

# CARE

## FITNESS



NOTICE DE MONTAGE

FR

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

MONTAGEHANDLEIDING

NL

MONTAGEANLEITUNG

DE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT

50757

# ULTIMATE

## **AVERTISSEMENTS :**

### **Sécurité**

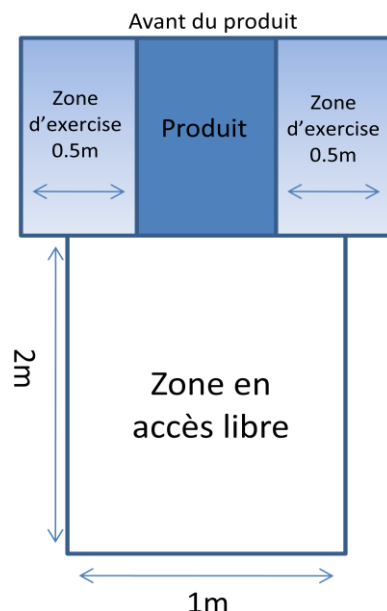
- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme **EN-957 classe SB** pour une utilisation à domicile, dans une salle de sport ou tout 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 : 150 kg.**
- Dimensions : 192 x 154 x 86 cm (2.55 m<sup>2</sup>)
- L'émission sonore sans utilisateur est de 72db. L'émission sonore pendant l'exercice est supérieure à l'émission sonore sans utilisateur.

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

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

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

- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.
- Assurez-vous que la base d'installation soit de niveau et stable.
- 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 : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur : [www.carefitness.com](http://www.carefitness.com)*

## Recyclage



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

## Liste de pièces

No.	Désignation (FR)	Qté	No.	Désignation (FR)	Qté
1.1	Ensemble soudé support de console	1	4.4	Bouchon rectangulaire de base	6
1.2.1	Ensemble soudé support d'afficheur	1	4.5	Patin caoutchouc de base	2
1.2.2	Carter d'écran (avant)	1	4.6	Patin de base	4
1.2.3	Carter d'écran (arrière)	1	4.7	Roulette de déplacement (base)	2
1.2.4	Carter avant du support d'afficheur	1	4.8	Vis auto-perceuse ST4.2×19	6
1.2.5	Carter arrière du support d'afficheur	1	4.9	Vis cruciforme M4×10	6
1.2.6	Carte de console (PCB)	1	4.10	Vis six pans M8×15 (filet total)	2
1.2.7	Carte des touches raccourcis	1	4.11	Vis six pans M8×30 (demi-filet)	1
1.2.8	Module USB	1	4.12	Écrou borgne nylon M8	2
1.2.9	Module MP3	1	5.1	Châssis principal (ensemble soudé)	1
1.2.10	Vis auto-taraudeuse cruciforme ST2.5×6	52	5.2	Support moteur (ensemble soudé)	1
1.2.11	Vis auto-taraudeuse cruciforme ST4.2×10	17	5.3	Carter moteur	1
1.2.12	Vis auto-taraudeuse cruciforme ST4.2×13	78	5.4	Carter inférieur moteur	1
1.2.13	Vis auto-taraudeuse cruciforme ST4.2×16	14	5.5	Carter avant moteur	1
1.2.14	Vis six pans M8×16 (filet total)	4	5.6	Carter arrière droit	1
1.3	Carter de console (pièce 1)	1	5.7	Carter arrière gauche	1
1.4	Carter de console (pièce 2)	1	5.8	Planche (plateau) de course	1
1.5	Support d'interrupteur à palette	2	5.9	Courroie (tapis) de course	1
1.6	Sélecteur / molette	2	5.10	Barre de rail gauche	1
1.7	Support capteurs cardiaques main	2	5.11	Barre de rail droite	1
1.8	Patin silicone pour téléphone	1	5.12	Courroie Poly-V	1
1.9	Patin EVA pour téléphone	1	5.13	Tube de sortie d'huile	1
1.10	Mousse de main-courante	2	5.14	Bouteille d'huile	1
1.11	Ensemble clé de sécurité	1	5.15	Tube d'entrée d'huile	1

1.12	Bouton de console	1	5.16	Tube de liaison pompe	1
1.13	Carte adaptatrice de console	1	5.17	Petit collier de tuyau	2
1.14	PCB boutons gauche	1	5.18	Collier type R10	2
1.15	PCB boutons droit	1	5.19	Entretoise plastique d'axe (pivot)	2
1.16	PCB interrupteur à palette	2	5.20	Patin d'amorti de plateau	8
1.17	Haut-parleur	2	5.21	Roue de transport (châssis)	2
1.18	PCB capteur de clé de sécurité	1	5.22	Moteur d'inclinaison	1
1.19	Module de charge sans fil	1	5.23	Moteur d'entraînement	1
1.20	Plaque métallique de clé de sécurité	1	5.24	Pompe d'auto-lubrification	1
1.21	Capteur cardiaque de main	4	5.25	Carte contrôleur inférieure	1
1.22	Ressort d'interrupteur à palette	4	5.26	Prise secteur AC	1
1.23	Vis auto-taraudeuse « tête parapluie » ST3.0×8	8	5.27	Disjoncteur thermique (protector)	1
1.24	Vis six pans M8×20 (filet total)	2	5.28	Interrupteur à bascule	1
1.25	Vis six pans M8×40 (demi-filet)	6	5.29	Rouleau avant	1
1.26	Écrou frein nylon M8	9	5.30	Rouleau arrière	1
1.27	Rondelle plate $\Phi 3,5 \times \Phi 10 \times T 0,5$	2	5.31	Équerre Z (fixation bouteille d'huile)	1
2.1	Montant gauche (ensemble soudé)	1	5.32	Clip(s) de tuyau	4
2.2	Vis six pans M8×65 (demi-filet)	8	5.33	Ruban mousse double-face (bords)	4
3.1	Montant droit (ensemble soudé)	1	5.34	Ruban mousse double-face support moteur	2
4.1	Base (ensemble soudé)	1	5.35	Vis combinée cruciforme M4×10	2
4.2	Carter de base gauche	1	5.36	Vis fraisée auto-taraudeuse ST4.2×13	2
4.3	Carter de base droit	1	5.37	Vis fraisée six pans M8×25 (filet total)	8
4.4	Bouchon rectangulaire de base	6	5.38	Vis six pans M6×65 (filet total)	3
4.5	Patin caoutchouc de base	2	5.39	Vis six pans M8×16 (filet total)	4
4.6	Patin de base	4	5.40	Vis six pans M8×30 (filet total)	2

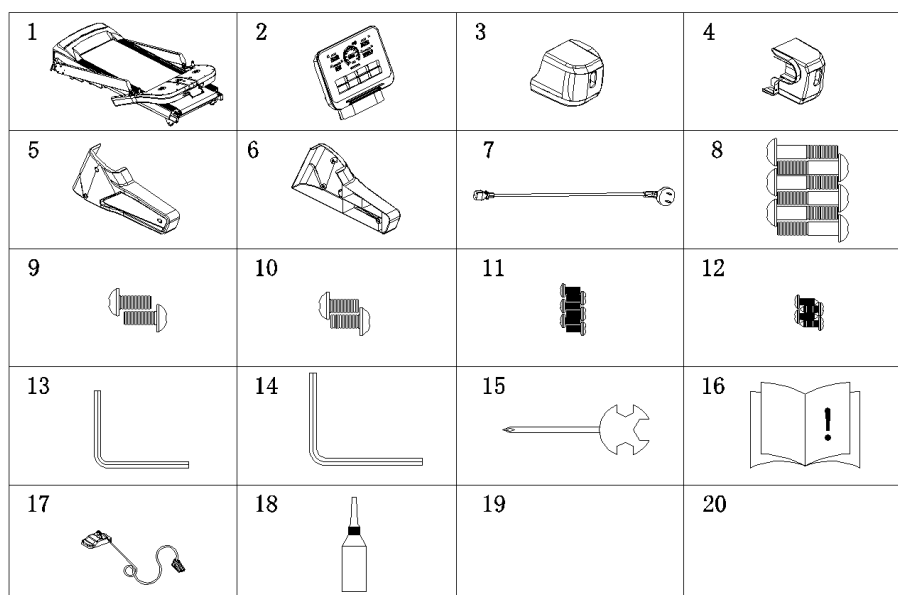
4.7	Roulette de déplacement (base)	2	5.41	Vis six pans M8×40 (filet total)	1
4.8	Vis auto-perceuse ST4.2×19	6	5.42	Vis six pans M8×50 (demi-filet)	1
4.9	Vis cruciforme M4×10	6	5.43	Vis six pans M10×45 (demi-filet)	3
4.10	Vis six pans M8×15 (filet total)	2	5.44	Écrou frein nylon M10	4
4.11	Vis six pans M8×30 (demi-filet)	1	5.45	Rondelle Grower M8	7
4.12	Écrou borgne nylon M8	2	5.46	Rondelle plate $\Phi 8,5 \times \Phi 16 \times T1,5$	7
5.1	Châssis principal (ensemble soudé)	1	5.47	Rondelle plate $\Phi 10 \times \Phi 20 \times T1,5$	6
5.2	Support moteur (ensemble soudé)	1	5.48	Rondelle crantée $\Phi 5 \times \Phi 8 \times T1,5$	2
5.3	Carter moteur	1	5.49	Rondelle crantée $\Phi 7 \times \Phi 10 \times T1,5$	3
5.4	Carter inférieur moteur	1	5.50	Cordon d'alimentation	1
5.5	Carter avant moteur	1	6.1	Cadre d'inclinaison (ensemble soudé)	1
5.6	Carter arrière droit	1	6.2	Roue de transport (base)	2
5.7	Carter arrière gauche	1	6.3	Vis six pans M10×40 (demi-filet)	2
5.8	Planche (plateau) de course	1	6.4	Vis six pans M10×75 (demi-filet)	1
5.9	Courroie (tapis) de course	1	6.5	Rondelle Grower M10	2
5.10	Barre de rail gauche	1	7.1	Vérin à gaz	1

## Accessoires de montage :

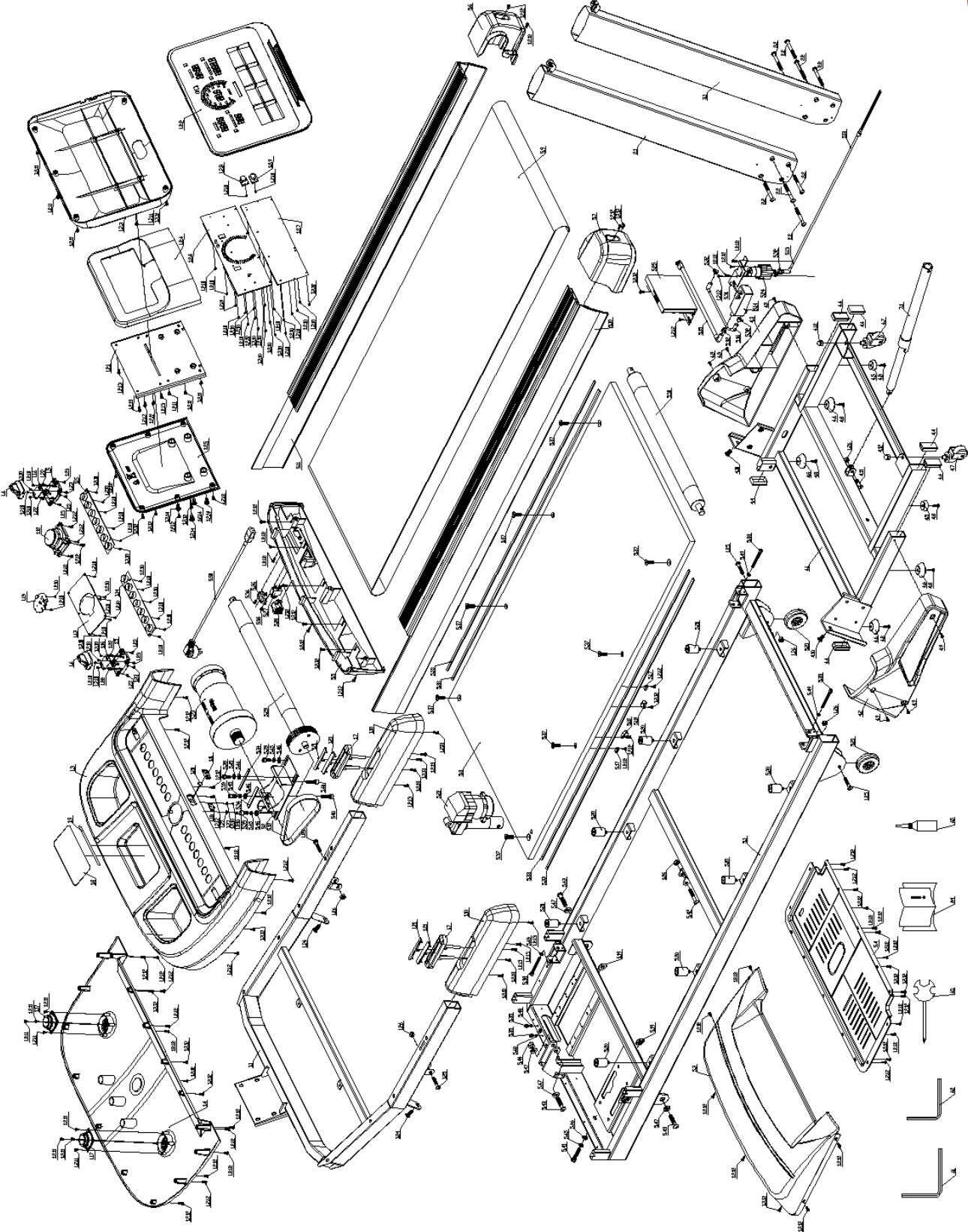
Ouvrez le carton et vérifiez que les pièces suivantes sont présentes.

FR

No.	Désignation	Paramètre	Qté
1	Châssis principal (ensemble machine)	-	1
2	Console/afficheur (ensemble écran)	-	1
3	Carter arrière gauche	-	1
4	Carter arrière droit	-	1
5	Carter de base gauche	-	1
6	Carter de base droit	-	1
7	Cordon d'alimentation	-	1
8	Vis six pans tête cylindrique (demi-filet)	M8×65	6
9	Vis six pans tête cylindrique (filet total)	M8×20	2
10	Vis six pans tête cylindrique (filet total)	M8×15	2
11	Vis cruciforme	M4×10	6
12	Vis auto-taraudeuse cruciforme	ST4.2×13	4
13	Clé Allen	S5	1
14	Clé Allen	S6	1
15	Clé plate (13#/14#/17#)	-	1
16	Manuel d'utilisation	-	1
17	Clé de sécurité (verrou), rouge	-	1
18	Lubrifiant (huile de tapis)	30 ml	1



# VUE ÉCLATÉE ET LISTE DES PIÈCES



## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

FR



**Temps de montage**  
30 min



**Outils**  
inclus

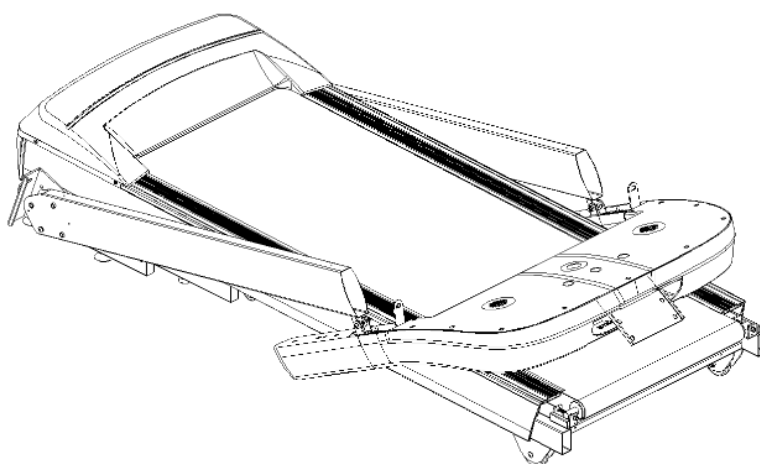


**Difficultés**  
Simple

### **ÉTAPE 1:**

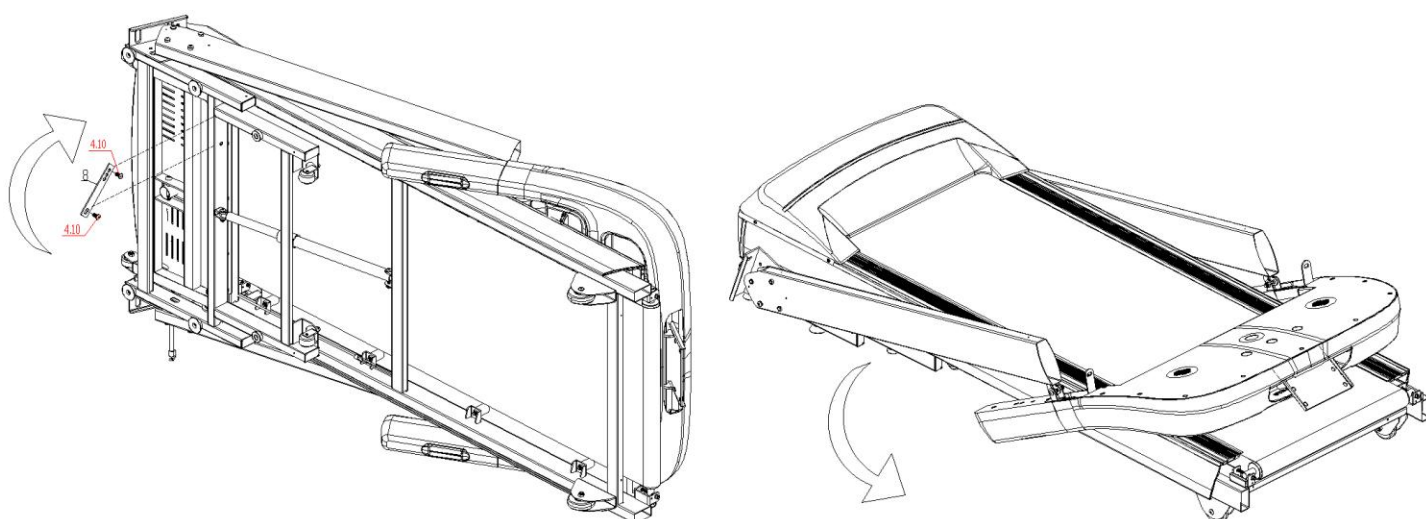
Ouvrez le carton, sortez toutes les pièces et posez le châssis principal à plat au sol.

Rappel : il est recommandé d'effectuer la manipulation à deux personnes ou plus pour éviter toute blessure.



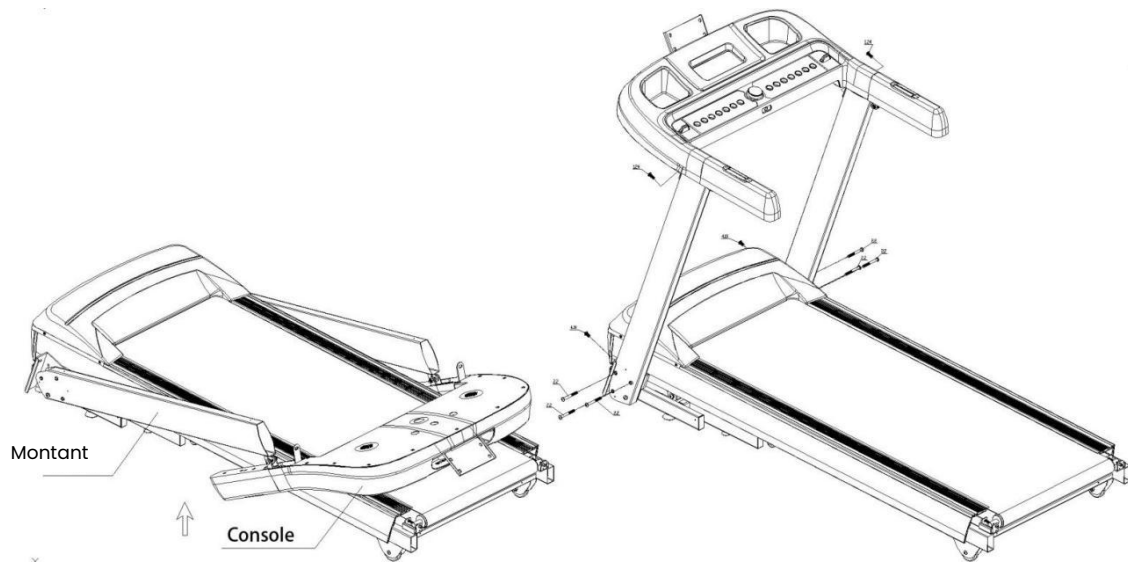
### **ÉTAPE 2:**

Inclinez délicatement le châssis sur le côté. Retirez la vis M8×15 de la plaque de fixation de transport puis enlevez la plaque. Reposez le châssis à l'horizontale.



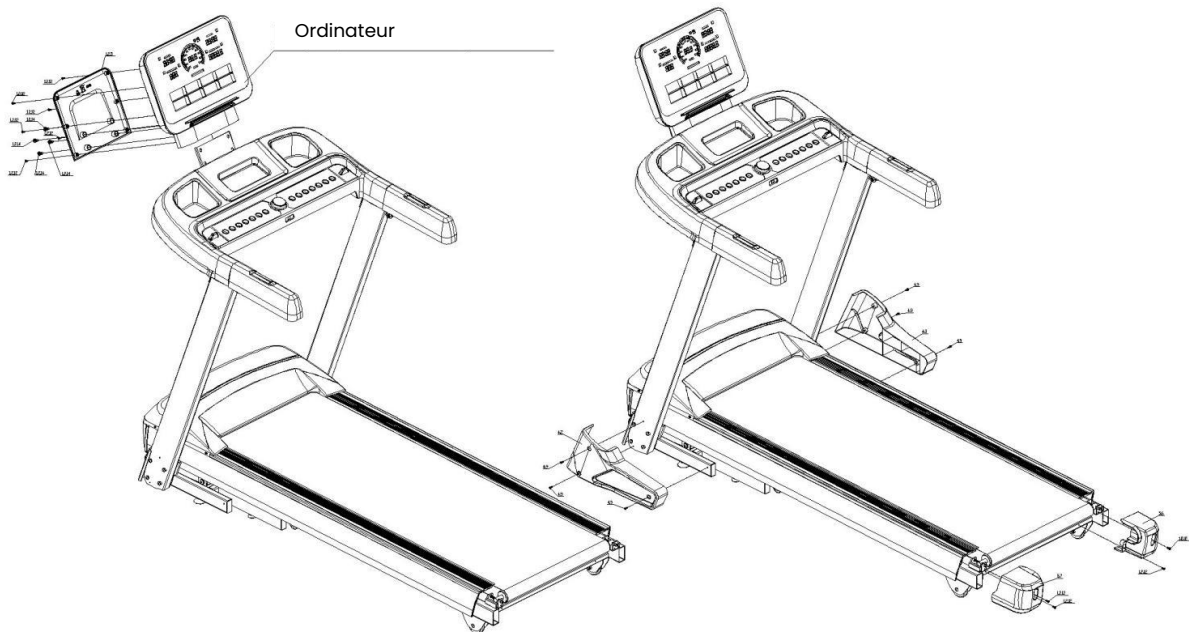
### **ÉTAPE 3 :**

Redressez l'ensemble des montants. Fixez les deux côtés avec les vis M8×65 et l'avant avec les vis M8×15. Montez le support de console et serrez avec les vis M8×20. Serrez tous les assemblages et contrôlez la bonne installation.



### **ÉTAPE 4 :**

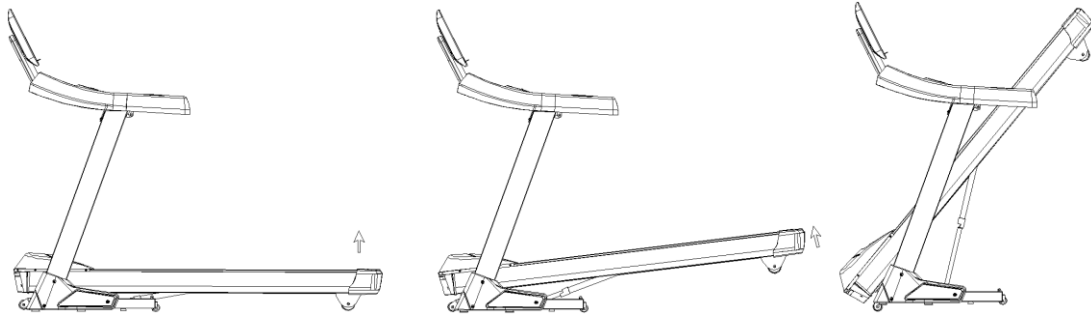
Retirez les vis pré-montées indiquées sur le carter de la console. Utilisez-les pour fixer la console sur son support. Fixez les carters de base gauche et droit avec les M4×10, puis les carters arrière gauche et droit avec les ST4.2×13.



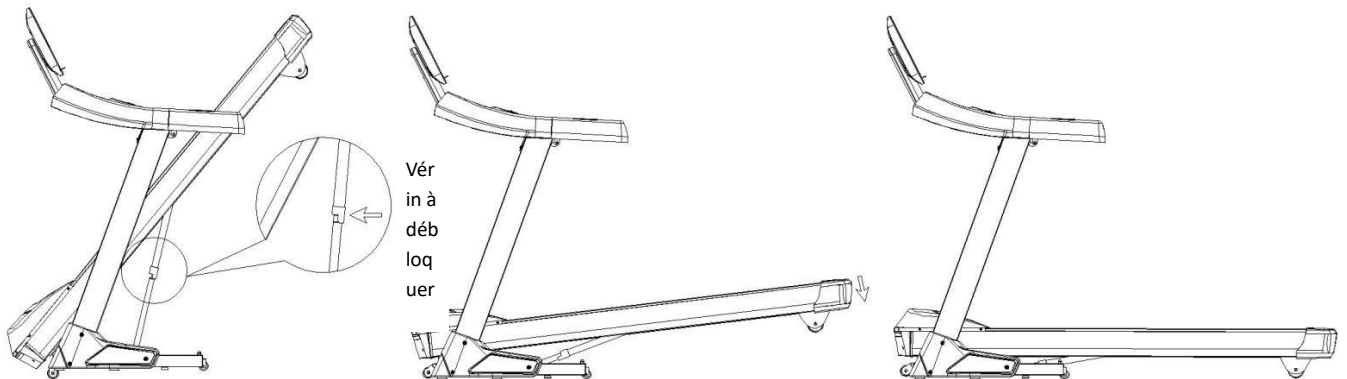
## PLIAGE & DÉPLACEMENT

**Pliage :** Éteignez l'interrupteur et débranchez. Soulevez le plateau à la main jusqu'à l'engagement du vérin à gaz.

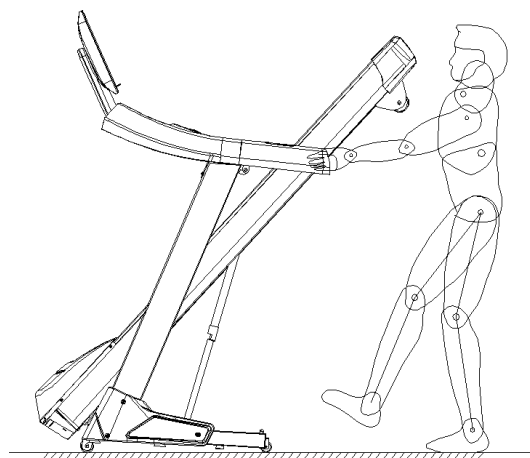
FR



**Dépliage :** Appuyez doucement du pied sur la bague du vérin ; le plateau descend lentement au sol. Éloignez les enfants durant cette phase.



**Déplacement :** Tapis plié, saisissez fermement les deux poignées et basculez/déplacez l'appareil. Stockez-le hors de portée des enfants (verrou du vérin).



## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- Dimensions déplié (L×l×H) : 1930 × 830 × 154 mm
- Surface de course (L×l) : 149,5 × 510 mm
- Vitesse : 0,8–20,0 km/h
- Inclinaison : 0–18 niveaux
- Puissance : AC 2,0 HP (max 4,0 HP)
- Tension : 220–240 V, 50–60 Hz
- Poids net : 95,2 kg
- Poids utilisateur max. : 150 kg
- Affichages console : Vitesse, Temps, Distance, Calories, Fréquence cardiaque

## INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

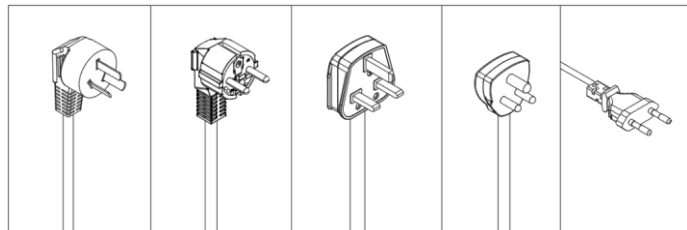
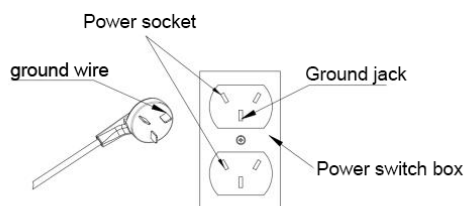
Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement, la mise à la terre réduit le risque d'électrocution. Le cordon comporte un conducteur de mise à la terre et une fiche avec terre.

Brancher uniquement sur une prise 220 V correctement installée et mise à la terre.

### **DANGER**

Une connexion incorrecte peut provoquer une électrocution. En cas de doute, consultez un électricien qualifié. Ne modifiez pas la fiche. Si elle ne s'adapte pas, faites installer une prise appropriée. Fiche de terre type Schuko (schéma A). Aucun adaptateur.

### Description of power grounding



## CONSEILS ET RECOMMANDATIONS D'ENTRAÎNEMENT

### Échauffement

Si vous avez plus de **35 ans** ou des antécédents médicaux, consultez votre médecin.  
Maîtrisez **Start/Stop**, **vitesse** et **inclinaison** avant de monter. Démarrez à **1,6–3,2 km/h**;  
testez avec un pied, puis marchez **10 min** avant l'arrêt.

### Progression

Marchez **~1 km** à allure régulière (env. **15–25 min**).  
Augmentez ensuite **progressivement** vitesse et/ou inclinaison (évitiez les grands paliers).

### Exemple de montée d'intensité

2 min à 4,8 km/h → 2 min à 5,3 → 2 min à 5,8 → puis **+0,3 km/h** toutes les 2 min  
tant que la respiration reste contrôlée.

### Séance « calories »

5 min d'échauffement à **4,0–4,8 km/h**. **+0,3 km/h** toutes les 2 min jusqu'à une allure  
confortable **45 min**. Pendant une émission TV d'1 h, ajoutez **+0,3 km/h** à chaque coupure  
pub, puis revenez à l'allure de base. Retour au calme **4 min**.

### Fréquence

**3–5 fois/sem., 15–60 min/séance**. Utilisez l'**inclinaison** pour intensifier (commencez  
sans inclinaison).

### Repères de vitesse

Plage de vitesse (km/h)	Niveau	Plage de vitesse (km/h)	Niveau
0,8 – 3,0	Très déconditionné	9,0 – 12,0	Course modérée
3,0 – 4,5	Sédentaire	12,0 – 14,5	Coureur confirmé
4,5 – 6,0	Marche soutenue	14,5 – 18,0	Avancé
6,0 – 7,5	Marche rapide	18,0 – 20,0	Expert
7,5 – 9,0	Jogging		

## Entretien du produit

### **Nettoyage :**

Un nettoyage complet et régulier prolonge la durée de vie du tapis de course électrique. Retirez la poussière fréquemment pour garder les composants propres. Veillez à nettoyer les parties exposées de chaque côté du tapis de course (courroie) : cela réduit l'accumulation d'impuretés sous le tapis. Assurez-vous que vos chaussures de sport sont propres et évitez d'embarquer des corps étrangers sous le tapis, ce qui userait le plateau de course et le tapis. La surface du tapis peut être essuyée avec un chiffon humide légèrement savonné. Attention à ne pas éclabousser les composants électriques ni la zone sous le tapis.

### **Avertissement :**

Débranchez impérativement la prise du tapis de course avant de déposer le carter moteur. Ouvrez le carter moteur et aspirez la poussière du moteur au moins une fois par an.

### **Tapis de course et lubrifiants spécifiques pour tapis électriques :**

Le plateau et le tapis de ce tapis de course ont été pré-lubrifiés. La friction entre le tapis et le plateau influe fortement sur la durée de vie et les performances de l'appareil ; il est donc nécessaire d'appliquer régulièrement du lubrifiant. Nous recommandons d'inspecter périodiquement la surface du plateau. Si elle est endommagée, contactez notre centre de service client.

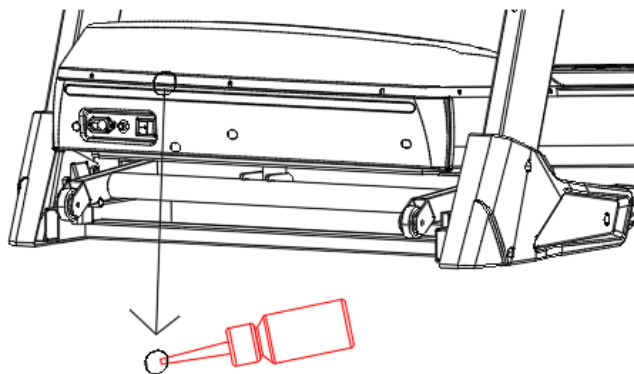
Appliquez le lubrifiant entre le tapis et le plateau selon la fréquence ci-dessous, en ouvrant le bouchon de remplissage pour effectuer l'appoint (voir le schéma ci-dessous) :

- **Utilisation légère (moins de 3 h/semaine)** : 1 fois par an ;
- **Utilisation moyenne (3-5 h/semaine)** : tous les 6 mois ;
- **Utilisation intensive (plus de 5 h/semaine)** : tous les 3 mois.

Nous vous conseillons d'acheter le lubrifiant auprès de votre distributeur local ou de contacter directement notre société.

### **Attention :**

Toute autre réparation doit être effectuée par des professionnels qualifiés.



## Réglage de la courroie de course

1. Afin de mieux entretenir votre tapis de course électrique et d'en prolonger la durée de vie, il est recommandé, après 1 h 30 d'utilisation continue, d'éteindre l'alimentation et de laisser reposer la machine 10 minutes avant de reprendre.
2. Si la courroie est trop lâche, elle patinera pendant l'utilisation ; si elle est trop tendue, cela peut réduire les performances du moteur et accélérer l'usure des rouleaux et de la courroie. Lorsque la tension est correcte, on peut soulever à la main chacun des bords de la courroie par rapport au plateau de course d'environ 50–75mm.

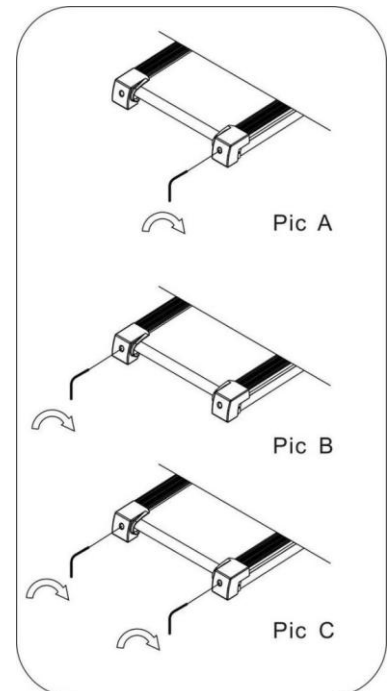
### Réglage de l'alignement (centrage) de la bande

La bande de course peut parfois se décaler d'un côté après une période d'utilisation. Procédez comme suit pour la recentrer :

- **Si la bande dévie vers la droite (photo A) :**
  1. Coupez l'alimentation et retirez la clé de sécurité.
  2. Tournez la vis de réglage droite d'un quart de tour dans le sens horaire.
  3. Rebranchez le tapis, remplacez la clé et laissez-le tourner quelques minutes.
  4. Répétez l'opération jusqu'à ce que la bande soit centrée.
- **Si la bande dévie vers la gauche (photo B) :**
  1. Coupez l'alimentation et retirez la clé de sécurité.
  2. Tournez la vis de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens horaire.
  3. Redémarrez et observez l'alignement.
  4. Répétez si nécessaire.
- **Ajustement final après un certain temps d'utilisation (photo C)**

Après les étapes précédentes ou après une période d'utilisation, la bande de course peut progressivement se détendre. Dans ce cas :

1. Retirez la clé de sécurité et éteignez l'appareil.
2. À l'aide d'une clé, tournez les deux vis de réglage arrière d'un quart de tour dans le sens horaire.
3. Remplacez la clé de sécurité et rallumez le tapis.
4. Faites-le fonctionner, puis montez sur la bande pour vérifier la tension.
5. Répétez les étapes si nécessaire jusqu'à ce que la bande soit tendue de manière uniforme et modérée.



Après ajustement, laissez tourner la bande à **vitesse lente (env. 1 km/h)** pendant quelques minutes pour vérifier le centrage.

## Conseils d'entretien général

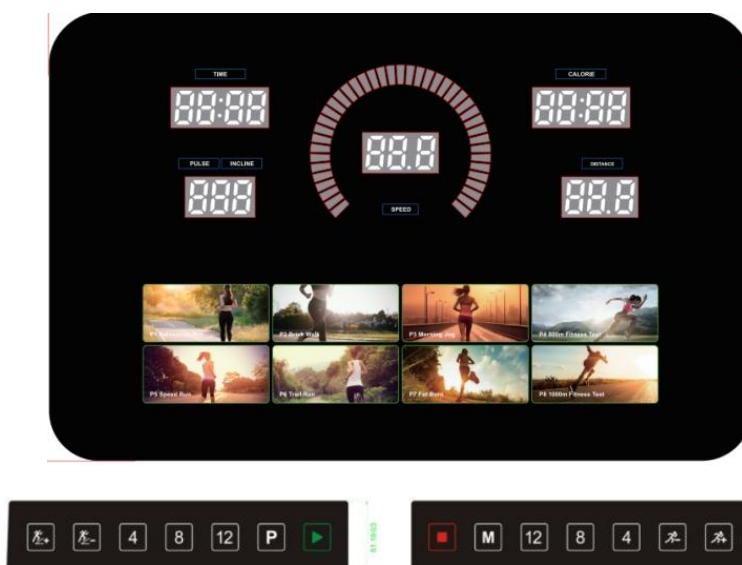
- Nettoyez régulièrement la poussière et les saletés pour éviter toute accumulation sous la bande.
- Vérifiez périodiquement que toutes les vis sont bien serrées.
- Gardez toujours le tapis dans un environnement sec et tempéré.
- N'utilisez jamais d'eau pour nettoyer les composants électriques ou la bande.  
→ Utilisez un chiffon doux légèrement humide.
- Faites aspirer le moteur au moins une fois par an (après avoir retiré le carter de protection), afin d'éliminer la poussière accumulée.
- En cas de bruit anormal, d'odeur de brûlé ou de vibration inhabituelle, coupez immédiatement l'alimentation et contactez le service après-vente.

## Clause de responsabilité

Ce manuel est fourni à titre indicatif. Les spécifications et illustrations peuvent être modifiées sans préavis dans le cadre de l'amélioration continue du produit. En cas de doute, référez-vous toujours au produit réel.

## UTILISATION DU PRODUIT

### 1. Présentation générale du système modèle 50757



#### Fonctions de cette console électronique :

- Inclinaison automatique
- Application compatible Kinomap (optionnel)
- Fonction de connexion sans fil (Bluetooth)
- Écran tactile couleur

## 2. Fenêtres d'affichage de la console pendant l'entraînement

- **Vitesse** : Km/h.
- **Inclinaison** : Niveau 0 à 18.
- **Temps** : Durée écoulée ou restante (mm:ss).
- **Distance** : Km parcourus ou restants (km).
- **Calories** : Kilocalories dépensées ou restantes (kcal).
- **Fréquence cardiaque** : Bpm mesurés via capteurs de main.

## 3. Modes d'entraînement

- **Manuel** : Réglage libre sans objectif prédéfini.
- **Compte à rebours** : Un objectif unique défini avant le départ ; arrêt automatique à l'atteinte de l'objectif (Temps, Distance ou Calories).
- **Programmes automatiques (P01-P24)** : Profils préréglés intégrés
- **Programmes personnalisés (U01-U03)** : Création d'un profil segment par segment
- **S-Programmes (S1-S8)** : Scénarios thématiques

### Paramètres d'entraînement selon les différents modes :

- **Vitesse affichée minimale** : 0,8 km/h / maximale : 20 km/h
- **Temps (mode Temps)** : min. 8 min · max. 99 min
- **Distance (mode Distance)** : min. 1 km · max. 99 km
- **Calories (mode Calories)** : min. 20 kcal · max. 990 kcal
- **Durée d'un programme (P01-P24)** : min. 8 min · max. 99 min
- **Inclinaison affichée** : min. 0 niveau · max. 18 niveaux

## 4. Description des touches

- 3 touches raccourcis Vitesse : 4, 8, 12
- 3 touches raccourcis Inclinaison : 4, 8, 12
- START (Démarrer) / PAUSE-STOP
- PROGRAM (Programme) / MODE
- VITESSE + / VITESSE -
- INCLINAISON + / INCLINAISON -

## 5. Fonctions des touches et consignes d'utilisation

- Touche START : lance le moteur.
- En pause, appuyer sur START relance le moteur à la vitesse minimale, puis l'entraînement reprend en cumulant les autres données à partir des valeurs avant la pause.
- Touche PAUSE/STOP : met en pause / arrête le moteur.

### Attention :

1. Pendant l'entraînement, appuyer sur PAUSE/STOP interrompt temporairement le moteur tout en sauvegardant les données d'entraînement.
2. Lorsque l'appareil est en pause, appuyer de nouveau sur PAUSE/STOP efface les données d'entraînement.

Commande / Touche	Fonction	Utilisation
<b>Molette rotative</b>	Réglage <b>Vitesse ±</b>	<b>En fonctionnement :</b> Horaire = <b>Vitesse +</b> , anti-horaire = <b>Vitesse -</b> .  <b>En réglage de paramètres :</b> Horaire = <b>augmenter</b> la valeur, anti-horaire = <b>diminuer</b> .
<b>PROGRAM</b>	Sélection des <b>Programmes automatiques, Programmes personnalisés, Test FAT</b>	Depuis le <b>mode manuel</b> , appuyer pour entrer dans les <b>programmes automatiques</b>  Après <b>P24</b> → <b>Programmes perso (U01-U03)</b>  Après <b>U03</b> → test <b>FAT</b> .  Séquence de navigation: Programmes automatiques → Programmes personnalisés → Test FAT → Retour.
<b>MODE</b>	Sélection du <b>mode compte à rebours</b> et navigation en <b>FAT</b>	<b>Depuis l'écran veille :</b>  Chaque appui sur <b>MODE</b> fait défiler les <b>modes à objectif : Temps → Distance → Calories → Retour à l'écran veille</b> .  <b>Depuis le mode manuel</b>  Appuyez sur <b>MODE</b> pour <b>entrer dans le réglage du compte à rebours</b> (vous choisissez alors un objectif de Temps, ou Distance, ou Calories).  <b>Pendant le réglage du test FAT</b>  Chaque appui sur <b>MODE</b> passe au <b>paramètre suivant : Sexe → Âge → Taille → Poids → Lancer le test</b> .
<b>VITESSE + / -</b>	Ajuster la <b>vitesse</b> ; ajuster une <b>valeur</b> en réglage	<b>En fonctionnement :</b> régler la vitesse.  <b>En réglage :</b> modifier la valeur du paramètre sélectionné.
<b>INCLINAISON + / -</b>	Ajuster l' <b>inclinaison</b> ; ajuster une <b>valeur</b> en réglage	<b>En fonctionnement :</b> régler l'inclinaison.  <b>En réglage :</b> modifier la valeur du paramètre sélectionné.
<b>Raccourcis VITESSE (4 / 8 / 12)</b>	Sélection <b>directe</b> d'une vitesse	<b>En fonctionnement :</b> appliquer immédiatement la vitesse correspondante.
<b>Raccourcis INCLINAISON (4 / 8 / 12)</b>	Sélection <b>directe</b> d'un niveau d'inclinaison	<b>En fonctionnement :</b> appliquer immédiatement le niveau d'inclinaison correspondant.

## 6. Description des modes d'entraînement

### A. Mode manuel

Accès au mode manuel : après la mise sous tension et l'affichage complet, la console entre en mode manuel. Appuyez sur START pour lancer l'entraînement en mode manuel.

#### Utilisation :

- Vitesse initiale : 1,0 km/h.
- Les fenêtres Temps, Distance et Calories comptent à la hausse à partir de zéro.
- VITESSE ± permet d'ajuster la vitesse ; INCLINAISON ± permet d'ajuster le niveau d'inclinaison.
- Lorsque le temps d'exercice dépasse 99:59, le système ne s'arrête pas : le temps repart de zéro et continue.

### B. Mode « compte à rebours »

#### 1. Compte à rebours Temps

Accès : depuis le mode manuel, appuyez sur MODE jusqu'à Temps. La fenêtre Temps affiche 30:00 (clignotant). Réglez la durée souhaitée avec VITESSE ± ou INCLINAISON ± (plage 8:00–99:59), puis appuyez sur START.

#### Fonctionnement :

- Vitesse initiale : 1,0 km/h.
- Temps compte à rebours depuis la valeur réglée ; Distance et Calories comptent à la hausse depuis zéro.
- VITESSE ± ajuste la vitesse ; INCLINAISON ± ajuste l'inclinaison.
- À 0, le tapis ralentit et s'arrête puis revient en veille.

#### 2. Compte à rebours Distance

Accès : depuis le mode manuel, appuyez sur MODE jusqu'à Distance. La fenêtre Distance affiche 1,0 km (clignotant). Réglez la distance avec VITESSE ± ou INCLINAISON ± (plage 1,0–99,0 km), puis START.

#### Fonctionnement :

- Vitesse initiale : 1,0 km/h.
- Distance compte à rebours ; Temps et Calories comptent à la hausse.
- Réglages en cours : VITESSE ± et INCLINAISON ±.
- À 0, arrêt progressif puis retour en veille.

#### 3. Compte à rebours Calories

Accès : depuis le mode manuel, appuyez sur MODE jusqu'à Calories. La fenêtre Calories affiche 50 (clignotant). Réglez la valeur avec VITESSE ± ou INCLINAISON ± (plage 20–990 kcal), puis START.

#### Fonctionnement :

- Vitesse initiale : 1,0 km/h.
- Calories comptent à rebours ; Temps et Distance comptent à la hausse.
- Réglages en cours : VITESSE ± et INCLINAISON ±.
- À 0, arrêt progressif puis retour en veille.

### C. Programmes automatiques

Accès : depuis le mode manuel, l'état de réglage ou le mode S-Programme, appuyez sur PROGRAM pour accéder à la sélection des programmes automatiques. La fenêtre Temps affiche 30:00 (clignotant) – réglez la durée avec VITESSE ± ou INCLINAISON ± (plage 8:00–99:59), puis START.

#### **Fonctionnement :**

- Chaque programme automatique comporte 20 sections (segments).
- Vitesse et inclinaison de chaque section suivent les valeurs prédéfinies du programme.
- La durée d'une section = 1/20 du temps réglé.
- Temps compte à rebours ; Distance et Calories comptent à la hausse.
- En cours d'exercice, vous pouvez ajuster VITESSE ± et INCLINAISON ± ; au passage à la section suivante, les valeurs reviennent aux pré-réglages de la section suivante.
- À 0, arrêt progressif puis retour en veille.

### D. Programmes personnalisés (U01–U03)

En plus des 24 programmes intégrés, le tapis propose 3 programmes utilisateur (U01, U02, U03) configurables selon vos besoins.

#### **1. Réglage :**

En veille, appuyez plusieurs fois sur PROGRAM jusqu'à U01–U03, puis appuyez sur MODE pour entrer en saisie.

- Réglez la section S01 : VITESSE via VITESSE ± (ou touches rapides) et INCLINAISON via INCLINAISON ±.
- Appuyez sur MODE pour passer à la section suivante et ainsi de suite jusqu'à S16.
- Une fois la saisie S01–S16 terminée, les données sont sauvegardées (ne coupez pas l'alimentation pendant la saisie, sinon la sauvegarde échoue).

#### **2. Démarrage :**

- En veille, sélectionnez U01–U03 avec PROGRAM, réglez la durée totale, puis START.
- Juste après avoir terminé la saisie S01–S16 et la durée, vous pouvez appuyer sur START pour démarrer immédiatement.

#### **3. Consignes :**

Chaque programme découpe la séance en 16 sections (S01–S16). Il faut renseigner vitesse, inclinaison et durée de toutes les sections avant d'appuyer sur START.

#### **4. Pendant l'exercice :**

Vous pouvez ajuster la vitesse via VITESSE ±. À la fin d'une section, passage automatique à la suivante, avec application des valeurs réglées pour cette section.

### E. Mode S-Programme

Depuis le mode manuel, un programme automatique ou l'état de réglage, touchez sur l'écran le S-Programme souhaité. Les vignettes non sélectionnées s'assombrissent ; la plus lumineuse indique le programme S sélectionné. (Les 8 modes S – S1 à S8 – correspondent à des modes spécifiques détaillés dans la notice.)

### S1 - Marche de récupération

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
<b>Vitesse</b>	1,0 km/h	1,0 – 3,0 km/h	1,0 – 3,0 km/h	<b>Réglable uniquement après démarrage</b>
<b>Inclinaison</b>	0 (niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	<b>Réglable uniquement après démarrage</b>
<b>Temps</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Chaque segment dure **Temps réglé / 20**. Les valeurs ci-dessous sont en **km/h** pour la vitesse et en **niveaux** pour l'inclinaison.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Vitesse (km/h)</b>	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1
<b>Inclinaison (niveau)</b>	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1

### S2 - Marche active

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
<b>Vitesse</b>	4,0 km/h	1,0 – 6,0 km/h	1,0 – 6,0 km/h	<b>Réglable uniquement après démarrage</b>
<b>Inclinaison</b>	0 (niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	<b>Réglable uniquement après démarrage</b>
<b>Temps</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Chaque segment dure **Temps réglé / 20**. Les valeurs ci-dessous sont en **km/h** pour la vitesse et en **niveaux** pour l'inclinaison.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Vitesse (km/h)</b>	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6
<b>Inclinaison (niveau)</b>	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3

### S3 – Jogging doux

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
<b>Vitesse</b>	6,0 km/h	6,0 – 8,0 km/h	6,0 – 8,0 km/h	<b>Réglable uniquement après démarrage</b>
<b>Inclinaison</b>	0 (niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	<b>Réglable uniquement après démarrage</b>
<b>Temps</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Chaque segment dure **Temps réglé / 20**. Les valeurs ci-dessous sont en **km/h** pour la vitesse et en **niveaux** pour l'inclinaison.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Vitesse (km/h)</b>	6	7	8	8	7	6	6	7	8	8	7	7	6	6	7	7
<b>Inclinaison (niveau)</b>	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	4

### S4 – Test Forme 800 m

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
<b>Vitesse</b>	3,0 km/h	1,0 – 20 km/h	1,0 – 20 km/h	<b>Réglable uniquement après démarrage</b>
<b>Inclinaison</b>	0 (niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	<b>Réglable uniquement après démarrage</b>
<b>Distance</b>	0,8 km	Réglage indisponible		

**Principe :** Compte à rebours sur **800 m**. À la fin du décompte, la **note s'affiche dans la fenêtre VITESSE** en fonction du **temps réalisé**.

Note	Temps 800 m
A (Excellent)	≤ 3'39"
B (Bon)	3'40" – 4'20"
C (Passable)	4'21" – 4'45"
D (Insuffisant)	≥ 4'46"

### S5 - Course par intervalles

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
<b>Vitesse</b>	3,0 km/h	3,0 – 10 km/h	3,0 – 10 km/h	<b>Réglable uniquement après démarrage</b>
<b>Inclinaison</b>	1 (niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	
<b>Temps</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Chaque segment dure **Temps réglé / 20**. Les valeurs ci-dessous sont en **km/h** pour la vitesse et en **niveaux** pour l'inclinaison.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Vitesse (km/h)</b>	3	5	7	3	5	7	8	5	7	9	5	7	8	3	5	7
<b>Inclinaison (niveau)</b>	1	2	3	1	2	3	4	2	3	4	5	7	8	3	5	7

### S6 - Trail/cross avec variations d'inclinaison

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
<b>Vitesse</b>	4,0 km/h	4,0 – 10 km/h	4,0 – 10 km/h	<b>Réglable uniquement après démarrage</b>
<b>Inclinaison</b>	2 (niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	
<b>Temps</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Chaque segment dure **Temps réglé / 20**. Les valeurs ci-dessous sont en **km/h** pour la vitesse et en **niveaux** pour l'inclinaison.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Vitesse (km/h)</b>	4	6	8	10	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9
<b>Inclinaison (niveau)</b>	2	5	8	3	6	9	2	4	6	2	10	5	2	5	7	4

## S7 – Brûle graisse

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
<b>Vitesse</b>	3,0 km/h	1,0 – 12 km/h	1,0 – 12 km/h	<b>Réglable uniquement après démarrage</b>
<b>Inclinaison</b>	2 (niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	
<b>Temps</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Chaque segment dure **Temps réglé / 20**. Les valeurs ci-dessous sont en **km/h** pour la vitesse et en **niveaux** pour l'inclinaison.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Vitesse (km/h)</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	9	8	7
<b>Inclinaison (niveau)</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	10	9	9	8	7

## S8 – Test Forme 1000 m

Paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage	Remarques
<b>Vitesse</b>	3,0 km/h	1,0 – 20 km/h	1,0 – 20 km/h	<b>Réglable uniquement après démarrage</b>
<b>Inclinaison</b>	0 (niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	
<b>Distance</b>	1,0 km			
<b>Temps</b>	7 minutes	Réglage indisponible	0 – 7 minutes	

**Principe :** Compte à rebours sur **1000 m**. À la fin du décompte, la **note s'affiche dans la fenêtre VITESSE** en fonction du **temps réalisé**.

Note	Temps 1000 m
A (Excellent)	≤ 3'50"
B (Bon)	3'51" – 4'30"
C (Passable)	4'31" – 4'55"
D (Insuffisant)	≥ 4'56"

## 7. Description de la fonction FAT (test de masse grasse)

### Accéder au réglage du test FAT :

Depuis l'état de veille initial ou l'état de réglage des modes, appuyez sur PROGRAM jusqu'à FAT pour entrer dans les réglages du test de masse grasse.

### Principe de réglage :

En mode FAT, la fenêtre Vitesse affiche le code de paramètre (F-x) et la fenêtre Temps affiche la valeur réglée. Utilisez VITESSE ± ou INCLINAISON ± pour modifier la valeur ; appuyez sur MODE pour passer au paramètre suivant.

### Paramètres (ordre et valeurs)

Code	Paramètre	Valeur initiale	Plage
F-1	Sexe	1	01-02 (01 = Homme ; 02 = Femme)
F-2	Âge	25	10-99 (ans)
F-3	Taille	170	100-220 cm
F-4	Poids	70	20-150 kg
F-5	Test FAT	---	Lancer la mesure

**Test FAT :** après les réglages F-1 → F-4, passez à F-5. L'écran affiche « --- ». Placez **les deux mains** sur les **plaques de mesure** (capteurs) ~5 s : l'**indice de masse grasse** s'affiche.

### À propos de l'indice affiché :

L'indice de masse grasse » reflète un rapport taille/poids et fournit un repère non médical pour ajuster son poids.

Plage d'indice	Interprétation	Remarque
< 19	Insuffisance pondérale	À surveiller selon le contexte.
20 - 25	<b>Idéal</b>	Zone cible recommandée.
26 - 29	Surpoids	Envisager un ajustement d'activité/alimentation.
≥ 30	Obésité	Suivi et avis professionnel recommandés.

*Données indicatives uniquement, à ne pas utiliser comme données médicales.*

## 8. Fonction fréquence cardiaque tenue à la main

### Méthode de mesure :

Placez les paumes sur les capteurs gauche et droit et tenez-les naturellement. Après ~5 s, la fenêtre FC affiche une valeur initiale. Gardez les mains immobiles ; l’affichage évolue progressivement. En ~60 s, la valeur se rapproche de la fréquence cardiaque réelle du moment.

Les situations suivantes peuvent perturber la mesure :

- Prise trop forte : relâchez et exercez une pression modérée.
- Pendant la course, les contacts varient (mouvements des bras) : pour un test fiable, stoppez l’effort, placez les pieds sur les repose-pieds latéraux et restez immobile.
- Mains sèches ou froides ; peau très épaisse au niveau des paumes.

**Attention :** En raison des méthodes de mesure et des facteurs d’influence, ces données de fréquence cardiaque sont uniquement indicatives pour l’entraînement et ne constituent pas des données médicales.

## 9. Mode Veille

Si le tapis s’arrête et qu’aucune action n’est effectuée pendant plus de 10 minutes, la console passe en mode veille et l’affichage s’éteint automatiquement.

Appuyez sur n’importe quelle touche pour réveiller l’écran ; après l’affichage complet, la console revient en veille initiale.

## 10. Clé de sécurité (fonction)

Pour un usage normal, la clé de sécurité doit être insérée dans son emplacement sur la console avant toute opération.

Si la clé est retirée, la fenêtre affiche E07 ou « --- » et un signal sonore retentit.

Si la clé est retirée en cours d’utilisation, le système effectue un arrêt rapide. Après réinsertion de la clé, toutes les données d’entraînement sont réinitialisées à zéro.

## 11. Audio via connexion sans fil & application Kinomap

### Audio par connexion sans fil (depuis un téléphone) :

Après la mise sous tension, activez la connexion sans fil dans les réglages du téléphone, lancez une recherche et sélectionnez FS-XXXXXX-X. Une fois apparié et connecté, la console peut diffuser la musique du téléphone. Contrôlez le volume pour préserver la qualité audio et protéger le circuit audio interne de la console.

### Contrôle via application :

Si vous souhaitez piloter la vitesse (et d’autres fonctions) via l’application, téléchargez et ouvrez l’application Kinomap. Dans l’application, lancez la recherche et trouvez le nom de la connexion sans fil du tapis (nom générique). Après connexion, vous pouvez contrôler le tapis directement depuis l’application.

## 12. Plage d'affichage de chaque valeur

Valeur	Initial (au démarrage)	Valeur initiale réglée	Plage de réglage	Plage d'affichage
Temps (mm:ss)	00:00	30:00:00	8:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Vitesse (km/h)	0	0	0,8 – 20,0	0,0 – 20,0
Distance (km)	0	1	1,0 – 99,0	0,0 – 99,9
Fréquence cardiaque (bpm)	P	/	/	40 – 199
Calories (kcal)	0	50	20 – 990	0 – 999
Inclinaison (niveau)	0	0	0 – 18	0 – 18

### Remarque :

- **P** = affichage d'attente avant détection de la **fréquence cardiaque**.
- Certaines valeurs (vitesse, inclinaison) sont **réglables uniquement après démarrage**.

## 13. Tableau des données des programmes automatiques

Tableau des 24 programmes automatiques (P01–P24), 16 segments

Programmes		Segments															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Vitesse	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	Inclinaison	0	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	0
P02	Vitesse	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	Inclinaison	0	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	0
P03	Vitesse	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
	Inclinaison	0	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	0
P04	Vitesse	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0	2.0
	Inclinaison	0	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	0
P05	Vitesse	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	Inclinaison	0	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	0

<b>P06</b>	Vitesse	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	Inclinaison	0	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	0
<b>P07</b>	Vitesse	3.0	4.0	9.0	4.0	10.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	Inclinaison	0	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	0
<b>P08</b>	Vitesse	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	Inclinaison	0	3	8	8	8	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0
<b>P09</b>	Vitesse	2.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
	Inclinaison	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	0
<b>P10</b>	Vitesse	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	Inclinaison	0	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	0
<b>P11</b>	Vitesse	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	Inclinaison	0	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	0
<b>P12</b>	Vitesse	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	Inclinaison	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
<b>P13</b>	Vitesse	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	12.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	Inclinaison	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
<b>P14</b>	Vitesse	2.0	6.0	5.0	4.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0
	Inclinaison	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3	4	5	5	10	6	3
<b>P15</b>	Vitesse	2.0	6.0	5.0	4.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	Inclinaison	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3	3	5	5	6	4	3
<b>P16</b>	Vitesse	2.0	5.0	7.0	5.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	2.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	2.0
	Inclinaison	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3	12	9	10	9	5	3
<b>P17</b>	Vitesse	2.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	4.0
	Inclinaison	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3	6	5	8	7	5	3
<b>P18</b>	Vitesse	2.0	3.0	5.0	6.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	2.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	2.0
	Inclinaison	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2	6	5	9	10	6	2
<b>P19</b>	Vitesse	3.0	7.0	6.0	5.0	9.0	7.0	6.0	3.0	5.0	2.0	9.0	7.0	6.0	3.0	5.0	2.0
	Inclinaison	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3	5	6	5	12	8	3
<b>P20</b>	Vitesse	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0

	Inclinaison	1	3	8	8	3	0	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0
<b>P21</b>	Vitesse	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	Inclinaison	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	12	3	3	7	0
<b>P22</b>	Vitesse	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	10.0	6.0	11.0	3.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	Inclinaison	0	7	7	7	5	5	5	8	8	9	8	12	8	4	4	0
<b>P23</b>	Vitesse	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	Inclinaison	2	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	7	4	6	6	0
<b>P24</b>	Vitesse	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	12.0	10.0	7.0	7.0	10.0	11.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	Inclinaison	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	10	4	4	0

**Message d’erreur – système AC du tapis de course**

*Conseils* : avant remplacement, **coupez l’alimentation**, contrôlez l’**état des connecteurs**, l’**intégrité des faisceaux** et assurez-vous que la **clé de sécurité** est bien en place.

**E01** : anomalie de **communication** entre la **console** et le **système de contrôle électronique**.

	<b>Problème constaté</b>	<b>Solution</b>
E01 – Problèmes courants & solutions	Le câble de communication de la console est mal connecté / endommagé / faux contact	Reconnecter correctement le câble de communication (vérifier les deux extrémités), remplacer le câble si nécessaire
	La console n’a aucune sortie de signal	Remplacer la console, mise en attente de réparation
	Aucune sortie de signal de la carte contrôleur inférieure	Remplacer la carte contrôleur inférieure, mise en attente de réparation

**E02** – Tension anormale entre la carte contrôleur inférieure et le moteur

	<b>Problème constaté</b>	<b>Solution</b>
E02 – Problèmes courants & solutions	Le câble moteur est mal connecté	Vérifier et reconnecter correctement les fils du moteur
	Absence de tension ou tension anormale en sortie de la carte contrôleur vers le moteur	<b>Remplacer la carte contrôleur inférieure</b> (en attente de réparation)
	Panne moteur	Remplacer le moteur

**E03** – Vitesse anormale détectée par la carte contrôleur inférieure

	<b>Problème constaté</b>	<b>Solution</b>
E03 – Problèmes courants & solutions	Défaillance du <b>circuit de pilotage PWM</b> sur la <b>carte contrôleur inférieure</b>	<b>Remplacer la carte contrôleur inférieure</b> (mise en attente de réparation)

**E04** – Protection surtension moteur détectée par la carte électronique (contrôleur inférieur)

	<b>Problème constaté</b>	<b>Solution</b>
E04 – Problèmes courants & solutions	La <b>charge</b> appliquée au tapis dépasse la <b>plage de tension nominale</b> du moteur	<b>Utiliser dans la plage de tension nominale</b> du moteur / réduire la charge
	Anomalie moteur	Remplacer le moteur
	<b>Défaillance du circuit de détection de surtension</b> sur la <b>carte électronique (contrôleur inférieur)</b>	<b>Remplacer la carte électronique (contrôleur inférieur)</b> , en attente de réparation

**E05** – Protection surintensité (entre la carte contrôleur inférieure et le moteur).

	<b>Problème constaté</b>	<b>Solution</b>
E05 – Problèmes courants & solutions	La <b>charge</b> du tapis dépasse le <b>courant nominal</b> du <b>moteur</b>	<b>Utiliser</b> l'appareil <b>dans la plage de courant nominal</b> du moteur
	<b>Problème d'assemblage</b> du tapis/moteur provoquant <b>résistance</b> ou <b>blocage</b>	<b>Contrôler la structure</b> du tapis (centrage/tension du tapis, rouleaux, plateau, transmission) et <b>corriger</b> les points de frottement
	<b>Défaut du système de limitation de courant</b> de la <b>carte contrôleur inférieure</b>	<b>Remplacer la carte contrôleur inférieure</b> (mise en attente de réparation)

**E07** ou « --- » – Clé de sécurité mal positionnée

	<b>Problème constaté</b>	<b>Solution</b>
E07 – Problèmes courants & solutions	<b>Clé/aimant de sécurité</b> détaché ou mal placé	<b>Placer</b> la <b>clé de sécurité</b> à l' <b>emplacement prévu</b> sur la console (bien l'aimanter)
	<b>Système de détection</b> de clé défectueux (console)	<b>Remplacer la console</b> (en attente de réparation)

## 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**

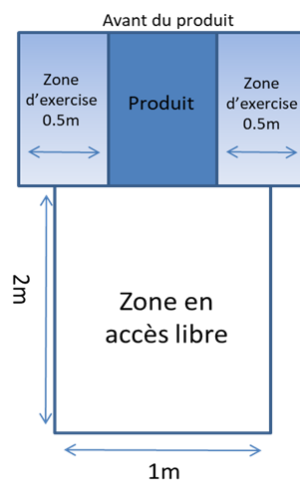
- Read and store this user manual with care. Use this product only as directed.
- This appliance should be assembled and used by adults.
- Your device complies with the **EN-957 class SB** standard for use at home, in a gym or any other public, associative or rental place.
- For safe use, a stable, flat 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: 150 kg.**
- Dimensions: 192 x 154 x 86 cm (2.55 m<sup>2</sup>)
- The userless sound emission is 72dB. The sound emission during exercise is higher than the sound emission without a user.

**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 chassis is guaranteed for 5 years. Wear parts are guaranteed for 2 years. The warranty applies in normal use by a private individual at home. Activate your product warranty online at: [www.carefitness.com](http://www.carefitness.com)*

## 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.

## Parts List

No.	Designation (EN)	Qty	No.	Designation (EN)	Qty
1.1	Welded Console Bracket Assembly	1	4.4	Base rectangular cap	6
1.2.1	Welded display bracket assembly	1	4.5	Basic rubber pad	2
1.2.2	Screen housing (front)	1	4.6	Basic Skate	4
1.2.3	Display housing (rear)	1	4.7	Travel wheel (base)	2
1.2.4	Front housing of the display bracket	1	4.8	Self-drilling screw ST4.2×19	6
1.2.5	Display bracket rear housing	1	4.9	Phillips Screw M4×10	6
1.2.6	Console Board (PCB)	1	4.10	Vis six pans M8×15 (filet total)	2
1.2.7	Shortcut Key Map	1	4.11	Hex screw M8×30 (half thread)	1
1.2.8	Module USB	1	4.12	M8 nylon acorn nut	2
1.2.9	Module MP3	1	5.1	Main Chassis (Welded Set)	1
1.2.10	Self-tapping Phillips screw ST2.5×6	52	5.2	Motor mount (welded assembly)	1
1.2.11	Self-tapping Phillips screw ST4.2×10	17	5.3	Engine crankcase	1
1.2.12	Self-tapping Phillips screw ST4.2×13	78	5.4	Lower engine housing	1
1.2.13	Self-tapping Phillips screw ST4.2×16	14	5.5	Front engine crankcase	1
1.2.14	Vis six pans M8×16 (filet total)	4	5.6	Right rear crankcase	1
1.3	Console housing (part 1)	1	5.7	Left rear crankcase	1
1.4	Console housing (part 2)	1	5.8	Race board	1
1.5	Paddle Switch Bracket	2	5.9	Running belt (treadmill)	1
1.6	Selector / Dial	2	5.10	Left Rail Bar	1
1.7	Handheld heart rate sensor support	2	5.11	Straight Rail Bar	1
1.8	Silicone pad for phone	1	5.12	Poly-V Belt	1
1.9	EVA Pad for Phone	1	5.13	Oil outlet tube	1
1.10	Handrail foam	2	5.14	Oil Bottle	1
1.11	Security Key Set	1	5.15	Oil inlet tube	1

1.12	Console Button	1	5.16	Pump Link Tube	1
1.13	Console adapter card	1	5.17	Small Hose Collar	2
1.14	PCB Left Buttons	1	5.18	Collar type R10	2
1.15	PCB Straight Buttons	1	5.19	Plastic Shaft Spacer (Pivot)	2
1.16	PCB Paddle Switch	2	5.20	Chainring cushioning pad	8
1.17	Speaker	2	5.21	Transport wheel (chassis)	2
1.18	PCB Security Key Sensor	1	5.22	Tilt Motor	1
1.19	Wireless Charging Module	1	5.23	Drive Motor	1
1.20	Security Key Metal Plate	1	5.24	Self-lubrication pump	1
1.21	Hand Heart Rate Sensor	4	5.25	Bottom Controller Board	1
1.22	Paddle Switch Spring	4	5.26	AC AC outlet	1
1.23	Vis auto-taraudeuse « tête parapluie » ST3.0×8	8	5.27	Thermal Circuit Breaker (Protector)	1
1.24	Vis six pans M8×20 (filet total)	2	5.28	Toggle switch	1
1.25	Hex screws M8×40 (half thread)	6	5.29	Front Roller	1
1.26	Nylon lock nut M8	9	5.30	Rear Roller	1
1.27	Washer plate $\Phi 3.5 \times \Phi 10 \times T 0.5$	2	5.31	Z bracket (oil bottle mount)	1
2.1	Left upright (welded assembly)	1	5.32	Hose clip(s)	4
2.2	Hex screws M8×65 (half thread)	8	5.33	Double-sided foam tape (edges)	4
3.1	Straight upright (welded assembly)	1	5.34	Double-sided foam tape for motor support	2
4.1	Base (Welded Set)	1	5.35	Phillips Combination Screw M4×10	2
4.2	Left Base Crankcase	1	5.36	Self-tapping countersunk screw ST4.2×13	2
4.3	Right base cover	1	5.37	Countersunk Screw M8×25 (Total Thread)	8
4.4	Base rectangular cap	6	5.38	Vis six pans M6×65 (filet total)	3
4.5	Basic rubber pad	2	5.39	Vis six pans M8×16 (filet total)	4

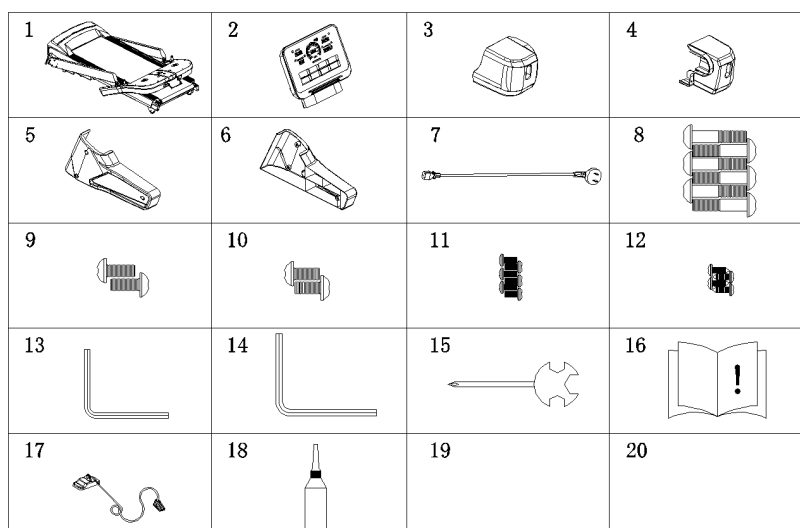
4.6	Basic Skate	4	5.40	Vis six pans M8×30 (filet total)	2
4.7	Travel wheel (base)	2	5.41	Vis six pans M8×40 (filet total)	1
4.8	Self-drilling screw ST4.2×19	6	5.42	Hex screw M8×50 (half thread)	1
4.9	Phillips Screw M4×10	6	5.43	Hex screws M10×45 (half thread)	3
4.10	Vis six pans M8×15 (filet total)	2	5.44	Nylon lock nut M10	4
4.11	Hex screw M8×30 (half thread)	1	5.45	Grower Washer M8	7
4.12	M8 nylon acorn nut	2	5.46	Washer plate $\Phi 8.5 \times \Phi 16 \times T1.5$	7
5.1	Main Chassis (Welded Set)	1	5.47	Washer plate $\Phi 10 \times \Phi 20 \times T1,5$	6
5.2	Motor mount (welded assembly)	1	5.48	Crantée Washers $\Phi 5 \times \Phi 8 \times T1,5$	2
5.3	Engine crankcase	1	5.49	Crantée Washers $\Phi 7 \times \Phi 10 \times T1,5$	3
5.4	Lower engine housing	1	5.50	Power cord	1
5.5	Front engine crankcase	1	6.1	Tilt frame (welded assembly)	1
5.6	Right rear crankcase	1	6.2	Transport wheel (base)	2
5.7	Left rear crankcase	1	6.3	Hex screws M10×40 (half thread)	2
5.8	Race board	1	6.4	Hex screws M10×75 (half thread)	1
5.9	Running belt (treadmill)	1	6.5	Grower Washer M10	2
5.10	Left Rail Bar	1	7.1	Gas spring	1

## Mounting Accessories:

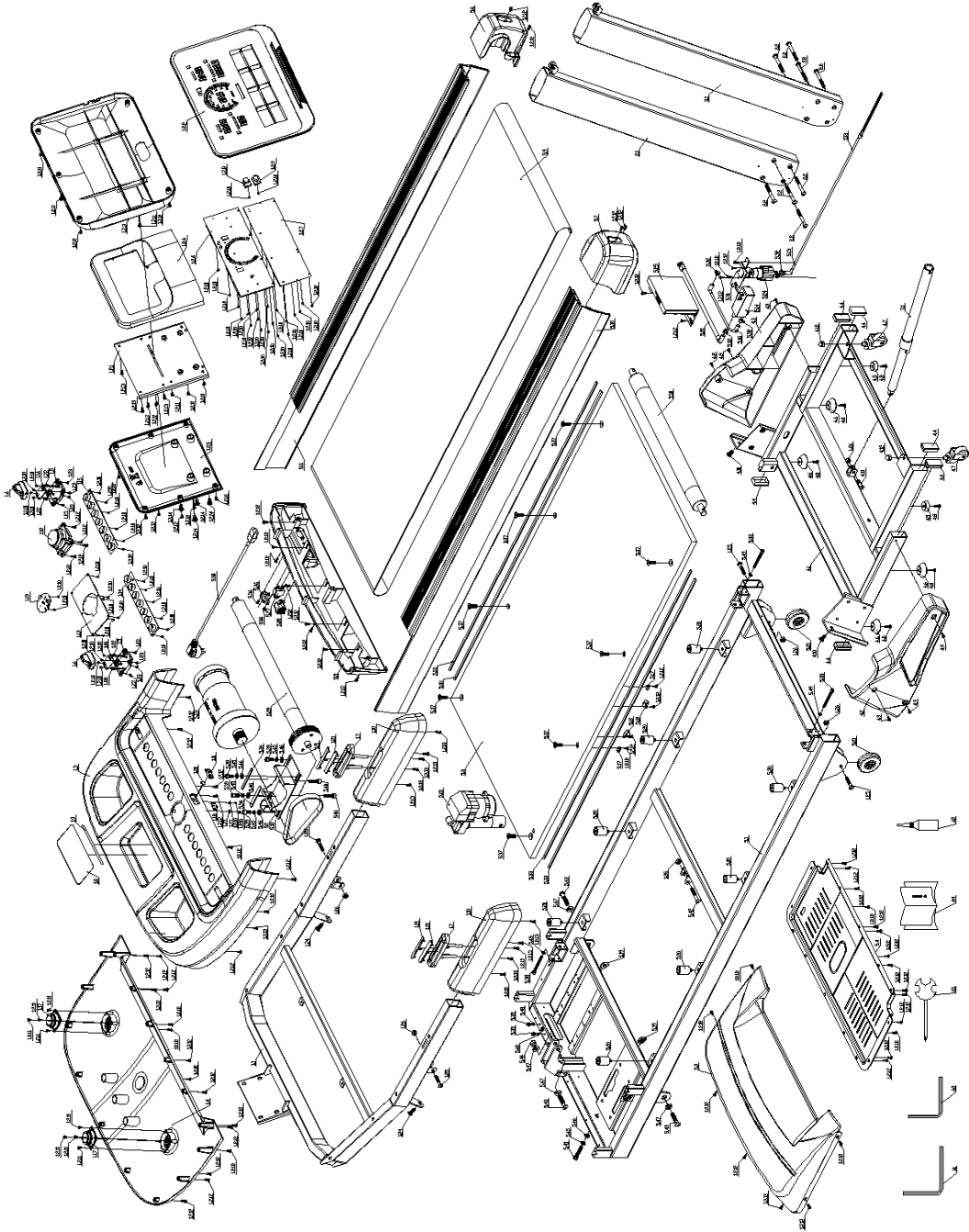
Open the box and check that the following parts are present.

EN


No.	Designation	Parameter	Qty
1	Main Chassis (Machine Assembly)	–	1
2	Console/Display (Screen Assembly)	–	1
3	Left rear crankcase	–	1
4	Right rear crankcase	–	1
5	Left Base Crankcase	–	1
6	Right base cover	–	1
7	Power cord	–	1
8	Hex screws pan head (half thread)	M8×65	6
9	Hex screws pan head (full thread)	M8×20	2
10	Hex screws pan head (full thread)	M8×15	2
11	Phillips screw	M4×10	6
12	Phillips Self-Tapping Screw	ST4.2×13	4
13	Allen Wrench	S5	1
14	Allen Wrench	S6	1
15	Flat Wrench (13#/14#/17#)	–	1
16	User Manual	–	1
17	Security key (lock), red	–	1
18	Lubricant (carpet oil)	30 ml	1




**EXPLODED VIEW AND PARTS LIST**



## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

  
**Assembly time**  
30 min

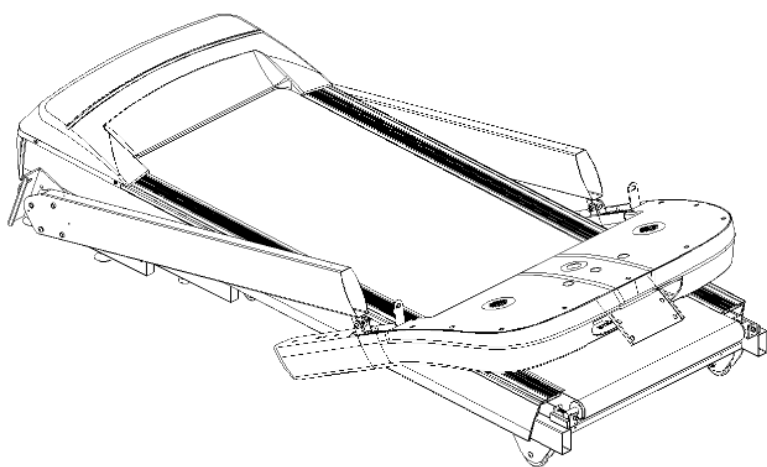
  
**Tools**  
Included

  
**Difficulties**  
Simple

### STEP 1:

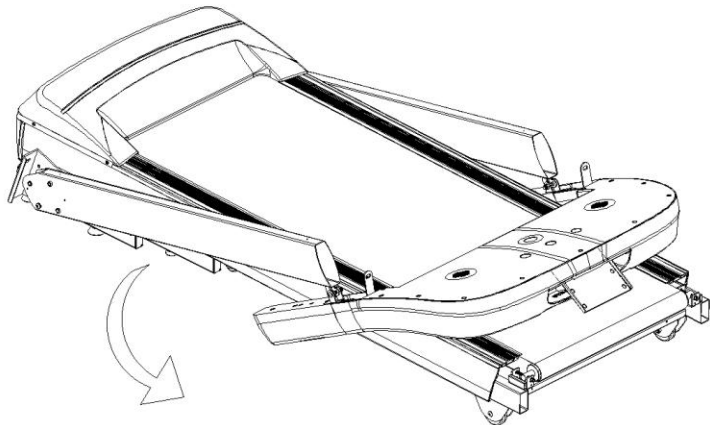
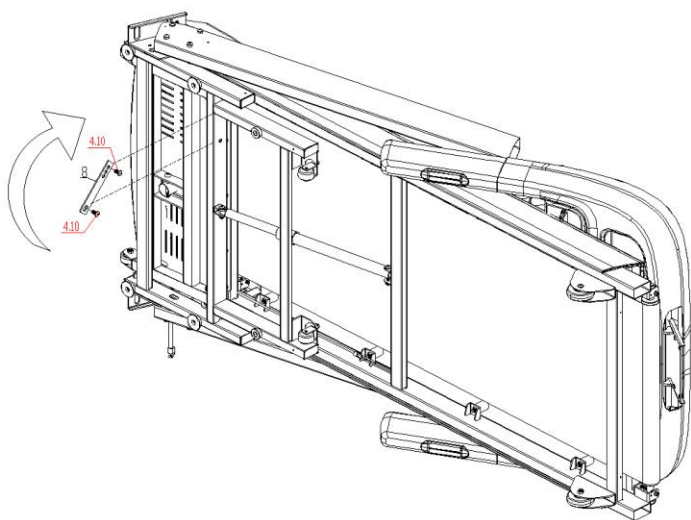
Open the box, take out all the parts and lay the main frame flat on the floor.

Reminder: it is recommended to perform the operation with two or more people to avoid injury.



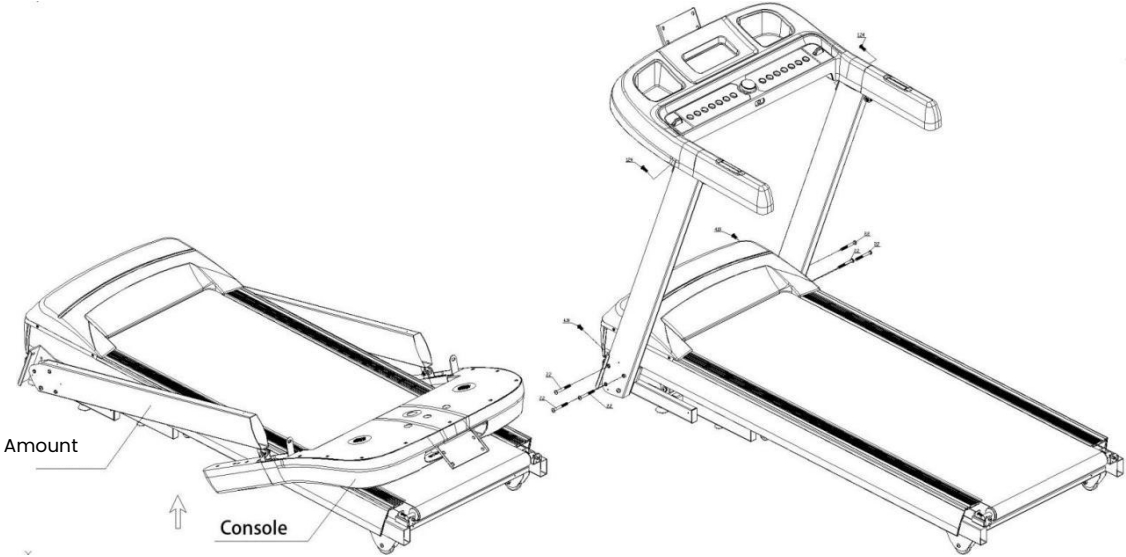
### STEP 2:

Gently tilt the chassis to the side. Remove the M8×15 screw from the transport attachment plate and remove the plate. Rest the chassis horizontally.



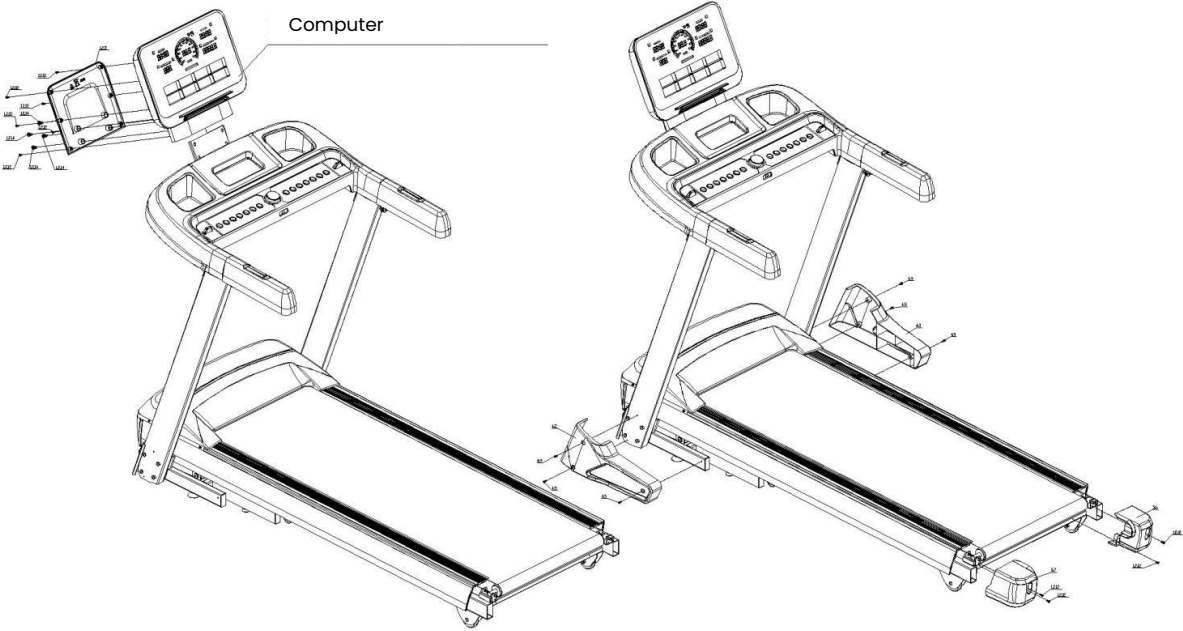
**STEP 3:**

Straighten all the amounts. Secure both sides with the M8×65 screws and the front with the M8×15 screws. Mount the console bracket and tighten with the M8×20 screws. Tighten all assemblies and check for proper installation.



**STEP 4:**

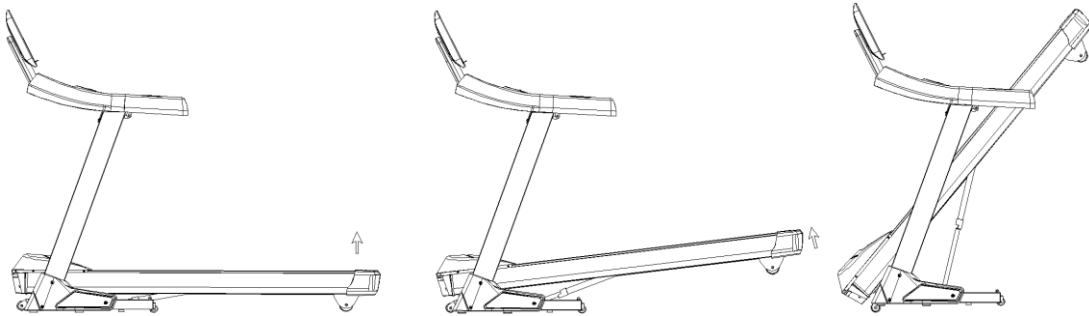
Remove the pre-mounted screws shown on the console housing. Use them to secure the console to its stand. Attach the left and right base cases with the M4×10, then the left and right rear cases with the ST4.2×13.



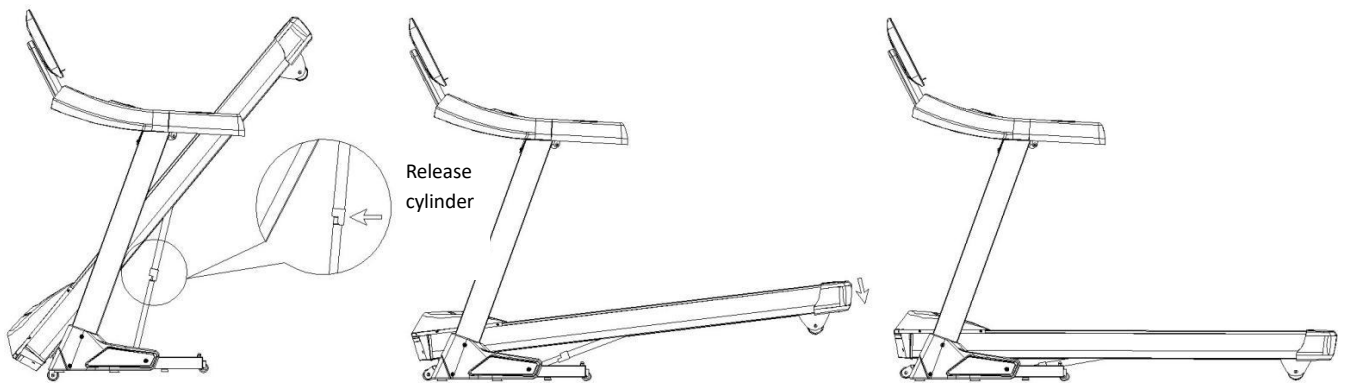
## FOLDING & MOVING

**Folding:** Turn off the switch and unplug. Lift the tray by hand until the gas spring engages.

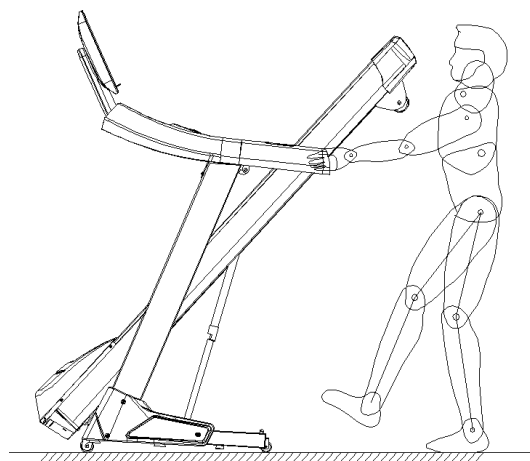
EN



**Unfolding:** Gently press your foot on the cylinder ring; the tray slowly descends to the ground. Keep children away during this phase.



**Moving:** Folded mat, firmly grasp both handles and tilt/move the device. Store it out of reach of children (jack lock).



## TECHNICAL SPECIFICATIONS

- Unfolded dimensions (L×W×H): 1930 × 830 × 154 mm
- Running surface (L×W): 149.5 × 510 mm
- Speed: 0.8–20.0 km/h
- Tilt: 0–18 levels
- Power: AC 2.0 HP (max 4.0 HP)
- Tension : 220–240 V, 50–60 Hz
- Net weight: 95.2 kg
- Max. user weight: 150 kg
- Console Displays: Speed, Time, Distance, Calories, Heart Rate

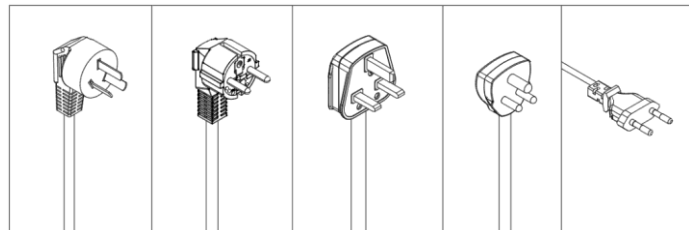
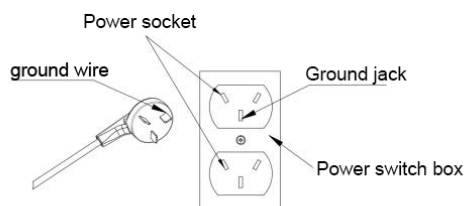
## GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. In the event of a malfunction, grounding reduces the risk of electrocution. The cord has a grounding conductor and a grounded plug. Plug only into a properly installed and grounded 220V outlet.

### **DANGER**

An incorrect connection can cause electrocution. If in doubt, consult a qualified electrician. Do not modify the cord. If it does not fit, have a suitable outlet installed. Schuko type earth plug (diagram A). No adapters.

### Description of power grounding



# TRAINING TIPS AND RECOMMENDATIONS

### Warm-up

If you are over **35 years of age** or have a medical history, consult your doctor.  
 Master **Start/Stop, speed** and **incline** before climbing. Start at **1.6–3.2 km/h**;  
 Test with one foot, then walk **10 min** before stopping.

### Progression

Walk **~1 km** at a steady pace (approx. **15–25 min**).  
 Then **gradually** increase speed and/or incline (avoid large steps).

### Example of an increase in intensity

2 min at 4.8 km/h → 2 min at 5.3 → 2 min at 5.8 → then **+0.3 km/h** every 2 min as long as breathing remains controlled.

### "Calories" session

5 min warm-up at **4.0–4.8 km/h**. **+0.3 km/h** every 2 min to a comfortable pace **45 min**.  
 During a 1-hour TV show, add **+0.3 km/h** to each commercial break, then return to the base pace. Cool-down **4 min**.

### Frequency

**3–5 times/week, 15–60 min/session**. Use the **incline** to intensify (start without incline).

### Speed Markers

Speed Range (km/h)	Level	Speed Range (km/h)	Level
0,8 – 3,0	Very deconditioned	9,0 – 12,0	Moderate running
3,0 – 4,5	Sedentary	12,0 – 14,5	Experienced runner
4,5 – 6,0	Steady march	14,5 – 18,0	Advanced
6,0 – 7,5	Brisk walking	18,0 – 20,0	Expert
7,5 – 9,0	Jogging		

## Product Care

### **Cleaning:**

Thorough and regular cleaning extends the life of the electric treadmill. Remove dust frequently to keep the components clean. Be sure to clean the exposed parts on either side of the treadmill (belt): this reduces the build-up of impurities under the mat. Make sure your sneakers are clean and avoid getting foreign objects under the mat, which will wear out the running deck and mat. The surface of the mat can be wiped with a damp, lightly soaped cloth. Be careful not to splash the electrical components or the area under the carpet.

### **Warning:**

Must disconnect the treadmill socket before removing the crankcase.

Open the crankcase and vacuum the dust from the engine at least once a year.

### **Treadmills and specific lubricants for electric treadmills :**

The tray and treadmill of this treadmill have been pre-lubricated. The friction between the belt and the platen has a strong influence on the life and performance of the device, so it is necessary to apply lubricant regularly. We recommend inspecting the surface of the tray periodically. If it is damaged, contact our customer service center.

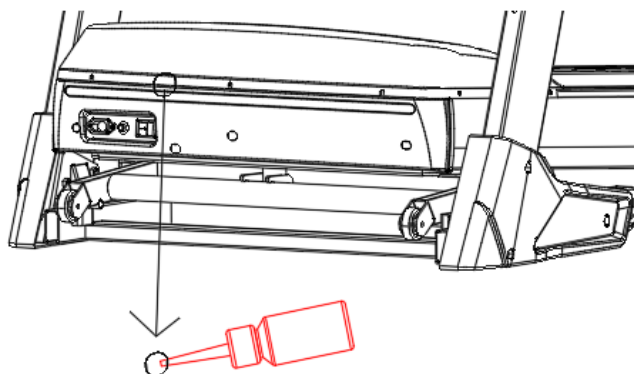
Apply the lubricant between the belt and the tray as per the frequency below, opening the filler cap to top up (see diagram below):

- **Light use (less than 3 hours/week):** 1 time a year;
- **Average use (3–5 h/week):** every 6 months;
- **Intensive use (more than 5 hours/week):** every 3 months.

We advise you to purchase the lubricant from your local distributor or contact our company directly.

### **Caution:**

All other repairs must be carried out by qualified professionals.



### Adjusting the Running Belt

1. In order to better maintain your electric treadmill and extend its life, it is recommended, after 1 hour and 30 minutes of continuous use, to turn off the power supply and let the machine rest for 10 minutes before resuming.
2. If the belt is too loose, it will slip during use; If it is too tight, it can reduce engine performance and accelerate roller and belt wear. When the tension is correct, each of the edges of the belt in relation to the race deck can be lifted by hand by about 50–75mm.

### Adjusting the alignment (centering) of the belt

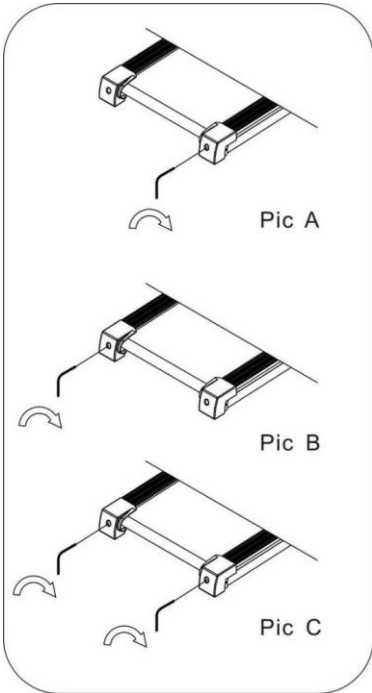
The running band can sometimes shift to one side after a period of use. Follow these steps to refocus it:

- **If the strip deviates to the right (photo A):**
  1. Turn off the power and remove the security key.
  2. Turn the right adjustment screw a quarter turn clockwise.
  3. Reconnect the mat, replace the key and let it turn for a few minutes.
  4. Repeat until the strip is centered.
- **If the strip deviates to the left (photo B):**
  1. Turn off the power and remove the security key.
  2. Turn the left set screw a quarter turn clockwise.
  3. Restart and observe the alignment.
  4. Repeat if necessary.

- **Final adjustment after a certain amount of use (photo C)**

After the previous steps or after a period of use, the running band can gradually relax. In this case:

1. Remove the security key and turn off the device.
2. Using a wrench, turn the two rear adjustment screws a quarter turn clockwise.
3. Replace the security key and turn the mat back on.
4. Run it, then mount on the band to check the voltage.
5. Repeat the steps as necessary until the strip is evenly and moderately taut.



After adjustment, let the belt rotate at **a slow speed (approx. 1 km/h)** for a few minutes to check the centering.

## General Care Tips

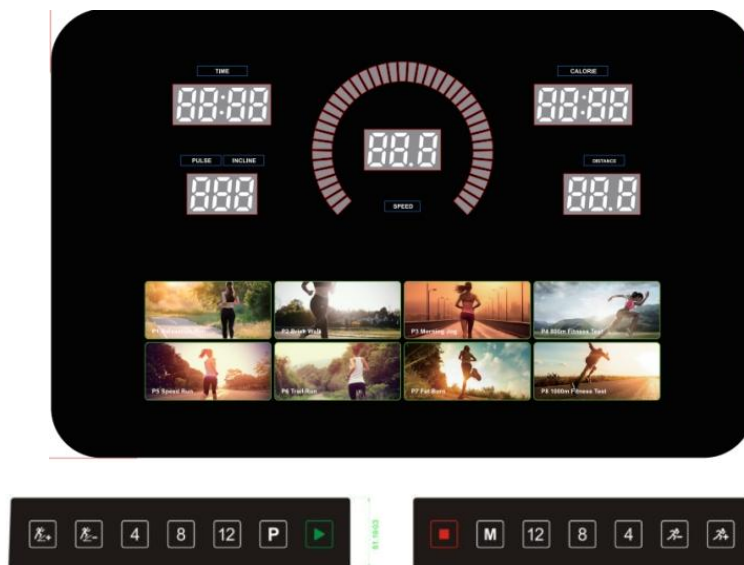
- Clean dust and dirt regularly to prevent build-up under the band.
- Periodically check that all screws are tight.
- Always keep the mat in a dry, temperate environment.
- Never use water to clean electrical components or the strip → Use a soft, slightly damp cloth.
- Have the engine vacuumed at least once a year (after removing the protective cover), in order to remove accumulated dust.
- In case of abnormal noise, burning smell or unusual vibration, immediately turn off the power and contact the after-sales service.

## Liability clause

This manual is provided for information purposes only. Specifications and illustrations are subject to change without notice as part of continuous product improvement. When in doubt, always refer to the actual product.

## USE OF THE PRODUCT

### 1. Overview of the Model 50757 System



#### Functions of this electronic console:

- Auto Tilt
- Kinomap compatible app (optional)
- Wireless connection function (Bluetooth)
- Color touchscreen

## 2. Console display windows during training

- **Speed:** Km/h.
- **Incline:** Level 0 to 18.
- **Time:** Elapsed or remaining time (mm:ss).
- **Distance:** Km driven or remaining (km).
- **Calories:** Kilocalories expended or remaining (kcal).
- **Heart rate:** Bpm measured via hand sensors.

## 3. Training Modes

- **Manual:** Free adjustment without a preset lens.
- **Countdown:** A single goal set before departure; automatic stop when the goal is reached (Time, Distance or Calories).
- **Automatic Programs (P01–P24):** Built-in Preset Profiles
- **Custom Programs (U01–U03):** Creating a Segment-by-Segment Profile
- **S-Programs (S1–S8):** Thematic Scenarios

### Training parameters according to the different modes:

- **Minimum posted speed:** 0.8 km/h / Maximum: 20 km/h
- **Time (Time mode):** min. 8 min · max. 99 min
- **Distance (mode Distance) :** min. 1 km · max. 99 km
- **Calories (Calories mode):** min. 20 kcal · max. 990 kcal
- **Duration of a program (P01–P24):** min. 8 min · max. 99 min
- **Tilt displayed:** min. 0 levels · max. 18 levels

## 4. Description of the keys

- 3 shortcut keys Speed: 4, 8, 12
- 3 tilt shortcut keys: 4, 8, 12
- START (Démarrer) / PAUSE–STOP
- PROGRAM (Programme) / MODE
- SPEED + / SPEED –
- INCLINE + / INCLINATION –

## 5. Key functions and operating instructions

- START button: Start the engine.
- When paused, pressing START starts the engine at the minimum speed, then training resumes by accumulating the other data from the values before the break.
- PAUSE/STOP button: pauses/stops the engine.

### Attention :

1. During training, pressing PAUSE/STOP temporarily stops the motor while saving the training data.
2. When the machine is paused, pressing PAUSE/STOP again clears the training data.

Command / Button	Function	Usage
<b>Rotary wheel</b>	Speed Adjustment $\neq$	<b>In operation</b> : Hourly = <b>Speed +</b> , Counterclockwise = <b>Speed -</b> . <b>In parameter setting</b> : Hourly = <b>increase</b> value, counterclockwise = <b>decrease</b> .
<b>PROGRAM</b>	Selection of <b>Automatic Programs, Custom Programs, FAT Test</b>	From <b>manual mode</b> , press to enter automatic <b>programs</b> After <b>P24</b> → <b>Personal Programs (U01–U03)</b> After <b>U03</b> → GOT test. Navigation Sequence: Automatic Programs → Custom Programs → FAT Test → Return.
<b>MODE</b>	Counting <b>down mode</b> selection and navigation in <b>FAT</b>	<b>From the screensaver:</b> Each tap of <b>MODE</b> cycles through <b>the target modes</b> : <b>Time</b> → <b>Distance</b> → <b>Calories</b> → <b>Return to Sleep Screen</b> . <b>From manual mode</b> Press <b>MODE</b> to <b>enter the countdown timer setting</b> (you then choose a Time goal, or Distance, or Calories). <b>During the FAT test setting</b> Each tap of <b>MODE</b> changes to the <b>following setting</b> : <b>Gender</b> → <b>Age</b> → <b>Height</b> → <b>Weight</b> → <b>Start Test</b> .
<b>SPEED + / -</b>	Adjust speed ; adjust a <b>value</b> in setting	<b>In operation</b> : adjust the speed. <b>In Setting</b> : Change the value of the selected parameter.
<b>INCLINATION + / -</b>	Adjust <b>the tilt</b> ; adjust a <b>value</b> in setting	<b>In operation</b> : adjust the tilt. <b>In Setting</b> : Change the value of the selected parameter.
<b>SPEED Shortcuts (4 / 8 / 12)</b>	Direct Gear Selection	<b>In operation</b> : apply the corresponding speed immediately.
<b>TILT Shortcuts (4 / 8 / 12)</b>	Direct selection of a tilt level	<b>In operation</b> : Apply the corresponding tilt level immediately.

## 6. Description of training modes

### A. Manual mode

Accessing Manual Mode: After powering on and full display, the console enters manual mode. Press START to start the workout in manual mode.

#### Use:

- Muzzle speed: 1.0 km/h.
- The Time, Distance, and Calories windows count upwards from zero.
- SPEED ± allows you to adjust the speed; TILT ± Allows you to adjust the tilt level.
- When the exercise time exceeds 99:59, the system does not stop: the time starts from zero and continues.

### B. Countdown Mode

#### 1. Countdown Time

Access: From manual mode, press MODE until Time. The Time window displays 30:00 (flashing). Set the desired time with SPEED ± or TILT± (range 8:00–99:59), then press START.

#### How it works:

- Muzzle speed: 1.0 km/h.
- Countdown time from set value; Distance and Calories count upwards from zero.
- SPEED± adjusts the speed; TILT± Adjusts the tilt.
- At 0, the belt slows down and stops and then returns to standby.

#### 2. Countdown Timer Distance

Access: From manual mode, press MODE until Remote. The Distance window displays 1.0 km (flashing). Set the distance with SPEED ± or INCLINE ± (range 1.0–99.0 km), then START.

#### How it works:

- Muzzle speed: 1.0 km/h.
- Countdown distance; Time and Calories count up.
- Current settings: SPEED ± and INCLINATION ±.
- At 0, gradual shutdown and then return to standby.

#### 3. Countdown Calories

Access: From manual mode, tap MODE until Calories. The Calories window displays 50 (flashing). Set the value with SPEED ± or INCLINE ± (range 20–990 kcal), then START.

#### How it works:

- Muzzle speed: 1.0 km/h.
- Calories count down; Time and Distance count upwards.
- Current settings: SPEED ± and INCLINATION ±.
- At 0, gradual shutdown and then return to standby.

### C. Automatic Programs

Access: From Manual Mode, Setting Status, or S-Program Mode, press PROGRAM to access Auto Program Selection. The Time window displays 30:00 (flashing)—set the duration with SPEED ± or INLINE ± (range 8:00–99:59), then START.

#### **How it works:**

- Each automatic program has 20 sections (segments).
- The speed and inclination of each section follow the predefined values of the program.
- The duration of a section = 1/20 of the set time.
- Countdown Time; Distance and Calories count upwards.
- During the exercise, you can adjust SPEED ± and INCLINATION ±; When you move to the next section, the values return to the presets in the next section.
- At 0, gradual shutdown and then return to standby.

### D. Personalized Programs (U01–U03)

In addition to the 24 built-in programs, the mat offers 3 user programs (U01, U02, U03) that can be configured according to your needs.

#### **1. Adjustment:**

While asleep, press PROGRAM repeatedly until U01–U03, then press MODE to enter.

- Set section S01: SPEED via SPEED ± (or quick keys) and TILT via TILT ±.
- Press MODE to move to the next section and so on until S16.
- After the S01–S16 input is complete, the data is backed up (do not turn off the power during the input, otherwise the backup will fail).

#### **2. Getting started:**

- While standby, select U01–U03 with PROGRAM, set the total duration, and then select START.
- Right after you have finished typing S01–S16 and the duration, you can press START to start immediately.

#### **3. Instructions:**

Each program divides the session into 16 sections (S01–S16). You must enter the speed, incline and duration of all sections before pressing START.

#### **4. During the exercise:**

You can adjust the speed via SPEED ±. At the end of a section, automatic progression to the next, with the values set for that section applied.

### E. Mode S-Programme

From the manual mode, an automatic program or the setting state, tap the desired S-Program on the display. Unselected tiles darken; the brightest one indicates the selected S program. (The 8 S modes – S1 to S8 – correspond to specific modes detailed in the instructions.)

### S1 – Recovery Walk

Parameter	Default	Adjustment Range	Display Range	Notes
<b>Speed</b>	1.0 km/h	1.0 – 3.0 km/h	1.0 – 3.0 km/h	<b>Adjustable only after starting</b>
<b>Incline</b>	0 (level)	0 – 18 (levels)	–	<b>Adjustable only after starting</b>
<b>Time</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Each segment lasts **Set Time / 20**. The values below are in **km/h** for speed and levels for incline.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Speed (km/h)</b>	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1
<b>Incline (level)</b>	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1

### S2 – Active Walking

Parameter	Default	Adjustment Range	Display Range	Notes
<b>Speed</b>	4.0 km/h	1.0 – 6.0 km/h	1.0 – 6.0 km/h	<b>Adjustable only after starting</b>
<b>Incline</b>	0 (level)	0 – 18 (levels)	–	<b>Adjustable only after starting</b>
<b>Time</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Each segment lasts **Set Time / 20**. The values below are in **km/h** for speed and levels for incline.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Speed (km/h)</b>	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6
<b>Incline (level)</b>	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3

### S3 – Jogging doux

Parameter	Default	Adjustment Range	Display Range	Notes
<b>Speed</b>	6.0 km/h	6.0 – 8.0 km/h	6.0 – 8.0 km/h	<b>Adjustable only after starting</b>
<b>Incline</b>	0 (level)	0 – 18 (levels)	–	<b>Adjustable only after starting</b>
<b>Time</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Each segment lasts **Set Time / 20**. The values below are in **km/h** for speed and levels for incline.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Speed (km/h)</b>	6	7	8	8	7	6	6	7	8	8	7	7	6	6	7	7
<b>Incline (level)</b>	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	4

### S4 – 800m Fitness Test

Parameter	Default	Adjustment Range	Display Range	Notes
<b>Speed</b>	3.0 km/h	1.0 – 20 km/h	1.0 – 20 km/h	<b>Adjustable only after starting</b>
<b>Incline</b>	0 (level)	0 – 18 (levels)	–	<b>Adjustable only after starting</b>
<b>Distance</b>	0.8 km	Setting unavailable		

**Principle:** Countdown to **800 m**. At the end of the countdown, the **score is displayed in the SPEED window** based on the **time achieved**.

Note	Time 800 m
A (Excellent)	≤ 3'39"
B (Good)	3'40" – 4'20"
C (Passable)	4'21" – 4'45"
D (Insufficient)	≥ 4'46"

### S5 - Interval Running

Parameter	Default	Adjustment Range	Display Range	Notes
<b>Speed</b>	3.0 km/h	3.0 – 10 km/h	3.0 – 10 km/h	<b>Adjustable only after starting</b>
<b>Incline</b>	1 (level)	0 – 18 (levels)	–	
<b>Time</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Each segment lasts **Set Time / 20**. The values below are in **km/h** for speed and levels for incline.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Speed (km/h)</b>	3	5	7	3	5	7	8	5	7	9	5	7	8	3	5	7
<b>Incline (level)</b>	1	2	3	1	2	3	4	2	3	4	5	7	8	3	5	7

### S6 - Trail/cross with incline variations

Parameter	Default	Adjustment Range	Display Range	Notes
<b>Speed</b>	4.0 km/h	4.0 – 10 km/h	4.0 – 10 km/h	<b>Adjustable only after starting</b>
<b>Incline</b>	2 (level)	0 – 18 (levels)	–	
<b>Time</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Each segment lasts **Set Time / 20**. The values below are in **km/h** for speed and levels for incline.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Speed (km/h)</b>	4	6	8	10	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9
<b>Incline (level)</b>	2	5	8	3	6	9	2	4	6	2	10	5	2	5	7	4

### S7 – Fat Burning

Parameter	Default	Adjustment Range	Display Range	Notes
<b>Speed</b>	3.0 km/h	1.0 – 12 km/h	1.0 – 12 km/h	<b>Adjustable only after starting</b>
<b>Incline</b>	2 (level)	0 – 18 (levels)	–	
<b>Time</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Each segment lasts **Set Time / 20**. The values below are in **km/h** for speed and levels for incline.

N° segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Speed (km/h)</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	9	8	7
<b>Incline (level)</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	10	9	9	8	7

### S8 – 1000m Fitness Test

Parameter	Default	Adjustment Range	Display Range	Notes
<b>Speed</b>	3.0 km/h	1.0 – 20 km/h	1.0 – 20 km/h	<b>Adjustable only after starting</b>
<b>Incline</b>	0 (level)	0 – 18 (levels)	–	
<b>Distance</b>	1,0 km			
<b>Time</b>	7 minutes	Setting unavailable	0 – 7 minutes	

**Principle:** Countdown to **1000 m**. At the end of the countdown, the **score is displayed in the SPEED window** based on the **time achieved**.

Note	Time 1000 m
A (Excellent)	≤ 3'50"
B (Good)	3'51" – 4'30"
C (Passable)	4'31" – 4'55"
D (Insufficient)	≥ 4'56"

## 7. Description of the FAT (Fat Mass Test) Function

### Access the FAT Test Setting:

From the initial sleep state or mode setting state, press PROGRAM to FAT to enter the Fat Mass Test settings.

### Setting principle:

In FAT mode, the Speed window displays the parameter code (F-x) and the Time window displays the set value. Use SPEED ± or TILT± to change the value; press MODE to move to the next setting.

### Parameters (order and values)

Code	Parameter	Initial Value	Beach
F-1	Gender	1	01-02 (01 = Male; 02 = Female)
F-2	Age	25	10-99 (years)
F-3	Size	170	100-220cm
F-4	Weight	70	20-150 kg
F-5	Test FAT	---	Start measurement

**FAT test:** After the F-1 → F-4 settings, switch to F-5. The screen shows "---". Place **both hands** on the **measuring plates** (sensors) ~5 s: the **fat mass index** is displayed.

### About the index displayed:

The "body fat index" reflects a height-to-weight ratio and provides a non-medical benchmark for adjusting weight.

Index Range	Interpretation	Note
< 19	Underweight	To be monitored according to the context.
20 – 25	<b>Ideal</b>	Recommended target area.
26 – 29	Overweight	Consider an activity/diet adjustment.
≥ 30	Obesity	Follow-up and professional advice recommended.

*Indicative data only, not to be used as medical data.*

## 8. Handheld heart rate function

### Measurement method:

Place the palms on the left and right sensors and hold them naturally. After ~5 s, the FC window displays an initial value. Keep your hands still; The display is gradually evolving. In ~60 s, the value is close to the actual heart rate of the moment.

The following situations may disrupt the measurement:

- Grip too strong: Release and apply moderate pressure.
- During the run, the contacts vary (arm movements): for a reliable test, stop the effort, place your feet on the side footrests and stay still.
- Dry or cold hands; very thick skin on the palms.

**Note:** Due to measurement methods and influencing factors, this heart rate data is only indicative for training and does not constitute medical data.

## 9. Sleep Mode

If the mat stops and no action is taken for more than 10 minutes, the console will go into sleep mode and the display will automatically turn off. Press any key to wake up the screen; After the full display, the console returns to initial sleep.

## 10. Security key (function)

For normal use, the security key must be inserted into its slot on the console before any operation is performed. If the key is removed, the window displays E07 or "---" and an audible signal sounds. If the key is removed during use, the system will perform a quick shutdown. After reinserting the key, all training data is reset to zero.

## 11. Audio via wireless connection & Kinomap app

### Wireless Audio (from a Phone):

After powering on, enable the wireless connection in the phone's settings, run a search, and select FS-XXXXXX-X. Once paired and connected, the console can stream music from the phone. Control the volume to preserve audio quality and protect the console's internal audio circuitry.

### Control via app:

If you want to control the speed (and other functions) via the app, download and open the Kinomap app. In the app, start the search and find the name of the mat's wireless connection (generic name). After logging in, you can control the mat directly from the app.

## 12. Display range of each value

Value	Initial (at startup)	Initial value set	Adjustment Range	Display Range
Time (mm:ss)	00:00	30:00:00	8:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Speed (km/h)	0	0	0,8 – 20,0	0,0 – 20,0
Distance (km)	0	1	1,0 – 99,0	0,0 – 99,9
Heart rate (bpm)	P	/	/	40 – 199
Calories (kcal)	0	50	20 – 990	0 – 999
Incline (level)	0	0	0 – 18	0 – 18

### Note:

- P = Wait before **heart rate detection display**.
- Some values (speed, inclination) are **adjustable only after starting**.

## 13. Automatic Program Data Table

Table of 24 automatic programs (P01–P24), 16 segments

Programmes		Segments															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Speed	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	Incline	0	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	0
P02	Speed	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	Incline	0	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	0
P03	Speed	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
	Incline	0	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	0
P04	Speed	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0	2.0
	Incline	0	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2
P05	Speed	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	Incline	0	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	0
P06	Speed	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0

	Incline	0	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	0
<b>P07</b>	Speed	3.0	4.0	9.0	4.0	10.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	Incline	0	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	0
<b>P08</b>	Speed	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	Incline	0	3	8	8	8	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0
<b>P09</b>	Speed	2.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
	Incline	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	0
<b>P10</b>	Speed	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	Incline	0	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	8	4	4
<b>P11</b>	Speed	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	Incline	0	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	0
<b>P12</b>	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	Incline	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
<b>P13</b>	Speed	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	12.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	Incline	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
<b>P14</b>	Speed	2.0	6.0	5.0	4.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0
	Incline	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3	4	5	5	10	6	3
<b>P15</b>	Speed	2.0	6.0	5.0	4.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	Incline	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3	3	5	5	6	4	3
<b>P16</b>	Speed	2.0	5.0	7.0	5.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	2.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	2.0
	Incline	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3	12	9	10	9	5	3
<b>P17</b>	Speed	2.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	4.0
	Incline	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3	6	5	8	7	5	3
<b>P18</b>	Speed	2.0	3.0	5.0	6.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	2.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	2.0
	Incline	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2	6	5	9	10	6	2
<b>P19</b>	Speed	3.0	7.0	6.0	5.0	9.0	7.0	6.0	3.0	5.0	2.0	9.0	7.0	6.0	3.0	5.0	2.0
	Incline	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3	5	6	5	12	8	3
<b>P20</b>	Speed	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	Incline	1	3	8	8	3	0	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0

<b>P21</b>	Speed	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	Incline	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	12	3	3	7	0
<b>P22</b>	Speed	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	10.0	6.0	11.0	3.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	Incline	0	7	7	7	5	5	5	8	8	9	8	12	8	4	4	0
<b>P23</b>	Speed	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	Incline	2	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	7	4	6	6	0
<b>P24</b>	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	12.0	10.0	7.0	7.0	10.0	11.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	Incline	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	10	4	4	0

### Error message – treadmill AC system

*Tips:* Before replacement, **turn off the power**, check the **status of the connectors**, the **integrity of the harnesses**, and make sure the **safety key** is in place.

**E01:** Communication fault between the **console** and the **electronic control system**.

	<b>Problem observed</b>	<b>Solution</b>
E01 – Common Problems & Solutions	The console's communication cable is incorrectly connected/damaged/false contact	Reconnect the communication cable properly (check both ends), replace the cable if necessary
	The console has no signal output	Replace the console, put on hold for repair
	No signal output from the bottom controller board	Replace the lower controller board, put on hold for repair

**E02 –** Abnormal voltage between the lower controller board and the motor

	<b>Problem observed</b>	<b>Solution</b>
E02 – Common Problems & Solutions	The motor cable is not connected properly	Check and reconnect the motor wires correctly
	No voltage or abnormal voltage output from the controller board to the motor	<b>Replace the lower controller board</b> (awaiting repair)
	Engine failure	Replace the engine

**E03** – Abnormal Speed Detected by Lower Controller Board

E03 – Common Problems & Solutions	Problem observed	Solution
	PWM driver circuit <b>failure</b> on lower <b>controller board</b>	<b>Replace the lower controller board</b> (put on hold for repair)

**E04** – Motor surge protection detected by the electronic board (bottom controller)

E04 – Common Problems & Solutions	Problem observed	Solution
	The <b>load</b> applied to the belt exceeds the <b>rated voltage range</b> of the motor	<b>Use within the rated voltage range</b> of the motor/reduce load
	Engine fault	Replace the engine
<b>Failure of the surge detection circuit</b> on the <b>electronic board (bottom controller)</b>	<b>Replace the electronic board (bottom controller)</b> , awaiting repair	

**E05** – Overcurrent protection (between the bottom controller board and the motor).

E05 – Common Problems & Solutions	Problem observed	Solution
	The load of the belt exceeds the <b>rated current</b> of the <b>motor</b>	<b>Use</b> the device <b>within the motor's current rating range</b>
	<b>Belt/motor</b> assembly problem causing <b>resistance</b> or <b>blockage</b>	<b>Check the belt structure</b> (belt centering/tension, rollers, plate, transmission) and <b>correct</b> friction points
<b>Fault in the current limiting system</b> of the <b>lower controller board</b>	<b>Replace the lower controller board</b> (put on hold for repair)	

**E07** or "----" – Security key improperly positioned

E07 – Common Problems & Solutions	Problem observed	Solution
	<b>Detached or misplaced</b> security key/magnet	<b>Place</b> the <b>security key</b> in the <b>intended location</b> on the console (snap it tightly)
<b>Faulty key detection system</b> (console)	<b>Replace the console</b> (awaiting repair)	

## 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](mailto:service-uk@carefitness.com)

## **WAARSCHUWINGEN:**

### **Beveiliging**

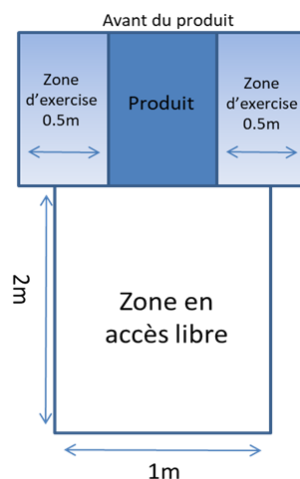
- Lees en bewaar deze gebruikershandleiding zorgvuldig. Gebruik dit product alleen zoals voorgeschreven.
- Dit apparaat moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw apparaat voldoet aan de **EN-957 klasse SB-norm** voor gebruik thuis, in een sportschool of een andere openbare of verhuurde locatie.
- 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: 150 kg.**
- Afmetingen: 192 x 154 x 86 cm (2,55 m<sup>2</sup>)
- De gebruikersloze geluidsuitstoot is 72 dB. De geluidsemisatie tijdens het sporten is hoger dan de geluidsemisatie zonder gebruiker.

**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 getimedede 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: Het chassis is 5 jaar gegarandeerd. Slijtageonderdelen zijn gegarandeerd voor 2 jaar.*

*De garantie geldt bij normaal gebruik door een particulier thuis. Activeer je productgarantie online op: [www.carefitness.com](http://www.carefitness.com)*

## 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.

## Onderdelenlijst



Nee.	Aanduiding (EN)	Hoe veelheid	Nee.	Aanduiding (EN)	Hoe veelheid
1.1	Gelaste consolebeugel Assemblage	1	4.4	Basis rechthoekige kap	6
1.2.1	Gelaste displaybeugel	1	4.5	Basis rubberen kussen	2
1.2.2	Schermbehuizing (voor)	1	4.6	Basis Skate	4
1.2.3	Displaybehuizing (achter)	1	4.7	Veerwiel (basis)	2
1.2.4	Voorste behuizing van de displaybeugel	1	4.8	Zelfboorende schroef ST4.2×19	6
1.2.5	Achterste behuizing van de displaybeugel	1	4.9	Kruisschroef M4×10	6
1.2.6	Consolebord (PCB)	1	4.10	Vis zes pannen M8×15 (filet totaal)	2
1.2.7	Snelkoppelingsleutelkaart	1	4.11	Inbusschroef M8×30 (halve schroefdraad)	1
1.2.8	Module USB	1	4.12	M8 nylon eikelmoer	2
1.2.9	Module MP3	1	5.1	Hoofdchassis (gelaste set)	1
1.2.10	Zelftappende kruisschroeven ST2.5×6	52	5.2	Motorbevestiging (gelaste assemblage)	1
1.2.11	Zelftappende kruisschroeven ST4.2×10	17	5.3	Motorkrukas	1
1.2.12	Zelftappende Phillips-schroef ST4.2×13	78	5.4	Onderste motorhuis	1
1.2.13	Zelftappende Phillips-schroef ST4.2×16	14	5.5	Voorste motorkrukas.	1
1.2.14	Tegen zes pannen M8×16 (filet totaal)	4	5.6	Rechter achterste carter	1
1.3	Consolebehuizing (deel 1)	1	5.7	Linkerachterste carter	1
1.4	Consolebehuizing (deel 2)	1	5.8	Racebord	1
1.5	Paddle Switch Beugel	2	5.9	Loopband (loopband)	1
1.6	Selector / Draaiknop	2	5.10	Linker Rail Bar	1
1.7	Ondersteuning voor een handhartslagsensor	2	5.11	Rechte Rail Bar	1
1.8	Siliconen pad voor telefoon	1	5.12	Poly-V Belt	1

1.9	EVA-pad voor telefoon	1	5.13	Olie-uitlaatbuis	1
1.10	Handleuningschuim	2	5.14	Oliefles	1
1.11	Beveiligingsleutelset	1	5.15	Olie-inlaatbuis	1
1.12	Consoleknop	1	5.16	Pomp Link Tube	1
1.13	Console-adapterkaart	1	5.17	Kleine Slangkraag	2
1.14	PCB linkerknoppen	1	5.18	Kraag type R10	2
1.15	PCB rechte knoppen	1	5.19	Plastic asafstandhouder (draaipunt)	2
1.16	PCB Paddle Switch	2	5.20	Kettingbladdempingsplaat	8
1.17	Spreker	2	5.21	Transportwiel (chassis)	2
1.18	PCB Beveiligingsleutelsensor	1	5.22	Kantelmotor	1
1.19	Draadloze oplaadmodule	1	5.23	Aandrijfmotor	1
1.20	Metalen plaat van beveiligingsleutel	1	5.24	Zelfsmeringspomp	1
1.21	Handhartslagsensor	4	5.25	Onderste controllerbord	1
1.22	Paddle Switch Spring	4	5.26	AC AC-stopcontact	1
1.23	Vis auto-taraudeuse « tête parapluie » ST3.0×8	8	5.27	Thermische Stroomonderbreker (Protector)	1
1.24	Vis zes pannen M8×20 (filet totaal)	2	5.28	Schakelaar	1
1.25	Inbusschroeven M8×40 (halve schroefdraad)	6	5.29	Voorste roller	1
1.26	Nylon lockmoer M8	9	5.30	Achterrol	1
1.27	Ringplaat $\Phi 3,5 \times \Phi 10 \times T 0,5$	2	5.31	Z-beugel (olieflessenhouder)	1
2.1	Linker rechtopstaande (gelaste constructie)	1	5.32	Slangclip(s)	4
2.2	Inbusschroeven M8×65 (halve schroefdraad)	8	5.33	Dubbelzijdig schuimtape (randen)	4
3.1	Rechtopstaande (gelaste assemblage)	1	5.34	Dubbelzijdige schuimtape voor motorondersteuning	2
4.1	Basis (Gelaste set)	1	5.35	Kruisschroeven combinatieschroef M4×10	2

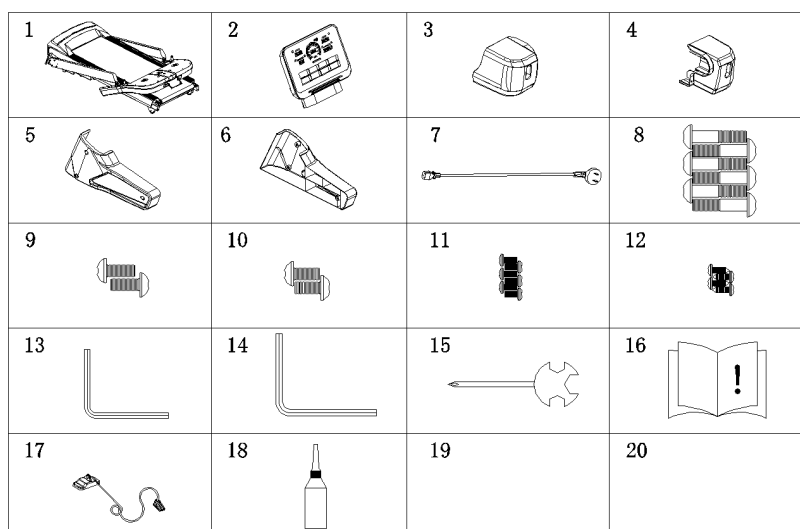
4.2	Linkerbasis krukas	1	5.36	Zelftappende verzinkte schroef ST4.2×13	2
4.3	Rechter basisdeksel	1	5.37	Verzinkte schroef M8×25 (totale schroefdraad)	8
4.4	Basis rechthoekige kap	6	5.38	Vis zes pannen M6×65 (filet totaal)	3
4.5	Basis rubberen kussen	2	5.39	Tegen zes pannen M8×16 (filet totaal)	4
4.6	Basis Skate	4	5.40	Vis zes pannen M8×30 (filet totaal)	2
4.7	Veerwiel (basis)	2	5.41	Vis zes pannen M8×40 (filet totaal)	1
4.8	Zelfboorende schroef ST4.2×19	6	5.42	Inbusschroef M8×50 (halve schroefdraad)	1
4.9	Kruisschroef M4×10	6	5.43	Inbusschroeven M10×45 (halve schroefdraad)	3
4.10	Vis zes pannen M8×15 (filet totaal)	2	5.44	Nylon slotmoer M10	4
4.11	Inbusschroef M8×30 (halve schroefdraad)	1	5.45	Grower Washer M8	7
4.12	M8 nylon eikelmoer	2	5.46	Ringplaat $\Phi 8,5 \times \Phi 16 \times T1,5$	7
5.1	Hoofdchassis (gelaste set)	1	5.47	Ringplaat $\Phi 10 \times \Phi 20 \times T1,5$	6
5.2	Motorbevestiging (gelaste assemblage)	1	5.48	Crantée Washers $\varphi 5 \times \varphi 8 \times T1,5$	2
5.3	Motorkrukas	1	5.49	Crantée Washers $\varphi 7 \times \varphi 10 \times T1,5$	3
5.4	Onderste motorhuis	1	5.50	Stroomkabel	1
5.5	Voorste motorkrukas.	1	6.1	Kantelframe (gelaste assemblage)	1
5.6	Rechter achterste carter	1	6.2	Transportwiel (basis)	2
5.7	Linkerachterste carter	1	6.3	Inbusschroeven M10×40 (halve schroefdraad)	2
5.8	Racebord	1	6.4	Inbusschroeven M10×75 (halve schroefdraad)	1
5.9	Loopband (loopband)	1	6.5	Groeiwasmachine M10	2
5.10	Linker Rail Bar	1	7.1	Gasveer	1

## Montageaccessoires:

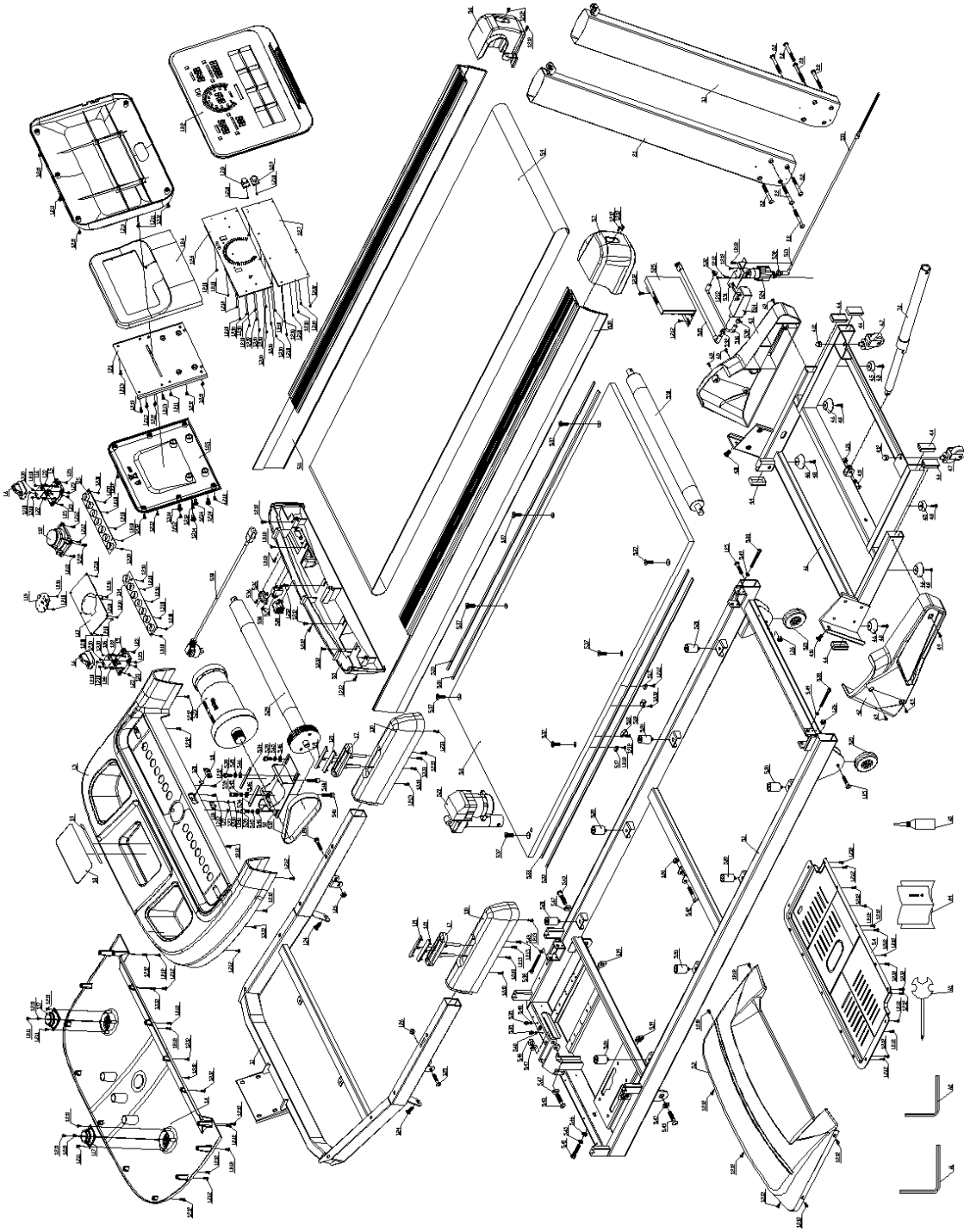
Open het vakje en controleer of de volgende onderdelen aanwezig zijn.

NL

Nee.	Aanduiding	Parameter	Qté
1	Hoofdchassis (Machineassemblage)	–	1
2	Console/Display (Schermassemblage)	–	1
3	Linkerachterste carter	–	1
4	Rechter achterste carter	–	1
5	Linkerbasis krukas	–	1
6	Rechter basisdeksel	–	1
7	Stroomkabel	–	1
8	Inbusschroef pankop (halve schroefdraad)	M8×65	6
9	Inbusschroef op de pankop (volledige schroefdraad)	M8×20	2
10	Inbusschroef op de pankop (volledige schroefdraad)	M8×15	2
11	Kruisschroeven	M4×10	6
12	Phillips zelftappende schroef	ST4.2×13	4
13	Inbussleutel	S5	1
14	Inbussleutel	S6	1
15	Vlaksleutel (13#/14#/17#)	–	1
16	Gebruikershandleiding	–	1
17	Beveiligingssleutel (slot), rood	–	1
18	Smeermiddel (tapijtolie)	30 ml	1



EXPLODED VIEW EN ONDERDELENLIJST



## MONTAGE-INSTRUCTIES

NL



**Montagetijd**  
30 min



**Inbegrepen**  
gereedschap

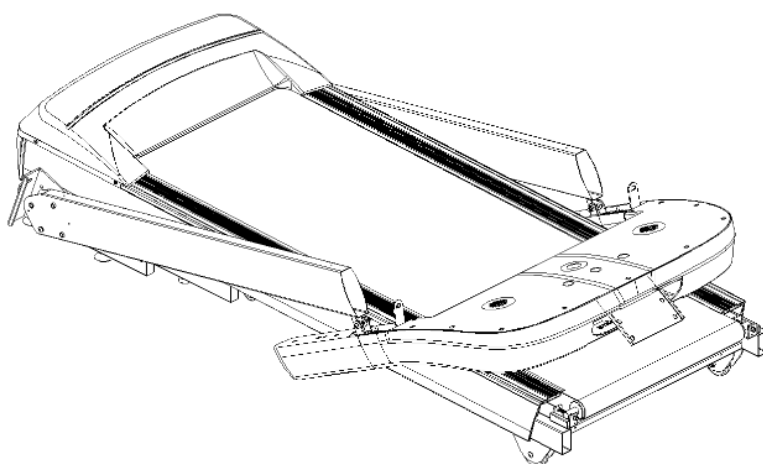


**Eenvoudige**  
moeilijkheden

### **STAP 1:**

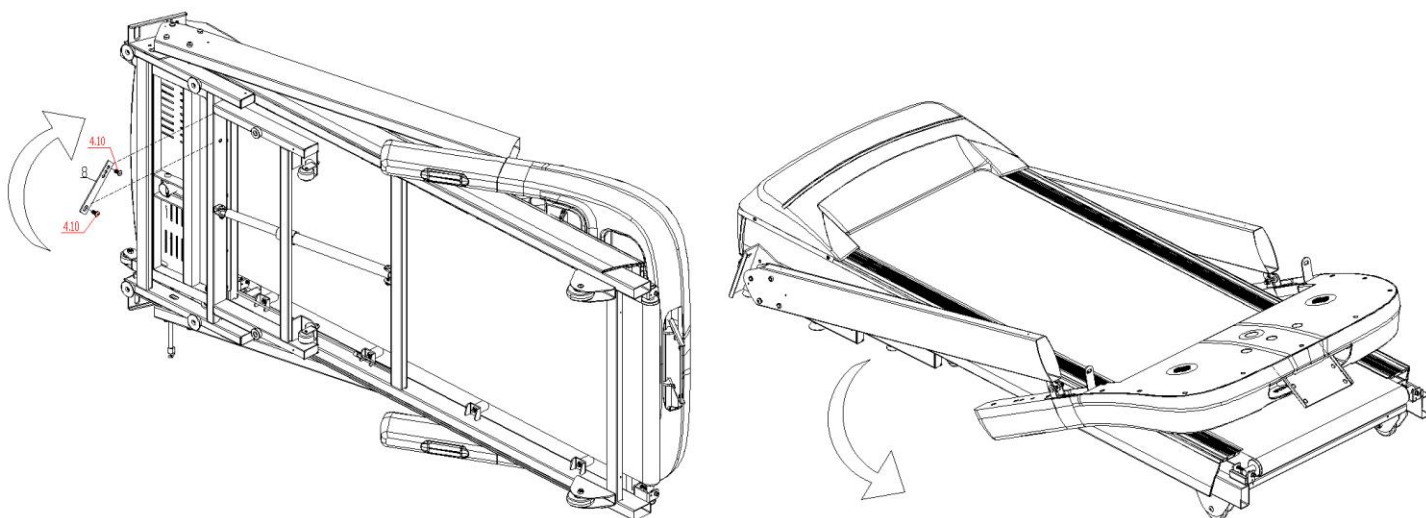
Open de doos, haal alle onderdelen eruit en leg het hoofdframe plat op de vloer.

Ter herinnering: het wordt aanbevolen de operatie met twee of meer mensen uit te voeren om letsel te voorkomen.



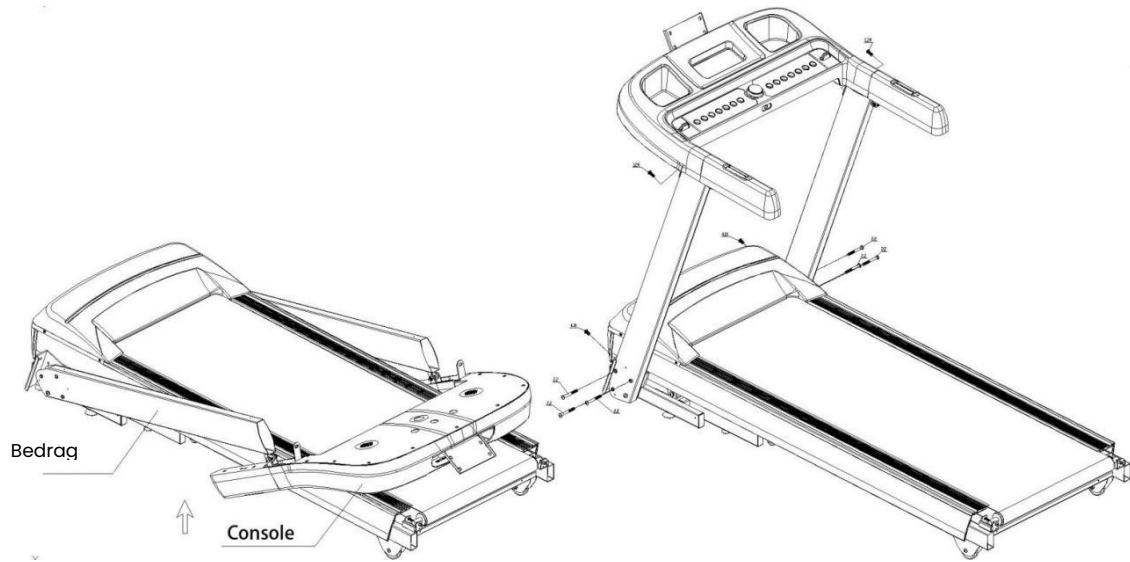
### **STAP 2:**

Kantel het chassis voorzichtig opzij. Verwijder de M8×15 schroef van de transportbevestigingsplaat en verwijder de plaat. Laat het chassis horizontaal rusten.



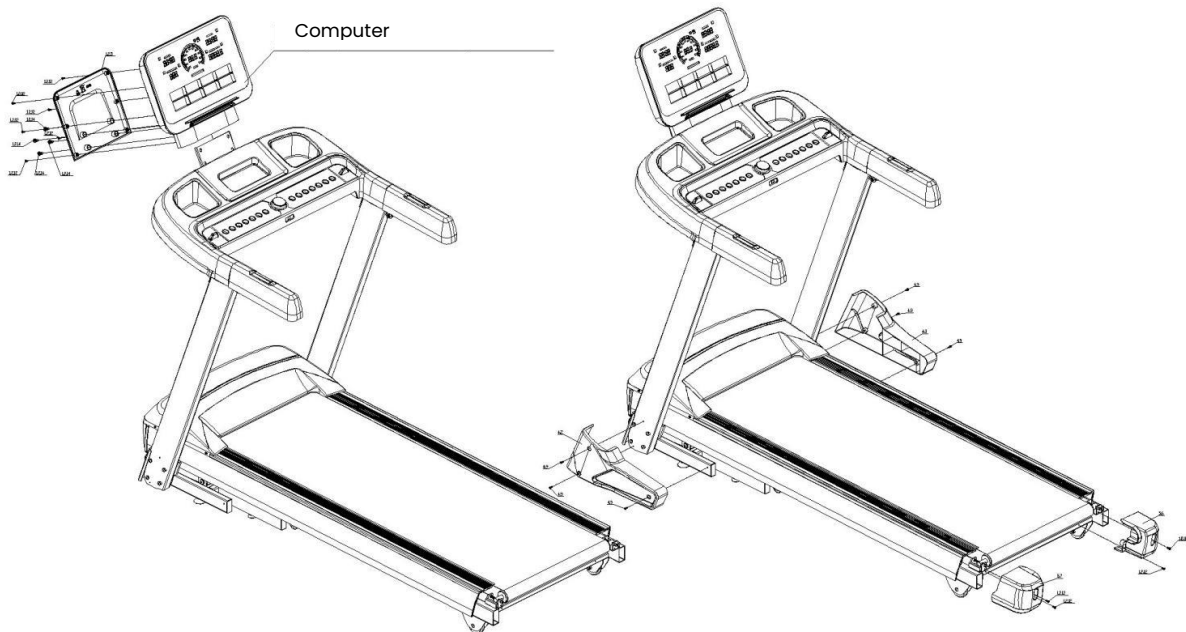
**STAP 3:**

Zet alle bedragen recht. Zet beide zijden vast met de M8×65 schroeven en de voorkant met de M8×15 schroeven. Bevestig de consolebeugel en draai vast met de M8×20 schroeven. Draai alle assemblages vast en controleer op de juiste installatie.



**STAP 4:**

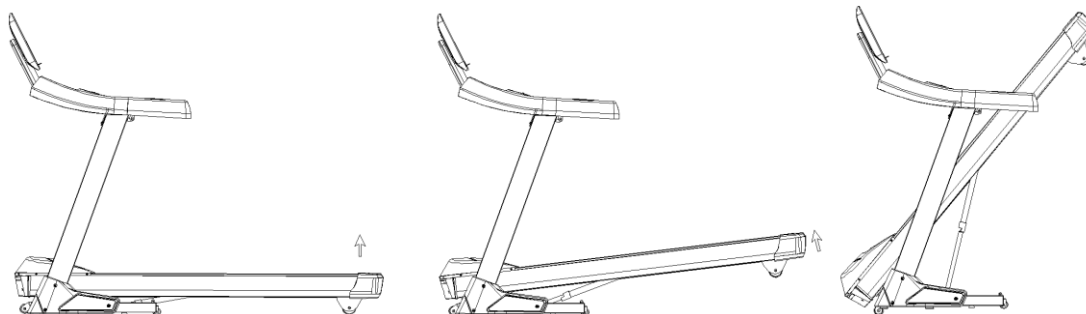
Verwijder de vooraf gemonteerde schroeven die op de consolebehuizing te zien zijn. Gebruik ze om de console aan de standaard te bevestigen. Bevestig de linker- en rechterbasisbehuizing met de M4×10, en vervolgens de linker- en rechterachterhoes met de ST4.2×13.



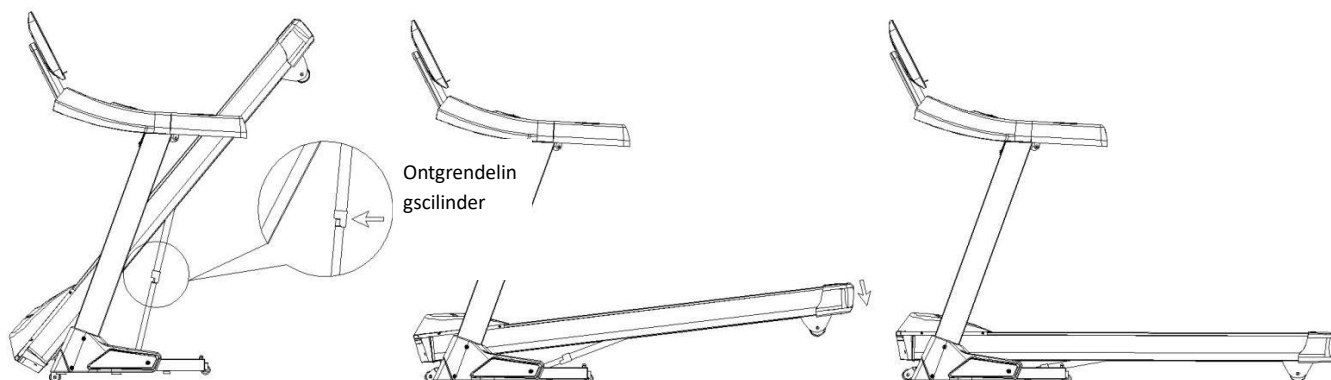
## VOUWEN & BEWEGEN

**Vouwen:** Zet de schakelaar uit en trek de stekker eruit. Til de bak met de hand op totdat de gasveer ingrijpt.

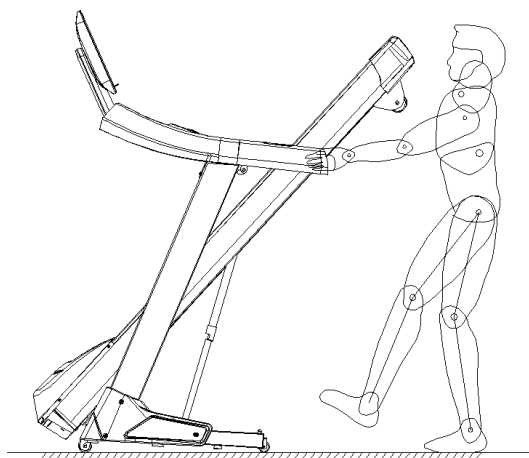
NL



**Ontvouwen:** Druk voorzichtig met je voet op de cilinderring; de bak zakt langzaam naar de grond. Houd kinderen tijdens deze fase uit de buurt.



**Bewegen:** Opgevouwen mat, beide handgrepen stevig vastpakken en het apparaat kantelen/bewegen. Bewaar het buiten bereik van kinderen (jack lock).



## TECHNISCHE SPECIFICATIES

- Uitgevouwen afmetingen (L×W×H): 1930 × 830 × 154 mm
- Loopoppervlak (L×W): 149,5 × 510 mm
- Snelheid: 0,8–20,0 km/u
- Kantel: 0–18 niveaus
- Vermogen: AC 2,0 PK (maximaal 4,0 HP)
- Spanning: 220–240 V, 50–60 Hz
- Netto gewicht: 95,2 kg
- Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg
- Consoleschermen: Snelheid, Tijd, Afstand, Calorieën, Hartslag

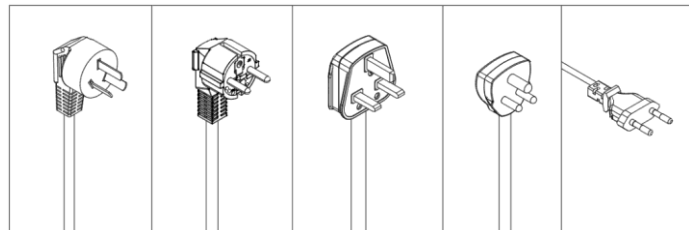
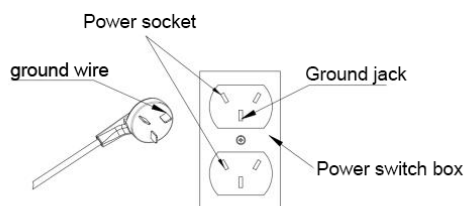
## AARDINGSINSTRUCTIES

Dit product moet geaard zijn. In geval van een storing vermindert aarding het risico op elektrocutie. Het snoer heeft een aardingsgeleider en een geaarde stekker. Steek alleen in een correct geïnstalleerd en geaard 220V-stopcontact.

### **GEVAAR**

Een verkeerde aansluiting kan elektrocutie veroorzaken. Bij twijfel, raadpleeg dan een gekwalificeerde elektricien. Verander de kaart niet. Als het niet past, laat dan een geschikt stopcontact installeren. Schuko-type aardstekker (diagram A). Geen adapters.

### Description of power grounding



## TRAININGSTIPS EN AANBEVELINGEN

### Warming-up

Als u ouder bent dan **35 jaar** of een medische geschiedenis heeft, raadpleeg dan uw arts. Master **Start/Stop, snelheid** en **helling** voordat je klimt. Begin bij **1,6–3,2 km/u**; Test met één voet, loop dan **10 minuten** voordat je stopt.

### Progressie

Loop **~1 km** in een gelijkmatig tempo (ongeveer. **15–25 min**). Verhoog daarna **geleidelijk** de snelheid en/of helling (vermijd grote stappen).

### Voorbeeld van een toename in intensiteit

2 minuten bij 4,8 km/u → 2 minuten bij 5,3 → 2 minuten bij 5,8 → daarna **+0,3 km/u** elke 2 minuten zolang de ademhaling gecontroleerd blijft.

### "Calorieën" sessie

5 minuten warming-up bij **4,0–4,8 km/u**. **+0,3 km/u** elke 2 minuten tot een comfortabel tempo **van 45 minuten**. Tijdens een tv-show van een uur voeg je **+0,3 km/u** toe aan elke reclamepauze en keer je daarna terug naar het basistempo. Cool-down **4 minuten**.

### Frequentie

**3–5 keer per week, 15–60 minuten per sessie**. Gebruik de **helling** om te intensiveren (begin zonder helling).

### Snelheidsmarkeringen

Snelheidsbereik (km/u)	Niveau	Snelheidsbereik (km/u)	Niveau
0,8 – 3,0	Zeer gedeconditioneerd	9,0 – 12,0	Matig hardlopen
3,0 – 4,5	Zittend	12,0 – 14,5	Ervaren loper
4,5 – 6,0	Gestaag opmars	14,5 – 18,0	Geavanceerd
6,0 – 7,5	Vlot wandelen	18,0 – 20,0	Expert
7,5 – 9,0	Joggen		

## Product Care

### **Cleaning:**

Grondige en regelmatige reiniging verlengt de levensduur van de elektrische loopband. Verwijder regelmatig stof om de onderdelen schoon te houden. Zorg ervoor dat je de blootliggende delen aan weerszijden van de loopband (riem) schoonmaakt: dit vermindert de ophoping van onzuiverheden onder de mat. Zorg dat je sneakers schoon zijn en voorkom dat er vreemde voorwerpen onder de mat komen, want dat kan het loopdek en de mat slijten. Het oppervlak van de mat kan worden afgedroogd met een vochtige, licht ingezepte doek. Wees voorzichtig dat je de elektrische onderdelen of het gebied onder het tapijt niet bespettert.

### **Waarschuwing:**

Moet de loopbandaansluiting loskoppelen voordat je het carter verwijderd. Open het carter en zuig minstens één keer per jaar het stof uit de motor.

### **Loopbanden en specifieke smeermiddelen voor elektrische loopbanden :**

De tray en loopband van deze loopband zijn voorgesmeerd. De wrijving tussen de band en de plaat heeft een grote invloed op de levensduur en prestaties van het apparaat, daarom is het noodzakelijk om regelmatig smeermiddel aan te brengen. We raden aan het oppervlak van de tray periodiek te inspecteren. Als deze beschadigd is, neem dan contact op met ons klantenservicecentrum.

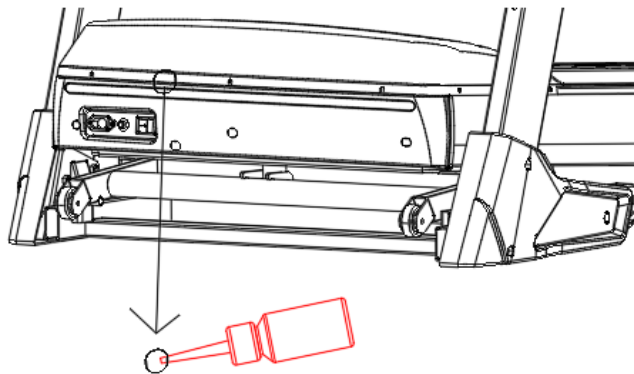
Breng het smeermiddel aan tussen de band en de bak volgens de frequentie hieronder, open de vuldop om bij te vullen (zie diagram hieronder):

- **Lichte gebruik (minder dan 3 uur per week):** 1 keer per jaar;
- **Gemiddeld gebruik (3–5 uur per week):** elke 6 maanden;
- **Intensief gebruik (meer dan 5 uur per week):** elke 3 maanden.

Wij adviseren u het smeermiddel bij uw lokale distributeur te kopen of rechtstreeks contact op te nemen met ons bedrijf.

### **Voorzichtigheid:**

Alle andere reparaties moeten worden uitgevoerd door gekwalificeerde professionals.



## Het afstellen van de loopriem

1. Om uw elektrische loopband beter te onderhouden en de levensduur te verlengen, wordt aanbevolen om na 1 uur en 30 minuten continu gebruik de voeding uit te schakelen en de machine 10 minuten te laten rusten voordat deze weer verder gaat.
2. Als de riem te los zit, glijdt hij tijdens het gebruik; Als het te strak is, kan het de motorprestaties verminderen en de slijtage van rol- en riemen versnellen. Wanneer de spanning correct is, kunnen alle randen van de band ten opzichte van het racedek met de hand met ongeveer 50–75 mm worden opgetild.

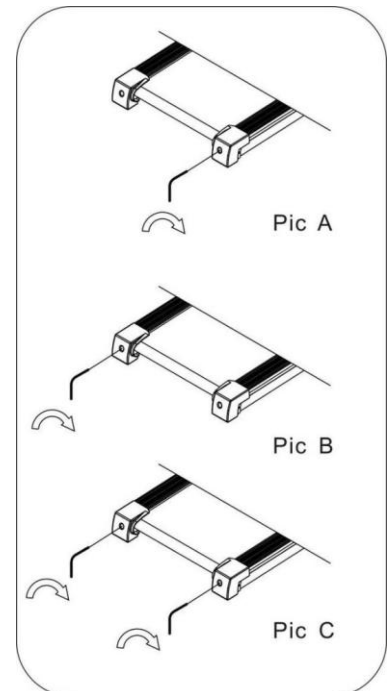
### Het aanpassen van de uitlijning (centrering) van de band

De loopband kan na een periode van gebruik soms naar één kant verschuiven. Volg deze stappen om het te herfocussen:

- **Als de strook naar rechts afwijkt (foto A):**
  1. Zet de stroom uit en verwijder de beveiligingssleutel.
  2. Draai de rechter verstelschroef een kwart draai met de klok mee.
  3. Sluit de mat weer aan, vervang de sleutel en laat hem een paar minuten draaien.
  4. Herhaal dit totdat de strip gecentreerd is.
- **Als de strook naar links afwijkt (foto B):**
  1. Zet de stroom uit en verwijder de beveiligingssleutel.
  2. Draai de linker stelschroef een kwart slag met de klok mee.
  3. Herstart en observeer de uitlijning.
  4. Herhaal indien nodig.
- **Laatste aanpassing na een bepaalde hoeveelheid gebruik (foto C)**

Na de voorgaande stappen of na een periode van gebruik kan de hardloopband geleidelijk ontspannen. In dit geval:

1. Verwijder de beveiligingssleutel en zet het apparaat uit.
2. Draai met een moersleutel de twee achterste verstelschroeven een kwart draai met de klok mee.
3. Vervang de beveiligingssleutel en zet de mat weer aan.
4. Laat hem draaien en monteer hem dan op de band om de spanning te controleren.
5. Herhaal de stappen indien nodig totdat de strook gelijkmatig en matig strak is.



Laat na afstelling de band een paar minuten **langzaam draaien (ca. 1 km/u)** om de centrering te controleren.

## Algemene Verzorgingstips

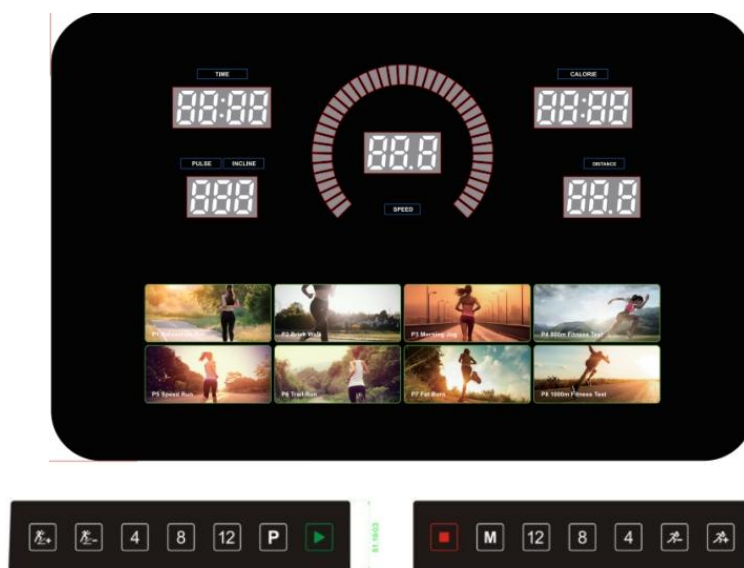
- Maak regelmatig stof en vuil schoon om ophoping onder de band te voorkomen.
- Controleer regelmatig of alle schroeven goed vastzitten.
- Houd de mat altijd in een droge, gematigde omgeving.
- Gebruik nooit water om elektrische componenten of de strip schoon te maken.  
→ Gebruik een zachte, licht vochtige doek.
- Laat de motor minstens één keer per jaar stofzuigen (na het verwijderen van de beschermkap), om opgehoopt stof te verwijderen.
- Bij abnormaal geluid, brandende geur of ongewone trillingen, zet onmiddellijk de stroom uit en neem contact op met de after-sales service.

## Aansprakelijkheidsclausule

Deze handleiding is uitsluitend bedoeld ter informatie. Specificaties en illustraties kunnen zonder waarschuwing worden gewijzigd als onderdeel van voortdurende productverbetering. Bij twijfel, verwijs dan altijd naar het daadwerkelijke product.

## GEBRUIK VAN HET PRODUCT

### 1. Overzicht van het Model 50757-systeem



#### Functies van deze elektronische console:

- Auto Tilt
- Kinomap-compatibele app (optioneel)
- Draadloze verbindingfunctie (Bluetooth)
- Kleurentouchscreen

### 3. Consoleschermen tijdens training

- **Snelheid:** km/u.
- **Incline:** Niveau 0 tot 18.
- **Tijd:** Verstreken of resterende tijd (mm:ss).
- **Afstand:** Km gereden of resterende (km).
- **Calorieën:** Kilocalorieën verbruikt of overgebleven (kcal).
- **Hartslag:** Bpm gemeten via handsensoren.

### 3. Trainingsmodi

- **Handmatig:** Vrije afstelling zonder vooraf ingestelde lens.
- **Aftellen:** Een enkel doel gesteld vóór vertrek; automatische stop wanneer het doel is bereikt (tijd, afstand of calorieën).
- **Automatische programma's (P01–P24):** Ingebouwde presetprofielen
- **Aangepaste programma's (U01–U03):** Een segment-voor-segment profiel creëren
- **S-programma's (S1–S8):** Thematische scenario's

#### Trainingsparameters volgens de verschillende modi:

- **Minimale opgegeven snelheid:** 0,8 km/u / Maximum: 20 km/u
- **Tijd (Tijdmodus):** minimaal 8 min · maximaal 99 min
- **Afstand (modus Afstand):** minimaal 1 km · maximaal 99 km
- **Calorieën (calorie-modus):** minimaal 20 kcal · maximaal 990 kcal
- **Duur van een programma (P01–P24):** minimaal 8 minuten · maximaal 99 minuten
- **Getoonde kanteling:** minimaal 0 niveaus · maximaal 18 niveaus

### 4. Beschrijving van de sleutels

- 3 sneltoetsen Snelheid: 4, 8, 12
- 3 kantelsneltoetsen: 4, 8, 12
- START (Démarrer) / PAUZE–STOP
- PROGRAMMA (Programma) / MODE
- SNELHEID + / SNELHEID –
- HELLING + / INCLINATIE –

### 5. Sleutelfuncties en bedieningsinstructies

- START-knop: Start de motor.
- Bij pauze start je de motor op het minimumtoerental, waarna de training wordt hervat door de andere gegevens van de waarden vóór de rem te verzamelen.
- PAUSE/STOP-knop: pauzeert/stopt de motor.

#### Let op:

1. Tijdens de training stopt het indrukken van PAUSE/STOP tijdelijk de motor terwijl de trainingsgegevens worden opgeslagen.
2. Wanneer de machine wordt gepauzeerd, wordt de trainingsgegevens opnieuw gewist, door opnieuw op PAUSE/STOP te drukken.

Commando / Knop	Functie	Gebruik
<b>Draaiwiel</b>	Snelheidsaanpassing $\pm$	<b>In werking</b> : Uurlijk = <b>Snelheid +</b> , tegen de klok in = <b>Snelheid -</b> . <b>In parameterinstelling</b> : Uurlijk = <b>verhoging</b> van waarde, tegen de klok in = <b>vermindering</b> .
<b>PROGRAMMA</b>	Selectie van <b>automatische programma's, aangepaste programma's, FAT-test</b>	Vanuit <b>de handmatige modus</b> druk je om automatische <b>programma's in te voeren</b> Na <b>P24</b> → <b>Persoonlijke Programma's (U01-U03)</b> Na <b>U03</b> → GOT-test. Navigatievolgorde: Automatische programma's → aangepaste programma's → VET-test → terugkeer.
<b>MODUS</b>	Aftellen <b>van moduskeuze</b> en navigatie in <b>FAT</b>	<b>Van de screensaver:</b> Elke tik op <b>MODE</b> wisselt <b>door de doelmodi</b> : <b>Tijd</b> → <b>Afstand</b> → <b>Calorieën</b> → <b>Terug naar het slaapscherm</b> . <b>Vanuit handmatige modus</b> Druk op <b>MODE</b> om <b>de afteltimer te openen</b> (je kiest dan een tijddoel, afstand of calorieën). <b>Tijdens de FAT-testinstelling</b> Elke tik op <b>MODE</b> verandert naar de <b>volgende instelling</b> : <b>Geslacht</b> → <b>Leeftijd</b> → <b>Lengte</b> → <b>Gewicht</b> → <b>Start Test</b> .
<b>SNELHEID + / -</b>	Pas de snelheid aan ; pas een <b>waarde</b> in de instelling aan	<b>In werking</b> : pas de snelheid aan. <b>In Setting</b> : Verander de waarde van de geselecteerde parameter.
<b>INCLINATIE + / -</b>	Stel <b>de kanteling</b> aan; pas een <b>waarde</b> in de instelling aan	<b>In werking</b> : pas de kanteling aan. <b>In Setting</b> : Verander de waarde van de geselecteerde parameter.
<b>SPEED Snelkoppelingen</b> (4 / 8 / 12)	Directe Gearselectie	<b>In werking</b> : pas de bijbehorende snelheid onmiddellijk toe.
<b>TILT Shortcuts</b> (4 / 8 / 12)	Directe selectie van een kantelniveau	<b>In werking</b> : Pas onmiddellijk het bijbehorende kantelniveau toe.

## 6. Beschrijving van trainingsmodi

### A. Handmatige modus

Handmatig Modus openen: Na het aanzetten en volledig weergeven schakelt de console in de handmatige modus. Druk op START om de training in handmatige modus te starten.

#### Gebruik:

- Mondingssnelheid: 1,0 km/u.
- De vensters Tijd, Afstand en Calorieën tellen omhoog vanaf nul.
- SPEED ± stelt je in staat de snelheid aan te passen; TILT ± Stelt je in staat het kantelniveau aan te passen.
- Wanneer de oefentijd boven de 99:59 uitkomt, stopt het systeem niet: de tijd begint vanaf nul en gaat door.

### B. Aftelmodus

#### 1. Afteltijd

Toegang: Vanuit handmatige modus, druk op MODE tot Tijd. Het tijdvenster toont 30:00 (knipperend). Stel de gewenste tijd in met SPEED ± of TILT± (bereik 8:00–99:59), en druk dan op START.

#### Hoe het werkt:

- Mondingssnelheid: 1,0 km/u.
- Afteltijd vanaf de setwaarde; Afstand en calorieën tellen omhoog vanaf nul.
- SNELHEID± past de snelheid aan; TILT± Stelt de kanteling bij.
- Bij 0 vertraagt de riem en stopt en keert dan terug naar standby.

#### 2. Afteltimer afstand

Toegang: Vanuit handmatige modus, druk op MODE tot Remote. Het Afstandsvenster toont 1,0 km (knipperend). Stel de afstand in met SNELHEID ± of INCLINE ± (bereik 1,0–99,0 km), en START.

#### Hoe het werkt:

- Mondingssnelheid: 1,0 km/u.
- Aftelafstand; Tijd en calorieën tellen op.
- Huidige instellingen: SNELHEID ± en INCLINATIE ±.
- Bij 0, geleidelijk uitschakelen en dan terugkeren naar standby.

#### 3. Aftellen van calorieën

Toegang: Vanuit handmatige modus, tik op MODE tot Calorieën. Het Calore-venster toont 50 (knipperend). Stel de waarde in met SPEED ± of INLINE ± (bereik 20–990 kcal), en dan START.

#### Hoe het werkt:

- Mondingssnelheid: 1,0 km/u.
- Calorieën tellen af; Tijd en afstand tellen omhoog.
- Huidige instellingen: SNELHEID ± en INCLINATIE ±.
- Bij 0, geleidelijk uitschakelen en dan terugkeren naar standby.

### C. Automatische programma's

Toegang: Vanuit Handmatige modus, Status instellen of S-programmamodus drukt u op PROGRAMMA om toegang te krijgen tot Automatische Programmaselectie. Het tijdvenster toont 30:00 (knipperend)—stel de duur in met SNELHEID ± of INLINE ± (bereik 8:00–99:59), en dan START.

#### Hoe het werkt:

- Elk automatisch programma heeft 20 secties (segmenten).
- De snelheid en inclinatie van elk gedeelte volgen de vooraf gedefinieerde waarden van het programma.
- De duur van een sectie = 1/20 van de vastgestelde tijd.
- Aftellen; Afstand en calorieën tellen omhoog.
- Tijdens de oefening kun je SNELHEID ± en INCLINATIE aanpassen ±; Wanneer je naar de volgende sectie gaat, keren de waarden terug naar de presets in de volgende sectie.
- Bij 0, geleidelijk uitschakelen en dan terugkeren naar standby.

### D. Gepersonaliseerde programma's (U01–U03)

Naast de 24 ingebouwde programma's biedt de mat 3 gebruikersprogramma's (U01, U02, U03) die naar jouw wensen kunnen worden geconfigureerd.

#### 1. Aanpassing:

Terwijl je slaapt, druk herhaaldelijk op PROGRAMMA tot U01–U03, en druk dan op MODE om te enteren.

- Stel sectie S01 in: SNELHEID via SPEED ± (of sneltoetsen) en TILT via TILT ±.
- Druk op MODE om naar het volgende gedeelte te gaan, enzovoort tot S16.
- Nadat de S01–S16-invoer is voltooid, wordt de data geback-up (schakel de stroom niet uit tijdens de invoer, anders faalt de back-up).

#### 2. Aan de slag:

- Terwijl je standby bent, selecteer je U01–U03 met PROGRAM, stel je de totale duur in en selecteer je vervolgens START.
- Direct nadat je klaar bent met het typen van S01–S16 en de duur, kun je op START drukken om direct te starten.

#### 3. Instructies:

Elk programma verdeelt de sessie in 16 secties (S01–S16). Je moet de snelheid, helling en duur van alle secties invoeren voordat je op START drukt.

#### 4. Tijdens de oefening:

Je kunt de snelheid aanpassen via SPEED ±. Aan het einde van een sectie volgt automatische overgang naar de volgende, waarbij de waarden voor die sectie worden toegepast.

### E. Modus S-Programma

Tik vanuit de handmatige modus, een automatisch programma of de instelling op het gewenste S-programma op het display. Niet-geselecteerde tegels worden donkerder; de helderste geeft het geselecteerde S-programma aan. (De 8 S-modi — S1 tot S8 — komen overeen met specifieke modi die in de instructies worden beschreven.)

### S1 - Herstelwandeling

Parameter	Standaard	Afstelbereik	Beeldgebied	Noten
<b>Snelheid</b>	1,0 km/u	1,0 – 3,0 km/u	1,0 – 3,0 km/u	<b>Pas verstelbaar na het starten</b>
<b>Incline</b>	0 (niveau)	0 – 18 (niveaus)	–	<b>Pas verstelbaar na het starten</b>
<b>Temperat uren</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Elk segment duurt **Set Time / 20**. De onderstaande waarden zijn in **km/u** voor snelheid en niveaus voor helling.

Segment N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Snelheid (km/u)</b>	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1
<b>Incline (niveau)</b>	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1

### S2 - Actief wandelen

Parameter	Standaard	Afstelbereik	Beeldgebied	Noten
<b>Vitesse</b>	4,0 km/u	1,0 – 6,0 km/u	1,0 – 6,0 km/u	<b>Pas verstelbaar na het starten</b>
<b>Incline</b>	0 (niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	<b>Pas verstelbaar na het starten</b>
<b>Temperatuur en</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Elk segment duurt **Set Time / 20**. De onderstaande waarden zijn in **km/u** voor snelheid en niveaus voor helling.

Segment N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Snelheid (km/u)</b>	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6
<b>Incline (niveau)</b>	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3

### S3 – Jogging doux

Parameter	Standaard	Afstelbereik	Beeldgebied	Noten
<b>Vitesse</b>	6,0 km/u	6,0 – 8,0 km/u	6,0 – 8,0 km/u	<b>Pas verstelbaar na het starten</b>
<b>Incline</b>	0 (niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	<b>Pas verstelbaar na het starten</b>
<b>Temperat uren</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Elk segment duurt **Set Time / 20**. De onderstaande waarden zijn in **km/u** voor snelheid en niveaus voor helling.

Segment N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Snelheid (km/u)</b>	6	7	8	8	7	6	6	7	8	8	7	7	6	6	7	7
<b>Incline (niveau)</b>	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	4

### S4 – 800m Fitnessstest

Parameter	Standaard	Afstelbereik	Beeldgebied	Noten
<b>Vitesse</b>	3,0 km/u	1,0 – 20 km/u	1,0 – 20 km/u	<b>Pas verstelbaar na het starten</b>
<b>Incline</b>	0 (niveau)	0 – 18 (niveaus)	–	<b>Pas verstelbaar na het starten</b>
<b>Afstand</b>	0,8 km	Instelling niet beschikbaar		

**Principe:** Aftellen tot **800 m**. Aan het einde van de aftelling wordt de **score weergegeven in het SPEED-venster** op basis van de **behaalde tijd**.

Noot	Tijd 800 m
A (Uitstekend)	≤ 3'39"
B (Goed)	3'40" – 4'20"
C (Passability)	4'21" – 4'45"
D (Onvoldoende)	≥ 4'46"

### S5 - Intervallopen

Parameter	Standaard	Afstelbereik	Beeldgebied	Noten
<b>Vitesse</b>	3,0 km/u	3,0 – 10 km/u	3,0 – 10 km/u	<b>Pas verstelbaar na het starten</b>
<b>Incline</b>	1 (niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	
<b>Temperaturen</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Elk segment duurt **Set Time / 20**. De onderstaande waarden zijn in **km/u** voor snelheid en niveaus voor helling.

Segment N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Snelheid (km/u)</b>	3	5	7	3	5	7	8	5	7	9	5	7	8	3	5	7
<b>Incline (niveau)</b>	1	2	3	1	2	3	4	2	3	4	5	7	8	3	5	7

### S6 - Trail/cross met hellingsvariaties

Parameter	Standaard	Afstelbereik	Beeldgebied	Noten
<b>Vitesse</b>	4,0 km/u	4,0 – 10 km/u	4,0 – 10 km/u	<b>Pas verstelbaar na het starten</b>
<b>Incline</b>	2 (niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	
<b>Temperaturen</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Elk segment duurt **Set Time / 20**. De onderstaande waarden zijn in **km/u** voor snelheid en niveaus voor helling.

Segment N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Snelheid (km/u)</b>	4	6	8	10	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9
<b>Incline (niveau)</b>	2	5	8	3	6	9	2	4	6	2	10	5	2	5	7	4

### S7 – Vetverbranding

Parameter	Standaard	Afstelbereik	Beeldgebied	Noten
<b>Vitesse</b>	3,0 km/u	1,0 – 12 km/u	1,0 – 12 km/u	<b>Pas verstelbaar na het starten</b>
<b>Incline</b>	2 (niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	
<b>Temperaturen</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Elk segment duurt **Set Time / 20**. De onderstaande waarden zijn in **km/u** voor snelheid en niveaus voor helling.

Segment N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Snelheid (km/u)</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	9	8	7
<b>Incline (niveau)</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	10	9	9	8	7

### S8 – 1000m Fitnessstest

Parameter	Standaard	Afstelbereik	Beeldgebied	Noten
<b>Vitesse</b>	3,0 km/u	1,0 – 20 km/u	1,0 – 20 km/u	<b>Pas verstelbaar na het starten</b>
<b>Incline</b>	0 (niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	
<b>Afstand</b>	1,0 km			
<b>Tijd</b>	7 minuten	Instelling niet beschikbaar	0 – 7 minuten	

**Principe:** Aftellen tot **1000 m**. Aan het einde van de aftelling wordt de **score weergegeven in het SPEED-venster** op basis van de **behaalde tijd**.

Noot	Tijd 1000 m
A (Uitstekend)	≤ 3'50"
B (Goed)	3'51" – 4'30"
C (Passability)	4'31" – 4'55"
D (Onvoldoende)	≥ 4'56"

## 7. Beschrijving van de FAT (Fat Mass Test) functie

### Toegang tot de FAT-testinstelling:

Vanuit de initiële slaapstand of modusinstelling drukt u op PROGRAM to FAT om de instellingen van de Fat Mass Test in te voeren.

### Instellingsprincipe:

In FAT-modus toont het Snelheidsvenster de parametercode (F-x) en het Tijdvenster de ingestelde waarde. Gebruik SPEED ± of TILT± om de waarde te veranderen; druk op MODE om naar de volgende instelling te gaan.

### Parameters (orde en waarden)

Code	Parameter	Beginwaarde	Strand
F-1	Geslacht	1	01-02 (01 = Mannen; 02 = Vrouwelijk)
F-2	Leeftijd	25	10-99 (jaren)
F-3	Grootte	170	100-220 cm
F-4	Gewicht	70	20-150 kg
F-5	Testvet	---	Startmeting

**VETTEST:** Na de F-1 → F-4 instellingen, schakel over naar F-5. Het scherm toont "---". Leg **beide handen** op de **meetplaten** (sensoren) ~5 s: de **vetmassa-index** wordt weergegeven.

### Over de weergegeven index:

De "lichaamsvetindex" weerspiegelt een lengte-gewichtsverhouding en biedt een niet-medische maatstaf voor het aanpassen van het gewicht.

Indexbereik	Interpretatie	Noot
< 19	Ondergewicht	Te monitoren volgens de context.
20 – 25	<b>Ideaal</b>	Aanbevolen doelgebied.
26 – 29	Te zwaar	Overweeg een aanpassing van activiteit of dieet.
≥ 30	Obesitas	Vervolg- en professioneel advies wordt aanbevolen.

*Alleen indicatieve gegevens, niet te gebruiken als medische gegevens.*

## 8. Handmatige hartslagfunctie

### Meetmethode:

Plaats de handpalmen op de linker- en rechtersensor en houd ze natuurlijk vast. Na ~5 s toont het FC-venster een beginwaarde. Houd je handen stil; De tentoonstelling ontwikkelt zich geleidelijk. In ~60 seconden ligt de waarde dicht bij de werkelijke hartslag van het moment.

De volgende situaties kunnen de meting verstoren:

- Grip te sterk: Laat los en oefen matige druk uit.
- Tijdens het lopen variëren de contacten (armbewegingen): voor een betrouwbare test stop je de inspanning, plaats je je voeten op de zijvoetensteunen en blijf stil.
- Droge of koude handen; Zeer dikke huid op de handpalmen.

**Let op:** vanwege meetmethoden en invloedende factoren zijn deze hartslaggegevens alleen indicatief voor training en vormen ze geen medische gegevens.

## 9. Slaapstand

Als de mat stopt en er langer dan 10 minuten geen actie wordt ondernomen, gaat de console in slaapstand en schakelt het display automatisch uit. Druk op een willekeurige toets om het scherm te wekken; Na het volledige scherm keert de console terug naar de eerste slaapstand.

## 10. Beveiligingssleutel (functie)

Voor normaal gebruik moet de beveiligingssleutel in zijn slot op de console worden gestoken voordat een bewerking wordt uitgevoerd. Als de sleutel wordt verwijderd, toont het venster E07 of "---" en klinkt er een hoorbaar signaal. Als de sleutel tijdens gebruik wordt verwijderd, voert het systeem een snelle uitschakeling uit. Na het opnieuw invoegen van de sleutel wordt alle trainingsdata teruggezet naar nul.

## 11. Audio via draadloze verbinding en Kinomap-app

### Draadloze audio (vanaf een telefoon):

Na het inschakelen schakel je de draadloze verbinding in in de instellingen van de telefoon, voer je een zoekopdracht uit en selecteer je FS-XXXXXX-X. Zodra het gekoppeld en verbonden is, kan de console muziek vanaf de telefoon streamen. Regelen het volume om de geluidskwaliteit te behouden en de interne audiocircuits van de console te beschermen.

### Besturing via de app:

Als je de snelheid (en andere functies) via de app wilt regelen, download en open dan de Kinomap-app. Start in de app de zoekopdracht en zoek de naam van de draadloze verbinding van de mat (generieke naam). Na het inloggen kun je de mat direct vanuit de app bedienen.

## 12. Weergavebereik van elke waarde

Waarde	Initial (bij het opstarten)	Initiële waardeset	Afstelbereik	Beeldgebied
Tijd (mm:ss)	00:00	30:00:00	8:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Snelheid (km/u)	0	0	0,8 – 20,0	0,0 – 20,0
Afstand (km)	0	1	1,0 – 99,0	0,0 – 99,9
Hartslag (bpm)	P	/	/	40 – 199
Calorieën (kcal)	0	50	20 – 990	0 – 999
Incline (niveau)	0	0	0 – 18	0 – 18

### Opmerking:

- P = Wacht voordat **hartslagdetectie wordt weergegeven**.
- Sommige waarden (snelheid, inclinatie) zijn **pas na het starten instelbaar**.

## 13. Automatische Programmadatatablel

Tabel van 24 automatische programma's (P01–P24), 16 segmenten

Programma's	Segmenten																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Vitesse	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	Incline	0	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	0
P02	Vitesse	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	Incline	0	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	0
P03	Vitesse	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
	Incline	0	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	0
P04	Vitesse	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0	2.0
	Incline	0	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	0
P05	Vitesse	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	Incline	0	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	0
P06	Vitesse	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0

	Incline	0	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	0
<b>P07</b>	Vitesse	3.0	4.0	9.0	4.0	10.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	Incline	0	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	0
<b>P08</b>	Vitesse	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	Incline	0	3	8	8	8	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0
<b>P09</b>	Vitesse	2.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
	Incline	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	0
<b>P10</b>	Vitesse	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	Incline	0	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	8	4	4
<b>P11</b>	Vitesse	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	Incline	0	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	0
<b>P12</b>	Vitesse	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	Incline	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
<b>P13</b>	Vitesse	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	12.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	Incline	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
<b>P14</b>	Vitesse	2.0	6.0	5.0	4.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0
	Incline	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3	4	5	5	10	6	3
<b>P15</b>	Vitesse	2.0	6.0	5.0	4.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	Incline	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3	3	5	5	6	4	3
<b>P16</b>	Vitesse	2.0	5.0	7.0	5.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	2.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	2.0
	Incline	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3	12	9	10	9	5	3
<b>P17</b>	Vitesse	2.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	4.0
	Incline	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3	6	5	8	7	5	3
<b>P18</b>	Vitesse	2.0	3.0	5.0	6.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	2.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	2.0
	Incline	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2	6	5	9	10	6	2
<b>P19</b>	Vitesse	3.0	7.0	6.0	5.0	9.0	7.0	6.0	3.0	5.0	2.0	9.0	7.0	6.0	3.0	5.0	2.0
	Incline	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3	5	6	5	12	8	3
<b>P20</b>	Vitesse	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	Incline	1	3	8	8	3	0	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0

<b>P21</b>	Vitesse	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	Incline	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	12	3	3	7	0
<b>P22</b>	Vitesse	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	10.0	6.0	11.0	3.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	Incline	0	7	7	7	5	5	5	8	8	9	8	12	8	4	4	0
<b>P23</b>	Vitesse	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	Incline	2	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	7	4	6	6	0
<b>P24</b>	Vitesse	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	12.0	10.0	7.0	7.0	10.0	11.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	Incline	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	10	4	4	0

### Foutmelding – loopband-AC-systeem

*Tips:* Voor vervanging zet je **de stroom uit**, controleer je de **status van de connectoren**, de **integriteit van de kabelbomen** en zorg je dat de **veiligheidssleutel** goed zit.

**E01:** Communicatiefout tussen de **console** en het **elektronische besturingssysteem**.

	<b>Probleem waargenomen</b>	<b>Oplossing</b>
E01 – Veelvoorkomende problemen en oplossingen	De communicatiekabel van de console is verkeerd aangesloten/beschadigd/vals contact	Sluit de communicatiekabel correct weer aan (controleer beide uiteinden), vervang de kabel indien nodig
	De console heeft geen signaaluitgang	Vervang de console, zet hem in de wacht voor reparatie
	Geen signaaluitgang van de onderste controllerboard	Vervang de onderste controllerboard, zet hem in de wacht voor reparatie

**E02 –** Abnormale spanning tussen de onderste controllerboard en de motor

	<b>Probleem waargenomen</b>	<b>Oplossing</b>
E02 – Veelvoorkomende problemen en oplossingen	De motorkabel is niet goed aangesloten	Controleer en sluit de motordraden correct aan
	Geen spanning of abnormale spanning die van de controllerboard naar de motor gaat	<b>Vervang de onderste controllerboard</b> (wacht op reparatie)
	Motorstoring	Vervang de motor

**E03** – Abnormale snelheid gedetecteerd door onderste controllerbord

	<b>Probleem waargenomen</b>	<b>Oplossing</b>
E03 – Veelvoorkomende problemen en oplossingen	PWM-drivercircuitstoring op de onderste <b>controllerboard</b>	<b>Vervang de onderste controllerboard</b> (op pauze gezet voor reparatie)

**E04** – Motoroverspanningsbeveiliging gedetecteerd door het elektronische bord (onderste controller)

	<b>Probleem waargenomen</b>	<b>Oplossing</b>
E04 – Veelvoorkomende problemen en oplossingen	De <b>belasting</b> die op de riem wordt uitgeoefend overschrijdt het <b>nominale spanningsbereik van</b> de motor	<b>Gebruik binnen het nominale spanningsbereik van</b> de motor/verminder de belasting
	Motorstoring	Vervang de motor
	<b>Falen van het overspanningsdetectiecircuit</b> op de <b>elektronische printplaat (onderste controller)</b>	<b>Vervang het elektronische bord (onderste controller)</b> , wacht op reparatie

**E05** – Overstroombeveiliging (tussen de onderste controllerboard en de motor).

	<b>Probleem waargenomen</b>	<b>Oplossing</b>
E05 – Veelvoorkomende problemen en oplossingen	De belasting van de riem overschrijdt de <b>nominale stroom</b> van de <b>motor</b>	<b>Gebruik</b> het apparaat <b>binnen het stroombereik</b> van de motor
	<b>Probleem met riem/motorassemblage</b> veroorzaakt <b>weerstand</b> of <b>blokkade</b>	<b>Controleer de riemstructuur</b> (bandcentrerings/spanning, rollen, plaat, transmissie) en <b>corrigeer</b> wrijvingspunten
	<b>Fout in het stroombegrenzingsysteem</b> van de <b>onderste regelbord</b> .	<b>Vervang de onderste controllerboard</b> (op pauze gezet voor reparatie)

**E07** of "----" – Beveiligingssleutel verkeerd geplaatst

	<b>Probleem waargenomen</b>	<b>Oplossing</b>
E07 – Veelvoorkomende Problemen & Oplossingen	<b>Losgekoppelde of kwijtgeraakte</b> beveiligingssleutel/magneet	<b>Plaats de beveiligingssleutel</b> op de <b>bedoelde plek</b> op de console (klik hem stevig vast)
	<b>Defect sleuteldetectiesysteem</b> (console)	<b>Vervang de console</b> (wacht op reparatie)

## 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](mailto:service-nl@carefitness.com)

## **WARNUNGEN:**

### **Sicherheit**

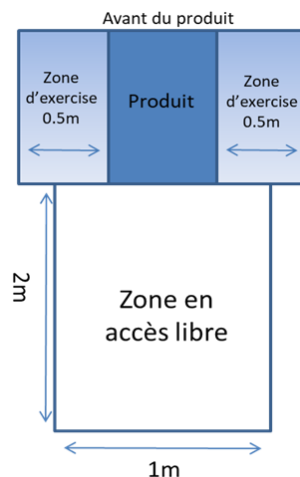
- Lesen und bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig auf. Verwenden Sie dieses Produkt nur wie vorgeschrieben.
- Dieses Gerät sollte von Erwachsenen zusammengebaut und benutzt werden.
- Ihr Gerät entspricht dem **EN-957 Klasse SB-Standard** für den Einsatz zu Hause, im Fitnessstudio oder an einem anderen öffentlichen, assoziativen oder vermieteten 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: 150 kg.**
- Abmessungen: 192 x 154 x 86 cm (2,55 m<sup>2</sup>)
- Die benutzerfreie Schallemission beträgt 72 dB. Die Schallemission während des Trainings ist höher als die Schallemission ohne Nutzer.

**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. Übertrainierung 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: Das Fahrgestell ist für 5 Jahre garantiert. Verschleißteile sind für 2 Jahre garantiert. Die Garantie gilt bei normaler Nutzung durch Privatpersonen zu Hause. Aktivieren Sie Ihre Produktgarantie online unter: [www.carefitness.com](http://www.carefitness.com)*

## 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.

## Teilleiste



Nein.	Bezeichnung (EN)	Menge	Nein .	Bezeichnung (EN)	Menge
1.1	Geschweißte Konsolenhalterung	1	4.4	Basis-rechteckige Kappe	6
1.2.1	Geschweißte Displayhalter-Baugruppe	1	4.5	Grundlegendes Gummipolster	2
1.2.2	Bildschirmgehäuse (vorne)	1	4.6	Grundlegendes Skaten	4
1.2.3	Ausstellungsgehäuse (hinten)	1	4.7	Laufband (Basis)	2
1.2.4	Frontgehäuse der Anzeigehalterung	1	4.8	Selbstbohrende Schraube ST4.2×19	6
1.2.5	Hintergehäuse der Displayhalterung	1	4.9	Kreuzschnecke M4×10	6
1.2.6	Konsolenplatine (PCB)	1	4.10	Vis sechs Pfannen M8×15 (Filet insgesamt)	2
1.2.7	Shortcut-Tastenkarte	1	4.11	Sechskantschraube M8×30 (Halbgewinde)	1
1.2.8	Modul-USB	1	4.12	M8 Nylon-Eichelmutter	2
1.2.9	Modul MP3	1	5.1	Hauptfahrgestell (geschweißtes Set)	1
1.2.10	Selbstanzapfende Kreuzschlitzschraube ST2.5×6	52	5.2	Motorhalterung (geschweißte Baugruppe)	1
1.2.11	Selbstanklopfende Kreuzschlitzschraube ST4.2×10	17	5.3	Motorkurbelgehäuse	1
1.2.12	Selbstanzapfende Kreuzschlitzschraube ST4.2×13	78	5.4	Unteres Motorgehäuse	1
1.2.13	Selbstanzapfende Kreuzschlitzschraube ST4.2×16	14	5.5	Frontmotorkurbelgehäuse	1
1.2.14	Vis sechs Pfannen M8×16 (Filet insgesamt)	4	5.6	Rechtes hinteres Kurbelgehäuse	1
1.3	Konsolengehäuse (Teil 1)	1	5.7	Hinteres linkes Kurbelgehäuse	1
1.4	Konsolengehäuse (Teil 2)	1	5.8	Rennbrett	1
1.5	Paddle-Schalterhalterung	2	5.9	Laufband (Laufband)	1
1.6	Wähler / Drehrad	2	5.10	Linke Schienenstange	1
1.7	Unterstützung für den handgeführten Herzfrequenzsensor	2	5.11	Geradeschienenstange	1
1.8	Silikonpolster für das Handy	1	5.12	Poly-V-Gürtel	1
1.9	EVA-Pad für Handy	1	5.13	Ölauslassrohr	1

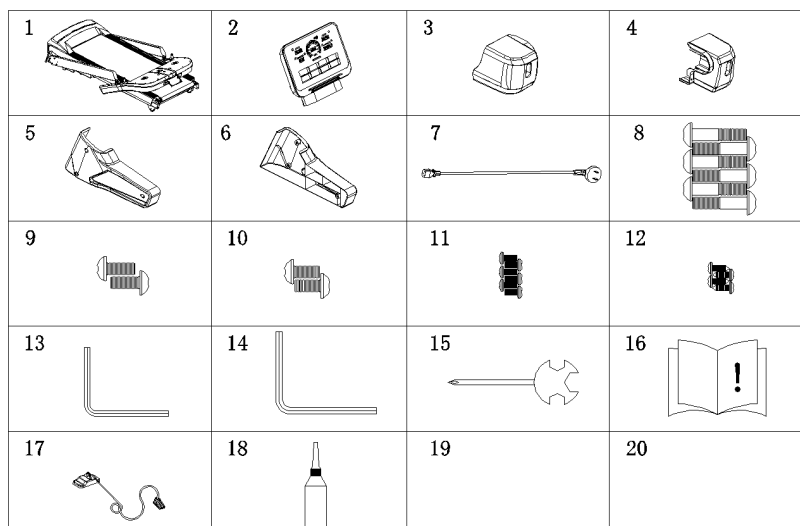
1.10	Handlauf-Schaumstoff	2	5.14	Ölflasche	1
1.11	Sicherheitsschlüsselsatz	1	5.15	Öleinlassrohr	1
1.12	Kontrolltaste	1	5.16	Pumpenverbindungsrohr	1
1.13	Konsolen-Adapterkarte	1	5.17	Kleiner Schlauchhalsband	2
1.14	PCB-Linke Buttons	1	5.18	Kragentyp R10	2
1.15	PCB-Gerade Tasten	1	5.19	Kunststoffwellenabstand (Pivot)	2
1.16	PCB-Paddle-Schalter	2	5.20	Kettenblatt-Polster	8
1.17	Sprecher	2	5.21	Transportrad (Fahrgestell)	2
1.18	PCB-Sicherheitsschlüsselsensor	1	5.22	Kippmotor	1
1.19	Kabelloses Lademodul	1	5.23	Antriebsmotor	1
1.20	Sicherheitsschlüssel-Metallplatte	1	5.24	Selbstschmierpumpe	1
1.21	Handherzfrequenzsensor	4	5.25	Untere Steuerplatine	1
1.22	Paddel-Schaltfeder	4	5.26	AC-AC-Steckdose	1
1.23	Vis auto-taraudeuse « tête parapluie » ST3.0×8	8	5.27	Wärmeschutzschalter (Schutzschalter)	1
1.24	Auf sechs Pfannen M8×20 (Filet insgesamt)	2	5.28	Kippschalter	1
1.25	Sechskantschrauben M8×40 (Halbgewinde)	6	5.29	Vorderroller	1
1.26	Nylon-Schlossmutter M8	9	5.30	Hinterer Walze	1
1.27	Unterlegscheibenplatte $\Phi 3,5 \times \Phi 10 \times T 0,5$	2	5.31	Z-Halterung (Ölflaschenmontage)	1
2.1	Linker Aufrechter (geschweißte Baugruppe)	1	5.32	Schlauchklammer(n)	4
2.2	Sechskantschrauben M8×65 (Halbgewinde)	8	5.33	Doppelseitiges Schaumstoffband (Kanten)	4
3.1	Gerade aufrecht (geschweißte Baugruppe)	1	5.34	Doppelseitiges Schaumstoffband zur Motorunterstützung	2
4.1	Basis (geschweißtes Set)	1	5.35	Kreuzschlitz-Kombinationsschraube M4×10	2
4.2	Kurbelgehäuse der linken Basis	1	5.36	Selbstanzapfende versenkte Schraube ST4.2×13	2
4.3	Rechte Basisabdeckung	1	5.37	Versenkte Schraube M8×25 (Gesamtgewinde)	8

4.4	Basis-rechteckige Kappe	6	5.38	Vis sechs Pfannen M6×65 (Gesamtfilet)	3
4.5	Grundlegendes Gummipolster	2	5.39	Vis sechs Pfannen M8×16 (Filet insgesamt)	4
4.6	Grundlegendes Skaten	4	5.40	Auf sechs Pfannen M8×30 (Filet insgesamt)	2
4.7	Lauftrad (Basis)	2	5.41	Vis sechs Pfannen M8×40 (Filet insgesamt)	1
4.8	Selbstbohrende Schraube ST4.2×19	6	5.42	Sechskantschraube M8×50 (Halbgewinde)	1
4.9	Kreuzschnecke M4×10	6	5.43	Sechskantschrauben M10×45 (Halbgewinde)	3
4.10	Vis sechs Pfannen M8×15 (Filet insgesamt)	2	5.44	Nylon-Schlossmutter M10	4
4.11	Sechskantschraube M8×30 (Halbgewinde)	1	5.45	Grower-Waschmaschine M8	7
4.12	M8 Nylon-Eichelmutter	2	5.46	Unterlegscheibenplatte φ8,5×φ16×T1,5	7
5.1	Hauptfahrgestell (geschweißtes Set)	1	5.47	Unterlegscheibenplatte φ10×φ20×T1,5	6
5.2	Motorhalterung (geschweißte Baugruppe)	1	5.48	Crantée Washers φ5×φ8×T1,5	2
5.3	Motorkurbelgehäuse	1	5.49	Crantée Washers φ7×φ10×T1,5	3
5.4	Unteres Motorgehäuse	1	5.50	Stromkabel	1
5.5	Frontmotorkurbelgehäuse	1	6.1	Kipprahmen (geschweißte Baugruppe)	1
5.6	Rechtes hinteres Kurbelgehäuse	1	6.2	Transportrad (Basis)	2
5.7	Hinteres linkes Kurbelgehäuse	1	6.3	Sechskantschrauben M10×40 (Halbgewinde)	2
5.8	Rennbrett	1	6.4	Sechskantschrauben M10×75 (Halbgewinde)	1
5.9	Laufband (Laufband)	1	6.5	Grower-Waschmaschine M10	2
5.10	Linke Schienenstange	1	7.1	Gasfeder	1

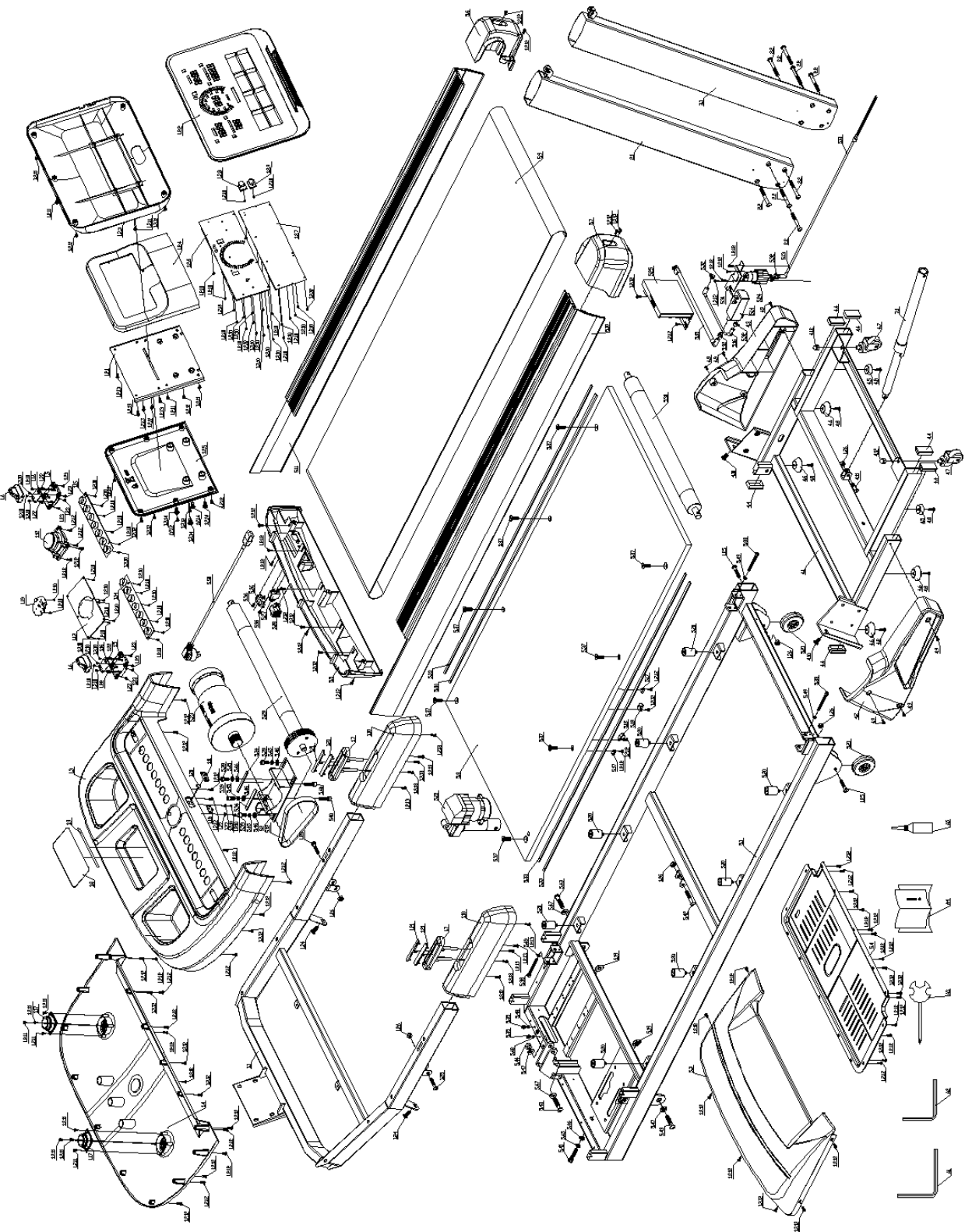
## Montagezubehör:

Öffnen Sie das Feld und prüfen Sie, ob die folgenden Teile vorhanden sind.

Nein.	Bezeichnung	Parameter	Qté
1	Hauptchassis (Maschinenbaugruppe)	-	1
2	Konsole/Display (Bildschirmmontage)	-	1
3	Hinteres linkes Kurbelgehäuse	-	1
4	Rechtes hinteres Kurbelgehäuse	-	1
5	Kurbelgehäuse der linken Basis	-	1
6	Rechte Basisabdeckung	-	1
7	Stromkabel	-	1
8	Sechskantschrauben am Pannenkopf (Halbgewinde)	M8×65	6
9	Sechskantschrauben auf dem Kopf (Vollgewinde)	M8×20	2
10	Sechskantschrauben auf dem Kopf (Vollgewinde)	M8×15	2
11	Kreuzschlitzschraube	M4×10	6
12	Phillips Selbstanzapfende Schraube	ST4.2×13	4
13	Inbusschlüssel	S5	1
14	Inbusschlüssel	S6	1
15	Flacher Schraubenschlüssel (13#/14#/17#)	-	1
16	Benutzerhandbuch	-	1
17	Sicherheitsschlüssel (Schloss), rot	-	1
18	Schmiermittel (Teppichöl)	30 ml	1



EXPLODIERTE ANSICHT UND TEILELISTE



## MONTAGEANLEITUNG

DE



**Montagezeit**  
30 Minuten



**Enthaltene  
Werkzeuge**

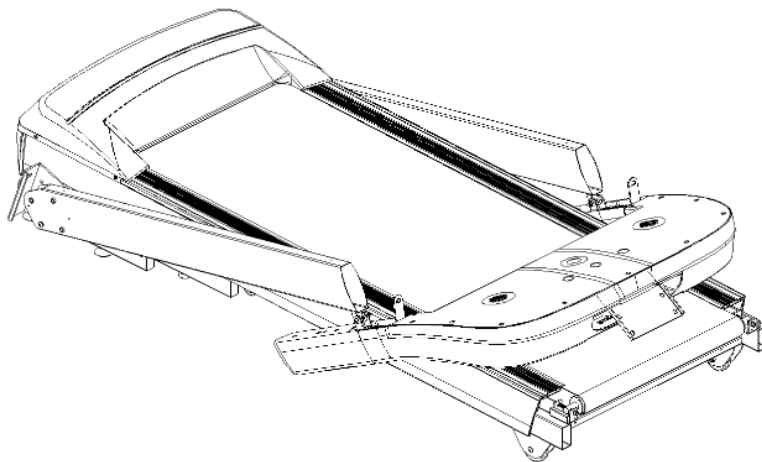


**Einfache  
Schwierigkeiten**

### **SCHRITT 1:**

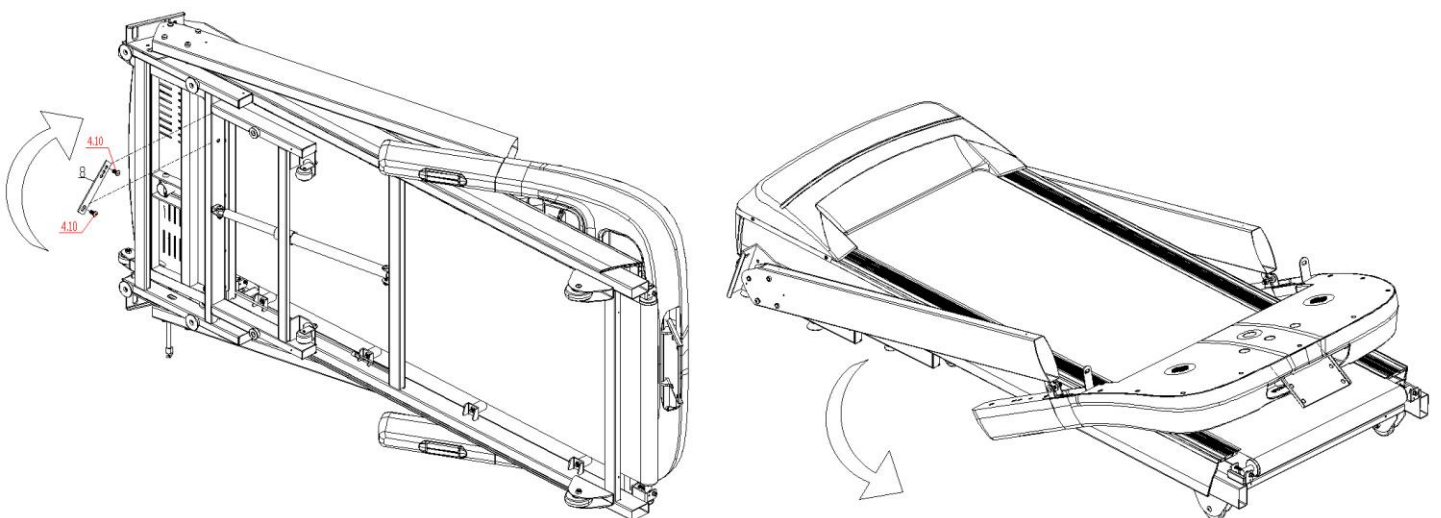
Öffne die Kiste, nimm alle Teile heraus und lege den Hauptrahmen flach auf den Boden.

Erinnerung: Es wird empfohlen, die Operation mit zwei oder mehr Personen durchzuführen, um Verletzungen zu vermeiden.



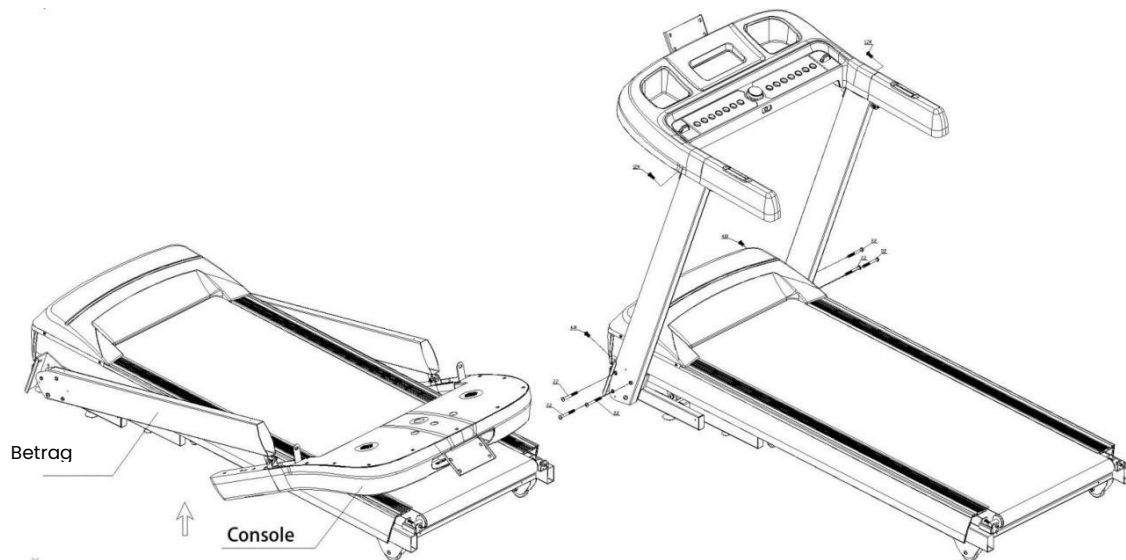
### **SCHRITT 2:**

Neigen Sie das Chassis sanft zur Seite. Entferne die M8×15-Schraube von der Transportaufsatzplatte und entferne die Platte. Stellen Sie das Chassis horizontal ab.

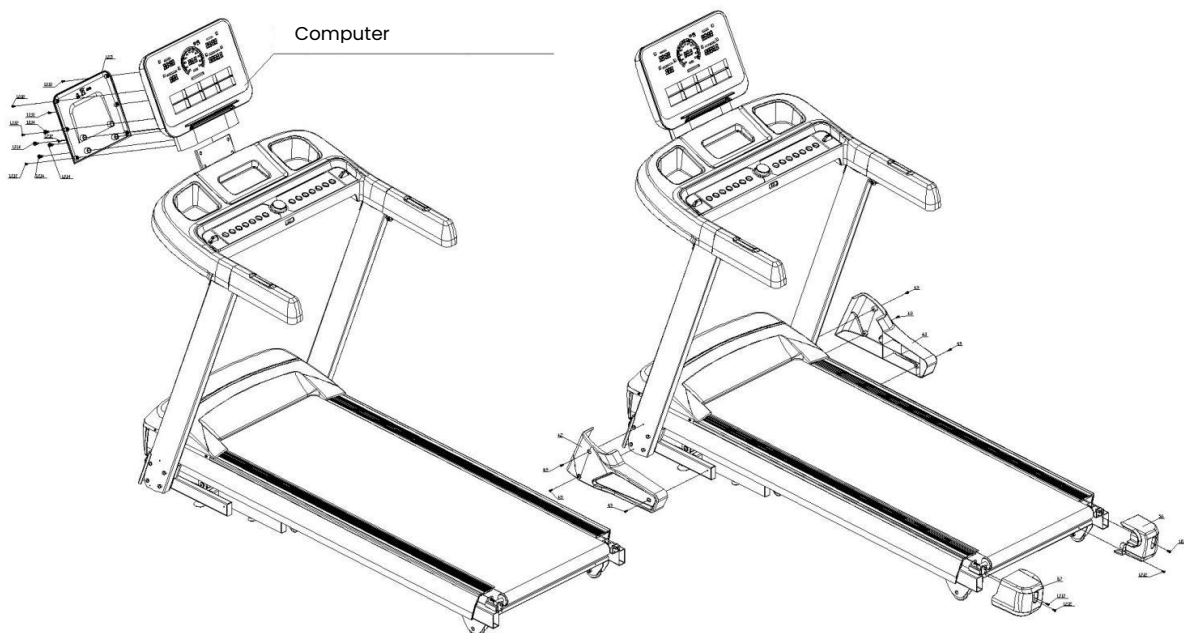


**SCHRITT 3:**

Richten Sie alle Beträge. Sichern Sie beide Seiten mit den M8×65-Schrauben und die Vorderseite mit den M8×15-Schrauben. Montieren Sie die Konsolenhalterung und ziehen Sie sie mit den M8×20-Schrauben fest. Ziehen Sie alle Baugruppen fest und prüfen Sie die ordnungsgemäße Montage.

**SCHRITT 4:**

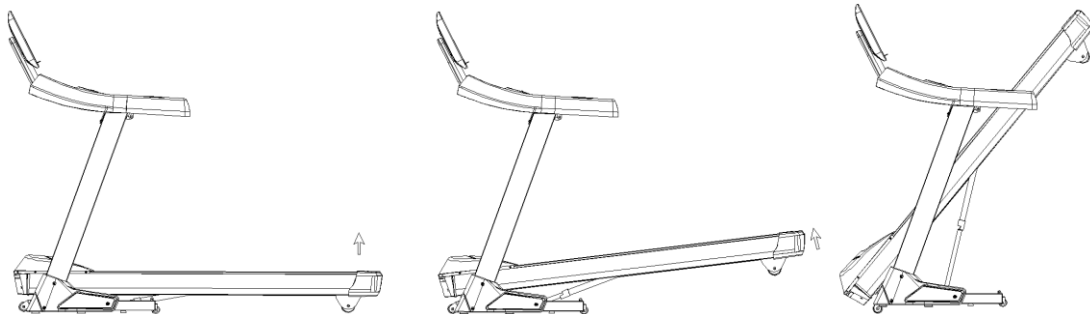
Entfernen Sie die vormontierten Schrauben, die auf dem Konsolengehäuse gezeigt sind. Benutzen Sie sie, um die Konsole am Ständer zu befestigen. Befestigen Sie die linken und rechten Basisgehäuse mit dem M4×10, dann die linken und rechten hinteren Hülzen mit dem ST4.2×13.



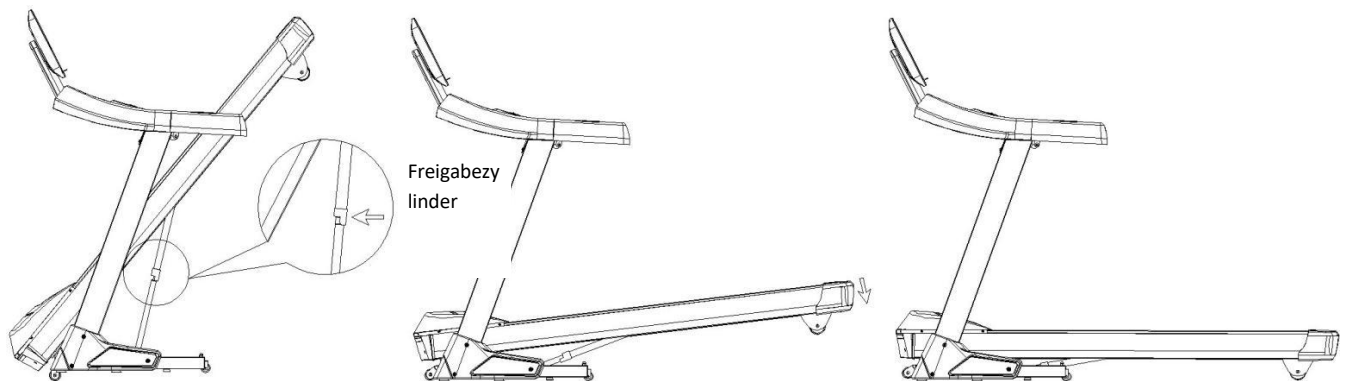
## FALTEN & BEWEGEN

**Falten:** Den Schalter ausschalten und den Stecker ziehen. Heben Sie das Tablett von Hand, bis die Gasfeder einrastet.

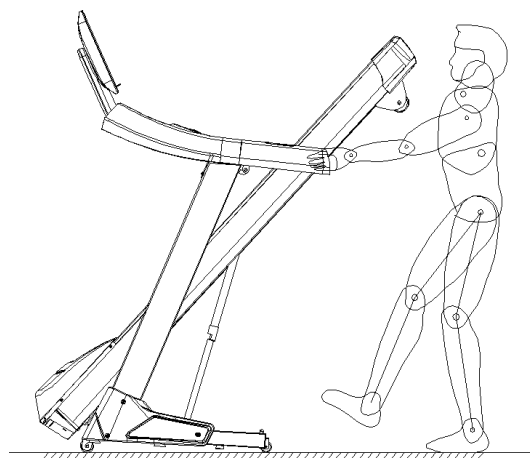
DE



**Entfalten:** Drücken Sie vorsichtig Ihren Fuß auf den Zylinderring; das Becken sinkt langsam zum Boden hinab. Halten Sie die Kinder in dieser Phase fern.



**Bewegung:** Zusammengefaltete Matte, beide Griffe fest greifen und das Gerät kippen/bewegen. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf (Jack Lock).



## TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

- Ungefaltete Maße (L×W×H): 1930 × 830 × 154 mm
- Lauffläche (L×W): 149,5 × 510 mm
- Geschwindigkeit: 0,8–20,0 km/h
- Tilt: 0–18 Stufen
- Leistung: AC 2,0 PS (maximal 4,0 PS)
- Spannung: 220–240 V, 50–60 Hz
- Nettogewicht: 95,2 kg
- Maximales Benutzergewicht: 150 kg
- Konsolendisplays: Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz

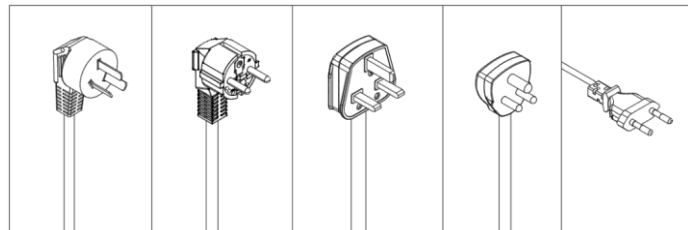
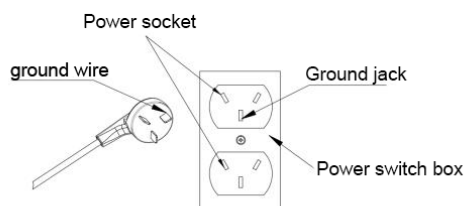
## ERDUNGSANWEISUNGEN

Dieses Produkt muss geerdet sein. Im Falle einer Fehlfunktion verringert die Erdung das Risiko eines Stromschlags. Das Kabel hat einen Erdungsleiter und einen geerdeten Stecker. Stecke nur in eine richtig installierte und geerdete 220V-Steckdose.

### **GEFAHR**

Eine falsche Verbindung kann zu einem Stromschlag führen. Im Zweifelsfall konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker. Ändern Sie die Karte nicht. Wenn es nicht passt, lassen Sie eine geeignete Steckdose installieren. Schuko-Typ Erdungsstecker (Diagramm A). Keine Adapter.

### Description of power grounding



## TRAININGSTIPPS UND EMPFEHLUNGEN

### Aufwärmen

Wenn Sie über **35 Jahre alt sind** oder eine Vorgeschichte haben, konsultieren Sie Ihren Arzt. Master **Start/Stopp, Geschwindigkeit** und **Steigung** vor dem Aufstieg. Starten Sie bei **1,6–3,2 km/h**; Teste mit einem Fuß, dann geh **10 Minuten** spazieren, bevor du aufhörst.

### Fortschritt

Gehe **~1 km** in gleichmäßigem Tempo (ca. **15–25 Min.**). Dann erhöhe **allmählich die** Geschwindigkeit und/oder die Steigung (vermeide große Schritte).

### Beispiel für eine Steigerung der Intensität

2 Minuten bei 4,8 km/h → 2 Minuten bei 5,3 → 2 Minuten bei 5,8 → dann **+0,3 km/h** alle 2 Minuten, solange die Atmung kontrolliert bleibt.

### "Kalorien"-Sitzung

5-minütiges Aufwärmen bei **4,0–4,8 km/h. +0,3 km/h** alle 2 Minuten bis zu einem angenehmen Tempo **von 45 Minuten**. Während einer einstündigen Fernsehsendung sollte **man +0,3 km/h** zu jeder Werbepause hinzufügen und dann zum Grundtempo zurückkehren. Abkühlzeit **4 Minuten**.

### Frequenz

**3–5 Mal pro Woche, 15–60 Minuten pro Sitzung**. Nutze die **Steigung**, um zu intensivieren (starte ohne Steigung).

### Geschwindigkeitsmarkierungen

Geschwindigkeitsbereich (km/h)	Level	Geschwindigkeitsbereich (km/h)	Level
0,8 – 3,0	Sehr dekonditioniert	9,0 – 12,0	Mäßiges Laufen
3,0 – 4,5	Sesshaft	12,0 – 14,5	Erfahrener Läufer
4,5 – 6,0	Stetiger Marsch	14,5 – 18,0	Fortgeschritten
6,0 – 7,5	Zügiges Gehen	18,0 – 20,0	Experte
7,5 – 9,0	Joggen		

## Produktpflegereinigung

Eine gründliche und regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer des elektrischen Laufbands. Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Komponenten sauber zu halten. Achte darauf, die freiliegenden Stellen auf beiden Seiten des Laufbands (Gürtel) zu reinigen: Das reduziert die Ansammlung von Verunreinigungen unter der Matte. Achte darauf, dass deine Sneakers sauber sind, und vermeide, Fremdkörper unter der Matte, die das Laufdeck und die Matte abnutzen. Die Oberfläche der Matte kann mit einem feuchten, leicht eingeseiften Tuch abgewischt werden. Seien Sie vorsichtig, die elektrischen Komponenten oder den Bereich unter dem Teppich nicht zu bespritzen.

### **Warnung:**

Vor dem Entfernen des Kurbelgehäuses muss die Laufbandbuchse getrennt werden. Öffnen Sie das Kurbelgehäuse und saugen Sie mindestens einmal im Jahr den Staub vom Motor.

### **Laufbänder und spezielle Schmierstoffe für elektrische Laufbänder:**

Das Tablett und das Laufband dieses Laufbands wurden vorgeschmiert. Die Reibung zwischen Riemen und Platte hat einen starken Einfluss auf Lebensdauer und Leistung des Geräts, daher ist es notwendig, regelmäßig Schmiermittel aufzutragen. Wir empfehlen, die Oberfläche des Tablets regelmäßig zu inspizieren. Wenn sie beschädigt ist, kontaktieren Sie unser Kundenservice-Center.

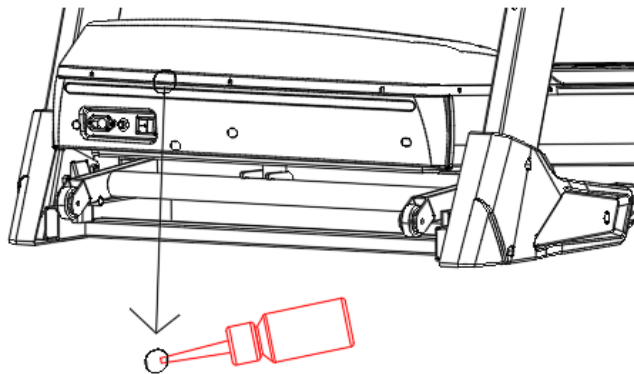
Tragen Sie das Schmiermittel zwischen Riemen und Tablett entsprechend der untenstehenden Häufigkeit auf und öffnen Sie den Fülldeckel zum Nachfüllen (siehe Diagramm unten):

- **Leichte Nutzung (weniger als 3 Stunden/Woche):** einmal im Jahr;
- **Durchschnittsnutzung (3–5 H/Woche):** alle 6 Monate;
- **Intensive Nutzung (mehr als 5 Stunden/Woche):** alle 3 Monate.

Wir empfehlen Ihnen, das Schmiermittel bei Ihrem örtlichen Händler zu kaufen oder unser Unternehmen direkt zu kontaktieren.

### **Vorsicht:**

Alle weiteren Reparaturen müssen von qualifizierten Fachleuten durchgeführt werden.



## Einstellen des Laufbands

- Um Ihr elektrisches Laufband besser zu warten und dessen Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, nach 1 Stunde und 30 Minuten ununterbrochener Nutzung die Stromversorgung auszuschalten und die Maschine 10 Minuten ruhen zu lassen, bevor sie wieder aufgenommen wird.
- Ist der Gürtel zu locker, rutscht er während des Gebrauchs ab; Ist er zu eng, kann dies die Motorleistung verringern und den Verschleiß von Rollen und Riemen beschleunigen. Wenn die Spannung korrekt ist, können alle Kanten des Gürtels im Verhältnis zum Renndeck von Hand um etwa 50–75 mm angehoben werden.

### Anpassung der Ausrichtung (Zentrierung) des Bandes

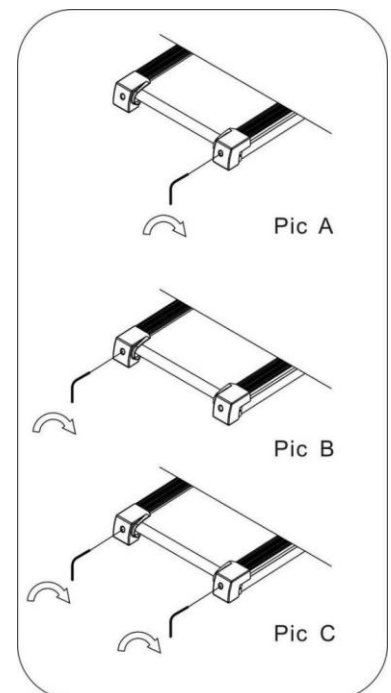
Das Laufband kann sich nach einer bestimmten Nutzungszeit manchmal auf eine Seite verschieben. Befolgen Sie diese Schritte, um sie neu zu fokussieren:

- **Wenn der Streifen nach rechts abweicht (Foto A):**
  - Schalte den Strom aus und entferne den Sicherheitsschlüssel.
  - Drehen Sie die rechte Einstellschraube eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn.
  - Verbinden Sie die Matte wieder, legen Sie den Schlüssel zurück und lassen Sie sie ein paar Minuten drehen.
  - Wiederhole das, bis der Streifen zentriert ist.
- **Wenn der Streifen nach links abweicht (Foto B):**
  - Schalte den Strom aus und entferne den Sicherheitsschlüssel.
  - Drehen Sie die linke Stellschraube um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn.
  - Neustart und beobachte die Ausrichtung.
  - Wiederhole es bei Nötigkeit.
- **Endgültige Anpassung nach einer bestimmten Nutzungsmenge (Foto C)**

Nach den vorherigen Schritten oder nach einer Nutzungszeit kann sich das Laufband allmählich entspannen. In diesem Fall:

- Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und schalten Sie das Gerät aus.
- Drehen Sie mit einem Schraubenschlüssel die beiden hinteren Einstellschrauben eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn.
- Setze den Sicherheitsschlüssel zurück und setze die Matte wieder auf.
- Lass ihn laufen und montiere ihn dann am Band, um die Spannung zu prüfen.
- Wiederholen Sie die Schritte bei Bedarf, bis der Streifen gleichmäßig und mäßig straff ist.

Nach der Einstellung lassen Sie den Riemen einige Minuten mit **niedriger Geschwindigkeit (ca. 1 km/h)** drehen, um die Zentrierung zu überprüfen.



## Tipps zur allgemeinen Pflege

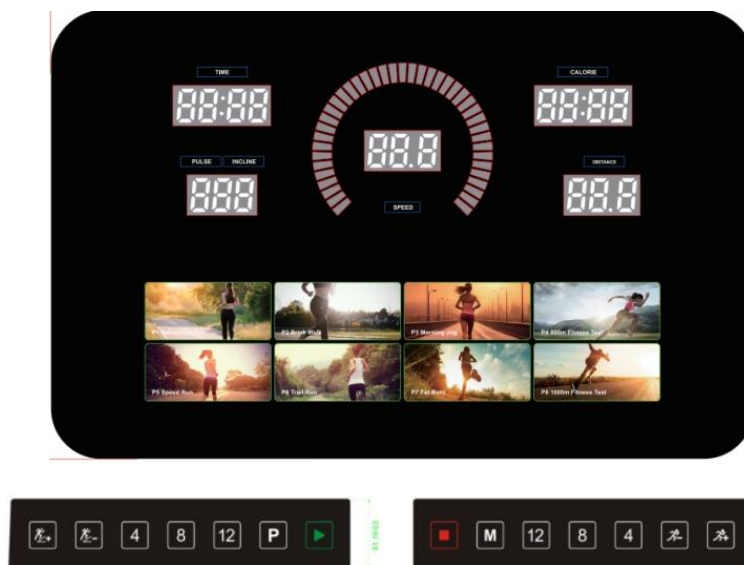
- Reinigen Sie regelmäßig Staub und Schmutz, um Ablagerungen unter dem Band zu vermeiden.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben fest sitzen.
- Halten Sie die Matte immer in einer trockenen, gemäßigten Umgebung.
- Verwenden Sie niemals Wasser, um elektrische Bauteile oder die Leiste zu reinigen.  
→ Benutze ein weiches, leicht feuchtes Tuch.
- Lass den Motor mindestens einmal im Jahr (nach dem Entfernen der Schutzabdeckung) staubsaugen, um angesammelten Staub zu entfernen.
- Bei ungewöhnlichen Geräuschen, Brandgeruch oder ungewöhnlichen Vibrationen schalten Sie sofort den Strom ab und kontaktieren Sie den After-Sales-Service.

## Haftungsklausel

Dieses Handbuch dient ausschließlich Informationszwecken. Spezifikationen und Abbildungen können im Rahmen der kontinuierlichen Produktverbesserung ohne Vorankündigung geändert werden. Im Zweifelsfall sollten Sie immer auf das eigentliche Produkt zurückgreifen.

## VERWENDUNG DES PRODUKTS

### 1. Überblick über das Modell 50757 System



#### Funktionen dieser elektronischen Konsole:

- Auto Tilt
- Kinomap-kompatible App (optional)
- Drahtlose Verbindungsfunktion (Bluetooth)
- Farb-Touchscreen

## 2. Konsolenanzeigefenster während des Trainings

- **Geschwindigkeit:** Km/h.
- **Steigung:** Stufe 0 bis 18.
- **Zeit:** Verstrichene oder verbleibende Zeit (mm:ss).
- **Strecke:** Kilometer gefahren oder verbleibend (km).
- **Kalorien:** Verbrauchte oder verbleibende Kilokalorien (kcal).
- **Herzfrequenz:** Bpm, gemessen mit Handsensoren.

## 3. Trainingsmodi

- **Manuell:** Freie Einstellung ohne voreingestelltes Objektiv.
- **Countdown:** Ein einzelnes Ziel vor dem Abflug; automatisches Stoppen , wenn das Ziel erreicht ist (Zeit, Distanz oder Kalorien).
- **Automatische Programme (P01–P24):** Eingebaute Preset-Profile
- **Benutzerdefinierte Programme (U01–U03):** Erstellung eines Segment-für-Segment-Profiles
- **S-Programme (S1–S8):** Thematische Szenarien

### Trainingsparameter entsprechend den verschiedenen Modi:

- **Minimale angegebene Geschwindigkeit:** 0,8 km/h / Maximal: 20 km/h
- **Zeit (Zeitmodus):** mindestens 8 Minuten · maximal 99 Minuten
- **Entfernung (Modus Distanz):** mindestens 1 km · maximal 99 km
- **Kalorien (Kalorienmodus):** mindestens 20 kcal · maximal 990 kcal
- **Dauer eines Programms (P01–P24):** mindestens 8 Min. · maximal 99 Min.
- **Angezeigte Neigung:** mindestens 0 Level · maximal 18 Level

## 4. Beschreibung der Schlüssel

- 3 Tastenkombinationen Geschwindigkeit: 4, 8, 12
- 3 Neigungstasten: 4, 8, 12
- START (Démarrer) / PAUSE–STOPP
- PROGRAMM (Programm) / MODUS
- GESCHWINDIGKEIT + / GESCHWINDIGKEIT -
- NEIGUNG + / INKLINATION -

## 5. Schlüsselfunktionen und Betriebsanweisungen

- STARTKNOPF: Motor starten.
- Im Pausieren startet der Motor mit START auf der Mindestdrehzahl, dann wird das Training fortgesetzt, indem die anderen Daten aus den Werten vor dem Bremsen zusammengetragen werden.
- PAUSE/STOPP-Knopf: pausiert/stoppt den Motor.

### Achtung:

1. Während des Trainings stoppt das Drücken von PAUSE/STOP den Motor vorübergehend, während die Trainingsdaten gespeichert werden.
2. Wenn die Maschine pausiert ist, löscht das Drücken von PAUSE/STOP erneut die Trainingsdaten.

Befehl / Taste	Funktion	Verwendung
<b>Drehkreisrad</b>	Geschwindigkeitsanpassung $\neq$	<b>Im Betrieb</b> : Stundenweise = <b>Geschwindigkeit +</b> , gegen den Uhrzeigersinn = <b>Geschwindigkeit -</b> . <b>In der Parametereinstellung</b> : Stundenweise = <b>Wert erhöhen</b> , gegen den Uhrzeigersinn = <b>verringern</b> .
<b>PROGRAMM</b>	Auswahl automatischer <b>Programme, benutzerdefinierte Programme, FAT-Test</b>	Aus <b>dem manuellen Modus</b> drücken, um automatische <b>Programme einzugeben</b> Nach <b>P24</b> → <b>persönliche Programme (U01–U03)</b> Nach <b>U03</b> → GOT-Test. Navigationssequenz: Automatische Programme → benutzerdefinierte Programme → VET-Test → Rückkehr.
<b>MODUS</b>	Countdown-Modusauswahl und Navigation in <b>FAT</b>	<b>Aus dem Bildschirmschoner:</b> Jeder Tipp auf <b>MODE</b> durchläuft <b>die Zielmodi : Zeit → Entfernung → Kalorien → Zurück in den Schlafmodus.</b> <b>Aus dem manuellen Modus</b> Drücken Sie <b>MODUS</b> , um die Countdown-Timer-Einstellung einzugeben ( <b>dann wählen Sie ein Zeitziel, Distanz oder Kalorien</b> ). <b>Während der FAT-Testphase</b> Jeder Tipp auf <b>MODE</b> wechselt zu folgender <b>Einstellung : Geschlecht → Alter → Größe → Gewicht → Start Test.</b>
<b>GESCHWINDIGKEIT + / -</b>	Geschwindigkeit <b>anpassen</b> ; einen <b>Wert</b> in der Einstellung anpassen	<b>Im Einsatz:</b> Geschwindigkeit anpassen. <b>In Einstellung:</b> Ändere den Wert des ausgewählten Parameters.
<b>NEIGUNG + / -</b>	Die <b>Neigung</b> anpassen; einen <b>Wert</b> in der Einstellung anpassen	<b>In der Bedienung</b> : Stellen Sie die Neigung ein. <b>In Einstellung:</b> Ändere den Wert des ausgewählten Parameters.
<b>SPEED-Abkürzungen (4 / 8 / 12)</b>	Direkte Ausrüstungsauswahl	<b>Im Betrieb</b> : Wenden Sie die entsprechende Geschwindigkeit sofort an.
<b>TILT-Abkürzungen (4 / 8 / 12)</b>	Direkte Auswahl eines Neigungsniveaus	<b>In Betrieb</b> : Wenden Sie sofort den entsprechenden Neigungspegel an.

## 6. Beschreibung der Trainingsmodi

### A. Manueller Modus

Zugriff auf den manuellen Modus: Nach dem Einschalten und vollständiger Anzeige wechselt die Konsole in den manuellen Modus. Drücke START, um das Training im manuellen Modus zu starten.

#### Verwendung:

- Mündungsgeschwindigkeit: 1,0 km/h.
- Die Zeit-, Distanz- und Kalorienfenster zählen von Null nach oben.
- SPEED ± erlaubt es, die Geschwindigkeit anzupassen; TILT ± Ermöglicht es dir, den Neigungslevel anzupassen.
- Wenn die Übungszeit 99:59 überschreitet, stoppt das System nicht: Die Zeit beginnt bei null und setzt sich fort.

### B. Countdown-Modus

#### 1. Countdown-Zeit

Zugriff: Aus dem manuellen Modus drücken Sie MODE bis zur Zeit. Das Zeitfenster zeigt 30:00 Uhr (blinkend) an. Stellen Sie die gewünschte Zeit mit SPEED ± oder TILT± (Bereich 8:00–99:59) ein und drücken Sie dann START.

#### So funktioniert es:

- Mündungsgeschwindigkeit: 1,0 km/h.
- Countdown-Zeit vom Set-Wert; Distanz und Kalorien zählen ab Null nach oben.
- GESCHWINDIGKEIT± passt die Geschwindigkeit an; TILT± Passt die Neigung an.
- Bei 0 verlangsamt sich das Band, stoppt und kehrt dann in den Standby zurück.

#### 2. Countdown-Timer-Distanz

Zugriff: Aus dem manuellen Modus drücken Sie MODE bis zur Fernbedienung. Das Distanzfenster zeigt 1,0 km (blinkend) an. Stellen Sie die Entfernung mit SPEED ± oder INKLLINE ± (Entfernung 1,0–99,0 km) ein, dann START.

#### So funktioniert es:

- Mündungsgeschwindigkeit: 1,0 km/h.
- Countdown-Entfernung; Zeit und Kalorien zählen.
- Aktuelle Einstellungen: GESCHWINDIGKEIT ± und NEIGUNG ±.
- Bei 0 allmählich abschalten und dann in den Standby zurückkehren.

#### 3. Countdown-Kalorien

Zugriff: Aus dem manuellen Modus drücken Sie MODE bis Kalorien. Das Kalorienfenster zeigt 50 (blinkend) an. Setze den Wert mit SPEED ± oder INLINE ± (Bereich 20–990 kcal) und dann START.

#### So funktioniert es:

- Mündungsgeschwindigkeit: 1,0 km/h.
- Kalorien zählen herunter; Zeit und Entfernung zählen nach oben.
- Aktuelle Einstellungen: GESCHWINDIGKEIT ± und NEIGUNG ±.
- Bei 0 allmählich abschalten und dann in den Standby zurückkehren.

### C. Automatische Programme

Zugriff: Aus dem Manuellen Modus, Status einsetzen oder S-Programm-Modus drücken Sie PROGRAMM, um auf die automatische Programmauswahl zuzugreifen. Das Zeitfenster zeigt 30:00 (Blinken) an – stellen Sie die Dauer mit SPEED ± oder INLINE ± (Bereich 8:00–99:59) ein, dann START.

#### So funktioniert es:

- Jedes automatische Programm hat 20 Abschnitte (Abschnitte).
- Die Geschwindigkeit und Steigung jedes Abschnitts folgen den vordefinierten Programmwerten.
- Die Dauer eines Abschnitts = 1/20 der festgelegten Zeit.
- Countdown-Zeit; Distanz und Kalorien zählen nach oben.
- Während der Übung können Sie GESCHWINDIGKEIT ± und NEIGUNG ±; Wenn du zum nächsten Abschnitt gehst, kehren die Werte zu den Voreinstellungen im nächsten Abschnitt zurück.
- Bei 0 allmählich abschalten und dann in den Standby zurückkehren.

### D. Personalisierte Programme (U01–U03)

Zusätzlich zu den 24 eingebauten Programmen bietet die Matte 3 Benutzerprogramme (U01, U02, U03), die nach Ihren Bedürfnissen konfiguriert werden können.

#### 1. Anpassung:

Im Schlaf drücken Sie PROGRAMM wiederholt bis U01–U03 und drücken Sie dann MODE, um einzugehen.

- Setze Abschnitt S01: GESCHWINDIGKEIT über SPEED ± (oder Schnelltasten) und TILT über TILT ±.
- Drücke MODE, um zum nächsten Abschnitt zu gelangen, und so weiter bis S16.
- Nachdem der Eingang S01–S16 abgeschlossen ist, werden die Daten gesichert (während des Eingangs wird der Strom nicht abgeschaltet, sonst schlägt das Backup fehl).

#### 2. Einstieg:

- Während des Standbys wählen Sie U01–U03 mit PROGRAMM, stellen Sie die Gesamtdauer ein und wählen Sie dann START.
- Nachdem du S01–S16 und die Dauer abgeschlossen hast, kannst du START drücken, um sofort zu starten.

#### 3. Anleitung:

Jedes Programm unterteilt die Sitzung in 16 Abschnitte (S01–S16). Du musst vor dem Drücken von START Geschwindigkeit, Steigung und Dauer aller Abschnitte eingeben.

#### 4. Während der Übung:

Du kannst die Geschwindigkeit über SPEED ± anpassen. Am Ende eines Abschnitts erfolgt der automatische Fortschritt zum nächsten, wobei die für diesen Abschnitt festgelegten Werte angewendet werden.

### E. Modus S-Programm

Aus dem manuellen Modus, einem automatischen Programm oder dem Einstellungszustand tippen Sie das gewünschte S-Programm auf dem Display an. Unausgewählte Kacheln verdunkeln sich; die hellste zeigt das ausgewählte S-Programm an. (Die 8 S-Modi – S1 bis S8 – entsprechen den spezifischen Modi, die in der Anleitung beschrieben sind.)

### S1 - Erholungsspaziergang

Parameter	Default	Einstellbereich	Ausstellungsbereich	Anmerkungen
<b>Geschwindigkeit</b>	1,0 km/h	1,0 – 3,0 km/h	1,0 – 3,0 km/h	<b>Verstellbar erst nach dem Start</b>
<b>Steigung</b>	0 (Level)	0 – 18 (Stufen)	–	<b>Verstellbar erst nach dem Start</b>
<b>Temperaturen</b>	30:00 Uhr (min.)	8:00 – 99:00 (min.)	8:00 – 99:00 (min.)	

Jeder Abschnitt dauert **Set Time / 20**. Die untenstehenden Werte sind in **km/h** für die Geschwindigkeit und in den Steigungen für die Steigung.

Segment N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Geschwindigkeit (km/h)</b>	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1
<b>Steigung (Niveau)</b>	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1

### S2 - Aktives Gehen

Parameter	Default	Einstellbereich	Ausstellungsbereich	Anmerkungen
<b>Vitesse</b>	4,0 km/h	1,0 – 6,0 km/h	1,0 – 6,0 km/h	<b>Verstellbar erst nach dem Start</b>
<b>Steigung</b>	0 (Niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	<b>Verstellbar erst nach dem Start</b>
<b>Temperaturen</b>	30:00 Uhr (min.)	8:00 – 99:00 (min.)	8:00 – 99:00 (min.)	

Jeder Abschnitt dauert **Set Time / 20**. Die untenstehenden Werte sind in **km/h** für die Geschwindigkeit und in den Steigungen für die Steigung.

Segment N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Geschwindigkeit (km/h)</b>	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6
<b>Steigung (Niveau)</b>	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3

### S3 – Jogging-Doux

Parameter	Default	Einstellbereich	Ausstellungsber eich	Anmerkungen
<b>Vitesse</b>	6,0 km/h	6,0 – 8,0 km/h	6,0 – 8,0 km/h	<b>Verstellbar erst nach dem Start</b>
<b>Steigung</b>	0 (Niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	<b>Verstellbar erst nach dem Start</b>
<b>Temperat uren</b>	30:00 Uhr (min.)	8:00 – 99:00 (min.)	8:00 – 99:00 (min.)	

Jeder Abschnitt dauert **Set Time / 20**. Die untenstehenden Werte sind in **km/h** für die Geschwindigkeit und in den Steigungen für die Steigung.

Segment N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Geschwindigkeit (km/h)</b>	6	7	8	8	7	6	6	7	8	8	7	7	6	6	7	7
<b>Steigung (Niveau)</b>	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	4

### S4 – 800m Fitnessstest

Parameter	Default	Einstellbereich	Ausstellungsber eich	Anmerkungen
<b>Vitesse</b>	3,0 km/h	1,0 – 20 km/h	1,0 – 20 km/h	<b>Verstellbar erst nach dem Start</b>
<b>Steigung</b>	0 (Level)	0 – 18 (Stufen)	–	<b>Verstellbar erst nach dem Start</b>
<b>Entfernung</b>	0,8 km	Setting nicht verfügbar		

**Prinzip:** Countdown bis **800 m**. Am Ende des Countdowns wird die **Punktzahl im SPEED-Fenster** basierend auf der **erreichten Zeit** angezeigt.

Anmerkung	Zeit 800 m
A (Ausgezeichnet)	≤ 3'39"
B (Gut)	3'40" – 4'20"
C (Passabel)	4'21" – 4'45"
D (Unzureichend)	≥ 4'46"

## S5 - Intervalllaufen

Parameter	Default	Einstellbereich	Ausstellungsber eich	Anmerkungen
<b>Vitesse</b>	3,0 km/h	3,0 – 10 km/h	3,0 – 10 km/h	<b>Verstellbar erst nach dem Start</b>
<b>Steigung</b>	1 (Niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	
<b>Temperatur en</b>	30:00 Uhr (min.)	8:00 – 99:00 (min.)	8:00 – 99:00 (min.)	

Jeder Abschnitt dauert **Set Time / 20**. Die untenstehenden Werte sind in **km/h** für die Geschwindigkeit und in den Steigungen für die Steigung.

Segment N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Geschwindigkeit (km/h)</b>	3	5	7	3	5	7	8	5	7	9	5	7	8	3	5	7
<b>Steigung (Niveau)</b>	1	2	3	1	2	3	4	2	3	4	5	7	8	3	5	7

## S6 – Trail/Cross mit Steigungsvariationen

Parameter	Default	Einstellbereich	Ausstellungsber eich	Anmerkungen
<b>Vitesse</b>	4,0 km/h	4,0 – 10 km/h	4,0 – 10 km/h	<b>Verstellbar erst nach dem Start</b>
<b>Steigung</b>	2 (Niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	
<b>Temperat uren</b>	30:00 Uhr (min.)	8:00 – 99:00 (min.)	8:00 – 99:00 (min.)	

Jeder Abschnitt dauert **Set Time / 20**. Die untenstehenden Werte sind in **km/h** für die Geschwindigkeit und in den Steigungen für die Steigung.

Segment N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Geschwindigkeit (km/h)</b>	4	6	8	10	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9
<b>Steigung (Niveau)</b>	2	5	8	3	6	9	2	4	6	2	10	5	2	5	7	4

## S7 – Fettverbrennung

Parameter	Default	Einstellbereich	Ausstellungsber eich	Anmerkungen
<b>Vitesse</b>	3,0 km/h	1,0 – 12 km/h	1,0 – 12 km/h	<b>Verstellbar erst nach dem Start</b>
<b>Steigung</b>	2 (Niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	
<b>Temperaturen</b>	30:00 Uhr (min.)	8:00 – 99:00 (min.)	8:00 – 99:00 (min.)	

Jeder Abschnitt dauert **Set Time / 20**. Die untenstehenden Werte sind in **km/h** für die Geschwindigkeit und in den Steigungen für die Steigung.

Segment N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Geschwindigkeit (km/h)</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	9	8	7
<b>Steigung (Niveau)</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	10	9	9	8	7

## S8 – 1000m Fitnessstest

Parameter	Default	Einstellbereich	Ausstellungs bereich	Anmerkungen
<b>Vitesse</b>	3,0 km/h	1,0 – 20 km/h	1,0 – 20 km/h	<b>Verstellbar erst nach dem Start</b>
<b>Steigung</b>	0 (Niveau)	0 – 18 (niveaux)	–	
<b>Entfernung</b>	1,0 km			
<b>Zeit</b>	7 Minuten	Setting nicht verfügbar	0 – 7 Minuten	

**Prinzip:** Countdown bis **1000 m**. Am Ende des Countdowns wird die **Punktzahl im SPEED-Fenster** basierend auf der **erreichten Zeit** angezeigt.

Anmerkung	Zeit 1000 m
A (Ausgezeichnet)	≤ 3'50"
B (Gut)	3'51" – 4'30"
C (Passabel)	4'31" – 4'55"
D (Unzureichend)	≥ 4'56"

## 7. Beschreibung der FAT-Funktion (Fat Mass Test)

### Zugriff auf die FAT-Testeinstellung:

Drücken Sie aus dem anfänglichen Schlafzustand oder Moduseinstellungszustand auf PROGRAM to FAT, um die Fat-Mass-Testeinstellungen einzuwählen.

### Einstellungsprinzip:

Im FAT-Modus zeigt das Geschwindigkeitsfenster den Parametercode (F-x) an und das Zeitfenster den Setwert. Verwenden Sie SPEED ± oder TILT± um den Wert zu ändern; Drücke MODE, um zur nächsten Einstellung zu wechseln.

### Parameter (Ordnung und Werte)

Code	Parameter	Anfangswert	Strand
F-1	Geschlecht	1	01-02 (01 = männlich; 02 = weiblich)
F-2	Alter	25	10-99 (Jahre)
F-3	Größe	170	100-220 cm
F-4	Gewicht	70	20-150 kg
F-5	Testfett	---	Startmessung

**FETTTEST:** Nach den F-1 → F-4-Einstellungen wechseln Sie zu F-5. Auf dem Bildschirm steht "----". Legen Sie beide Hände auf die Messplatten (Sensoren) ~5 s: Der **Fettmassindex** wird angezeigt.

### Zum angezeigten Index:

Der "Körperfettindex" spiegelt ein Größe-zu-Gewichts-Verhältnis wider und bietet einen nicht-medizinischen Maßstab für die Gewichtsanpassung.

Indexbereich	Interpretation	Anmerkung
< 19	Untergewichtig	Um entsprechend dem Kontext überwacht zu werden.
20 – 25	ideal	Empfohlenes Zielgebiet.
26 – 29	Übergewichtig	Zieh eine Anpassung an Aktivität oder Ernährung in Betracht.
≥ 30	Fettleibigkeit	Nachsorge und professionelle Beratung werden empfohlen.

*Nur indikative Daten, nicht als medizinische Daten zu verwenden.*

## 8. Handgestützte Herzfrequenzfunktion

### Messmethode:

Legen Sie die Handflächen auf die linken und rechten Sensoren und halten Sie sie natürlich. Nach ~5 s zeigt das FC-Fenster einen Anfangswert an. Halten Sie Ihre Hände ruhig; Die Ausstellung entwickelt sich allmählich weiter. In ~60 Sekunden liegt der Wert nahe an der tatsächlichen Herzfrequenz des Moments.

Die folgenden Situationen können die Messung stören:

- Zu starker Griff: Lasse los und übe moderaten Druck aus.
- Während des Laufs variieren die Kontakte (Armbewegungen): Für einen zuverlässigen Test stoppen Sie die Anstrengung, stellen Sie Ihre Füße auf die Seiten-Fußstützen und bleiben Sie still.
- Trockene oder kalte Hände; Sehr dicke Haut an den Handflächen.

**Bitte beachten Sie:** Aufgrund der Messmethoden und Einflussfaktoren sind diese Herzfrequenzdaten nur für das Training anhaltbar und stellen keine medizinischen Daten dar.

## 9. Schlafmodus

Wenn die Matte stoppt und länger als 10 Minuten keine Aktion unternommen wird, geht die Konsole in den Schlafmodus und das Display schaltet sich automatisch aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Bildschirm zu wecken; Nach der vollständigen Anzeige kehrt die Konsole in den ersten Schlafzustand zurück.

## 10. Sicherheitsschlüssel (Funktion)

Für den normalen Gebrauch muss der Sicherheitsschlüssel vor einer Operation in seinen Schlitz der Konsole eingefügt werden. Wird der Schlüssel entfernt, zeigt das Fenster E07 oder "---" an und ein hörbares Signal ertönt. Wenn der Schlüssel während der Nutzung entfernt wird, führt das System eine schnelle Abschaltung durch. Nach dem erneuten Einlegen des Schlüssels werden alle Trainingsdaten auf null zurückgesetzt.

## 11. Audio über drahtlose Verbindung und Kinomap-App

### Kabelloser Audio (vom Telefon):

Nach dem Einschalten aktivieren Sie die drahtlose Verbindung in den Einstellungen des Telefons, führen Sie eine Suche durch und wählen Sie FS-XXXXXX-X aus. Sobald sie gekoppelt und verbunden ist, kann die Konsole Musik vom Handy streamen. Regeln Sie die Lautstärke, um die Audioqualität zu erhalten und die interne Audioschaltung der Konsole zu schützen.

### Steuerung über die App:

Wenn du die Geschwindigkeit (und andere Funktionen) über die App steuern möchtest, lade die Kinomap-App herunter und öffne sie. Starte in der App die Suche und finde den Namen der drahtlosen Verbindung der Matte (generischer Name). Nach dem Einloggen kannst du die Matte direkt über die App steuern.

## 12. Anzeigebereich jedes Wertes

Wert	Initial (beim Start)	Anfangswertmenge	Einstellbereich	Ausstellungsbereich
Zeit (mm:ss)	00:00	30:00:00	8:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Geschwindigkeit (km/h)	0	0	0,8 – 20,0	0,0 – 20,0
Entfernung (km)	0	1	1,0 – 99,0	0,0 – 99,9
Herzfrequenz (bpm)	P	/	/	40 – 199
Kalorien (kcal)	0	50	20 – 990	0 – 999
Steigung (Niveau)	0	0	0 – 18	0 – 18

### Hinweis:

- **P = Warte, bevor** die **Herzfrequenzerkennung** angezeigt wird.
- Einige Werte (Geschwindigkeit, Inklination) sind **erst nach dem Start einstellbar**.

## 13. Automatische Programm datentabelle

Tabelle mit 24 automatischen Programmen (P01–P24), 16 Segmenten

Programme		Segmente															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Vitesse	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	Steigung	0	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	0
P02	Vitesse	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	Steigung	0	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	0
P03	Vitesse	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
	Steigung	0	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	0
P04	Vitesse	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0	2.0
	Steigung	0	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2
P05	Vitesse	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	Steigung	0	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	0

<b>P06</b>	Vitesse	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	Steigung	0	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	0
<b>P07</b>	Vitesse	3.0	4.0	9.0	4.0	10.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	Steigung	0	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	0
<b>P08</b>	Vitesse	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	Steigung	0	3	8	8	8	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0
<b>P09</b>	Vitesse	2.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
	Steigung	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	0
<b>P10</b>	Vitesse	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	Steigung	0	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	8	4	4
<b>P11</b>	Vitesse	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	Steigung	0	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	0
<b>P12</b>	Vitesse	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	Steigung	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
<b>P13</b>	Vitesse	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	12.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	Steigung	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
<b>P14</b>	Vitesse	2.0	6.0	5.0	4.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0
	Steigung	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3	4	5	5	10	6	3
<b>P15</b>	Vitesse	2.0	6.0	5.0	4.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	Steigung	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3	3	5	5	6	4	3
<b>P16</b>	Vitesse	2.0	5.0	7.0	5.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	2.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	2.0
	Steigung	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3	12	9	10	9	5	3
<b>P17</b>	Vitesse	2.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	4.0
	Steigung	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3	6	5	8	7	5	3
<b>P18</b>	Vitesse	2.0	3.0	5.0	6.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	2.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	2.0
	Steigung	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2	6	5	9	10	6	2
<b>P19</b>	Vitesse	3.0	7.0	6.0	5.0	9.0	7.0	6.0	3.0	5.0	2.0	9.0	7.0	6.0	3.0	5.0	2.0
	Steigung	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3	5	6	5	12	8	3
<b>P20</b>	Vitesse	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0

	Steigung	1	3	8	8	3	0	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0
<b>P21</b>	Vitesse	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	Steigung	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	12	3	3	7	0
<b>P22</b>	Vitesse	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	10.0	6.0	11.0	3.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	Steigung	0	7	7	7	5	5	5	8	8	9	8	12	8	4	4	0
<b>P23</b>	Vitesse	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	Steigung	2	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	7	4	6	6	0
<b>P24</b>	Vitesse	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	12.0	10.0	7.0	7.0	10.0	11.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	Steigung	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	10	4	4	0

### Fehlermeldung – Laufband-Klimaanlage

*Tipps:* Vor dem Austausch schalten Sie **den Strom ab**, überprüfen Sie den **Zustand der Stecker**, die **Integrität der Kabelbäume** und stellen Sie sicher, dass der **Sicherheitsschlüssel** an Ort und Stelle sitzt.

**E01: Kommunikationsfehler** zwischen der **Konsole** und dem **elektronischen Steuersystem**.

	<b>Problem beobachtet</b>	<b>Lösung</b>
E01 – Häufige Probleme und Lösungen	Das Kommunikationskabel der Konsole ist falsch verbunden, beschädigt oder falsch kontaktiert	Verbinden Sie das Kommunikationskabel richtig wieder (prüfen Sie beide Enden), ersetzen Sie das Kabel bei Bedarf
	Das Mischpult hat keinen Signalausgang	Wechsel die Konsole, lege die Warteschleife zur Reparatur auf
	Kein Signalausgang von der unteren Controller-Platine	Ersetze die untere Controller-Platine und lege sie zur Reparatur auf Eis

**E02 – Abnormale Spannung** zwischen der unteren Steuerplatine und dem Motor

	<b>Problem beobachtet</b>	<b>Lösung</b>
E02 – Häufige Probleme & Lösungen	Das Motorkabel ist nicht richtig angeschlossen	Überprüfe und verbinde die Motorkabel korrekt wieder
	Keine Spannung oder ungewöhnliche Spannung von der Steuerplatine zum Motor	<b>Ersetze die untere Steuerplatine</b> (wartet auf Reparatur)
	Motorschaden	Motorwechsel

**E03** – Abnormale Geschwindigkeit von unterer Steuerplatine erkannt

	<b>Problem beobachtet</b>	<b>Lösung</b>
E03 – Häufige Probleme und Lösungen	PWM-Treiber-Schaltkreisausfall an der unteren <b>Controllerplatine</b>	<b>Ersetze die untere Controller-Platine</b> (für Reparatur auf Eis gelegt)

**E04** – Motor-Überspannungsschutz von der elektronischen Platine (unterer Controller) erkannt

	<b>Problem beobachtet</b>	<b>Lösung</b>
E04 – Häufige Probleme und Lösungen	Die auf den Riemen angelegte Last übersteigt den <b>Nennspannungsbereich des Motors</b>	<b>Verwendung im Nennspannungsbereich des Motors / Last reduzieren</b>
	Motorschaden	Motorwechsel
	<b>Ausfall der Überspannungsdetektionsschaltung</b> auf der <b>elektronischen Platine (unterer Regler)</b>	<b>Ersetze die elektronische Platine (unterer Controller)</b> , wartet auf Reparatur

**E05** – Überstromschutz (zwischen der unteren Steuerplatine und dem Motor).

	<b>Problem beobachtet</b>	<b>Lösung</b>
E05 – Häufige Probleme und Lösungen	Die Last des Riemens übersteigt den <b>Nennstrom des Motors</b>	<b>Verwenden</b> Sie das Gerät <b>im Strombereich</b> des Motors
	<b>Problem mit der Riemen-/Motormontage</b> verursacht <b>Widerstand</b> oder <b>Verstopfung</b>	<b>Überprüfen Sie die Riemenstruktur</b> (Riemenzentrierung/-spannung, Walzen, Platten, Getriebe) und <b>korrigieren</b> Sie Reibungspunkte
	<b>Fehler im Strombegrenzungssystem</b> der <b>unteren Steuerplatine</b>	<b>Ersetze die untere Controller-Platine</b> (für Reparatur auf Eis gelegt)

**E07** oder "----" – Sicherheitsschlüssel falsch positioniert

	<b>Problem beobachtet</b>	<b>Lösung</b>
E07 – Häufige Probleme und Lösungen	<b>Abgetrennter oder fehlplatzierter</b> Sicherheitsschlüssel/Magnet	<b>Platzieren</b> Sie den <b>Sicherheitsschlüssel</b> an der vorgesehenen <b>Stelle</b> auf der Konsole (festklicken)
	<b>Fehlerhaftes Schlüsselerkennungssystem</b> (Konsole)	<b>Konsole ersetzen</b> (wartet auf Reparatur)

## 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](mailto:service-de@carefitness.com)

## **ADVERTENCIAS:**

### **Seguridad**

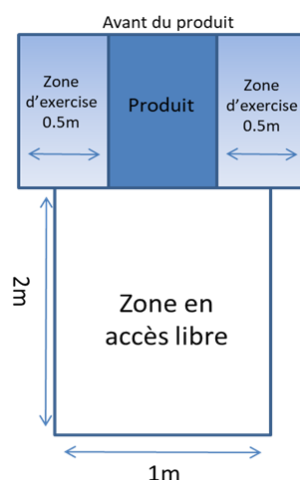
- Lee y guarda este manual de usuario con cuidado. Utiliza este producto solo según se indique.
- Este aparato debe ser montado y utilizado por adultos.
- Tu dispositivo cumple con el estándar **SB clase EN-957** para uso en casa, en un gimnasio o en cualquier otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- 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: 150 kg.**
- Dimensiones: 192 x 154 x 86 cm (2,55 m<sup>2</sup>)
- La emisión sonora sin usuario es de 72 dB. La emisión sonora durante el ejercicio es mayor que la emisión sonora sin usuario.

**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 chasis está garantizado por 5 años. Las piezas de desgaste están garantizadas durante 2 años. La garantía se aplica en el uso normal de un particular en casa. Activa la garantía de tu producto online en: [www.carefitness.com](http://www.carefitness.com)*

## 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.

## Lista de piezas



No.	Designación (EN)	Cantidad	No.	Designación (EN)	Cantidad
1.1	Conjunto de soporte de consola soldado	1	4.4	Base rectangular	6
1.2.1	Conjunto de soporte de pantalla soldado	1	4.5	Almohadilla básica de goma	2
1.2.2	Carcasa de pantalla (frontal)	1	4.6	Patinaje básico	4
1.2.3	Carcasa de pantalla (trasera)	1	4.7	Rueda de desplazamiento (base)	2
1.2.4	Carcasa frontal del soporte de la pantalla	1	4.8	Tornillo autotaladrante ST4.2×19	6
1.2.5	Carcasa trasera del soporte de la pantalla	1	4.9	Tornillo Phillips M4×10	6
1.2.6	Placa de consola (PCB)	1	4.10	Vis seis sartenes M8×15 (filete total)	2
1.2.7	Mapa de teclas de acceso directo	1	4.11	Tornillo hexagonal M8×30 (media rosca)	1
1.2.8	Módulo USB	1	4.12	Tuerca de bellota de nylon M8	2
1.2.9	Módulo MP3	1	5.1	Chasis principal (conjunto soldado)	1
1.2.10	Rosca Phillips autoroscante ST2.5×6	52	5.2	Montaje del motor (conjunto soldado)	1
1.2.11	Rosca Phillips autoroscante ST4.2×10	17	5.3	Cárter del motor	1
1.2.12	Tornillo Phillips autoroscado ST4.2×13	78	5.4	Carcasa inferior del motor	1
1.2.13	Rosca Phillips auto-roscada ST4.2×16	14	5.5	Cárter delantero del motor	1
1.2.14	Vis seis sartenes M8×16 (filete total)	4	5.6	Cárter trasero derecho	1
1.3	Carcasa de consola (parte 1)	1	5.7	Cárter trasero izquierdo	1
1.4	Carcasa de consola (parte 2)	1	5.8	Tablero de carreras	1
1.5	Soporte del interruptor de pala	2	5.9	Cinta de correr (cinta de correr)	1
1.6	Selector / Dial	2	5.10	Barra de Rail Izquierda	1
1.7	Soporte para sensor de frecuencia cardíaca portátil	2	5.11	Barra de raíl recto	1
1.8	Almohadilla de silicona para teléfono	1	5.12	Cinturón Poly-V	1

1.9	Almohadilla EVA para teléfono	1	5.13	Tubo de salida de aceite	1
1.10	Espuma para pasamanos	2	5.14	Botella de aceite	1
1.11	Conjunto de Claves de Seguridad	1	5.15	Tubo de entrada de aceite	1
1.12	Botón de consola	1	5.16	Tubo de enlace de bomba	1
1.13	Tarjeta adaptadora de consola	1	5.17	Collar de mangueras pequeño	2
1.14	Botones izquierdos de la PCB	1	5.18	Tipo de collar R10	2
1.15	Botones rectos de la PCB	1	5.19	Separador de eje de plástico (pivote)	2
1.16	Interruptor de paleta de la PCB	2	5.20	Almohadilla de amortiguación del plato	8
1.17	Portavoz	2	5.21	Rueda de transporte (chasis)	2
1.18	Sensor de clave de seguridad de la PCB	1	5.22	Motor de inclinación	1
1.19	Módulo de Carga Inalámbrica	1	5.23	Motor de transmisión	1
1.20	Placa metálica de la llave de seguridad	1	5.24	Bomba autolubrificante	1
1.21	Sensor de frecuencia cardíaca de la mano	4	5.25	Placa de control inferior	1
1.22	Muelle de cambio de paletas	4	5.26	Enchufe de corriente alterna	1
1.23	Vis auto-taraudeuse « tête parapluie » ST3.0×8	8	5.27	Interruptor automático térmico (protector)	1
1.24	Vis seis sartenes M8×20 (filete total)	2	5.28	Interruptor de palanca	1
1.25	Tornillos hexagonales M8×40 (media rosca)	6	5.29	Rodillo delantero	1
1.26	Tuerca de bloqueo de nylon M8	9	5.30	Rodillo trasero	1
1.27	Placa arandela $\Phi 3.5 \times \Phi 10 \times T 0.5$	2	5.31	Soporte en Z (soporte para botella de aceite)	1
2.1	Vertical izquierdo (conjunto soldado)	1	5.32	Clips de manguera	4
2.2	Tornillos hexagonales M8×65 (media rosca)	8	5.33	Cinta de espuma de doble cara (bordes)	4
3.1	Vertical recto (conjunto soldado)	1	5.34	Cinta de espuma de doble cara para soporte del motor	2
4.1	Base (Juego Soldado)	1	5.35	Tornillo combinado Phillips M4×10	2

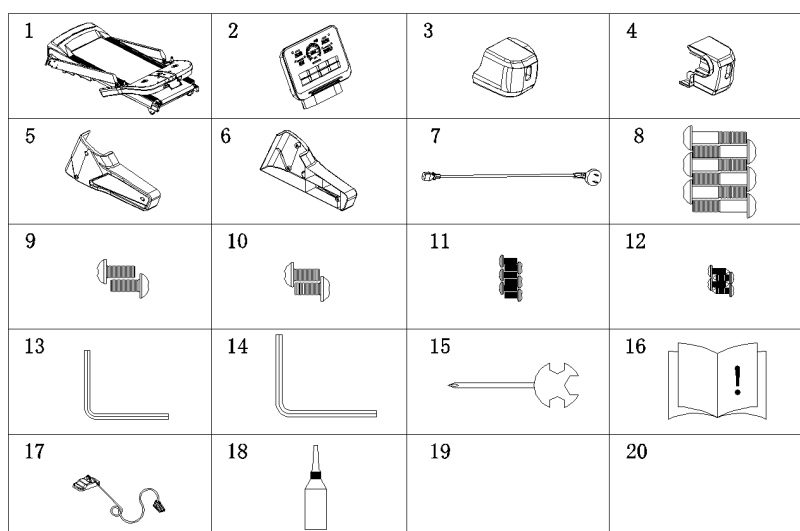
4.2	Cárter base izquierdo	1	5.36	Tornillo avellanado auto-roscado ST4.2×13	2
4.3	Cubierta base derecha	1	5.37	Tornillo avellanado M8×25 (rosca total)	8
4.4	Base rectangular	6	5.38	Vis seis sartenes M6×65 (filete total)	3
4.5	Almohadilla básica de goma	2	5.39	Vis seis sartenes M8×16 (filete total)	4
4.6	Patinaje básico	4	5.40	Vis seis sartenes M8×30 (filete total)	2
4.7	Rueda de desplazamiento (base)	2	5.41	Vis seis sartenes M8×40 (filete total)	1
4.8	Tornillo autotaladrante ST4.2×19	6	5.42	Tornillo hexagonal M8×50 (media rosca)	1
4.9	Tornillo Phillips M4×10	6	5.43	Tornillos hexagonales M10×45 (media rosca)	3
4.10	Vis seis sartenes M8×15 (filete total)	2	5.44	Tuerca de bloqueo de nylon M10	4
4.11	Tornillo hexagonal M8×30 (media rosca)	1	5.45	Arandela para cultivadores M8	7
4.12	Tuerca de bellota de nylon M8	2	5.46	Placa arandela $\Phi 8.5 \times \Phi 16 \times T1.5$	7
5.1	Chasis principal (conjunto soldado)	1	5.47	Placa arandela $\Phi 10 \times \Phi 20 \times T1,5$	6
5.2	Montaje del motor (conjunto soldado)	1	5.48	Arandelas Crantée $\Phi 5 \times \Phi 8 \times T1,5$	2
5.3	Cárter del motor	1	5.49	Arandelas Crantée $\Phi 7 \times \Phi 10 \times T1,5$	3
5.4	Carcasa inferior del motor	1	5.50	Cable de alimentación	1
5.5	Cárter delantero del motor	1	6.1	Bastidor basculante (conjunto soldado)	1
5.6	Cárter trasero derecho	1	6.2	Rueda de transporte (base)	2
5.7	Cárter trasero izquierdo	1	6.3	Tornillos hexagonales M10×40 (media rosca)	2
5.8	Tablero de carreras	1	6.4	Tornillos hexagonales M10×75 (media rosca)	1
5.9	Cinta de correr (cinta de correr)	1	6.5	Arandela para cultivadores M10	2
5.10	Barra de Rail Izquierda	1	7.1	Manantial de gas	1

## Accesorios de montaje:

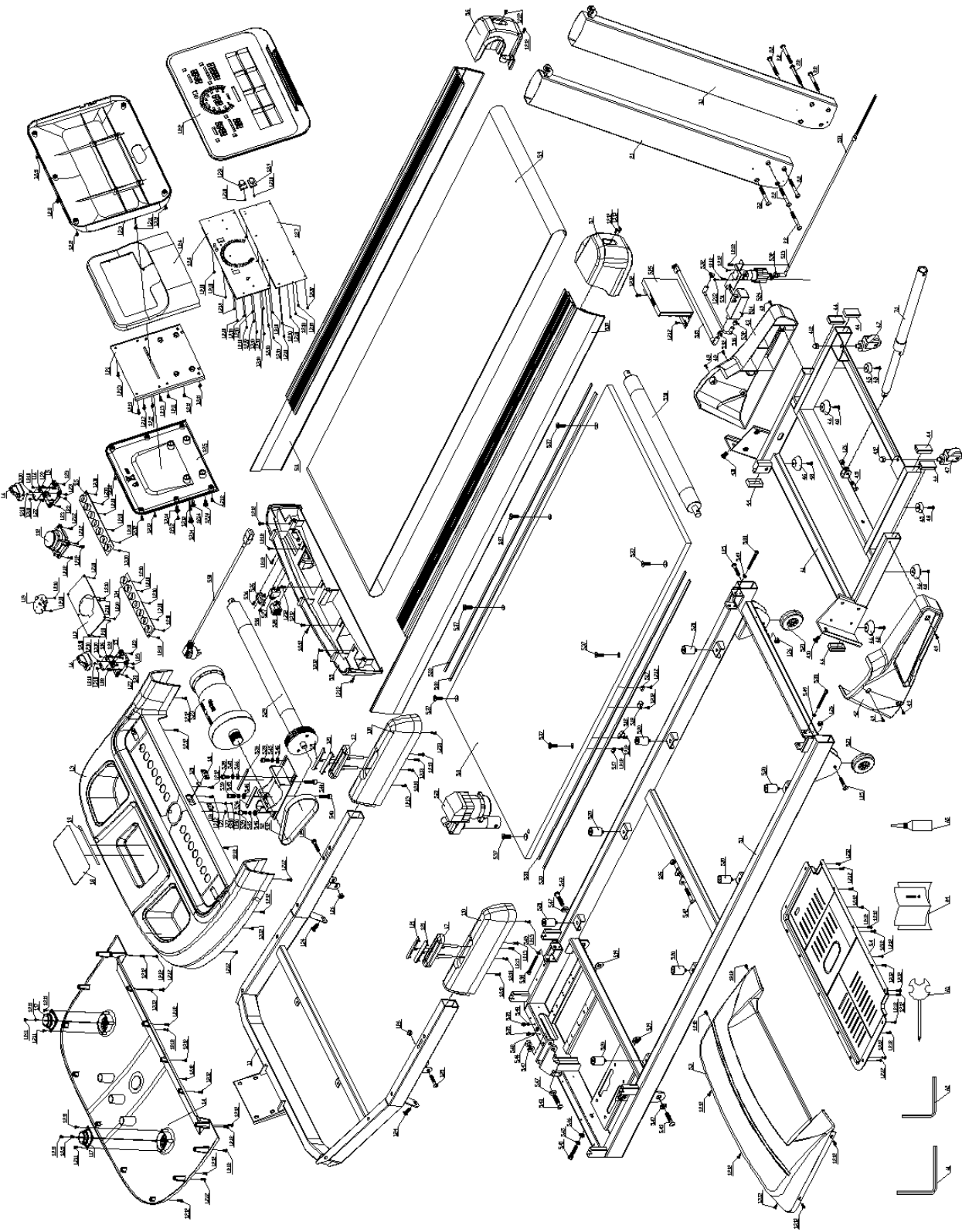
Abre la caja y comprueba que las siguientes piezas estén presentes.

ES

No.	Designación	Parámetro	Qté
1	Chasis principal (ensamblaje de máquinas)	-	1
2	Consola/Pantalla (Ensamblaje de pantalla)	-	1
3	Cárter trasero izquierdo	-	1
4	Cárter trasero derecho	-	1
5	Cárter base izquierdo	-	1
6	Cubierta base derecha	-	1
7	Cable de alimentación	-	1
8	Tornillos hexagonales cabeza de pan (media rosca)	M8×65	6
9	Tornillos hexagonales cabeza de pan (rosca completa)	M8×20	2
10	Tornillos hexagonales cabeza de pan (rosca completa)	M8×15	2
11	Tornillo Phillips	M4×10	6
12	Rosca autoroscante Phillips	ST4.2×13	4
13	Allen Wrench	S5	1
14	Allen Wrench	S6	1
15	Llave plana (13#/14#/17#)	-	1
16	Manual de usuario	-	1
17	Llave de seguridad (cerradura), roja	-	1
18	Lubricante (aceite para moquetas)	30 ml	1



# VISTA EXPLOSIVA Y LISTA DE PIEZAS



## INSTRUCCIONES DE MONTAJE



**Hora de montaje**  
30 min



**Herramientas**  
incluidas

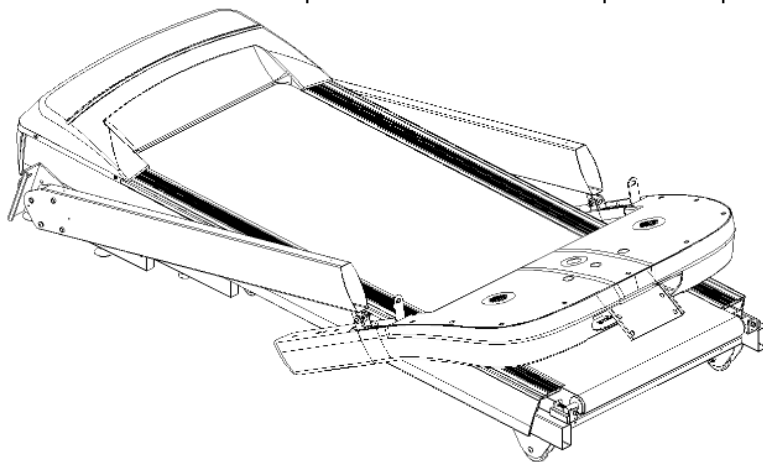


**Dificultades**  
simples

ES

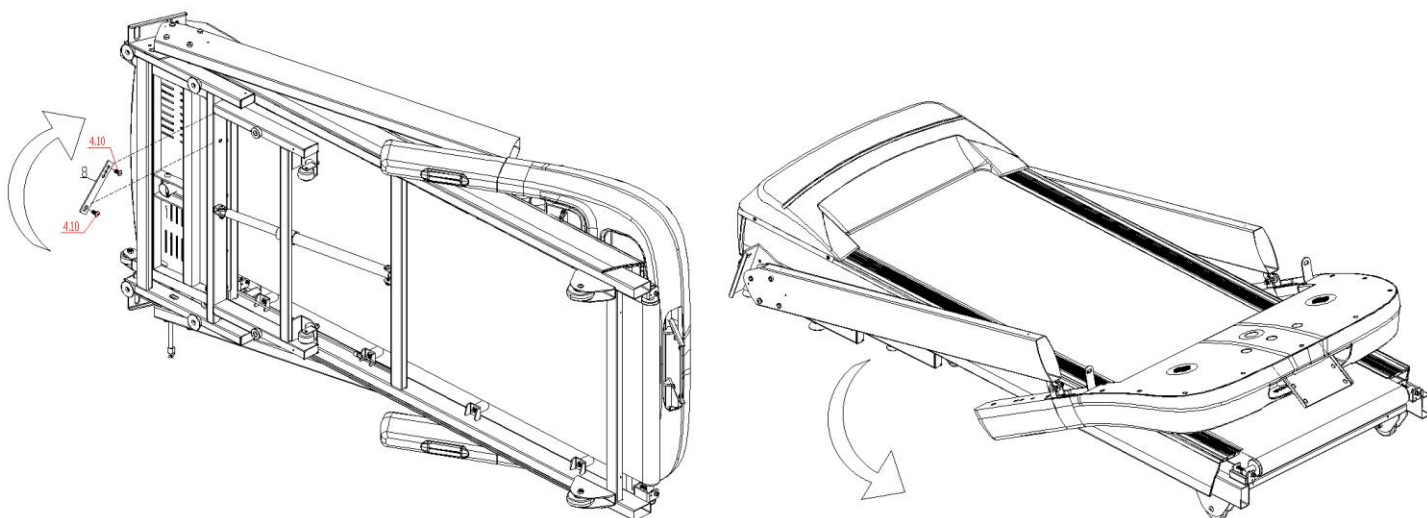
### **PASO 1:**

Abre la caja, saca todas las piezas y coloca el bastidor principal plano en el suelo.  
Recordatorio: se recomienda realizar la operación con dos o más personas para evitar lesiones.



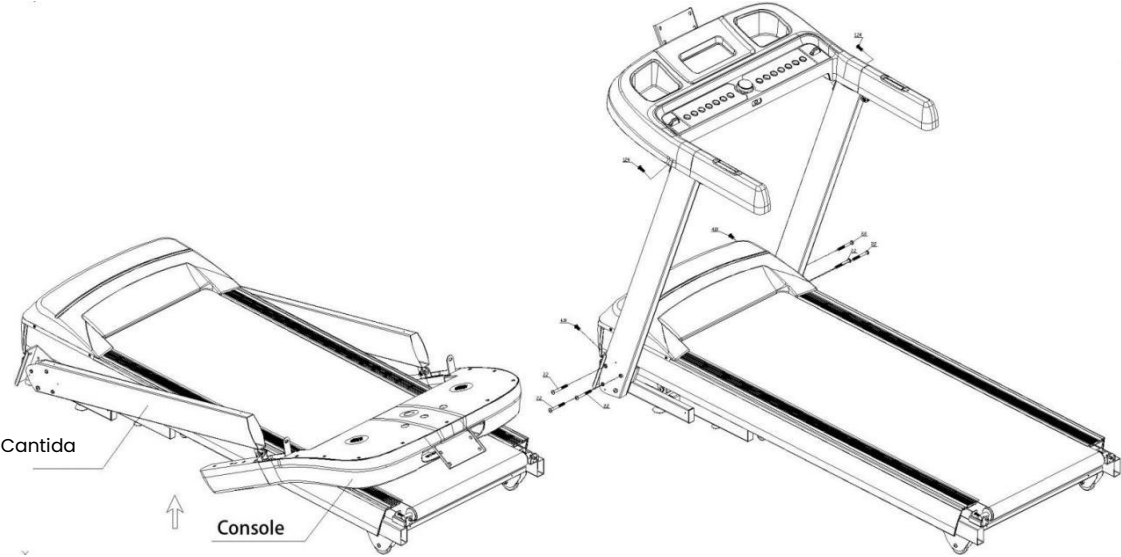
### **PASO 2:**

Inclina suavemente el chasis hacia un lado. Quita el tornillo M8×15 de la placa de fijación de transporte y retira la placa. Apoya el chasis horizontalmente.



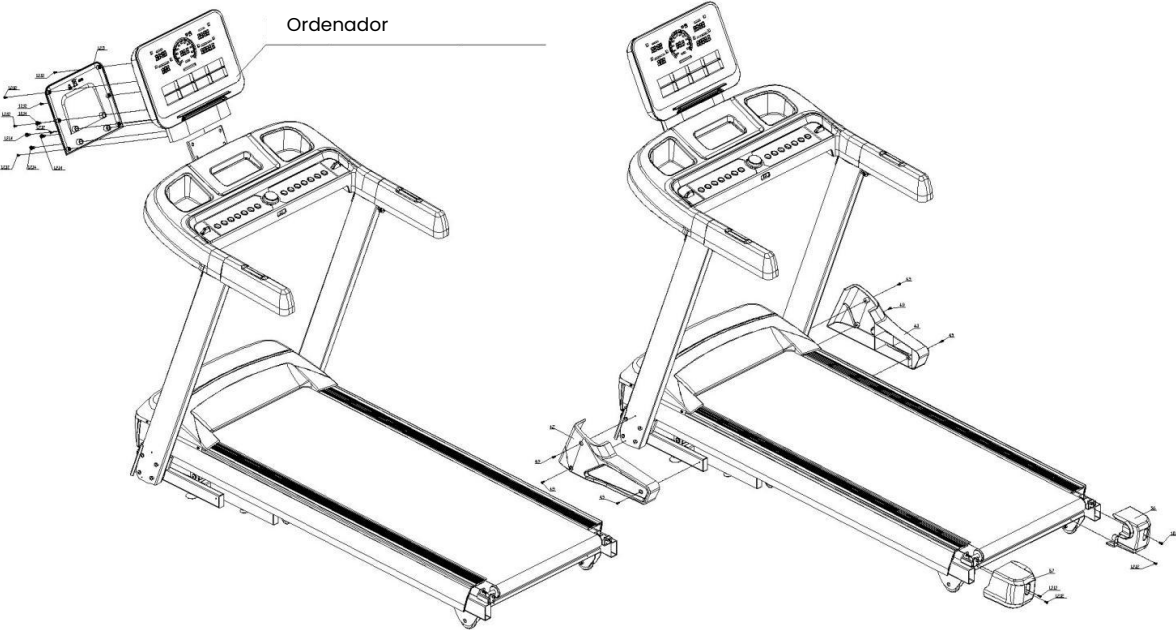
**PASO 3:**

Endereza todas las cantidades. Asegura ambos lados con los tornillos M8×65 y el frontal con los tornillos M8×15. Monta el soporte de la consola y aprieta con los tornillos M8×20. Ajusta todos los conjuntos y comprueba que la instalación sea correcta.



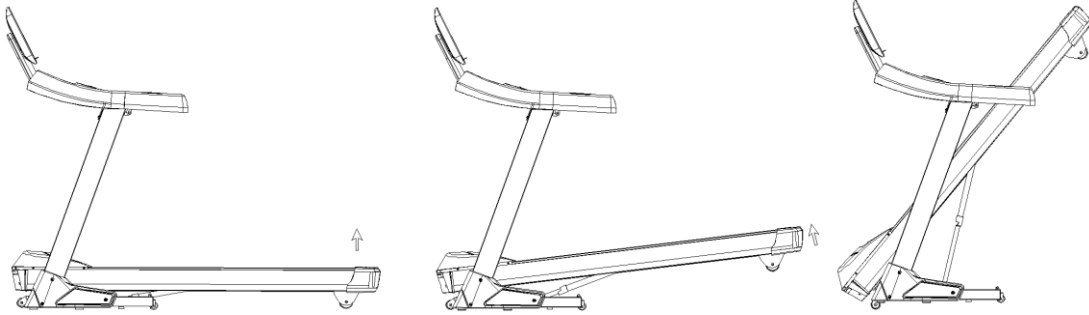
**PASO 4:**

Quita los tornillos premontados que aparecen en la carcasa de la consola. Úsalos para asegurar la consola a su soporte. Coloca las cajas base izquierda y derecha con la M4×10, luego las fundas traseras izquierda y derecha con la ST4.2×13.



### PLEGADO y MOVIMIENTO

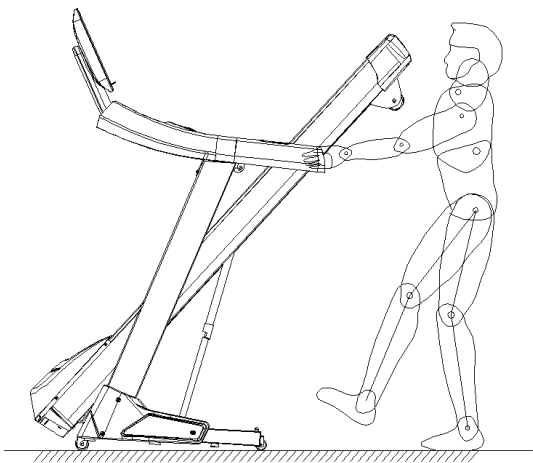
**Doblado:** Apaga el interruptor y desenchufa. Levanta la bandeja con la mano hasta que el muelle de gas se active.



**Desplegamiento:** Presiona suavemente el pie sobre el anillo del cilindro; la bandeja desciende lentamente hasta el suelo. Mantener a los niños alejados durante esta fase.



**Mover:** Esterilla doblada, agarra firmemente ambas asas e inclina/mueve el dispositivo. Guárdalo fuera del alcance de los niños (cierre de jack).



## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

- Dimensiones desplegadas (LxA× Alto): 1930 × 830 × 154 mm
- Superficie de rodaje (LxA): 149,5 × 510 mm
- Velocidad: 0,8–20,0 km/h
- Tilt: 0–18 niveles
- Potencia: CA 2,0 HP (máximo 4,0 HP)
- Tensión: 220–240 V, 50–60 Hz
- Peso neto: 95,2 kg
- Peso máximo del usuario: 150 kg
- Pantallas de consola: velocidad, tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardíaca

## INSTRUCCIONES DE PUESTA A TIERRA

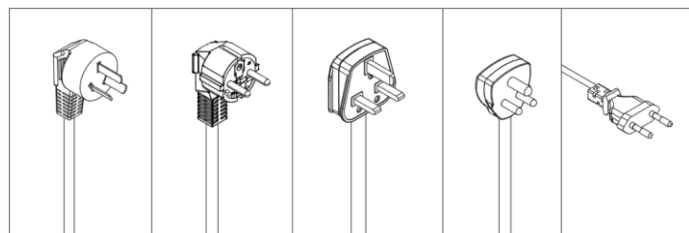
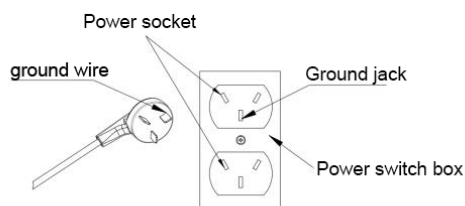
Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de fallo, la puesta a tierra reduce el riesgo de electrocución. El cable tiene un conductor de toma de tierra y un enchufe conectado a tierra.

Enchufa solo a un enchufe de 220V correctamente instalado y conectado a tierra.

### **PELIGRO**

Una conexión incorrecta puede causar electrocución. Si tienes dudas, consulta con un electricista cualificado. No modifiques la tarjeta. Si no encaja, instala un enchufe adecuado. Tapón de tierra tipo Schuko (diagrama A). Sin adaptadores.

### Description of power grounding



## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES DE ENTRENAMIENTO

### Calentamiento

Si tienes más **de 35 años** o antecedentes médicos, consulta a tu médico. Domina **Start/Stop**, **velocidad** y **pendiente** antes de subir. Comienza en **1,6-3,2 km/h**; Prueba con un pie y luego camina **10 minutos** antes de parar.

### Progresión

Camina **~1 km** a un ritmo constante (aprox. **15-25 min**). Luego aumenta **gradualmente** la velocidad y/o la inclinación (evita pasos largos).

### Ejemplo de un aumento de intensidad

2 min a 4,8 km/h → 2 min a 5,3 → 2 min a 5,8 → luego **+0,3 km/h** cada 2 minutos siempre que la respiración se mantenga controlada.

### Sesión de "Calorías"

5 minutos de calentamiento a **4,0-4,8 km/h**. **+0,3 km/h** cada 2 minutos a un ritmo cómodo **de 45 minutos**. Durante un programa de televisión de 1 hora, añade **+0,3 km/h** a cada pausa publicitaria y luego vuelve al ritmo base. Enfriamiento **4 minutos**.

### Frecuencia

**3-5 veces por semana, 15-60 min/sesión**. Usa la **inclinación** para intensificar (empieza sin inclinación).

### Marcadores de velocidad

Rango de velocidad (km/h)	Nivel	Rango de velocidad (km/h)	Nivel
0,8 - 3,0	Muy descondicionado	9,0 - 12,0	Carrera moderada
3,0 - 4,5	Sedentario	12,0 - 14,5	Corredor experimentado
4,5 - 6,0	Marcha constante	14,5 - 18,0	Avanzado
6,0 - 7,5	Caminata rápida	18,0 - 20,0	Experto
7,5 - 9,0	Correr		

## Limpeza de productos

### **para el cuidado:**

Una limpieza exhaustiva y regular prolonga la vida útil de la cinta eléctrica. Quita el polvo con frecuencia para mantener limpios los componentes. Asegúrate de limpiar las partes expuestas a ambos lados de la cinta (cinturón): esto reduce la acumulación de impurezas bajo la alfombrilla. Asegúrate de que tus zapatillas estén limpias y evita que se metan objetos extraños bajo la alfombra, ya que desgastarán la pista y la esterilla. La superficie de la esterilla puede limpiarse con un paño húmedo y ligeramente enjabonado. Ten cuidado de no salpicar los componentes eléctricos ni la zona bajo la alfombra.

### **Advertencia:**

Hay que desconectar la toma de la cinta antes de quitar el cárter. Abre el cárter y aspira el polvo del motor al menos una vez al año.

### **Cintas de correr y lubricantes específicos para cintas eléctricas:**

La bandeja y la cinta de correr de esta cinta han sido prelubricadas. La fricción entre la correa y la placa tiene una fuerte influencia en la vida útil y el rendimiento del dispositivo, por lo que es necesario aplicar lubricante regularmente. Recomendamos inspeccionar periódicamente la superficie de la bandeja. Si está dañado, contacta con nuestro centro de atención al cliente.

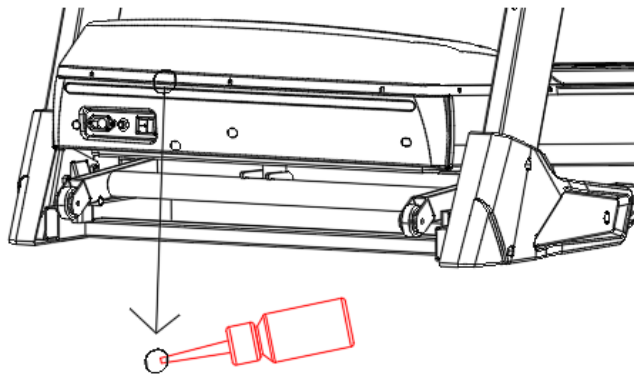
Aplica el lubricante entre la cinta y la bandeja según la frecuencia de abajo, abriendo la tapa de relleno para rellenar (ver diagrama abajo):

- **Uso ligero (menos de 3 horas/semana):** 1 vez al año;
- **Uso medio (3-5 h/semana):** cada 6 meses;
- **Uso intensivo (más de 5 horas/semana):** cada 3 meses.

Te recomendamos que compres el lubricante a tu distribuidor local o que contactes directamente con nuestra empresa.

### **Precaución:**

Todas las demás reparaciones deben ser realizadas por profesionales cualificados.



## Ajuste de la correa

1. Para mantener mejor tu cinta de correr eléctrica y prolongar su vida útil, se recomienda que, tras 1 hora y 30 minutos de uso continuo, apagues la fuente de alimentación y dejes reposar la máquina durante 10 minutos antes de reanudarla.
2. Si la correa está demasiado floja, se deslizará durante el uso; Si está demasiado ajustado, puede reducir el rendimiento del motor y acelerar el desgaste de los rodillos y correas. Cuando la tensión es correcta, cada uno de los bordes de la correa en relación con la plataforma de regata puede levantarse manualmente unos 50–75 mm.

### Ajuste de la alineación (centrado) de la correa

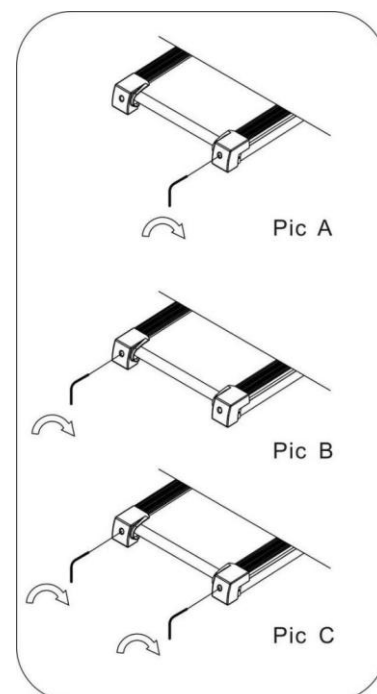
La banda de correr a veces puede desplazarse hacia un lado tras un periodo de uso. Sigue estos pasos para reenfocarlo:

- **Si la tira se desvía hacia la derecha (foto A):**
  1. Apaga la corriente y quita la llave de seguridad.
  2. Gira el tornillo de ajuste derecho un cuarto de vuelta en sentido horario.
  3. Reconecta la alfombra, vuelve a poner la llave y déjala girar unos minutos.
  4. Repite hasta que la tira esté centrada.
- **Si la tira se desvía hacia la izquierda (foto B):**
  1. Apaga la corriente y quita la llave de seguridad.
  2. Gira el tornillo de ajuste izquierdo un cuarto de vuelta en sentido horario.
  3. Reinicia y observa la alineación.
  4. Repite si es necesario.
- **Ajuste final tras cierto uso (foto C)**

Tras los pasos previos o tras un periodo de uso,

la banda de corredor puede relajarse gradualmente. En este caso:

1. Quita la llave de seguridad y apaga el dispositivo.
2. Con una llave inglesa, gira los dos tornillos de ajuste traseros un cuarto de vuelta en sentido horario.
3. Vuelve a poner la llave de seguridad y vuelve a encender la alfombra.
4. Pásalo y luego monta en la banda para comprobar el voltaje.
5. Repite los pasos según sea necesario hasta que la tira esté uniforme y moderadamente tensa.



Tras ajustar, deja que la correa gire a **baja velocidad (aprox. 1 km/h)** durante unos minutos para comprobar el centrado.

## Consejos generales de cuidado

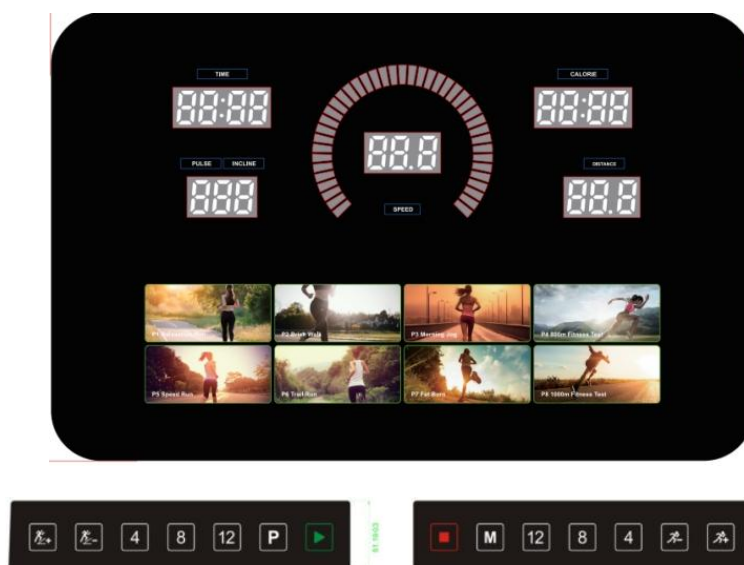
- Limpia el polvo y la suciedad regularmente para evitar acumulaciones bajo la banda.
- Comprueba periódicamente que todos los tornillos estén bien apretados.
- Siempre mantén la esterilla en un ambiente seco y templado.
- Nunca uses agua para limpiar componentes eléctricos o la tira → Usa un paño suave y ligeramente húmedo.
- Aspira el motor al menos una vez al año (después de quitar la tapa protectora), para eliminar el polvo acumulado.
- En caso de ruido anormal, olor a quemado o vibración inusual, apaga inmediatamente la electricidad y contacta con el servicio postventa.

## Cláusula de responsabilidad

Este manual se proporciona únicamente con fines informativos. Las especificaciones e ilustraciones pueden cambiar sin previo aviso como parte de la mejora continua del producto. En caso de duda, consulta siempre el producto real.

## USO DEL PRODUCTO

### 1. Visión general del Sistema Modelo 50757



#### Funciones de esta consola electrónica:

- Inclinación automática
- Aplicación compatible con Kinomap (opcional)
- Función de conexión inalámbrica (Bluetooth)
- Pantalla táctil a color

## 2. Ventanas de pantalla de la consola durante el entrenamiento

- **Velocidad:** Km/h.
- **Inclinación:** Nivel 0 a 18.
- **Tiempo:** tiempo transcurrido o restante (mm:ss).
- **Distancia:** Km recorridos o restantes (km).
- **Calorías:** Quilocalorías gastadas o restantes (kcal).
- **Frecuencia cardíaca:** Bpm medida mediante sensores manuales.

## 3. Modos de entrenamiento

- **Manual:** Ajuste libre sin objetivo predefinido.
- **Cuenta atrás:** Un único objetivo establecido antes de la salida; parada automática cuando se alcanza el objetivo (Tiempo, Distancia o Calorías).
- **Programas automáticos (p01–p24):** Perfiles predefinidos integrados
- **Programas personalizados (U01–U03):** Creación de un perfil segmento por segmento
- **Programas S (T1–T8):** Escenarios temáticos

### Parámetros de entrenamiento según los diferentes modos:

- **Velocidad mínima señalada:** 0,8 km/h / Máxima: 20 km/h
- **Tiempo (modo Tiempo) :** min. 8 min · max. 99 min
- **Distancia (modo: mínimo: 1 km · máximo 99 km**
- **Calorías (modo Calorías) :** min. 20 kcal · max. 990 kcal
- **Duración de un programa (P01–P24):** mínimo 8 min · máximo 99 minutos
- **Inclinación mostrada:** mínimo 0 niveles · máximo 18 niveles

## 4. Descripción de las teclas

- 3 teclas de acceso directo Velocidad: 4, 8, 12
- 3 teclas de acceso directo de inclinación: 4, 8, 12
- START (Démarrer) / PAUSE–STOP
- PROGRAMA (Programa) / MODE
- VELOCIDAD + / VELOCIDAD -
- INCLINACIÓN + / INCLINACIÓN -

## 5. Funciones clave e instrucciones operativas

- Botón START: Arranca el motor.
- Al pausarse, pulsar START arranca el motor a la velocidad mínima y luego el entrenamiento se reanuda acumulando los demás datos de los valores anteriores a la interrupción.
- Botón de pausa/PARADA: pausa/detiene el motor.

### Atención:

1. Durante el entrenamiento, pulsar PAUSE/STOP detiene temporalmente el motor mientras guarda los datos de entrenamiento.
2. Cuando la máquina está en pausa, pulsar de nuevo PAUSE/STOP borra los datos de entrenamiento.

Comando / Botón	Función	Uso
<b>Rueda rotatoria</b>	Ajuste de velocidad $\pm$	<b>En funcionamiento</b> : Horario = <b>Velocidad +</b> , En sentido antihorario = <b>Velocidad -</b> . <b>En la configuración de parámetros</b> : Horario = <b>valor de aumento</b> , en sentido antihorario = <b>disminución</b> .
<b>PROGRAMA</b>	Selección de <b>programas automáticos, programas personalizados, prueba FAT</b>	Desde <b>el modo manual</b> , pulsa para acceder a programas <b>automáticos</b>  Después <b>de P24</b> → <b>Programas Personales (U01-U03)</b>  Después <b>de U03</b> → el examen GOT.  Secuencia de navegación: Programas automáticos → programas personalizados → prueba de FAT → Return.
<b>MODE</b>	Selección de modos <b>y</b> navegación con cuenta <b>atrás en FAT</b>	<b>Del protector de pantalla:</b>  Cada toque <b>de MODE</b> pasa por <b>los modos objetivo : Tiempo → Distancia → Calorías → Pantalla de Volver a Dormir.</b>  <b>Desde el modo manual</b>  Pulsa <b>MODE</b> para <b>entrar en el temporizador de cuenta atrás</b> (luego eliges un objetivo de tiempo, o distancia, o calorías).  <b>Durante la configuración de la prueba FAT</b>  Cada toque de <b>MODE</b> cambia a la <b>siguiente configuración : Género → Edad → Altura → Peso → Prueba de Inicio.</b>
<b>VELOCIDAD + / -</b>	Ajustar la velocidad ; ajustar un <b>valor</b> en la configuración	<b>En funcionamiento:</b> ajusta la velocidad.  <b>En Configuración</b> : Cambia el valor del parámetro seleccionado.
<b>INCLINACIÓN + / -</b>	Ajustar <b>la inclinación</b> ; ajustar un <b>valor</b> en la configuración	<b>En funcionamiento:</b> ajusta la inclinación.  <b>En Configuración</b> : Cambia el valor del parámetro seleccionado.
<b>Atajos de VELOCIDAD (4 / 8 / 12)</b>	Selección directa de marchas	<b>En funcionamiento:</b> aplicar la velocidad correspondiente inmediatamente.
<b>Atajos TILT (4 / 8 / 12)</b>	Selección directa de un nivel de inclinación	<b>En funcionamiento:</b> Aplica inmediatamente el nivel de inclinación correspondiente.

## 6. Descripción de los modos de entrenamiento

### A. Modo manual

Acceso al modo manual: Tras encender y mostrar la pantalla completa, la consola entra en modo manual. Pulsa START para iniciar el entrenamiento en modo manual.

#### Uso:

- Velocidad de salida: 1,0 km/h.
- Las ventanas de Tiempo, Distancia y Calorías cuentan desde cero.
- SPEED ± permite ajustar la velocidad; TILT ± Permite ajustar el nivel de inclinación.
- Cuando el tiempo de ejercicio supera los 99:59, el sistema no se detiene: el tiempo empieza desde cero y continúa.

### B. Modo de cuenta atrás

#### 1. Hora de la cuenta atrás

Acceso: Desde el modo manual, pulsa MODE hasta Time. La ventana de tiempo muestra 30:00 (parpadeando). Ajusta el tiempo deseado con VELOCIDAD ± o TILT± (rango 8:00–99:59), luego pulsa START.

#### Cómo funciona:

- Velocidad de salida: 1,0 km/h.
- Tiempo de cuenta atrás desde el valor establecido; La distancia y las calorías cuentan desde cero.
- VELOCIDAD± ajusta la velocidad; INCLINACIÓN± Ajusta la inclinación.
- En 0, el cinturón se ralentiza, se detiene y luego vuelve a estar en espera.

#### 2. Distancia del temporizador de cuenta atrás

Acceso: Desde el modo manual, pulsa MODE hasta Remote. La ventana de Distancia muestra 1,0 km (intermitente). Ajusta la distancia con VELOCIDAD ± o INCLINE ± (rango 1,0–99,0 km), luego START.

#### Cómo funciona:

- Velocidad de salida: 1,0 km/h.
- Distancia de cuenta atrás; El tiempo y las calorías se van contando.
- Ajustes actuales: VELOCIDAD ± e INCLINACIÓN ±.
- A 0, apagado gradual y luego volver a estar en espera.

#### 3. Calorías de cuenta atrás

Acceso: Desde el modo manual, pulsa MODE hasta Calorías. La ventana de Calorías muestra 50 (parpadeando). Establece el valor con VELOCIDAD ± o INCLINE ± (rango 20–990 kcal), luego START.

#### Cómo funciona:

- Velocidad de salida: 1,0 km/h.
- Las calorías cuentan hacia atrás; El tiempo y la distancia cuentan hacia arriba.
- Ajustes actuales: VELOCIDAD ± e INCLINACIÓN ±.
- A 0, apagado gradual y luego volver a estar en espera.

### C. Programas automáticos

Acceso: Desde el Modo Manual, Configuración de Estado o Modo S-Program, pulsa PROGRAMA para acceder a la Selección Automática de Programa. La ventana de tiempo muestra 30:00 (parpadeando): ajusta la duración con SPEED ± o LINE ± (rango 8:00–99:59), y luego START.

#### Cómo funciona:

- Cada programa automático tiene 20 secciones (segmentos).
- La velocidad y la inclinación de cada sección siguen los valores predefinidos del programa.
- La duración de una sección = 1/20 del tiempo establecido.
- Hora de cuenta atrás; La distancia y las calorías cuentan hacia arriba.
- Durante el ejercicio, puedes ajustar la ± de VELOCIDAD y la ± de INCLINACIÓN; Cuando pasas a la siguiente sección, los valores vuelven a los presets de la siguiente sección.
- A 0, apagado gradual y luego volver a estar en espera.

### D. Programas personalizados (U01–U03)

Además de los 24 programas integrados, el tapón ofrece 3 programas de usuario (U01, U02, U03) que pueden configurarse según tus necesidades.

#### 1. Ajuste:

Mientras duermes, pulsa PROGRAM repetidamente hasta U01–U03, y luego pulsa MODE para entrar.

- Sección S01: VELOCIDAD mediante ± de velocidad (o teclas rápidas) e TILT con ± TILT.
- Pulsa MODE para pasar a la siguiente sección y así sucesivamente hasta la temporada 16.
- Una vez completada la entrada S01–S16, los datos se respaldan (no apagues la alimentación durante la entrada, de lo contrario fallará la copia de seguridad).

#### 2. Empezar:

- Mientras está en espera, seleccione U01–U03 con PROGRAM, establezca la duración total y luego seleccione START.
- Justo después de terminar de escribir S01–S16 y la duración, puedes pulsar START para empezar inmediatamente.

#### 3. Instrucciones:

Cada programa divide la sesión en 16 secciones (S01–S16). Debes introducir la velocidad, la pendiente y la duración de todas las secciones antes de pulsar START.

#### 4. Durante el ejercicio:

Puedes ajustar la velocidad mediante SPEED ±. Al final de una sección, se progresa automáticamente a la siguiente, aplicándose los valores establecidos para esa sección.

### E. Programa Mode S

Desde el modo manual, un programa automático o el estado de configuración, pulsa el S-Program deseado en la pantalla. Las fichas no seleccionadas se oscurecen; el más brillante indica el programa S seleccionado. (Los 8 modos S — de S1 a S8 — corresponden a modos específicos detallados en las instrucciones.)

### S1 - Caminata de recuperación

Parámetro	Default	Rango de ajuste	Rango de visualización	Notas
<b>Velocidad</b>	1,0 km/h	1,0 – 3,0 km/h	1,0 – 3,0 km/h	<b>Ajustable solo después de arrancar</b>
<b>Inclinación</b>	0 (nivel)	0 – 18 (niveles)	–	<b>Ajustable solo después de arrancar</b>
<b>Temperaturas</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Cada segmento dura **Tiempo de Ajuste / 20**. Los valores siguientes están en **km/h** para velocidad y niveles en pendiente.

Tramo N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Velocidad (km/h)</b>	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1
<b>Pendiente (nivel)</b>	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1

### S2 - Caminar Activo

Parámetro	Default	Rango de ajuste	Rango de visualización	Notas
<b>Vitesse</b>	4,0 km/h	1,0 – 6,0 km/h	1,0 – 6,0 km/h	<b>Ajustable solo después de arrancar</b>
<b>Inclinación</b>	0 (nivel)	0 – 18 (niveles)	–	<b>Ajustable solo después de arrancar</b>
<b>Temperaturas</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Cada segmento dura **Tiempo de Ajuste / 20**. Los valores siguientes están en **km/h** para velocidad y niveles en pendiente.

Tramo N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Velocidad (km/h)</b>	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6
<b>Pendiente (nivel)</b>	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3

### S3 – Doux de correr

Parámetro	Default	Rango de ajuste	Rango de visualización	Notas
Vitesse	6,0 km/h	6,0 – 8,0 km/h	6,0 – 8,0 km/h	Ajustable solo después de arrancar
Inclinación	0 (nivel)	0 – 18 (niveles)	–	Ajustable solo después de arrancar
Temperaturas	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Cada segmento dura **Tiempo de Ajuste / 20**. Los valores siguientes están en **km/h** para velocidad y niveles en pendiente.

Tramo N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Velocidad (km/h)	6	7	8	8	7	6	6	7	8	8	7	7	6	6	7	7
Pendiente (nivel)	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	4

### S4 – Prueba de forma física de 800 m

Parámetro	Default	Rango de ajuste	Rango de visualización	Notas
Vitesse	3,0 km/h	1,0 – 20 km/h	1,0 – 20 km/h	Ajustable solo después de arrancar
Inclinación	0 (nivel)	0 – 18 (niveles)	–	Ajustable solo después de arrancar
Distancia	0,8 km	Configuración no disponible		

**Principio:** Cuenta atrás para **800 m**. Al final de la cuenta atrás, la **puntuación se muestra en la ventana de VELOCIDAD** según el **tiempo alcanzado**.

Nota	Tiempo 800 m
A (Excelente)	≤ 3'39"
B (Bueno)	3'40" – 4'20"
C (Aceptable)	4'21" – 4'45"
D (Insuficiente)	≥ 4'46"

### S5 - Carrera por intervalos

Parámetro	Default	Rango de ajuste	Rango de visualización	Notas
Vitesse	3,0 km/h	3,0 – 10 km/h	3,0 – 10 km/h	<b>Ajustable solo después de arrancar</b>
Inclinación	1 (nivel)	0 – 18 (nivelx)	–	
Temperaturas	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Cada segmento dura **Tiempo de Ajuste / 20**. Los valores siguientes están en **km/h** para velocidad y niveles en pendiente.

Tramo N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Velocidad (km/h)	3	5	7	3	5	7	8	5	7	9	5	7	8	3	5	7
Pendiente (nivel)	1	2	3	1	2	3	4	2	3	4	5	7	8	3	5	7

### S6 - Sendero/cruce con variaciones en pendiente

Parámetro	Default	Rango de ajuste	Rango de visualización	Notas
Vitesse	4,0 km/h	4,0 – 10 km/h	4,0 – 10 km/h	<b>Ajustable solo después de arrancar</b>
Inclinación	2 (nivel)	0 – 18 (nivelx)	–	
Temperaturas	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Cada segmento dura **Tiempo de Ajuste / 20**. Los valores siguientes están en **km/h** para velocidad y niveles en pendiente.

Tramo N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Velocidad (km/h)	4	6	8	10	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9
Pendiente (nivel)	2	5	8	3	6	9	2	4	6	2	10	5	2	5	7	4

## S7 – Quema de grasa

Parámetro	Default	Rango de ajuste	Rango de visualización	Notas
Vitesse	3,0 km/h	1,0 – 12 km/h	1,0 – 12 km/h	Ajustable solo después de arrancar
Inclinación	2 (nivel)	0 – 18 (nivelx)	–	
Temperaturas	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Cada segmento dura **Tiempo de Ajuste / 20**. Los valores siguientes están en **km/h** para velocidad y niveles en pendiente.

Tramo N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Velocidad (km/h)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	9	8	7
Pendiente (nivel)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	10	9	9	8	7

## S8 – Prueba de forma física de 1000 m

Parámetro	Default	Rango de ajuste	Rango de visualización	Notas
Vitesse	3,0 km/h	1,0 – 20 km/h	1,0 – 20 km/h	Ajustable solo después de arrancar
Inclinación	0 (nivel)	0 – 18 (nivelx)	–	
Distancia	1,0 km			
Tiempo	7 minutos	Configuración no disponible	0 – 7 minutos	

**Principio:** Cuenta atrás para **1000 m**. Al final de la cuenta atrás, la **puntuación se muestra en la ventana de VELOCIDAD** según el **tiempo alcanzado**.

Nota	Tiempo 1000 m
A (Excelente)	≤ 3'50"
B (Bueno)	3'51" – 4'30"
C (Aceptable)	4'31" – 4'55"
D (Insuficiente)	≥ 4'56"

## 7. Descripción de la función FAT (prueba de masa grasa)

### Accede a la configuración de la prueba de FAT:

Desde el estado inicial de suspensión o de modo, pulsa PROGRAM a FAT para acceder a la configuración de la prueba de masa grasa.

### Principio de ajuste:

En modo FAT, la ventana de Velocidad muestra el código de parámetros (F-x) y la ventana de Tiempo muestra el valor establecido. Usa SPEED ± o TILT± para cambiar el valor; pulsa MODE para pasar a la siguiente configuración.

### Parámetros (orden y valores)

Código	Parámetro	Valor inicial	Playa
F-1	Género	1	01-02 (01 = Hombre; 02 = Femenino)
F-2	Edad	25	10-99 años
F-3	Tamaño	170	100-220 cm
F-4	Peso	70	20-150 kg
F-5	Prueba de grasa	---	Medición inicial

**Prueba de grasa:** Después de los ajustes F-1 → F-4, cambia a F-5. La pantalla muestra "---". Coloca **ambas manos** sobre las **placas** medidoras (sensores) ~5 s: se muestra el **índice de masa grasa**.

**Sobre el índice mostrado:** El "índice de grasa corporal" refleja una relación altura-peso y proporciona un punto de referencia no médico para ajustar el peso.

Rango de índices	Interpretación	Nota
19 <	Bajo peso	Que se vigilen según el contexto.
20 - 25	<b>Ideal</b>	Área objetivo recomendada.
26 - 29	Sobrepeso	Considera un ajuste de actividad o dieta.
30 ≥	Obesidad	Se recomienda seguimiento y asesoramiento profesional.

*Solo datos indicativos, no deben usarse como datos médicos.*

## 8. Función de la frecuencia cardíaca portátil

### Método de medición:

Coloca las palmas en los sensores izquierdo y derecho y sujétalas de forma natural. Tras ~5 s, la ventana de FC muestra un valor inicial. Mantén las manos quietas; La pantalla está evolucionando poco a poco. En ~60 s, el valor está cerca de la frecuencia cardíaca real del momento.

Las siguientes situaciones pueden interrumpir la medición:

- Agarra demasiado fuerte: Suelta y aplica presión moderada.
- Durante la carrera, los contactos varían (movimientos de brazos): para una prueba fiable, detén el esfuerzo, coloca los pies en los reposapiés laterales y mantente quieto.
- Manos secas o frías; Piel muy gruesa en las palmas.

**Por favor, tenga en cuenta:** debido a métodos de medición y factores que influyen, estos datos de frecuencia cardíaca solo indican el entrenamiento y no constituyen datos médicos.

## 9. Modo de suspensión

Si la alfombra se detiene y no se realiza ninguna acción durante más de 10 minutos, la consola entrará en modo de suspensión y la pantalla se apagará automáticamente. Pulsa cualquier tecla para activar la pantalla; Tras la visualización completa, la consola vuelve a la suspensión inicial.

## 10. Clave de seguridad (función)

Para un uso normal, la llave de seguridad debe insertarse en su ranura de la consola antes de realizar cualquier operación. Si se quita la llave, la ventana muestra E07 o "---" y se emite una señal audible. Si la llave se retira durante el uso, el sistema realizará un apagado rápido. Tras volver a insertar la clave, todos los datos de entrenamiento se restablecen a cero.

## 11. Audio vía conexión inalámbrica y aplicación Kinomap

### Audio inalámbrico (desde un teléfono):

Tras encenderlo, activa la conexión inalámbrica en la configuración del teléfono, realiza una búsqueda y selecciona FS-XXXXXX-X. Una vez emparejada y conectada, la consola puede reproducir música desde el teléfono. Controla el volumen para preservar la calidad del audio y proteger el circuito interno de audio de la consola.

### Controla a través de la app:

Si quieres controlar la velocidad (y otras funciones) desde la app, descarga y abre la app de Kinomap. En la app, inicia la búsqueda y busca el nombre de la conexión inalámbrica de la alfombrilla (nombre genérico). Después de iniciar sesión, puedes controlar la alfombra directamente desde la app.

## 12. Rango de visualización de cada valor

Valor	Inicial (al inicio)	Conjunto inicial de valores	Rango de ajuste	Rango de visualización
Tiempo (mm:ss)	00:00	30:00:00	8:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Velocidad (km/h)	0	0	0,8 – 20,0	0,0 – 20,0
Distancia (km)	0	1	1,0 – 99,0	0,0 – 99,9
Frecuencia cardíaca (bpm)	P	/	/	40 – 199
Calorías (kcal)	0	50	20 – 990	0 – 999
Pendiente (nivel)	0	0	0 – 18	0 – 18

### Nota:

- **P** = Esperar antes de la pantalla de detección de frecuencia cardíaca.
- Algunos valores (velocidad, inclinación) solo se **pueden ajustar después de arrancar**.

## 13. Tabla de Datos Automática de Programas

Tabla de 24 programas automáticos (P01–P24), 16 segmentos

Programas		Segmentos															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Vitesse	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	Inclinación	0	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	0
P02	Vitesse	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	Inclinación	0	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	0
P03	Vitesse	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
	Inclinación	0	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	0
P04	Vitesse	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0	2.0
	Inclinación	0	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	0
P05	Vitesse	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	Inclinación	0	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	0

<b>P06</b>	Vitesse	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	Inclinación	0	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	0
<b>P07</b>	Vitesse	3.0	4.0	9.0	4.0	10.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	Inclinación	0	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	0
<b>P08</b>	Vitesse	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	Inclinación	0	3	8	8	8	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0
<b>P09</b>	Vitesse	2.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
	Inclinación	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	0
<b>P10</b>	Vitesse	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	Inclinación	0	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	8	4	4
<b>P11</b>	Vitesse	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	Inclinación	0	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	0
<b>P12</b>	Vitesse	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	Inclinación	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
<b>P13</b>	Vitesse	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	12.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	Inclinación	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
<b>P14</b>	Vitesse	2.0	6.0	5.0	4.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0
	Inclinación	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3	4	5	5	10	6	3
<b>P15</b>	Vitesse	2.0	6.0	5.0	4.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	Inclinación	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3	3	5	5	6	4	3
<b>P16</b>	Vitesse	2.0	5.0	7.0	5.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	2.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	2.0
	Inclinación	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3	12	9	10	9	5	3
<b>P17</b>	Vitesse	2.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	4.0
	Inclinación	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3	6	5	8	7	5	3
<b>P18</b>	Vitesse	2.0	3.0	5.0	6.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	2.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	2.0
	Inclinación	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2	6	5	9	10	6	2
<b>P19</b>	Vitesse	3.0	7.0	6.0	5.0	9.0	7.0	6.0	3.0	5.0	2.0	9.0	7.0	6.0	3.0	5.0	2.0
	Inclinación	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3	5	6	5	12	8	3
<b>P20</b>	Vitesse	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0

	Inclinación	1	3	8	8	3	0	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0
<b>P21</b>	Vitesse	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	Inclinación	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	12	3	3	7	0
<b>P22</b>	Vitesse	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	10.0	6.0	11.0	3.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	Inclinación	0	7	7	7	5	5	5	8	8	9	8	12	8	4	4	0
<b>P23</b>	Vitesse	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	Inclinación	2	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	7	4	6	6	0
<b>P24</b>	Vitesse	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	12.0	10.0	7.0	7.0	10.0	11.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	Inclinación	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	10	4	4	0

### Mensaje de error – sistema de corriente alterna en cinta de correr

*Consejos:* Antes de reemplazarlo, **apaga la corriente**, comprueba el **estado de los conectores**, la integridad **de los arneses** y asegúrate de que la **llave de seguridad** está en su sitio.

**E01:** Fallo **de comunicación** entre la **consola** y el **sistema de control electrónico**.

	Problema observado	Solución
E01 – Problemas y soluciones comunes	El cable de comunicación de la consola está mal conectado/dañado/contacto falso	Reconecta bien el cable de comunicación (revisa ambos extremos), cambia el cable si es necesario
	La consola no tiene señal de salida	Cambia la mesa de control y ponla en espera para reparar
	No hay salida de señal desde la placa controlada inferior	Cambia la placa inferior del controlador, ponla en espera para reparar

**E02 –** Voltaje anormal entre la placa controlada inferior y el motor

	Problema observado	Solución
E02 – Problemas y soluciones comunes	El cable del motor no está bien conectado	Comprueba y vuelve a conectar correctamente los cables del motor
	No hay voltaje ni salida de voltaje anormal desde la placa controlada hacia el motor	<b>Cambiar la placa del controlador inferior</b> (pendiente de reparación)
	Avería del motor	Cambia el motor

**E03** – Velocidad anormal detectada por la placa controlada inferior

	<b>Problema observado</b>	<b>Solución</b>
E03 – Problemas y soluciones comunes	Fallo <b>del circuito del controlador PWM en la placa inferior del controlador</b>	<b>Cambia la placa inferior del controlador</b> (ponla en espera para reparación)

**E04** – Protección contra sobretensiones del motor detectada por la placa electrónica (controlador inferior)

	<b>Problema observado</b>	<b>Solución</b>
E04 – Problemas y soluciones comunes	La <b>carga</b> aplicada a la banda supera el <b>rango de voltaje nominal del motor</b>	<b>Uso dentro del rango de voltaje nominal del motor</b> /reducir la carga
	Avería del motor	Cambia el motor
	<b>Fallo del circuito de detección de sobretensiones</b> en la <b>placa electrónica (controlador inferior)</b>	<b>Cambia la placa electrónica (el controlador inferior)</b> , esperando reparación

**E05** – Protección contra sobrecorrientes (entre la placa inferior del controlador y el motor).

	<b>Problema observado</b>	<b>Solución</b>
E05 – Problemas y soluciones comunes	La carga de la correa supera la <b>corriente nominal del motor</b>	<b>Utiliza</b> el dispositivo <b>dentro del rango</b> de corriente nominal del motor
	<b>Problema de conjunto</b> de correa/motor que causa <b>resistencia</b> o <b>bloqueo</b>	<b>Revisa la estructura de la correa</b> (centrado/tensión de la correa, rodillos, placa, transmisión) y <b>los puntos de fricción correctos</b>
	<b>Fallo en el sistema limitador</b> de corriente de la <b>placa controlada inferior</b>	<b>Cambia la placa inferior del controlador</b> (ponla en espera para reparación)

**E07** o "----" – Clave de seguridad mal posicionada

	<b>Problema observado</b>	<b>Solución</b>
E07 – Problemas y soluciones comunes	<b>Llave/imán de seguridad</b> desmontado o extraviado	<b>Coloca</b> la <b>llave de seguridad</b> en la <b>ubicación prevista</b> en la consola (ajusta bien la placa)
	<b>Sistema de detección</b> de teclas defectuoso (consola)	<b>Cambiar la consola</b> (pendiente de reparación)

## 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](mailto:service-es@carefitness.com)

## **AVVERTENZE:**

### **Sicurezza**

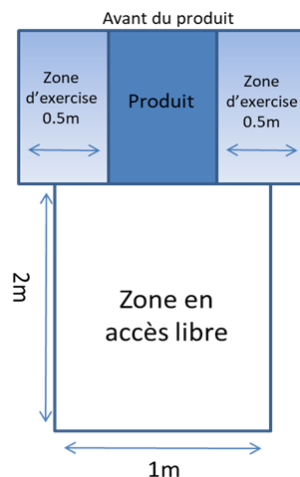
- Leggi e conserva con attenzione questo manuale utente. Usa questo prodotto solo come indicato.
- Questo elettrodomestico dovrebbe essere assemblato e utilizzato da adulti.
- Il tuo dispositivo è conforme allo standard **SB classe EN-957** per l'uso a casa, in palestra o in qualsiasi altro luogo pubblico, 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 utente: 150 kg.**
- Dimensioni: 192 x 154 x 86 cm (2,55 m<sup>2</sup>)
- L'emissione sonora senza utente è di 72dB. L'emissione sonora durante l'esercizio è superiore a quella senza utilizzatore.

**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: Il telaio è garantito per 5 anni. Le parti di usura sono garantite per 2 anni. La garanzia si applica in caso di uso normale da parte di un privato a casa. Attiva la garanzia del prodotto online su: [www.carefitness.com](http://www.carefitness.com)*

## 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.

## Elenco dei componenti

No.	Designazione (EN)	Quantità	No.	Designazione (EN)	Quantità
1.1	Assemblaggio staffa della console saldata	1	4.4	Cappuccio rettangolare di base	6
1.2.1	Assemblaggio di staffe di visualizzazione saldate	1	4.5	Base di gomma	2
1.2.2	Schermo (frontale)	1	4.6	Pattinaggio base	4
1.2.3	Scocca display (posteriore)	1	4.7	Ruota di marcia (base)	2
1.2.4	Alloggiamento frontale della staffa del display	1	4.8	Viti auto-foranti ST4.2×19	6
1.2.5	Supporto del display posteriore	1	4.9	Viti Phillips M4×10	6
1.2.6	Scheda console (PCB)	1	4.10	Vis sei padelle M8×15 (filet totale)	2
1.2.7	Mappa dei tasti scorciatoie	1	4.11	Vite esagonale M8×30 (mezza filettatura)	1
1.2.8	Modulo USB	1	4.12	Dado a ghianda in nylon M8	2
1.2.9	Modulo MP3	1	5.1	Telaio principale (Set Saldato)	1
1.2.10	Vite Phillips autofilettante ST2.5×6	52	5.2	Supporto motore (assemblaggio saldato)	1
1.2.11	Vite Phillips autofilettante ST4.2×10	17	5.3	Carter motore	1
1.2.12	Vite Phillips autofilettante ST4.2×13	78	5.4	Carcassa motore inferiore	1
1.2.13	Vite Phillips autoprefilante ST4.2×16	14	5.5	Carter motore anteriore	1
1.2.14	Vis sei padelle M8×16 (filet totale)	4	5.6	Carter posteriore destro	1
1.3	Involucro della console (parte 1)	1	5.7	Carter posteriore sinistro	1
1.4	Housing della console (parte 2)	1	5.8	Tabellone delle corse	1
1.5	Supporto per interruttore a palette	2	5.9	Cintura da corsa (tapis roulant)	1
1.6	Selettore / Manopola	2	5.10	Barra ferroviaria sinistra	1
1.7	Supporto per sensori di frequenza cardiaca portatili	2	5.11	Barra a rotaia dritta	1

1.8	Pad in silicone per telefono	1	5.12	Cintura Poly-V	1
1.9	EVA pad per telefono	1	5.13	Tubo di uscita dell'olio	1
1.10	Schiuma per corrimano	2	5.14	Bottiglia d'olio	1
1.11	Set di chiavi di sicurezza	1	5.15	Tubo di ingresso olio	1
1.12	Pulsante della console	1	5.16	Tubo di collegamento a pompa	1
1.13	Scheda adattatrice console	1	5.17	Piccolo collare per calze	2
1.14	Pulsanti sinistri della PCB	1	5.18	Tipo di collare R10	2
1.15	Pulsanti dritti per PCB	1	5.19	Distanziatore dell'albero in plastica (perno)	2
1.16	Interruttore a palette per PCB	2	5.20	Cushion per l'ammortizzazione della corona	8
1.17	Speaker	2	5.21	Ruota di trasporto (telai)	2
1.18	Sensore di chiave di sicurezza per PCB	1	5.22	Motore inclinabile	1
1.19	Modulo di ricarica wireless	1	5.23	Motore di trasmissione	1
1.20	Piastra metallica della chiave di sicurezza	1	5.24	Pompa autolubrificante	1
1.21	Sensore di frequenza cardiaca della mano	4	5.25	Scheda controller inferiore	1
1.22	Molla a scambio a palette	4	5.26	Presa AC	1
1.23	Vis auto-taraudeuse « tête parapluie » ST3.0×8	8	5.27	Interruttore termico (protettore)	1
1.24	Vis sei padelle M8×20 (filet totale)	2	5.28	Interruttore a levetta	1
1.25	Viti esagonali M8×40 (mezza filettatura)	6	5.29	Rullo anteriore	1
1.26	Dado di blocco in nylon M8	9	5.30	Rullo posteriore	1
1.27	Piastra rondella $\phi 3.5 \times \phi 10 \times T 0.5$	2	5.31	Supporto Z (supporto per bottiglia d'olio)	1
2.1	Montante sinistro (assemblaggio saldato)	1	5.32	Clip per tubo	4
2.2	Viti esagonali M8×65 (mezza filettatura)	8	5.33	Nastro in schiuma bifronte (bordi)	4
3.1	Verticale dritto (assemblaggio saldato)	1	5.34	Nastro in schiuma a doppia faccia per il supporto del motore	2

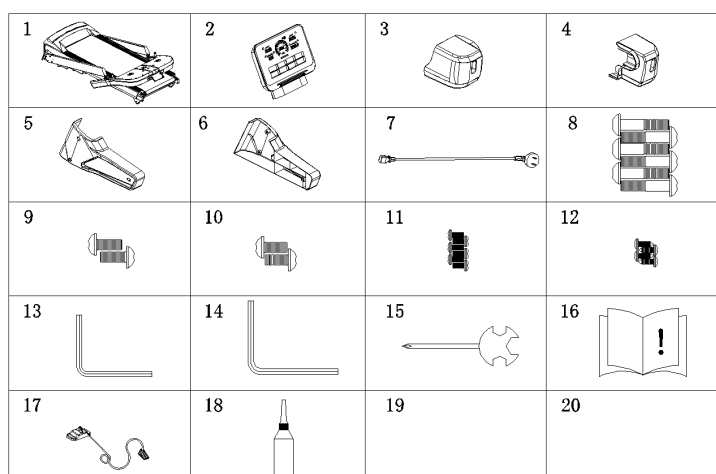
4.1	Base (Set Saldato)	1	5.35	Vite combinate Phillips M4×10	2
4.2	Carter base sinistro	1	5.36	Viti autoscurate ST4.2×13	2
4.3	Copricapo base destro	1	5.37	Vite svasata M8×25 (Filettatura totale)	8
4.4	Cappuccio rettangolare di base	6	5.38	Vis sei padelle M6×65 (filet totale)	3
4.5	Base di gomma	2	5.39	Vis sei padelle M8×16 (filet totale)	4
4.6	Pattinaggio base	4	5.40	Vis sei padelle M8×30 (filet totale)	2
4.7	Ruota di marcia (base)	2	5.41	Vis sei padelle M8×40 (filet totale)	1
4.8	Viti auto-foranti ST4.2×19	6	5.42	Vite esagonale M8×50 (mezza filettatura)	1
4.9	Viti Phillips M4×10	6	5.43	Viti esagonali M10×45 (mezza filettatura)	3
4.10	Vis sei padelle M8×15 (filet totale)	2	5.44	Dado di blocco in nylon M10	4
4.11	Vite esagonale M8×30 (mezza filettatura)	1	5.45	Lavatrice per coltivatori M8	7
4.12	Dado a ghianda in nylon M8	2	5.46	Piastra rondella $\Phi 8,5 \times \Phi 16 \times T1,5$	7
5.1	Telaio principale (Set Saldato)	1	5.47	Piastra rondella $\Phi 10 \times \Phi 20 \times T1,5$	6
5.2	Supporto motore (assemblaggio saldato)	1	5.48	Rondelle Crantée $\Phi 5 \times \Phi 8 \times T1,5$	2
5.3	Carter motore	1	5.49	Rondelle Crantée $\Phi 7 \times \Phi 10 \times T1,5$	3
5.4	Carcassa motore inferiore	1	5.50	Cavo di alimentazione	1
5.5	Carter motore anteriore	1	6.1	Telaio inclinabile (assemblaggio saldato)	1
5.6	Carter posteriore destro	1	6.2	Ruota di trasporto (base)	2
5.7	Carter posteriore sinistro	1	6.3	Viti esagonali M10×40 (mezza filettatura)	2
5.8	Tabellone delle corse	1	6.4	Viti esagonali M10×75 (mezza filettatura)	1
5.9	Cintura da corsa (tapis roulant)	1	6.5	Rondelle per coltivatori M10	2
5.10	Barra ferroviaria sinistra	1	7.1	Molla a gas	1

## Accessori di montaggio:

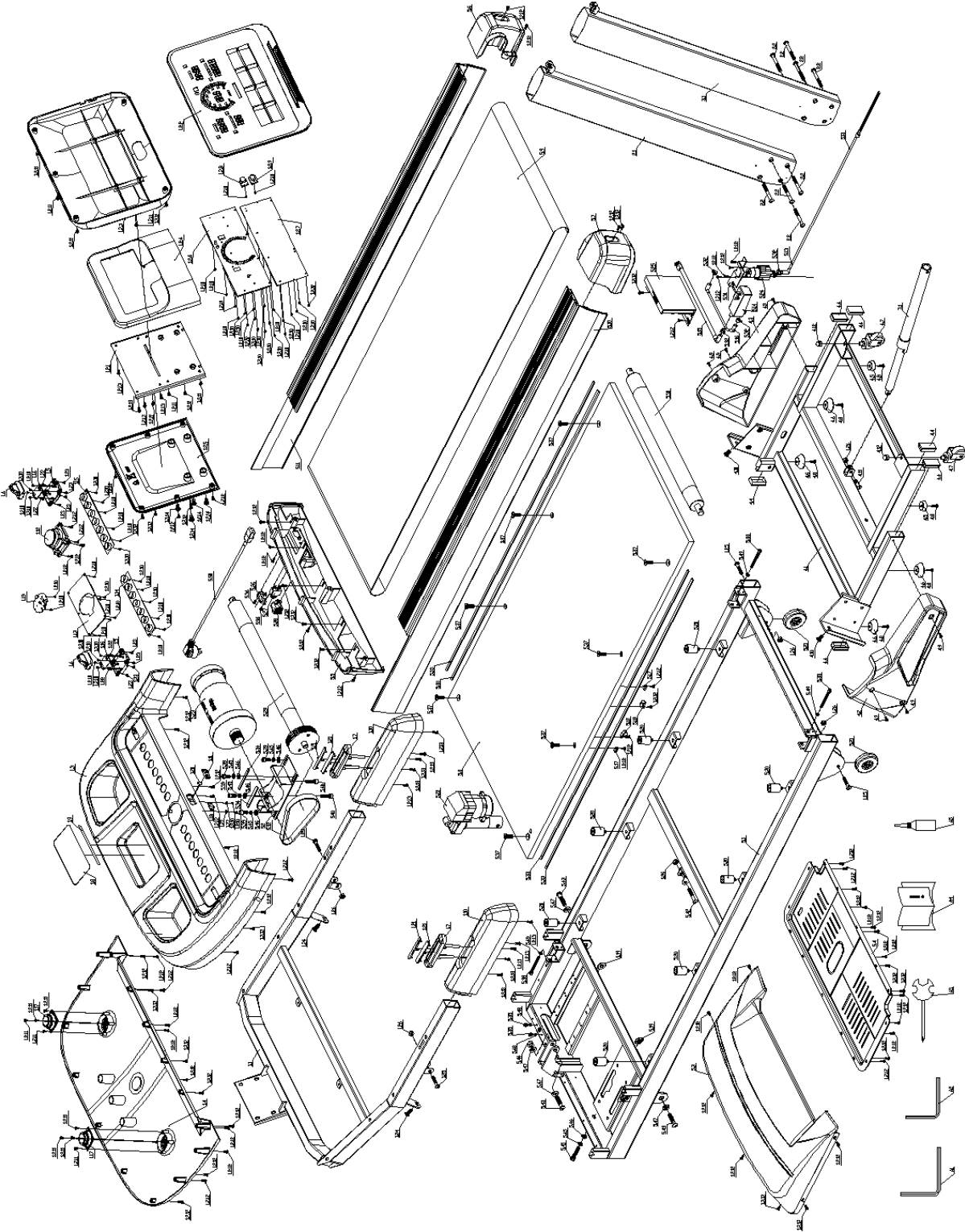
Apri la scatola e controlla che le seguenti parti siano presenti.

IT

No.	Designazione	Parametro	Qté
1	Telaio principale (Assemblaggio Meccanica)	-	1
2	Console/Display (Assemblaggio Schermo)	-	1
3	Carter posteriore sinistro	-	1
4	Carter posteriore destro	-	1
5	Carter base sinistro	-	1
6	Copricapo base destro	-	1
7	Cavo di alimentazione	-	1
8	Viti esagonali con la testa della vasca (mezza filettatura)	M8×65	6
9	Viti esagonali con la testa della vasca (filettatura completa)	M8×20	2
10	Viti esagonali con la testa della vasca (filettatura completa)	M8×15	2
11	Vite a crocino	M4×10	6
12	Viti autofilante Phillips	ST4.2×13	4
13	Allen Wrench	S5	1
14	Allen Wrench	S6	1
15	Chiave piatta (13#/14#/17#)	-	1
16	Manuale utente	-	1
17	Chiave di sicurezza (serratura), rossa	-	1
18	Lubrificante (olio per moquette)	30 ml	1



VISTA ESPLOSA E ELENCO DEI PEZZI



## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



**Tempo di  
assemblaggio**  
30 min



**Strumenti  
inclusi**



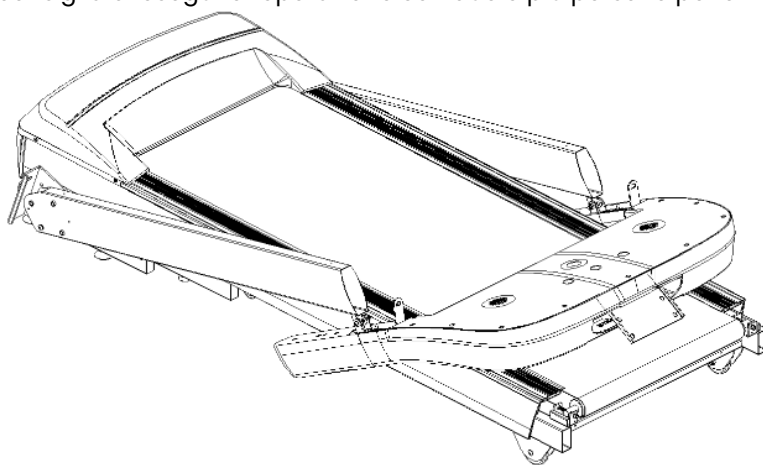
**Difficoltà  
semplici**

IT

### **PASSO 1:**

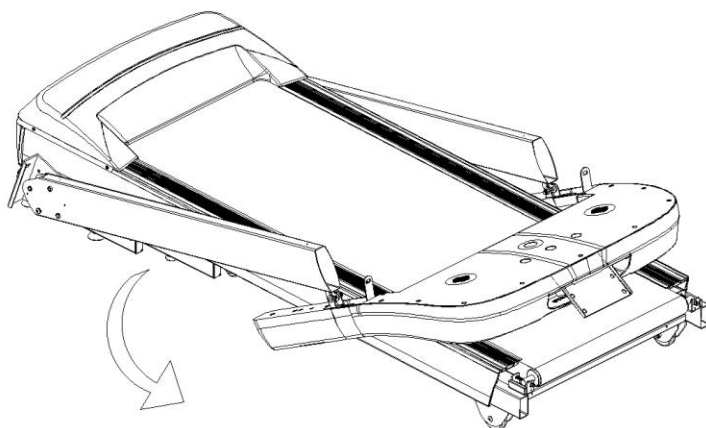
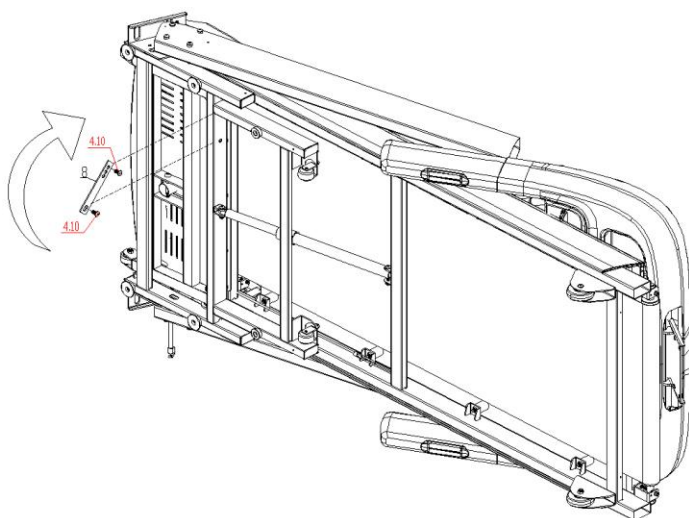
Apri la scatola, togliti tutti i pezzi e posa il telaio principale sul pavimento.

Promemoria: si consiglia di eseguire l'operazione con due o più persone per evitare infortuni.



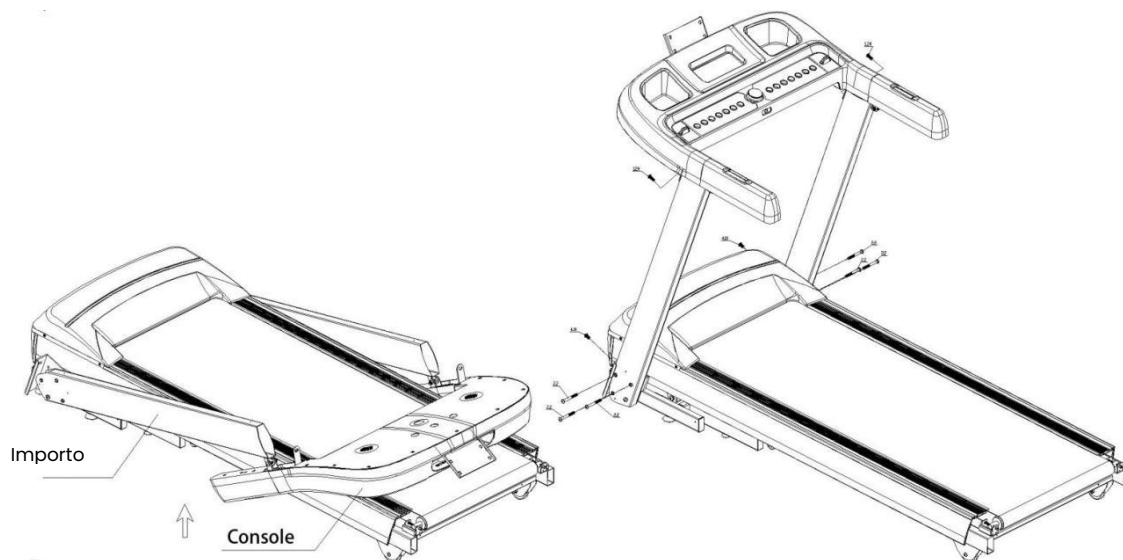
### **PASSO 2:**

Inclina delicatamente il telaio di lato. Rimuovi la vite M8×15 dalla piastra di attacco di trasporto e rimuovi la piastra. Appoggia il telaio orizzontalmente.



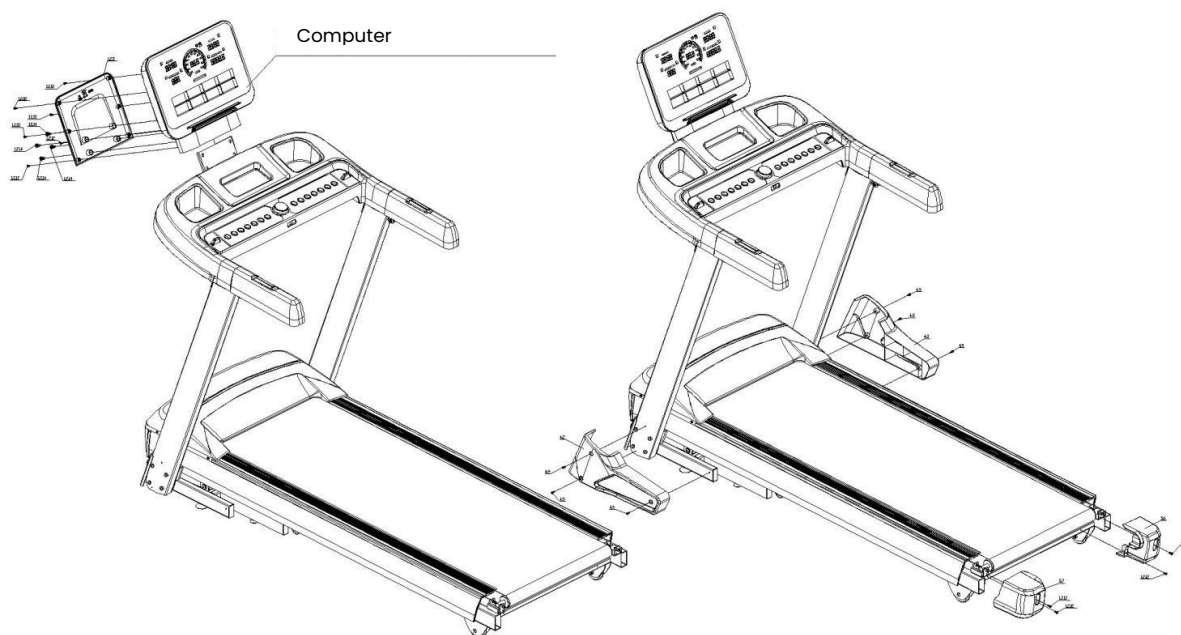
### **PASSO 3:**

Raddrizzare tutte le cifre. Fissa entrambi i lati con le viti M8×65 e il davanti con le viti M8×15. Monta la staffa della console e stringi con le viti M8×20. Stringi tutti gli assemblaggi e controlla l'installazione corretta.



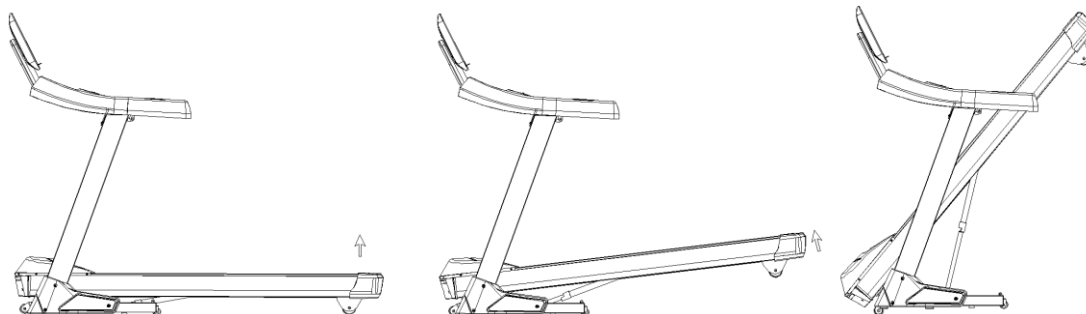
### **PASSO 4:**

Rimuovi le viti premontate mostrate sulla cassa della console. Usali per fissare la console al suo supporto. Attacca le case base sinistra e destra con l'M4×10, poi le case posteriori sinistra e destra con la ST4.2×13.

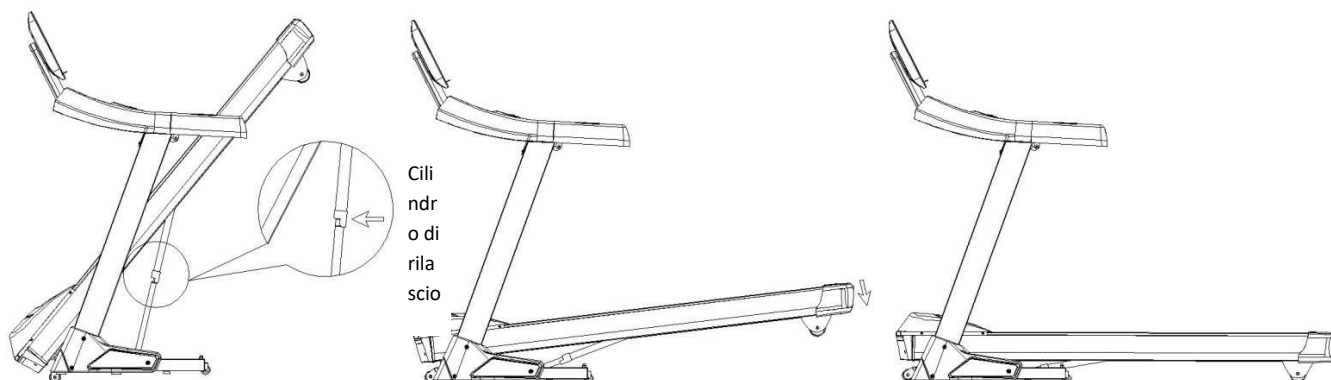


## PIEGARE & MUOVERE

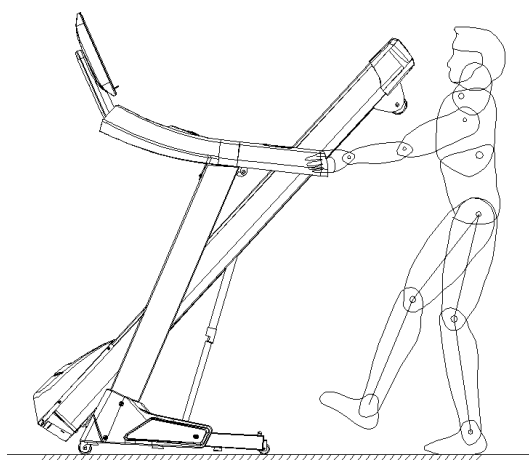
**Piega:** Spegni l'interruttore e scollega la corrente. Solleva la vassoia a mano finché la molla a gas non si attiva.



**Spiega:** Premi delicatamente il piede sull'anello del cilindro; il vassoio scende lentamente a terra. Tenete lontani i bambini durante questa fase.



**Movimento:** Mattesino piegato, afferrare saldamente entrambe le manici e inclinare/muovere il dispositivo. Conservalo fuori dalla portata dei bambini (serratura a cricco).



## SPECIFICHE TECNICHE

- Dimensioni non spiegate (L×L×H): 1930 × 830 × 154 mm
- Superficie di marcia (L×W): 149,5 × 510 mm
- Velocità: 0,8–20,0 km/h
- Tilt: 0–18 livelli
- Potenza: AC 2,0 HP (massimo 4,0 HP)
- Tensione: 220–240 V, 50–60 Hz
- Peso netto: 95,2 kg
- Peso massimo utente: 150 kg
- Display delle console: Velocità, Tempo, Distanza, Calorie, Frequenza cardiaca

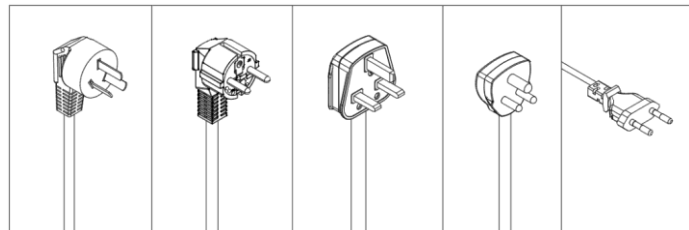
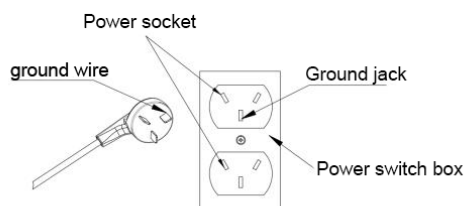
## ISTRUZIONI DI MESSA A TERRA

Questo prodotto deve essere messo a terra. In caso di malfunzionamento, la messa a terra riduce il rischio di elettrocuzione. Il cavo ha un conduttore di messa a terra e una spina con messa a terra. Collega solo a una presa 220V installata e messa a terra correttamente.

### **PERICOLO**

Una connessione errata può causare scosse di scossa. In caso di dubbio, consulta un elettricista qualificato. Non modificare la carta. Se non entra, fai installare una presa adatta. Tappo di terra tipo Schuko (diagramma A). Nessun adattamento.

### Description of power grounding



## CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI PER L'ADDESTRAMENTO

### Riscaldamento

Se hai più **di 35 anni** o una storia medica, consulta il tuo medico. Master **Start/Stop, velocità** e **pendenza** prima di salire. Partono da **1,6–3,2 km/h**; Prova con un piede, poi cammina **10 minuti** prima di fermarti.

### Progressione

Cammina **~1 km** a un ritmo costante (circa **15–25 min**). Poi **aumenta** gradualmente la velocità e/o l'inclinazione (evita passi grandi).

### Esempio di aumento dell'intensità

2 min a 4,8 km/h → 2 min a 5,3 → 2 min a 5,8 → poi **+0,3 km/h** ogni 2 minuti purché la respirazione rimanga controllata.

### Sessione "Calorie"

5 minuti di riscaldamento a **4,0–4,8 km/h**. **+0,3 km/h** ogni 2 minuti a un ritmo **confortevole di 45 minuti**. Durante un programma TV di un'ora, aggiungi **+0,3 km/h** a ogni pausa pubblicitaria, poi torna al ritmo base. Tempo di recupero **4 minuti**.

### Frequenza

**3–5 volte a settimana, 15–60 min/sessione**. Usa l'**inclinazione** per intensificare (inizia senza inclinazione).

### Indicatori di velocità

Intervallo di velocità (km/h)	Livello	Intervallo di velocità (km/h)	Livello
0,8 – 3,0	Molto decondizionato	9,0 – 12,0	Corsa moderata
3,0 – 4,5	Sedentario	12,0 – 14,5	Corridore esperto
4,5 – 6,0	Marcia costante	14,5 – 18,0	Avanzato
6,0 – 7,5	Camminata veloce	18,0 – 20,0	Esperto
7,5 – 9,0	Jogging		

## Pulizia della cura del prodotto

Una pulizia approfondita e regolare prolunga la vita del tapis roulant elettrico.

Rimuovi spesso la polvere per mantenere puliti i componenti. Assicurati di pulire le parti esposte su entrambi i lati del tapis roulant (cintura): questo riduce l'accumulo di impurità sotto il tappeto. Assicurati che le tue sneakers siano pulite ed evita di infilare oggetti estranei sotto il tappetino, che potrebbero consumare il pavimento e il tappeto da corsa. La superficie del tappeto può essere pulita con un panno umido e leggermente insaponato. Fai attenzione a non schizzare i componenti elettrici o l'area sotto il tappeto.

### **Attenzione:**

Bisogna scollegare la presa del tapis roulant prima di rimuovere il carter motore.

Apri il carter e aspira la polvere dal motore almeno una volta all'anno.

### **Tapis roulant e lubrificanti specifici per tapis roulant elettrici:**

Il vassoio e il tapis roulant di questo tapis roulant sono stati pre-lubrificati. L'attrito tra la cinghia e la piastra ha una forte influenza sulla vita e sulle prestazioni del dispositivo, quindi è necessario applicare regolarmente il lubrificante. Consigliamo di ispezionare periodicamente la superficie del vassoio. Se è danneggiato, contatta il nostro centro assistenza clienti.

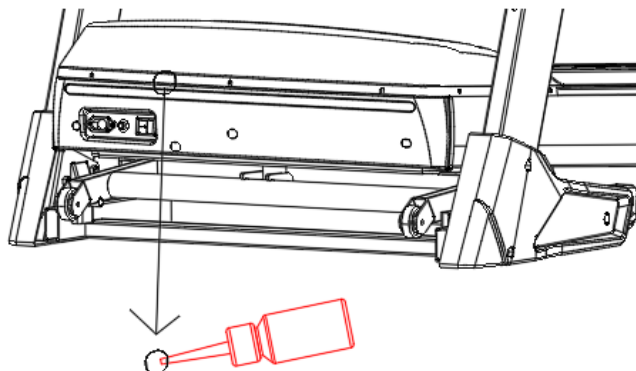
Applicare il lubrificante tra la cinghia e il vassoio secondo la frequenza sottostante, aprendo il tappo di riempimento per riempire (vedi diagramma sotto):

- **Uso leggero (meno di 3 ore a settimana):** 1 volta all'anno;
- **Uso medio (3-5 ore a settimana):** ogni 6 mesi;
- **Uso intensivo (più di 5 ore a settimana):** ogni 3 mesi.

Ti consigliamo di acquistare il lubrificante dal tuo distributore locale o di contattare direttamente la nostra azienda.

### **Attenzione:**

tutte le altre riparazioni devono essere eseguite da professionisti qualificati.



## Regolazione della cintura di corsa

1. Per mantenere meglio il tuo tapis roulant elettrico e prolungarne la vita, si consiglia, dopo 1 ora e 30 minuti di utilizzo continuo, di spegnere l'alimentazione e lasciare riposare la macchina per 10 minuti prima di riprenderla.
2. Se la cinghia è troppo allentata, scivolerà durante l'uso; Se è troppo stretta, può ridurre le prestazioni del motore e accelerare l'usura di rulli e cinghie. Quando la tensione è corretta, ciascuno dei bordi della cinghia rispetto al ponte di gara può essere sollevato manualmente di circa 50–75 mm.

### Regolazione dell'allineamento (centramento) della cinghia

La fascia da corsa può talvolta spostarsi da un lato dopo un certo periodo di utilizzo.

Segui questi passaggi per rifocalizzarla:

- **Se la striscia devia a destra (foto A):**
  1. Spegni l'alimentazione e rimuovi la chiave di sicurezza.
  2. Gira la vite di regolazione destra di un quarto di giro in senso orario.
  3. Ricollega il tappeto, rimetti la chiave e lascia girare per qualche minuto.
  4. Ripeti finché la striscia non è centrata.
- **Se la striscia devia a sinistra (foto B):**
  1. Spegni l'alimentazione e rimuovi la chiave di sicurezza.
  2. Gira la vite di fissaggio a sinistra di un quarto di giro in senso orario.
  3. Riavvia e osserva l'allineamento.
  4. Ripeti se necessario.

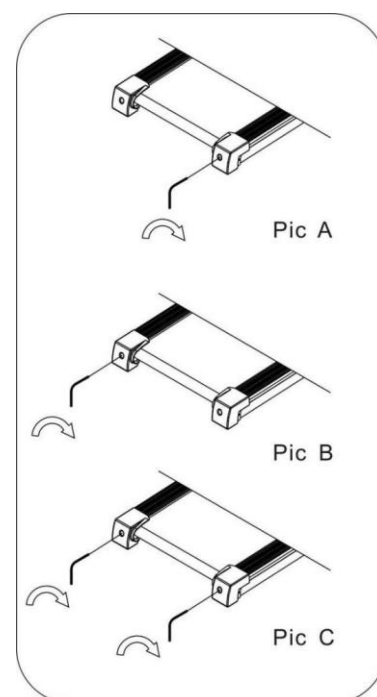
- **Regolazione finale dopo un certo periodo di utilizzo (foto C)**

Dopo i passaggi precedenti o dopo un periodo di utilizzo,

la banda da corsa può rilassarsi gradualmente. In questo caso:

1. Rimuovi la chiave di sicurezza e spegni il dispositivo.
2. Con una chiave inglese, gira le due viti di regolazione posteriori di un quarto di giro in senso orario.
3. Rimetti la chiave di sicurezza e riaccendi il tappeto.
4. Esegui, poi montalo sulla fascia per controllare la tensione.
5. Ripeti i passaggi se necessario finché la striscia non è uniformemente e moderatamente tesa.

Dopo la regolazione, lascia ruotare la cinghia a **bassa velocità (circa 1 km/h)** per qualche minuto per controllare il centramento.



## Consigli generali per la cura

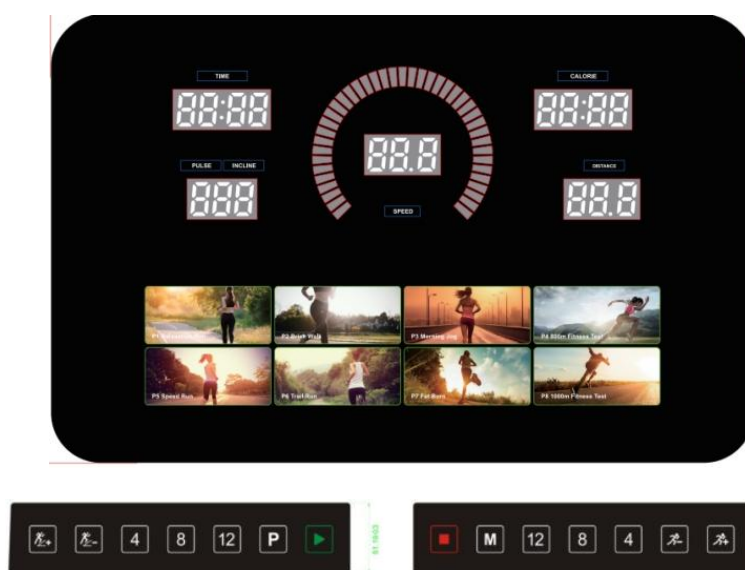
- Pulisci regolarmente polvere e sporco per evitare accumuli sotto la fascia.
- Controlla periodicamente che tutte le viti siano ben strette.
- Tieni sempre il tappeto in un ambiente asciutto e temperato.
- Non usare mai acqua per pulire componenti elettrici o la striscia. → Usa un panno morbido e leggermente umido.
- Fai aspirare il motore almeno una volta all'anno (dopo aver rimosso il coperchio protettivo), per rimuovere la polvere accumulata.
- In caso di rumori anomali, odore di bruciato o vibrazioni insolite, spegni immediatamente la corrente e contatta il servizio post-vendita.

## Clausola di responsabilità

Questo manuale è fornito solo a scopo informativo. Le specifiche e le illustrazioni sono soggette a modifiche senza preavviso come parte del miglioramento continuo del prodotto. In caso di dubbio, fai sempre riferimento al prodotto vero e proprio.

## UTILIZZO DEL PRODOTTO

### 1. Panoramica del Sistema Modello 50757



#### Funzioni di questa console elettronica:

- Inclinazione automatica
- App compatibile con Kinomap (opzionale)
- Funzione di connessione wireless (Bluetooth)
- Touchscreen a colori

## 2. Finestre di visualizzazione della console durante l'addestramento

- **Velocità:** Km/h.
- **Inclinazione:** Livello 0-18.
- **Tempo:** tempo trascorso o tempo residuo (mm:ss).
- **Distanza:** km percorsi o rimanenti (km).
- **Calorie:** Kilocalorie consumate o residue (kcal).
- **Frequenza cardiaca:** Bpm misurato tramite sensori manuali.

## 3. Modalità di allenamento

- **Manuale:** regolazione libera senza lente preimpostata.
- **Conto alla rovescia:** Un obiettivo singolo fissato prima della partenza; fermata automatica quando l'obiettivo viene raggiunto (Tempo, Distanza o Calorie).
- **Programmi automatici (p01-p24):** profili preimpostati integrati
- **Programmi personalizzati (U01-U03):** Creazione di un profilo segmento per segmento
- **S-Programmi (S1-S8):** Scenari Tematici

### Parametri di addestramento secondo le diverse modalità:

- **Velocità minima segnalata:** 0,8 km/h / Massima 20 km/h
- **Tempo (modalità Tempo):** minimo 8 min · massimo 99 min
- **Distanza (modalità Distanza):** minimo 1 km · massimo 99 km
- **Calorie (modalità calorie):** minimo 20 kcal · massimo 990 kcal
- **Durata di un programma (P01-P24):** minimo 8 min · massimo 99 min
- **Tilt visualizzato:** minimo 0 livelli · massimo 18 livelli

## 4. Descrizione delle chiavi

- 3 tasti scorciatoie Velocità: 4, 8, 12
- 3 tasti scorciatoie inclinabili: 4, 8, 12
- START (Démarrer) / PAUSA-FERMATA
- PROGRAMMA (Programma) / MODE
- VELOCITÀ + / VELOCITÀ -
- INCLINAZIONE + / INCLINAZIONE -

## 5. Funzioni chiave e istruzioni operative

- Pulsante START: Avvia il motore.
- Quando è in pausa, premendo START avvia il motore alla velocità minima, poi l'allenamento riprende accumulando gli altri dati dai valori precedenti alla pausa.
- Pulsante PAUSA/STOP: mette in pausa/ferma il motore.

### Attenzione:

1. Durante l'addestramento, premendo PAUSA/STOP si ferma temporaneamente il motore mentre si salvano i dati di addestramento.
2. Quando la macchina è in pausa, premere nuovamente PAUSA/STOP cancella i dati di addestramento.

Comando / Pulsante	Funzione	Utilizzo
<b>Ruota rotante</b>	Regolazione della <b>velocità</b> ±	<b>In esercizio</b> : Orario = <b>Velocità +</b> , Controorario = <b>Velocità -</b> . <b>Nell'impostazione dei parametri</b> : Orario = <b>valore di aumento</b> , in senso antiorario = <b>diminuzione</b> .
<b>PROGRAMMA</b>	Selezione di <b>programmi automatici, programmi personalizzati, test FAT</b>	Dalla <b>modalità manuale</b> , premi per inserire programmi <b>automatici</b> Dopo <b>P24</b> → <b>Programmi Personali (U01-U03)</b> Dopo <b>l'U03</b> → test GOT. Sequenza di navigazione: Programmi automatici → programmi personalizzati → FAT Test → Return.
<b>MODE</b>	Selezione della modalità e navigazione con conto <b>alla rovescia</b> in <b>FAT</b>	<b>Dal salvaschermo:</b> Ogni tocco di <b>MODE</b> fa scorrere <b>le modalità obiettivo : Tempo → Distanza → Calorie → Schermata Ritorno al Sospensione.</b> <b>Dalla modalità manuale</b> Premi <b>MODE</b> per <b>inserire il timer del conto alla rovescia</b> (poi scegli un obiettivo di tempo, o Distanza, o Calorie). <b>Durante l'impostazione del test FAT</b> Ogni tocco di <b>MODE</b> cambia nella <b>seguente impostazione : Genere → Età → Altezza → Peso → Test di Inizio.</b>
<b>VELOCITÀ + / -</b>	Regolare la velocità ; regolare un <b>valore</b> nell'impostazione	<b>In funzionamento:</b> regola la velocità. <b>In Impostazione</b> : Cambia il valore del parametro selezionato.
<b>INCLINAZIONE + / -</b>	Regola <b>l'inclinazione</b> ; regola un <b>valore</b> nell'impostazione	<b>In funzionamento:</b> regola l'inclinazione. <b>In Impostazione</b> : Cambia il valore del parametro selezionato.
<b>Scorciatoie SPEED (4 / 8 / 12)</b>	Selezione diretta del marcello	<b>In operazione</b> : applica immediatamente la velocità corrispondente.
<b>Scorciatoie TILT (4 / 8 / 12)</b>	Selezione diretta di un livello di inclinazione	<b>In operazione</b> : applica immediatamente il livello di inclinazione corrispondente.

## 6. Descrizione delle modalità di allenamento

### A. Modalità manuale

Accesso alla modalità manuale: Dopo l'accensione e la visualizzazione completa, la console entra in modalità manuale. Premi START per iniziare l'allenamento in modalità manuale.

#### Utilizzo:

- Velocità alla volata: 1,0 km/h.
- Le finestre di Tempo, Distanza e Calorie contano verso l'alto da zero.
- SPEED ± permette di regolare la velocità; TILT ± Ti permette di regolare il livello di inclinazione.
- Quando il tempo di allenamento supera 99:59, il sistema non si ferma: il tempo parte da zero e continua.

### B. Modalità Countdown

#### 1. Tempo del conto alla rovescia

Accesso: Dalla modalità manuale, premi MODE fino a Time. La finestra di orario mostra 30:00 (lampeggiante). Imposta il tempo desiderato con SPEED ± o TILT± (intervallo 8:00–99:59), poi premi START.

#### Come funziona:

- Velocità alla volata: 1,0 km/h.
- Tempo di conto alla rovescia dal valore impostato; Distanza e calorie contano verso l'alto da zero.
- VELOCITÀ± regola la velocità; INCLINAZIONE± Regola l'inclinazione.
- A 0, la cintura rallenta e si ferma, poi torna in standby.

#### 2. Distanza del conto alla rovescia

Accesso: Dalla modalità manuale, premi MODE fino a Remote. La finestra Distanza mostra 1,0 km (lampeggiamento). Imposta la distanza con VELOCITÀ ± o INCLINE ± (distanza 1,0–99,0 km), poi START.

#### Come funziona:

- Velocità alla volata: 1,0 km/h.
- Distanza del conto alla rovescia; Il tempo e le calorie si contano.
- Impostazioni attuali: SPEED ± e INCLINATION ±.
- A 0, spegnimento graduale e poi ritorno in standby.

#### 3. Calorie del conto alla rovescia

Accesso: Dalla modalità manuale, tocca MODE fino a Calorie. La finestra Calorie mostra 50 (lampeggiante). Imposta il valore con SPEED ± o INCLINE ± (intervallo 20–990 kcal), poi START.

#### Come funziona:

- Velocità alla volata: 1,0 km/h.
- Le calorie contano alla rovescia; Tempo e distanza contano verso l'alto.
- Impostazioni attuali: SPEED ± e INCLINATION ±.
- A 0, spegnimento graduale e poi ritorno in standby.

### C. Programmi Automatici

Accesso: Dalla modalità manuale, impostando lo stato o modalità S-Program, premi PROGRAMMA per accedere alla selezione automatica del programma. La finestra di tempo mostra 30:00 (lampeggiante)—imposta la durata con VELOCITÀ ± o INCLINAZIONE ± (intervallo 8:00–99:59), poi START.

#### Come funziona:

- Ogni programma automatico ha 20 sezioni (segmenti).
- La velocità e l'inclinazione di ogni sezione seguono i valori predefiniti del programma.
- La durata di una sezione = 1/20 del tempo stabilito.
- Tempo di conto alla rovescia; La distanza e le calorie contano verso l'alto.
- Durante l'esercizio puoi modificare la VELOCITÀ ± e l'INCLINAZIONE ±; Quando passi alla sezione successiva, i valori tornano ai preset della sezione successiva.
- A 0, spegnimento graduale e poi ritorno in standby.

### D. Programmi personalizzati (U01–U03)

Oltre ai 24 programmi integrati, il tapis offre 3 programmi utente (U01, U02, U03) che possono essere configurati secondo le tue esigenze.

#### 5. Aggiustamento:

Durante il sonno, premi PROGRAMMA ripetutamente fino a U01–U03, poi premi MODE per inviare.

- Imposta la sezione S01: VELOCITÀ tramite SPEED ± (o tasti veloci) e TILT tramite TILT ±.
- Premi MODE per passare alla sezione successiva e così via fino alla S16.
- Dopo che l'ingresso S01–S16 è stato completato, i dati vengono salvati (non spegnere l'alimentazione durante l'ingresso, altrimenti il backup fallirà).

#### 6. Cominciare:

- Durante la standby, seleziona U01–U03 con PROGRAMMA, imposta la durata totale e poi seleziona START.
- Subito dopo aver finito di digitare S01–S16 e la durata, puoi premere START per iniziare immediatamente.

#### 7. Istruzioni:

Ogni programma suddivide la sessione in 16 sezioni (S01–S16). Devi inserire la velocità, la pendenza e la durata di tutte le sezioni prima di premere START.

#### 8. Durante l'esercizio:

Puoi regolare la velocità tramite SPEED ±. Alla fine di una sezione, si avanza automaticamente alla successiva, con i valori impostati per quella sezione applicati.

### A. Modalità S-Programme

Dalla modalità manuale, da un programma automatico o dallo stato impostato, tocca il S-Program desiderato sul display. Le tessere non selezionate si scurono; il più brillante indica il programma S selezionato. (Le 8 modalità S – da S1 a S8 – corrispondono a modalità specifiche descritte nelle istruzioni.)

### S1 - Camminata di recupero

Parametro	Predefinito	Intervallo di regolazione	Gamma di visualizzazione	Note
<b>Velocità</b>	1,0 km/h	1,0 – 3,0 km/h	1,0 – 3,0 km/h	<b>Regolabile solo dopo l'avvio</b>
<b>Inclinazione</b>	0 (livello)	0 – 18 (livelli)	–	<b>Regolabile solo dopo l'avvio</b>
<b>Temperature</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Ogni segmento dura il **tempo del set / 20**. I valori sottostanti sono in **km/h** per la velocità e in livelli per la pendenza.

Segmento N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Velocità (km/h)</b>	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1
<b>Inclinazione (livello)</b>	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1

### S2 - Camminata Attiva

Parametro	Predefinito	Intervallo di regolazione	Gamma di visualizzazione	Note
<b>Vitesse</b>	4,0 km/h	1,0 – 6,0 km/h	1,0 – 6,0 km/h	<b>Regolabile solo dopo l'avvio</b>
<b>Inclinazione</b>	0 (niveau)	0 – 18 (levelx)	–	<b>Regolabile solo dopo l'avvio</b>
<b>Temperature</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Ogni segmento dura il **tempo del set / 20**. I valori sottostanti sono in **km/h** per la velocità e in livelli per la pendenza.

Segmento N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Velocità (km/h)</b>	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6
<b>Inclinazione (livello)</b>	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3

### S3 - Doux da jogging

Parametro	Predefinito	Intervallo di regolazione	Gamma di visualizzazione	Note
<b>Vitesse</b>	6,0 km/h	6,0 – 8,0 km/h	6,0 – 8,0 km/h	<b>Regolabile solo dopo l'avvio</b>
<b>Inclinazione</b>	0 (niveau)	0 – 18 (levelx)	–	<b>Regolabile solo dopo l'avvio</b>
<b>Temperature</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Ogni segmento dura il **tempo del set / 20**. I valori sottostanti sono in **km/h** per la velocità e in livelli per la pendenza.

Segmento N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Velocità (km/h)</b>	6	7	8	8	7	6	6	7	8	8	7	7	6	6	7	7
<b>Inclinazione (livello)</b>	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	4

### S4 - Test di forma fisica 800m

Parametro	Predefinito	Intervallo di regolazione	Gamma di visualizzazione	Note
<b>Vitesse</b>	3,0 km/h	1,0 – 20 km/h	1,0 – 20 km/h	<b>Regolabile solo dopo l'avvio</b>
<b>Inclinazione</b>	0 (livello)	0 – 18 (livelli)	–	<b>Regolabile solo dopo l'avvio</b>
<b>Distanza</b>	0,8 km	Impostazione non disponibile		

**Principio:** Conto alla rovescia fino agli **800 m**. Alla fine del conto alla rovescia, il **punteggio viene visualizzato nella finestra VELOCITÀ** in base al **tempo raggiunto**.

Nota	Tempo 800 m
A (Eccellente)	≤ 3'39"
B (Bene)	3'40" – 4'20"
C (Passabile)	4'21" – 4'45"
D (Insufficiente)	≥ 4'46"

### S5 - Corsa a intervalli

Parametro	Predefinito	Intervallo di regolazione	Gamma di visualizzazione	Note
<b>Vitesse</b>	3,0 km/h	3,0 – 10 km/h	3,0 – 10 km/h	<b>Regolabile solo dopo l'avvio</b>
<b>Inclinazione</b>	1 (niveau)	0 – 18 (levelx)	–	
<b>Temperatura</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Ogni segmento dura il **tempo del set / 20**. I valori sottostanti sono in **km/h** per la velocità e in livelli per la pendenza.

Segmento N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Velocità (km/h)</b>	3	5	7	3	5	7	8	5	7	9	5	7	8	3	5	7
<b>Inclinazione (livello)</b>	1	2	3	1	2	3	4	2	3	4	5	7	8	3	5	7

### S6 - Sentiero/incrocio con varianti in pendenza

Parametro	Predefinito	Intervallo di regolazione	Gamma di visualizzazione	Note
<b>Vitesse</b>	4,0 km/h	4,0 – 10 km/h	4,0 – 10 km/h	<b>Regolabile solo dopo l'avvio</b>
<b>Inclinazione</b>	2 (niveau)	0 – 18 (levelx)	–	
<b>Temperature</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Ogni segmento dura il **tempo del set / 20**. I valori sottostanti sono in **km/h** per la velocità e in livelli per la pendenza.

Segmento N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Velocità (km/h)</b>	4	6	8	10	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9
<b>Inclinazione (livello)</b>	2	5	8	3	6	9	2	4	6	2	10	5	2	5	7	4

### S7 – Bruciatura dei grassi

Parametro	Predefinito	Intervallo di regolazione	Gamma di visualizzazione	Note
<b>Vitesse</b>	3,0 km/h	1,0 – 12 km/h	1,0 – 12 km/h	<b>Regolabile solo dopo l'avvio</b>
<b>Inclinazione</b>	2 (niveau)	0 – 18 (levelx)	–	
<b>Temperatura</b>	30:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	8:00 – 99:00 (min)	

Ogni segmento dura il **tempo del set / 20**. I valori sottostanti sono in **km/h** per la velocità e in livelli per la pendenza.

Segmento N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Velocità (km/h)</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	9	8	7
<b>Inclinazione (livello)</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	10	9	9	8	7

### S8 – Test di forma fisica sui 1000m

Parametro	Predefinito	Intervallo di regolazione	Gamma di visualizzazione	Note
<b>Vitesse</b>	3,0 km/h	1,0 – 20 km/h	1,0 – 20 km/h	<b>Regolabile solo dopo l'avvio</b>
<b>Inclinazione</b>	0 (niveau)	0 – 18 (levelx)	–	
<b>Distanza</b>	1,0 km			
<b>Tempo</b>	7 minuti	Impostazione non disponibile	0 – 7 minuti	

**Principio:** Conto alla rovescia fino a **1000 m**. Alla fine del conto alla rovescia, il **punteggio viene visualizzato nella finestra VELOCITÀ** in base al **tempo raggiunto**.

Nota	Tempo 1000 m
A (Eccellente)	≤ 3'50"
B (Bene)	3'51" – 4'30"
C (Passabile)	4'31" – 4'55"
D (Insufficiente)	≥ 4'56"

## 7. Descrizione della funzione FAT (test della massa grassa)

### Accedi all'impostazione del test FAT:

dallo stato iniziale di sonno o modalità impostato, premi PROGRAM to FAT per accedere alle impostazioni del test della massa grassa.

### Principio di impostazione:

In modalità FAT, la finestra Velocità mostra il codice parametro (F-x) e la finestra Tempo mostra il valore impostato. Usa SPEED ± o TILT± per cambiare il valore; premi MODE per passare all'impostazione successiva.

### Parametri (ordine e valori)

Codice	Parametro	Valore iniziale	Spiaggia
F-1	Genere	1	01-02 (01 = Maschio; 02 = Femmina)
F-2	Età	25	10-99 anni
F-3	Dimensioni	170	100-220 cm
F-4	Peso	70	20-150 kg
F-5	Test FAT	---	Misurazione iniziale

**Test FAT:** Dopo le impostazioni F-1 → F-4, passa a F-5. Lo schermo mostra "---". Posiziona **entrambe le mani** sulle **piastre di misura** (sensori) ~5 s: viene visualizzato l'**indice di massa grassa**.

### Informazioni sull'indice mostrato:

L'"indice di grasso corporeo" riflette un rapporto altezza-peso e fornisce un parametro non medico per l'aggiustamento del peso.

Intervallo indice	Interpretazione	Nota
19 <	Sottopeso	Da monitorare in base al contesto.
20 - 25	<b>Ideale</b>	Area target consigliata.
26 - 29	Sovrappeso	Considera un aggiustamento di attività/dieta.
30 ≥	Obesità	Raccomandati follow-up e consigli professionali.

*Solo dati indicativi, non da usare come dati medici.*

## 8. Funzione della frequenza cardiaca portatile

### Metodo di misurazione:

posizionare i palmi sui sensori sinistro e destro e tenerli naturalmente. Dopo ~5 s, la finestra FC mostra un valore iniziale. Tieni le mani ferme; La mostra si sta evolvendo gradualmente. In ~60 s, il valore è vicino alla frequenza cardiaca reale del momento.

Le seguenti situazioni possono interrompere la misurazione:

- Presa troppo forte: Rilascia e applica una pressione moderata.
- Durante la corsa, i contatti variano (movimenti delle braccia): per un test affidabile, ferma lo sforzo, appoggia i piedi sui poggiatesta laterali e resta fermo.
- Mani secche o fredde; Pelle molto spessa sulle mani.

**Si prega di notare:** a causa dei metodi di misurazione e dei fattori di influenza, questi dati sulla frequenza cardiaca sono indicativi solo per l'addestramento e non costituiscono dati medici.

## 9. Modalità sospensione

Se il tappetino si ferma e non viene presa alcuna azione per più di 10 minuti, la console entra in modalità sospensione e il display si spegne automaticamente. Premi qualsiasi tasto per riattivare lo schermo; Dopo la visualizzazione completa, la console torna in sospensione iniziale.

## 10. Chiave di sicurezza (funzione)

Per un uso normale, la chiave di sicurezza deve essere inserita nella sua fessura sulla console prima di eseguire qualsiasi operazione. Se la chiave viene rimossa, la finestra mostra E07 o "---" e si riproduce un segnale udibile. Se la chiave viene rimossa durante l'uso, il sistema effettuerà uno spegnimento rapido. Dopo aver reinserito la chiave, tutti i dati di addestramento vengono azzerati.

## 11. Audio tramite connessione wireless e app Kinomap

### Audio wireless (da un telefono):

Dopo l'accensione, attiva la connessione wireless nelle impostazioni del telefono, esegui una ricerca e seleziona FS-XXXXXX-X. Una volta accoppiata e connessa, la console può trasmettere musica dal telefono. Controlla il volume per preservare la qualità audio e proteggere la circuiteria audio interna della console.

### Controllo tramite app:

Se vuoi controllare la velocità (e altre funzioni) tramite l'app, scarica e apri l'app Kinomap. Nell'app, avvia la ricerca e trova il nome della connessione wireless del tappeto (nome generico). Dopo aver effettuato il login, puoi controllare il tappeto direttamente dall'app.

## 12. Intervallo di visualizzazione di ogni valore

Valore	Iniziale (all'avvio)	Set di valori iniziali	Intervallo di regolazione	Gamma di visualizzazione
Tempo (mm:ss)	00:00	30:00:00	8:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Velocità (km/h)	0	0	0,8 – 20,0	0,0 – 20,0
Distanza (km)	0	1	1,0 – 99,0	0,0 – 99,9
Frequenza cardiaca (bpm)	P	/	/	40 – 199
Calorie (kcal)	0	50	20 – 990	0 – 999
Inclinazione (livello)	0	0	0 – 18	0 – 18

### Nota:

- **P = Attendi prima** del display di **rilevamento della frequenza cardiaca**.
- Alcuni valori (velocità, inclinazione) sono **regolabili solo dopo l'avviamento**.

## 13. Tabella Automatica dei Dati dei Programmi

Tabella dei 24 programmi automatici (P01–P24), 16 segmenti

Programmi		Segmenti															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Vitesse	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	Inclinazione	0	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	0
P02	Vitesse	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	Inclinazione	0	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	0
P03	Vitesse	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
	Inclinazione	0	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	0
P04	Vitesse	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0	2.0
	Inclinazione	0	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2
P05	Vitesse	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0



	Inclinazione	0	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	0
<b>P06</b>	Vitesse	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	Inclinazione	0	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	0
<b>P07</b>	Vitesse	3.0	4.0	9.0	4.0	10.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	Inclinazione	0	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	0
<b>P08</b>	Vitesse	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	Inclinazione	0	3	8	8	8	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0
<b>P09</b>	Vitesse	2.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0	6.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
	Inclinazione	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	0
<b>P10</b>	Vitesse	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	Inclinazione	0	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	0
<b>P11</b>	Vitesse	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	Inclinazione	0	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	0
<b>P12</b>	Vitesse	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	Inclinazione	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
<b>P13</b>	Vitesse	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	12.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	Inclinazione	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
<b>P14</b>	Vitesse	2.0	6.0	5.0	4.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0	8.0	6.0	5.0	2.0	3.0	3.0
	Inclinazione	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3	4	5	5	10	6	3
<b>P15</b>	Vitesse	2.0	6.0	5.0	4.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0	8.0	7.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	Inclinazione	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3	3	5	5	6	4	3
<b>P16</b>	Vitesse	2.0	5.0	7.0	5.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	2.0	8.0	6.0	5.0	2.0	4.0	2.0
	Inclinazione	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3	12	9	10	9	5	3
<b>P17</b>	Vitesse	2.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	5.0	3.0	4.0
	Inclinazione	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3	6	5	8	7	5	3
<b>P18</b>	Vitesse	2.0	3.0	5.0	6.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	2.0	8.0	6.0	9.0	6.0	5.0	2.0
	Inclinazione	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2	6	5	9	10	6	2
<b>P19</b>	Vitesse	3.0	7.0	6.0	5.0	9.0	7.0	6.0	3.0	5.0	2.0	9.0	7.0	6.0	3.0	5.0	2.0
	Inclinazione	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3	5	6	5	12	8	3

<b>P20</b>	Vitesse	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	Inclinazione	1	3	8	8	3	0	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0
<b>P21</b>	Vitesse	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	Inclinazione	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	12	3	3	7	0
<b>P22</b>	Vitesse	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	10.0	6.0	11.0	3.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	Inclinazione	0	7	7	7	5	5	5	8	8	9	8	12	8	4	4	0
<b>P23</b>	Vitesse	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	Inclinazione	2	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	7	4	6	6	0
<b>P24</b>	Vitesse	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	12.0	10.0	7.0	7.0	10.0	11.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	Inclinazione	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	10	4	4	0

### Messaggio di errore – sistema AC a tapis roulant

*Consigli:* Prima di sostituirlo, **spegni l'alimentazione**, controlla lo **stato dei connettori**, l'**integrità dei cablaggi** e assicurati che la **chiave di sicurezza** sia al suo posto.

**E01:** Guasto **alla comunicazione** tra la **console** e il **sistema di controllo elettronico**.

	<b>Problema osservato</b>	<b>Soluzione</b>
E01 – Problemi e Soluzioni Comuni	Il cavo di comunicazione della console è collegato in modo errato/danneggiato/falso contatto	Ricollega correttamente il cavo di comunicazione (controlla entrambe le estremità), sostituisci il cavo se necessario
	La console non ha segnale in uscita	Sostituisci la console, mettila in attesa per la riparazione
	Nessun segnale in uscita dalla scheda controller inferiore	Sostituisci la scheda controller inferiore, mettila in attesa per la riparazione

**E02 –** Tensione anomala tra la scheda controllore inferiore e il motore

	<b>Problema osservato</b>	<b>Soluzione</b>
E02 – Problemi e Soluzioni Comuni	Il cavo del motore non è collegato correttamente	Controlla e ricollega correttamente i fili del motore
	Nessuna tensione o tensione anomala in uscita dalla scheda controllore al motore	<b>Sostituire la scheda controller inferiore</b> (in attesa di riparazione)
	Guasto al motore	Sostituire il motore

**E03** – Velocità anomala rilevata dalla scheda controller inferiore

	<b>Problema osservato</b>	<b>Soluzione</b>
E03 – Problemi e Soluzioni Comuni	<b>Guasto al circuito del driver PWM</b> sulla scheda controller <b>inferiore</b>	<b>Sostituire la scheda controller inferiore</b> (metterla in attesa per la riparazione)

**E04** – Protezione contro sovratensioni del motore rilevata dalla scheda elettronica (controller inferiore)

	<b>Problema osservato</b>	<b>Soluzione</b>
E04 – Problemi Comuni e Soluzioni	Il <b>carico</b> applicato alla cinghia supera l' <b>intervallo di tensione nominale del motore</b>	<b>Utilizzo all'interno dell'intervallo nominale di tensione del motore</b> /riduzione del carico
	Guasto al motore	Sostituire il motore
	<b>Guasto del circuito di rilevamento delle sovratensioni</b> sulla <b>scheda elettronica (controller inferiore)</b>	<b>Sostituire la scheda elettronica (controller inferiore)</b> , in attesa di riparazione

**E05** – Protezione da sovracorrente (tra la scheda controller inferiore e il motore).

	<b>Problema osservato</b>	<b>Soluzione</b>
E05 – Problemi Comuni e Soluzioni	Il carico della cinghia supera la <b>corrente nominale del motore</b>	<b>Usa</b> il dispositivo <b>all'interno dell'intervallo</b> di corrente nominale del motore
	<b>Problema di assemblaggio</b> cinghia/motore che causa <b>resistenza o ostruzione</b>	<b>Controlla la struttura della cinghia</b> (centramento/tensione della cinghia, rulli, piastra, trasmissione) e <b>i punti di attrito corretti</b>
	<b>Guasto nel sistema di limitazione di corrente</b> della <b>scheda controller inferiore</b>	<b>Sostituire la scheda controller inferiore</b> (metterla in attesa per la riparazione)

**E07** o "----" – Chiave di sicurezza posizionata in modo improprio

	<b>Problema osservato</b>	<b>Soluzione</b>
E07 – Problemi e Soluzioni Comuni	<b>Chiave/magnete di sicurezza</b> staccata o smarrita	<b>Metti la chiave di sicurezza</b> nella <b>posizione prevista</b> sulla console (agganciala bene)
	<b>Sistema di rilevamento</b> delle chiavi difettoso (console)	<b>Sostituire la console</b> (in attesa di riparazione)

## 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](mailto:service-it@carefitness.com)



FR

**Cet appareil se recycle**

A DEPOSER EN MAGASIN



OU

A DEPOSER EN DECHETERIE



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

04/2026