzen.

E

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

**Seguridad**

- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de la norma EN-957 clase S para uso domiciliario, en un gimnasio.
- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.)
- No deje que los niños jueguen con el aparato. CARE no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- CARE no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso máximo del usuario: 180 kg
- **Antes de empezar el entrenamiento es primordial consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar a la salud.**
- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Es muy recomendable vestir prendas y calzado apropiados.
- En el caso de las piezas regulables, tenga siempre en cuenta las posiciones máximas que pueden alcanzar.

**Mantenimiento**

- Compruebe regularmente el apriete de los elementos sujetos con tuercas y tornillos. Para mantener el nivel de seguridad, es importante revisar el aparato regularmente. Es necesario cambiar cualquier pieza defectuosa, y no utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado. No olvide engrasar periódicamente las piezas móviles.
- Puesto que el sudor es corrosivo y no conviene dejar que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente el ordenador, limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. Limpie las partes esmaltadas con una esponja empapada en agua. No debe utilizarse ningún tipo de producto agresivo o corrosivo.

**Garantía**: el chasis tiene una garantía de 3 años. Las piezas susceptibles de desgastarse tienen una garantía de 1 año. La garantía se aplica a un uso normal por un particular en un domicilio. Activar la garantia de su producto en linea www.carefitness.com

**Reciclaje** : El simbolo «  papelera tachada » significa que este producto y las pilas que cintiene no pueden tirarse junto con los riseduos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y especfica. Las batarias, asi como el producto electonico al final de su vida util, hay que depositarlos en un espacio de recogida autrizado para reciclarlos. Esta valorizacion de tus residuos electronicos permite la proteccion del medio ambiente y de tu salud.

I

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

**Sicurezza**

- Leggere e conservare con cura il manuale utente. Utilizzare questo prodotto unicamente nei modi
  Indicati
- Questo attrezzo deve essere montato e utilizzato da persone adulte.
- L'attrezzo è conforme alla norma EN-957 classe S per un utilizzo domestico essere utilizzato in palestre.
- Per un utilizzo sicuro è necessario posizionarlo su una superficie stabile e piana, proteggendo il pavimento con un tappeto. Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non lasciare che bambini giochino con l'apparecchio. La ditta CARE declina qualsiasi responsabilità per i danni che potrebbero subire. Non lasciare che bambini si avvicinino all'apparecchio durante l'allenamento.
- CARE declina qualsiasi responsabilità per modifiche apportate al nostri prodotti da parte dell'utente.
- Peso massimo dell'utente : 180 kg.
- **Prima di iniziare l'allenamento, è di fondamentale importanza consultare il proprio medico per stabilire il livello d'intensità del programma da seguire. Un allenamento eccessivo o programmato male può nuocere alla salute.**
- Durante gli esercizi mantenere la schiena diritta.
- Si consiglia di indossare una tenuta e scarpe adatte.
- Per quanto riguarda la parti regolabili occorre tenere conto delle posizioni massime.

**Manutenzione**

- Verificare regolarmente la chiusura degli elementi di fissaggio con le viti e i dadi. Per garantire il livello di sicurezza richiesto, ispezionare regolarmente l'attrezzo. E' assolutamente necessario sostituire tutti i pezzi difettosi e non utilizzarlo fino a riparazione avvenuta. Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è corrosivo, evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare il computer, e asciugare immediatamente l'attrezzo al termine dell'allenamento. Le parti smaltate dovranno essere pulite con una spugna impregnata d'acqua. E' vietato l'utilizzo di prodotti aggressivi o corrosivi.

**Garanzia**: il telaio è garantito 3 anni. I pezzi sottoposti a usura sono garantiti 1 anno. La garanzia si applica a un utilizzo normale svolto da un privato presso il proprio domicilio. Registrare la garanzia www.carefitness.com

**Riciclaggio** : Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che cintiene non possono essere gattati insieme ai rifiuti domertici. Essi vengono sottoposti ad une raccolta differenziata specifica. Depositate le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fin di vita in un contenitore apposito per permettere il loro

NL

# BELANGRIJKE AANWIJZINGEN:

**Veiligheid**

- Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw toestel voldoet aan de norm EN-957 categorie S voor privé, in een sportzaal.
- Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt.
- Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma CARE elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.
- CARE wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.
- Maximaal gewicht van de gebruiker: 180 kg.
- **Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden.**
- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Voor de instelbare delen moet u rekening met de maximale standen houden.

**Onderhoud**

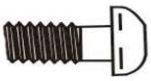
- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig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

**Garantie** :Op het frame wordt een garantie van 3 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 1 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen***.*** Garantie registratie www.carefitness.com

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

F

## Matériels et outils



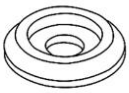
Vis noires à tête cylindrique M8x16
6 pièces

Vis à six pans creux M10x25
6 pièces

Rondelle à ressort 10
6 pièces

Vis à tête fraisée M6x20
2 pièces

Vis autotaraudeuses 4x12
4 pièces



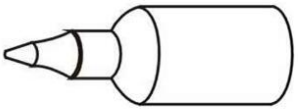
Rondelles en aluminium
6 pièces

Joint plat 10
6 pièces

Tournevis à double usage
1 pièce

Clé Allen M8
1 pièce

Clé Allen M6
1 pièce

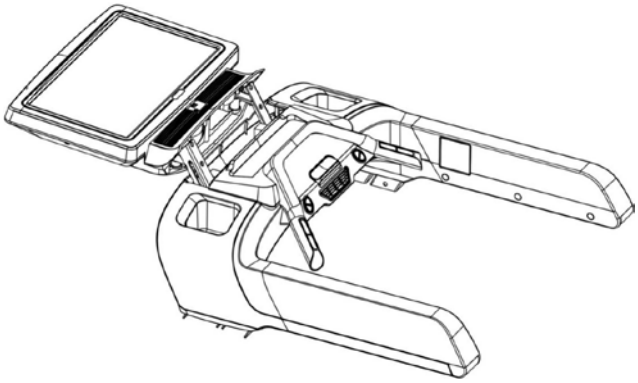


Flacon de lubrifiant
1 pièce

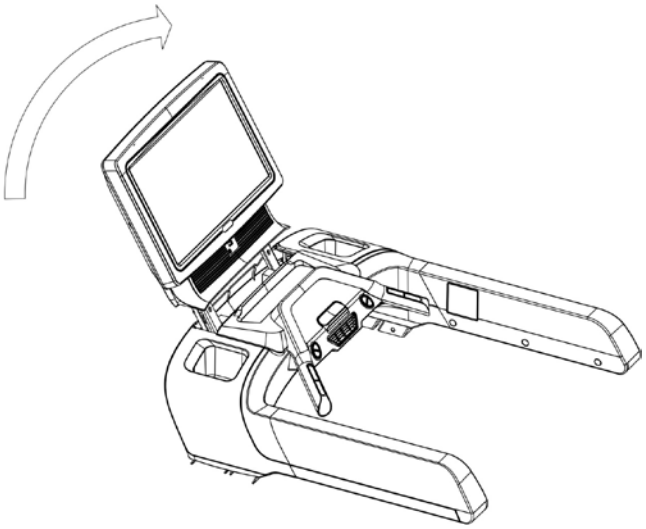
**Instructions de montage Assurez-vous que l’espace est suffisant pour installer le tapis de course. Deux personnes sont nécessaires pour l’installer.**

**AVERTISSEMENT : Ne pas raccorder la prise électrique tant que le tapis de course n'a pas été totalement monté.**

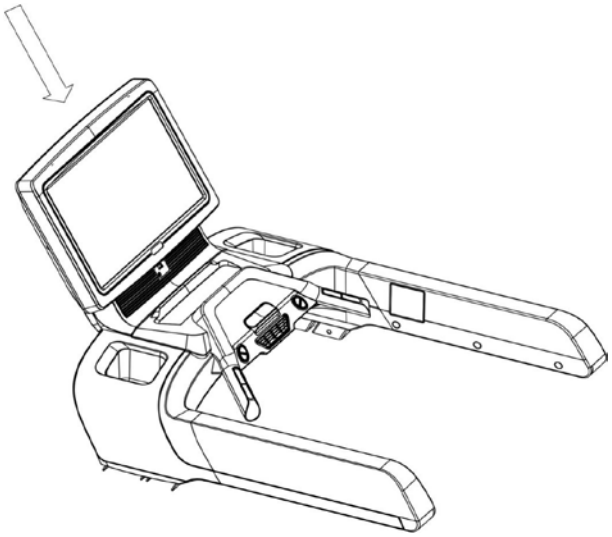
## Etape de Montage



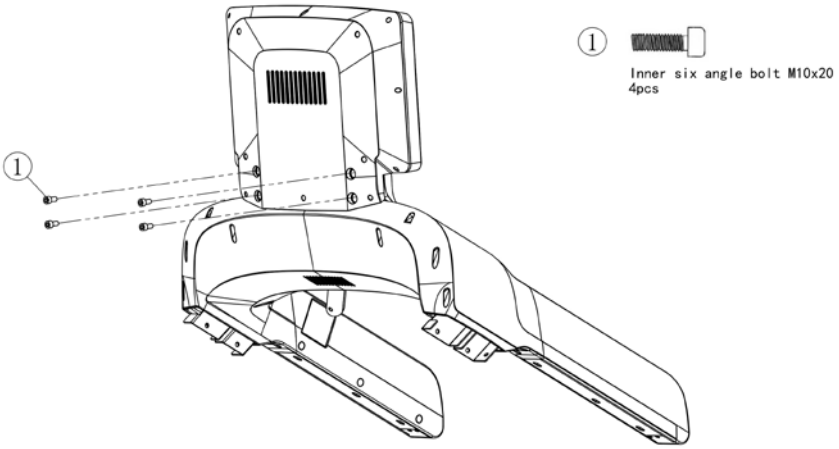
Étape 1 : Retirez la console du carton d'emballage, comme l'illustre la Figure.



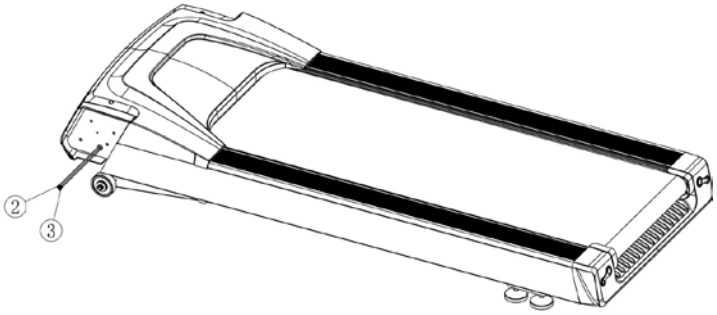
Étape 2 : Soulevez l'écran d'affichage de la console, comme l'illustre la Figure.



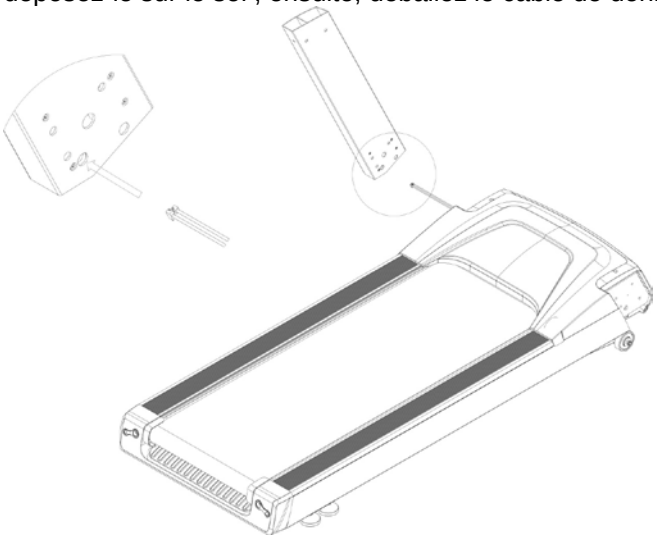
Étape 3 :  Abaissez l'écran d'affichage de la console jusqu'à atteindre la position appropriée, comme l'illustre la Figure.



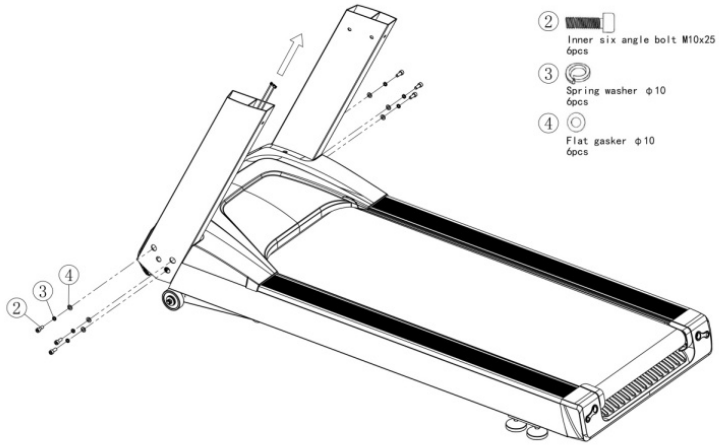

Étape 4 : Fixez l'écran d'affichage de la console au moyen de 4 vis (M10 x 20), comme l'illustre la Figure.



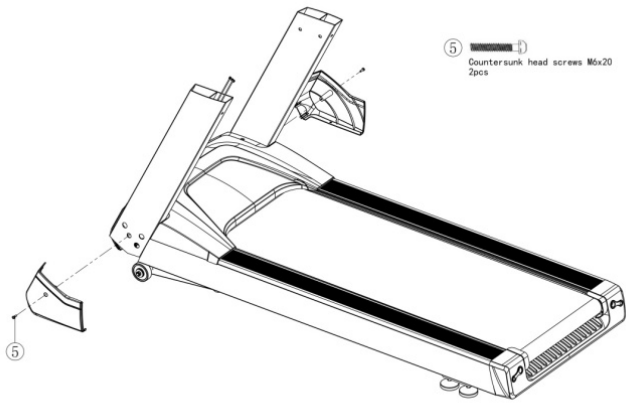

Étape 5 : Comme l'illustre la Figure, retirez le corps principal de l'équipement de l'emballage en bois et déposez-le sur le sol ; ensuite, déballez le câble de données dans le montant vertical.



Étape 6 : Comme illustré, insérez le câble de données dans le trou indiqué du montant.



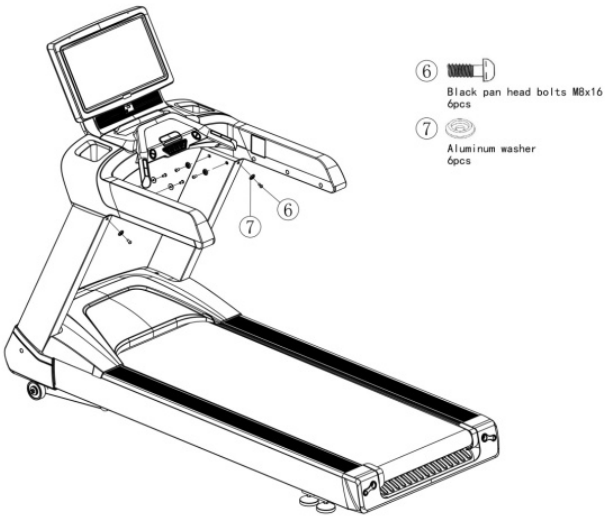

Étape 7 : Comme l'illustre la Figure, fixez les montants et le corps principal de l'équipement au moyen de 6 boulons (M10×20), de 6 rondelles Φ10 et de 6 rondelles élastiques Φ10. Retirez simultanément le câble de données du montant.




Étape 8 : Fixez l'embout du montant au moyen de 2 vis (M6X20) à chaque extrémité, comme l'illustre la Figure.

Étape 9 : Comme l'illustre la Figure, reliez les câbles de données du corps principal de l'équipement et de la console. Cette opération doit être réalisée par 2 personnes.

Étape 10 : Placez la console en place, comme l'illustre la Figure, en veillant à éviter toute rupture de câble.




Étape 11 : Fixez la console au montant au moyen de 6 boulons (M8X16) et de 6 rondelles.

## Instructions de fonctionnement

## Une fois le montage et les réglages nécessaires accomplis, vous pouvez utiliser votre tapis de course.

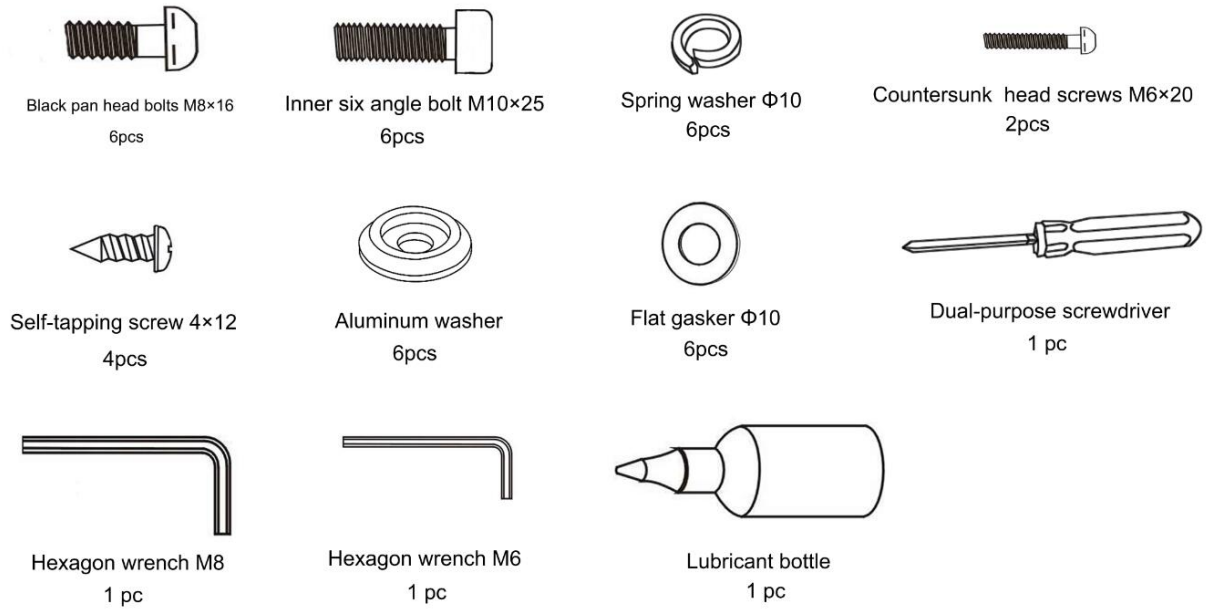
1. Le moniteur émet un BIP lorsque vous appuyez sur l'interrupteur ; tous les écrans affichent 0 sauf l'écran de fréquence cardiaque, qui est éclairé ; le tapis de course ne fonctionne pas. Ensuite, appuyez sur « Speed+, Speed- » [augmenter la vitesse - réduire la vitesse], pour régler les données de la fenêtre de fréquence cardiaque et choisir votre poids. Appuyez sur le bouton Start [marche] : le tapis roulant démarre à la vitesse initiale de 1,0 km/h. Vous devez confirmer que le tapis de course et le moniteur fonctionnent correctement (ou non).
2 Appuyez sur la touche « START » [marche] : le tapis de course fonctionnera à vitesse faible, vous pouvez vous tenir sur le tapis et marcher lentement. La vitesse la plus lente est de 1,0 km/h.
Appuyez sur la touche « Speed + » [augmenter la vitesse], « Speed - » [réduire la vitesse] ou sur la touche de vitesse directe. La vitesse changera en conséquence et sera lisible sur l'ordinateur. Vous pouvez courir lentement pendant 2 à 3 minutes, puis plus vite si vous êtes à l'aise. Vous pouvez courir librement éloigner les mains des garde-corps si vous vous sentez bien.
4 Pendant la course, vous pouvez lire la vitesse, la durée, la distance et les calories sur l'écran LCD.
5 Ralentissez lorsque vous voulez terminer votre exercice et courez lentement pendant 2 à 3 minutes pour faire revenir votre pouls et vos muscles à la normale.
6 Si vous ne parvenez pas à maintenir votre équilibre à grande vitesse, vous pouvez appuyer sur la touche d'arrêt d'urgence : le tapis s'arrêtera alors immédiatement.
7 Veillez à toujours courir au milieu du tapis roulant, et non sur son côté gauche ou son côté droit.
8 Après l'exercice, ralentissez et appuyez sur la touche « STOP » [arrêt] pour arrêter le tapis. Pour redémarrer le tapis de course, appuyez sur la touche « START » [marche].
9. A tout moment du programme, vous pouvez appuyer sur la touche « STOP » [arrêt] pour arrêter le programme. a) Appuyez une fois sur la touche « STOP » [arrêt] pendant le programme pour mettre le tapis de course en pause. Le tapis de course ralentit jusqu'à l'arrêt, et toutes les données sur l'entraînement en cours s'affichent sur la console. b) Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche « START » [marche] c) Pour remettre à 0 les données de l'entraînement, appuyez sur la touche « STOP » [arrêt]. Si l'équipement est en pause pendant 5 minutes, le tapis de course remet automatiquement à 0 les données d'entraînement.
10. Guide d'utilisation pour Bluetooth
Ce tapis de course possède deux types de fonctions Bluetooth : l'une pour les données audio, l'autre pour les données MY CARE
1) Le Bluetooth ne fonctionne qu'une fois le tapis de course sous tension. Insérez le disque U contenant les morceaux de musique au format MP3 ; pour les écouter et pour les différentes fonctions, vous pouvez utiliser les touches du panneau de commande MP3

2) Pour le Bluetooth CARE, reportez-vous pour référence à la brochure intitulée MY CARE
3) Le Bluetooth s'arrête automatiquement si aucun équipement n'est branché dans un délai de 2 minutes.

**AVERTISSEMENT :** Si vous utilisez en continu la fonction d'inclinaison à plus de cinq reprises, il se peut qu'elle ne fonctionne pas correctement. Il ne s'agit pas d'un dysfonctionnement, mais d'un dispositif de protection automatique. La fonction est restaurée au bout d'une heure.

GB

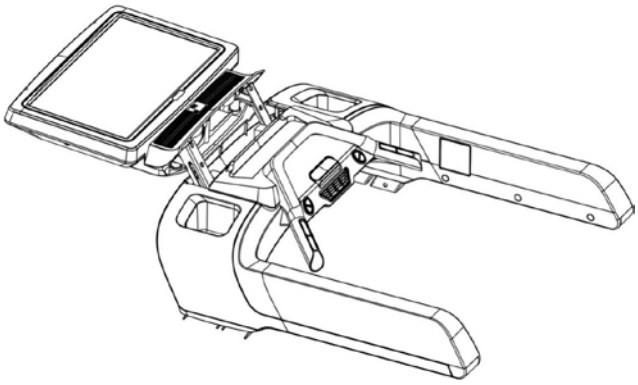
## Hardware and tool



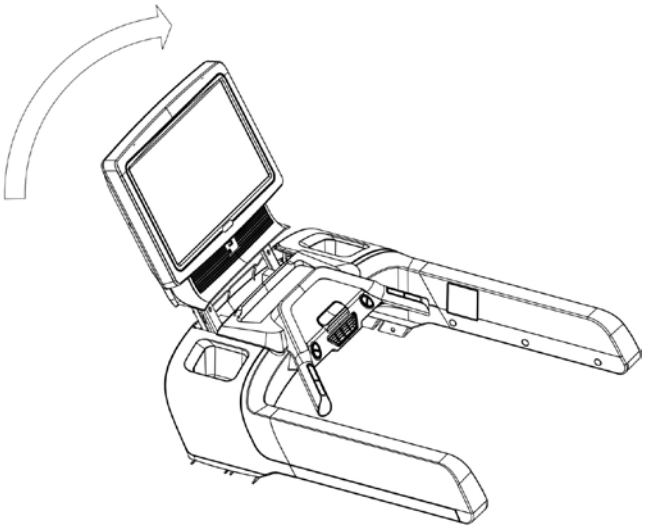

**Assembly Instruction Please make sure there's enough space to install the treadmill and recommend 2 persons to install it.**

**WARNING: Don't insert the power plug until the treadmill was fully assembled.**

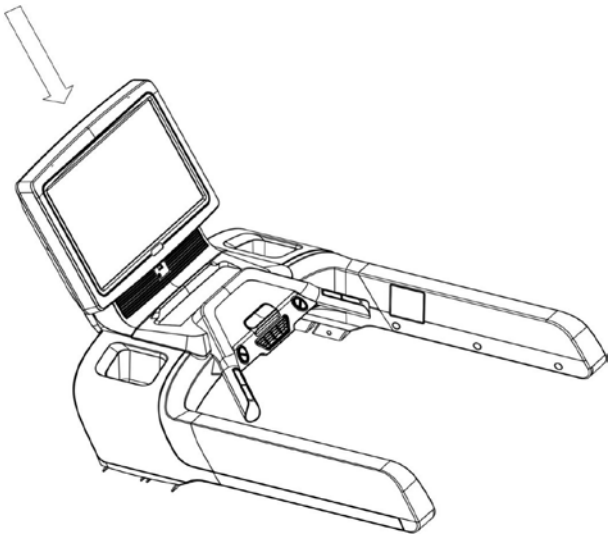
## Assembly instruction



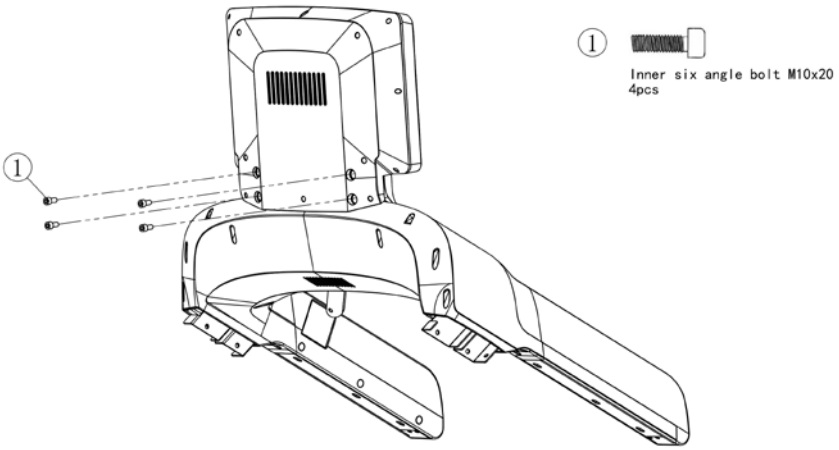
Step 1: Take the console out of the carton as shown in the figure.



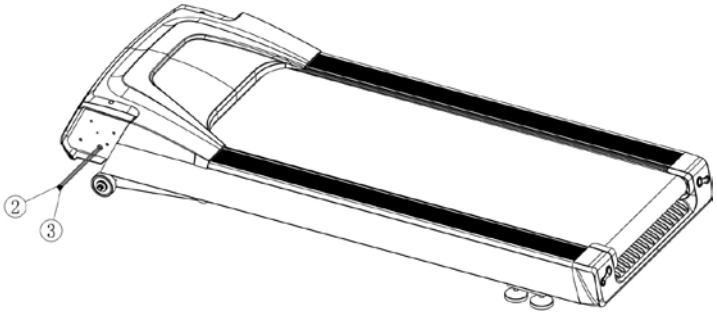
Step 2: Lift up the display screen of console as shown in the figure.



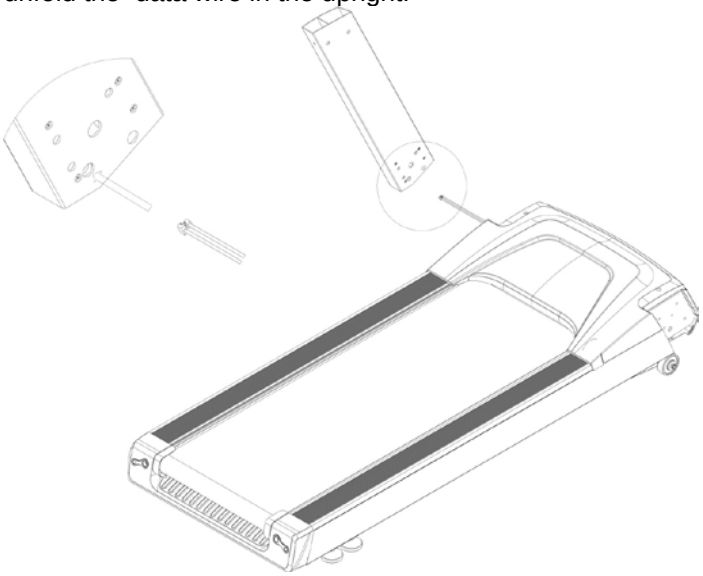
Step 3:Let the display screen of console down to the appropriate position as shown in the figure.



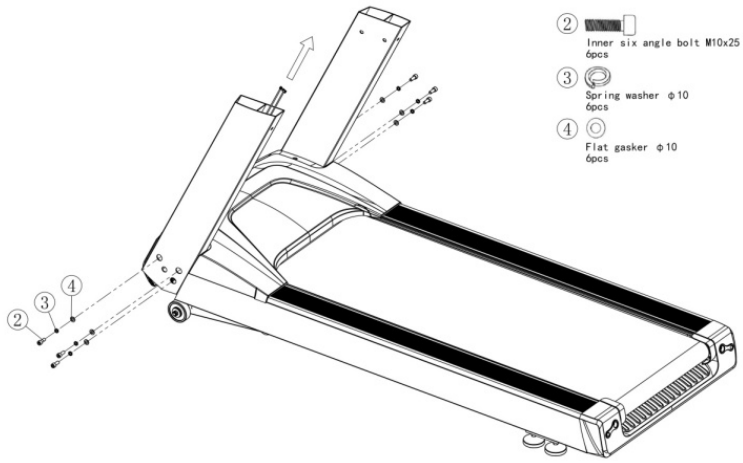

Step4 4: Fix the display screen of console by 4pcs screws (M10×20) as shown in the figure.



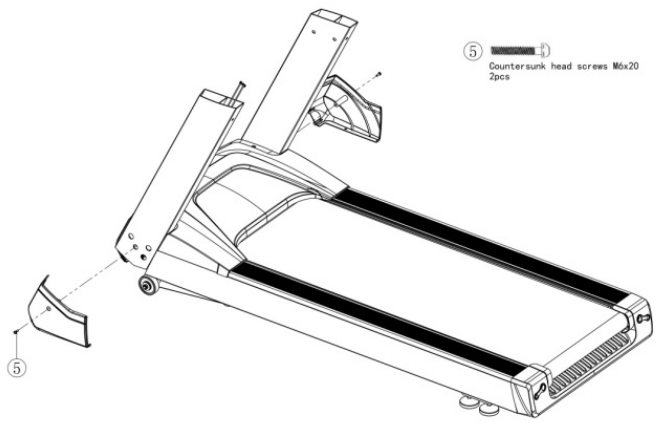

Step 5: As shown in the figure, carry out the main body from the wooden case and lay it on the ground; then unfold the  data wire in the upright.



Step 6: As shown in the figure, insert the data wire to the indicated hole of upright.



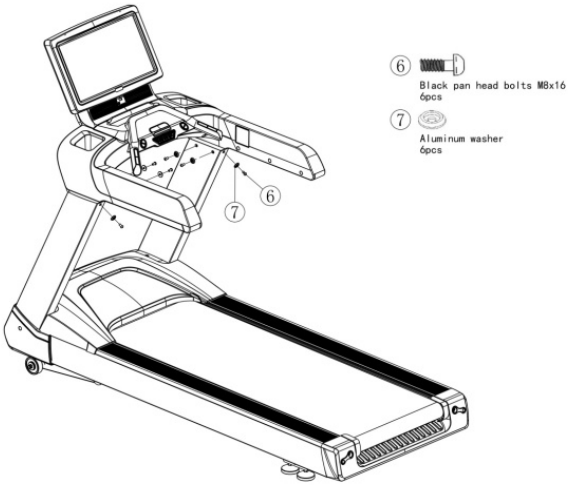

Step 7: As shown in the figure, fix the uprights with the main body by 6pcs bolts(M10×20),6pcs Φ10 bolt washer and 6pcs Φ10 elastic washer. At the same time, pull out the data wire from the upright.




Step 8: Fix the upright's cover by 2pcs screws(M6×20) on both sides as shown in the figure.

Step 9: As shown in the figure, conncet the date wires which are from main body and from console. This step should be finished by 2 persons.

Step 10: Place the console in a good position as shown in the figure, and pay attention to the cables not to be hurt or broken.




Step 11: Fix the console with uprights by 6pcs bolts(M8×16) and 6pcs bolt washer.

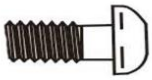
## Operation instruction

## After assembly and appropriate adjustments you can now use the treadmill:

1. The monitor makes a sound “beep” when you turn on the switch, all windows show 0 except the heart rate(pulse) window twinkling, running belt does not work. Then press “Speed +”, “Speed -” to adjust the data in heart rate window to choose your weight. Press start button, the treadmill starts at initial speed of 1.0 (km /h).Meanwhile confirm the treadmill and monitor are working normally or not.
2.Press the “START” key, the treadmill runs at a lower speed, you can step on the belt and walk slowly. The lowest speed is 1.0 km/h.
3.Press the “Speed +”, “Speed -” or direct speed key, the speed will change relatively, and you can read the speed on the computer. You can run slowly for 2~3 minutes, and then run faster if you feel comfortable. You can run freely with hand away from the handrails when you feel well.
4.During running, you can read speed, time, distance and calorie on the LED windows.
5.Slowdown when you want to finish your exercise, and run slowly for 2~3 minutes to make your heart rate and muscle turn to normal.
6.If you can’t keep balance while running at a high speed, you can press the emergency stop key, and the treadmill will stop immediately.
7.Always run in the middle of the running belt and never to the left or right sides.
8.After exercise, slowdown and press “STOP” key to stop the treadmill. If you want to restart the treadmill, press “START” key.
9.At any time during any program the “STOP” key may be used to pause the program. a) Press the “STOP” key once during any program to pause treadmill. The treadmill will slow to a stop and all the current work out data will be displayed on the console. b) To resume the workout press the “START” key c) To reset the workout data to 0, press the “STOP” key. If the unit is left in a paused state for 5 minutes the treadmill will reset the workout data to 0.
10. Usage guide for bluetooth
This treadmill has two kinds of bluetooth functions,one is for audio named care, the other is for date named MYCARE.
1) The bluetooth will not work before switch it on though the treadmill powered on. Nowr insert U disk which stored songs in .MP3 format, it can be played and controlled by MP3 control panel.
2).The data bluetooth named “CARE”, please find and read the brochure “MY CARE” as below for reference.
3)The bluetooth will switch off atuomatically if there is no any equipment to be connected within 2mins

**WARNING:** Continuously using incline function for more than five times, the function may not work well. This is not a malfunction but rather a self-protection. The function would restore in 1 hour.

## Zubehör und Werkzeug



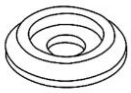
Schwarze
Flachkopfschrauben M8X16
6 St.

Innensechskantschraube
M10x25
6 St.

Federscheibe 10
6 St.

Senkkopfschrauben M6x20
2 St.

Selbstschneidende
Schraube 4x12
4 St.



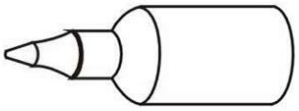
Aluminiumunterlegscheibe
6 St.

Flachdichtung 10
6 St.

Schraubendreher mit
Doppelfunktion
1 St.

Sechskantschlüssel M8
1 St.

Sechskantschlüssel M6
1 St.

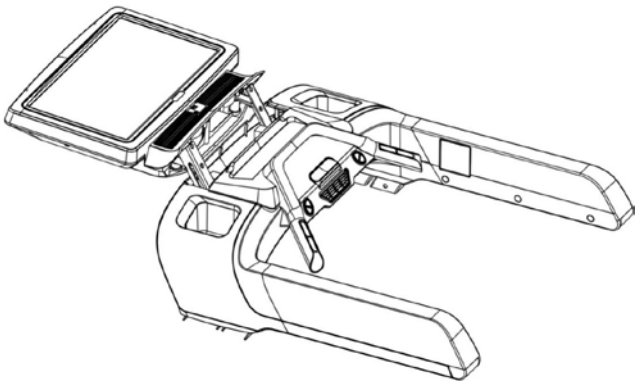


Schmiermittelflasche
1 St.

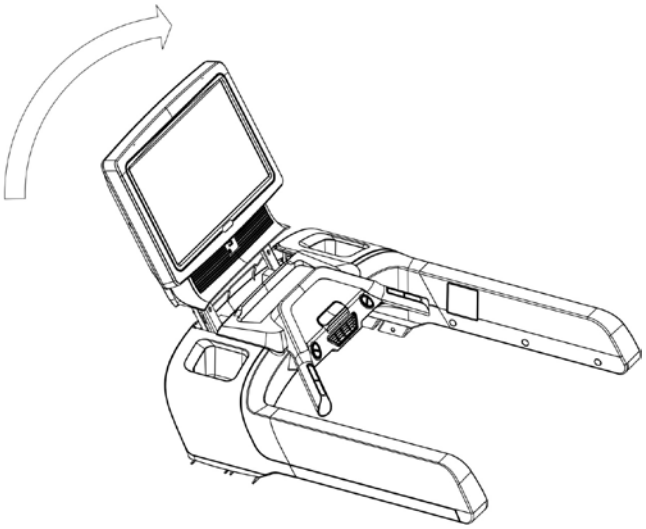
**<u>Aufbauanleitung</u> Vergewissern Sie sich, dass genug Platz vorhanden ist, um das Laufband zu installieren. Es wird empfohlen, die Installation von zwei Personen vornehmen zu lassen.**

**WARNHINWEIS: Netzkabel erst anschließen, nachdem das Laufband vollständig aufgebaut wurde.**

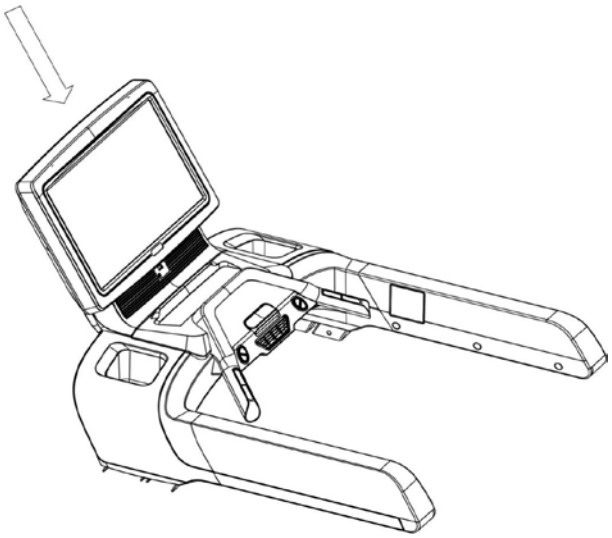
## Montageanleitung



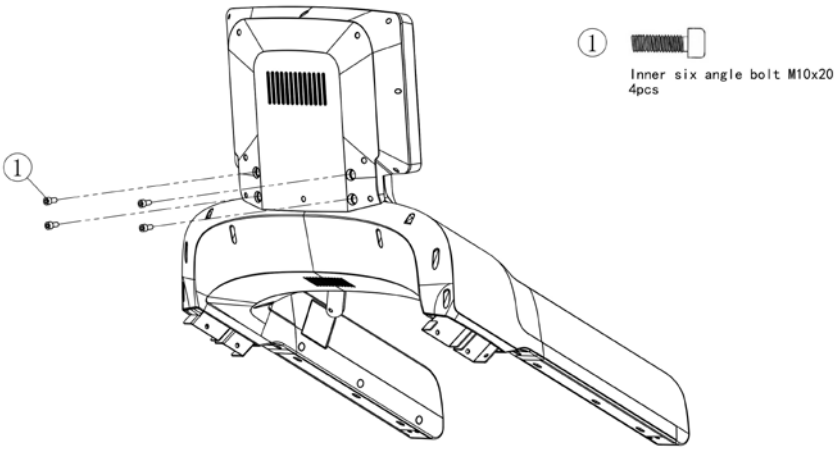
Schritt 1: Nehmen Sie die Konsole wie abgebildet aus der Verpackung.



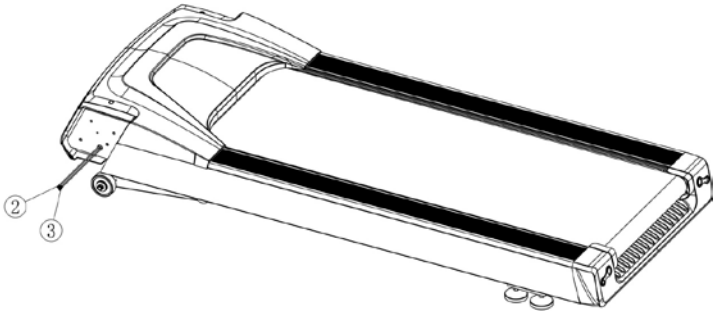
Schritt 2: Heben Sie den Bildschirm der Konsole wie abgebildet an.



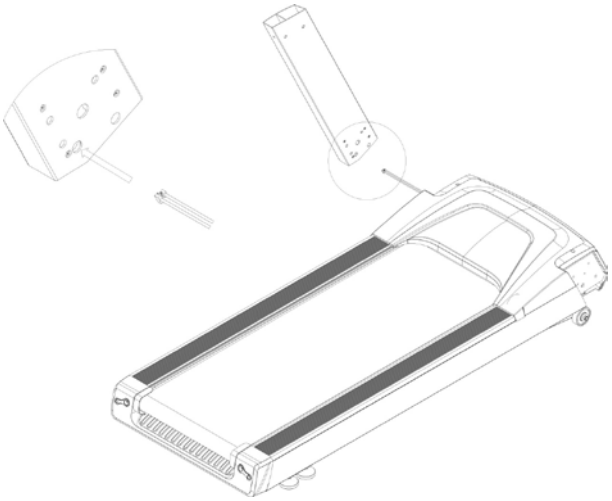
Schritt 3: Senken Sie den Bildschirm der Konsole wie abgebildet in die geeignete Position ab.



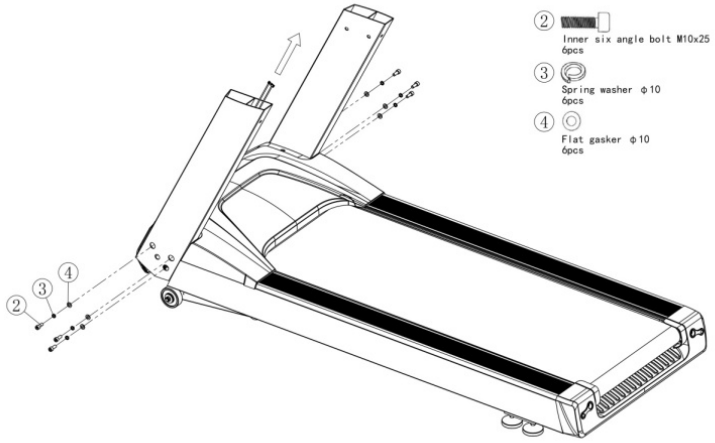

Schritt 4: Befestigen Sie den Bildschirm der Konsole wie abgebildet mit 4 Schrauben (M10 x 20).



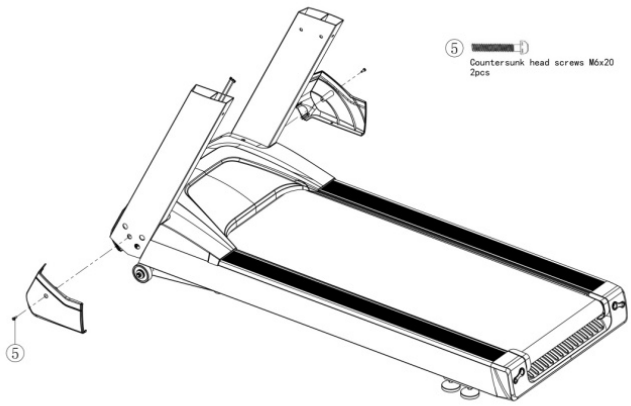

Schritt 5: Heben Sie die Maschine wie abgebildet aus der Holzverpackung und stellen Sie sie auf den Boden, falten Sie dann das Daten kabel des Konsolenmasts auseinander.



Schritt 6: Führen Sie nun das Datenkabel wie abgebildet durch den Konsolenmast.



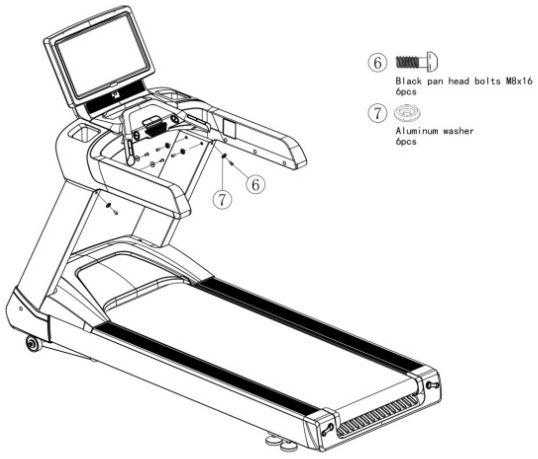

Schritt 7: Fixieren Sie die Konsolenmasten mit 6 Schrauben (M10 x 20), 6 Unterlegscheiben (Φ 10) und 6 Kunststoffunterlegscheiben (Φ 10) am Maschinenkörper. Ziehen Sie dabei das Datenkabel aus dem Konsolenmast.




Schritt 8: Fixieren Sie die Abdeckung des Konsolenmasts beidseitig wie abgebildet durch 2 Schrauben (M6 x 20).

Schritt 9: Verbinden Sie wie abgebildet die Datenkabel von Maschinenkörper und Konsole.  Dieser Schritt sollte von zwei Personen durchgeführt werden.

Schritt 10: Bringen Sie die Konsole wie abgebildet in eine geeignete Position, und achten Sie dabei darauf, dass die Kabel weder beschädigt noch geknickt werden.




Schritt 11: Befestigen Sie die Konsole mit 6 Schrauben (M8 x 16) und 6 Unterlegscheiben an den Konsolenmasten.

## Betriebsanleitung

## Nach dem Zusammenbau und den erforderlichen Einstellungen ist das Laufband jetzt einsatzbereit:

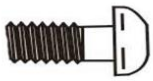
1. Wenn Sie das Laufband einschalten, gibt der Monitor ein Geräusch ab, und in allen Anzeigen erscheint eine 0. Eine Ausnahme bildet die Anzeige des Herzfrequenzfensters: diese blinkt. Das Band läuft nicht. Stellen Sie nun über die Tasten "Speed +", "Speed -" die Daten im Herzfrequenzfenster ein, und wählen Sie Ihr Gewicht aus. Durch Drücken der Starttaste setzen Sie das Laufband mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1,0 km/h in Bewegung. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband und der Monitor ordnungsgemäß funktionieren.
2. Durch Drücken der Starttaste setzt sich das Laufband mit niedriger Geschwindigkeit in Bewegung. Sie können das Band nun betreten und langsam gehen. Die niedrigste Geschwindigkeit beträgt 1,0 km/h.
3. Durch Drücken der Taste "Speed +" , “Speed -” oder der Direktgeschwindigkeitstaste ändert sich die Geschwindigkeit entsprechend und kann am Computer abgelesen werden. Gehen Sie zunächst 2 bis 3 Minuten lang langsam und erhöhen Sie die Geschwindigkeit, wenn Sie sich wohl fühlen. Sie können laufen, ohne die Hände an die Handgriffe zu legen, wenn Sie sich dabei wohl fühlen.
4. Beim Laufen können Sie die Geschwindigkeit, die Zeit, die Strecke und die Kalorienzahl in den LED-Anzeigen ablesen.
5. Senken Sie die Geschwindigkeit, wenn Sie Ihr Training beenden wollen, und laufen Sie 2 bis 3 Minuten lang langsam, um Ihre Herzfrequenz zu senken und das Training sanft ausklingen zu lassen.
6. Wenn Sie bei hoher Geschwindigkeit aus dem Gleichgewicht kommen, können Sie die Nothalttaste drücken, und das Laufband stoppt sofort.
7. Laufen Sie stets in der Mitte des Laufbands, niemals auf der linken oder rechten Seite.
8. Senken Sie nach dem Training die Geschwindigkeit und drücken Sie die Taste "STOP", um das Laufband zu stoppen. Wenn Sie das Laufband wieder starten möchten, drücken Sie erneut die Taste "START".
9. Jederzeit lässt sich in jedem Programm die Taste "STOP" drücken, um das Programm zu unterbrechen. a) Zum Pausieren, in jedem beliebigen Programm die Taste "STOP" einmal drücken. Das Laufband wird langsamer und stoppt, alle aktuellen Workout-Daten werden in der Konsole angezeigt. b) Wenn Sie das Workout fortsetzen möchten, drücken Sie die Taste "START". c) Wenn Sie die Workout-Daten auf 0 zurücksetzen möchten, drücken Sie die Taste "STOP". Wenn Sie länger als fünf Minuten pausieren, stellt das Laufband die Workout-Daten auf 0 zurück.
10. Nutzungshinweise für Bluetooth
Dieses Laufband verfügt über zwei Arten von Bluetooth-Funktionen, eine Audio-Funktion mit der Bezeichnung 'care' und ein Funktion für Daten mit der Bezeichnung 'MYCARE'.
1) Bluetooth funktioniert nur bei eingeschaltetem Laufband. Setzen Sie den USB-Stick mit den im MP3-Format gespeicherten Musikstücken ein. Die Steuerung erfolgt über das MP3-Bedienfeld.
2) Informationen zum Daten-Bluetooth mit der Bezeichnung “CARE” finden Sie in der Broschüre “MY CARE”.

3) Bluetooth schaltet sich automatisch ab, falls es innerhalb von zwei Minuten kein Gerät findet, mit dem es sich verbinden kann.

**WARNHINWEIS:** Wird die Steigungsfunktion mehr als fünf Mal hintereinander kontinuierlich benutzt, funktioniert sie möglicherweise nicht mehr ordnungsgemäß. Dies ist keine Fehlfunktion, sondern ein Schutzmechanismus. Die Funktion kann nach Ablauf einer Stunde wieder eingestellt werden.

E

## Equipo y herramientas



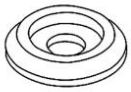
Pernos de cazoleta
M8X16
6 ud.

Tornillo de seis ángulos interiores M10X25
6 ud.

Arandela de muelle
10
6 ud.

Tornillos de cabeza semiovalada
M6X20
2 ud.

Tornillo autorroscante
4X12
4 ud.



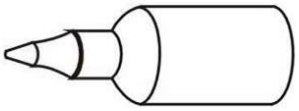
Arandela de aluminio
6 ud.

Junta plana 10
6 ud.

Destornillador de doble función
1 ud.

Llave Allen M8
1 ud.

Llave Allen M6
1 ud.

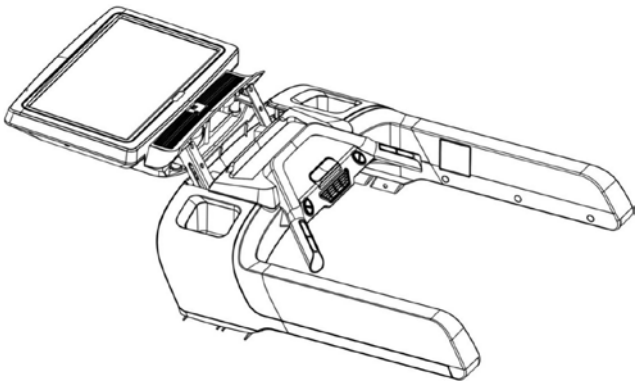


Botella de lubricante
1 ud.

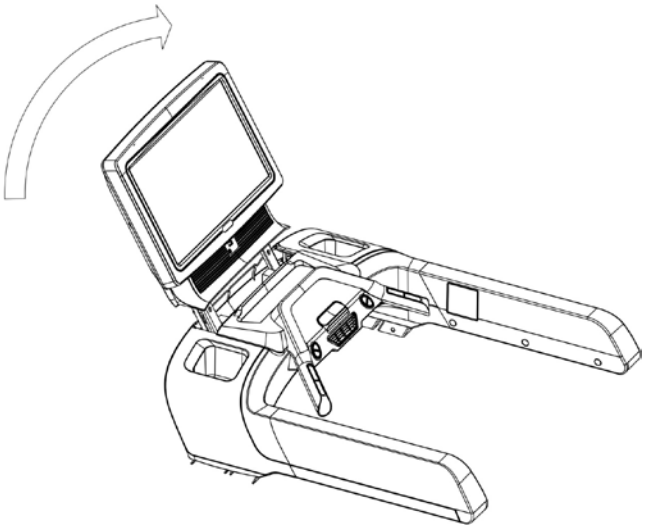
**Instrucciones de montaje Compruebe que hay disponible suficiente espacio para instalar la cinta de correr y se recomienda 2 personas para instalarla.**

**ADVERTENCIA: No conecte el enchufe de alimentación hasta que la cinta de correr esté completamente ensamblada.**

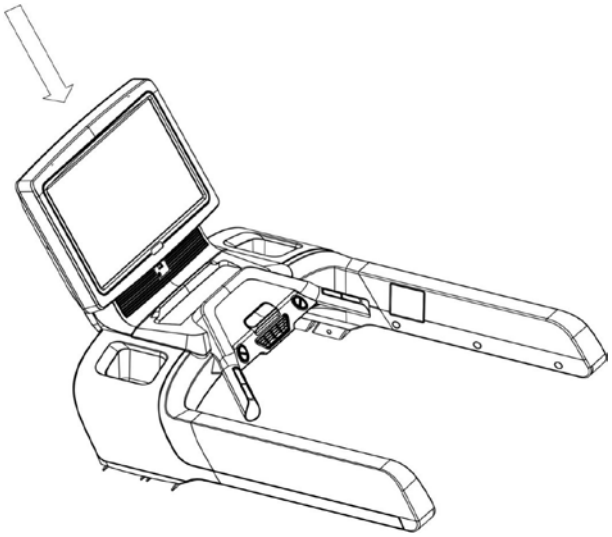
## Indicaciones de montaje



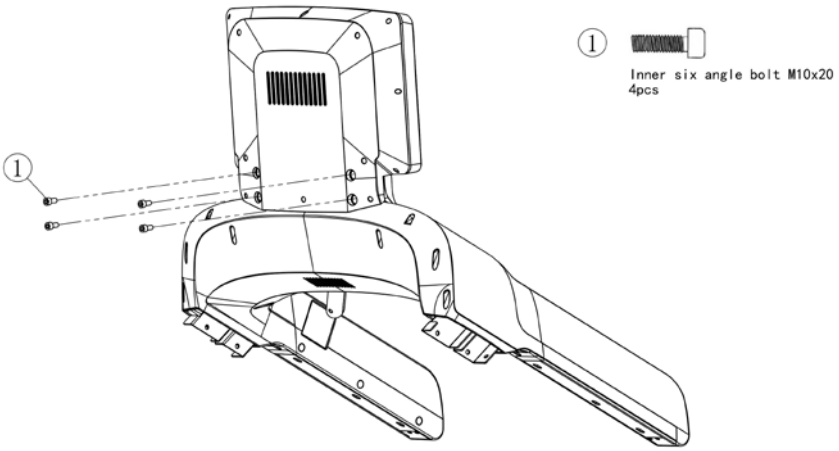
Paso 1: Saque la consola fuera de la caja de cartón como se muestra en la imagen.



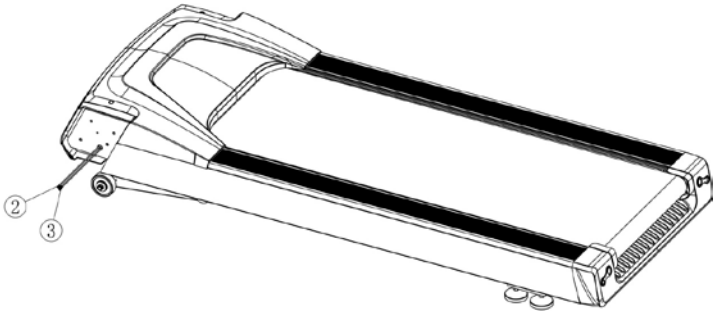
Paso 2: Levante la pantalla de visualización de la consola como se muestra en la imagen.



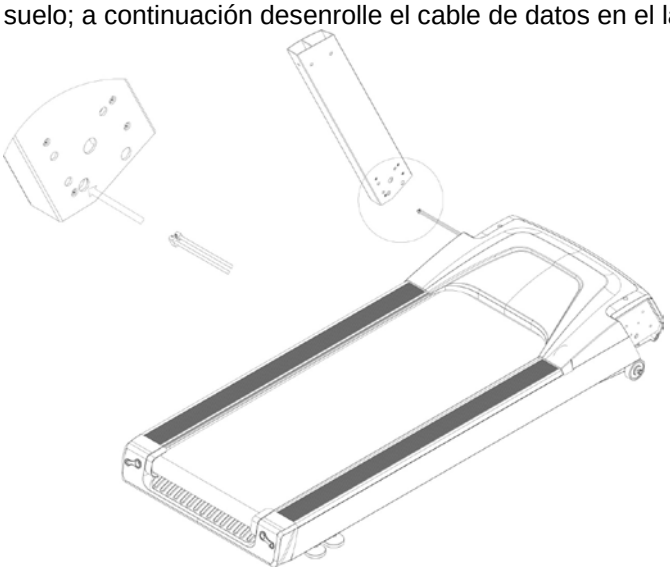
Paso 3: Coloque la pantalla de visualización de la consola en la posición adecuada como se muestra en la imagen.



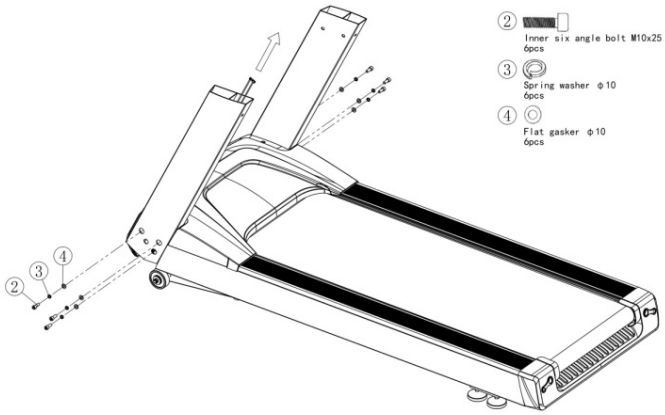

Paso 4: Fije la pantalla de visualización de la consola mediante 4 tornillos (M10X20) como se muestra en la imagen.



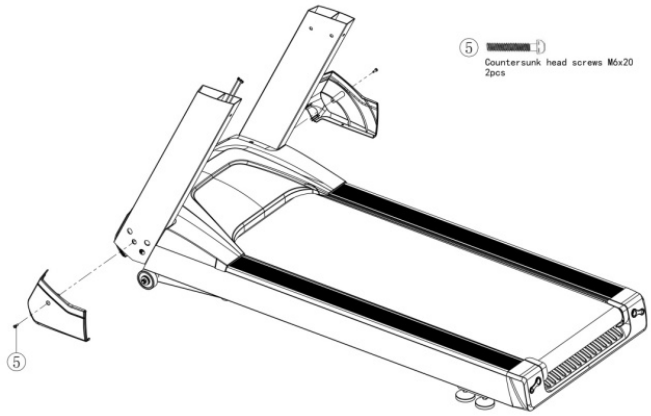

Paso 5: Como se muestra en la figura, saque el cuerpo principal de la caja de madera y colóquelo sobre el suelo; a continuación desenrolle el cable de datos en el lateral.



Paso 6: Como se muestra en la imagen, inserte el cable de datos en el orificio indicado en el lateral.



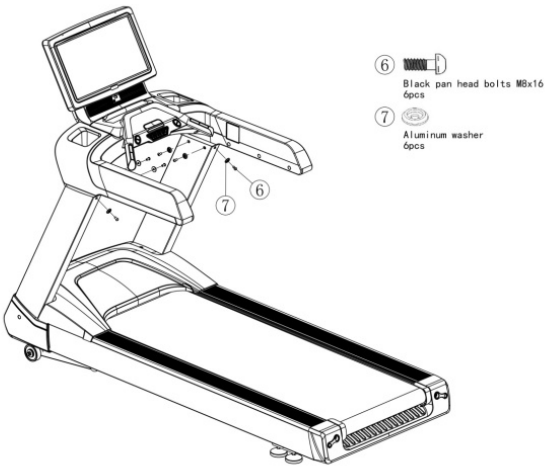

Paso 7: Como se muestra en la figura, acople los laterales al cuerpo principal mediante 6 pernos (M10X20), 6 arandelas de perno Φ10 y 6 arandelas elásticas Φ10. Al mismo tiempo, tire del cable de datos en el lateral.




Paso 8: Acople la cubierta lateral mediante dos tornillos (M6X20) en ambos lados como se muestra en la imagen.

Paso 9: Como se muestra en la imagen, conecte los cables de datos del cuerpo principal y de la consola. Este paso se deberían realizar entre 2 personas.

Paso 10: Coloque la consola en una posición adecuada como se muestra en la imagen y preste atención a que los cables no estén dañados o rotos.




Paso 11: Fije la consola a los laterales con 6 pernos (M8X16) y 6 arandelas de perno.

## Instrucciones de funcionamiento

## Tras el ensamblaje y los ajustes adecuados ya puede utilizar la cinta de correr:

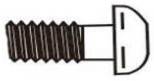
1. El monitor emite un pitido cuando enciende el interruptor, todas las ventanas muestran 0 excepto la ventana de frecuencia cardíaca (pulso) que parpadea, la cinta de correr no funciona. A continuación pulse «Speed +», «Speed -» para ajustar los datos en la ventana de frecuencia cardíaca para seleccionar su peso. Pulse el botón de inicio, la cinta comienza a girar a baja velocidad 1,0 (km/h). Mientras tanto, compruebe si la cinta y el monitor funcionan con normalidad.
2. Pulse la tecla «START», la cinta funciona a baja velocidad, puede subir sobre la cinta y caminar lentamente. La velocidad más baja es de 1,0 km/h.
3. Pulsa la tecla «Speed +», «Speed -» o la de velocidad directa, la velocidad cambiará de manera correspondiente y puede consultar la velocidad en el ordenador. Puede correr lentamente durante 2 o 3 minutos, y a continuación correr más rápido si se siente cómodo. Puede correr libremente soltando los pasamanos cuando se sienta bien.
4. Mientras corre, puede consultar velocidad, tiempo, distancia y calorías en las ventanas de la pantalla LED.
5. Reduzca la velocidad cuando desee terminar su ejercicio y corra lentamente durante 2 o 3 minutos para que su frecuencia cardíaca y sus músculos vuelvan a la normalidad.
6. Si no puede mantener el equilibrio mientras corre a alta velocidad, puede pulsar la tecla de parada de emergencia y la cinta de correr se detendrá inmediatamente.
7. Corra siempre en el centro de la cinta de correr y nunca hacia el lado derecho o izquierdo.
8. Después del ejercicio, reduzca la velocidad y pulse la tecla «STOP» para detener la cinta de correr. Si desea reiniciar la cinta de correr, pulse la tecla «START».
9. Puede utilizar la tecla «STOP» en cualquier momento y en cualquier programa para pausar el programa.
a) Para pausar pulse la tecla «STOP» una vez durante cualquier programa para pausar la cinta de correr. La cinta de correr reducirá la velocidad hasta detenerse y todos los datos del entrenamiento actual aparecerán en la consola. b) Para reiniciar el entrenamiento pulse la tecla «START» c) Para restablecer los datos del entrenamiento a 0 pulse la tecla «STOP». Si se deja la unidad en estado pausado durante 5 minutos la cinta de correr restablecerá los datos del entrenamiento a 0.
10. Guía de usuario para Bluetooth
Esta cinta de correr cuenta con dos funciones de Bluetooth, una para audio llamada «care», la otra para fecha llamada MYCARE.
1)El Bluetooth no funcionará hasta que no se active al encender la cinta de correr. A continuación inserte el U disc con canciones almacenadas en formato MP3, se puede reproducir y controlar mediante el panel de control MP3.
2) Información del Bluetooth llamado «CARE», localícela y lea el folleto «MY CARE» a continuación para referencia.
3) El Bluetooth se apagará automáticamente si no se conecta ningún equipo en 2 min.

**ATENCIÓN:** si utiliza la función de inclinación de forma continuada más de cinco veces, es posible que la función no funcione correctamente. Esto no es un error de funcionamiento sino más bien una

autoprotección. La función debería restaurarse en 1 hora.

I

## Bulloneria e attrezzi



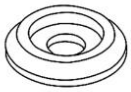
Bulloni neri a testa tronco-conica M8X16
6 pezzi

Bullone a esagono incassato M10x25
6 pezzi

Rondella elastica 10
6 pezzi

Viti a testa svasata M6x20
2 pezzi

Vite autofilettante 4x12
4 pezzi



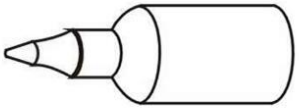
Rondella di alluminio
6 pezzi

Guarnizione piatta 10
6 pezzi

Cacciavite doppio uso
1 pezzo

Chiave esagonale M8
1 pezzo

Chiave esagonale M6
1 pezzo

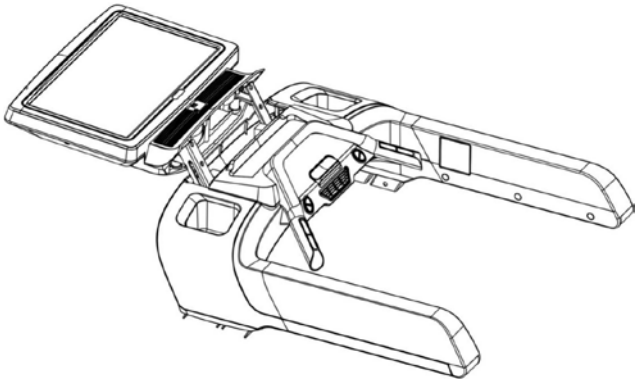


Flacone di lubrificante
1 pezzo

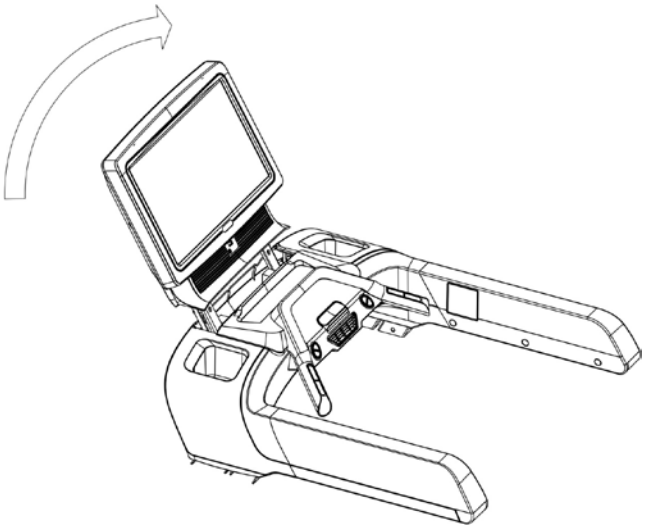
**<u>Istruzioni per il montaggio</u>. Accertarsi che vi sia spazio sufficiente per installare il tapis roulant, e che l'operazione venga eseguita da due persone.**

**AVVERTENZA: Non collegare il cavo di alimentazione finché il tapis roulant non è completamente assemblato.**

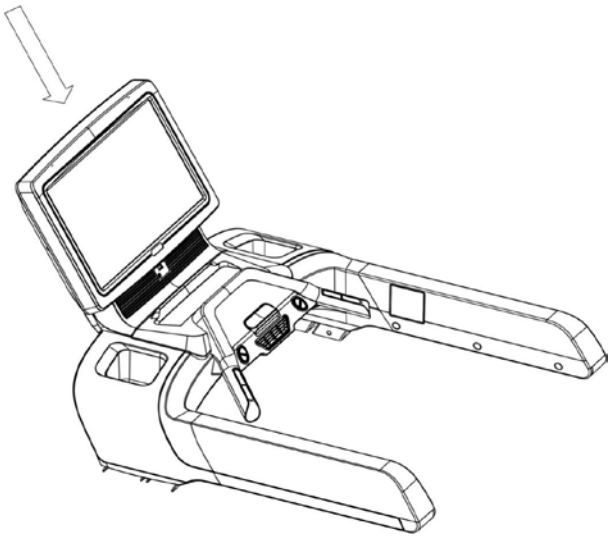
## Istruzioni per il montaggio



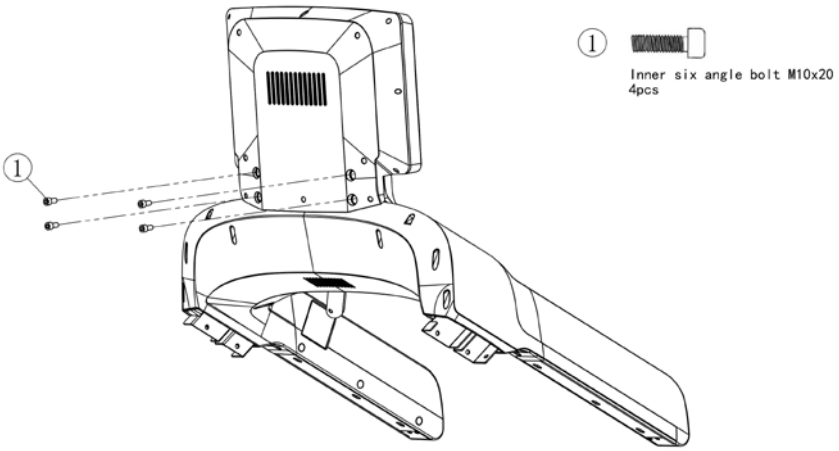
Fase 1: Estrarre la console dall'imballaggio, come illustrato dalla figura.



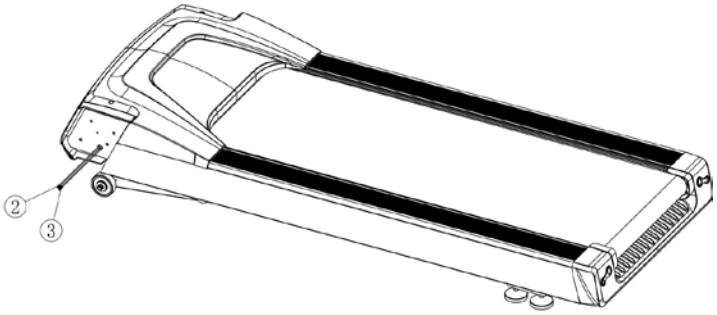
Fase 2: Sollevare lo schermo della console come illustrato dalla figura.



Fase 3: Collocare lo schermo della console sulla posizione appropriata, come illustrato dalla figura.

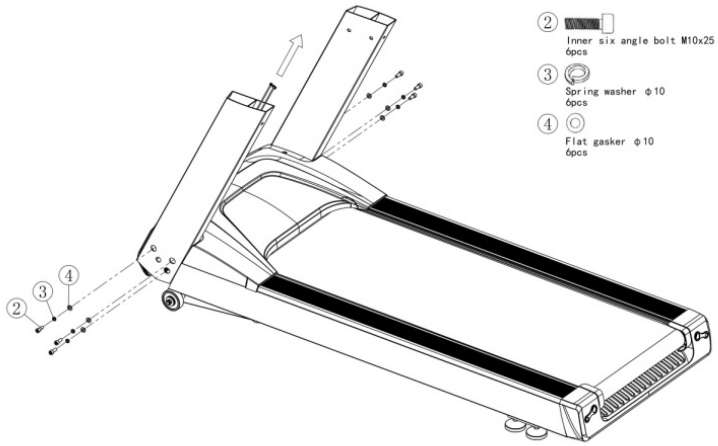



Fase 4: Fissare lo schermo della console mediante 4 viti (M10×20) come illustrato dalla figura.

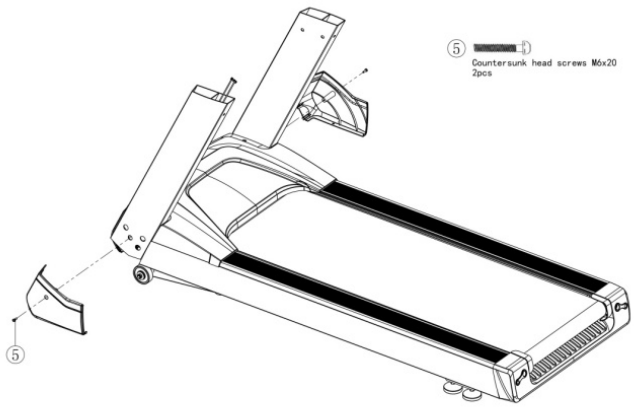



Fase 5: Come indicato nella figura, estrarre il corpo principale dall'imballaggio di legno e posarlo al suolo, quindi svolgere il cavo dati nel montante.

Fase 6: Come indicato nella figura, inserire il filo dati nel foro indicato del montante.



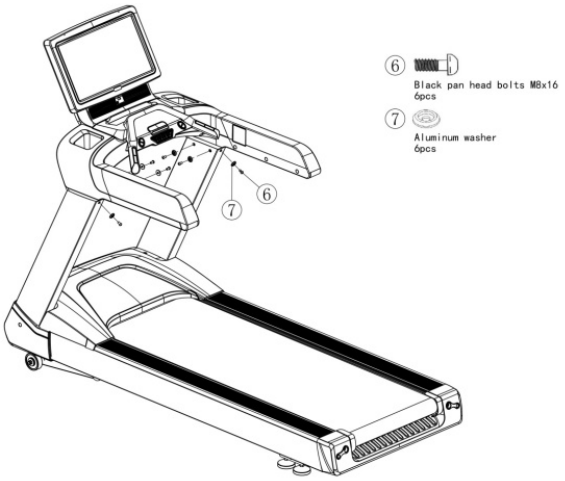

Fase 7: Come indicato nella figura, fissare i montanti al corpo principale mediante 6 bulloni (M10×20), 6 rondelle da Φ10 e 6 rondelle elastiche da Φ10. Allo stesso tempo, estrarre il cavo dati dal montante.




Fase 8: Fissare il rivestimento del montante mediante 2 viti (M6×20) su entrambi i lati, come indicato sulla figura.

Fase 9: Come indicato nella figura, collegare i cavi dati provenienti dal corpo principale e dalla console. Questa fase deve essere completata da due persone.

Fase 10: Collocare la console in una buona posizione come indicato nella figura e fare attenzione che i cavi non siano danneggiati o rotti.




Fase 11: Fissare la console sui montanti mediante 6 bulloni (M8x16) e 6 rondelle.

## Istruzioni d'uso

## Dopo il montaggio e le opportune regolazioni, è possibile iniziare a utilizzare il tapis roulant:

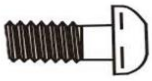
1. Quando si accende l'interruttore, il monitor emette un “bip”. Tutte le finestre visualizzano 0, eccetto quella del battito cardiaco (polso) che lampeggia. Il tappeto non si muove. Premere quindi “Velocità +”, “Velocità -” per regolare i dati della finestra della frequenza cardiaca e scegliere il proprio peso. Premere il pulsante di avvio; il tapis roulant si avvia alla velocità iniziale di 1,0 (km /h). Verificare nel contempo se il tapis roulant e il monitor stanno funzionando normalmente.
2. Premere il tasto “AVVIO”. Il tapis roulant marcia a velocità ridotta: è possibile salire sul tappeto e camminare lentamente. La velocità minima è di 1,0 km/h.
3. Premere il tasto “Velocità +” oppure “Velocità -” o il tasto diretto della velocità. La velocità cambia di conseguenza, ed è possibile vederla visualizzata sul computer. È possibile correre lentamente per 2-3 minuti; quindi, se ci sente bene, è possibile aumentare l'andatura e poi correre liberamente, staccando le mani dal corrimano.
4. Durante la corsa, è possibile leggere sulle finestre a LED la velocità, la durata, la distanza e le calorie.
5. Rallentare quando si desidera terminare l'allenamento e correre lentamente per 2~3 minuti per riportare alla normalità la frequenza cardiaca e i muscoli.
6. Se durante la corsa rapida non si riesce a mantenere l'equilibrio, è possibile premere la chiave di arresto di emergenza per fare arrestare immediatamente il tapis roulant.
7. Correre sempre sulla parte centrale del tappeto e mai a destra o a sinistra.
8. Dopo l'esercizio, rallentare e premere il tasto “STOP” per arrestare il tapis roulant. Se si desidera riavviare il tapis roulant, premere il tasto “AVVIO”.
9. In qualsiasi momento e durante qualsiasi programma è possibile utilizzare il tasto “STOP” per mettere in pausa il programma. a) Premere una volta il tasto “STOP” durante qualsiasi programma per mettere il tapis roulant in pausa. Il tapis roulant rallenta fino a fermarsi e tutti i dati correnti di esercizio vengono visualizzati sulla console. b) Per riprendere l'esercizio, premere il tasto “AVVIO” c) Per azzerare i dati dell'esercizio premere il tasto “STOP”. Se l'unità viene lasciata in pausa per 5 minuti il tapis roulant azzera i dati di dell'esercizio.
10. Guida all'uso per Bluetooth
Questo tapis roulant ha due tipi di funzioni bluetooth, uno per l'audio chiamato "care", l'altro per dati nominati MYCARE.
1) Il bluetooth funziona solo se viene acceso dopo l'accensione del tapis roulant. Inserire ora il disco U che contiene memorizzati i brani in formato MP3. Può essere ascoltato e controllato mediante il pannello di controllo dell'MP3.
2) Il bluetooth dati è nominato “CARE”; fare riferimento alla brochure “MY CARE”, come indicato
3) Il bluetooth si spegne automaticamente se non viene connessa nessuna apparecchiatura per 2 min.

**AVVERTENZA:** Se si utilizza la funzione di inclinazione continuamente per più di cinque volte, questa funzione potrebbe non funzionare bene. Questo non è un malfunzionamento, ma piuttosto una

autoprotezione. La funzione si ripristina nel giro di un'ora.

NL

## Onderdelen en gereedschap



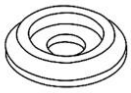
Zwarte bouten M8X16
6 stuks

Inbusbouten M10x25
6 stuks

Borgring 10
6 stuks

Schroeven met verzonken kop M6x20
2 stuks

Zelftappende schroeven
4x12
4 stuks



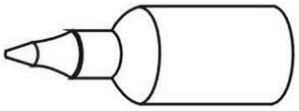
Aluminium ring
6 stuks

Platte pakking 10
6 stuks

Dubbele schroevendraaier
1 st

Zeskant-moersleutel M8
1 st

Zeskant-moersleutel M6
1 st

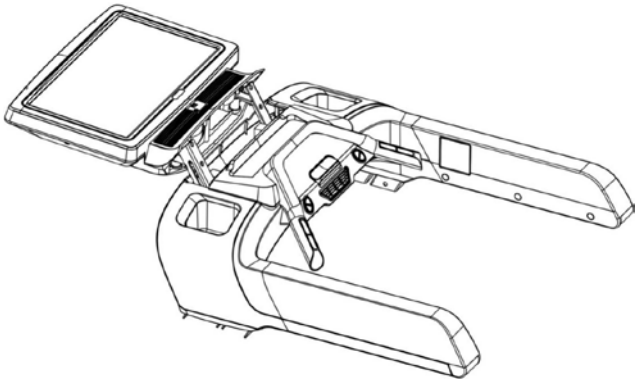


Flesje smeermiddel
1 st

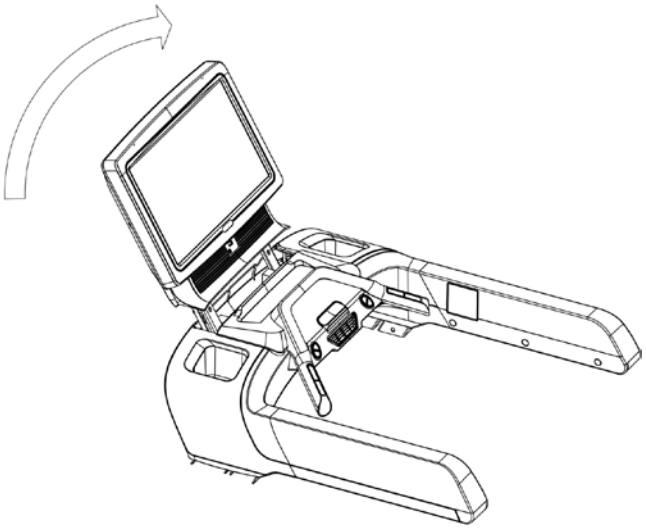
**<u>Montage-instructie</u> Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om de loopband te monteren, er wordt aangeraden dit met 2 personen te doen.**

**WAARSCHUWING: steek de stekker niet in het stopcontact voordat de loopband volledig gemonteerd is**

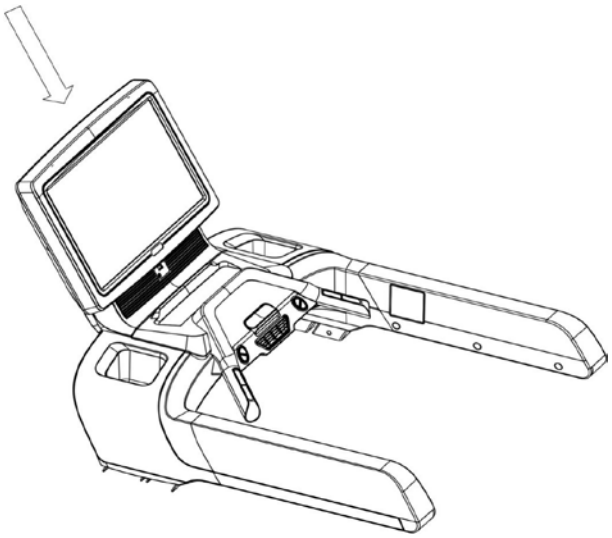
## Montage-instructies



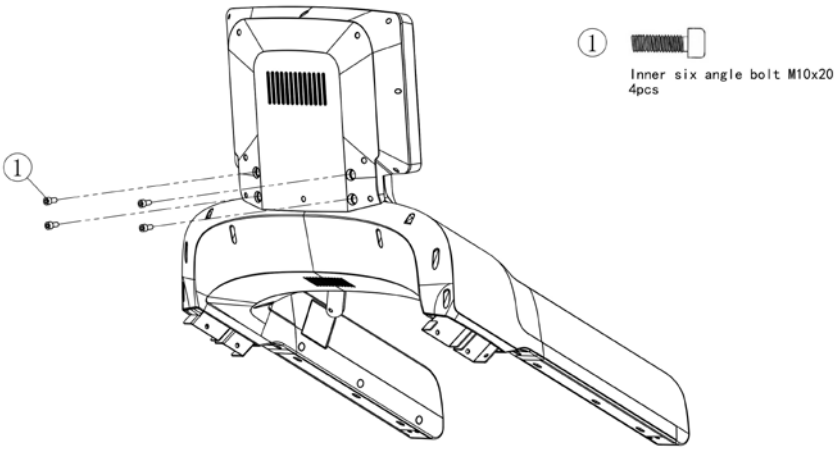
Stap 1: Haal de console uit de doos zoals op de tekening aangegeven.



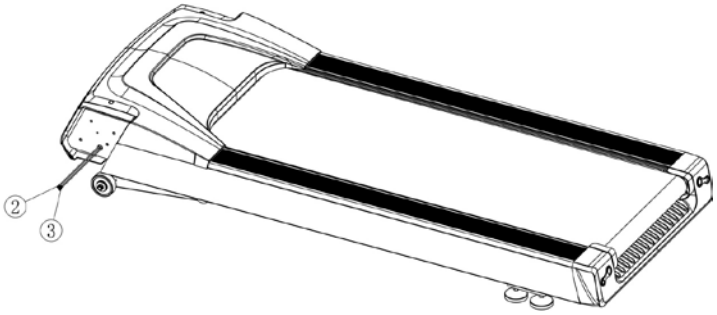
Stap 2: Til de display van de console op zoals in de afbeelding aangegeven.



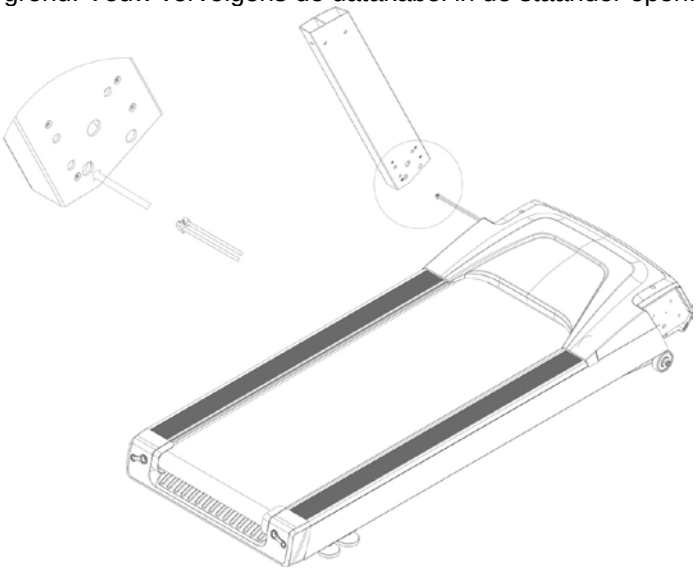
Stap 3:Laat de display van de console in de juiste positie zakken zoals op de afbeelding aangegeven.



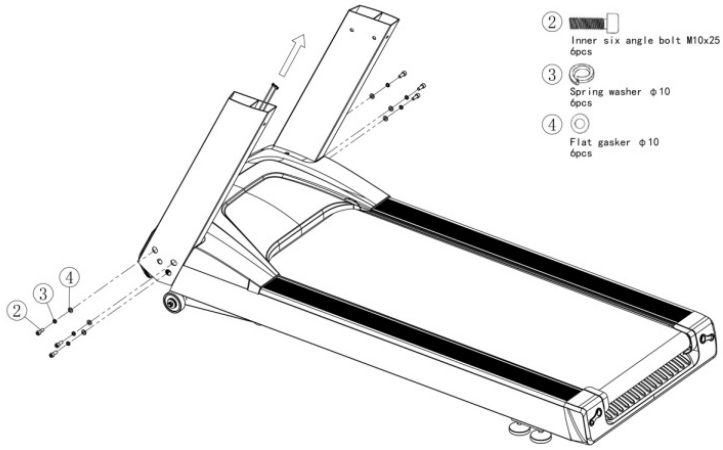

Stap4 4: Bevestig de display van de console met 4 schroeven (M10x20) zoals op de afbeelding aangegeven.



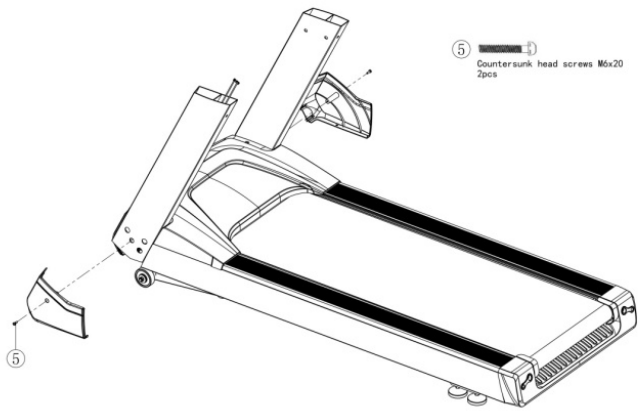

Stap 5: Verwijder de behuizing uit de houten krat zoals op de afbeelding aangegeven en leg deze op de grond. Vouw vervolgens de datakabel in de staander open.



Stap 6: Bevestig de datakabel in het aangegeven gat in de staander zoals in de afbeelding aangegeven.



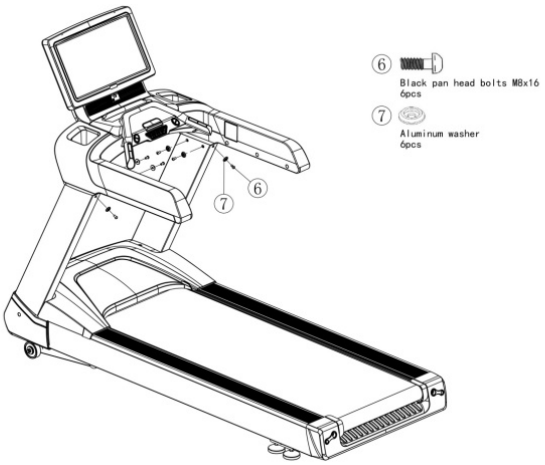

Stap 7: Zoals op de afbeelding aangegeven, bevestig de staanders aan de behuizing met 6 bouten (M10×20), 6 Φ10 boutringen en 6 Φ10 elastische ringen. Trek de datakabel tegelijkertijd uit de staander.




Stap 8: Bevestig de kap van de staander met 2 schroeven (M6x20) aan beide zijden, zoals op de afbeelding aangegeven.

Stap 9: Sluit de datakabels van de behuizing en de console aan zoals aangegeven op de afbeelding. Deze stap moet door twee personen voltooid worden.

Stap 10: Plaats de console in een correcte positie zoals op de afbeelding aangegeven en let op dat de kabels niet beschadigd raken of breken.




Stap 11: Bevestig de console aan de staanders met 6 bouten (M8x16) en 6 ringen.

## Bedieningsinstructies

## Na het monteren en bijstellen, kunt u de loopband gebruiken:

1. De monitor ‘piept’ wanneer u de schakelaar draait, alle vensters geven ‘0’ weer behalve het hartslagvenster (puls) dat knippert, de loopband functioneert niet. Druk vervolgens op ‘Speed +’ en/of ‘Speed -’ om de gegevens in het hartslagvenster aan te passen om uw gewicht te kiezen. Druk op de startknop, de band begint langzaam te lopen op 1.0 (km/uur). Controleer dat de loopband en de monitor correct functioneren.
2. Druk op ‘START’, de loopband draait langzaam, u kunt op de band stappen en langzaam lopen. De langzaamste snelheid is 1 km/u.
3.Druk op de toetsen ‘Speed +’, ‘Speed -’ of speed, de snelheid wordt gewijzigd, u kunt de snelheid op het scherm aflezen. U kunt 2-3 minuten langzaam lopen en vervolgens sneller als u dat wenst. U kunt vrij lopen zonder uw handen op de handsteunen als u dat comfortabel vindt.
4.Tijdens het hardlopen kunt u de snelheid, tijd, afstand en calorieën aflezen op de led-vensters.
5.Vertraag wanneer u de training wil beëindigen en loop 2-3 minuten langzaam om uw hartslag en spierspanning te verlagen tot normaal.
6.Als u uw evenwicht verliest tijdens het hardlopen op hoge snelheid, kunt u de noodstopknop indrukken, de loopband stopt dan onmiddellijk.
7.Loop altijd midden op de loopband en nooit aan de linker- of rechterkant.
8.Na de training vertraagt u en drukt op ‘STOP’ om de loopband te stoppen. Als u de loopband weer wilt starten, drukt u op ‘START’.
9.Op elk moment tijdens het programma kunt u de ‘STOP’-knop gebruiken om het programma te onderbreken. a) Druk eenmaal op de ‘STOP’-knop om het programma te pauzeren. De loopband vertraagt en de gegevens van uw huidige training worden op het scherm weergegeven. b) Om het trainen te hervatten drukt u op ‘START’. c) Om de trainingsgegevens terug te zetten op 0 drukt u op ‘STOP’. Als het apparaat gedurende 5 minuten op pauze blijft staan, zet de loopband de trainingsgegevens terug naar 0.
10. Gebruikshandleiding voor Bluetooth
De loopband heeft twee soorten Bluetooth-functies, een voor audio genaamd CARE, de andere voor data genaamd MYCARE.
1) Druk op de BLUETOOTH-knop rechts van de USB-stekker om Bluetooth in te schakelen, de ingebouwde Bluetooth begint te functioneren. Zoek en koppel vervolgens de Bluetooth-naam ‘care’ op een mobiele telefoon om muziek af te spelen, u kunt ook het MP3-bedieningspaneel gebruiken.
2) Raadpleeg de brochure ‘MY CARE’ voor gebruik van de data-Bluetoothverbinding ‘care’
3) Bluetooth wordt automatisch uitgeschakeld indien er binnen 2 min. geen apparatuur gevonden wordt voor verbinding.

**WAARSCHUWING:** Als u de hellingfunctie meer dan vijf keer achtereen gebruikt, kan deze ophouden met functioneren. Dit is geen storing maar zelfbescherming. Een uur later wordt de functie weer ingeschakeld.