

CARE

FITNESS

NOTICE DE MONTAGE

FR

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

MONTAGEHANDLEIDING

NL

MONTAGEANLEITUNG

DE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT



460797-2

CURVE RUNNER

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

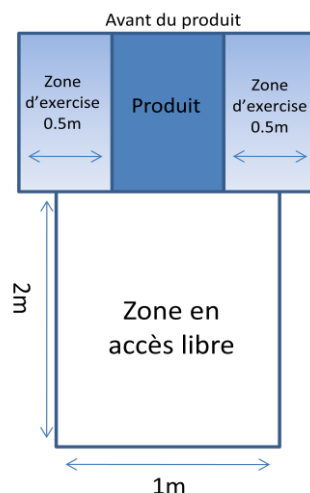
- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme **EN-957 classe SA** pour une utilisation à domicile, dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- **Poids maximum de l'utilisateur : 129 kg.**
- Dimensions : 172 x 81 x 170 cm

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

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

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

- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.
- Assurez-vous que la base d'installation soit de niveau et stable.
- Veillez à laisser un espace libre d'au moins 2 m x 1 m à l'arrière de la machine (voir illustration ci-dessous – le rectangle représente la zone à dégager), ainsi qu'un dégagement minimum de 0,5 m de chaque côté.



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

L'importateur de cet appareil garantit que ce produit a été fabriqué à partir de matériaux de haute qualité. La validité de la garantie est conditionnée à une installation conforme aux instructions d'utilisation. Toute utilisation incorrecte et/ou tout transport inapproprié peuvent entraîner l'annulation de la garantie. La garantie est valable pendant une durée de 1 an à compter de la date d'achat.

Si l'appareil acquis présente un défaut, veuillez contacter le service client (page à insérer) pendant la période de garantie de 12 mois à compter de la date d'achat. La garantie s'applique aux pièces suivantes, dans la mesure où elles sont incluses dans le contenu de la livraison :

- Châssis
- Moteur
- Câbles
- Composants électroniques
- Plateau de course
- Bande de course

La garantie ne couvre pas :

1. Les dommages causés par des forces extérieures
2. Les interventions effectuées par des personnes non autorisées
3. Une utilisation incorrecte du produit
4. Le non-respect des instructions d'utilisation

Les pièces d'usure et les consommables ne sont pas couverts par la garantie, notamment les éléments en mousse et les pièces en plastique soumis à l'usure.

Cet appareil est destiné exclusivement à un usage privé. La garantie ne s'applique pas en cas d'utilisation professionnelle. Les pièces détachées peuvent être commandées auprès du service client (page à insérer). Lors de toute commande de pièces détachées, veuillez-vous munir des informations suivantes :

1. La notice d'utilisation
2. Le numéro de modèle figurant sur la page de couverture de la notice
3. La désignation de la pièce détachée
4. La référence de la pièce
5. Une preuve d'achat mentionnant la date d'achat

N'envoyez pas l'appareil à notre société sans y avoir été invité par le service après-vente. Les frais liés aux envois non sollicités seront à la charge de l'expéditeur.

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.

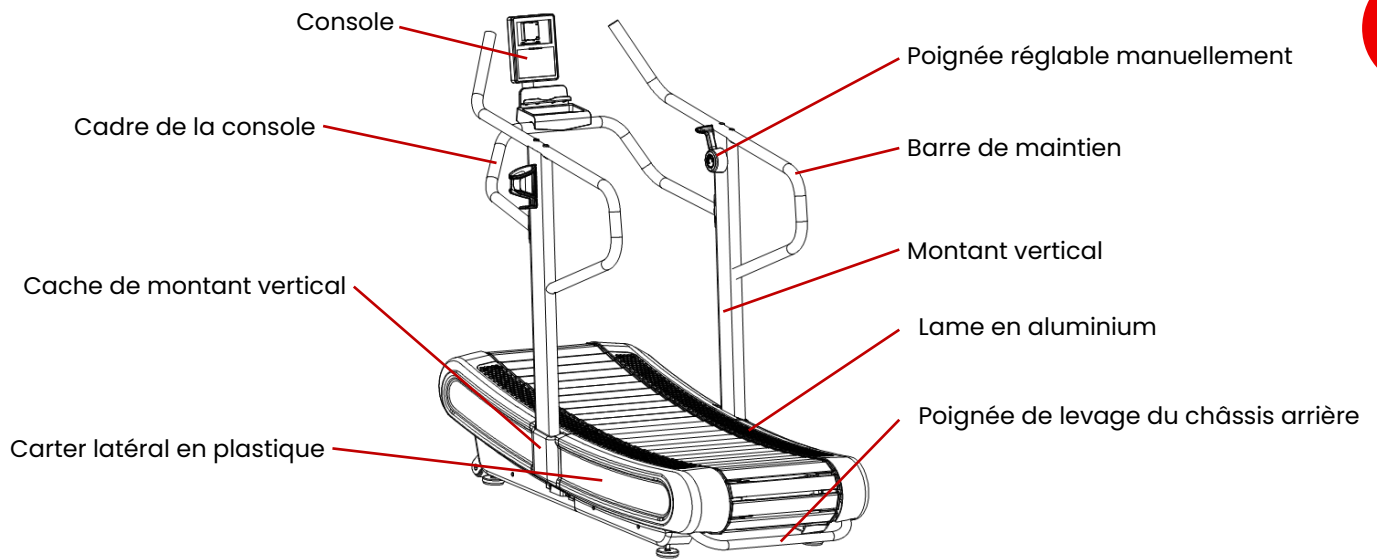
Consignes générales de sécurité

Une attention particulière a été portée à la sécurité lors de la conception et de la fabrication de cet appareil de fitness. Il est impératif de respecter strictement les consignes de sécurité suivantes. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas d'accident résultant du non-respect de ces instructions.

Avant la première utilisation, lisez attentivement l'intégralité de cette notice.

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout entraînement, en particulier en cas de pratique régulière ou intensive, ou si vous présentez des problèmes de santé.
2. L'utilisation de l'appareil par des personnes en situation de handicap est recommandée uniquement en présence d'un accompagnement qualifié.
3. Portez des vêtements confortables et des chaussures de sport adaptées. Évitez les vêtements amples.
4. Interrompez immédiatement l'entraînement en cas de malaise, de douleurs articulaires ou musculaires, ou de vertiges.
5. Ne laissez aucun enfant à proximité de l'appareil pendant son utilisation.
6. Une seule personne à la fois est autorisée à utiliser l'appareil.
7. Vérifiez que toutes les vis, boulons et écrous sont correctement serrés après l'installation.
8. N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé ou défectueux.
9. Placez l'appareil sur une surface plane, propre et stable, à distance de l'eau et des objets pointus.
10. Ne placez pas les mains ou les pieds à proximité des parties mobiles.
11. Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage décrit dans cette notice.

Présentation du produit



Dimensions

- Dimensions de l'appareil déplié : 163*81*160cm
- Surface de course : 160 × 44 cm

Description de la résistance

- Niveau 1 : Course libre sans résistance.
- Niveau 2 : Légère résistance, simulant un jogging avec charge.
- Niveaux 3-4 : Résistance accrue, simulant une fonctionnalité de poussée de traîneau.

Remarque :



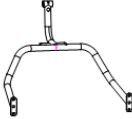




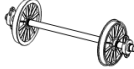
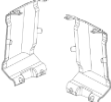
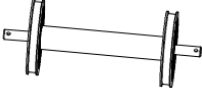

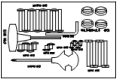

Le fabricant se réserve le droit de modifier les caractéristiques techniques sans préavis.

CONTENU DE L'EMBALLAGE

Avant l'assemblage, vérifiez que toutes les pièces sont présentes et en bon état.

L'emballage contient les éléments suivants :

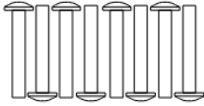
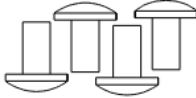






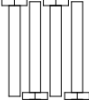


Corps principal		Carter en plastique	
Cadre de console		Lame en aluminium	
Montants verticaux		Courroie de fixation de la lame en aluminium	
Barres de maintien gauche et droite		Rouleau avant	
Cache de montant vertical		Rouleau arrière	
Console		Notice d'utilisation	
Jeu de visserie		Porte-bouteille	


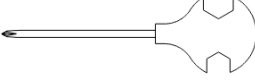

LISTE DE LA VISSERIE ET DES OUTILS

Visserie (attention pas de numérotation de la visserie. Il est nécessaire de bien repérer les pièces avant installation).

FR

	Vis à tête Allen C.K.S partiellement filetée M8 × 55 × 20 – 8 pièces
	Vis à tête Allen C.K.S entièrement filetée M8 × 25 – 4 pièces
	Vis à tête Allen C.K.S entièrement filetée M8 × 15 – 2 pièces
	Vis à tête Allen C.K.S entièrement filetée M8 × 20 – 2 pièces
	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme C.K.S ST4 × 16 – 4 pièces
	Vis à tête plate large cruciforme entièrement filetée M5 × 15 – 4 pièces
	Vis pointe à tête plate large cruciforme M4 × 16 – 2 pièces
	Rondelle courbée $\Phi 8,5 \times R25 \times \text{ép. } 2,0$ – 4 pièces
	Vis à tête hexagonale creuse entièrement filetée M8 × 45 – 4 pièces

Outils

	Clé en T 6 × 80
	Clé plate double 14 × 17 × 75
	Clé six pans en L 6 × 35 × 80

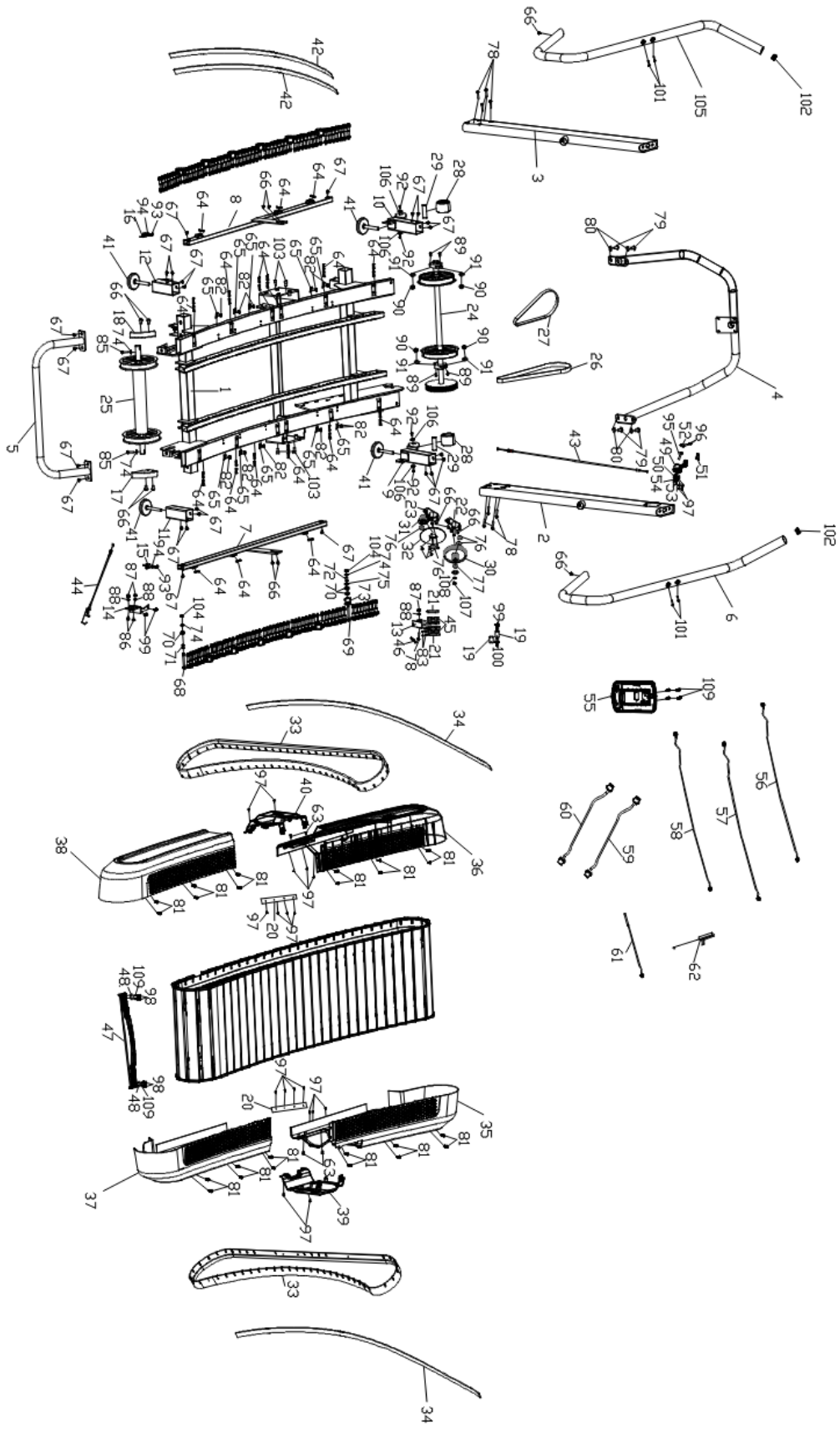
LISTE DES PIÈCES

FR

N°	Désignation	Qté	N°	Désignation	Qté
1	Cadre principal	1	58	Câble de communication 2P L-950 mm	1
2	Montant – côté droit	1	59	Câble de communication VR 3P L-950 mm	1
3	Montant – côté gauche	1	60	Câble de communication 3P L-200 mm	1
4	Cadre de console	1	61	Capteur magnétique 2P L-900 mm	1
5	Poignée de levage arrière du cadre principal	1	62	Résistance VR	1
6	Main courante – côté droit	1	63	Boucle de fixation par vis	4
7	Support de fixation du carter courbe – côté droit	1	64	Plaque de fixation par vis	10
8	Support de fixation du carter courbe – côté gauche	1	65	Guide de rail latéral en forme de T	6
9	Pied avant – côté droit	1	66	Boulon à tête Allen fraisée filetage total M8×15	12
10	Pied avant – côté gauche	1	67	Boulon à tête Allen fraisée filetage total M8×20	26
11	Pied arrière – côté droit	1	68	Boulon à tête hexagonale demi-filetage M8×65×20	98
12	Pied arrière – côté gauche	1	69	Boulon à tête hexagonale creuse filetage total M8×65	12
13	Support de l'aimant	1	70	Roulement 608ZZ	124
14	Support de fixation de la résistance réglable	1	71	Bague Ø12×Ø8,1×18,4	98
15	Support réglable du rouleau arrière	2	72	Bague Ø12×Ø8,1×14	12
17	Plaque de renfort du carter courbe – côté droit	1	73	Roulette de guidage	12
18	Plaque de renfort du carter courbe – côté gauche	1	74	Rondelle plate Ø8	110
19	Plaque de fixation de la résistance réglable	2	75	Circlip intérieur Ø23	12
20	Support de fixation du carter courbe	2	76	Roulement à billes à gorge profonde 6201ZZ	4
21	Plaque de protection de l'aimant	2	77	Roulement à sens unique CSK12P	1
22	Axe soudé de la poulie	1	78	Boulon Allen fraisé demi-filetage M8×55×20	9
23	Axe soudé de la roue motrice	1	79	Boulon Allen fraisé filetage total M8×25	4
24	Rouleau avant	1	80	Rondelle élastique Ø8,5×R25×t2,0	4
25	Rouleau arrière	1	81	Vis autotaraudeuse cruciforme à tête fraisée ST4×35	24
26	Courroie moteur 380PJ6	1	82	Vis autotaraudeuse cruciforme à tête fraisée ST4×15	20
27	Courroie moteur 250PJ6	1	83	Vis cruciforme filet total M5×10	4
28	Roulettes de déplacement	2	85	Boulon à tête hexagonale creuse filetage total M8×75	2
29	Roue avec axe	2	86	Boulon Allen fraisé demi-filetage M8×30×20	2
30	Poulie motrice avant	1	87	Écrou frein hexagonal M8	3
31	Axe de la roue motrice	1	88	Rondelle plate Ø8	3
32	Plaque de roue motrice	1	89	Boulon Allen fraisé demi-filetage M10×25×15	4

33	Courroie latérale	2	90	Écrou hexagonal M10	4
34	Tapis EVA t2,0×50×3600	2	91	Rondelle plate Ø10	4
35	Carter plastique avant – côté droit	1	92	Vis Allen fraisée filet total M6×15	4
36	Carter plastique avant – côté gauche	1	93	Boulon à tête hexagonale filet total M8×30	2
37	Carter plastique arrière – côté droit	1	94	Écrou hexagonal M8	2
38	Carter plastique arrière – côté gauche	1	95	Boulon Allen fraisé épaulé M6×50×36	1
39	Carter latéral du montant – côté droit	1	96	Vis autotaraudeuse cruciforme à tête cylindrique ST3×10	2
40	Carter latéral du montant – côté gauche	1	97	Vis autotaraudeuse cruciforme à tête fraisée ST4×16	30
41	Patin de pied	4	98	Boulon cruciforme filet total M5×15	240
42	Tapis EVA t5,0×70×3000	1	99	Vis cruciforme filet total M4×10	3
43	Câble de résistance partie supérieure L-1150 mm	1	100	Écrou hexagonal M4	3
44	Câble de résistance partie supérieure L-450 mm	1	101	Boulon à tête hexagonale creuse filet total M8×45	4
45	Aimant circulaire	4	102	Bouchon plat Ø38×t1,5	2
46	Ressort de tension du frein	1	103	Boulon à tête hexagonale creuse filet total M8×15	4
47	Latte	60	104	Écrou hexagonal M8	110
48	Rondelle double trou t1,5×20×10	120	105	Main courante – côté gauche	1
49	Guidon de résistance	1	106	Capuchon d'extrémité t1,2×Ø31	4
50	Ensemble de réglage de la résistance	1	107	Écrou nylstop hexagonal M6	1
51	Carter du guidon de résistance	1	108	Rondelle plate Ø6	1
52	Carter latéral du guidon de résistance	1	109	Rondelle élastique Ø6	240
53	Bague de résistance	2	110	Plaque de fixation de la console	1
54	Ressort cylindrique standard	1	111	Bague	2
55	Console	1	112	Support téléphone	1
56	Câble de communication	1	113	Support plateau	1
57	Câble de communication VR	1	114	Plaque de fixation du support téléphone	1
115	Axe de rotation de la console	1	116	Vis Allen fraisée filet total M6×10 (noircissement / frein-filet appliqué)	3

VUE ÉCLATÉE



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

FR



Nombre de personnes
2



Temps de montage
45 min



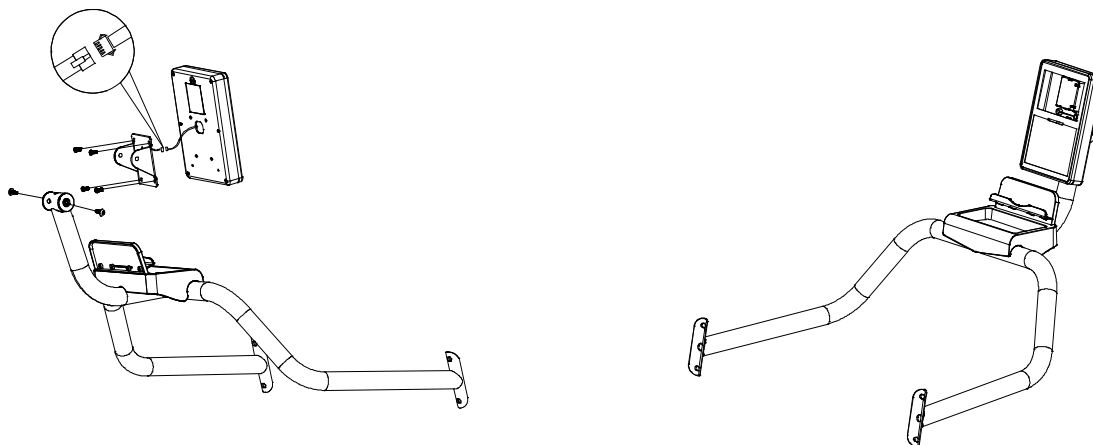
Outils inclus



Difficultés
Simple

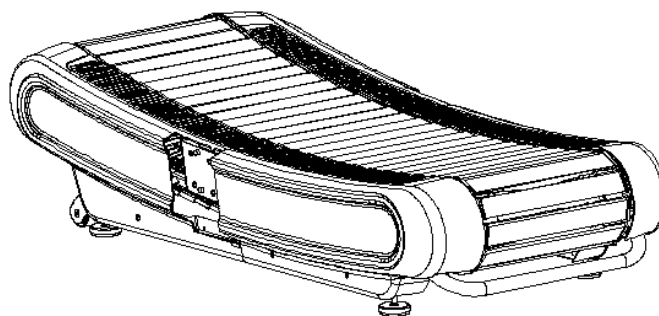
ÉTAPE 1:

1. **Sortez le cadre de console** et la console de l'emballage.
2. **Fixez la plaque de fixation de la console sur le cadre de console** à l'aide de deux vis M8×20.
3. **Fixez ensuite la console sur la plaque de fixation** à l'aide de quatre vis M5×15.
4. **Branchez le câble de communication**, puis rangez soigneusement l'excédent de câble à l'intérieur du cadre de console.
5. **Reportez-vous aux illustrations ci-dessous pour l'assemblage.**



ÉTAPE 2:

Sortez la base de l'emballage et placez-la sur une surface plane et stable.



ÉTAPE 3 :

(1) Côté gauche :

Aucun câble n'est à raccorder. Installez le tube supérieur gauche sur le cadre principal, puis fixez-le à l'aide de 4 boulons M8×55×20.

(2) Côté droit :

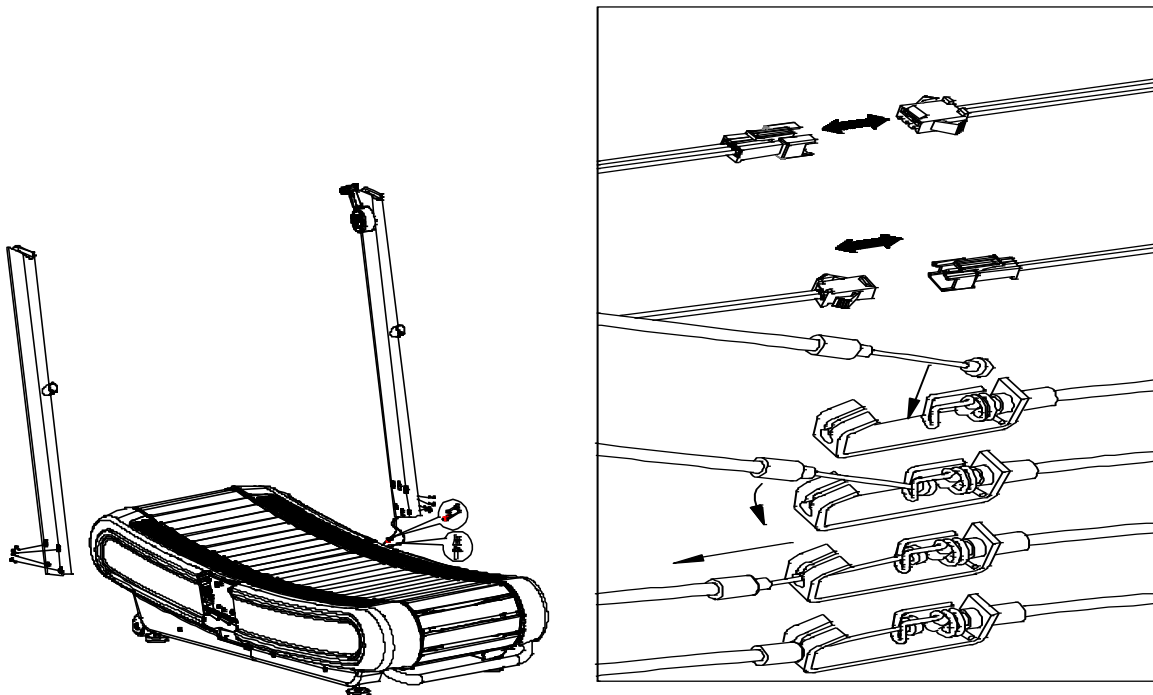
Commencez par raccorder les câbles suivants :

- Le câble de sortie du capteur magnétique,
- Le câble de communication (connexion câble à câble),
- Le câble inférieur et le câble supérieur de réglage de la résistance.

Insérez ensuite le câble long à l'intérieur du tube supérieur droit, puis installez ce tube sur le cadre principal. Fixez-le à l'aide de 4 boulons M8×55×20.

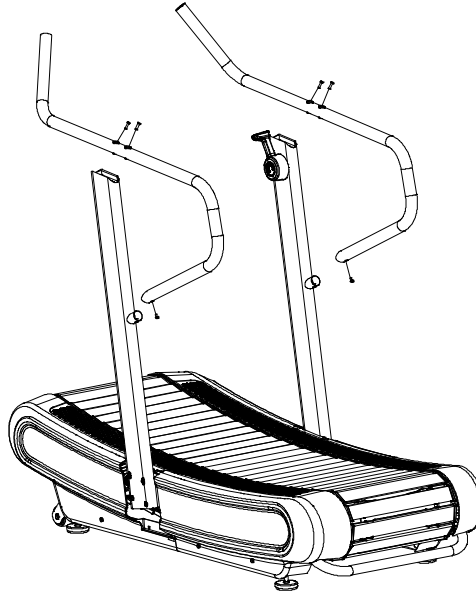
(3) Remarque :

Mettez toutes les vis en place avant de les serrer complètement.

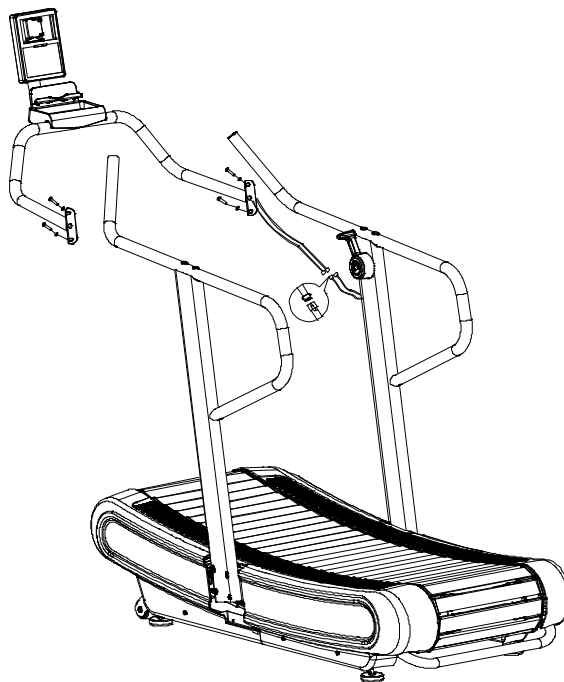


ÉTAPE 4 :

1. Alignez le guidon droit avec le montant droit, puis fixez-le en faisant correspondre les trous.
2. Fixez les trous supérieurs à l'aide de 2 vis M8×45 et le trou inférieur à l'aide de 1 vis M8×15.
3. Réalisez la même opération sur le montant gauche. Serrez ensuite l'ensemble des vis des montants.

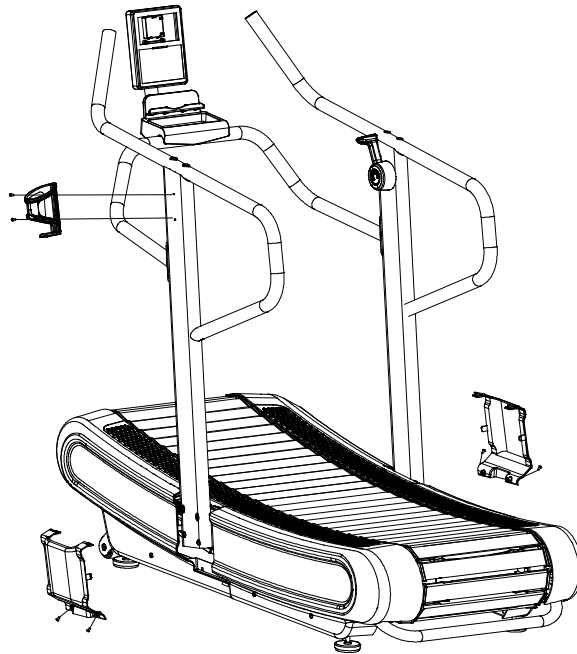
**ÉTAPE 5 :**

1. Raccordez les câbles entre le montant droit et le cadre de console.
2. Fixez ensuite l'ensemble à l'aide de 4 vis M8×25, en intercalant 4 rondelles courbes.
3. Serrez fermement les vis.



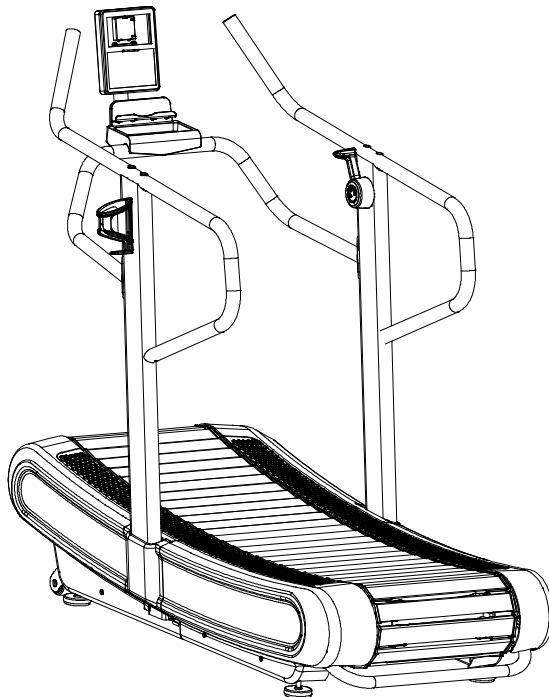
ÉTAPE 6 :

1. Comme illustré sur la figure, fixez d'abord le carter central sur les deux côtés de la base à l'aide de 4 vis ST4×16.
2. Fixez ensuite le porte-bouteille sur le montant gauche à l'aide de 2 vis M4×16.



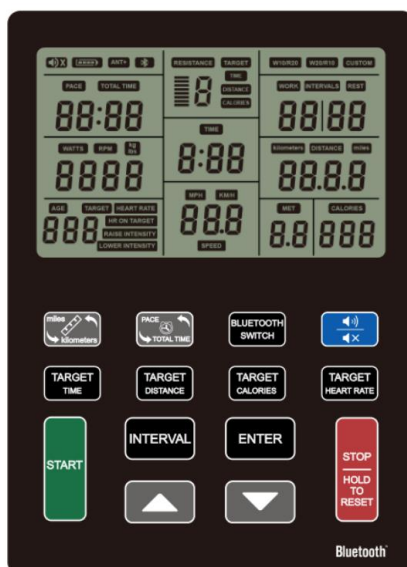
ÉTAPE 7 :

L'assemblage est terminé.



UTILISATION DU COMPTEUR

1. AFFICHAGE COMPTEUR



2. FONCTION D'AFFICHAGES

Élément	Description	Plage d'affichage
TOTAL TIME	Affiche le temps total d'entraînement de l'utilisateur	00:00 – 99:59
TIME	Affiche la durée d'un intervalle d'exercice ou de repos	00:00 – 9:59
DISTANCE	Affiche la distance parcourue pendant l'entraînement	0,0 – 99,9
CALORIES	Affiche les calories consommées pendant l'entraînement	0 – 999
HEART RATE	Affiche la fréquence cardiaque pendant l'entraînement	0 – 220
WATT	Affiche la puissance consommée pendant l'entraînement	–
RPM	Affiche la vitesse de rotation pendant l'entraînement	–
SPEED	Affiche la vitesse d'entraînement actuelle	–
PACE	Affiche le temps nécessaire pour atteindre la distance cible	–
RESISTANCE	Lors du réglage de la résistance, la valeur de charge (LOAD) de chaque niveau est affichée dans la fenêtre WATT	1 – 4
MET	Affiche la valeur d'équivalent métabolique	1,0 – 10

3. FONCTION DES TOUCHES

Élément	Description
UP	Augmente la valeur du paramètre sélectionné
DOWN	Diminue la valeur du paramètre sélectionné
ENTER	Confirme le réglage ou la sélection
START	Démarre rapidement l'entraînement
STOP / HOLD TO RESET	Appuyez pour arrêter l'entraînement. Maintenez appuyé pour effacer les données d'entraînement et revenir en mode veille
INTERVAL	Accès aux 3 programmes : INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 et INTERVAL personnalisé
TARGET DISTANCE	Accès rapide au mode Distance cible
TARGET CALORIES	Accès rapide au mode Calories cibles
TARGET HEART RATE	Accès rapide au mode Fréquence cardiaque cible
TARGET TIME	Accès rapide au mode Temps cible
MILE / KILOMETERS	Touche de sélection des unités métriques ou impériales
PACE / TOTAL TIME	Touche de basculement entre l'affichage du temps et de l'allure (PACE). Commutation automatique toutes les 3 secondes
CONNEXION SANS FIL	Appuyez une fois pour activer la fonction de connexion sans fil. En l'absence de connexion sous 60 secondes, la connexion sans fil se désactive automatiquement
SON ACTIVÉ / DÉSACTIVÉ	Permet de couper le signal sonore. Appuyez une fois pour couper le son, appuyez de nouveau pour le réactiver

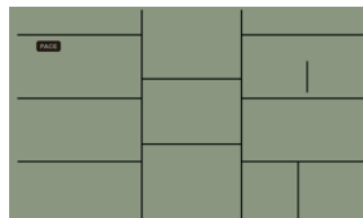
4. Procédure de fonctionnement

Mise sous tension

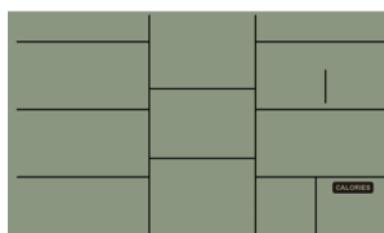
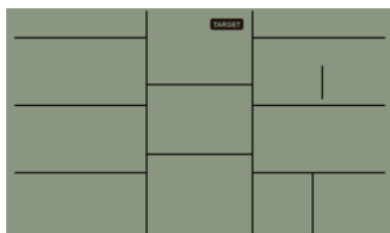
- À la mise sous tension, l'écran LCD effectue un affichage complet pendant 1 seconde (figure 1), accompagné d'un signal sonore long, puis passe en mode veille d'affichage (figure 2). Les images défilent alors automatiquement de haut en bas, l'une après l'autre. Appuyez sur la touche STOP pour entrer en mode veille.



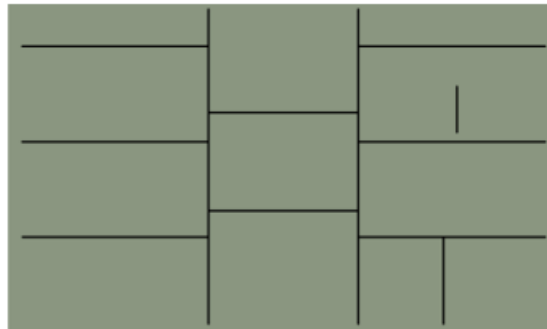
(FIG 1)



(FIG 2)



2. En l'absence de toute action sur les touches ou de signal RPM pendant plus de 4 minutes 30 secondes, l'écran LCD passe automatiquement en mode veille (Sleep) (figure 3).



(FIG 3)

Mode STOP

Après le démarrage rapide à l'aide de la touche START, appuyez sur la touche STOP pour arrêter l'entraînement tout en conservant les données enregistrées. En l'absence de toute action sur les touches ou de signal RPM pendant 4 minutes 30 secondes, la console passe en mode veille ERP. Lors du réveil, toutes les données sont effacées.

Maintenez la touche STOP enfoncée pour terminer l'entraînement en cours, effacer toutes les données et revenir au mode veille.


Programme INTERVAL 10/20

- A. Appuyez sur la touche INTERVAL et sélectionnez le mode INTERVAL 10/20. L'écran LCD affiche l'icône W10 / R20.
- B. Appuyez sur ENTER ou START pour démarrer. L'écran affiche 01/08, l'icône WORK s'allume et le temps d'entraînement s'affiche.
- C. Après 10 secondes de travail, l'écran bascule sur l'icône REST. Un signal sonore retentit toutes les 1 seconde et le temps démarre un compte à rebours de 20 secondes à 0.
- D. Les phases WORK et REST s'enchaînent en cycle. Chaque cycle augmente de 1 jusqu'à 08/08 (8 cycles au total). Un signal sonore retentit à la fin du programme et l'entraînement s'arrête. Les données actuelles s'affichent. Maintenez la touche STOP pour effacer les données.
- E. En l'absence de toute action pendant 5 minutes, la console émet un bip de 0,5 seconde et passe en mode veille.
- F. Maintenez la touche STOP pour mettre fin immédiatement à l'entraînement (bip de 0,5 seconde).

Programme INTERVAL 20/10

- A. Appuyez sur la touche INTERVAL et sélectionnez le mode INTERVAL 20/10. L'écran LCD affiche l'icône W20 / R10.
- B. Appuyez sur ENTER ou START pour démarrer. L'écran affiche 01/08, l'icône WORK s'allume et le temps d'entraînement s'affiche.
- C. Après 20 secondes de travail, l'écran bascule sur l'icône REST. Un signal sonore retentit toutes les 1 seconde et le temps démarre un compte à rebours de 10 secondes à 0.
- D. Les phases WORK et REST s'enchaînent en cycle jusqu'à 08/08 (8 cycles). Un signal sonore retentit à la fin du programme et l'entraînement s'arrête. Les données actuelles s'affichent. Maintenez la touche STOP pour effacer les données.
- E. En l'absence de toute action pendant 4m30 minutes, la console émet un bip de 0,5 seconde et passe en mode veille.
- F. Maintenez la touche STOP pour mettre fin immédiatement à l'entraînement (bip de 0,5 seconde).

Programme INTERVAL PERSONNALISÉ

- A. Appuyez sur la touche INTERVAL et sélectionnez le mode INTERVAL CUSTOM.
L'icône correspondante  s'affiche à l'écran.
- B. L'écran affiche la valeur par défaut 05. Utilisez les touches UP / DOWN pour régler le nombre de cycles (plage de réglage : 05 à 99, sans boucle).
- C. Appuyez sur ENTER pour confirmer. L'icône WORK clignote et la fenêtre TIME affiche 0:05. Réglez la durée de travail à l'aide des touches UP / DOWN (plage : 0:05 à 9:59).
- D. Appuyez sur ENTER pour confirmer. L'icône REST clignote et la fenêtre TIME affiche 0:05. Réglez la durée de repos à l'aide des touches UP / DOWN (plage : 0:05 à 9:59).
- E. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Un bip court de 0,5 seconde retentit. L'écran affiche 01/XX et l'icône WORK s'allume.
- F. Pendant la phase de repos, l'écran affiche 01/XX, l'icône REST est visible et un bip retentit toutes les 1 seconde.
- G. Les phases WORK et REST s'enchaînent en cycle jusqu'à 08/08 (8 cycles au total).
Le système passe ensuite en mode STOP.
- H. En l'absence de toute action pendant 4 minutes 30 secondes, la console passe en mode veille.
- I. Maintenez la touche STOP pour arrêter l'entraînement en cours et revenir à l'écran de veille.

Mode INTERVAL DISTANCE

- A. Appuyez sur la touche INTERVAL CUSTOM pour accéder à ce mode.
La fenêtre DISTANCE clignote, indiquant que la distance d'entraînement (en mètres) est réglable (plage de réglage : 50 à 1000 m).
- B. Appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage du temps. La durée est réglable par paliers de 30 secondes (plage de réglage : 30 à 600 secondes).

Mode INTERVAL CALORIES

- A. Appuyez sur la touche INTERVAL CUSTOM pour accéder à ce mode.
La fenêtre CALORIES clignote, indiquant que la valeur des calories est réglable (plage de réglage : 2 à 30 kcal).
- B. Appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage du temps. La durée est réglable par paliers de 30 secondes (plage de réglage : 30 à 600 secondes).

Mode TARGET TIME (Temps cible)

- A. Appuyez sur la touche TARGET TIME pour accéder à ce mode. L'écran LCD clignote et affiche TARGET TIME.
- B. La fenêtre TOTAL TIME affiche la valeur par défaut 1:00. Utilisez les touches UP / DOWN pour régler la durée (plage de réglage : 1:00 à 99:00).
- C. Après le réglage, appuyez sur ENTER ou START pour démarrer. Les icônes TARGET et TIME s'allument et le compte à rebours démarre à partir de la valeur définie.
- D. Maintenez la touche STOP enfoncée pour arrêter l'entraînement en cours et revenir au mode veille.
- E. En l'absence de toute action pendant 30 secondes, la console émet un bip et revient automatiquement en mode veille.

Mode TARGET DISTANCE (Distance cible)

- A. Appuyez sur la touche TARGET DISTANCE pour accéder à ce mode. L'écran LCD affiche TARGET DISTANCE.
- B. La fenêtre DISTANCE affiche la valeur par défaut 1,0. Utilisez les touches UP / DOWN pour régler la distance (plage de réglage : 1,0 à 99).
- C. Après le réglage, appuyez sur ENTER ou START pour démarrer. L'icône TARGET DISTANCE s'allume et le compte à rebours démarre à partir de la valeur définie.
- D. Maintenez la touche STOP enfoncée pour arrêter l'entraînement et revenir au mode veille.
- E. En l'absence de toute action pendant 30 secondes, la console émet un bip et revient automatiquement en mode veille.

Mode TARGET CALORIES (Calories cibles)

- A. Appuyez sur la touche TARGET CALORIE pour accéder à ce mode. L'écran LCD affiche TARGET CALORIE.
- B. La fenêtre CALORIES affiche la valeur par défaut 10. Utilisez les touches UP / DOWN pour régler la valeur (plage de réglage : 10 à 990).
- C. Après le réglage, appuyez sur ENTER ou START pour démarrer. L'icône TARGET CALORIE s'allume et le compte à rebours démarre à partir de la valeur définie.
- D. Maintenez la touche STOP enfoncée pour arrêter l'entraînement et revenir au mode veille.
- E. En l'absence de toute action pendant 30 secondes, la console émet un bip et revient automatiquement en mode veille.

Mode TARGET HEART RATE (Fréquence cardiaque cible)

- A. Appuyez sur la touche TARGET HEART RATE pour accéder à ce mode. L'écran LCD clignote et affiche la valeur par défaut 80. Utilisez les touches UP / DOWN pour régler la fréquence cardiaque cible (plage de réglage : 80 à 180 bpm).
- B. Si la fréquence cardiaque mesurée est inférieure de plus de 10 % à la valeur définie, la fenêtre de fréquence cardiaque clignote et affiche RAISE INTENSITY, invitant l'utilisateur à augmenter l'intensité de l'entraînement.
- C. Si la fréquence cardiaque mesurée est supérieure de plus de 10 % à la valeur définie, la fenêtre clignote et affiche LOWER INTENSITY, invitant l'utilisateur à réduire l'intensité.
- D. Si la fréquence cardiaque est proche de la valeur cible ($\pm 10\%$), la fenêtre clignote et affiche HR ON TARGET, indiquant que l'intensité est appropriée.
- E. En l'absence de signal de fréquence cardiaque pendant 30 secondes, la console émet un bip et revient en mode veille.
- F. Maintenez la touche STOP enfoncée pour quitter le mode et revenir au mode veille.

Calibrage du niveau de résistance

En mode veille, maintenez appuyées simultanément les touches "▼" + "▲" + STOP pendant 6 secondes pour accéder à la page de calibration. Seule la fenêtre du niveau de résistance s'affiche ; les autres fenêtres restent vides.

Utilisez les touches UP / DOWN pour sélectionner le niveau de résistance 1 / 2 / 3 / 4, puis appuyez sur ENTER pour confirmer chaque niveau. Appuyez sur STOP pour quitter la page de calibration.

Mode PROFIL

En mode veille, maintenez appuyées simultanément les touches TIME et DISTANCE pendant 6 secondes pour accéder au mode ingénierie.

La fenêtre WATT affiche le paramètre de poids, tandis que les autres fenêtres restent vides. Utilisez les touches UP / DOWN pour ajuster la valeur.

Appuyez sur la touche ENTER pour passer au réglage de l'âge. La fenêtre AGE affiche alors le paramètre d'âge, les autres fenêtres restant vides. Utilisez les touches UP / DOWN pour ajuster la valeur.

Maintenez de nouveau les touches TIME et DISTANCE pendant 6 secondes pour enregistrer les réglages et quitter le mode ingénierie.

5. Applications et connexion sans fil

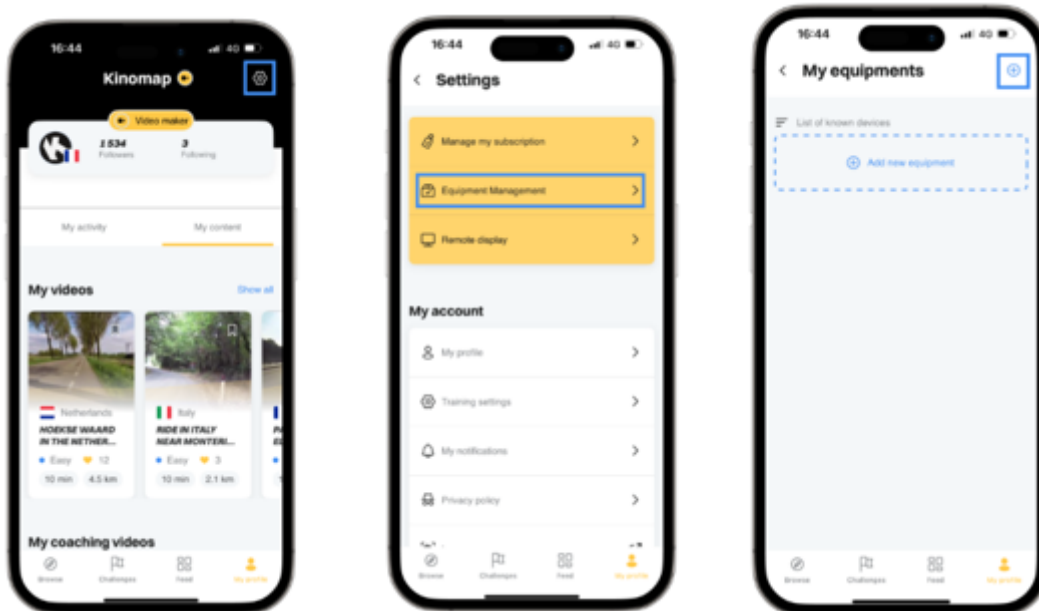
Le tapis roulant à lattes courbes est compatible avec l'application Kinomap via la connexion sans fil.

Par défaut, les fonctions applications via connexion sans fil et fréquence cardiaque par connexion sans fil sont désactivées. Appuyez une fois sur la touche Connexion sans fil pour activer la fonction. L'icône correspondante clignote sur l'écran LCD, indiquant que la connexion sans fil est prête à être établie. Si aucune connexion n'est effectuée dans un délai de 60 secondes, la connexion sans fil se désactive automatiquement.

Appuyez de nouveau sur la touche Connexion sans fil pour réactiver la fonction. Lorsque la connexion est établie avec succès, l'icône de connexion sans fil reste allumée en continu.

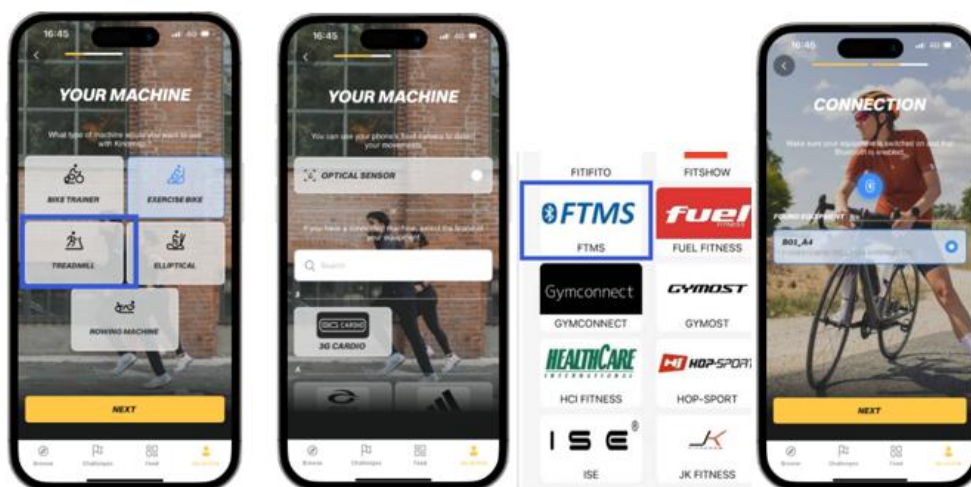
Connexion à Kinomap

Créez un compte Kinomap, puis connectez-vous à l'application. Accédez ensuite au menu Profil, puis appuyez sur Paramètres (en haut à droite). Sélectionnez Gestion des équipements, puis appuyez sur Ajouter un nouvel équipement ou sur l'icône « + » en haut à droite.



Sélectionnez le type d'équipement TAPIS ROULANT, puis appuyez sur Suivant en bas de l'écran. Faites défiler l'écran et sélectionnez FTMS. Choisissez l'équipement détecté dont l'identifiant de connexion sans fil correspond à celui affiché sur l'écran LCD de la console, puis appuyez sur Suivant.

Un test de connexion démarre automatiquement afin de vérifier que Kinomap reçoit correctement les données de votre appareil. Une fois la connexion confirmée, appuyez une dernière fois sur Suivant : votre équipement est maintenant connecté.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

Dans un souci d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter

notre Service Après-Vente :

- **Le nom** ou **la référence du produit.**
- **Le numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
- **Le numéro de la pièce manquante ou défectueuse** indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.
- Contacter **du lundi au vendredi de 10H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00 (sauf jour fériés).**

CARE Service Après-Vente

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20

E-mail : <https://www.carefitness.com/sav>

WARNINGS:

Security

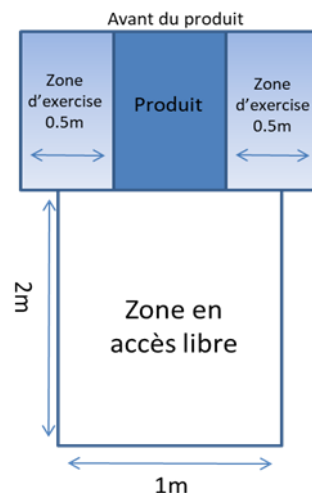
- Read and store this user manual with care. Use this product only as directed.
- This appliance should be assembled and used by adults.
- Your device complies with the **EN-957 class SA** standard for use at home, in a gym or any other public, associative or rental place.
- For safe use, a stable, flat surface is required. Protect your flooring with a mat. Do not use this appliance in a damp place (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with the appliance. CARE declines all responsibility for any damage they may suffer. Do not leave children near the machine during your workout.
- CARE is not responsible for any technical changes made by the user to any of our products.
- **Maximum user weight: 129 kg.**
- Dimensions : 172 x 81 x 170 cm

Before you start your workout, it's important to consult with your doctor to determine the intensity level of your program. Excessive or poorly timed training can be harmful to health.

WARNING! Heart rhythm control systems can be inaccurate. Overtraining can lead to serious injury or death. If you feel unwell, stop training immediately.

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

- Keep your back straight during exercises.
- It is strongly recommended to wear appropriate clothing and footwear.
- Take into account the maximum positions for the adjustable parts.
- Make sure the installation base is level and stable.
- Make sure to leave a clear space of at least 2 m x 1 m at the rear of the machine (see illustration below – the rectangle represents the area to be cleared), as well as a minimum clearance of 0.5 m on each side.



Maintenance

- Regularly check the tightness of the fasteners with screws and nuts. To maintain its level of security, your device must be examined regularly. It is imperative to replace any defective part and not use it again until it is completely repaired. Think about regular lubrication of moving parts.
- Sweat is very corrosive, so do not let it come into contact with the enameled or chrome parts of the device, and especially the computer, wipe your device immediately after training. The enamelled parts are cleaned with a sponge soaked in water. All aggressive or corrosive products should be avoided.

Warranty

The importer of this appliance warrants that this product has been made from high quality materials. The validity of the warranty is conditional on installation in accordance with the operating instructions. Improper use and/or improper transportation may void the warranty. The warranty is valid for a period of 1 year from the date of purchase.

If the purchased device has a defect, please contact customer service (page to be inserted) within the warranty period of 12 months from the date of purchase. The warranty applies to the following parts, insofar as they are included in the scope of delivery:

- Chassis
- Engine
- Cables
- Electronic components
- Race board
- Running Tape

The warranty does not cover:

1. Damage caused by external forces
2. Interventions carried out by unauthorized persons
3. Improper use of the product
4. Failure to follow the instructions for use

Wear parts and consumables are not covered by the warranty, including foam elements and wear-subject plastic parts.

This device is intended for private use only. The warranty does not apply in case of professional use. Spare parts can be ordered from customer service (page to be inserted). When ordering spare parts, please bring the following information:

1. The user manual
2. The model number on the front page of the package leaflet
3. The designation of the spare part
4. The part reference
5. Proof of purchase stating the date of purchase

Do not send the device to our company without being invited by the after-sales service. The costs associated with unsolicited shipments will be borne by the sender.

Recycling



The "crossed-out bin" symbol means that this product and the batteries it may contain cannot be disposed of with household waste. They are subject to a specific selective sorting. Drop off batteries and your end-of-life electronics in an authorized collection area for recycling. This recovery of your electronic waste will protect the environment and your health.

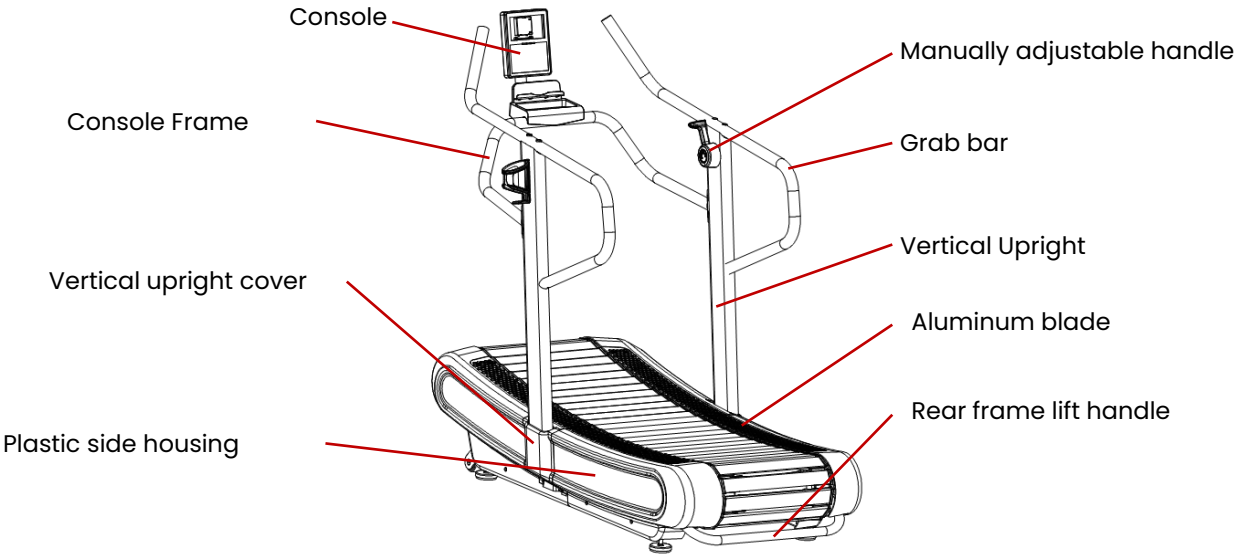
General Safety Instructions

Special attention has been paid to safety in the design and manufacture of this fitness device. It is imperative to strictly adhere to the following safety instructions. The manufacturer and importer accept no responsibility for any accident resulting from failure to follow these instructions.

Before first use, read this entire leaflet carefully.

1. Consult your doctor before starting any workout, especially if you are doing regular or intensive training, or if you have any health problems.
2. The use of the device by people with disabilities is recommended only in the presence of qualified support.
3. Wear comfortable clothing and suitable sports shoes.
Avoid loose clothing.
4. Stop training immediately if you feel unwell, have joint or muscle pain, or are dizzy.
5. Do not leave any children near the appliance while in use.
6. Only one person at a time is allowed to use the device.
7. Check that all screws, bolts, and nuts are properly tightened after installation.
8. Do not use the appliance if it is damaged or defective.
9. Place the device on a flat, clean, and stable surface, away from water and sharp objects.
10. Do not place hands or feet near moving parts.
11. Use the appliance only for the use described in this leaflet.

Product Overview



Dimensions

- Dimensions of the unfolded device: 163*81*160cm
- Running surface: 160 × 44 cm

Resistor Description

- Level 1: Free running without resistance.
- Level 2: Slight resistance, simulating jogging with a load.
- Levels 3–4: Increased resistance, simulating sled pushing functionality.



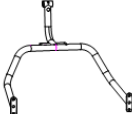




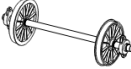
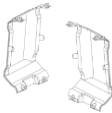
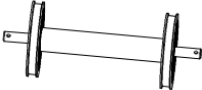

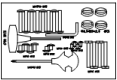

Note : The manufacturer reserves the right to change the technical specifications without notice.

PACKAGE CONTENTS

Before assembly, check that all parts are present and in good condition.

The package contains the following:

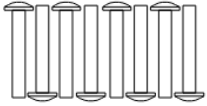
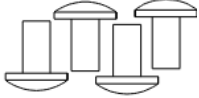









Corps principal		Plastic housing	
Console Frame		Aluminum blade	
Vertical Posts		Aluminium blade attachment strap	
Left and right grab bars		Front Roller	
Vertical upright cover		Rear Roller	
Console		User manual	
Screw set		Bottle holder	

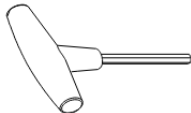
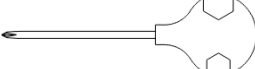

LIST OF SCREWS AND TOOLS

Screws (be careful, no numbering of the screws. It is necessary to identify the parts before installation).

EN

	Allen C.K.S Partially Threaded M8 × 55 × 20 – 8 Pieces
	M8 × 25 Allen C.K.S Fully Threaded Screws – 4 Pieces
	M8 × 15 Allen C.K.S Fully Threaded Screws – 2 Pieces
	M8 × 20 Fully Threaded C.K.S Allen Head Screws – 2 Pieces
	C.K.S ST4 Self-Tapping Screw with Phillips Head × 16 – 4 Pieces
	M5 Fully Threaded Wide Phillips Flat Head Screws × 15 – 4 Pieces
	M4 × 16 Wide Phillips Flat Head Tip Screws – 2 Pieces
	Curved washer $\phi 8.5 \times R25 \times$ thickness 2.0 – 4 pieces
	M8 × 45 Fully Threaded Hex Head Screws – 4 Pieces

Tools

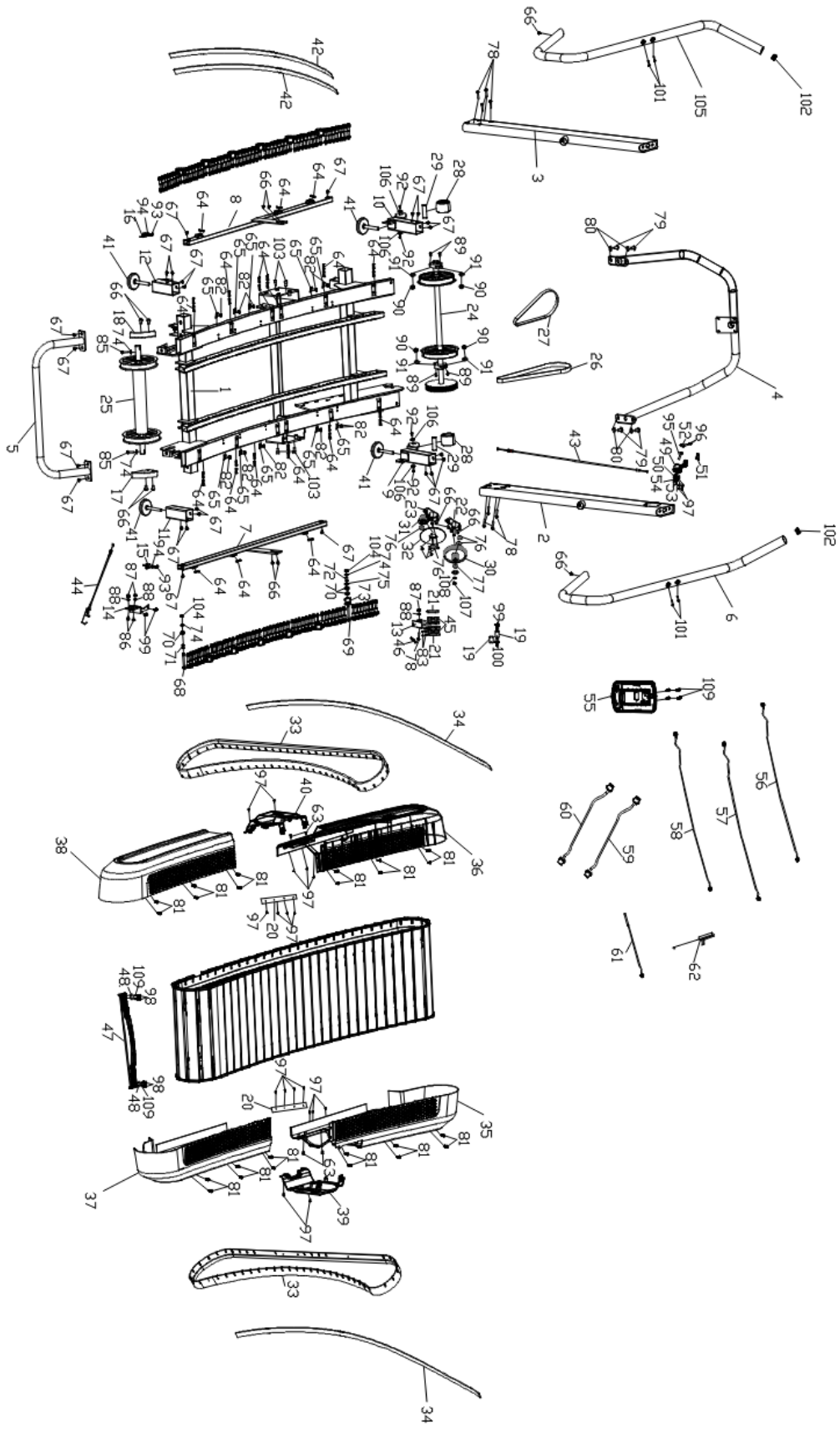
	T-Wrench 6 × 80
	Double Flat Wrench 14 × 17 × 75
	L-Hexagon Wrench 6 × 35 × 80

PARTS LIST

No.	Designation	Qty	No.	Designation	Qty
1	Main frame	1	58	2P communication cable L-950 mm	1
2	Upright – right side	1	59	3P VR Communication Cable L-950 mm	1
3	Upright – left side	1	60	3P communication cable L-200 mm	1
4	Console Frame	1	61	2P magnetic sensor L-900 mm	1
5	Rear main frame lift handle	1	62	VR Resistance	1
6	Handrail – right side	1	63	Screw fastening loop	4
7	Curved housing mounting bracket – right side	1	64	Screw fixing plate	10
8	Curved housing mounting bracket – left side	1	65	T-shaped side rail guide	6
9	Front Foot – Right Side	1	66	Allen Head Bolt Countersunk Full Thread M8×15	12
10	Front Foot – Left Side	1	67	Allen head bolt countersunk with M8×20 total thread	26
11	Back Foot – Right Side	1	68	Half-thread hex head bolt M8×65×20	98
12	Back Foot – Left Side	1	69	Hollow head bolt with full thread M8×65	12
13	Magnet support	1	70	608ZZ Bearing	124
14	Adjustable Resistor Mounting Bracket	1	71	Bague Ø12×Ø8,1×18,4	98
15	Adjustable rear roller support	2	72	Bague Ø12×Ø8,1×14	12
17	Curved crankcase reinforcement plate – right side	1	73	Guide castor	12
18	Curved crankcase reinforcement plate – left side	1	74	Plate washers Ø8	110
19	Adjustable resistance fixing plate	2	75	Inner Circlip Ø23	12
20	Bracket for fixing the curved crankcase	2	76	6201ZZ Deep Groove Ball Bearing	4
21	Magnet Skid Plate	2	77	CSK12P one-way bearing	1
22	Welded pulley shaft	1	78	Allen Countersunk Bolt Half-Thread M8×55×20	9
23	Welded drive wheel axle	1	79	Allen bolt countersunk with M8×25 total thread	4
24	Front Roller	1	80	Spring washer Ø8,5×R25×t2,0	4
25	Rear Roller	1	81	ST4×35 Phillips Self-Tapping Countersunk Screws	24
26	Engine belt 380PJ6	1	82	Self-tapping Phillips Countersunk Screw ST4×15	20
27	250PJ6 Belt Motor	1	83	Phillips screw with full thread M5×10	4
28	Travel wheels	2	85	Hollow Hex Head Bolt with Total Thread M8×75	2
29	Wheel with axle	2	86	Allen Countersunk Bolt Half-Thread M8×30×20	2
30	Front drive pulley	1	87	M8 Hex Lock Nut	3
31	Drive wheel axle	1	88	Plate washers Ø8	3
32	Drive Wheel Plate	1	89	Allen Countersunk Bolt Half-Thread M10×25×15	4
33	Side strap	2	90	M10 Hex Nut	4

34	EVA mat t2.0×50×3600	2	91	Plate washers Ø10	4
35	Front plastic cover – right side	1	92	Allen Allen Screws Countersunk Total Thread M6×15	4
36	Front plastic cover – left side	1	93	Hex Head Bolt Total Thread M8×30	2
37	Rear plastic cover – right side	1	94	M8 Hex Nut	2
38	Rear plastic cover – left side	1	95	Allen Bolt Countersunk Shoulder M6×50×36	1
39	Side pillar cover – right side	1	96	ST3×10 Phillips Pan-Head Self-Tapping Screws	2
40	Side pillar cover – left side	1	97	ST4×16 Phillips Self-Tapping Countersunk Screws	30
41	Foot Skate	4	98	Phillips bolt with M5×15 total thread	240
42	EVA mat t5,0×70×3000	1	99	Phillips screw with full thread M4×10	3
43	Resistance cable L-1150 mm	1	100	M4 Hex Nut	3
44	Upper Resistance Cable L-450 mm	1	101	Hollow Hex Head Bolt Total Thread M8×45	4
45	Circular magnet	4	102	Bouchon plate Ø38×t1,5	2
46	Brake tension spring	1	103	Hollow Head Bolt Total Thread M8×15	4
47	Milk	60	104	M8 Hex Nut	110
48	Rondelle double trou t1,5×20×10	120	105	Handrail – left side	1
49	Resistance handlebar	1	106	T1,2×Ø31 end cap	4
50	Resistance Adjustment Kit	1	107	M6 Hex Nylstop Nut	1
51	Handlebar housing	1	108	Plate washers Ø6	1
52	Side cover of the resistor handlebars	1	109	Ø6 spring washer	240
53	Resistance Ring	2	110	Console mounting plate	1
54	Standard cylindrical spring	1	111	Ring	2
55	Console	1	112	Phone support	1
56	Communication cable	1	113	Support plateau	1
57	VR Communication Cable	1	114	Phone holder mounting plate	1
115	Console rotation axis	1	116	Allen Allen Screw Countersunk Full Thread M6×10 (Blackening / Threadlocker Applied)	3

EXPLODED VIEW



ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Number of people
2



Assembly time
45 min



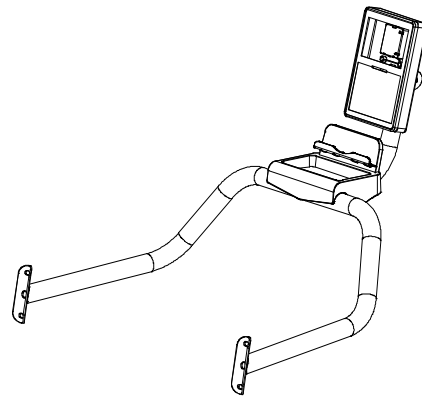
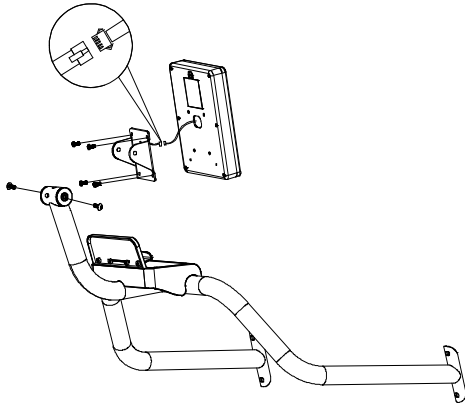
Tools
Included



Difficulties
Simple

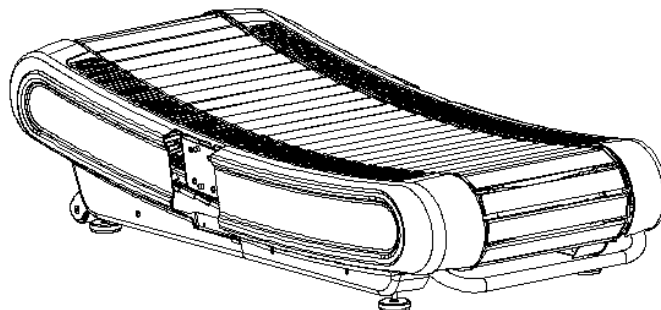
STEP 1:

1. **Take the console frame** and console out of the package.
2. **Attach the bracket mounting plate to the bracket frame** using two M8×20 screws.
3. **Then attach the console to the mounting plate** using four M5×15 screws.
4. **Plug in the communication cable**, then neatly store the excess cable inside the console frame.
5. **Refer to the illustrations below for assembly.**



STEP 2:

Take the base out of the package and place it on a flat, stable surface.



STEP 3:**(1) Left Side:**

No cables need to be connected. Install the left top tube to the main frame, then secure it using 4 M8×55×20 bolts.

(2) Right side:

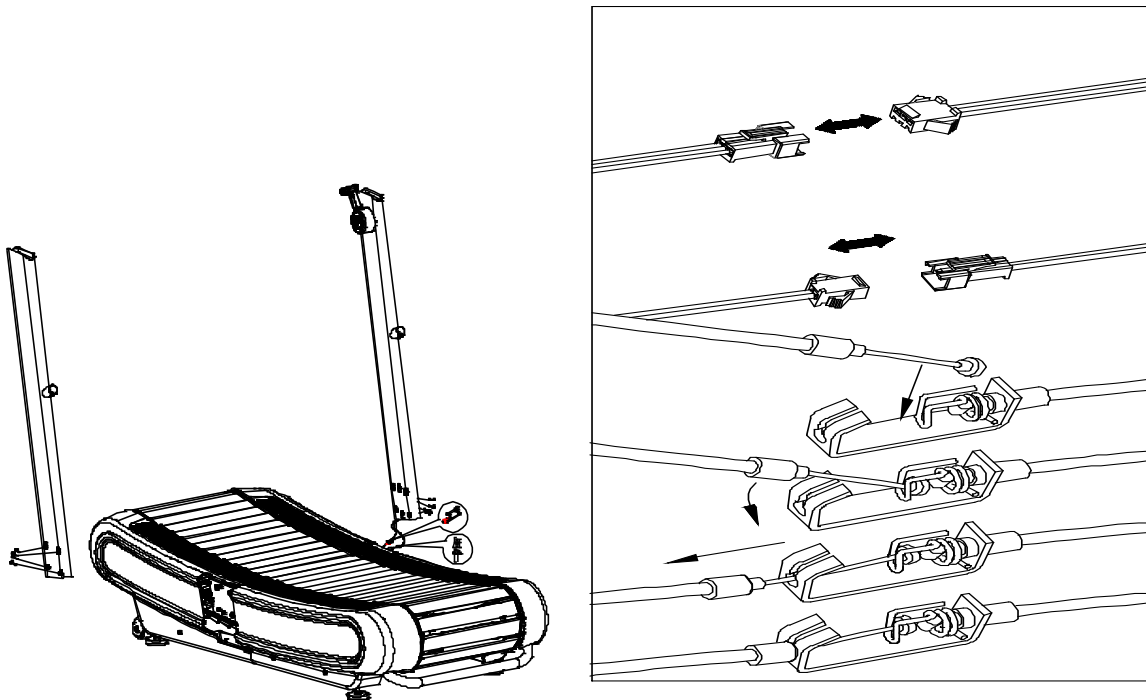
Start by connecting the following cables:

- The magnetic sensor output cable,
- The communication cable (cable-to-cable connection),
- The lower cable and the upper cable for adjusting the resistance.

Then insert the long cable inside the straight top tube and install this tube on the main frame. Secure it using 4 M8×55×20 bolts.

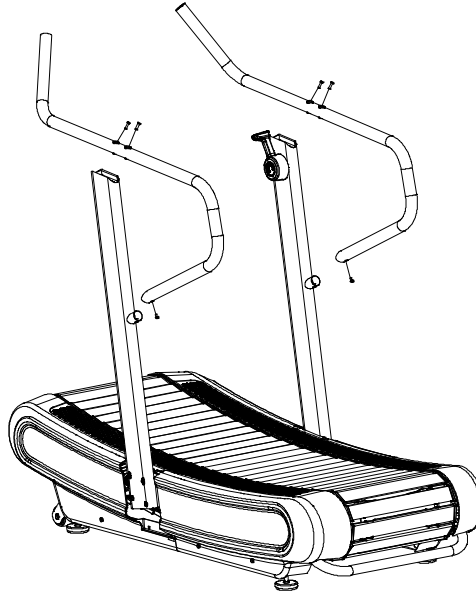
(3) Note:

Put all screws in place before tightening them completely.

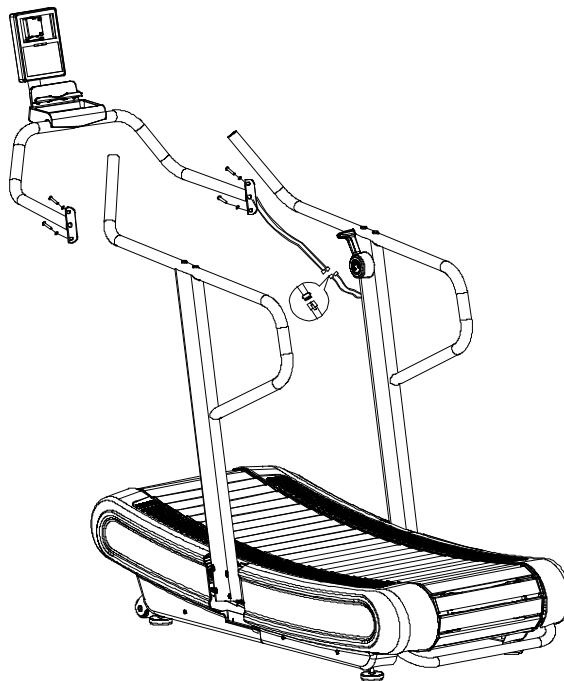


STEP 4:

1. Align the right handlebars with the right upright, then secure it by matching the holes.
2. Fix the upper holes with 2 M8×45 screws and the lower hole with 1 M8×15 screw.
3. Perform the same operation on the left stud. Then tighten all the screws on the studs.

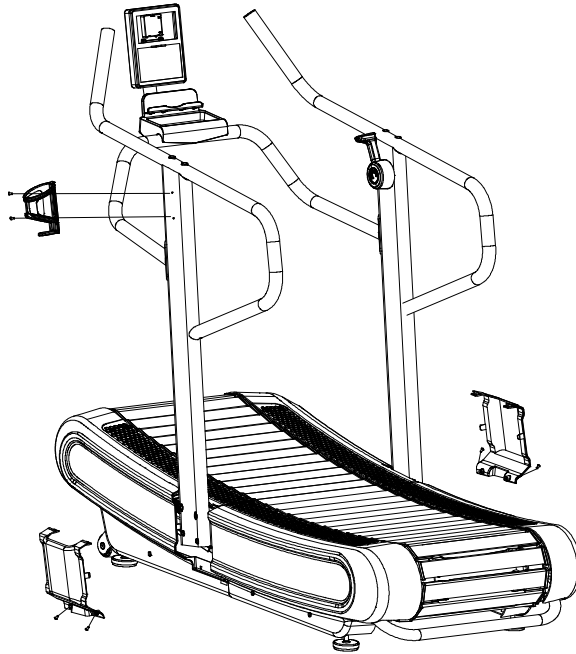
**STEP 5:**

1. Connect the cables between the right stud and the console frame.
2. Then fix the assembly with 4 M8×25 screws, interspersing 4 curved washers.
3. Tighten the screws firmly.

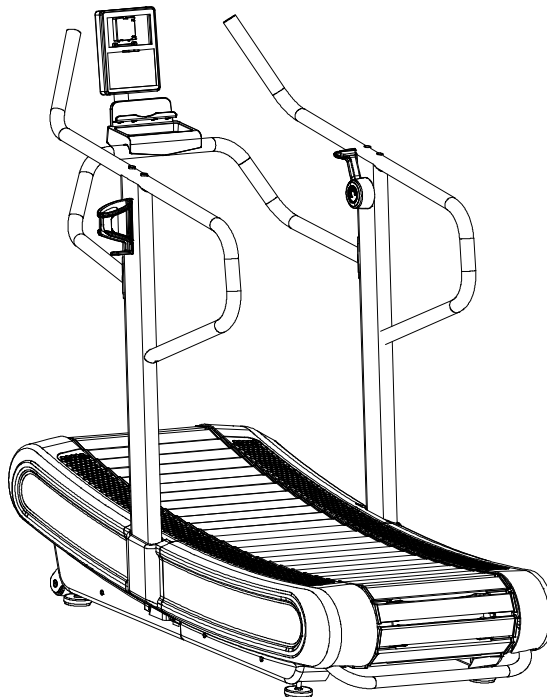


STEP 6:

1. As shown in the figure, first attach the center housing to both sides of the base using 4 ST4×16 screws.
2. Then attach the bottle holder to the left post with 2 M4×16 screws.

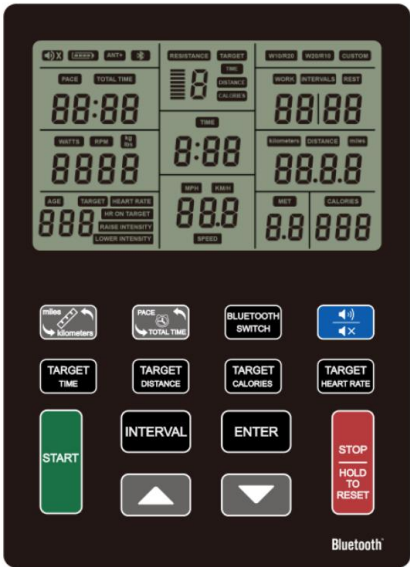
**STEP 7:**

The assembly is complete.



USE OF THE METER

1. COUNTER DISPLAY



2. DISPLAYS FUNCTION

Element	Description	Display Range
TOTAL TIME	Displays the user's total training time	00:00 – 99:59
TIME	Displays the duration of an exercise or rest interval	00:00 – 9:59
DISTANCE	Displays the distance covered during training	0,0 – 99,9
CALORIES	Displays calories consumed during training	0 – 999
HEART RATE	Displays heart rate during training	0 – 220
WATT	Displays the power consumed during training	–
RPM	Displays rotational speed during training	–
SPEED	Displays the current training speed	–
PACE	Displays the time it takes to reach the target distance	–
RESISTANCE	When adjusting the resistor, the load value of each level is displayed in the WATT window	1 – 4
WITH	Displays the metabolic equivalent value	1,0 – 10

3. KEY FUNCTION

Element	Description
UP	Increases the value of the selected parameter
DOWN	Decreases the value of the selected parameter
ENTER	Confirms setting or selection
START	Starts training quickly
STOP / HOLD TO RESET	Press to stop the workout. Press and hold to clear training data and return to sleep mode
INTERVAL	Access to all 3 programs: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 and INTERVAL personalized
TARGET DISTANCE	Quick access to Target Distance mode
TARGET CALORIES	Quick access to Target Calories mode
TARGET HEART RATE	Quick access to Target Heart Rate mode
TARGET TIME	Quick access to Target Time mode
MILE / KILOMETERS	Metric or Imperial Select Button
PACE / TOTAL TIME	Switch between time and pace display (PACE). Automatic switching every 3 seconds
WIRELESS CONNECTION	Press once to activate the wireless connection feature. If there is no connection within 60 seconds, the wireless connection will automatically turn off
SOUND ON/OFF	Allows you to mute the beep. Press once to mute, press again to unmute

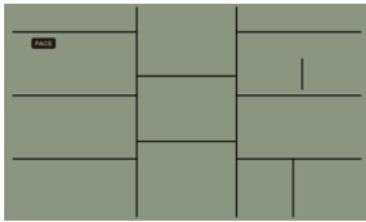
4. Operating procedure

Power on

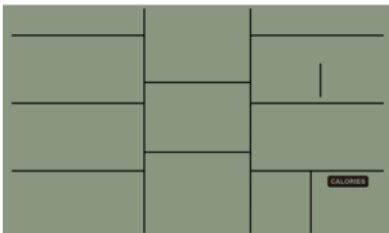
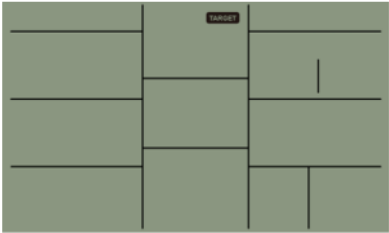
- When the power is turned on, the LCD displays a full display for 1 second (Figure 1), with a long beep, and then switches to standby mode (Figure 2). The images then automatically scroll up and down, one after the other. Press the STOP key to enter sleep mode.



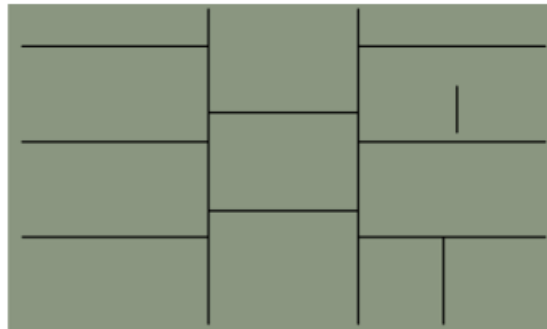
(FIG 1)



(FIG 2)



2. If there is no key action or RPM signal for more than 4 minutes 30 seconds, the LCD screen automatically goes into sleep mode (Figure 3).



(FIG 3)

Mode STOP

After the START button is fast-started, press the STOP key to stop the workout while keeping the saved data. If there is no key action or RPM signal for 4 minutes 30 seconds, the console will go into ERP standby mode. When you wake up, all data is erased.

Hold down the STOP key to end the workout in progress, clear all data, and return to sleep mode.


Programme INTERVAL 10/20

- A. Press the INTERVAL button and select INTERVAL 10/20 mode. The LCD display the W10/R20 icon.
- B. Press ENTER or START to start. The display shows 01/08, the WORK icon lights up and the training time is displayed.
- C. After 10 seconds of working, the screen switches to the REST icon. An audible signal sounds every 1 second and the time starts a countdown from 20 seconds to 0.
- D. The WORK and REST phases follow one another in a cycle. Each cycle increases by 1 up to 08/08 (8 cycles in total). An audible signal sounds at the end of the program and the training stops. The current data is displayed. Hold the STOP key to clear the data.
- E. If there is no action for 5 minutes, the console beeps for 0.5 seconds and goes into sleep mode.
- F. Hold the STOP button to immediately end the workout (0.5 second beep).

Programme INTERVAL 20/10

- A. Press the INTERVAL button and select INTERVAL 20/10 mode. The LCD display the W20/R10 icon.
- B. Press ENTER or START to start. The display shows 01/08, the WORK icon lights up and the training time is displayed.
- C. After 20 seconds of work, the screen switches to the REST icon. An audible signal sounds every 1 second and the time starts a countdown from 10 seconds to 0.
- D. The WORK and REST phases follow one another in cycles until 08/08 (8 cycles). An audible signal sounds at the end of the program and the training stops. The current data is displayed. Hold the STOP key to clear the data.
- E. In the absence of any action for 4m30 minutes, the console beeps for 0.5 seconds and goes into standby mode.
- F. Hold the STOP button to immediately end the workout (0.5 second beep).

PERSONALIZED INTERVAL Program

- A. Press the INTERVAL button and select the INTERVAL CUSTOM mode. The corresponding icon  is displayed on the screen.
- B. The screen displays the default value of 05. Use the UP/DOWN buttons to adjust the number of cycles (adjustment range: 05 to 99, without loop).
- C. Press ENTER to confirm. The WORK icon flashes and the TIME window displays 0:05. Set the working time using the UP/DOWN keys (range: 0:05 to 9:59).
- D. Press ENTER to confirm. The REST icon flashes and the TIME window shows 0:05. Set the rest time using the UP/DOWN keys (range: 0:05 to 9:59).
- E. Press ENTER to confirm. A short 0.5-second beep sounds. The display shows 01/XX and the WORK icon lights up.
- F. During the rest phase, the screen shows 01/XX, the REST icon is visible, and a beep sounds every 1 second.
- G. The WORK and REST phases follow one another in cycles until 08/08 (8 cycles in total). The system then switches to STOP mode.
- H. If there is no action for 4 minutes 30 seconds, the console goes into sleep mode.
- I. Hold the STOP button to stop the workout in progress and return to the screensaver.

Mode INTERVAL DISTANCE

- A. Press the INTERVAL CUSTOM key to enter this mode. The DISTANCE window flashes, indicating that the training distance (in meters) is adjustable (adjustment range: 50 to 1000 m).
- B. Press ENTER to confirm and switch to the time setting. The duration is adjustable in 30-second increments (adjustment range: 30 to 600 seconds).

Mode INTERVAL CALORIES

- A. Press the INTERVAL CUSTOM key to enter this mode. The CALORIE window flashes, indicating that the calorie value is adjustable (adjustment range: 2 to 30 kcal).
- B. Press ENTER to confirm and switch to the time setting. The duration is adjustable in 30-second increments (adjustment range: 30 to 600 seconds).

TARGET TIME mode

- A. Press the TARGET TIME button to enter this mode. The LCD screen flashes and displays TARGET TIME.
- B. The TOTAL TIME window displays the default value of 1:00. Use the UP/DOWN keys to set the duration (setting range: 1:00 to 99:00).
- C. After setting, press ENTER or START to start. The TARGET and TIME icons light up and the countdown starts from the set value.
- D. Hold down the STOP button to stop the workout in progress and return to sleep mode.
- E. If there is no action for 30 seconds, the console beeps and automatically returns to sleep mode.

Mode TARGET DISTANCE (Distance cible)

- A. Press the TARGET DISTANCE button to enter this mode. The LCD display displays TARGET DISTANCE.
- B. The DISTANCE window displays the default value of 1.0. Use the UP/DOWN keys to adjust the distance (adjustment range: 1.0 to 99).
- C. After setting, press ENTER or START to start. The TARGET DISTANCE icon lights up and the countdown starts from the set value.
- D. Hold down the STOP button to stop the workout and return to sleep mode.
- E. If there is no action for 30 seconds, the console beeps and automatically returns to sleep mode.

TARGET CALORIES mode

- A. Press the TARGET CALORIE button to enter this mode. The LCD display displays TARGET CALORIE.
- B. The CALORIES window displays the default value of 10. Use the UP/DOWN keys to set the value (adjustment range: 10 to 990).
- C. After setting, press ENTER or START to start. The TARGET CALORIE icon lights up and the countdown starts from the set value.
- D. Hold down the STOP button to stop the workout and return to sleep mode.
- E. If there is no action for 30 seconds, the console beeps and automatically returns to sleep mode.

TARGET HEART RATE mode

- A. Press the TARGET HEART RATE button to enter this mode. The LCD screen flashes and displays the default value of 80. Use the UP/DOWN keys to set the target heart rate (adjustment range: 80 to 180 bpm).
- B. If the measured heart rate is more than 10% lower than the set value, the heart rate window will flash and display RAISE INTENSITY, prompting the user to increase the intensity of the workout.
- C. If the measured heart rate is more than 10% higher than the set value, the window will flash and display LOWER INTENSITY, prompting the user to reduce the intensity.
- D. If the heart rate is close to the target value ($\pm 10\%$), the window will flash and display HR ON TARGET, indicating that the intensity is appropriate.
- E. If there is no heart rate signal for 30 seconds, the console beeps and returns to sleep mode.
- F. Press and hold the STOP key to exit the mode and return to sleep mode.

Calibration of the resistance level

In standby mode, press and hold the "▼" + "▲" + STOP keys at the same time for 6 seconds to access the calibration page. Only the resistance level window is displayed; the other windows remain blank.

Use the UP/DOWN keys to select resistance level 1/2/3/4, then press ENTER to confirm each level. Press STOP to exit the calibration page.

PROFILE Mode

In standby mode, press and hold the TIME and DISTANCE keys simultaneously for 6 seconds to enter engineering mode.

The WATT window displays the weight setting, while the other windows remain blank. Use the UP/DOWN keys to adjust the value.

Press the ENTER key to switch to the age setting. The AGE window then displays the age setting, with the other windows remaining blank. Use the UP/DOWN keys to adjust the value.

Hold the TIME and DISTANCE buttons again for 6 seconds to save the settings and exit engineering mode.

5. Apps and Wireless Connection

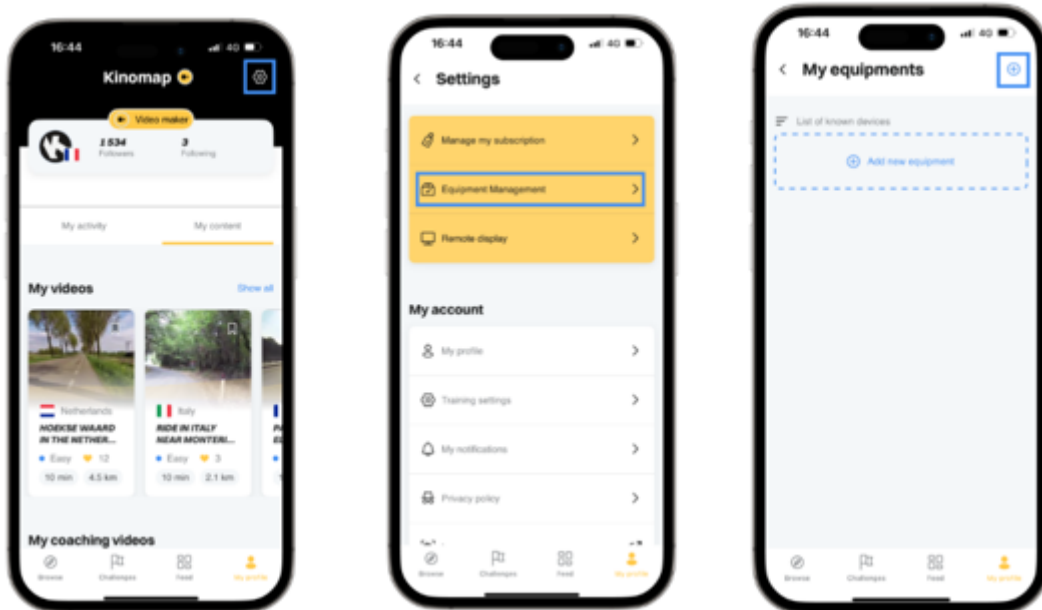
The curved slat conveyor belt is compatible with the Kinomap app via wireless connection.

By default, the wireless app and wireless heart rate functions are disabled. Press the Wireless Connect button once to activate the feature. The corresponding icon flashes on the LCD screen, indicating that the wireless connection is ready to be established. If no connection is made within 60 seconds, the wireless connection will automatically turn off.

Press the Wireless Connect button again to re-enable the feature. When the connection is successful, the wireless connection icon will remain on continuously.

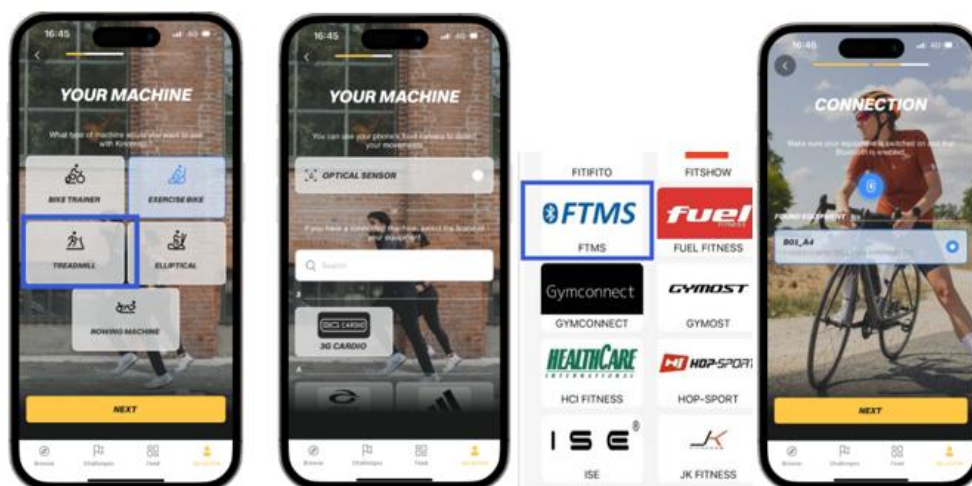
Login to Kinomap

Create a Kinomap account and then log in to the app. Then go to the Profile menu and tap Settings (top right). Select Asset Management, then tap Add New Gear or the "+" icon in the top right.



Select the TREADMILL equipment type, then tap Next at the bottom of the screen. Scroll down and select FTMS. Choose the detected device that has a wireless connection ID that matches the one displayed on the console's LCD screen, and then tap Next.

A connection test starts automatically to verify that Kinomap is receiving data from your device correctly. Once the connection is confirmed, press Next one last time : Your device is now connected.



TO ORDER SPARE PARTS

For efficiency, please have the following information ready before **contacting our After-Sales Service**:

- **The name or reference number of the product.**
- **The serial number found** on the main frame and on the packaging box.
- **The number of the missing or defective** part as shown in the exploded view in this manual.

After-Sales Service

Email : service-uk@carefitness.com

WAARSCHUWINGEN:

Beveiliging

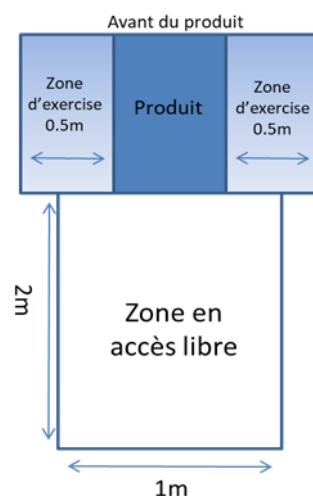
- Lees en bewaar deze gebruikershandleiding zorgvuldig. Gebruik dit product alleen zoals voorgeschreven.
- Dit apparaat moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw apparaat voldoet aan de **EN-957 klasse SA-norm** voor gebruik thuis, in een sportschool of een andere openbare, associatieve of verhuurde plek.
- Voor veilig gebruik is een stabiel, vlak oppervlak vereist. Bescherm je vloer met een mat. Gebruik dit apparaat niet op een vochtige plek (zwembad, sauna, enz.).
- Laat kinderen niet met het apparaat spelen. CARE ontkent alle verantwoordelijkheid voor eventuele schade die zij kunnen oplopen. Laat kinderen tijdens je training niet in de buurt van het apparaat liggen.
- CARE is niet verantwoordelijk voor technische wijzigingen die de gebruiker aan een van onze producten aanbrengt.
- **Maximaal gebruikersgewicht: 129 kg.**
- Afmetingen: 172 x 81 x 170 cm

Voordat je met je training begint, is het belangrijk om met je arts te overleggen om het intensiteitsniveau van je programma te bepalen. Overmatige of slecht getimede training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.

WAARSCHUWING! Hartritmecontrolesystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overtraining kan leiden tot ernstige verwondingen of de dood. Als je je niet goed voelt, stop dan meteen met trainen.

VOORZICHTIG: Hartslagmeetsystemen kunnen onjuist zijn. Overmatige inspanning kan ernstige verwondingen of de dood veroorzaken. Als je je niet goed voelt, stop dan meteen met sporten.

- Houd je rug recht tijdens de oefeningen.
- Het wordt sterk aanbevolen om passende kleding en schoeisel te dragen.
- Houd rekening met de maximale posities van de verstelbare onderdelen.
- Zorg dat de installatiebasis vlak en stabiel is.
- Zorg ervoor dat er een vrije ruimte van minstens 2 m x 1 m achterin de machine wordt gelaten (zie illustratie hieronder – de rechthoek geeft het te vrijmaken gebied weer), evenals een minimale speling van 0,5 m aan elke zijde.



Zorg

- Controleer regelmatig de stevigheid van de bevestigingsmiddelen met schroeven en moeren. Om het beveiligingsniveau te behouden, moet uw apparaat regelmatig worden gecontroleerd. Het is essentieel om elk defect onderdeel te vervangen en het niet opnieuw te gebruiken totdat het volledig gerepareerd is. Denk aan het regelmatig smeren van bewegende delen.
- Zweet is erg corrosief, dus laat het niet in contact komen met de geëmailleerde of chroomdelen van het apparaat, en vooral niet met de computer; veeg je apparaat direct na de training. De geëmailleerde delen worden schoongemaakt met een spons die in water is gedrenkt. Alle agressieve of corrosieve producten moeten worden vermeden.

Garantie

De importeur van dit apparaat garandeert dat het product is gemaakt van hoogwaardige materialen. De geldigheid van de garantie is afhankelijk van installatie volgens de gebruiksaanwijzingen. Onjuist gebruik en/of onjuist vervoer kan de garantie vervallen. De garantie is geldig voor een periode van 1 jaar vanaf de aankoopdatum.

Als het gekochte apparaat een defect heeft, neem dan binnen de garantieperiode van 12 maanden vanaf aankoopdatum contact op met de klantenservice (pagina te plaatsen). De garantie geldt voor de volgende onderdelen, voor zover deze deel van de leveringsomvang zijn inbegrepen:

- Chassis
- Motor
- Kabels
- Elektronische componenten
- Racebord
- Lopende band

De garantie dekt niet:

1. Schade veroorzaakt door externe krachten
2. Interventies uitgevoerd door onbevoegden
3. Onjuist gebruik van het product
4. Het niet volgen van de gebruiksinstructies

Slijtageonderdelen en verbruiksartikelen vallen niet onder de garantie, waaronder schuimelementen en slijtagegevoelige kunststofonderdelen.

Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor privégebruik. De garantie geldt niet bij professioneel gebruik. Reserveonderdelen kunnen worden besteld bij de klantenservice (pagina om in te voegen). Neem bij het bestellen van reserveonderdelen de volgende informatie mee:

1. De gebruikershandleiding
2. Het modelnummer op de voorpagina van de bijsluiter
3. De aanduiding van het reserveonderdeel
4. De onderdeelreferentie
5. Aankoopbewijs met de aankoopdatum

Stuur het apparaat niet naar ons bedrijf zonder dat je bent uitgenodigd door de after-sales service. De kosten die gepaard gaan met ongeverzoekte zendingen worden gedragen door de afzender.

Recycling



Het "doorgestreepte bak"-symbool betekent dat dit product en de batterijen die het mogelijk bevat niet samen met huishoudelijk afval kunnen worden weggegooid. Ze zijn onderworpen aan een specifieke selectieve sortering. Breng batterijen en je uitverkochte elektronica in een erkend verzamelplaats voor recycling. Deze terugwinning van uw elektronisch afval beschermt het milieu en uw gezondheid.

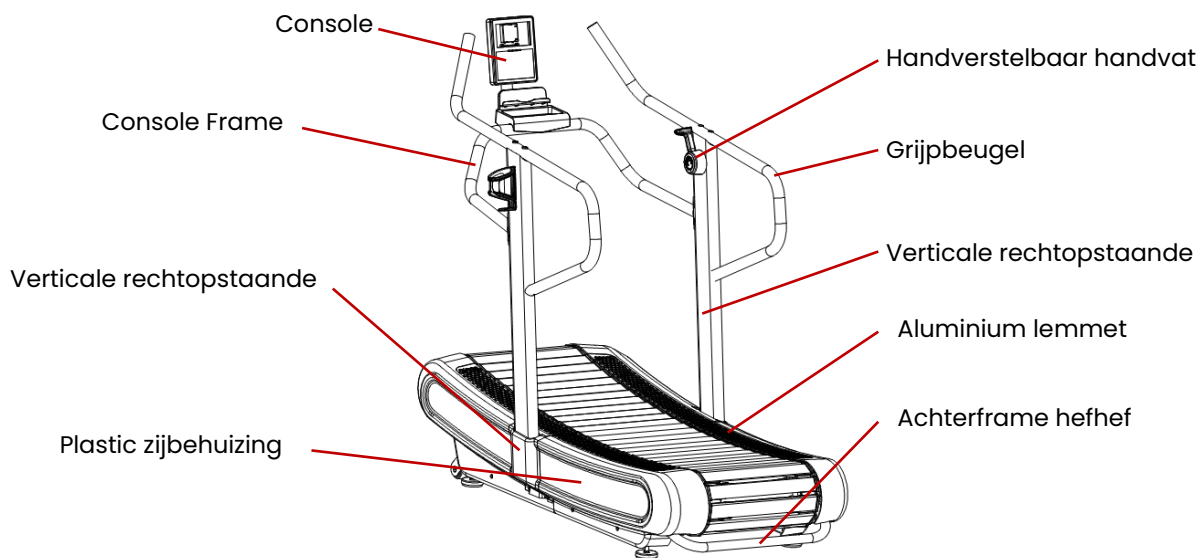
Algemene veiligheidsinstructies

Er is speciale aandacht besteed aan veiligheid bij het ontwerp en de productie van dit fitnessapparaat. Het is van groot belang om de volgende veiligheidsinstructies strikt te volgen. De fabrikant en importeur aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor een ongeluk dat voortvloeit uit het niet opvolgen van deze instructies.

Lees deze hele folder zorgvuldig door voordat je het voor het eerst gebruikt.

1. Raadpleeg je arts voordat je met een training begint, vooral als je regelmatig of intensief traint, of als je gezondheidsproblemen hebt.
2. Het gebruik van het apparaat door mensen met een beperking wordt alleen aanbevolen in aanwezigheid van gekwalificeerde ondersteuning.
3. Draag comfortabele kleding en geschikte sportschoenen.
Vermijd losse kleding.
4. Stop onmiddellijk met trainen als je je niet goed voelt, gewrichts- of spierpijn hebt, of duizelig bent.
5. Laat geen kinderen in de buurt van het apparaat tijdens gebruik.
6. Slechts één persoon tegelijk mag het apparaat gebruiken.
7. Controleer of alle schroeven, bouten en moeren na installatie goed zijn aangedraaid.
8. Gebruik het apparaat niet als het beschadigd of defect is.
9. Plaats het apparaat op een vlak, schoon en stabiel oppervlak, weg van water en scherpe voorwerpen.
10. Plaats handen of voeten niet in de buurt van bewegende delen.
11. Gebruik het apparaat alleen voor het gebruik dat in deze folder wordt beschreven.

Productoverzicht



Afmetingen

- Afmetingen van het uitgevouwen apparaat: 163*81*160cm
- Loopoppervlak: 160 × 44 cm

Weerstandsbeschrijving



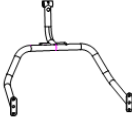

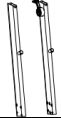


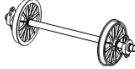
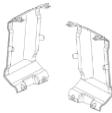
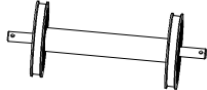

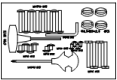

- Niveau 1: Vrij lopen zonder weerstand.
- Niveau 2: Lichte weerstand, simuleert joggen met een lading.
- Niveaus 3-4: Verhoogde weerstand, simuleert slee-duwfunctionaliteit.

Opmerking : De fabrikant behoudt zich het recht voor om de technische specificaties zonder voorafgaande kennisgeving te wijzigen.

PAKKETINHOUD

Controleer voordat je in elkaar zet of alle onderdelen aanwezig zijn en in goede staat zijn.
Het pakket bevat het volgende:

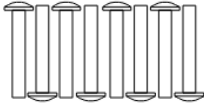
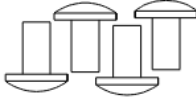






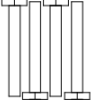


Korpsdirecteur		Kunststof behuizing	
Console Frame		Aluminium lemmet	
Verticale palen		Aluminium bladbevestigingsriem	
Linker en rechter handgreep		Voorste roller	
Verticale rechtopstaande afdekking		Achterrol	
Console		Gebruikershandleiding	
Schroevenset		Flessenhouder	


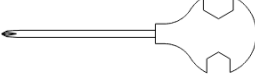

LIJST VAN SCHROEVEN EN GEREEDSCHAPPEN

Schroeven (wees voorzichtig, geen nummering van de schroeven. Het is noodzakelijk om de onderdelen te identificeren vóór installatie).

NL

	Allen C.K.S gedeeltelijk geschroefde M8 × 55 × 20 – 8 delen
	M8 × 25 inenallen C.K.S VOLLEDIG SCHROEFDRAAD – 4 Stuks
	M8 × 15 inenallen C.K.S VOLLEDIG GESCHROEFDE SCHROEVEN – 2 Stukken
	M8 × 20 volledig geschroefde C.K.S INBUSSCHROEVEN – 2 Stuks
	C.K.S ST4 zelftappende schroef met kruiskop × 16 – 4 stuks
	M5 volledig geschroefde brede kruisschroeven × 15 – 4 stuks
	M4 × 16 brede kruiskoppen met platte kop – 2 stuks
	Gebogen ring $\Phi 8,5 \times R25 \times$ dikte 2,0 – 4 stuks
	M8 × 45 volledig geschroefde inbuschroefkoppen – 4 stuks

Gereedschappen

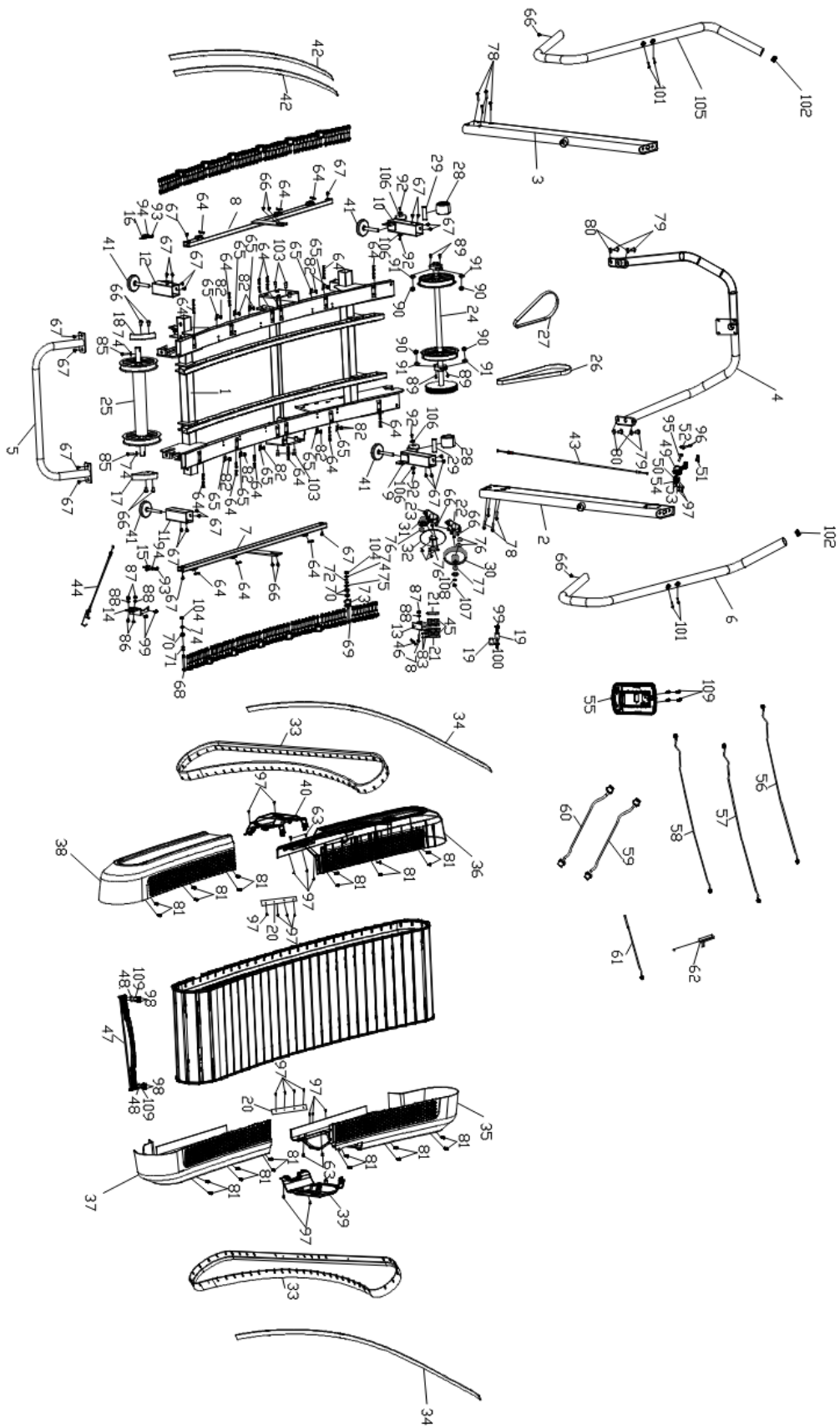
	T-Wrench 6 × 80
	Dubbele platte sleutel 14 × 17 × 75
	L-Hexagon Moersleutel 6 × 35 × 80

ONDERDELENLIJST

Nee.	Aanduiding	Hoeveelheid	Nee.	Aanduiding	Hoeveelheid
1	Hoofdframe	1	58	2P-communicatiekabel L-950 mm	1
2	Rechtop – rechterkant	1	59	3P VR Communicatiekabel L-950 mm	1
3	Rechtop – linkerzijde	1	60	3P-communicatiekabel L-200 mm	1
4	Console Frame	1	61	2P magnetische sensor L-900 mm	1
5	Achterste hoofdframe hefhef	1	62	VR-weerstand	1
6	Leuning – rechterkant	1	63	Schroefbevestigingslus	4
7	Gebogen behuizing montagebeugel – rechterkant	1	64	Schroefbevestigingsplaat	10
8	Gebogen behuizing montagebeugel – linkerkant	1	65	T-vormige zijrailgeleider	6
9	Voorvoet – rechterzijde	1	66	Inbuskop bout verzinkt met volledige schroefdraad M8×15	12
10	Voorvoet – Linkerzijde	1	67	Inbuskopbout verzinkt met M8×20 totale schroefdraad	26
11	Achtervoet – Rechterkant	1	68	Halfschroefdraad inbuskop bout M8×65×20	98
12	Achtervoet – Linkerzijde	1	69	Holkopbout met volledige schroefdraad M8×65	12
13	Magneetondersteuning	1	70	608ZZ-lager	124
14	Verstelbare weerstandsbeugel	1	71	Bague Ø12×Ø8,1×18,4	98
15	Verstelbare achterste rolsteun	2	72	Bague Ø12×Ø8,1×14	12
17	Gebogen carterverstevingingsplaat – rechterkant	1	73	Geleiderwiel	12
18	Gebogen carterverstevingingsplaat – linkerzijde	1	74	Plaatwassers Ø8	110
19	Verstelbare weerstandsbevestigingsplaat	2	75	Binnenste Circlip Ø23	12
20	Beugel voor het vastzetten van het gebogen carter	2	76	6201ZZ Diepgroef Kogellager	4
21	Magnetische schuifplaat	2	77	CSK12P eenrichtingslager	1
22	Gelaste katrolas	1	78	Allen verzonken bout half-schroefdraad M8×55×20	9
23	Gelaste aandrijfwielas	1	79	Inbusbout versenkt met M8×25 totale schroefdraad	4
24	Voorste roller	1	80	Lentewasmachine Ø8,5×R25×t2,0	4
25	Achterrol	1	81	ST4×35 Phillips zelftappende verzinkte schroeven	24
26	Motorriem 380PJ6	1	82	Zelftappende Phillips verzinkte schroef ST4×15	20
27	250PJ6 riemmotor	1	83	Kruisschroeven met volledige schroefdraad M5×10	4
28	Veerwielen	2	85	Hol zeskantkopbout met totale schroefdraad M8×75	2
29	Wiel met as	2	86	Allen verzonken bout halfschroefdraad M8×30×20	2
30	Voorste aangedreven poei	1	87	M8 inbusmoer	3
31	Aandrijf as	1	88	Plaatwassers Ø8	3

32	Aandrijfwielplaat	1	89	Allen verzonken bout halfschroefdraad M10×25×15	4
33	Zijband	2	90	M10 zeskantmoer	4
34	EVA-mat t2.0×50×3600	2	91	Plaatwassers Ø10	4
35	Voor kant van plastic afdekking – rechterkant	1	92	Inbusschroeven met ingang verzonken geheel gedraaide schroefdraad M6×15	4
36	Voorste plastic hoes – linkerzijde	1	93	Inbuskop Bout Totale Schroefdraad M8×30	2
37	Achterste plastic afdekking – rechterkant	1	94	M8 zeskantmoer	2
38	Achterste plastic afdekking – linkerzijde	1	95	Allen Bolt verzonken schouder M6×50×36	1
39	Sidepillar cover – rechterkant	1	96	ST3×10 Phillips Pan-head zelf-tappende schroeven	2
40	Sidepillar cover – linkerzijde	1	97	ST4×16 Phillips zelftappende verzinkte schroeven	30
41	Foot Skate	4	98	Kruisbout met M5×15 totale schroefdraad	240
42	EVA-mat t5,0×70×3000	1	99	Kruisschroef met volledige schroefdraad M4×10	3
43	Weerstandskabel L-1150 mm	1	100	M4 zeskantmoer	3
44	Bovenweerstandskabel L-450 mm	1	101	Holle zeskantkop bout Totale schroefdraad M8×45	4
45	Cirkelvormige magneet	4	102	Bouchonplaat Ø38×t1,5	2
46	Remspanningsveer	1	103	Holkopbout Totale schroefdraad M8×15	4
47	Melk	60	104	M8 zeskantmoer	110
48	Rondelle dubbele truus t1,5×20×10	120	105	Handleuning – linkerzijde	1
49	Weerstandsturen	1	106	T1,2×Ø31 eindkap	4
50	Weerstandsaanpassingsset	1	107	M6 Hex Nylstop-moer	1
51	Stuurhuis	1	108	Plaatwassers Ø6	1
52	Zijbedekking van het weerstandstuur	1	109	Ø6 veerwasser	240
53	Weerstandring	2	110	Montageplaat voor de console	1
54	Standaard cilindrische veer	1	111	Ring	2
55	Console	1	112	Telefonische ondersteuning	1
56	Communicatiekabel	1	113	Ondersteuningsplateau	1
57	VR-communicatiekabel	1	114	Bevestigingsplaat van telefoonhouder	1
115	Console-rotatieas	1	116	Inen-inenschroef verzonken volledig met de schroefdraad M6×10 (zwart maken / schroefdraadlock aangebracht)	3

EXPLOSIEF UITZICHT



MONTAGE-INSTRUCTIES



Aantal mensen
2



Montagetijd
45 min



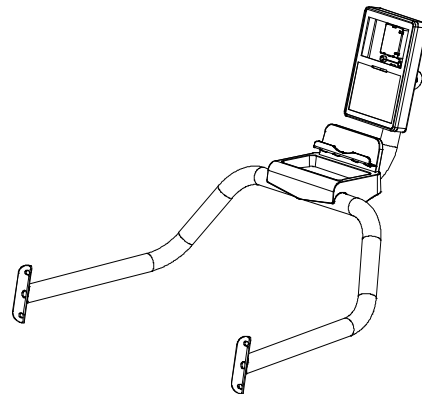
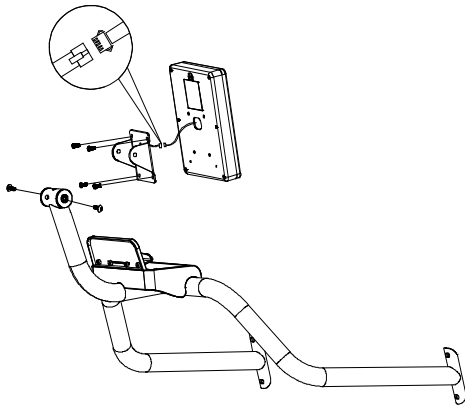
Inbegrepen gereedschap



Eenvoudige moeilijkheden

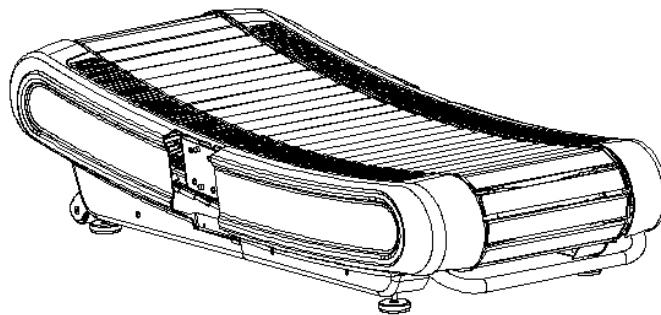
STAP 1:

1. **Haal het console frame** en console uit het pakket.
2. **Bevestig de beugel met** twee M8×20 schroeven.
3. **Bevestig vervolgens de console aan de montageplaat** met vier M5×15 schroeven.
4. **Steek de communicatiekabel erin en** bewaar de overtollige kabel netjes in het frame van de console.
5. **Raadpleeg de onderstaande illustraties voor de montage.**



STAP 2:

Haal de basis uit de verpakking en plaats hem op een vlak, stabiel oppervlak.



STAP 3:**(1) Linkerkant:**

Er hoeven geen kabels aangesloten te worden. Bevestig de linker bovenbuis aan het hoofdframe en zet hem vast met 4 M8×55×20 bouten.

(2) Rechterkant:

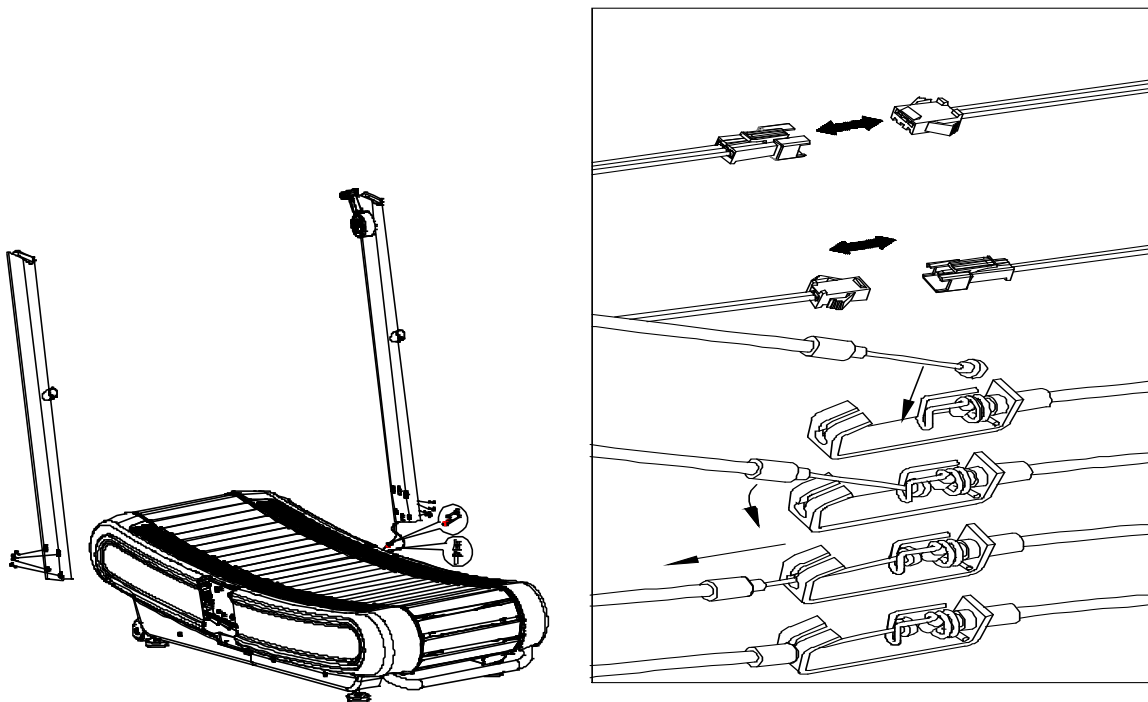
Begin met het aansluiten van de volgende kabels:

- De magnetische sensor uitgangskabel,
- De communicatiekabel (kabel-tot-kabel verbinding),
- De onderste kabel en de bovenste kabel om de weerstand af te stellen.

Steek vervolgens de lange kabel in de rechte bovenbuis en plaats deze buis op het hoofdframe. Zet het vast met 4 M8×55×20 bouten.

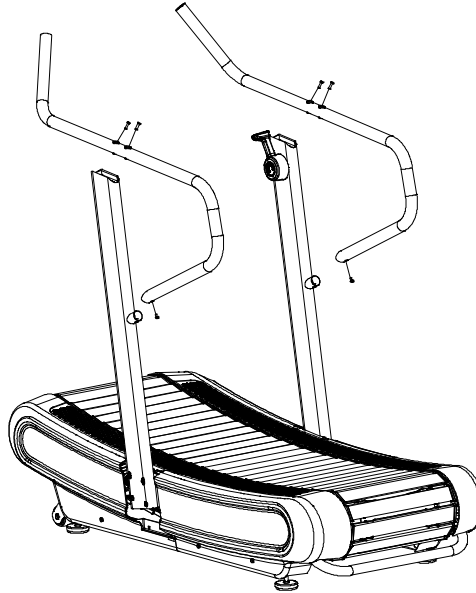
(3) Opmerking:

Zet alle schroeven op hun plaats voordat je ze helemaal aandraait.

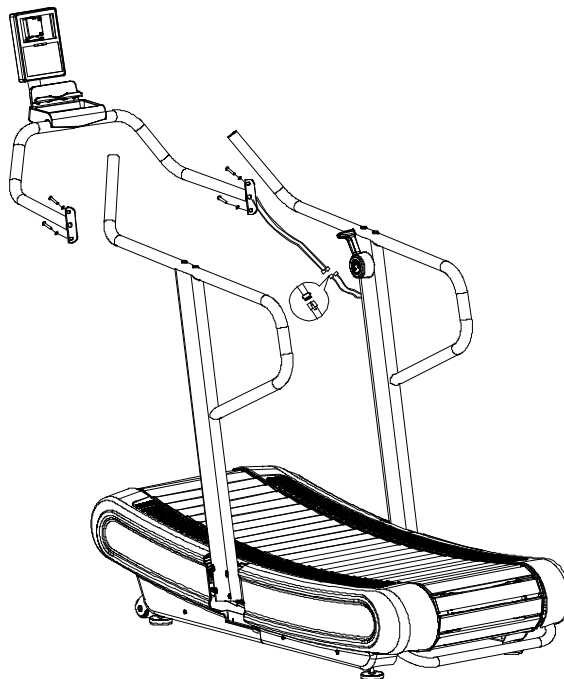


STAP 4:

1. Lijn het rechter stuur uit met het rechter staafstuur en zet het vast door de gaten te matchen.
2. Bevestig de bovenste gaten met 2 M8×45 schroeven en het onderste gat met 1 M8×15 schroef.
3. Voer dezelfde bewerking uit op de linker stijl. Draai daarna alle schroeven van de stijlen aan.

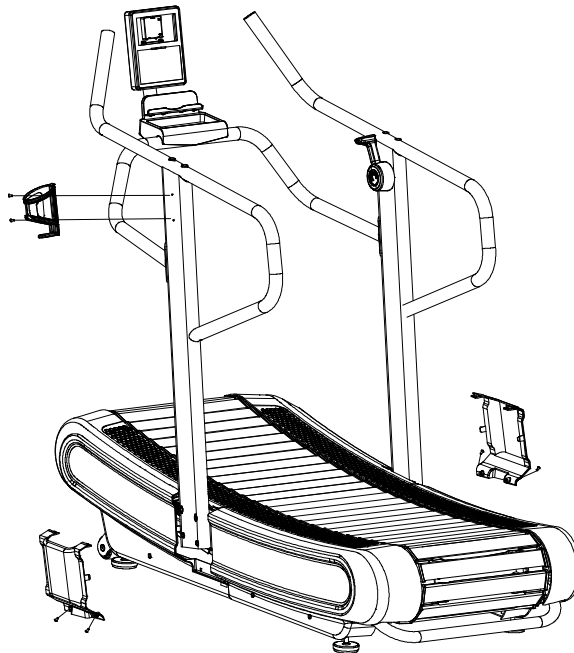
**STAP 5:**

1. Verbind de kabels tussen de rechter stijl en het frame van de console.
2. Daarna bevestig je de assemblage met 4 M8×25-schroeven, waarbij je 4 gebogen ringen ertussen zet.
3. Draai de schroeven stevig aan.

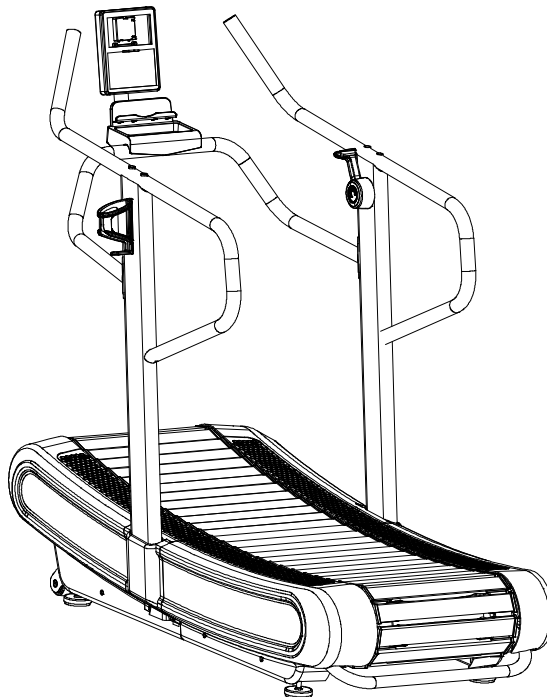


STAP 6:

1. Zoals in de figuur te zien is, bevestig eerst de middenbehuizing aan beide zijden van de basis met 4 ST4×16 schroeven.
2. Bevestig dan de fleshouder aan de linker pen met 2 M4×16 schroeven.

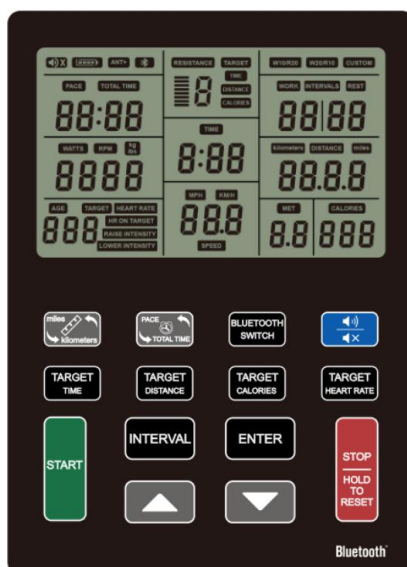
**STAP 7:**

De assemblage is voltooid.



GEBRUIK VAN DE METER

1. COUNTERDISPLAY



2. WEERGAVEFUNCTIE

Element	Beschrijving	Beeldgebied
TOTALE TIJD	Toont de totale trainingstijd van de gebruiker	00:00 – 99:59
TIJD	Toont de duur van een oefening of rustinterval	00:00 – 9:59
AFSTAND	Toont de afstand die tijdens de training is afgelegd	0,0 – 99,9
CALORIEËN	Toont calorieën die tijdens de training worden geconsumeerd	0 – 999
HARTSLAG	Toont hartslag tijdens training	0 – 220
WATT	Toont het stroomverbruik tijdens de training	–
RPM	Toont rotatiesnelheid tijdens training	–
SNELHEID	Toont de huidige trainingssnelheid	–
PACE	Toont de tijd die nodig is om de doelf afstand te bereiken	–
VERZET	Bij het aanpassen van de weerstand wordt de belastingwaarde van elk niveau weergegeven in het WATT-venster	1 – 4
MET	Toont de metabole equivalentwaarde	1,0 – 10

3. SLEUTELFUNCTIE

Element	Beschrijving
OMHOOG	Verhoogt de waarde van de geselecteerde parameter
NAAR BENEDEN	Verlaagt de waarde van de geselecteerde parameter
ENTER	Bevestigt instelling of selectie
START	Begint snel met trainen
STOP / HOUD VAST OM TE RESETTEN	Druk om de training te stoppen. Druk en houd ingedrukt om de trainingsgegevens te wissen en terug te keren naar de slaapstand
INTERVAL	Toegang tot alle 3 de programma's: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 en INTERVAL gepersonaliseerd
DOELAFSTAND	Snelle toegang tot de Target Distance-modus
STREEFCALORIEËN	Snelle toegang tot de Target Calorie-modus
DOELHARTSLAG	Snelle toegang tot de Target Hartslagmodus
STREEFTIJD	Snelle toegang tot de Target Time-modus
MIJL / KILOMETERS	Metrische of Keizerlijke Select-knop
TEMPO / TOTALE TIJD	Wissel tussen tijd- en tempodisplay (PACE). Automatische schakeling elke 3 seconden
DRAADLOZE VERBINDING	Druk één keer om de draadloze verbinding te activeren. Als er binnen 60 seconden geen verbinding is, schakelt de draadloze verbinding automatisch uit
GELUID AAN/UIT	Je kunt de piep dempen. Druk één keer om te dempen, druk nog eens om te dempen

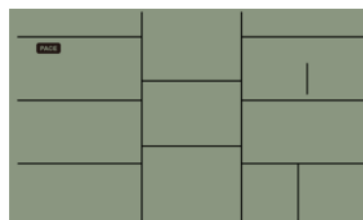
4. Bedrijfswijze

Aanzetten

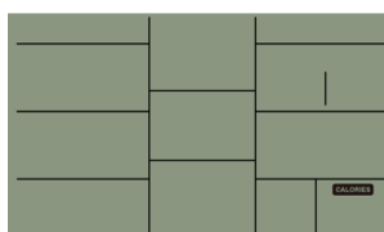
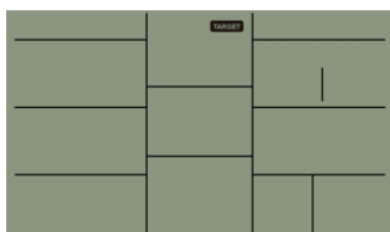
1. Wanneer de stroom wordt ingeschakeld, toont het LCD een volledige weergave van 1 seconde (Figuur 1), met een lange piep, waarna het overschakelt naar standby-modus (Figuur 2). De afbeeldingen scrollen vervolgens automatisch omhoog en omlaag, één voor één. Druk op de STOP-toets om in slaapstand te gaan.



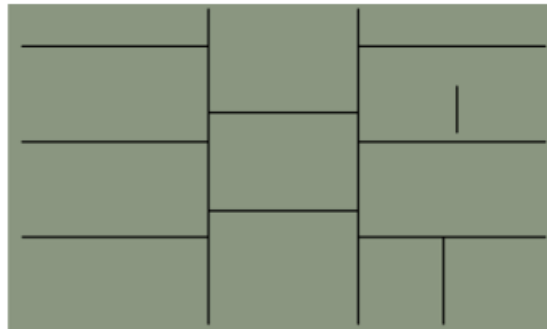
(FIG 1)



| (FIG 2)



2. Als er langer dan 4 minuten en 30 seconden geen toetsactie of RPM-sigitaal is, gaat het LCD-scherm automatisch in slaapstand (Figuur 3).



(FIG 3)

Modus STOP

Nadat de START-knop snel is gestart, druk je op de STOP-toets om de training te stoppen terwijl je de opgeslagen gegevens behoudt. Als er 4 minuten en 30 seconden geen toetsactie of RPM-sigitaal is, gaat de console in ERP-standbymodus. Als je wakker wordt, wordt alle data gewist.

Houd de STOP-toets ingedrukt om de lopende training te beëindigen, wis alle gegevens en ga terug naar de slaapstand.


Programma INTERVAL 10/20

- A. Druk op de INTERVAL-knop en selecteer de INTERVAL 10/20-modus. Het LCD-scherm toont het W10/R20-icoon.
- B. Druk op ENTER of START om te starten. Het display toont 08/01, het WERK-icoon licht op en de trainingstijd wordt weergegeven.
- C. Na 10 seconden werken schakelt het scherm over naar het REST-icoon. Elke 1 seconde klinkt er een hoorbaar signaal en de tijd begint af te tellen van 20 seconden naar 0.
- D. De WERK- en RUST-fasen volgen elkaar in een cyclus op. Elke cyclus neemt toe met 1 tot 08/08 (in totaal 8 cycli). Aan het einde van het programma klinkt een hoorbaar signaal en de training stopt. De huidige gegevens worden weergegeven. Houd de STOP-toets ingedrukt om de data te wissen.
- E. Als er 5 minuten geen actie is, piept de console 0,5 seconden en gaat in slaapstand.
- F. Houd de STOP-knop ingedrukt om de training direct te beëindigen (0,5 seconde piep).

Programma INTERVAL 20/10

- A. Druk op de INTERVAL-knop en selecteer de INTERVAL 20/10-modus. Het LCD-scherm toont het W20/R10-icoon.
- B. Druk op ENTER of START om te starten. Het display toont 08/01, het WERK-icoon licht op en de trainingstijd wordt weergegeven.
- C. Na 20 seconden werk schakelt het scherm over naar het REST-icoon. Elke 1 seconde klinkt er een hoorbaar signaal en de tijd begint af te tellen van 10 seconden naar 0.
- D. De WERK- en RUST-fasen volgen elkaar in cycli tot 08/08 (8 cycli). Aan het einde van het programma klinkt een hoorbaar signaal en de training stopt. De huidige gegevens worden weergegeven. Houd de STOP-toets ingedrukt om de data te wissen.
- E. Bij afwezigheid van actie gedurende 4m30 minuten piept de console 0,5 seconden en gaat in standby-modus.
- F. Houd de STOP-knop ingedrukt om de training direct te beëindigen (0,5 seconde piep).

GEPERSONALISEERD INTERVALPROGRAMMA

- A. Druk op de INTERVAL-knop en selecteer de INTERVAL CUSTOM-modus.
Het bijbehorende pictogram  Custom wordt op het scherm weergegeven.
- B. Het scherm toont de standaardwaarde 05. Gebruik de UP/DOWN-knoppen om het aantal cycli aan te passen (afstelbereik: 05 tot 99, zonder lus).
- C. Druk op ENTER om te bevestigen. Het WERK-icoon knippert en het TIJD-venster toont 0:05. Stel de werktijd in met de UP/DOWN-toetsen (bereik: 0:05 tot 9:59).
- D. Druk op ENTER om te bevestigen. Het REST-icoon knippert en het TIJD-venster toont 0:05. Stel de rusttijd in met de UP/DOWN-toetsen (bereik: 0:05 tot 9:59).
- E. Druk op ENTER om te bevestigen. Er klinkt een kort piepje van 0,5 seconden. Het display toont 01/XX en het WERK-icoon licht op.
- F. Tijdens de rustfase toont het scherm 01/XX, is het REST-icoon zichtbaar en klinkt er elke 1 seconde een piep.
- G. De WERK- en RUST-fasen volgen elkaar in cycli tot 08/08 (in totaal 8 cycli).
Het systeem schakelt vervolgens over naar STOP-modus.
- H. Als er 4 minuten en 30 seconden geen actie is, gaat de console in slaapstand.
- I. Houd de STOP-knop ingedrukt om de lopende workout te stoppen en ga terug naar de screensaver.

Modus INTERVAL AFSTAND

- A. Druk op de INTERVAL CUSTOM-toets om deze modus te openen. Het AFSTAND-venster knippert en geeft aan dat de trainingsafstand (in meters) instelbaar is (afstelbereik: 50 tot 1000 m).
- B. Druk op ENTER om te bevestigen en schakel over naar de tijdsinstelling. De duur is instelbaar in stappen van 30 seconden (aanpassingsbereik: 30 tot 600 seconden).

Modus INTERVAL CAORIEËN

- A. Druk op de INTERVAL CUSTOM-toets om deze modus te openen. Het CALORIE-venster knippert, wat aangeeft dat de caloriewaarde instelbaar is (aanpassingsbereik: 2 tot 30 kcal).
- B. Druk op ENTER om te bevestigen en schakel over naar de tijdsinstelling. De duur is instelbaar in stappen van 30 seconden (aanpassingsbereik: 30 tot 600 seconden).

DOELTIJDMODUS

- A. Druk op de TARGET TIME-knop om deze modus te openen. Het LCD-scherm knippert en toont DOELTIJD.
- B. Het venster TOTAL TIME toont de standaardwaarde van 1:00. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om de duur in te stellen (instellingsbereik: 1:00 tot 99:00).
- C. Na het instellen druk je op ENTER of START om te starten. De TARGET- en TIME-icoonen lichten op en de aftelling begint vanaf de ingestelde waarde.
- D. Houd de STOP-knop ingedrukt om de lopende training te stoppen en keer terug naar de slaapstand.
- E. Als er 30 seconden geen actie is, piept de console en keert automatisch terug naar de slaapstand.

Modus DOELAFSTAND (Afstandscible)

- A. Druk op de knop DOELAFSTAND om deze modus te openen. Het LCD-scherm toont DOELAFSTAND.
- B. Het AFSTAND-venster toont de standaardwaarde van 1,0. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om de afstand aan te passen (afstelbereik: 1,0 tot 99).
- C. Na het instellen druk je op ENTER of START om te starten. Het pictogram DOELAFSTAND licht op en de aftelling begint vanaf de ingestelde waarde.
- D. Houd de STOP-knop ingedrukt om de training te stoppen en terug te keren naar de slaapstand.
- E. Als er 30 seconden geen actie is, piept de console en keert automatisch terug naar de slaapstand.

DOELCALORIE-modus

- A. Druk op de TARGET CALORIE-knop om deze modus te openen. Het LCD-scherm toont TARGET CALORIE.
- B. Het CALORIE-venster toont de standaardwaarde van 10. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om de waarde in te stellen (afstelbereik: 10 tot 990).
- C. Na het instellen druk je op ENTER of START om te starten. Het TARGET CALORIE-icoon licht op en de aftelling begint vanaf de ingestelde waarde.
- D. Houd de STOP-knop ingedrukt om de training te stoppen en terug te keren naar de slaapstand.
- E. Als er 30 seconden geen actie is, piept de console en keert automatisch terug naar de slaapstand.

TARGET HARTSLAGMODUS

- A. Druk op de TARGET HARTSLAG-knop om deze modus te openen. Het LCD-scherm knippert en toont de standaardwaarde van 80. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om de gewenste hartslag in te stellen (afstelbereik: 80 tot 180 bpm).
- B. Als de gemeten hartslag meer dan 10% lager is dan de ingestelde waarde, zal het hartslagvenster knipperen en INTENSITEIT VERHOGEN weergeven, waardoor de gebruiker de intensiteit van de training moet verhogen.
- C. Als de gemeten hartslag meer dan 10% hoger is dan de ingestelde waarde, zal het venster knipperen en LAGERE INTENSITEIT weergeven, waardoor de gebruiker de intensiteit moet verlagen.
- D. Als de hartslag dicht bij de doelwaarde ligt ($\pm 10\%$), zal het venster knipperen en HARTSLAG OP DOEL weergeven, wat aangeeft dat de intensiteit passend is.
- E. Als er 30 seconden geen hartslagsignaal is, piept de console en keert terug naar de slaapstand.
- F. Druk op de STOP-toets om de modus te verlaten en terug te keren naar de slaapstand.

Kalibratie van het weerstandsniveau

In standby-modus druk je de "▼" + "▲" + STOP-toetsen 6 seconden ingedrukt om de kalibratiepagina te openen. Alleen het weerstandsvenster wordt weergegeven; de andere vensters blijven leeg.

Gebruik de UP/DOWN-toetsen om weerstandsniveau 1/2/3/4 te selecteren en druk vervolgens op ENTER om elk niveau te bevestigen. Druk op STOP om de kalibratiepagina te verlaten.

PROFILE-modus

In standby-modus druk je de TIME- en DISTANCE-toetsen gelijktijdig 6 seconden ingedrukt om in engineeringmodus te gaan.

Het WATT-venster toont de gewichtsinstelling, terwijl de andere vensters blanco blijven. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om de waarde aan te passen.

Druk op de ENTER-toets om naar de leeftijdsinstelling te schakelen. Het AGE-venster toont vervolgens de leeftijdsinstelling, terwijl de andere vensters leeg blijven. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om de waarde aan te passen.

Houd de TIME- en DISTANCE-knoppen opnieuw 6 seconden ingedrukt om de instellingen op te slaan en engineering-modus te verlaten.

5. Apps en draadloze verbinding

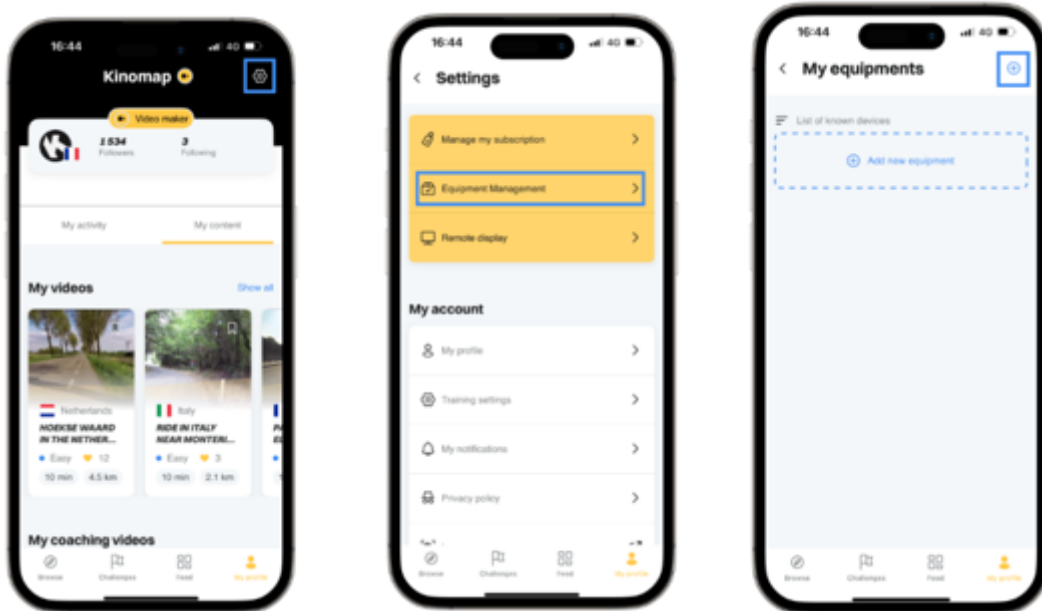
De gebogen lat-transportband is compatibel met de Kinomap-app via draadloze verbinding.

Standaard zijn de draadloze app en draadloze hartslagfuncties uitgeschakeld. Druk één keer op de Wireless Connect-knop om de functie te activeren. Het bijbehorende pictogram knippert op het LCD-scherm, wat aangeeft dat de draadloze verbinding klaar is om tot stand te komen. Als er binnen 60 seconden geen verbinding wordt gemaakt, schakelt de draadloze verbinding automatisch uit.

Druk opnieuw op de Wireless Connect-knop om de functie weer in te schakelen. Wanneer de verbinding succesvol is, blijft het draadloze verbindingssicoon continu aan.

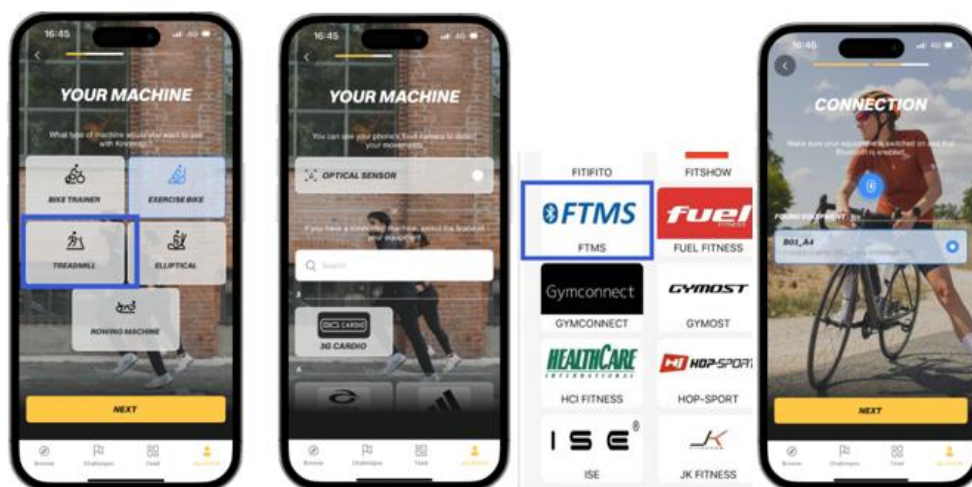
Log in op Kinomap

Maak een Kinomap-account aan en log dan in bij de app. Ga dan naar het Profielmenu en tik op Instellingen (rechtsboven). Selecteer Asset Management en tik vervolgens op Add New Gear of het "+"-icoon rechtsboven.



Selecteer het type LOOPBANDUITRUSTING en tik vervolgens op Volgende onderaan het scherm. Scroll naar beneden en selecteer FTMS. Kies het gedetecteerde apparaat met een draadloze verbinding-ID die overeenkomt met die op het LCD-scherm van de console, en tik vervolgens op Volgende.

Een verbindingstest start automatisch om te verifiëren dat Kinomap de gegevens correct van je apparaat ontvangt. Zodra de verbinding is bevestigd, druk je nog één keer op Volgende: Je apparaat is nu verbonden.



RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

Voor een optimale efficiëntie raden wij u aan de volgende zaken bij de hand te hebben voordat u contact opneemt met onze klantenservice:

- De naam of referentie van het product.
- Het productienummer staat vermeld op het hoofdchassis en op de verpakking.
- Het nummer van het ontbrekende of defecte onderdeel dat op de exploded view van het product in deze handleiding staat vermeld

C.A.R.E. Klantendienst

E-mail: service-nl@carefitness.com

NL

WARNUNGEN:

Sicherheit

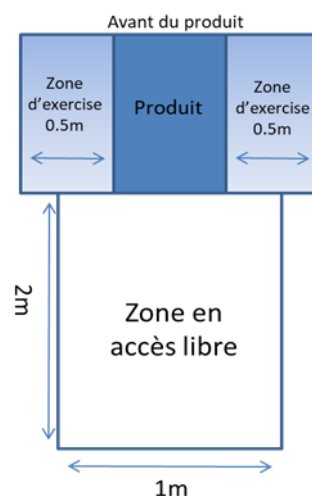
- Lesen und bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig auf. Verwenden Sie dieses Produkt nur wie vorgeschrieben.
- Dieses Gerät sollte von Erwachsenen zusammengebaut und benutzt werden.
- Ihr Gerät entspricht dem **EN-957 Class SA** Standard für den Gebrauch zu Hause, im Fitnessstudio oder an einem anderen öffentlichen, assoziativen oder gemieteten Ort.
- Für den sicheren Gebrauch ist eine stabile, flache Oberfläche erforderlich. Schützen Sie Ihren Boden mit einer Matte. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät spielen. CARE lehnt jegliche Verantwortung für etwaige Schäden ab. Lassen Sie Kinder während des Trainings nicht in der Nähe des Geräts.
- CARE übernimmt keine Verantwortung für technische Änderungen, die der Nutzer an einem unserer Produkte vornimmt.
- **Maximales Nutzergewicht: 129 kg.**
- Maße: 172 x 81 x 170 cm

Bevor Sie mit dem Training beginnen, ist es wichtig, Ihren Arzt zu konsultieren, um das Intensitätsniveau Ihres Programms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht getimtes Training kann gesundheitsschädlich sein.

WARNUNG! Herzrhythmuskontrollsysteme können ungenau sein. Übertraining kann zu schweren Verletzungen oder Tod führen. Wenn du dich unwohl fühlst, hör sofort mit dem Training auf.

VORSICHT: Herzfrequenzüberwachungssysteme können fehlerhaft sein. Übermäßige Betätigung kann zu schweren Verletzungen oder Todesfällen führen. Wenn du dich unwohl fühlst, höre sofort mit dem Training auf.

- Halte deinen Rücken während der Übungen gerade.
- Es wird dringend empfohlen, angemessene Kleidung und Schuhe zu tragen.
- Berücksichtigen Sie die maximalen Positionen der verstellbaren Teile.
- Stelle sicher, dass die Installationsbasis eben und stabil ist.
- Achte darauf, an der Rückseite der Maschine einen freien Platz von mindestens 2 m x 1 m zu lassen (siehe Abbildung unten – das Rechteck zeigt den zu freimachenden Bereich) sowie einen Mindestabstand von 0,5 m auf jeder Seite.



Pflege

- Überprüfen Sie regelmäßig die Festigkeit der Befestigungselemente mit Schrauben und Muttern. Um sein Sicherheitsniveau aufrechtzuerhalten, muss Ihr Gerät regelmäßig überprüft werden. Es ist unerlässlich, jedes defekte Teil zu ersetzen und es erst wieder zu verwenden, wenn es vollständig repariert ist. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung beweglicher Teile.
- Schweiß ist sehr korrosiv, daher sollten Sie nicht zulassen, dass er mit den emaillierten oder chromigen Teilen des Geräts, insbesondere dem Computer, in Kontakt kommt – löschen Sie Ihr Gerät sofort nach dem Training ab. Die emaillierten Teile werden mit einem in Wasser getränkten Schwamm gereinigt. Alle aggressiven oder korrosiven Produkte sollten vermieden werden.

Garantie

Der Importeur dieses Geräts garantiert, dass dieses Produkt aus hochwertigen Materialien hergestellt wurde. Die Gültigkeit der Garantie hängt von der Installation gemäß der Betriebsanleitung ab. Unsachgemäße Nutzung und/oder unsachgemäßer Transport können die Garantie erlöschen. Die Garantie gilt für einen Zeitraum von einem Jahr ab dem Kaufdatum.

Wenn das gekaufte Gerät einen Defekt aufweist, wenden Sie sich bitte innerhalb der Garantiezeit von 12 Monaten ab Kaufdatum an den Kundenservice (Seite wird eingefügt). Die Garantie gilt für die folgenden Teile, soweit sie im Lieferumfang enthalten sind:

- Fahrgestell
- Motor
- Kabel
- Elektronische Bauteile
- Rennbrett
- Laufendes Band

Die Garantie deckt Folgendes nicht ab:

1. Schäden durch äußere Einflüsse
2. Interventionen von unbefugten Personen
3. Unsachgemäße Nutzung des Produkts
4. Versäumnis der Befolgung der Nutzungsanweisungen

Verschleißteile und Verbrauchsmaterialien sind nicht durch die Garantie abgedeckt, einschließlich Schaumstoffelemente und abnutzungsanfällige Kunststoffteile.

Dieses Gerät ist ausschließlich für den privaten Gebrauch gedacht. Die Garantie gilt nicht bei professioneller Nutzung. Ersatzteile können beim Kundenservice bestellt werden (Seite wird eingefügt). Bei der Bestellung von Ersatzteilen bringen Sie bitte folgende Informationen mit:

1. Das Benutzerhandbuch
2. Die Modellnummer auf der Titelseite des Paketblatts
3. Die Bezeichnung des Ersatzteils
4. Die Bauteilreferenz
5. Kaufnachweis mit Angaben zum Kaufdatum

Senden Sie das Gerät nicht an unser Unternehmen, ohne vom After-Sales-Service eingeladen zu werden. Die Kosten für unaufgeforderte Sendungen werden vom Absender übernommen.

Recycling



Das "durchgestrichene Behälter"-Symbol bedeutet, dass dieses Produkt und die möglicherweise enthaltenen Batterien nicht mit Haushaltsabfällen entsorgt werden können. Sie unterliegen einer bestimmten selektiven Sortierung. Geben Sie Batterien und Ihre ausgedienten Elektronikgegenstände in einem autorisierten Sammelbereich zum Recycling ab. Diese Rückgewinnung Ihres Elektroschrotts schützt die Umwelt und Ihre Gesundheit.

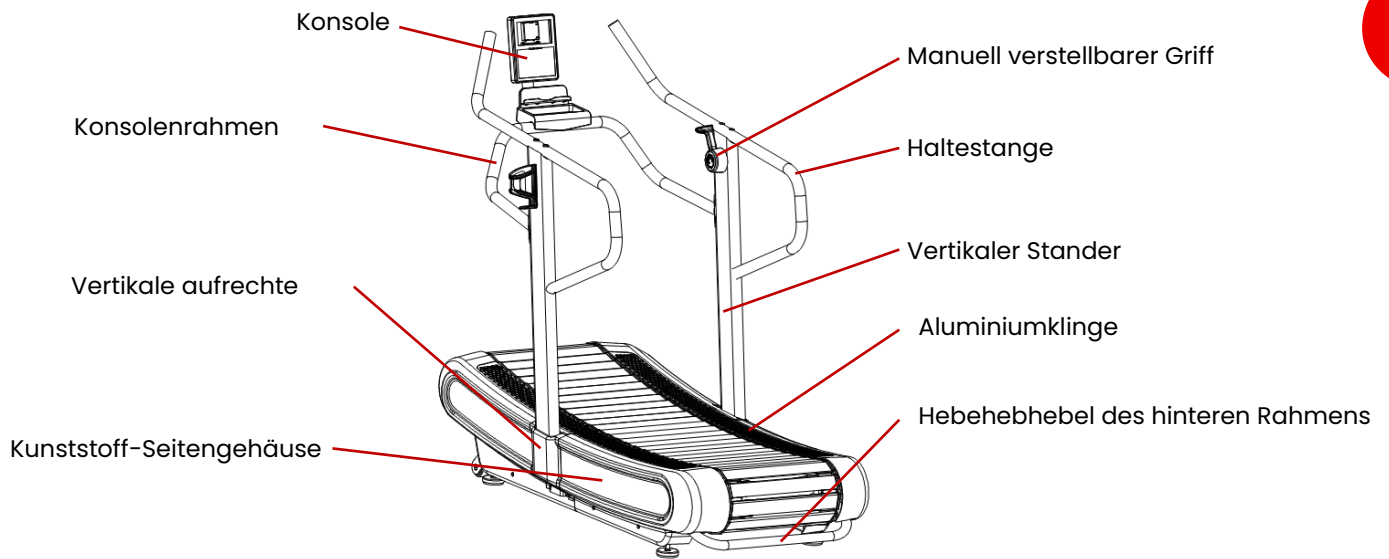
Allgemeine Sicherheitsanweisungen

Besondere Aufmerksamkeit wurde der Sicherheit bei der Konstruktion und Herstellung dieses Fitnessgeräts gewidmet. Es ist unerlässlich, die folgenden Sicherheitsanweisungen strikt einzuhalten. Der Hersteller und Importeur übernehmen keine Verantwortung für Unfälle, die durch das Nichtbefolgen dieser Anweisungen entstehen.

Lesen Sie dieses gesamte Heft vor der ersten Anwendung sorgfältig durch.

1. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainings Ihren Arzt, besonders wenn Sie regelmäßiges oder intensives Training machen oder gesundheitliche Probleme haben.
2. Die Nutzung des Geräts durch Menschen mit Behinderungen wird nur in Anwesenheit qualifizierter Unterstützung empfohlen.
3. Tragen Sie bequeme Kleidung und geeignete Sportschuhe. Vermeiden Sie weite Kleidung.
4. Hören Sie sofort mit dem Training auf, wenn Sie sich unwohl fühlen, Gelenk - oder Muskelschmerzen haben oder schwindelig sind.
5. Lassen Sie während der Nutzung keine Kinder in der Nähe des Geräts.
6. Nur eine Person gleichzeitig darf das Gerät benutzen.
7. Überprüfen Sie, ob alle Schrauben, Schrauben und Muttern nach der Installation richtig festgezogen sind.
8. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt oder defekt ist.
9. Stellen Sie das Gerät auf eine flache, saubere und stabile Oberfläche, fern von Wasser und scharfen Gegenständen.
10. Stellen Sie Hände oder Füße nicht in die Nähe beweglicher Teile.
11. Verwenden Sie das Gerät nur für die in dieser Broschüre beschriebenen Zwecke.

Produktübersicht



Abmessungen

- Abmessungen des entfalteten Geräts: 163*81*160 cm
- Lauffläche: 160 × 44 cm

Beschreibung des Widerstands

- Level 1: Freies Laufen ohne Widerstand.
- Stufe 2: Leichter Widerstand, simuliert Joggen mit einer Last.
- Stufen 3–4: Erhöhter Widerstand, was die Schlittenschiebefunktion simuliert.



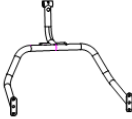

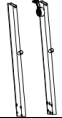


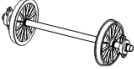
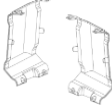
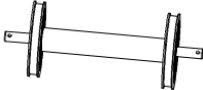

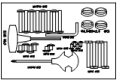

Hinweis : Der Hersteller behält sich das Recht vor, die technischen Spezifikationen ohne Vorankündigung zu ändern.

PAKETINHALT

Überprüfen Sie vor der Montage, ob alle Teile vorhanden und in gutem Zustand sind.

Das Paket enthält Folgendes:

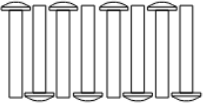
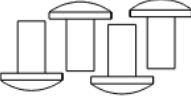









Korpsleiter		Kunststoffgehäuse	
Konsolenrahmen		Aluminiumklinge	
Vertikale Pfosten		Aluminium-Klingenbefestigungsriemen	
Linke und rechte Griffstangen		Vorderroller	
Vertikale aufrechte Abdeckung		Hinterer Walze	
Konsole		Benutzerhandbuch	
Schraubensatz		Flaschenhalter	

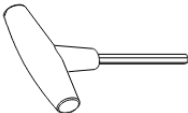
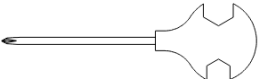

LISTE DER SCHRAUBEN UND WERKZEUGE

Schrauben (Vorsicht, keine Nummerierung der Schrauben. Es ist notwendig, die Teile vor der Installation zu identifizieren).

DE

	Allen C.K.S Teilweise gewindete M8 × 55 × 20 – 8 Stück
	M8 × 25 Inbus C.K.S Vollgewindeschrauben – 4 Stück
	M8 × 15 Inbus C.K.S Vollgewindeschrauben – 2 Stück
	M8 × 20 voll gewindete C.K.S. Allenkopfschrauben – 2 Teile
	C.K.S ST4 Selbstanzapfschraube mit Kreuzschlitzkopf × 16 – 4 Stück
	M5 voll gewindete breite Kreuzschlitzschrauben × 15 – 4 Stück
	M4 × 16 breite Kreuzschlitz-Flachkopf-Spitzenschrauben – 2 Stück
	Gebogene Unterlegscheibe $\Phi 8,5 \times R25 \times$ Dicke 2,0 – 4 Stück
	M8 × 45 voll gewindete Sechskantkopfschrauben – 4 Stück

Werkzeuge

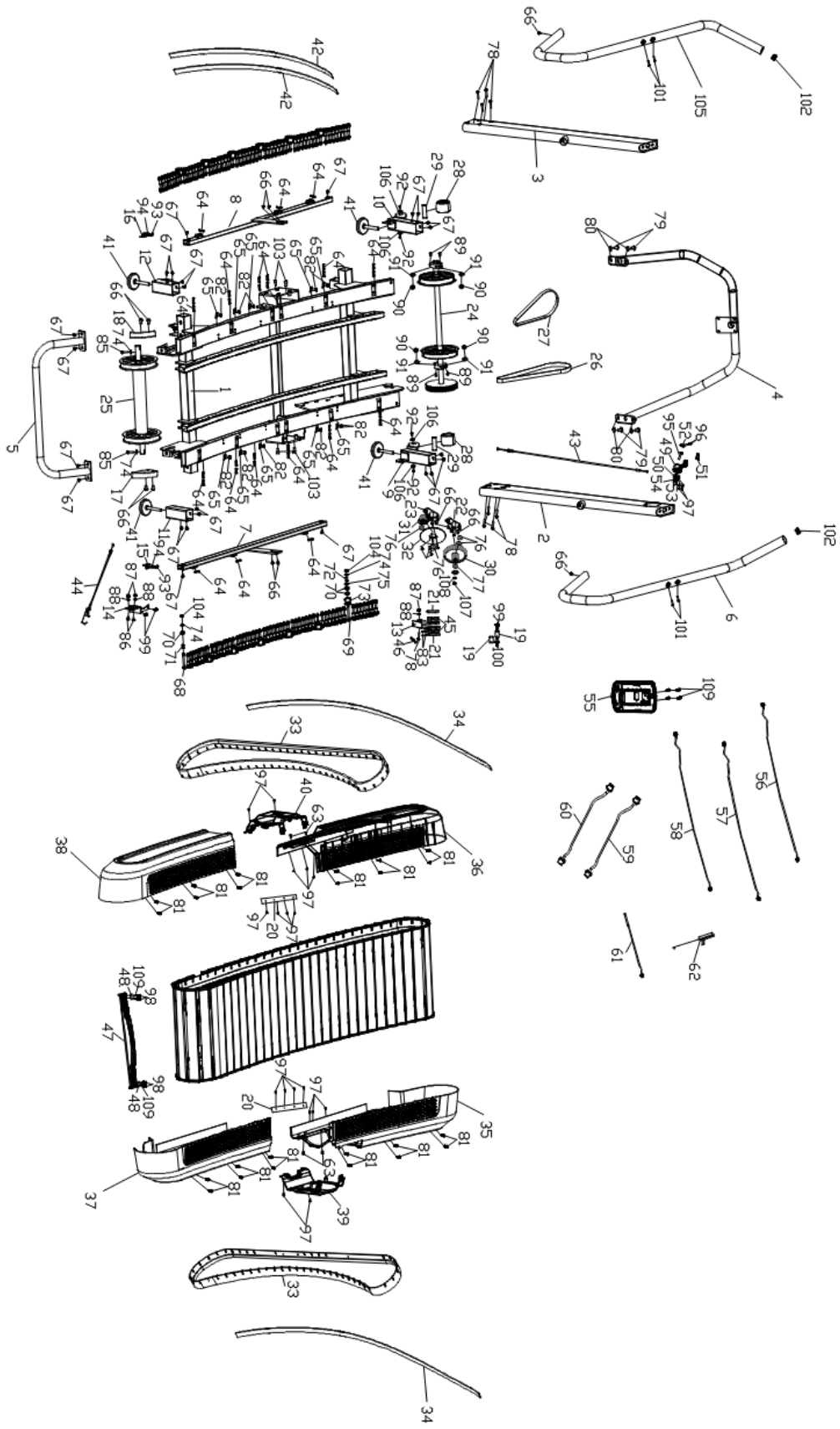
	T-Wrench 6 × 80
	Doppeler Flacherschlüssel 14 × 17 × 75
	L-Hexagon-Schraubenschlüssel 6 × 35 × 80

TEILELISTE

Nein.	Bezeichnung	Menge	Nein.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptsystem	1	58	2P-Kommunikationskabel L-950 mm	1
2	Aufrecht – rechte Seite	1	59	3P VR Kommunikationskabel L-950 mm	1
3	Aufrecht – linke Seite	1	60	3P-Kommunikationskabel L-200 mm	1
4	Konsolenrahmen	1	61	2P-Magnetsensor L-900 mm	1
5	Hebelhebel des hinteren Hauptrahmens	1	62	VR-Widerstand	1
6	Handlauf – rechte Seite	1	63	Schraubbefestigungsklaufe	4
7	Gebogene Gehäusehalterung – rechte Seite	1	64	Schraubbefestigungsplatte	10
8	Gebogene Gehäusemontagehalterung – linke Seite	1	65	T-förmige Seitenschienenführung	6
9	Vorderer Fuß – Rechte Seite	1	66	Inbuskopfschraube mit versenkter Vollgewinde M8×15	12
10	Vorderer Fuß – Linke Seite	1	67	Inbuskopfbolzen versenkt mit M8×20 Gesamtgewinde	26
11	Hinterer Fuß – Rechte Seite	1	68	Halbgewinde Sechskantkopfbolzen M8×65×20	98
12	Hinterer Fuß – Linke Seite	1	69	Hohlkopfschraube mit Vollgewinde M8×65	12
13	Magnetstütze	1	70	608ZZ-Lager	124
14	Verstellbare Widerstandshalterung	1	71	Bague Ø12×Ø8,1×18,4	98
15	Verstellbare hintere Walzenstütze	2	72	Bague Ø12×Ø8,1×14	12
17	Gebogene Kurbelgehäuse-Verstärkungsplatte – rechte Seite	1	73	Lenker-Castor	12
18	Gebogene Kurbelgehäuse-Verstärkungsplatte – linke Seite	1	74	Plattenscheiben Ø8	110
19	Verstellbare Widerstandsbefestigungsplatte	2	75	Innerer Circlip Ø23	12
20	Halterung zum Befestigen des gebogenen Kurbelgehäuses	2	76	6201ZZ Tiefenrillenkugellager	4
21	Magnet-Bremsplatte	2	77	CSK12P-Einweglager	1
22	Geschweißte Riemenscheibenwelle	1	78	Allen-Versenkungsbolzen Halbgewinde M8×55×20	9
23	Geschweißte Antriebsachse	1	79	Inbusbolzen versenkt mit M8×25 Gesamtgewinde	4
24	Vorderroller	1	80	Federwaschmaschine Ø8,5×R25×t2,0	4
25	Hinterer Walze	1	81	ST4×35 Phillips selbstanzapfende versenkte Schrauben	24
26	Motorriemen 380PJ6	1	82	Selbstanklopfende Kreuzschlitzschraube ST4×15	20
27	250PJ6 Riemenmotor	1	83	Kreuzschlitzschraube mit vollem Gewinde M5×10	4
28	Laufräder	2	85	Hohler Sechskantkopfbolzen mit Gesamtgewinde M8×75	2
29	Rad mit Achse	2	86	Allen-Versenkungsbolzen Halbgewinde M8×30×20	2

30	Vorderradantriebsriemenscheibe	1	87	M8 Innensechskant-Sperrmutter	3
31	Antriebsachse	1	88	Plattenscheiben Ø8	3
32	Antriebsradplatte	1	89	Allen-Versenkungsbolzen Halbgewinde M10×25×15	4
33	Seitengurt	2	90	M10 Sechskantmutter	4
34	EVA-Matte t2.0×50×3600	2	91	Plattenscheiben Ø10	4
35	Vordere Kunststoffabdeckung – rechte Seite	1	92	Allen-Allen-Inbusschrauben, versenkt, Gesamtgewinde M6×15	4
36	Vordere Kunststoffabdeckung – linke Seite	1	93	Sechskantkopfschraube Gesamtgewinde M8×30	2
37	Hintere Kunststoffabdeckung – rechte Seite	1	94	M8 Sechskantmutter	2
38	Hintere Kunststoffabdeckung – linke Seite	1	95	Allen Bolt versenkte Schulter M6×50×36	1
39	Seitensäulenabdeckung – rechte Seite	1	96	ST3×10 Phillips Pan-Head Selbstanzapfschrauben	2
40	Seitensäulenabdeckung – linke Seite	1	97	ST4×16 Phillips selbstgetappte versenkte Schrauben	30
41	Foot Skate	4	98	Kreuzschlitzschraube mit M5×15 Gesamtgewinde	240
42	EVA-Matte t5,0×70×3000	1	99	Kreuzschnecke mit vollem Gewinde M4×10	3
43	Widerstandskabel L-1150 mm	1	100	M4-Sechskantmutter	3
44	Oberwiderstandskabel L-450 mm	1	101	Hohler Sechskantkopfbolzen Gesamtgewinde M8×45	4
45	Kreismagnet	4	102	Bouchon-Platte Ø38×t1,5	2
46	Bremsspannungsfeder	1	103	Hohlkopfschraube Gesamtgewinde M8×15	4
47	Milch	60	104	M8 Sechskantmutter	110
48	Rondelle Doppeltrümpfe t1,5×20×10	120	105	Handlauf – linke Seite	1
49	Widerstandslenker	1	106	T1,2×Ø31 Endkappe	4
50	Widerstandsanpassungsset	1	107	M6 Sechskant-Nylstop-Mutter	1
51	Lenkergehäuse	1	108	Plattenscheiben Ø6	1
52	Seitenabdeckung des Widerstandslenkers	1	109	Ø6-Federscheiben	240
53	Widerstandsring	2	110	Konsolenmontageplatte	1
54	Standard-zylindrische Feder	1	111	Ring	2
55	Konsole	1	112	Telefonsupport	1
56	Kommunikationskabel	1	113	Unterstützungsplateau	1
57	VR-Kommunikationskabel	1	114	Befestigungsplatte des Telefonhalters	1
115	Konsolenrotationsachse	1	116	Inbus-Inbusschraube versenkt, volles Gewinde M6×10 (Schwärung / Gewindeverlocker angebracht)	3

EXPLODIERTE SICHT



MONTAGEANLEITUNG



Anzahl der Personen
2



Montagezeit
45 Minuten



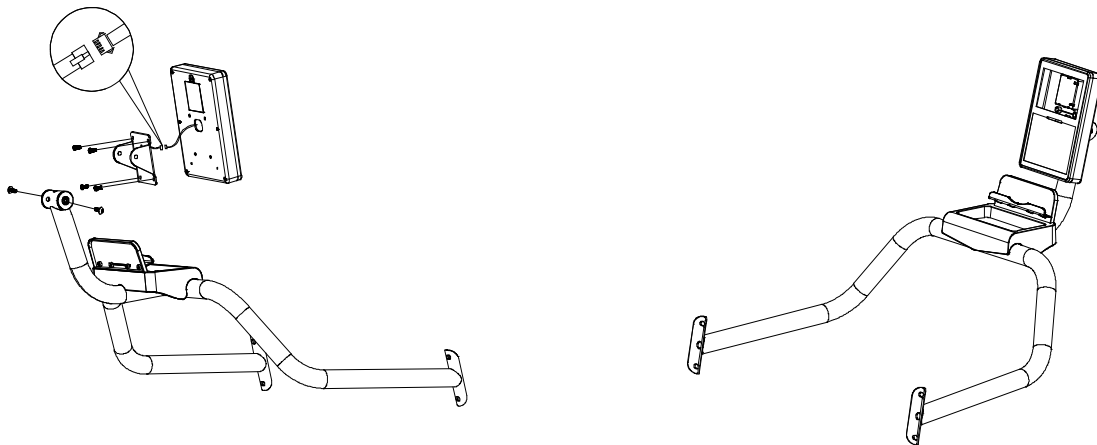
**Enthaltene
Werkzeuge**



**Einfache
Schwierigkeiten**

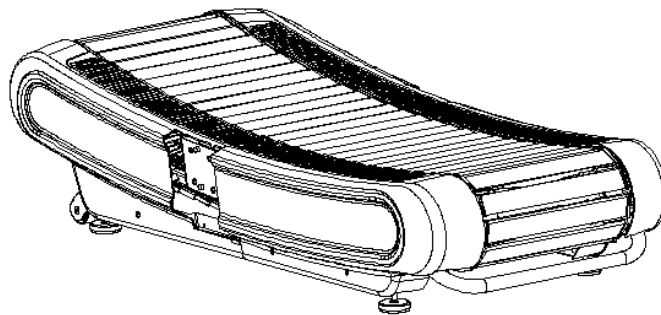
SCHRITT 1:

1. **Nimm den Konsolenrahmen** und die Konsole aus dem Paket.
2. **Befestigen Sie die Halterungsplatte** mit zwei M8×20-Schrauben am Rahmen der Halterung.
3. **Dann befestigt man die Konsole** mit vier M5×15-Schrauben an der Montageplatte.
4. **Stecke das Kommunikationskabel ein und** verstaue das überschüssige Kabel dann ordentlich im Rahmen der Konsole.
5. **Siehe die untenstehenden Illustrationen zur Montage.**



SCHRITT 2:

Nimm die Basis aus der Verpackung und stelle sie auf eine ebene, stabile Oberfläche.



SCHRITT 3:**(1) Linke Seite: Es**

müssen keine Kabel angeschlossen werden. Installiere das linke Oberrohr am Haupttrahmen und befestige es dann mit 4 M8×55×20-Bolzen.

(2) Rechte Seite:

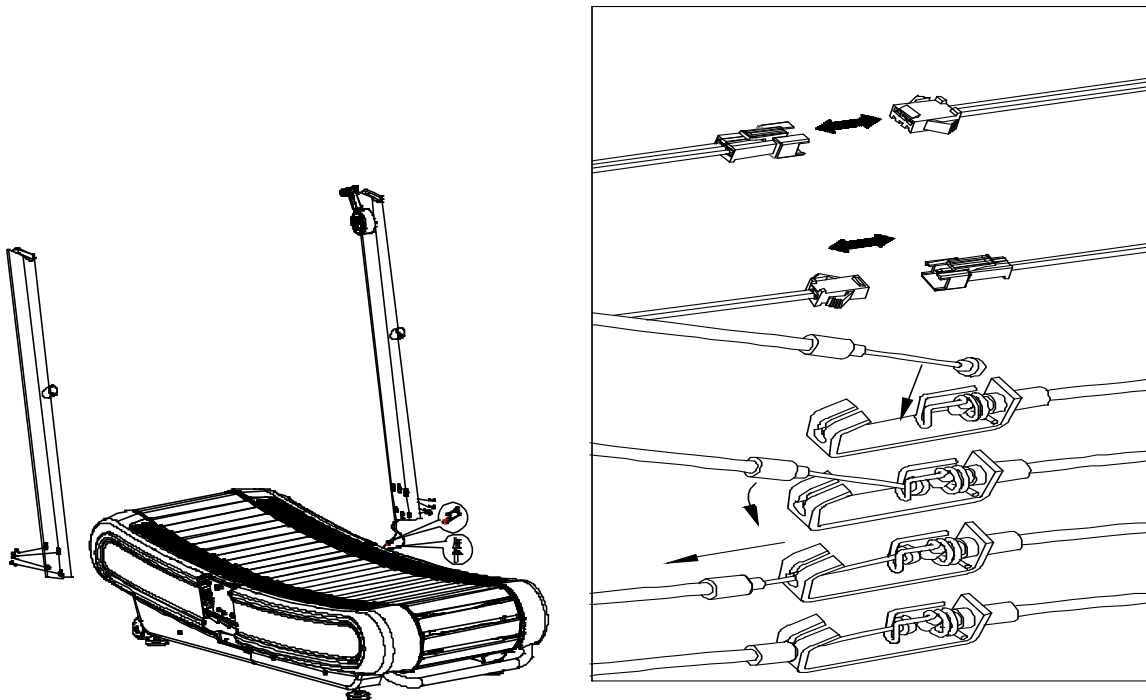
Beginnen Sie mit dem Anschließen der folgenden Kabel:

- Das magnetische Sensor-Ausgangskabel,
- Das Kommunikationskabel (Kabel-zu-Kabel-Verbindung),
- Das untere Kabel und das obere Kabel zur Einstellung des Widerstands.

Dann steckt das lange Kabel in das gerade Oberrohr und montiert dieses Rohr am Haupttrahmen. Sichern Sie ihn mit 4 M8×55×20 Bolzen.

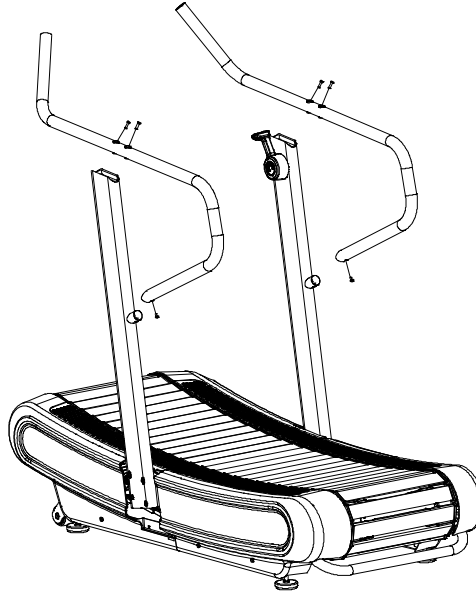
(3) Hinweis:

Setzen Sie alle Schrauben fest, bevor Sie sie vollständig anziehen.

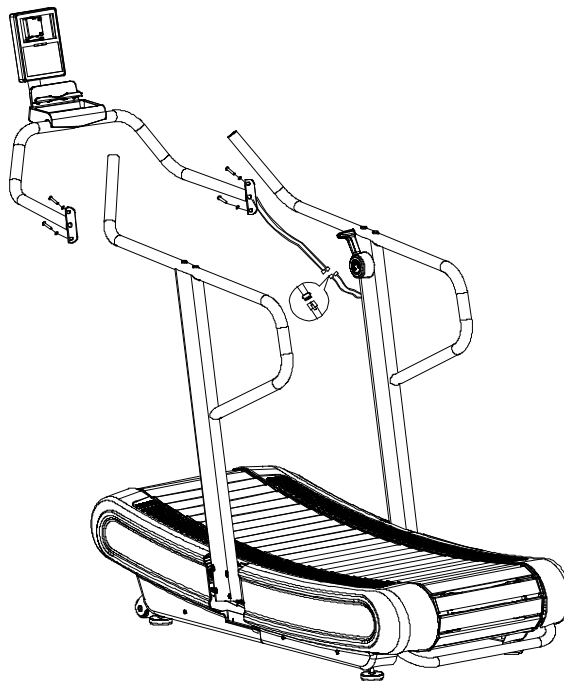


SCHRITT 4:

1. Richten Sie den rechten Lenker mit dem rechten Ständer aus und sichern Sie ihn dann, indem Sie die Löcher abgleichen.
2. Fixiere die oberen Löcher mit 2 M8×45-Schrauben und das untere Loch mit einer M8×15-Schraube.
3. Führen Sie dieselbe Operation am linken Bolzen aus. Dann ziehe alle Schrauben an den Bolzen fest.

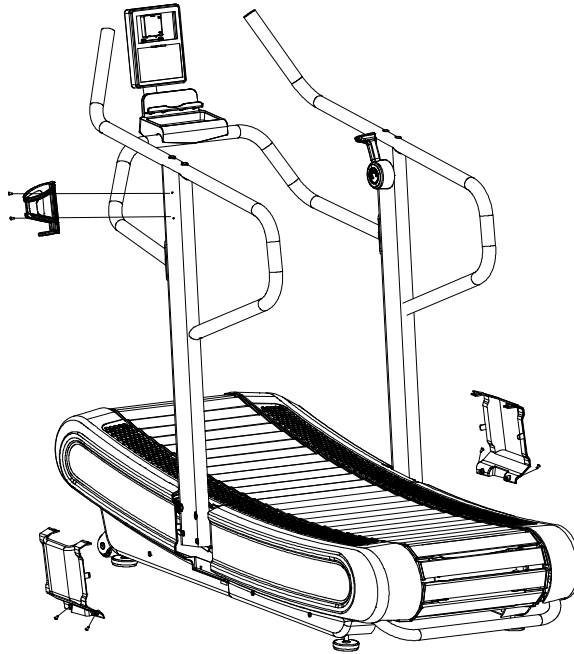
**SCHRITT 5:**

1. Verbinde die Kabel zwischen dem rechten Ständer und dem Konsolenrahmen.
2. Dann befestigt man die Baugruppe mit 4 M8×25-Schrauben und dazwischen 4 gebogene Unterlegscheiben.
3. Zieh die Schrauben fest an.

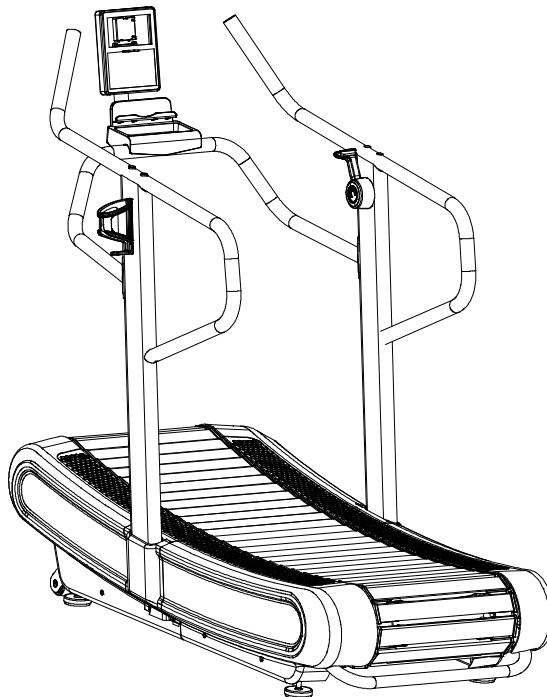


SCHRITT 6:

1. Wie in der Abbildung gezeigt, befestigt man zunächst das Mittelgehäuse mit 4 ST4×16-Schrauben an beiden Seiten des Sockels.
2. Dann befestigt man den Flaschenhalter mit 2 M4×16-Schrauben am linken Pfosten.

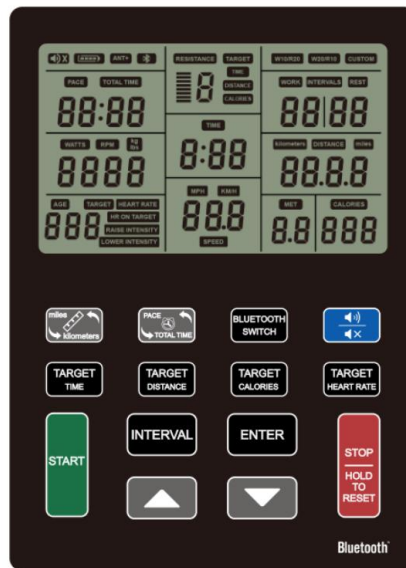
**SCHRITT 7:**

Die Montage ist abgeschlossen.



NUTZUNG DES MESSGERÄTS

1. ZÄHLERANZEIGE



2. ANZEIGEFUNKTION

Element	Beschreibung	Ausstellungsbereich
GESAMTZEIT	Zeigt die gesamte Trainingszeit des Benutzers an	00:00 – 99:59
ZEIT	Zeigt die Dauer eines Trainings oder Pausenintervalls an	00:00 – 9:59
ENTFERNUNG	Zeigt die während des Training zurückgelegte Distanz an	0,0 – 99,9
KALORIEN	Zeigt während des Trainings verbrauchte Kalorien an	0 – 999
HERZFREQUENZ	Zeigt die Herzfrequenz während des Trainings an	0 – 220
WATT	Zeigt den während des Training verbrauchten Strom an	–
Drehzahl pro Minute	Zeigt die Rotationsgeschwindigkeit während des Trainings an	–
GESCHWINDIGKEIT	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an	–
PACE	Zeigt die Zeit an, die benötigt wird, um die Zielentfernung zu erreichen.	–
WIDERSTAND	Beim Einstellen des Widerstands wird der Lastwert jeder Pegel im WATT-Fenster angezeigt	1 – 4
MIT	Zeigt den metabolischen Äquivalentwert an	1,0 – 10

3. SCHLÜSSELFUNKTION

Element	Beschreibung
HOCH	Erhöht den Wert des ausgewählten Parameters
RUNTER	Verringert den Wert des ausgewählten Parameters
EINTRITT	Bestätigt Einstellung oder Auswahl
START	Beginnt schnell mit dem Training
STOPP / HALTEN ZUM ZURÜCKSETZEN	Drücke, um das Training zu stoppen. Drücke und halte dich, um die Trainingsdaten zu löschen und in den Schlafmodus zurückzukehren
INTERVALL	Zugang zu allen 3 Programmen: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 und INTERVAL personalisiert
ZIELENTFERNUNG	Schneller Zugriff auf den Zielentfernungsmodus
ZIELKALORIEN	Schneller Zugriff auf den Zielkalorien-Modus
ZIELHERZFREQUENZ	Schneller Zugriff auf den Ziel-Herzfrequenzmodus
ZIELZEIT	Schneller Zugriff auf den Zielzeitmodus
MEILE / KILOMETER	Metrische oder imperiale Auswahltaste
TEMPO / GESAMTZEIT	Wechsle zwischen Zeit- und Tempoanzeige (PACE). Automatisches Umschalten alle 3 Sekunden
DRAHTLOSE VERBINDUNG	Drücken Sie einmal, um die drahtlose Verbindung zu aktivieren. Wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Verbindung besteht, schaltet sich die drahtlose Verbindung automatisch aus
TON AN/AUS	So kannst du den Piepton stummschalten. Einmal drücken, um stummzuschalten, erneut drücken, um die Mutter wieder zu aktivieren.

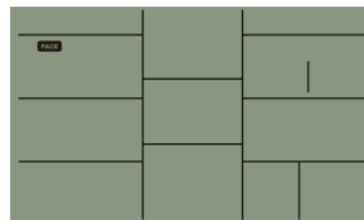
4. Betriebsablauf

Einschalten

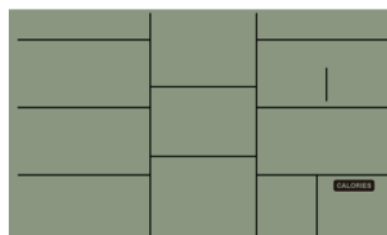
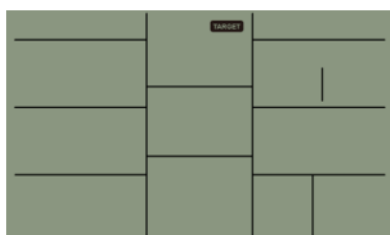
1. Wenn der Strom eingeschaltet wird, zeigt das LCD eine vollständige Anzeige für 1 Sekunde an (Abbildung 1) mit einem langen Piepton und schaltet dann in den Standby-Modus (Abbildung 2). Die Bilder scrollen dann automatisch nach oben und runter, nacheinander. Drücke die STOP-Taste, um in den Schlafmodus zu wechseln.



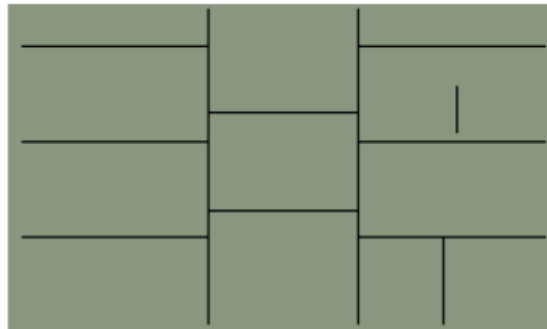
(FIG 1)



(FIG 2)



2. Wenn länger als 4 Minuten und 30 Sekunden keine Tastenbewegung oder Drehzahl vorhanden ist, schaltet der LCD-Bildschirm automatisch in den Schlafmodus (Abbildung 3).



(FIG 3)

Modus STOP

Nachdem der START-Knopf schnell gestartet ist, drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu stoppen und die gespeicherten Daten zu behalten. Wenn für 4 Minuten und 30 Sekunden kein Tastenaktions- oder RPM-Signal zu hören ist, schaltet die Konsole in den ERP-Standby-Modus. Wenn du aufwachst, werden alle Daten gelöscht.

Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um das laufende Training zu beenden, löschen Sie alle Daten und kehren Sie in den Schlafmodus zurück.


Programmpause 10/20

- A. Drücken Sie die INTERVAL-Taste und wählen Sie den INTERVAL 10/20-Modus. Das LCD-Display zeigt das W10/R20-Symbol an.
- B. Drücke ENTER oder START, um zu starten. Das Display zeigt 08.01., das WORK-Symbol leuchtet auf und die Trainingszeit wird angezeigt.
- C. Nach 10 Sekunden Arbeit wechselt der Bildschirm zum REST-Symbol. Alle 1 Sekunde ertönt ein hörbares Signal und die Zeit beginnt einen Countdown von 20 Sekunden bis 0.
- D. Die Arbeits- und RUHEPHASEN folgen in einem Zyklus aufeinander. Jeder Zyklus erhöht sich um 1 bis 08/08 (insgesamt 8 Zyklen). Am Ende des Programms ertönt ein hörbares Signal und das Training endet. Die aktuellen Daten werden angezeigt. Halte die STOP-Taste gedrückt, um die Daten zu löschen.
- E. Wenn es 5 Minuten lang keine Aktion gibt, piept die Konsole 0,5 Sekunden lang und geht in den Schlafmodus.
- F. Halte die STOP-Taste gedrückt, um das Training sofort zu beenden (0,5 Sekunden Piepton).

Programmpause 20/10

- A. Drücken Sie die INTERVAL-Taste und wählen Sie den INTERVAL 20/10-Modus. Das LCD-Display zeigt das W20/R10-Symbol an.
- B. Drücke ENTER oder START, um zu starten. Das Display zeigt 08.01., das WORK-Symbol leuchtet auf und die Trainingszeit wird angezeigt.
- C. Nach 20 Sekunden Arbeit wechselt der Bildschirm zum REST-Symbol. Alle 1 Sekunde ertönt ein hörbares Signal und die Zeit beginnt einen Countdown von 10 Sekunden bis 0.
- D. Die ARBEIT- und PAUSEPHASEN folgen in Zyklen bis 08/08 (8 Zyklen). Am Ende des Programms ertönt ein hörbares Signal und das Training endet. Die aktuellen Daten werden angezeigt. Halte die STOP-Taste gedrückt, um die Daten zu löschen.
- E. Ohne jegliche Aktion für 4 Minuten und 30 Minuten piept die Konsole 0,5 Sekunden lang und geht in den Standby-Modus.
- F. Halte die STOP-Taste gedrückt, um das Training sofort zu beenden (0,5 Sekunden Piepton).

PERSONALISIERTES INTERVALLPROGRAMM

- A. Drücken Sie die INTERVAL-Taste und wählen Sie den INTERVAL CUSTOM-Modus. Das entsprechende Symbol  wird auf dem Bildschirm angezeigt.
- B. Der Bildschirm zeigt den Standardwert 05 an. Benutze die UP/DOWN-Tasten, um die Anzahl der Zyklen einzustellen (Einstellbereich: 05 bis 99, ohne Schleife).
- C. Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen. Das ARBEIT-Symbol blinkt und das ZEIT-Fenster zeigt 0:05 an. Stellen Sie die Arbeitszeit mit den UP/DOWN-Tasten ein (Bereich: 0:05 bis 9:59).
- D. Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen. Das REST-Symbol blinkt und das ZEITFENSTER zeigt 0:05 an. Stellen Sie die Ruhezeit mit den UP/DOWN-Tasten ein (Bereich: 0:05 bis 9:59).
- E. Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen. Ein kurzes 0,5-sekündiges Piepen ertönt. Das Display zeigt 01/XX an und das WORK-Symbol leuchtet auf.
- F. Während der Ruhephase zeigt der Bildschirm 01/XX an, das REST-Symbol ist sichtbar und alle 1 Sekunde ertönt ein Piepton.
- G. Die ARBEITS- und RUHEPHASEN folgen sich in Zyklen bis 08/08 (insgesamt 8 Zyklen). Das System schaltet dann in den STOP-Modus.
- H. Wenn es 4 Minuten und 30 Sekunden keine Aktion gibt, geht die Konsole in den Schlafmodus.
- I. Halte die STOP-Taste gedrückt, um das laufende Training zu stoppen, und gehe zum Bildschirmschoner zurück.

Modus-INTERVALLDISTANZ

- A. Drücken Sie die INTERVAL CUSTOM-Taste, um in diesen Modus einzutreten. Das DISTANZFENSTER blinkt und zeigt an, dass die Trainingsdistanz (in Metern) einstellbar ist (Einstellbereich: 50 bis 1000 m).
- B. Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen, und wechseln Sie zur Zeiteinstellung. Die Dauer ist in 30-Sekunden-Schritten einstellbar (Einstellbereich: 30 bis 600 Sekunden).

Modus INTERVALL KALORIEN

- A. Drücken Sie die INTERVAL CUSTOM-Taste, um in diesen Modus einzutreten. Das CALORIE-Fenster blinkt und zeigt an, dass der Kalorienwert einstellbar ist (Einstellbereich: 2 bis 30 kcal).
- B. Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen, und wechseln Sie zur Zeiteinstellung. Die Dauer ist in 30-Sekunden-Schritten einstellbar (Einstellbereich: 30 bis 600 Sekunden).

ZIELZEITMODUS

- A. Drücken Sie die ZIELZEIT-Taste, um in diesen Modus zu gelangen. Der LCD-Bildschirm blinkt und zeigt ZIELZEIT an.
- B. Das TOTAL TIME-Fenster zeigt den Standardwert von 1:00 an. Verwenden Sie die UP/DOWN-Tasten, um die Dauer einzustellen (Einstellungsbereich: 1:00 bis 99:00).
- C. Drücken Sie nach der Einstellung ENTER oder START, um zu starten. Die ZIEL- und ZEIT-Symbole leuchten auf und der Countdown beginnt mit dem eingestellten Wert.
- D. Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um das laufende Training zu stoppen und in den Schlafmodus zurückzukehren.
- E. Wenn es 30 Sekunden lang keine Aktion gibt, piept die Konsole und kehrt automatisch in den Schlafmodus zurück.

Modus ZIELENTFERNUNG (Fernstands-Cible)

- A. Drücken Sie die ZIEL-ENTFERNUNG-Taste, um in diesen Modus zu gelangen. Das LCD-Display zeigt ZIELENTFERNUNG an.
- B. Das DISTANZ-Fenster zeigt den Standardwert 1,0 an. Benutze die UP/DOWN-Tasten, um den Abstand anzupassen (Einstellbereich: 1,0 bis 99).
- C. Drücken Sie nach der Einstellung ENTER oder START, um zu starten. Das ZIEL-ENTFERNUNGSSYMBOL leuchtet auf und der Countdown beginnt mit dem eingestellten Wert.
- D. Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um das Training zu stoppen und in den Schlafmodus zurückzukehren.
- E. Wenn es 30 Sekunden lang keine Aktion gibt, piept die Konsole und kehrt automatisch in den Schlafmodus zurück.

ZIELKALORIEN-MODUS

- A. Drücken Sie die ZIEL-CALORIE-Taste, um in diesen Modus zu gelangen. Das LCD-Display zeigt TARGET CALORIE an.
- B. Das KALORIEN-Fenster zeigt den Standardwert von 10 an. Verwenden Sie die UP/DOWN-Tasten, um den Wert einzustellen (Einstellbereich: 10 bis 990).
- C. Drücken Sie nach der Einstellung ENTER oder START, um zu starten. Das ZIEL-CALORIE-Symbol leuchtet auf und der Countdown beginnt mit dem eingestellten Wert.
- D. Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um das Training zu stoppen und in den Schlafmodus zurückzukehren.
- E. Wenn es 30 Sekunden lang keine Aktion gibt, piept die Konsole und kehrt automatisch in den Schlafmodus zurück.

ZIEL-HERZFREQUENZMODUS

- A. Drücken Sie die ZIEL-HERZFREQUENZ-Taste, um in diesen Modus zu gelangen. Der LCD-Bildschirm blinkt und zeigt den Standardwert 80 an. Verwenden Sie die UP/DOWN-Tasten, um die Zielpulsfrequenz einzustellen (Einstellbereich: 80 bis 180 bpm).
- B. Wenn die gemessene Herzfrequenz mehr als 10 % unter dem festgelegten Wert liegt, blinkt das Herzfrequenzfenster auf und zeigt INTENSITÄT ERHÖHEN an, was den Nutzer auffordert, die Intensität des Trainings zu erhöhen.
- C. Wenn die gemessene Herzfrequenz mehr als 10 % höher als der eingestellte Wert ist, blinkt das Fenster und zeigt NIEDRIGERE INTENSITÄT an, was den Benutzer auffordert, die Intensität zu reduzieren.
- D. Liegt die Herzfrequenz nahe am Zielwert ($\pm 10\%$), blinkt das Fenster und zeigt HHR AUF DEM ZIEL an, was anzeigt, dass die Intensität angemessen ist.
- E. Wenn es 30 Sekunden lang kein Herzfrequenzsignal gibt, piept die Konsole und kehrt in den Schlafmodus zurück.
- F. Drücke und halte die STOP-Taste, um den Modus zu verlassen und in den Schlafmodus zurückzukehren.

Kalibrierung des Widerstandspegels

Im Standby-Modus drücken und halten Sie die "▼" + "▲" + STOP-Tasten gleichzeitig für 6 Sekunden, um auf die Kalibrierungsseite zuzugreifen. Nur das Widerstandsfenster wird angezeigt; die anderen Fenster bleiben leer.

Verwenden Sie die UP/DOWN-Tasten, um Widerstandsniveau 1/2/3/4 auszuwählen, und drücken Sie dann ENTER, um jedes Level zu bestätigen. Drücke STOP, um die Kalibrierungsseite zu verlassen.

PROFILE-Modus

Im Standby-Modus drücken und halten Sie die TIME- und DISTANCE-Tasten gleichzeitig für 6 Sekunden, um in den Engineering-Modus zu wechseln.

Das WATT-Fenster zeigt die Gewichtseinstellung an, während die anderen Fenster leer bleiben. Benutze die UP/DOWN-Tasten, um den Wert anzupassen.

Drücken Sie die ENTER-Taste, um auf die Alterseinstellung zu wechseln. Das AGE-Fenster zeigt dann die Alterseinstellung an, während die anderen Fenster leer bleiben. Benutze die UP/DOWN-Tasten, um den Wert anzupassen.

Halte die TIME- und DISTANCE-Tasten erneut 6 Sekunden lang, um die Einstellungen zu speichern und den Engineering-Modus zu verlassen.

5. Apps und drahtlose Verbindung

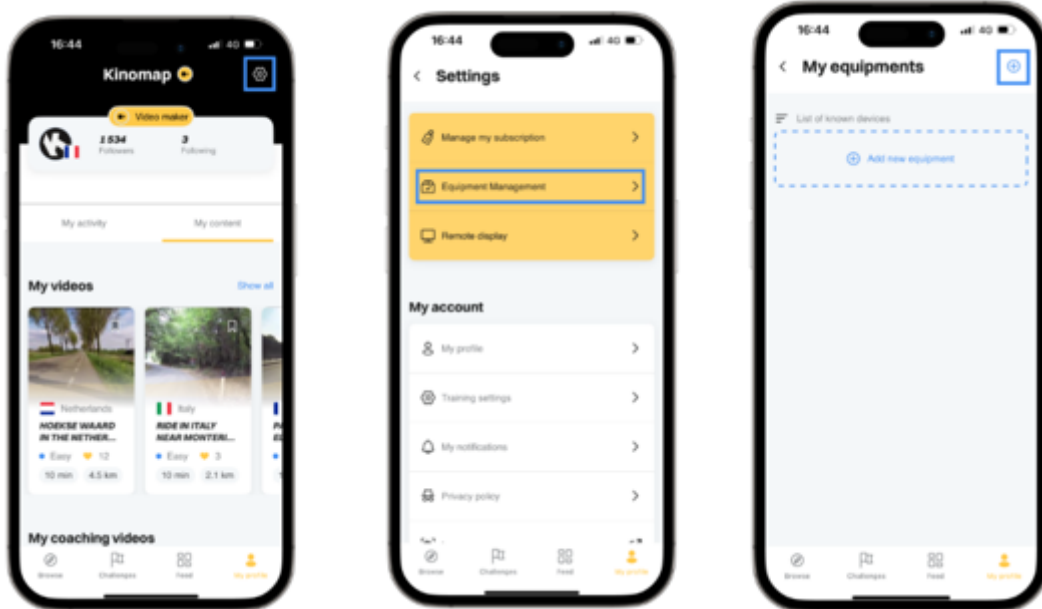
Das gebogene Slattenförderband ist mit der Kinomap-App über eine drahtlose Verbindung kompatibel.

Standardmäßig sind die drahtlose App und die drahtlose Herzfrequenzfunktion deaktiviert. Drücke einmal den Wireless Connect-Knopf, um die Funktion zu aktivieren. Das entsprechende Symbol blinkt auf dem LCD-Bildschirm und zeigt an, dass die drahtlose Verbindung bereit ist, hergestellt zu werden. Wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Verbindung hergestellt wird, wird die drahtlose Verbindung automatisch abgeschaltet.

Drücken Sie erneut die Wireless Connect-Taste, um die Funktion wieder zu aktivieren. Wenn die Verbindung erfolgreich ist, bleibt das Symbol für die drahtlose Verbindung kontinuierlich an.

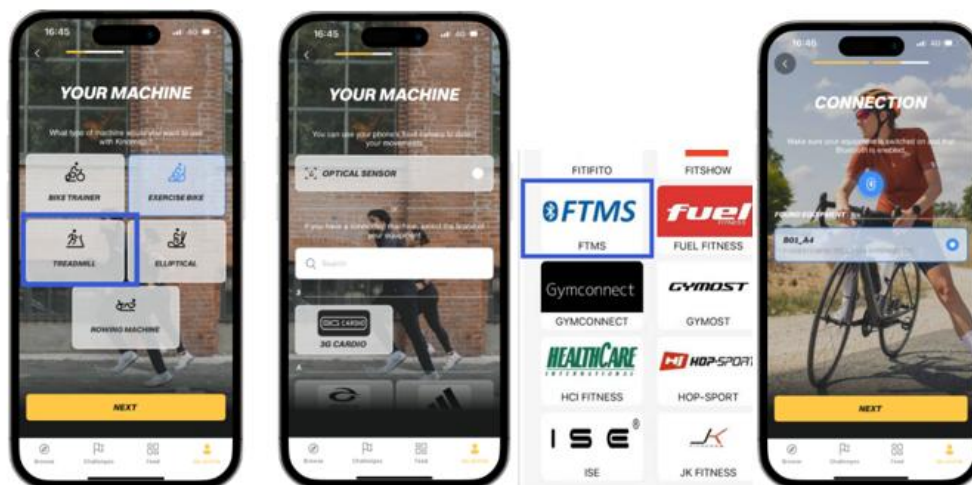
Anmeldung bei Kinomap

Erstelle ein Kinomap-Konto und melde dich dann in der App an. Gehe dann ins Profilmenü und tippe auf Einstellungen (oben rechts). Wählen Sie Asset Management und tippen Sie dann auf Neue Ausrüstung hinzufügen oder auf das "+"-Symbol oben rechts.



Wählen Sie den LAUFBAND-Ausrüstungstyp aus und tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf Nächste. Scrollen Sie nach unten und wählen Sie FTMS. Wählen Sie das erkannte Gerät aus, das eine drahtlose Verbindungs-ID hat, die mit der auf dem LCD-Bildschirm der Konsole angezeigt wird, und tippen Sie dann auf Next.

Ein Verbindungstest startet automatisch, um zu überprüfen, dass Kinomap die Daten von Ihrem Gerät korrekt empfängt. Sobald die Verbindung bestätigt ist, drücken Sie ein letztes Mal auf Weiter: Ihr Gerät ist jetzt verbunden.



ER ERSATZTEILE BESTELLEN

Aus Effizienzgründen halten Sie bitte die folgenden Gegenstände bereit, bevor **Sie unseren Kundendienst kontaktieren:**

- **Der Name** oder **die Referenz des Produkts.**
- **Die Herstellungsnummer ist** auf dem Hauptgehäuse und auf dem Verpackungskarton angegeben.
- **Die Nummer des fehlenden oder defekten** Teils ist auf der Explosionszeichnung des Produkts in diesem Handbuch angegeben.

Service Après Vente (Kundendienst)

E mail : service-de@carefitness.com

ADVERTENCIAS:

Seguridad

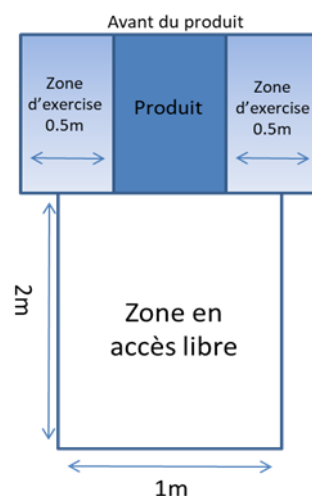
- Lee y guarda este manual de usuario con cuidado. Utiliza este producto solo según se indique.
- Este aparato debe ser montado y utilizado por adultos.
- Tu dispositivo cumple con la norma **EN-957 clase SA** para uso en casa, en un gimnasio o en cualquier otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para un uso seguro, se requiere una superficie estable y plana. Protege tu suelo con una alfombrilla. No uses este aparato en un lugar húmedo (piscina, sauna, etc.).
- No permitas que los niños jueguen con el electrodoméstico. CARE declina toda responsabilidad por cualquier daño que puedan sufrir. No dejes a los niños cerca de la máquina durante tu entrenamiento.
- CARE no se hace responsable de ningún cambio técnico realizado por el usuario en ninguno de nuestros productos.
- **Peso máximo del usuario: 129 kg.**
- Dimensiones: 172 x 81 x 170 cm

Antes de comenzar tu entrenamiento, es importante consultar con tu médico para determinar el nivel de intensidad de tu programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede ser perjudicial para la salud.

¡ADVERTENCIA! Los sistemas de control del ritmo cardíaco pueden ser inexactos. El sobreentrenamiento puede provocar lesiones graves o la muerte. Si no te sientes bien, deja de entrenar inmediatamente.

PRECAUCIÓN: Los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser incorrectos. El ejercicio excesivo puede causar lesiones graves o la muerte. Si te encuentras mal, deja de hacer ejercicio inmediatamente.

- Mantén la espalda recta durante los ejercicios.
- Se recomienda encarecidamente llevar ropa y calzado adecuados.
- Ten en cuenta las posiciones máximas de las piezas ajustables.
- Asegúrate de que la base de instalación esté nivelada y estable.
- Asegúrate de dejar un espacio libre de al menos 2 m x 1 m en la parte trasera de la máquina (véase la ilustración abajo: el rectángulo representa el área a despejar), así como un espacio mínimo de 0,5 m por lado.



Cuidado

- Comprueba regularmente la firmeza de los sujetadores con tornillos y tuercas. Para mantener su nivel de seguridad, tu dispositivo debe ser examinado regularmente. Es imprescindible reemplazar cualquier pieza defectuosa y no volver a usarla hasta que esté completamente reparada. Piensa en la lubricación regular de las piezas móviles.
- El sudor es muy corrosivo, así que no dejes que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del dispositivo, y especialmente con el ordenador; borra tu dispositivo inmediatamente después de entrenar. Las partes esmaltadas se limpian con una esponja empapada en agua. Se deben evitar todos los productos agresivos o corrosivos.

Garantía

El importador de este aparato garantiza que el producto está fabricado con materiales de alta calidad. La validez de la garantía está condicionada a la instalación conforme a las instrucciones de funcionamiento. El uso inadecuado y/o el transporte inadecuado pueden anular la garantía. La garantía es válida durante un periodo de 1 año desde la fecha de compra.

Si el dispositivo comprado presenta un defecto, por favor contacte con el servicio de atención al cliente (página a insertar) dentro del periodo de garantía de 12 meses desde la fecha de compra. La garantía se aplica a las siguientes piezas, en la medida en que estén incluidas en el ámbito de entrega:

- Chasis
- Motor
- Cables
- Componentes electrónicos
- Tablero de carreras
- Cinta de paso

La garantía no cubre:

1. Daños causados por fuerzas externas
2. Intervenciones realizadas por personas no autorizadas
3. Uso inadecuado del producto
4. No seguir las instrucciones de uso

Las piezas de desgaste y los consumibles no están cubiertos por la garantía, incluidos los elementos de espuma y las piezas plásticas sujetas al desgaste.

Este dispositivo está destinado únicamente a uso privado. La garantía no se aplica en caso de uso profesional. Las piezas de repuesto pueden pedirse en atención al cliente (página a insertar).

Al pedir repuestos, por favor lleva la siguiente información:

1. El manual de usuario
2. El número de modelo en la portada del folleto del paquete
3. La designación de la pieza de repuesto
4. La referencia de la pieza
5. Comprobante de compra indicando la fecha de compra

No envíes el dispositivo a nuestra empresa sin que el servicio postventa te invite.

Los costes asociados a los envíos no solicitados serán asumidos por el remitente.

Reciclaje



El símbolo de "contenedor tachado" significa que este producto y las baterías que pueda contener no pueden desecharse junto con residuos domésticos. Están sujetos a una clasificación selectiva específica. Deja las baterías y tus aparatos electrónicos en fin de vida útil en un área autorizada para su reciclaje. Esta recuperación de tus residuos electrónicos protegerá el medio ambiente y tu salud.

Instrucciones generales de seguridad

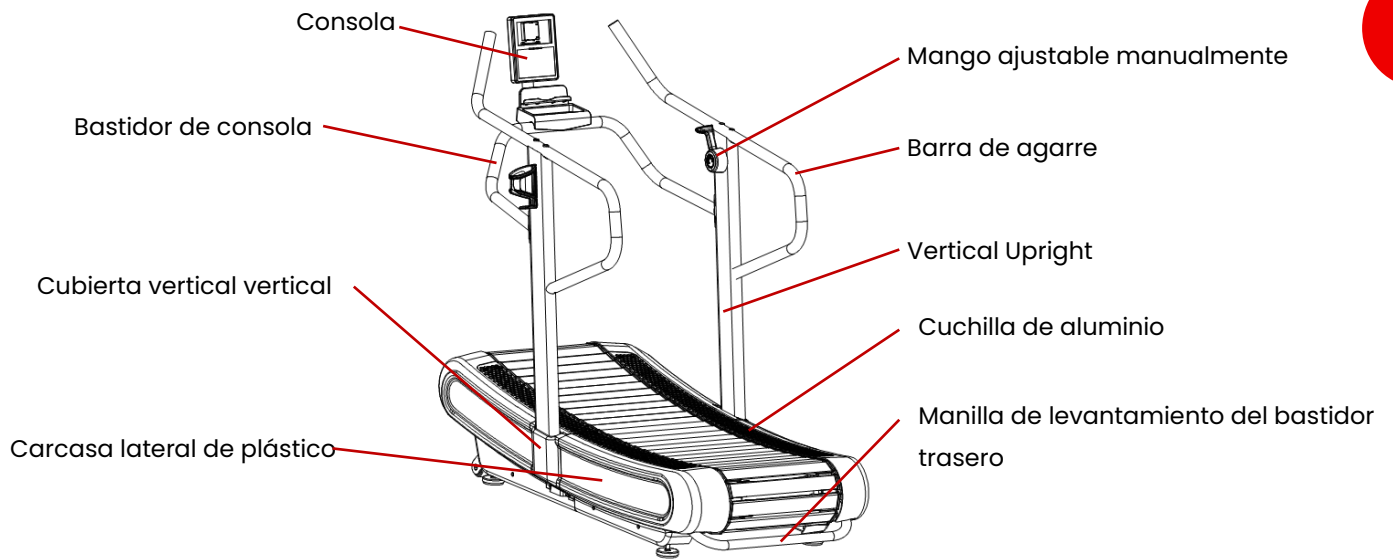
Se ha prestado especial atención a la seguridad en el diseño y fabricación de este dispositivo de fitness. Es imprescindible seguir estrictamente las siguientes instrucciones de seguridad.

El fabricante y el importador no asumen responsabilidad por ningún accidente derivado del incumplimiento de estas instrucciones.

Antes de usarlo por primera vez, lee este folleto completo con atención.

1. Consulta a tu médico antes de empezar cualquier entrenamiento, especialmente si haces entrenamiento regular o intensivo, o si tienes algún problema de salud.
2. El uso del dispositivo por personas con discapacidad solo se recomienda en presencia de apoyo cualificado.
3. Lleva ropa cómoda y zapatillas deportivas adecuadas. Evita la ropa holgada.
4. Deja de entrenar inmediatamente si te encuentras mal, tienes dolor articular o muscular, o te mareas.
5. No dejes a ningún niño cerca del electrodoméstico mientras lo uses.
6. Solo una persona a la vez puede usar el dispositivo.
7. Comprueba que todos los tornillos, tornillos y tuercas estén bien apretados después de la instalación.
8. No uses el aparato si está dañado o defectuoso.
9. Coloca el dispositivo sobre una superficie plana, limpia y estable, alejado del agua y de objetos punzantes.
10. No coloques manos ni pies cerca de las partes móviles.
11. Utilice el aparato solo para el uso descrito en este folleto.

Resumen del producto



Dimensiones

- Dimensiones del dispositivo desplegado: 163*81*160cm
- Superficie de carrera: 160 × 44 cm

Descripción de la resistencia



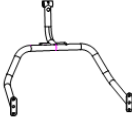

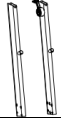


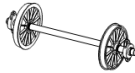
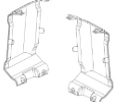


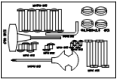

- Nivel 1: Carrera libre sin resistencia.
- Nivel 2: Ligera resistencia, simulando trotar con carga.
- Niveles 3-4: Mayor resistencia, simulando la funcionalidad de empujar trineos.

Nota: El fabricante se reserva el derecho de modificar las especificaciones técnicas sin previo aviso.

CONTENIDO DEL PAQUETE

Antes de montar, comprueba que todas las piezas estén presentes y en buen estado.

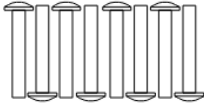
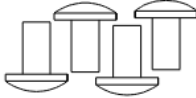






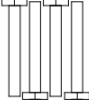
El paquete contiene lo siguiente:

Principal del cuerpo		Carcasa de plástico	
Bastidor de consola		Cuchilla de aluminio	
Postes verticales		Correa de fijación de cuchilla de aluminio	
Barras de agarre izquierda y derecha		Rodillo delantero	
Cubierta vertical vertical		Rodillo trasero	
Consola		Manual de usuario	
Juego de tornillos		Portabotellas	

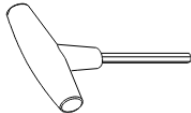
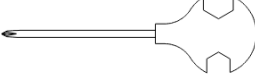

LISTA DE TORNILLOS Y HERRAMIENTAS

Tornillos (cuidado, no numerar los tornillos. Es necesario identificar las piezas antes de la instalación).

ES

	Allen C.K.S M8 parcialmente roscado × 55 × 20 – 8 piezas
	Tornillos M8 × 25 Allen C.K.S completamente roscados – 4 piezas
	M8 × 15 tornillos Allen C.K.S totalmente roscados – 2 piezas
	M8 × 20 tornillos C.K.S. Allen totalmente roscados – 2 piezas
	Tornillo autoroscado C.K.S ST4 con culata Phillips × 16 – 4 piezas
	Tornillos Phillips de cabeza plana M5 completamente roscados y anchos × 15 – 4 piezas
	M4 × 16 tornillos Phillips de punta plana anchos – 2 piezas
	Arandela curva Φ8,5 × R25 × espesor 2,0 – 4 piezas
	M8 × 45 tornillos de cabeza hexagonal completamente roscada – 4 piezas

Herramientas

	Llave T 6 × 80
	Llave plana doble 14 × 17 × 75
	L-L-Hexagon Wrench 6 × 35 × 80

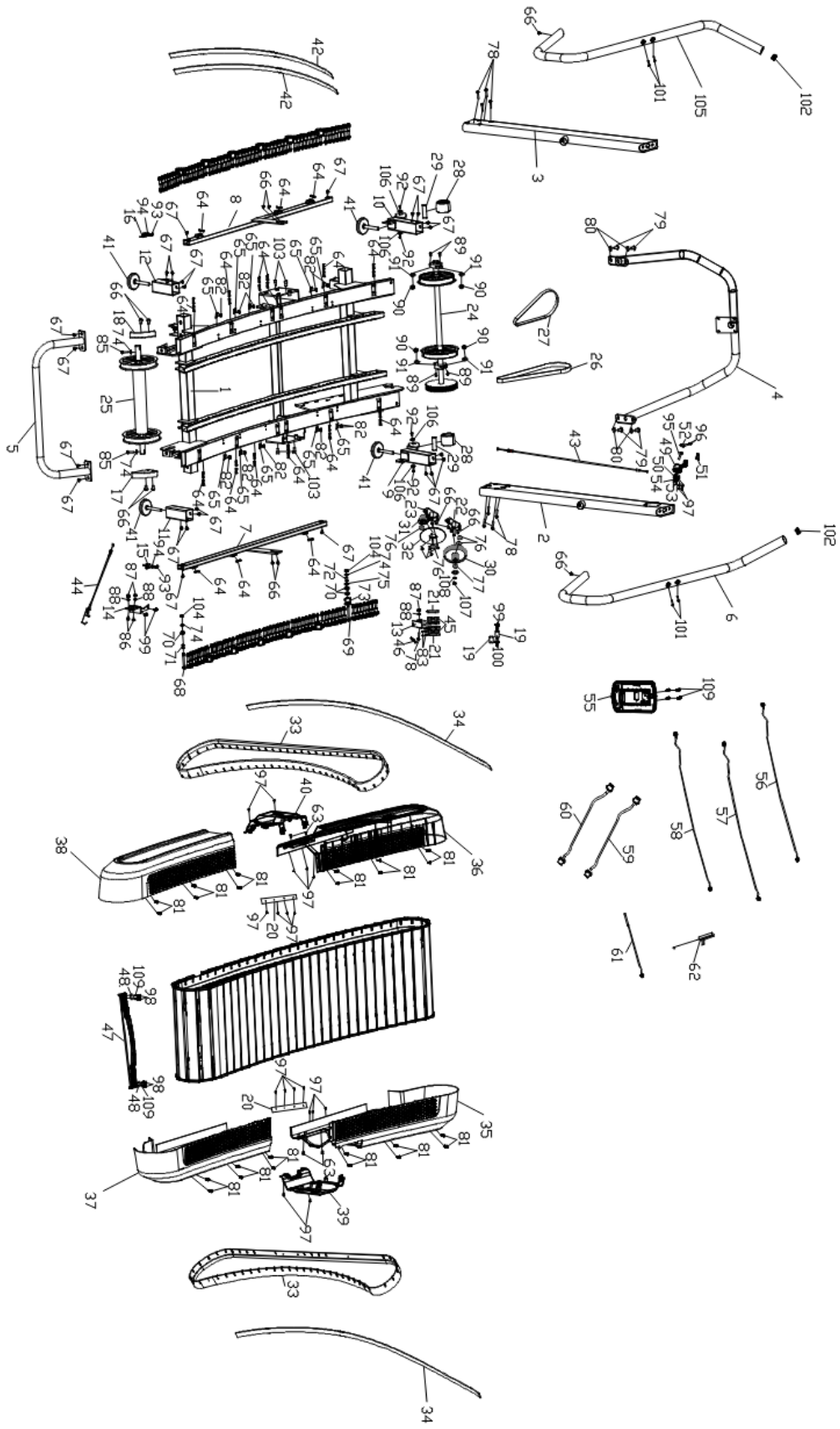
LISTA DE PIEZAS

ES

No.	Designación	Cantidad	No.	Designación	Cantidad
1	Cuadro principal	1	58	Cable de comunicación 2P L-950 mm	1
2	Vertical – lado derecho	1	59	Cable de comunicación VR 3P L-950 mm	1
3	Vertical – lado izquierdo	1	60	Cable de comunicación 3P L-200 mm	1
4	Bastidor de consola	1	61	Sensor magnético 2P L-900 mm	1
5	Manilla de elevación trasera del bastidor principal	1	62	Resistencia VR	1
6	Pasamanos – lado derecho	1	63	Bucle de fijación de tornillos	4
7	Soporte curvo de montaje de la carcasa – lado derecho	1	64	Placa de fijación de tornillos	10
8	Soporte curvo de montaje de la carcasa – lado izquierdo	1	65	Guía lateral en forma de T	6
9	Pie delantero – Lado derecho	1	66	Perno Allen Cabeza Aventanada Full-Rosca M8×15	12
10	Pie delantero – Lado izquierdo	1	67	Perno de cabeza Allen avellanado con rosca total M8×20	26
11	Pie trasero – Lado derecho	1	68	Perno hexagonal de media rosca M8×65×20	98
12	Pie trasero – Lado izquierdo	1	69	Perno de cabeza hueca con rosca completa M8×65	12
13	Soporte magnético	1	70	608ZZ Rodamiento	124
14	Soporte de montaje de resistencia ajustable	1	71	Bague Ø12×Ø8,1×18,4	98
15	Soporte de rodillos traseros ajustable	2	72	Bague Ø12×Ø8,1×14	12
17	Placa de refuerzo curva del cárter – lado derecho	1	73	Lanzador guía	12
18	Placa de refuerzo curva del cárter – lado izquierdo	1	74	Arandelas de placas Ø8	110
19	Placa de fijación de resistencia ajustable	2	75	Circípulo interior Ø23	12
20	Soporte para fijar el cárter curvo	2	76	Rodamiento de bolas de ranura profunda 6201ZZ	4
21	Placa de deslizamiento magnético	2	77	Cojinete unidireccional CSK12P	1
22	Eje de polea soldado	1	78	Cerrojo avellanado Allen M8×55×20	9
23	Eje de rueda motriz soldado	1	79	Cerrojo Allen avellanado con rosca total M8×25	4
24	Rodillo delantero	1	80	Arandela de muelles Ø8,5×R25×t2,0	4
25	Rodillo trasero	1	81	Tornillos aventanados Phillips ST4×35 de autoroscado	24
26	Correa motor 380PJ6	1	82	Tornillo avellanado Phillips autoroscado ST4×15	20
27	Motor de correa 250PJ6	1	83	Tornillo Phillips con rosca completa M5×10	4
28	Ruedas de desplazamiento	2	85	Perno hexagonal hueco con rosca total M8×75	2
29	Rueda con eje	2	86	Cerrojo avellanado Allen de media rosca M8×30×20	2
30	Polea de tracción delantera	1	87	Tuerca Hex Lock M8	3

31	Eje de rueda motriz	1	88	Arandelas de placas Ø8	3
32	Placa de la rueda motriz	1	89	Cerrojo avellanado Allen de media rosca M10×25×15	4
33	Correa lateral	2	90	Tuerca hexagonal M10	4
34	Esterilla EVA t2.0×50×3600	2	91	Arandelas de placas Ø10	4
35	Cubierta frontal de plástico – lado derecho	1	92	Allen Allen Tornillos Avellanados Rosca Total M6×15	4
36	Tapa frontal de plástico – lado izquierdo	1	93	Perno de cabeza hexagonal con rosca total M8×30	2
37	Cubierta trasera de plástico – lado derecho	1	94	Tuerca hexagonal M8	2
38	Tapa trasera de plástico – lado izquierdo	1	95	Hombro aplanado Allen Bolt M6×50×36	1
39	Cubierta lateral del pilar – lado derecho	1	96	Tornillos autoroscantes de cabeza pan-cabeza ST3×10 Phillips	2
40	Cubierta lateral del pilar – lado izquierdo	1	97	ST4×16 tornillos avellanados auto-roscados Phillips	30
41	Patinaje con pies	4	98	Perno Phillips con rosca total M5×15	240
42	Tapiz EVA t5,0×70×3000	1	99	Tornillo Phillips con rosca completa M4×10	3
43	Cable de resistencia L-1150 mm	1	100	Tuerca hexagonal M4	3
44	Cable de resistencia superior L-450 mm	1	101	Perno hexagonal hueco rosca total M8×45	4
45	Imán circular	4	102	Placa de Bouchon Ø38×t1,5	2
46	Muelle de tensión de freno	1	103	Perno de cabeza hueca rosca total M8×15	4
47	Leche	60	104	Tuerca hexagonal M8	110
48	Rondelle doble t1,5×20×10	120	105	Pasamanos – lado izquierdo	1
49	Manillar de resistencia	1	106	Tapa final T1,2×Ø31	4
50	Kit de ajuste de resistencia	1	107	Tuerca M6 Hex Nylstop	1
51	Carcasa del manillar	1	108	Arandelas de placas Ø6	1
52	Cubierta lateral del manillar de la resistencia	1	109	Arandela de muelles Ø6	240
53	Anillo de resistencia	2	110	Placa de montaje de la consola	1
54	Muelle cilíndrico estándar	1	111	Ring	2
55	Consola	1	112	Soporte telefónico	1
56	Cable de comunicación	1	113	Meseta de soporte	1
57	Cable de comunicación VR	1	114	Placa de montaje del soporte del teléfono	1
115	Eje de rotación de la consola	1	116	Tornillo Allen Allen avellanado con rosca completa M6×10 (ennegrecido / Bloqueo de rosca aplicado)	3

VISTA EXPLOSIVA



INSTRUCCIONES DE MONTAJE



Número de personas
2



Tiempo de montaje
45 min



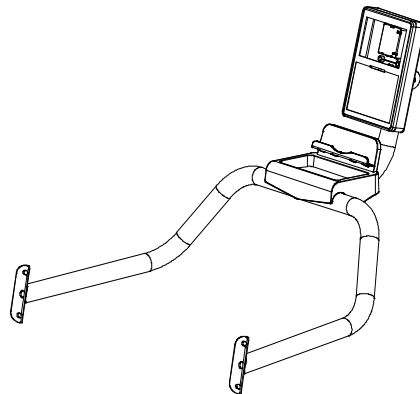
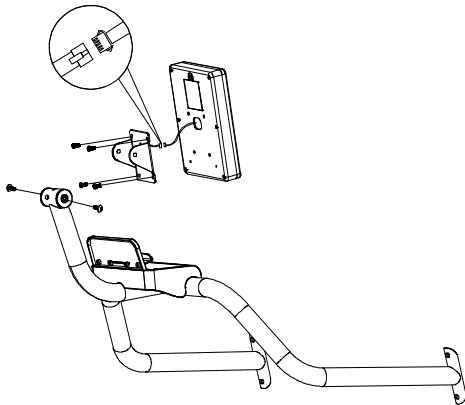
Herramientas
incluidas



Dificultades
simples

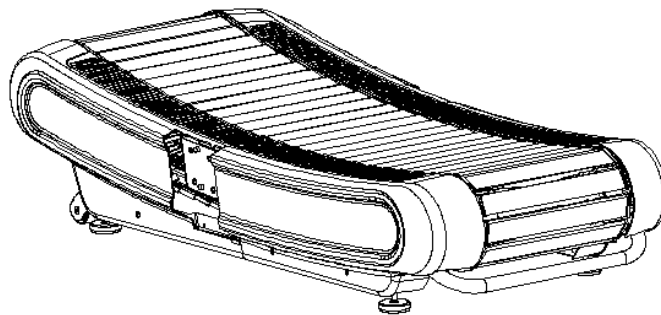
PASO 1:

1. **Saca el marco de la consola** y la consola del paquete.
2. **Fija la placa de montaje del soporte al marco** del soporte usando dos tornillos M8×20.
3. **Luego fija la consola a la placa de montaje** usando cuatro tornillos M5×15.
4. **Conecta el cable de comunicación** y guarda cuidadosamente el exceso dentro del marco de la consola.
5. **Consulta las ilustraciones a continuación para el montaje.**



PASO 2:

Saca la base del paquete y colócala sobre una superficie plana y estable.



PASO 3:**(1) Lado izquierdo:**

No es necesario conectar cables. Instala el tubo superior izquierdo al bastidor principal y luego fíjalo con 4 tornillos M8×55×20.

(2) Lado derecho:

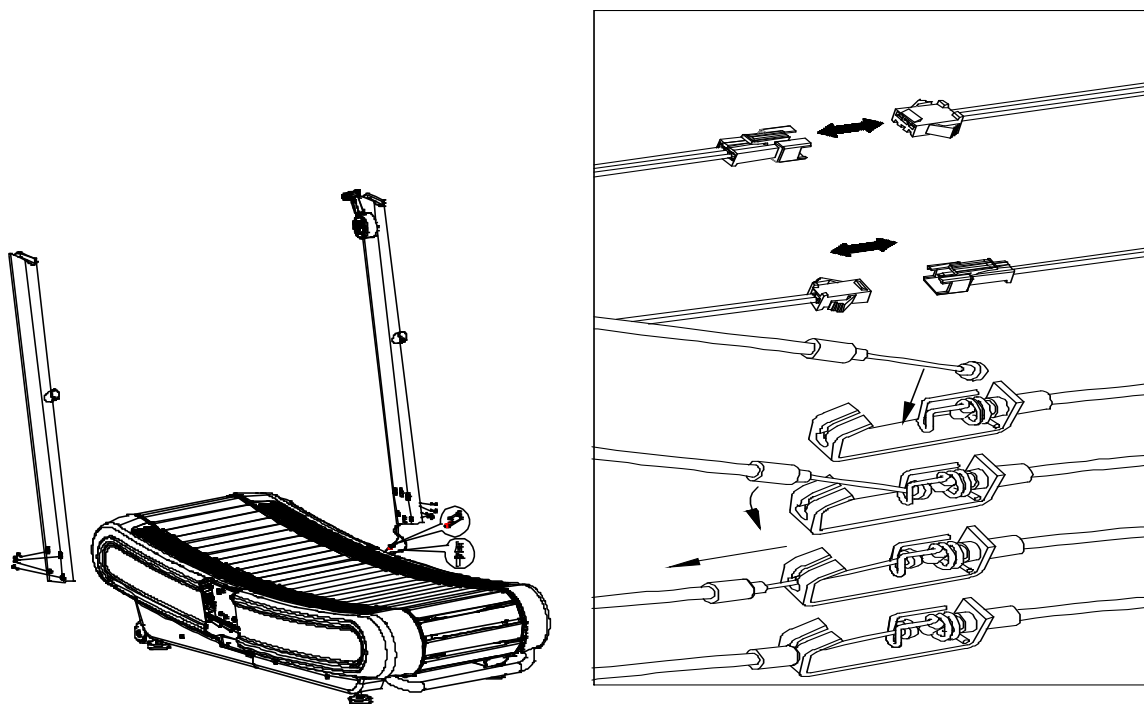
Empieza conectando los siguientes cables:

- El cable de salida del sensor magnético,
- El cable de comunicación (conexión cable a cable),
- El cable inferior y el superior para ajustar la resistencia.

Luego inserta el cable largo dentro del tubo superior recto e instala este tubo en el bastidor principal. Fíjalo con 4 tornillos M8×55×20.

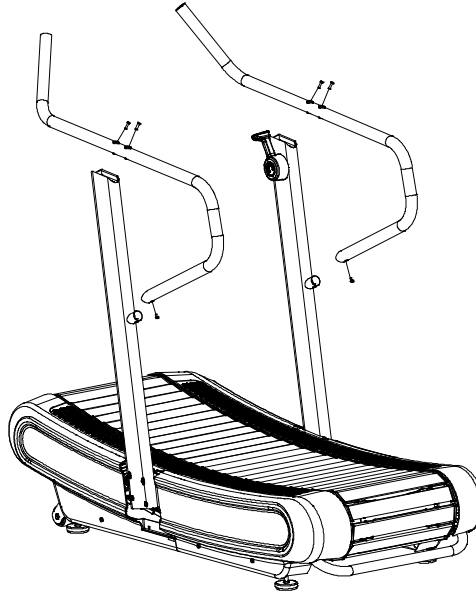
(3) Nota:

Coloque todos los tornillos en su lugar antes de apretarlos completamente.

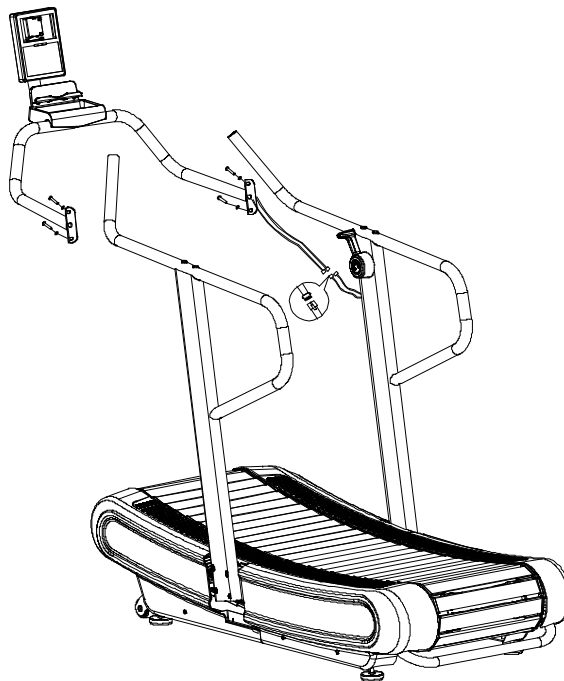


PASO 4:

1. Alinea el manillar derecho con el vertical derecho y luego asegura los agujeros igualando.
2. Fija los agujeros superiores con 2 tornillos M8×45 y el inferior con 1 tornillo M8×15.
3. Realiza la misma operación en el montante izquierdo. Luego aprieta todos los tornillos de los montantes.

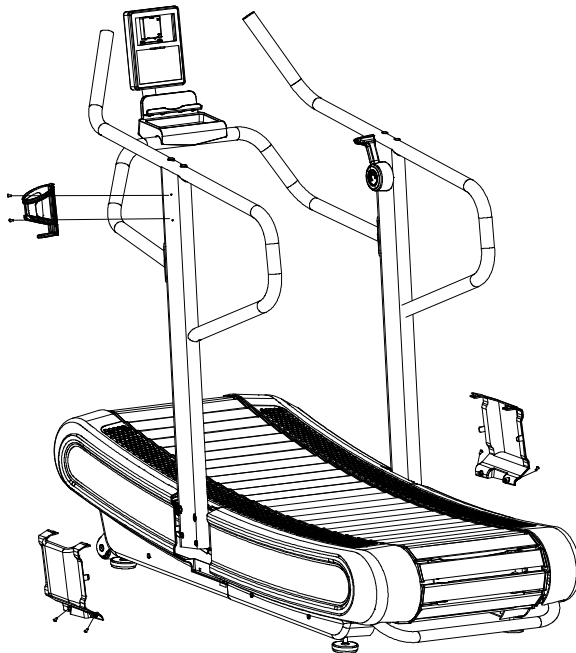
**PASO 5:**

1. Conecta los cables entre el montante derecho y el marco de la consola.
2. Luego fija el conjunto con 4 tornillos M8×25, intercalando 4 arandelas curvas.
3. Aprieta bien los tornillos.

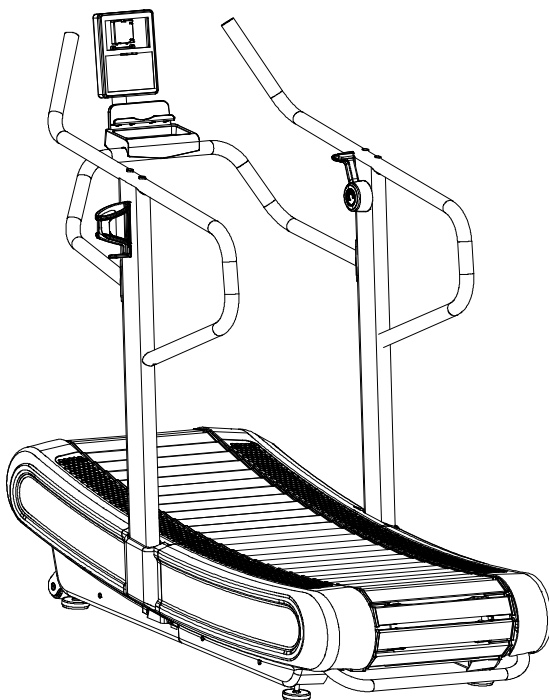


PASO 6:

1. Como se muestra en la figura, primero fija la carcasa central a ambos lados de la base usando 4 tornillos ST4×16.
2. Luego fija el portabotellas al poste izquierdo con 2 tornillos M4×16.

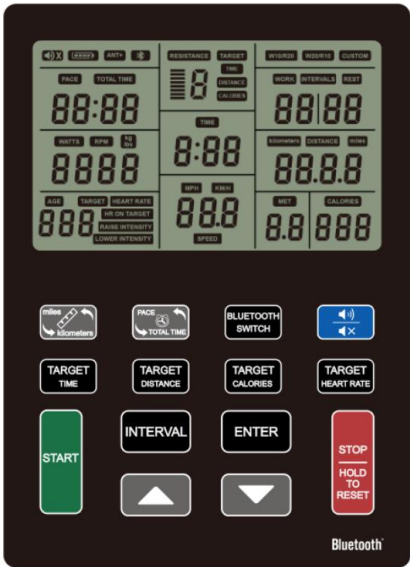
**PASO 7:**

El montaje está completo.



USO DEL MEDIDOR

1. PANTALLA CONTADOR



2. FUNCIÓN DE LAS PANTALLAS

Elemento	Descripción	Rango de visualización
TIEMPO TOTAL	Muestra el tiempo total de entrenamiento del usuario	00:00 – 99:59
HORA	Muestra la duración de un ejercicio o intervalo de descanso	00:00 – 9:59
DISTANCIA	Muestra la distancia recorrida durante el entrenamiento	0,0 – 99,9
CALORÍAS	Muestra las calorías consumidas durante el entrenamiento	0 – 999
FRECUENCIA CARDÍACA	Muestra la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento	0 – 220
WATT	Muestra la energía consumida durante el entrenamiento	–
RPM	Muestra la velocidad de rotación durante el entrenamiento	–
VELOCIDAD	Muestra la velocidad de entrenamiento actual	–
RITMO	Muestra el tiempo que tarda en alcanzar la distancia objetivo	–
RESISTENCIA	Al ajustar la resistencia, el valor de carga de cada nivel se muestra en la ventana WATT	1 – 4
CON	Muestra el valor metabólico equivalente	1,0 – 10

3. FUNCIÓN CLAVE

Elemento	Descripción
ARRIBA	Aumenta el valor del parámetro seleccionado
ABAJO	Disminuye el valor del parámetro seleccionado
ENTRA	Confirma la configuración o selección
COMIENZO	Empieza a entrenar rápido
DETENTE / MANTÉN PARA REINICIAR	Pulsa para detener el entrenamiento. Pulsa y mantén pulsado para borrar los datos de entrenamiento y volver al modo de suspensión
INTERVALO	Acceso a los 3 programas: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 y INTERVAL personalizado
DISTANCIA DEL OBJETIVO	Acceso rápido al modo Distancia de Objetivo
OBJETIVO DE CALORÍAS	Acceso rápido al modo Target Calories
FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO	Acceso rápido al modo Target Heart Rate
TIEMPO OBJETIVO	Acceso rápido al modo Target Time
MILLA / KILÓMETROS	Botón de selección métrico o imperial
RITMO / TIEMPO TOTAL	Alterna entre la pantalla de tiempo y la de ritmo (PACE). Conmutación automática cada 3 segundos
CONEXIÓN INALÁMBRICA	Pulsa una vez para activar la función de conexión inalámbrica. Si no hay conexión en 60 segundos, la conexión inalámbrica se apagará automáticamente
SONIDO ENCENDIDO/APAGADO	Te permite silenciar el pitido. Pulsa una vez para silenciar, pulsa otra vez para reactivar el silencio

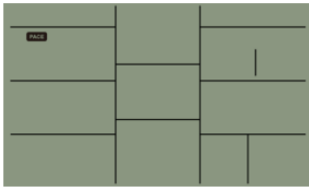
4. Procedimiento operativo

Encendido

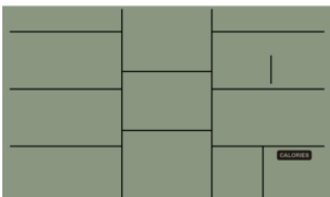
1. Cuando se enciende la corriente, la pantalla LCD muestra una pantalla completa durante 1 segundo (Figura 1), con un pitido largo, y luego cambia a modo de espera (Figura 2). Las imágenes luego se desplazan automáticamente hacia arriba y hacia abajo, una tras otra. Pulsa la tecla STOP para entrar en modo de suspensión.



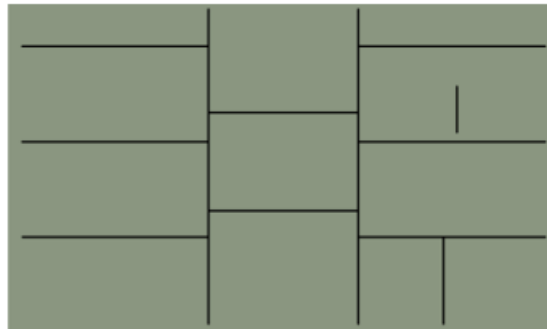
(FIG 1)



(FIG 2)



2. Si no hay señal de acción de tecla o RPM durante más de 4 minutos y 30 segundos, la pantalla LCD pasa automáticamente a modo de suspensión (Figura 3).



(FIG 3)

Modo PARADA

Después de que el botón START esté acelerado, pulsa la tecla STOP para detener el entrenamiento manteniendo los datos guardados. Si no hay señal de acción de teclado o RPM durante 4 minutos y 30 segundos, la consola entrará en modo ERP de espera. Cuando despiertas, todos los datos se borran.

Mantén pulsada la tecla STOP para terminar el entrenamiento en curso, borrar todos los datos y volver al modo de reposo.


Programa INTERVAL 10/20

- A. Pulsa el botón INTERVAL y selecciona el modo INTERVAL 10/20. La pantalla LCD muestra el icono W10/R20.
- B. Pulsa ENTER o START para empezar. La pantalla muestra 01/08, el icono WORK se ilumina y se muestra el tiempo de entrenamiento.
- C. Tras 10 segundos de trabajo, la pantalla cambia al icono RESTO. Se escucha una señal audible cada 1 segundo y el tiempo inicia una cuenta atrás de 20 segundos a 0.
- D. Las fases TRABAJO y DESCANSO se suceden en un ciclo. Cada ciclo aumenta 1 hasta 08/08 (8 ciclos en total). Al final del programa suena una señal audible y el entrenamiento se detiene. Se muestran los datos actuales. Mantén pulsada la tecla STOP para borrar los datos.
- E. Si no hay acción durante 5 minutos, la consola pita durante 0,5 segundos y entra en modo de suspensión.
- F. Mantén pulsado el botón STOP para terminar el entrenamiento inmediatamente (pitido de 0,5 segundos).

INTERVALO de Programa 20/10

- A. Pulsa el botón INTERVAL y selecciona el modo INTERVALO 20/10. La pantalla LCD muestra el icono W20/R10.
- B. Pulsa ENTER o START para empezar. La pantalla muestra 01/08, el icono WORK se ilumina y se muestra el tiempo de entrenamiento.
- C. Tras 20 segundos de trabajo, la pantalla cambia al icono REPOSO. Se emite una señal audible cada 1 segundo y el tiempo inicia una cuenta atrás desde 10 segundos hasta 0.
- D. Las fases TRABAJO y REPOSO se suceden en ciclos hasta 08/08 (8 ciclos). Al final del programa suena una señal audible y el entrenamiento se detiene. Se muestran los datos actuales. Mantén pulsada la tecla STOP para borrar los datos.
- E. En ausencia de acción durante 4m30 minutos, la consola pita durante 0,5 segundos y entra en modo de espera.
- F. Mantén pulsado el botón STOP para terminar el entrenamiento inmediatamente (pitido de 0,5 segundos).

PROGRAMA PERSONALIZADO DE INTERVALOS

- A. Pulsa el botón INTERVAL y selecciona el modo INTERVAL CUSTOM. El icono correspondiente  Custom se muestra en la pantalla.
- B. La pantalla muestra el valor predeterminado de 05. Utiliza los botones ARRIBA/ABAJO para ajustar el número de ciclos (rango de ajuste: 05 a 99, sin bucle).
- C. Pulsa ENTER para confirmar. El icono de OBRA parpadea y la ventana de HORA muestra 0:05. Ajusta el tiempo de trabajo usando las teclas ARRIBA/ABAJO (rango: 0:05 a 9:59).
- D. Pulsa ENTER para confirmar. El icono REST parpadea y la ventana HORA muestra 0:05. Ajusta el tiempo de descanso usando las teclas UP/DOWN (rango: 0:05 a 9:59).
- E. Pulsa ENTER para confirmar. Se escucha un pitido corto de 0,5 segundos. La pantalla muestra 01/XX y el icono WORK se ilumina.
- F. Durante la fase de descanso, la pantalla muestra 01/XX, el icono REST es visible y suena un pitido cada 1 segundo.
- G. Las fases TRABAJO y DESCANSO se suceden en ciclos hasta 08/08 (8 ciclos en total). El sistema entonces cambia a modo STOP.
- H. Si no hay acción durante 4 minutos y 30 segundos, la consola entra en modo de suspensión.
- I. Mantén pulsado el botón STOP para detener el entrenamiento en curso y vuelve al protector de pantalla.

DISTANCIA INTERVALO de modo

- A. Pulsa la tecla INTERVAL CUSTOM para entrar en este modo. La ventana de DISTANCIA parpadea, indicando que la distancia de entrenamiento (en metros) es ajustable (rango de ajuste: 50 a 1000 m).
- B. Pulsa ENTER para confirmar y cambia a la configuración de tiempo. La duración se regula en incrementos de 30 segundos (rango de ajuste: 30 a 600 segundos).

CALORÍAS DE INTERVALO DE MODO

- A. Pulsa la tecla INTERVAL CUSTOM para entrar en este modo. La ventana CALORIE parpadea, indicando que el valor calórico es ajustable (rango de ajuste: 2 a 30 kcal).
- B. Pulsa ENTER para confirmar y cambia a la configuración de tiempo. La duración se regula en incrementos de 30 segundos (rango de ajuste: 30 a 600 segundos).

MODO DE TIEMPO OBJETIVO

- A. Pulsa el botón OBJETIVO TIEMPO para entrar en este modo. La pantalla LCD parpadea y muestra HORA OBJETIVO.
- B. La ventana de TIEMPO TOTAL muestra el valor predeterminado de 1:00. Usa las teclas ARRIBA/ABAJO para ajustar la duración (rango de ajuste: 1:00 a 99:00).
- C. Después de configurar, pulsa ENTER o START para empezar. Los iconos OBJETIVO y TIEMPO se iluminan y la cuenta atrás comienza desde el valor establecido.
- D. Mantén pulsado el botón STOP para detener el entrenamiento en curso y volver al modo de reposo.
- E. Si no hay acción durante 30 segundos, la consola pita y vuelve automáticamente al modo de suspensión.

Modo DISTANCIA OBJETIVO (Distancia cible)

- A. Pulsa el botón DISTANCIA OBJETIVO para entrar en este modo. La pantalla LCD muestra la DISTANCIA DEL OBJETIVO.
- B. La ventana DISTANCIA muestra el valor predeterminado de 1.0. Usa las teclas ARRIBA/ABAJO para ajustar la distancia (rango de ajuste: 1.0 a 99).
- C. Después de configurar, pulsa ENTER o START para empezar. El icono de DISTANCIA OBJETIVO se ilumina y la cuenta atrás comienza desde el valor establecido.
- D. Mantén pulsado el botón STOP para detener el entrenamiento y volver al modo de suspensión.
- E. Si no hay acción durante 30 segundos, la consola pita y vuelve automáticamente al modo de suspensión.

Modo TARGET CALORÍAS (Calorías cibles)

- A. Pulsa el botón OBJETIVO CALORÍAS para entrar en este modo. La pantalla LCD muestra la CALORÍA OBJETIVO.
- B. La ventana CALORÍAS muestra el valor predeterminado de 10. Utiliza las teclas UP/DOWN para establecer el valor (rango de ajuste: 10 a 990).
- C. Después de configurar, pulsa ENTER o START para empezar. El icono de CALORÍAS OBJETIVO se ilumina y la cuenta atrás comienza desde el valor establecido.
- D. Mantén pulsado el botón STOP para detener el entrenamiento y volver al modo de suspensión.
- E. Si no hay acción durante 30 segundos, la consola pita y vuelve automáticamente al modo de suspensión.

Modo FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO

- A. Pulsa el botón OBJETIVO DE FRECUENCIA CARDÍACA para entrar en este modo. La pantalla LCD parpadea y muestra el valor predeterminado de 80. Usa las teclas ARRIBA/ABAJO para ajustar la frecuencia cardíaca objetivo (rango de ajuste: 80 a 180 bpm).
- B. Si la frecuencia cardíaca medida es más de un 10% inferior al valor establecido, la ventana de frecuencia cardíaca parpadeará y mostrará AUMENTAR LA INTENSIDAD, lo que indicará al usuario que aumente la intensidad del entrenamiento.
- C. Si la frecuencia cardíaca medida es más del 10% superior al valor establecido, la ventana parpadeará y mostrará una INTENSIDAD MENOR, lo que indicará al usuario que reduzca la intensidad.
- D. Si la frecuencia cardíaca está cerca del valor objetivo ($\pm 10\%$), la ventana parpadeará y mostrará FRECUENCIA CARDÍACA EN EL OBJETIVO, indicando que la intensidad es adecuada.
- E. Si no hay señal de frecuencia cardíaca durante 30 segundos, la consola emite un pitido y vuelve al modo de suspensión.
- F. Pulsa y mantén pulsada la tecla STOP para salir del modo y volver al modo de suspensión.

Calibración del nivel de resistencia

En modo de espera, mantenga pulsadas las teclas "▼" + "▲" + STOP al mismo tiempo durante 6 segundos para acceder a la página de calibración. Solo se muestra la ventana de nivel de resistencia; las otras ventanas permanecen vacías.

Usa las teclas UP/DOWN para seleccionar el nivel de resistencia 1/2/3/4, luego pulsa ENTER para confirmar cada nivel. Pulsa STOP para salir de la página de calibración.

Modo PROFILE

En modo de espera, mantenga pulsadas las teclas TIEMPO y DISTANCIA simultáneamente durante 6 segundos para entrar en modo de ingeniería.

La ventana WATT muestra el ajuste de peso, mientras que las otras ventanas permanecen en blanco. Usa las teclas ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor.

Pulsa la tecla ENTER para cambiar a la configuración de edad. La ventana AGE muestra entonces la configuración de edad, mientras que las otras ventanas permanecen vacías. Usa las teclas ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor.

Mantén pulsados los botones HORA y DISTANCIA de nuevo durante 6 segundos para guardar los ajustes y salir del modo ingeniería.

5. Aplicaciones y conexión inalámbrica

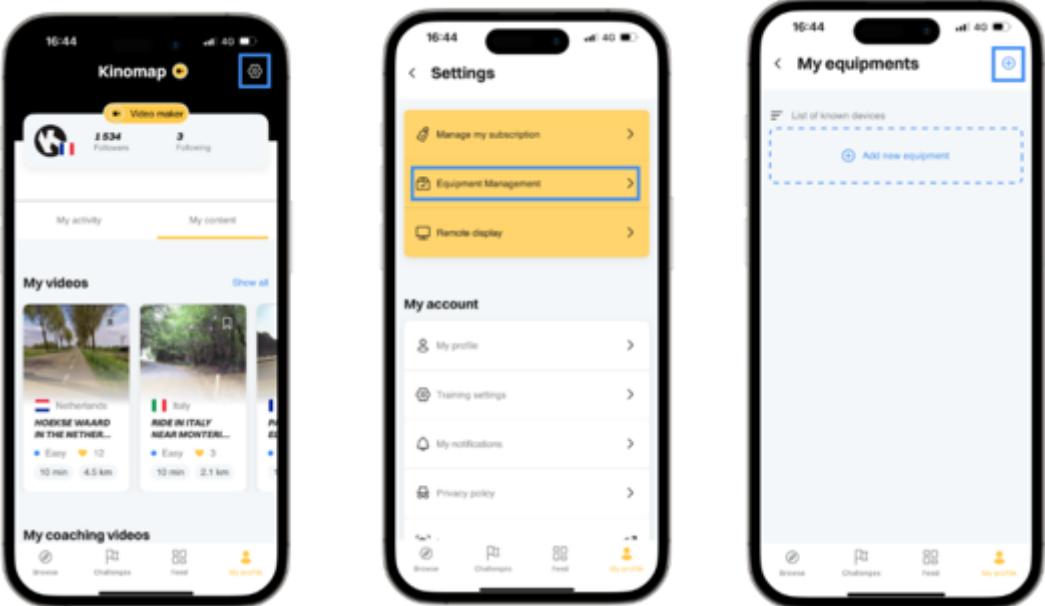
La cinta transportadora de listones curvas es compatible con la app Kinomap mediante conexión inalámbrica.

Por defecto, la app inalámbrica y las funciones de frecuencia cardíaca inalámbrica están desactivadas. Pulsa una vez el botón de Conexión Inalámbrica para activar la función. El icono correspondiente parpadea en la pantalla LCD, indicando que la conexión inalámbrica está lista para establecerse. Si no se establece ninguna conexión en los 60 segundos, la conexión inalámbrica se apagará automáticamente.

Pulsa de nuevo el botón de Conexión Inalámbrica para volver a activar la función. Cuando la conexión es exitosa, el icono de conexión inalámbrica permanecerá encendido de forma continua.

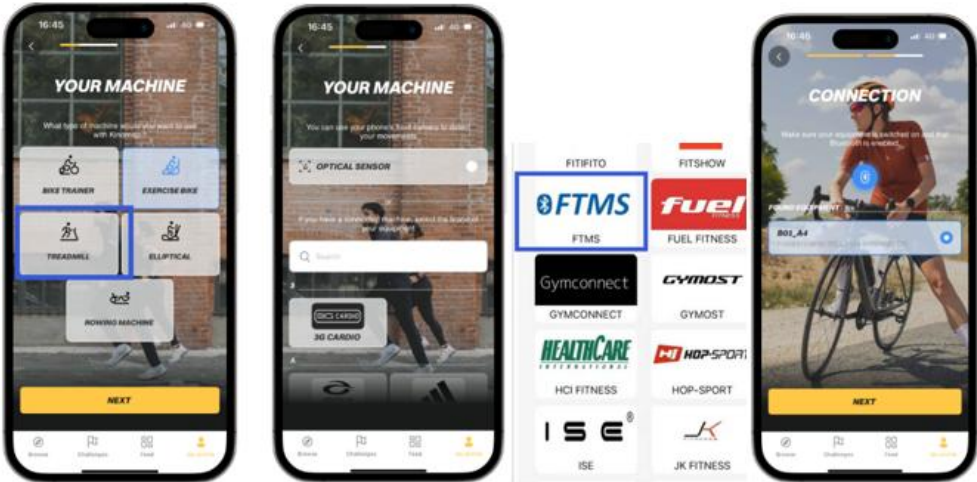
Iniciar sesión en Kinomap

Crea una cuenta en Kinomap y luego inicia sesión en la app. Luego ve al menú de Perfil y pulsa Configuración (arriba a la derecha). Selecciona Gestión de Activos y luego toca Añadir nuevo equipo o el icono "+" en la esquina superior derecha.



Selecciona el tipo de equipo de la cinta de correr y luego pulsa Siguiente en la parte inferior de la pantalla. Desplázate hacia abajo y selecciona FTMS. Elige el dispositivo detectado que tenga un ID de conexión inalámbrica que coincida con el que aparece en la pantalla LCD de la consola y luego pulsa Siguiente.

Se inicia automáticamente una prueba de conexión para verificar que Kinomap está recibiendo correctamente los datos de tu dispositivo. Una vez confirmada la conexión, pulsa Siguiente una última vez : Tu dispositivo ya está conectado.



P PARA PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Para mayor eficiencia , tenga los siguientes elementos listos antes de comunicarse con nuestro Servicio Posventa:

- **El nombre o referencia del producto.**
- **El número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.
- **El número de la pieza faltante o defectuosa** que se indica en la vista ampliada del producto en este manual.

Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com

AVVERTENZE:

Sicurezza

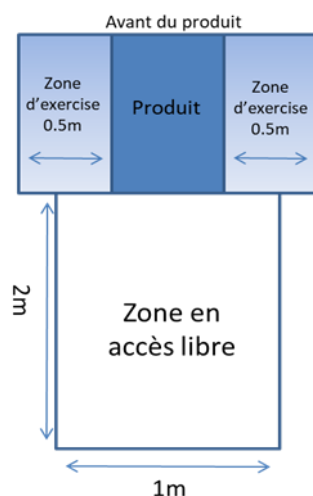
- Leggi e conserva con attenzione questo manuale utente. Usa questo prodotto solo come indicato.
- Questo elettrodomestico dovrebbe essere assemblato e utilizzato da adulti.
- Il tuo dispositivo è conforme allo standard **EN-957 classe SA** per l'uso a casa, in palestra o in qualsiasi altro luogo pubblico, associativo o in affitto.
- Per un uso sicuro, è necessaria una superficie stabile e piana. Proteggi il pavimento con un tappetino. Non usare questo apparecchio in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non permettere ai bambini di giocare con l'elettrodomestico. CARE si rifiuta di ogni responsabilità per eventuali danni che potrebbero subire. Non lasciare i bambini vicino alla macchina durante l'allenamento.
- CARE non è responsabile per eventuali modifiche tecniche apportate dall'utente a uno qualsiasi dei nostri prodotti.
- **Peso massimo dell'utente: 129 kg.**
- Dimensioni: 172 x 81 x 170 cm

Prima di iniziare l'allenamento, è importante consultare il medico per determinare il livello di intensità del programma. Un allenamento eccessivo o scadente può essere dannoso per la salute.

ATTENZIONE! I sistemi di controllo del ritmo cardiaco possono essere imprecisi. Il sovra-allenamento può portare a gravi infortuni o morte. Se ti senti male, smetti subito di allenarti.

ATTENZIONE: I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbero essere errati. L'esercizio fisico eccessivo può causare gravi lesioni o la morte. Se non ti senti bene, smetti immediatamente di fare esercizio.

- Tieni la schiena dritta durante gli esercizi.
- Si raccomanda vivamente di indossare abbigliamento e calzature adeguati.
- Considera le posizioni massime per le parti regolabili.
- Assicurati che la base di installazione sia pianeggiante e stabile.
- Assicurati di lasciare uno spazio libero di almeno 2 m x 1 m sul retro della macchina (vedi illustrazione qui sotto – il rettangolo rappresenta l'area da liberare), oltre a un spazio minimo di 0,5 m per lato.



Cura

- Controlla regolarmente la tenuta dei fissaggi con viti e dadi (screw and nuts). Per mantenere il livello di sicurezza, il tuo dispositivo deve essere controllato regolarmente. È fondamentale sostituire qualsiasi componente difettoso e non usarlo più finché non sarà completamente riparato. Pensa alla lubrificazione regolare delle parti mobili.
- Il sudore è molto corrosivo, quindi non lasciarlo entrare in contatto con le parti smaltate o cromate del dispositivo, e soprattutto con il computer, pulisci subito dopo l'allenamento. Le parti smaltate vengono pulite con una spugna imbevuta d'acqua. Tutti i prodotti aggressivi o corrosivi dovrebbero essere evitati.

Garanzia

L'importatore di questo elettrodomestico garantisce che il prodotto sia stato realizzato con materiali di alta qualità. La validità della garanzia è condizionata all'installazione in conformità con le istruzioni operative. Un uso improprio e/o un trasporto improprio possono annullare la garanzia. La garanzia è valida per un periodo di 1 anno dalla data di acquisto.

Se il dispositivo acquistato presenta un difetto, si prega di contattare il servizio clienti (pagina da inserire) entro il periodo di garanzia di 12 mesi dalla data di acquisto. La garanzia si applica alle seguenti parti, nella misura in cui sono incluse nell'ambito di consegna:

- Telaio
- Motore
- Cavi
- Componenti elettronici
- Tabellone delle corse
- Nastro di riproduzione

La garanzia non copre:

1. Danni causati da forze esterne
2. Interventi effettuati da persone non autorizzate
3. Uso improprio del prodotto
4. Mancato rispetto delle istruzioni d'uso

Le parti di usura e i consumabili non sono coperti dalla garanzia, inclusi elementi in schiuma e parti in plastica soggette all'usura.

Questo dispositivo è destinato esclusivamente all'uso privato. La garanzia non si applica in caso di uso professionale. I pezzi di ricambio possono essere ordinati dal servizio clienti (pagina da inserire). Quando ordini pezzi di ricambio, ti preghiamo di portare le seguenti informazioni:

1. Il manuale utente
2. Il numero di modello sulla prima pagina del folletto del pacchetto
3. La designazione del pezzo di ricambio
4. Il riferimento alla parte
5. Prova d'acquisto che indica la data di acquisto

Non inviare il dispositivo alla nostra azienda senza essere stati invitati dal servizio post-vendita. I costi associati alle spedizioni non richieste saranno a carico del mittente.

Riciclo



Il simbolo del "bidone cancellato" significa che questo prodotto e le batterie che può contenere non possono essere smaltiti insieme ai rifiuti domestici. Sono soggetti a uno specifico smistamento selettivo. Lascia batterie e i tuoi dispositivi elettronici in fine vita in un'area autorizzata per il riciclo. Questo recupero dei tuoi rifiuti elettronici proteggerà l'ambiente e la tua salute.

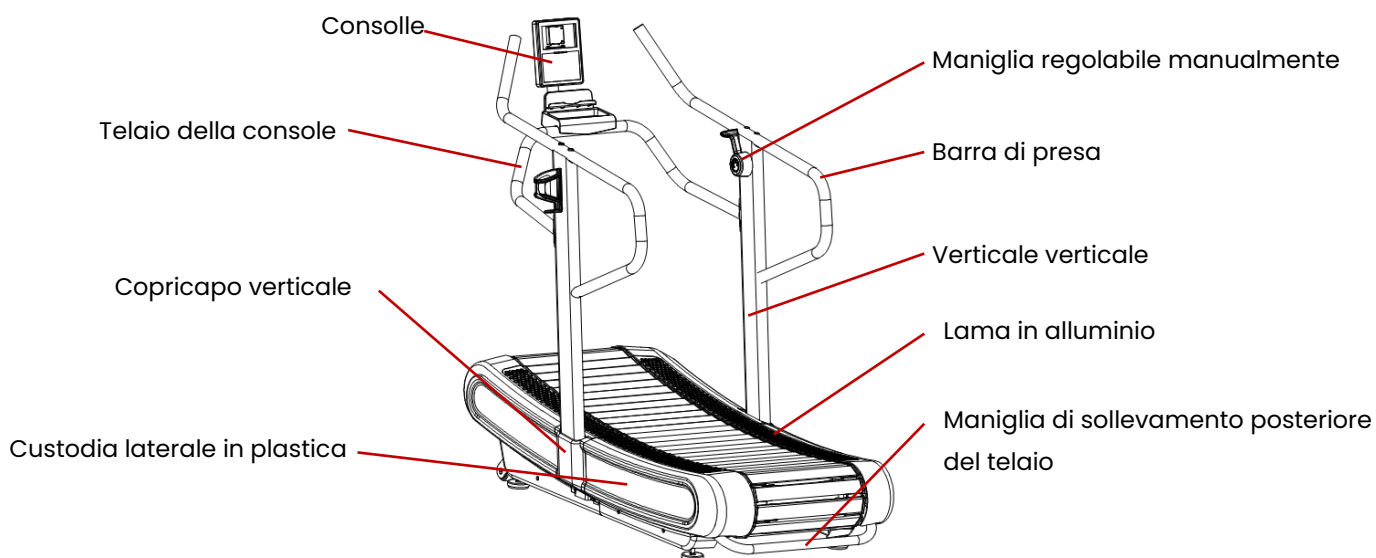
Istruzioni generali sulla sicurezza

Particolare attenzione è stata dedicata alla sicurezza nella progettazione e nella produzione di questo dispositivo fitness. È fondamentale seguire rigorosamente le seguenti istruzioni di sicurezza. Il produttore e l'importatore non si assumono alcuna responsabilità per eventuali incidenti derivanti dal mancato rispetto di queste istruzioni.

Prima del primo utilizzo, leggi attentamente tutto questo opuscolo.

1. Consulta il tuo medico prima di iniziare qualsiasi allenamento, soprattutto se stai facendo allenamenti regolari o intensivi, o se hai problemi di salute.
2. L'uso del dispositivo da parte delle persone con disabilità è raccomandato solo in presenza di un supporto qualificato.
3. Indossa abiti comodi e scarpe sportive adatte. Evita vestiti larghi.
4. Smetti immediatamente di allenarti se ti senti male, hai dolori articolari o muscolari, o hai vertigini.
5. Non lasciare bambini vicino all'elettrodomestico durante l'uso.
6. Solo una persona alla volta può utilizzare il dispositivo.
7. Controlla che tutte le viti, bulloni e dadi siano ben serrati dopo l'installazione.
8. Non usare l'elettrodomestico se è danneggiato o difettoso.
9. Posiziona il dispositivo su una superficie piana, pulita e stabile, lontano dall'acqua e da oggetti appuntissimi.
10. Non mettere mani o piedi vicino alle parti in movimento.
11. Usa l'apparecchio solo per l'uso descritto in questo opuscolo.

Panoramica del prodotto



Dimensioni

- Dimensioni del dispositivo spiegato: 163*81*160cm
- Superficie di corsa: 160 × 44 cm

Descrizione della resistenza



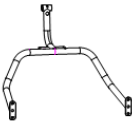




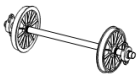
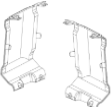
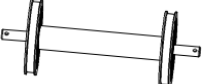

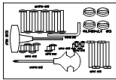

- Livello 1: Libero di correre senza resistenza.
- Livello 2: Lieve resistenza, simulazione di corsa con carico.
- Livelli 3-4: Resistenza aumentata, simulazione della funzionalità di spinta con slitta.

Nota: Il produttore si riserva il diritto di modificare le specifiche tecniche senza preavviso.

CONTENUTO DEL PACCHETTO

Prima dell'assemblaggio, verifica che tutte le parti siano presenti e in buone condizioni.

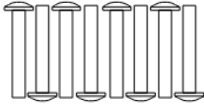
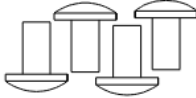







Il pacchetto contiene quanto segue:

Preside del corpo		Involucro in plastica	
Telaio della console		Lama in alluminio	
Pali verticali		Cinghia di attacco in alluminio per lama	
Barre di presa sinistra e destra		Rullo anteriore	
Copricapo verticale verticale		Rullo posteriore	
Console		Manuale utente	
Innesatore		Portabottiglie	


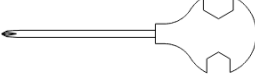

ELENCO DI VITI E ATTREZZI

Viti (attento, niente numerazione delle viti. È necessario identificare i componenti prima dell'installazione).

IT

	Allen C.K.S M8 parzialmente filettato × 55 × 20 – 8 pezzi
	Viti M8 × 25 Allen C.K.S completamente filettate – 4 pezzi
	Viti M8 × 15 Allen C.K.S completamente filettate – 2 pezzi
	M8 × 20 viti C.K.S Allen completamente filettate – 2 pezzi
	C.K.S ST4 Vite autoprefilante con testa a trappola × 16 – 4 pezzi
	Viti Phillips a testa piatta M5 completamente filettate e larghe × 15 – 4 pezzi
	M4 × 16 viti Phillips a punta piatta larghe – 2 pezzi
	Rondella curva $\Phi 8.5 \times R25$ spessore × 2.0 – 4 pezzi
	M8 × 45 viti a testa esagonale completamente filettate – 4 pezzi

Strumenti

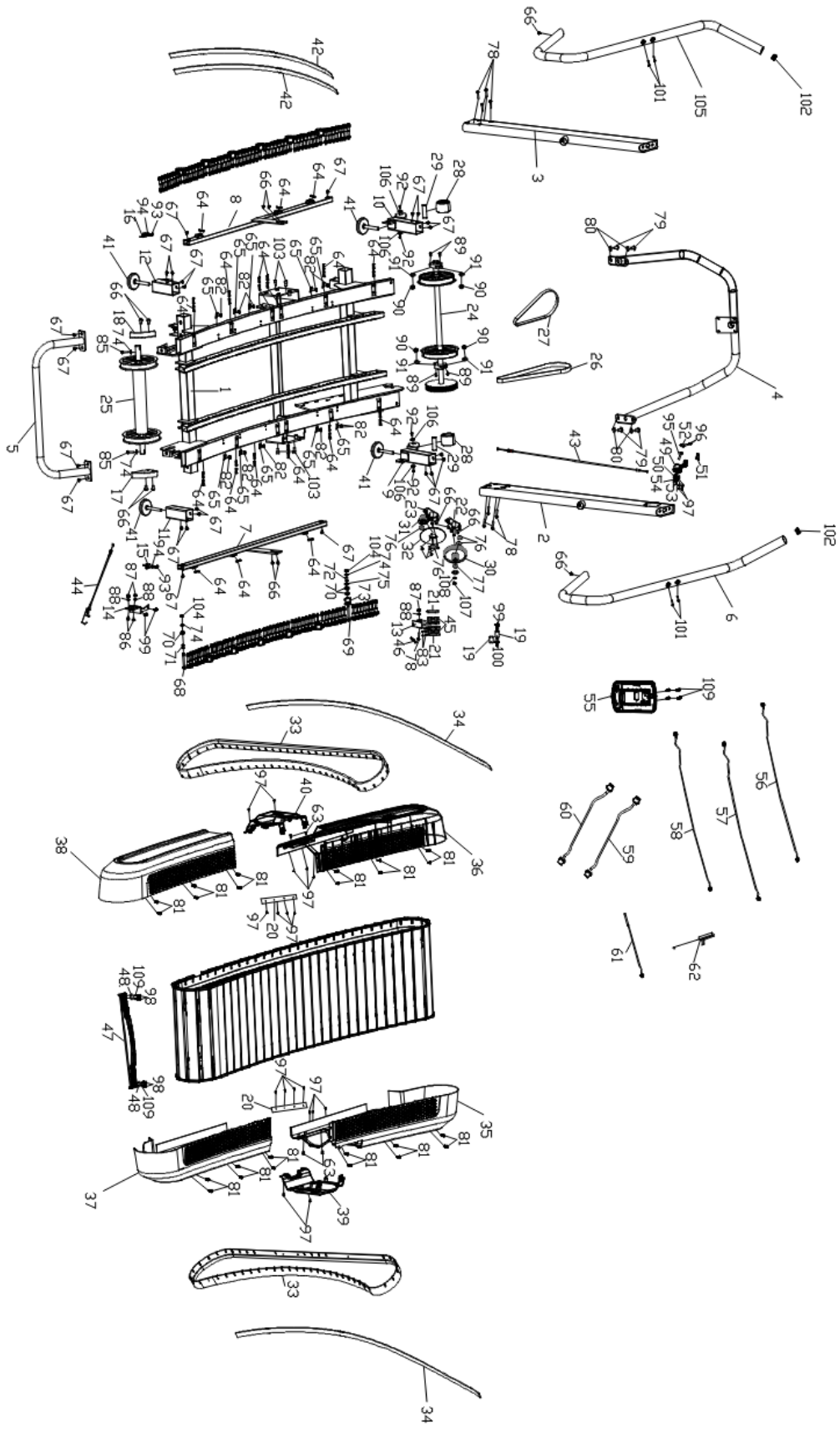
	Chiave a T 6 × 80
	Chiave Doppia Piatta, 14 × 17 × 75
	Chiave esagono L 6 × 35 × 80

ELENCO COMPONENTI

No.	Designazione	Quantità	No.	Designazione	Quantità
1	Telaio principale	1	58	Cavo di comunicazione 2P L-950 mm	1
2	Verticale – lato destro	1	59	Cavo di comunicazione VR 3P L-950 mm	1
3	Verticale – lato sinistro	1	60	Cavo di comunicazione 3P L-200 mm	1
4	Telaio della console	1	61	Sensore magnetico 2P L-900 mm	1
5	Maniglia posteriore del telaio principale	1	62	Resistenza VR	1
6	Corrimano – lato destro	1	63	Anello di chiusura a vite	4
7	Supporto di montaggio curvo della cassa – lato destro	1	64	Piastra di fissaggio a vite	10
8	Supporto di montaggio curvo della custodia – lato sinistro	1	65	Guida laterale a forma di T	6
9	Piede anteriore – Lato destro	1	66	Bullone a testa a allonga con filettatura completa M8×15	12
10	Piede anteriore – Lato sinistro	1	67	Bullone a testa a allonga svuotato con filettatura totale M8×20	26
11	Piede posteriore – Lato destro	1	68	Bullone a testa esagonale mezza filettatura M8×65×20	98
12	Piede posteriore – Lato sinistro	1	69	Bullone a testa cava con filettatura completa M8×65	12
13	Supporto magnetico	1	70	608ZZ Cuscinetto	124
14	Supporto di montaggio a resistore regolabile	1	71	Bague Ø12×Ø8,1×18,4	98
15	Supporto regolabile per rulli posteriori	2	72	Bague Ø12×Ø8,1×14	12
17	Piastra di rinforzo curva del carter – lato destro	1	73	Castor guida	12
18	Piastra di rinforzo curva del carter – lato sinistro	1	74	Rondelle plate Ø8	110
19	Piastra di fissaggio a resistenza regolabile	2	75	Circolo interno Ø23	12
20	Staffa per fissare il carter curvo	2	76	6201ZZ cuscinetti a scanalatura profonda	4
21	Piastra a slittato magnetico	2	77	CSK12P cuscinetto unidirezionale	1
22	Albero della carrucola saldata	1	78	Allen Bullone Scavato M8×55×20	9
23	Asse delle ruote motrici saldate	1	79	Otturatore allante svuotato con filettatura totale M8×25	4
24	Rullo anteriore	1	80	Rondella a molla Ø8,5×R25×t2,0	4
25	Rullo posteriore	1	81	Viti autoscavate ST4×35 Phillips	24
26	Cintura motore 380PJ6	1	82	Vite autofilante Phillips ST4×15	20
27	Motore a cinghia 250PJ6	1	83	Vite Phillips con filettatura completa M5×10	4
28	Ruote di movimento	2	85	Bullone a testa esagonale cava con filettatura totale M8×75	2
29	Ruota con asse	2	86	Allen Bullone Stamellato M8×30×20	2
30	Carrucola anteriore	1	87	Dado esagonale M8	3
31	Asse delle ruote motrici	1	88	Rondelle plate Ø8	3
32	Piastra ruota motrice	1	89	Allen Bullone Svasato Mezza Filettatura M10×25×15	4

33	Cinghia laterale	2	90	Dadoglio esagonale M10	4
34	EVA mat t2.0×50×3600	2	91	Rondelle plate Ø10	4
35	Coperchio frontale in plastica – lato destro	1	92	Allen Allen Allen Viti Sfustate Totale Filettatura M6×15	4
36	Coperchio frontale in plastica – lato sinistro	1	93	Bullone a testa esagonale filettatura totale M8×30	2
37	Coperchio posteriore in plastica – lato destro	1	94	Dadoglio esagonale M8	2
38	Coperchio posteriore in plastica – lato sinistro	1	95	Allen Bolt Spalla Scavata M6×50×36	1
39	Copricoltura laterale del pilastro – lato destro	1	96	Viti autofilate a testa pan-head ST3×10 Phillips	2
40	Coperchio laterale del pilastro – lato sinistro	1	97	ST4×16 Viti autoscavate Phillips	30
41	Pattinaggio a piedi	4	98	Bullone Phillips con filettatura totale M5×15	240
42	EVA mat t5,0×70×3000	1	99	Vite a Phillips con filettatura completa M4×10	3
43	Cavo di resistenza L-1150 mm	1	100	Capotasto esagonale M4	3
44	Cavo di resistenza superiore L-450 mm	1	101	Bullone esagonale cavo filettatura totale M8×45	4
45	Calamita circolare	4	102	Tavola di Bouchon Ø38×t1,5	2
46	Molla di tensione del freno	1	103	Bullone a testa cava filettatura totale M8×15	4
47	Latte	60	104	Dadoglio esagonale M8	110
48	Rondelle doppio tro t1,5×20×10	120	105	Corrimano – lato sinistro	1
49	Manubrio a resistenza	1	106	T1,2×Ø31 cappuccio finale	4
50	Kit di regolazione della resistenza	1	107	Dado M6 Hex Nylstop	1
51	Alloggiamento del manubrio	1	108	Rondelle plate Ø6	1
52	Coperchio laterale del manubrio a resistore	1	109	Rondella a molla Ø6	240
53	Anello di resistenza	2	110	Piastra di montaggio della console	1
54	Molla cilindrica standard	1	111	Ring	2
55	Consolle	1	112	Supporto telefonico	1
56	Cavo di comunicazione	1	113	Altopiano di supporto	1
57	Cavo di comunicazione VR	1	114	Piastra di montaggio del portatelefono	1
115	Asse di rotazione della console	1	116	Allen Allen Viti Scavate Full-Thread M6×10 (Annerimento / Bloccafilletti applicato)	3

VISTA ESPLOSA



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT



Numero di persone
2



**Tempo di
assemblaggio**
45 min



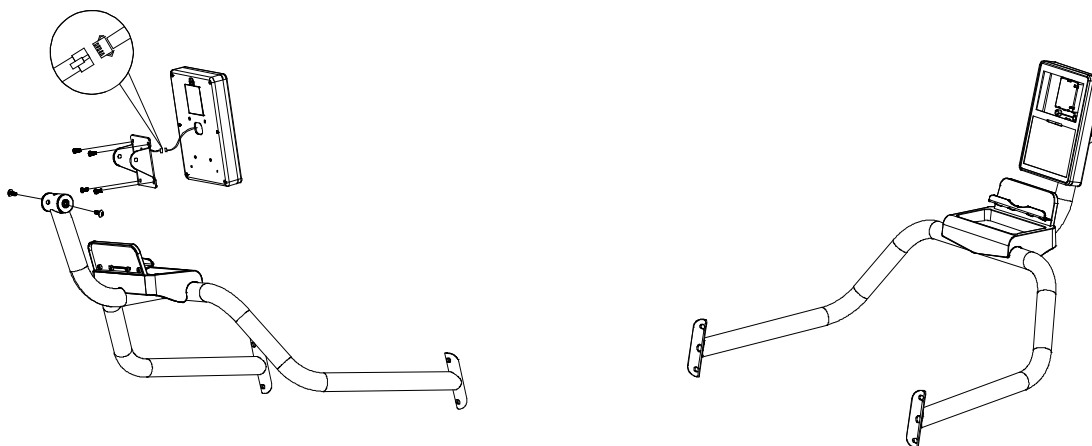
**Strumenti
inclusi**



**Difficoltà
semplici**

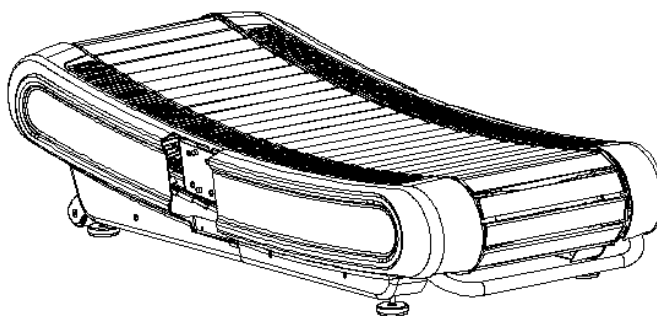
PASSO 1:

1. **Togli il telaio della console** e la console dal pacchetto.
2. **Fissa la piastra di montaggio della staffa al telaio** usando due viti M8×20.
3. **Poi fissa la console alla piastra di montaggio** usando quattro viti M5×15.
4. **Collega il cavo di comunicazione** e poi conserva ordinatamente il cavo in eccesso all'interno del telaio della console.
5. **Consulta le illustrazioni qui sotto per l'assemblaggio.**



PASSO 2:

Estrai la base dalla confezione e posizionala su una superficie piana e stabile.



PASSO 3:**(1) Lato sinistro:**

Non è necessario collegare cavi. Installa il tubo superiore sinistro al telaio principale, poi fissalo usando 4 bulloni M8×55×20.

(2) Lato destro:

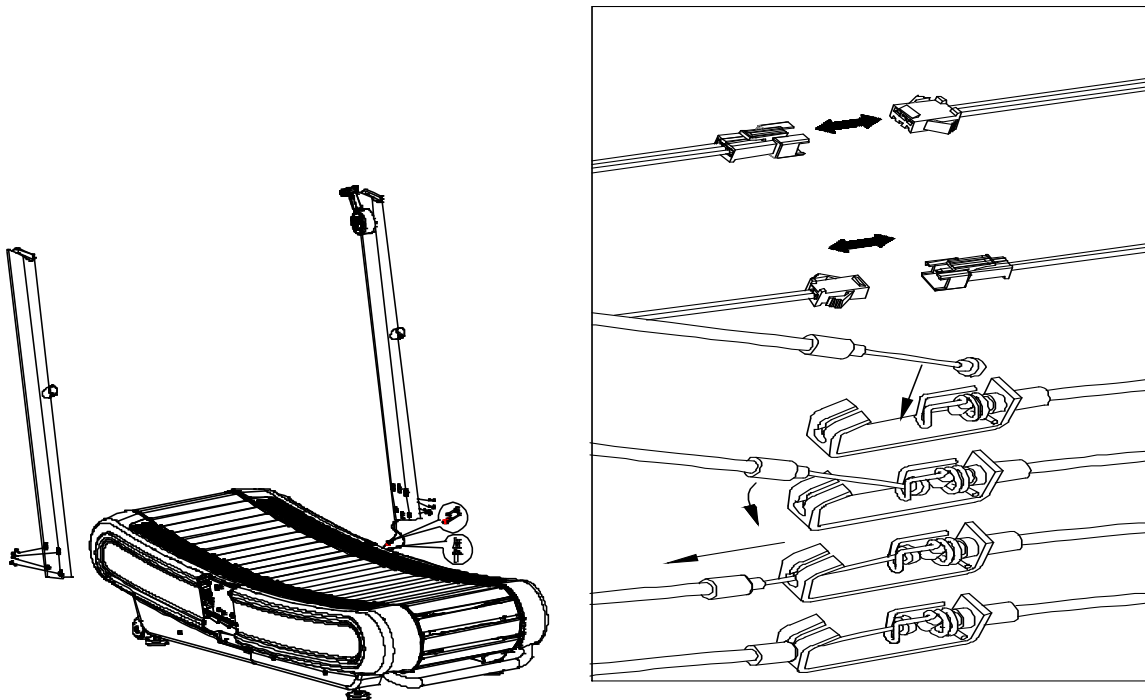
Inizia collegando i seguenti cavi:

- Il cavo di uscita del sensore magnetico,
- Il cavo di comunicazione (connessione cavo a cavo),
- Il cavo inferiore e quello superiore per regolare la resistenza.

Poi inserisci il cavo lungo all'interno del tubo superiore dritto e installa questo tubo sul telaio principale. Fissalo usando 4 bulloni M8×55×20.

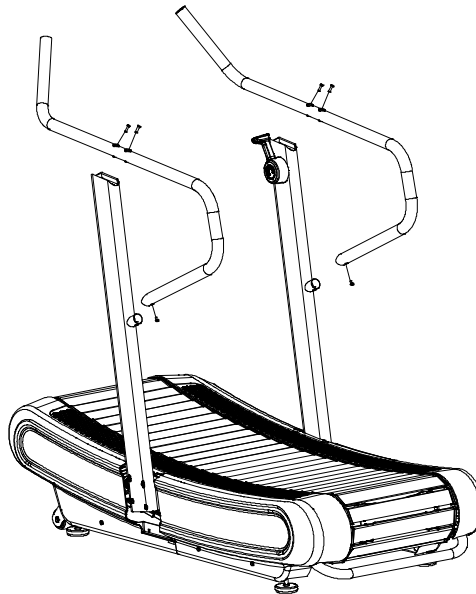
(3) Nota:

Posizionare tutte le viti prima di stringerle completamente.

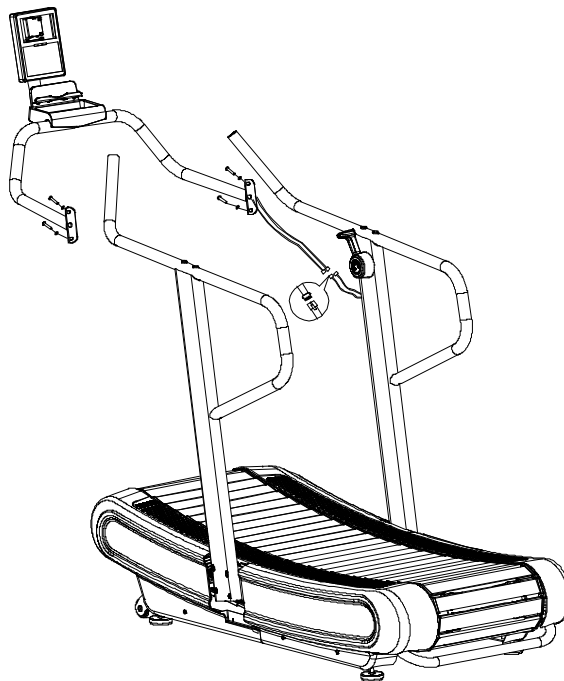


PASSO 4:

1. Allinea il manubrio destro con quello destro, poi fissalo abbinando i fori.
2. Fissa i fori superiori con 2 viti M8×45 e quello inferiore con 1 vite M8×15.
3. Esegui la stessa operazione sul montante sinistro. Poi stringi tutte le viti sui montanti.

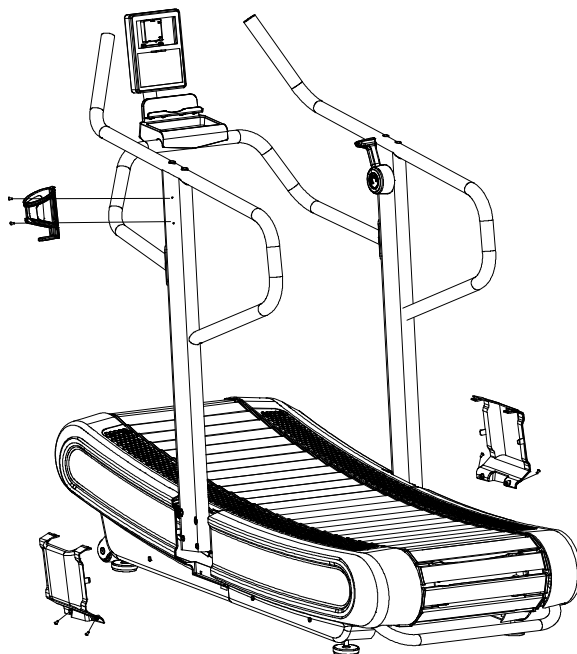
**PASSO 5:**

1. Collega i cavi tra il montante destro e il telaio della console.
2. Poi fissa l'assemblaggio con 4 viti M8×25, alternando 4 rondelle curve.
3. Stringi bene le viti.

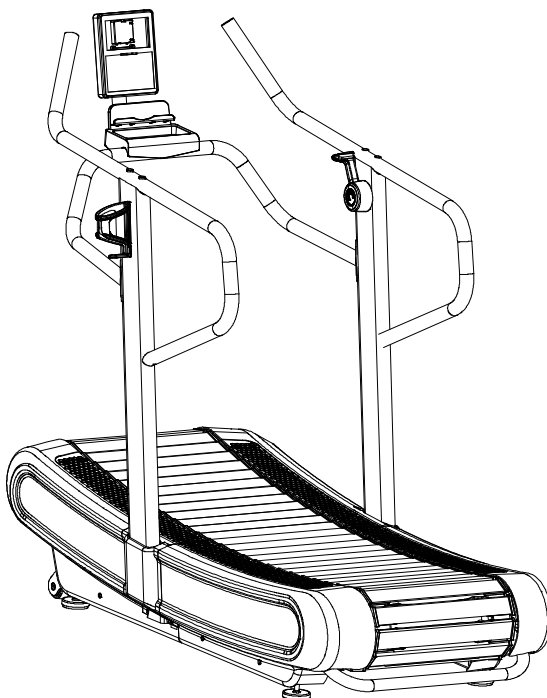


PASSO 6:

1. Come mostrato nella figura, prima fissa la custodia centrale su entrambi i lati della base usando 4 viti ST4×16.
2. Poi fissa il portabottiglie al montante sinistro con 2 viti M4×16.

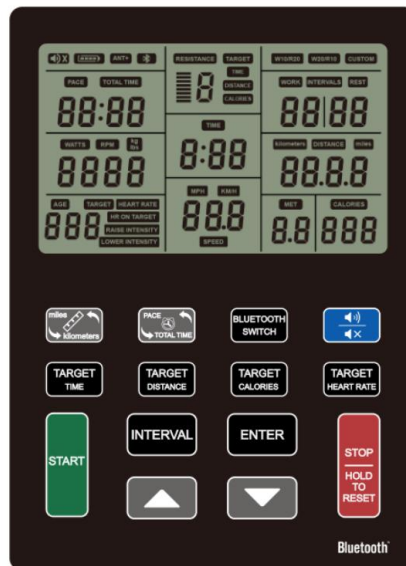
**PASSO 7:**

L'assemblaggio è completo.



USO DEL CONTATORE

1. DISPLAY DEL CONTATORE



2. FUNZIONE DEI DISPLAY

Elemento	Descrizione	Gamma di visualizzazione
TEMPO TOTALE	Mostra il tempo totale di addestramento dell'utente	00:00 – 99:59
TEMPO	Mostra la durata di un esercizio o intervallo di riposo	00:00 – 9:59
DISTANZA	Mostra la distanza percorsa durante l'allenamento	0,0 – 99,9
CALORIE	Mostra le calorie consumate durante l'allenamento	0 – 999
BATTITO CARDIACO	Mostra la frequenza cardiaca durante l'allenamento	0 – 220
WATT	Mostra l'energia consumata durante l'addestramento	–
RPM	Mostra la velocità di rotazione durante l'allenamento	–
VELOCITÀ	Mostra la velocità di addestramento attuale	–
PACE	Mostra il tempo necessario per raggiungere la distanza target	–
RESISTENZA	Quando si regola la resistenza, il valore di carico di ciascun livello viene visualizzato nella finestra WATT	1 – 4
CON	Mostra il valore metabolico equivalente	1,0 – 10

3. FUNZIONE DEL TASTO

Elemento	Descrizione
UP	Aumenta il valore del parametro selezionato
GIÙ	Diminuisce il valore del parametro selezionato
ENTRA	Conferma impostazione o selezione
INIZIO	Inizia ad allenarsi rapidamente
FERMA / TIENI PREMUTO PER RESETTARE	Premi per fermare l'allenamento. Premi e tieni premuto per cancellare i dati di addestramento e tornare in modalità sospensione
INTERVALLO	Accesso a tutti e 3 i programmi: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 e INTERVAL personalizzato
DISTANZA DEL BERSAGLIO	Accesso rapido alla modalità Distanza del Bersaglio
OBIETTIVO CALORICE	Accesso rapido alla modalità Target Calories
FREQUENZA CARDIACA TARGET	Accesso rapido alla modalità Target Heart Rate
TEMPO OBIETTIVO	Accesso rapido alla modalità Target Time
MIGLIO / CHILOMETRI	Pulsante Metric o Imperial Select
RITMO / TEMPO TOTALE	Passa tra il display del tempo e il tempo (PACE). Commutazione automatica ogni 3 secondi
CONNESSIONE WIRELESS	Premi una volta per attivare la funzione di connessione wireless. Se non c'è connessione entro 60 secondi, la connessione wireless si spegnerà automaticamente
AUDIO ACCESO/SPEGNIMENTO	Ti permette di silenziare il bip. Premi una volta per silenziare, premi di nuovo per riattivare il silenzio

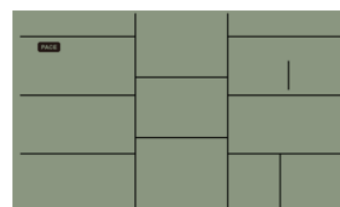
4. Procedura operativa

Alimentazione accesa

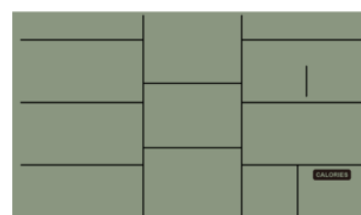
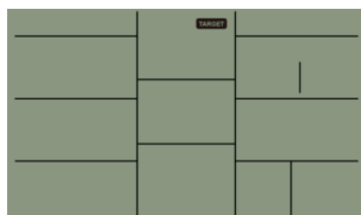
- Quando l'alimentazione viene accesa, l'LCD mostra una visualizzazione completa per 1 secondo (Figura 1), con un lungo bip, e poi passa in modalità standby (Figura 2). Le immagini scorrono quindi automaticamente su e giù, una dopo l'altra. Premi il tasto STOP per entrare in modalità sospensione.



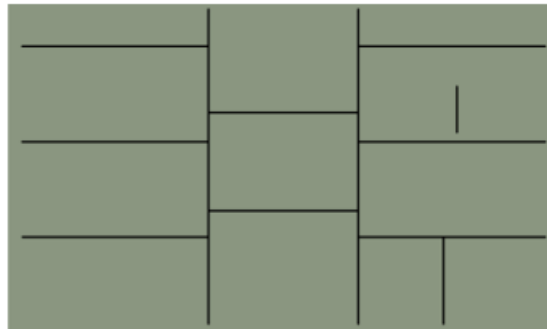
(FIG 1)



| (FIG 2)



2. Se non c'è alcun segnale di azione o di giri per più di 4 minuti e 30 secondi, lo schermo LCD entra automaticamente in modalità sospensione (Figura 3).



(FIG 3)

Modalità STOP

Dopo che il pulsante START è stato avviato rapidamente, premi il tasto STOP per fermare l'allenamento mantenendo i dati salvati. Se non c'è nessun segnale di azione o RPM per 4 minuti e 30 secondi, la console entra in modalità ERP standby. Quando ti svegli, tutti i dati vengono cancellati.

Tieni premuto il tasto STOP per terminare l'allenamento in corso, cancella tutti i dati e torna in modalità sospensione.

Intervallo del programma 10/20

- A. Premi il pulsante INTERVAL e seleziona la modalità INTERVAL 10/20. Il display LCD mostra l'icona W10/R20.
- B. Premi INVIO o START per iniziare. Il display mostra 01/08, l'icona WORK si illumina e il tempo di addestramento viene mostrato.
- C. Dopo 10 secondi di lavoro, lo schermo passa all'icona REST. Un segnale udibile si sente ogni 1 secondo e il tempo inizia un conto alla rovescia da 20 secondi a 0.
- D. Le fasi LAVORO e RIPOSO si seguono in un ciclo. Ogni ciclo aumenta di 1 fino a 08/08 (8 cicli in totale). Un segnale udibile si suona alla fine del programma e l'addestramento si interrompe. I dati attuali vengono visualizzati. Tieni premuto il tasto STOP per cancellare i dati.
- E. Se non c'è azione per 5 minuti, la console emette un segnale acustico per 0,5 secondi e poi entra in modalità sospensione.
- F. Tieni premuto il pulsante STOP per terminare immediatamente l'allenamento (bip di 0,5 secondi).

INTERVALLO PROGRAMMA 20/10

- A. Premi il pulsante INTERVAL e seleziona la modalità INTERVAL 20/10. Il display LCD mostra l'icona W20/R10.
- B. Premi INVIO o START per iniziare. Il display mostra 01/08, l'icona WORK si illumina e il tempo di addestramento viene mostrato.
- C. Dopo 20 secondi di lavoro, lo schermo passa all'icona RIP. Un segnale udibile si sente ogni 1 secondo e il tempo inizia un conto alla rovescia da 10 secondi a 0.
- D. Le fasi LAVORO e RIPOSO si seguono in cicli fino al 08/08 (8 cicli). Un segnale udibile si suona alla fine del programma e l'addestramento si interrompe. I dati attuali vengono visualizzati. Tieni premuto il tasto STOP per cancellare i dati.
- E. In assenza di qualsiasi azione per 4m30 minuti, la console emette un bip per 0,5 secondi ed entra in modalità standby.
- F. Tieni premuto il pulsante STOP per terminare immediatamente l'allenamento (bip di 0,5 secondi).

PROGRAMMA DI INTERVALLI PERSONALIZZATO

- A. Premi il pulsante INTERVAL e seleziona la modalità INTERVAL CUSTOM.
L'icona corrispondente **III Custom** è visualizzata sullo schermo.
- B. Lo schermo mostra il valore predefinito di 05. Usa i pulsanti UP/DOWN per regolare il numero di cicli (intervallo di regolazione: 05-99, senza loop).
- C. Premi INVIO per confermare. L'icona OPERA lampeggia e la finestra ORA mostra 0:05. Imposta il tempo di lavoro usando i tasti UP/DOWN (intervallo: 0:05 - 9:59).
- D. Premi INVIO per confermare. L'icona REST lampeggia e la finestra ORA mostra 0:05. Imposta il tempo di riposo usando i tasti UP/DOWN (intervallo: 0:05 a 9:59).
- E. Premi INVIO per confermare. Un breve bip di 0,5 secondi si suona. Il display mostra 01/XX e l'icona OPERA si illumina.
- F. Durante la fase di riposo, lo schermo mostra 01/XX, l'icona REST è visibile e un bip si sente ogni 1 secondo.
- G. Le fasi LAVORO e RIPOSO si seguono in cicli fino al 08/08 (8 cicli in totale). Il sistema passa quindi in modalità STOP.
- H. Se non c'è azione per 4 minuti e 30 secondi, la console entra in modalità sospensione.
- I. Tieni premuto il pulsante STOP per interrompere l'allenamento in corso e torna allo screensaver.

Modalità DISTANZA INTERVALLO

- A. Premi il tasto INTERVAL CUSTOM per entrare in questa modalità. La finestra DISTANCE lampeggia, indicando che la distanza di allenamento (in metri) è regolabile (intervallo di regolazione: 50-1000 m).
- B. Premi ENTER per confermare e poi passare all'impostazione dell'orario. La durata è regolabile in incrementi di 30 secondi (intervallo di regolazione: 30-600 secondi).

Modalità CALORIE INTERVALLI

- A. Premi il tasto INTERVAL CUSTOM per entrare in questa modalità. La finestra CALORIE lampeggia, indicando che il valore calorico è regolabile (intervallo di regolazione: 2 a 30 kcal).
- B. Premi ENTER per confermare e poi passare all'impostazione dell'orario. La durata è regolabile in incrementi di 30 secondi (intervallo di regolazione: 30-600 secondi).

MODALITÀ TEMPO TARGET

- A. Premi il pulsante TARGET TIME per entrare in questa modalità. Lo schermo LCD lampeggia e mostra TARGET TIME.
- B. La finestra TEMPO TOTALE mostra il valore predefinito di 1:00. Usa i tasti UP/DOWN per impostare la durata (intervallo di impostazione: 1:00 a 99:00).
- C. Dopo aver impostato, premi ENTER o START per iniziare. Le icone TARGET e TIME si accendono e il conto alla rovescia parte dal valore impostato.
- D. Tieni premuto il pulsante STOP per fermare l'allenamento in corso e tornare in modalità sospensione.
- E. Se non c'è azione per 30 secondi, la console emette un bip e torna automaticamente in modalità sospensione.

Modalità DISTANZA TARGET (Distanza visibile)

- A. Premi il pulsante DISTANZA TARGET per entrare in questa modalità. Il display LCD mostra la DISTANZA TARGET.
- B. La finestra DISTANCE mostra il valore predefinito di 1.0. Usa i tasti UP/DOWN per regolare la distanza (intervallo di regolazione: 1.0 a 99).
- C. Dopo aver impostato, premi ENTER o START per iniziare. L'icona TARGET DISTANCE si illumina e il conto alla rovescia parte dal valore impostato.
- D. Tieni premuto il pulsante STOP per interrompere l'allenamento e tornare in modalità sospensione.
- E. Se non c'è azione per 30 secondi, la console emette un bip e torna automaticamente in modalità sospensione.

Modalità CALORIE TARGET

- A. Premi il pulsante TARGET CALORIE per entrare in questa modalità. Il display LCD mostra le CALORIE TARGET.
- B. La finestra CALORIE mostra il valore predefinito di 10. Usa i tasti UP/DOWN per impostare il valore (intervallo di regolazione: da 10 a 990).
- C. Dopo aver impostato, premi ENTER o START per iniziare. L'icona TARGET CALORIE si illumina e il conto alla rovescia parte dal valore impostato.
- D. Tieni premuto il pulsante STOP per interrompere l'allenamento e tornare in modalità sospensione.
- E. Se non c'è azione per 30 secondi, la console emette un bip e torna automaticamente in modalità sospensione.

Modalità frequenza cardiaca target

- A. Premi il pulsante FREQUENZA CARDIACA TARGET per entrare in questa modalità. Lo schermo LCD lampeggia e mostra il valore predefinito di 80. Usa i tasti UP/DOWN per impostare la frequenza cardiaca target (intervallo di regolazione: 80-180 bpm).
- B. Se la frequenza cardiaca misurata è più del 10% inferiore al valore impostato, la finestra della frequenza cardiaca lampeggerà e mostrerà AUMENTO INTENSITÀ, invitando l'utente ad aumentare l'intensità dell'allenamento.
- C. Se la frequenza cardiaca misurata è più del 10% superiore al valore impostato, la finestra lampeggerà e mostrerà INTENSITÀ PIÙ BASSA, invitando l'utente a ridurre l'intensità.
- D. Se la frequenza cardiaca è vicina al valore target ($\pm 10\%$), la finestra lampeggerà e mostrerà FREQUENZA CARDIACA SULL'OBIETTIVO, indicando che l'intensità è appropriata.
- E. Se non c'è segnale di frequenza cardiaca per 30 secondi, la console emette un segnale acustico e torna in modalità sospensione.
- F. Tieni premuto il tasto STOP per uscire dalla modalità e tornare in modalità sospensione.

Calibrazione del livello di resistenza

In modalità standby, premi e tieni premuto i tasti "▼" ▲ + "" + STOP contemporaneamente per 6 secondi per accedere alla pagina di calibrazione. Viene visualizzata solo la finestra del livello di resistenza; le altre finestre rimangono vuote.

Usa i tasti UP/DOWN per selezionare il livello di resistenza 1/2/3/4, poi premi ENTER per confermare ogni livello. Premi STOP per uscire dalla pagina di calibrazione.

Modalità PROFILE

In modalità standby, premi e tieni premuto i tasti TEMPO e DISTANZA contemporaneamente per 6 secondi per entrare in modalità ingegneria.

La finestra WATT mostra l'impostazione del peso, mentre le altre finestre rimangono vuote. Usa i tasti UP/DOWN per regolare il valore.

Premi il tasto ENTER per passare all'impostazione dell'età. La finestra AGE mostra quindi l'impostazione dell'età, mentre le altre finestre restano vuote. Usa i tasti UP/DOWN per regolare il valore.

Tieni premuto di nuovo i pulsanti TEMPO e DISTANZA per 6 secondi per salvare le impostazioni ed uscire dalla modalità ingegneria.

5. App e Connessione Wireless

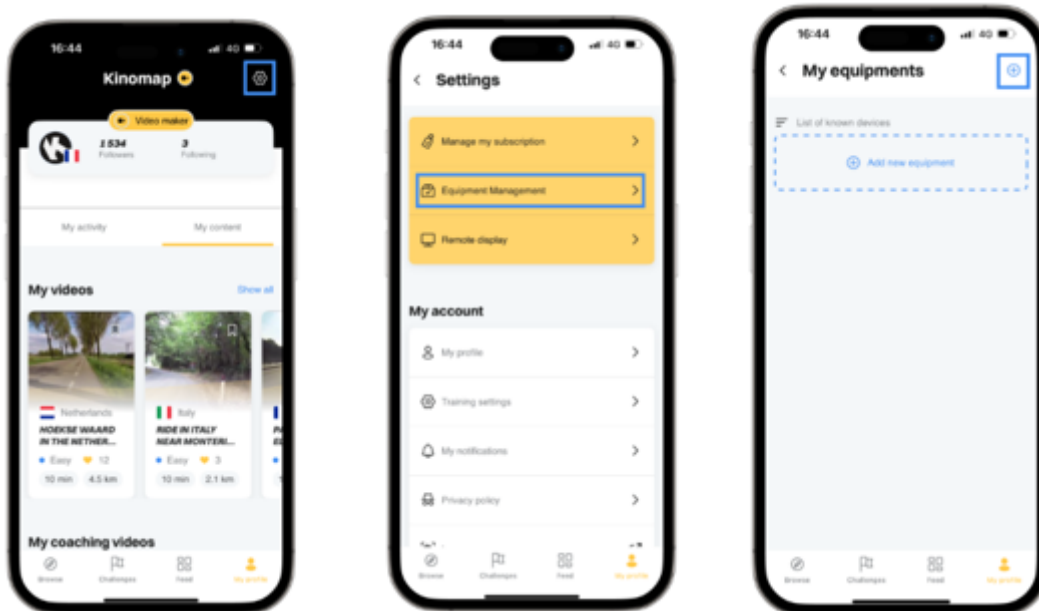
Il nastro trasportatore a listelli curvi è compatibile con l'app Kinomap tramite connessione wireless.

Di default, l'app wireless e le funzioni wireless della frequenza cardiaca sono disabilitate. Premi una volta il pulsante Wireless Connect per attivare la funzione. L'icona corrispondente lampeggia sullo schermo LCD, indicando che la connessione wireless è pronta per essere stabilita. Se non viene effettuata alcuna connessione entro 60 secondi, la connessione wireless si spegnerà automaticamente.

Premi di nuovo il pulsante Wireless Connect per riabilitare la funzione. Quando la connessione è riuscita, l'icona della connessione wireless rimarrà accesa continuamente.

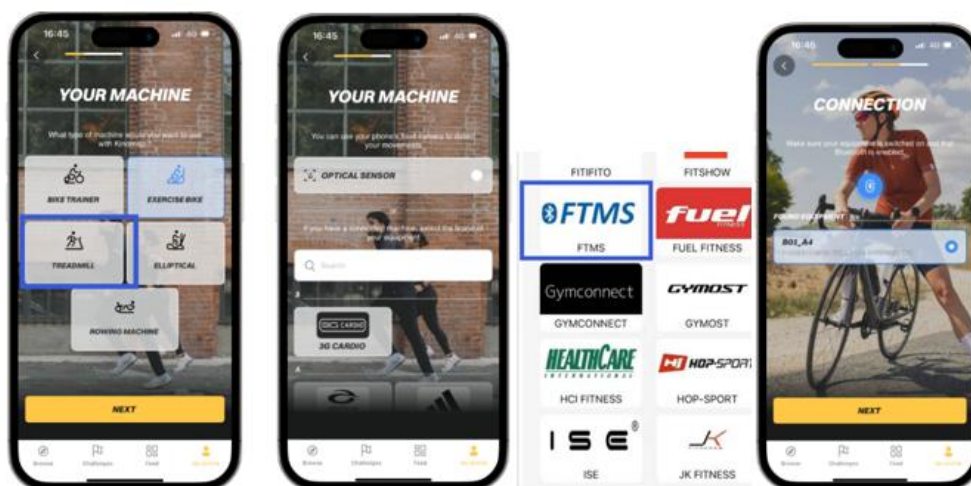
Accedi a Kinomap

Crea un account Kinomap e poi accedi all'app. Poi vai al menu Profilo e tocca Impostazioni (in alto a destra). Seleziona Gestione Asset, poi tocca Aggiungi nuovo equipaggiamento o l'icona "+" in alto a destra.



Seleziona il tipo di attrezzatura del tapis roulant, poi tocca Avanti in basso sullo schermo. Scorri verso il basso e seleziona FTMS. Scegli il dispositivo rilevato che ha un ID connessione wireless corrispondente a quello visualizzato sullo schermo LCD della console, poi tocca Next.

Un test di connessione inizia automaticamente per verificare che Kinomap riceva correttamente i dati dal tuo dispositivo. Una volta confermata la connessione, premi Avanti un'ultima volta : il tuo dispositivo è ora connesso.



PE PER ORDINARE RICAMBI

Per una maggiore efficienza , prima di contattare il nostro servizio post-vendita, ti preghiamo di tenere a portata di mano i seguenti elementi:

- **Il nome o il riferimento del prodotto.**
- **Il numero di fabbricazione** è indicato sul telaio principale e sulla scatola di imballaggio.
- **Il numero della parte mancante o difettosa** è indicato nella vista esplosa del prodotto nel presente manuale.

Servizio post-vendita

E mail : service-it@carefitness.com



FR
Cet appareil se recycle

A DEPOSER EN MAGASIN
OU
A DEPOSER EN DÉCHÈTE



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