

# CARE

## FITNESS

NOTICE DE MONTAGE

FR

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

MONTAGEHANDLEIDING

NL

MONTAGEANLEITUNG

DE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT



57740

# MED-740

## **AVERTISSEMENTS :**

### **Sécurité**

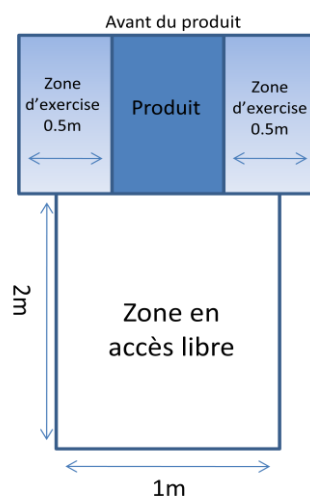
- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme **EN-957 classe SB** pour une utilisation à domicile, dans une salle de sport ou tout 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 : 195 x 86 x 145 cm (1,67 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.


## SACHET DE VISSERIE

Description	Qty	Description	Qty
M10*80 (NO:73) 	4		1
M10*75 (NO:57) 	8		1
M10*20 (NO:71) 	10	(S5) 	1
M8*16 (NO:92) 	8	(S6) 	1
∅ 4.2x16mm (NO:94) 	12		1
10.5(NO:67) 	22	∅8.5(NO:66) 	8

## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE





  
**Temps de montage**  
40 min

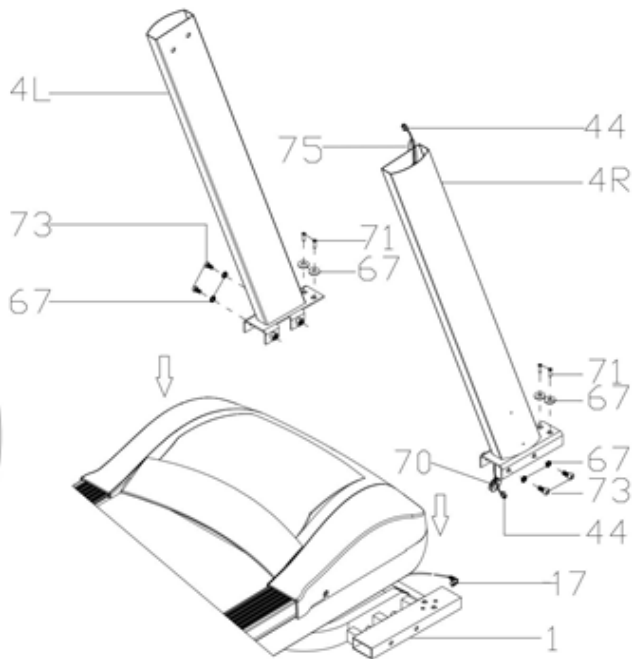
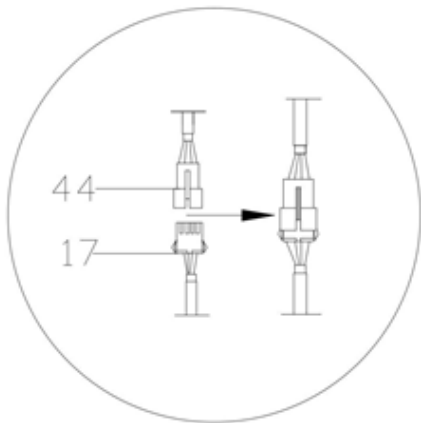
  
**Outils**  
inclus

  
**Difficultés**  
Avancé

### ÉTAPE 1 : Installation des montants (pièces 4L et 4R)

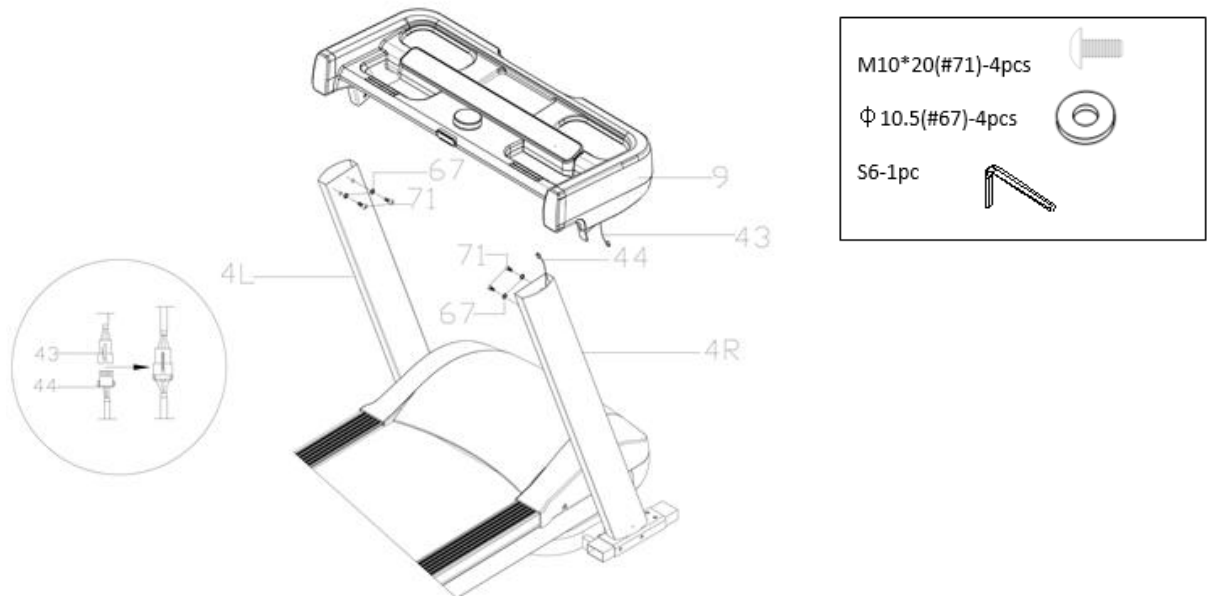
1. **Positionnez les montants gauche (4L) et droit (4R)** sur les emplacements prévus du châssis.
2. **Branchez soigneusement les câbles** comme illustré sur l'image (repère 1).
3. **Fixez les montants à l'aide des vis (73) et (71)**, en les insérant à travers **les rondelles (67)**.
4. **Serrez fermement toutes les vis et vérifiez** que la base est stable et bien fixée.

M10*20(#71)-4pcs	
M10*80(#73)-4pcs	
Φ 10.5(#67)-8pcs	
S6-1pc	



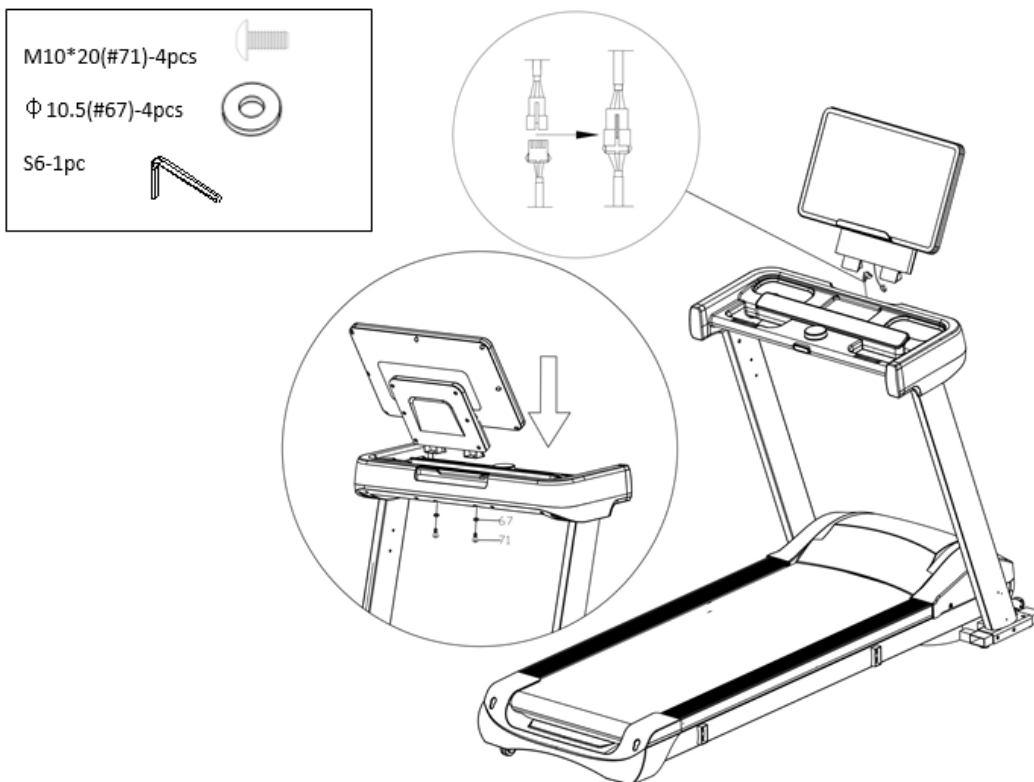
## ÉTAPE 2: Installation de la base de console

1. Une fois les montants correctement fixés, **placez la base de la console sur les montants.**
2. **Branchez les câbles** selon le schéma fourni. **Attention à ne pas pincer les câbles lors de l'emboîtement de la console.**
3. **Fixez la console en croisant les vis :**
  - Une vis en haut du montant droit
  - Une vis en bas du montant gauche
4. Continuez avec les vis restantes et **serrez progressivement jusqu'à ce que l'ensemble soit bien fixé.**



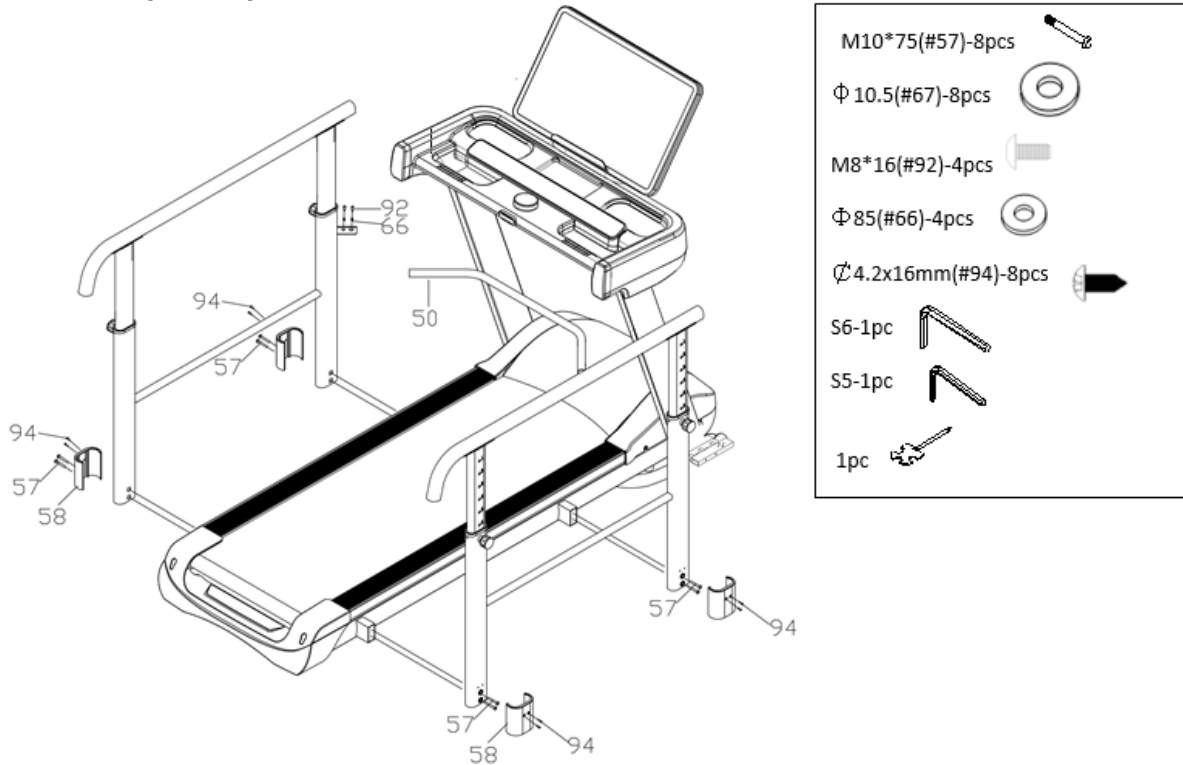
## ÉTAPE 3 : Fixation du compteur

1. **Connectez correctement les câbles** du compteur comme illustré sur l'image.
2. Assurez-vous que les câbles ne soient **ni abîmés ni coincés.**
3. **Positionnez le compteur**, puis fixez-le à l'aide des vis fournies.



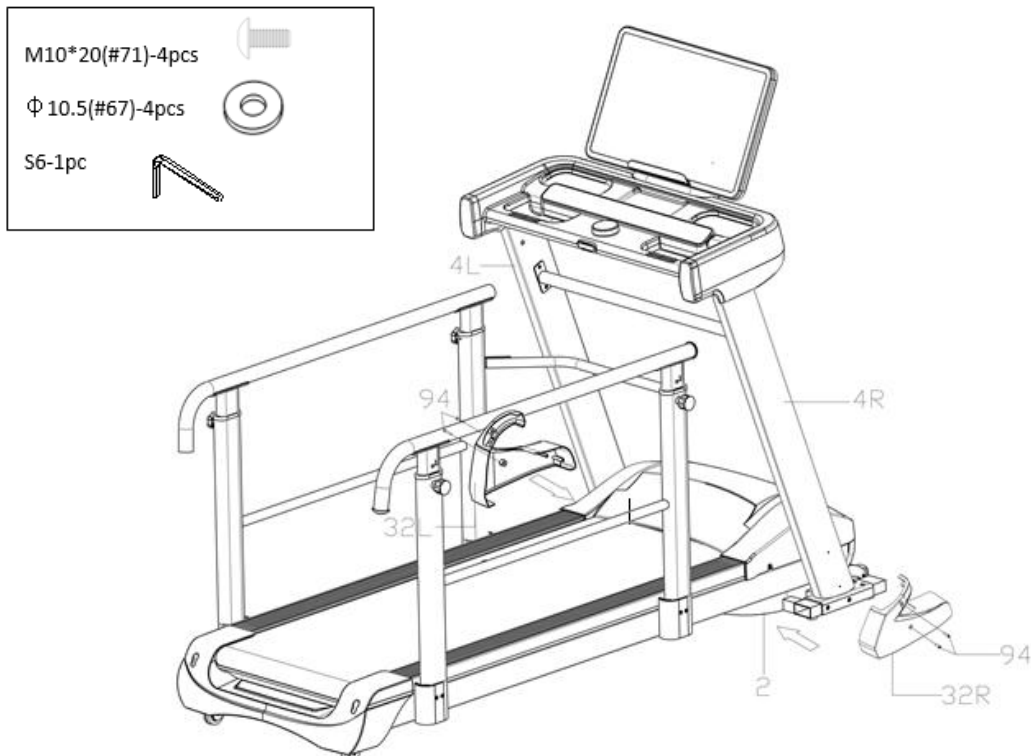
## ÉTAPE 4 : Montage des barres latérales

1. Positionnez les barres latérales **en alignant les trous de fixation**.
2. Insérez les vis et procédez à **un serrage en croix (haut droit / bas gauche)**, puis serrez progressivement les autres vis.
3. **Vérifiez que chaque barre est bien fixée.**



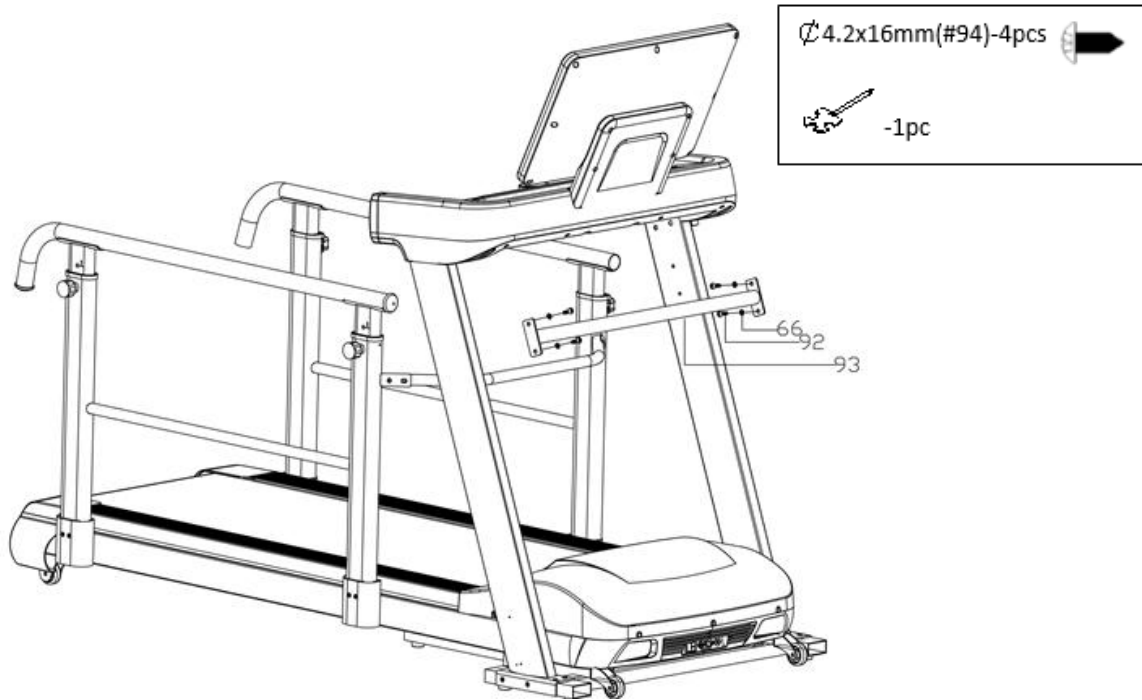
## ÉTAPE 5 : Pose des caches montants (pièces 32L et 32R)

1. Fixez/installez les caches sur **les montants gauche et droit**.
2. Fixez-les à **l'aide des vis (94)**.



## ÉTAPE 6 : Montage de la barre centrale avant

1. **Positionnez la barre centrale de face.**
2. **Alignez les trous de fixation**, puis insérez les vis.
3. Procédez à **un serrage en croix (haut droit / bas gauche)**, comme à l'étape 2.
4. **Serrez toutes les vis progressivement** jusqu'à une fixation complète.



## ÉTAPE 7 : Mise en service

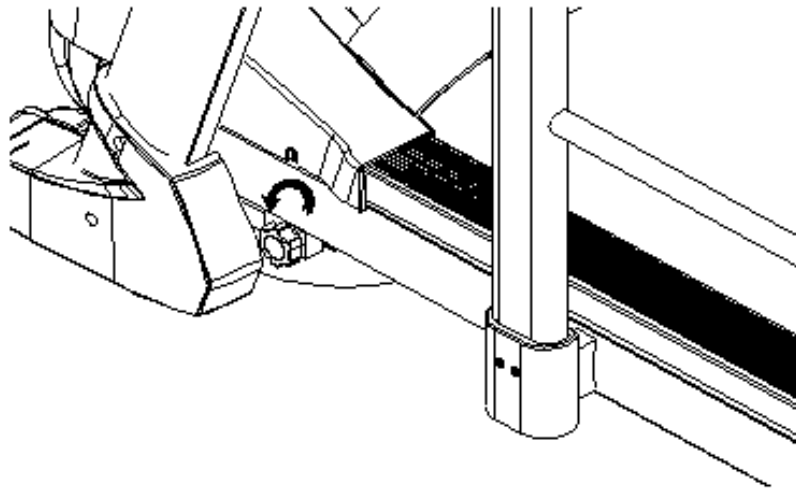
1. **Fixez Insérez la clé de sécurité (pièce 23)** dans son emplacement prévu sur la console.
2. **Une fois la clé en place**, le tapis est prêt à être mis en route.



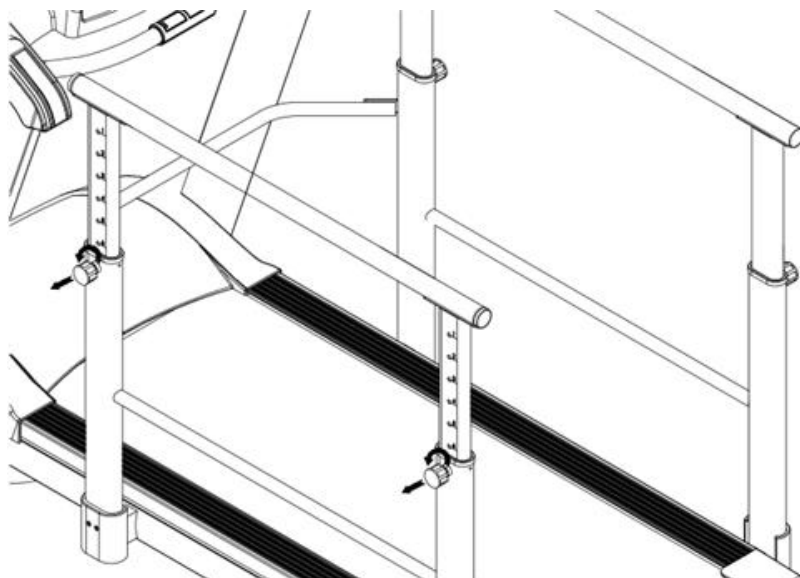
**NOTE DE SÉCURITÉ :****ATTENTION !**

Assurez-vous que l'appareil est complètement monté comme indiqué ci-dessus, puis **vissez tous les boulons**. Procédez comme suit **après avoir vérifié que tout était en ordre** : **Avant d'utiliser le tapis de course, lisez attentivement le mode d'emploi.**

1. **Avant de démarrer l'appareil**, déserez la molette comme indiqué sur l'illustration. Si vous devez déplacer l'appareil, enfoncez bien la molette dans le trou.



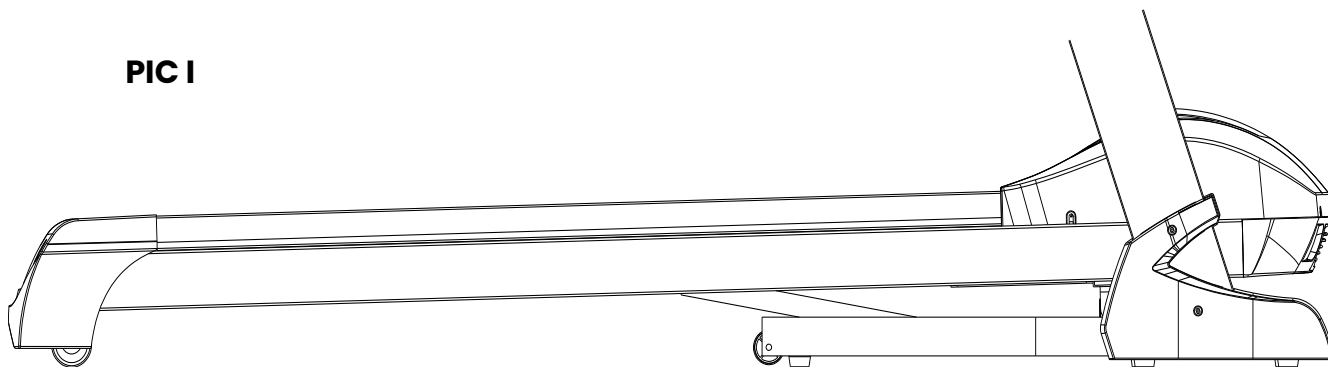
2. **Si vous devez ajuster la hauteur du guidon**, tirez la molette vers l'extérieur et tournez la barre du guidon afin que la molette ne s'enclenche pas dans le trou, puis ajustez la hauteur du guidon, enfoncez la molette et serrez-la bien.



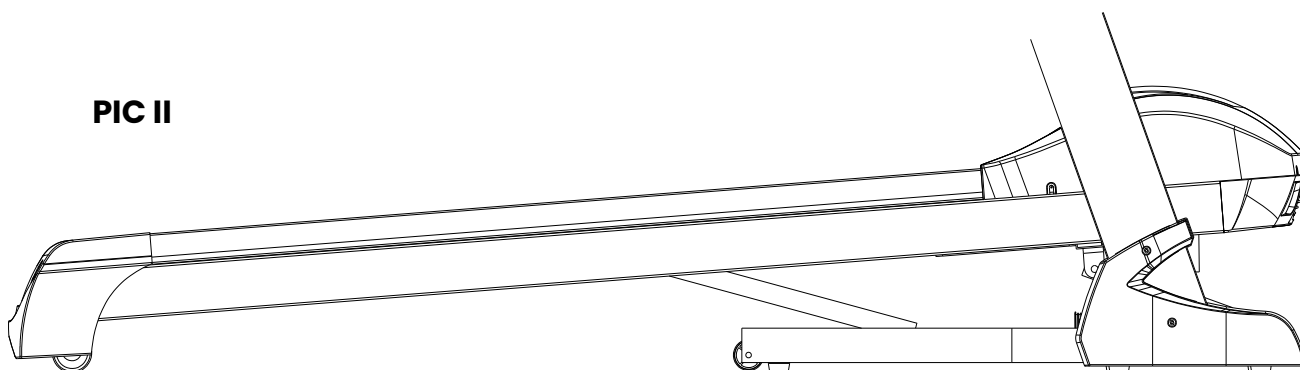
## INSTRUCTION D'INCLINAISON

- Les boutons **[INCLINE+]** , **[INCLINE-]** , **[+]** et **[-]** sont les boutons de réglages de l'inclinaison.
- Pour ajuster l'inclinaison alors que vous utilisez le tapis, **le pas est de 1 niveau/appui.**
- Appuyez **sur le bouton pendant plus de 2 secondes** pour élever ou baisser le tapis automatiquement.
- Vous disposez également **des raccourcis 4, 8 et 12.**
- **PIC I** montre l'inclinaison au niveau 0 et **PIC II** montre l'inclinaison au niveau 20.

**PIC I**



**PIC II**



## UTILISATION DE L'ECRAN NUMERIQUE

FR

### 1. AFFICHAGE COMPTEUR



### 2. FONCTION D'AFFICHAGES



**Fenêtre « SPEED »** : affiche la vitesse actuelle, plage de vitesse : 0,2-14,0 km/h,  
Lors du réglage du programme, les fenêtres de vitesse afficheront la valeur de vitesse;  
Pendant le test de graisse corporelle, fonction d'affichage des paramètres.



**Affichage « TIME »** : affichage du temps d'exercice, timing positif de 0:00 à 99:59.  
Lors du réglage du programme, les fenêtres temporelles afficheront la valeur temporelle ;  
Lors du réglage du test de graisse corporelle, les valeurs de réglage de chaque paramètre sont affichées.



**Affichage « DISTANCE »** : Affiche la distance parcourue, comptez en avant de 0,00 à 99.



**Affichage "CALORIES"** : les calories consommées, valeur calorique de 20 à 99.  
Pendant le réglage du programme, les fenêtres afficheront « P01-P24 ».



**Affichage « INCLINE »** : affiche l'inclinaison actuels, plage de niveaux 0 à 20 ;  
Lors du réglage du programme, les fenêtres d'inclinaison afficheront la valeur des niveaux d'inclinaison



**Affiche "PLUSE"** : Affichage du pouls manuel de 50 à 200

**Affichage :**

1. En mode de fonctionnement entièrement manuel, la piste 400 mètres s'affiche.
2. Lors du réglage du programme, le diagramme du programme de vitesse du programme correspondant s'affiche ; après le démarrage, les diagrammes du programme de vitesse et d'inclinaison s'affichent, les graphiques de vitesse ou d'inclinaison du segment de mouvement actuel clignotent.
3. Lorsque le verrou de sécurité tombe, il affiche : **CLÉ DE SÉCURITÉ DÉCONNECTÉE.**
4. Pendant le test de graisse corporelle, le **TEST DE TAUX DE GRAISSE** s'affiche.
5. Lors du réglage du sexe, il affiche : **HOMME/FEMME.**
6. Lors du réglage de l'âge, il affiche : **SAISIR L'ÂGE.**
7. Lors du réglage de la taille, il affiche : **SAISIR LA TAILLE.**
8. Lors du réglage du poids, il affiche : **SAISIR LE POIDS.**
9. Pendant le test de graisse corporelle, il affiche : **TEST DE GRAISSE, VEUILLEZ ATTENDRE.**

**3. FONCTION DES TOUCHES**

1. « **START** » démarre la machine, « **STOP** » arrête le tapis.
2. **VITESSE « + »** : bouton vitesse +, en état de fonctionnement, appuyez dessus pour ajouter 0,1 km/h à chaque fois, appuyez dessus pendant longtemps, cela ajoutera de la vitesse en permanence ;
3. **VITESSE « - »** : bouton de vitesse -, en état de marche, appuyez dessus pour diminuer de 0,1 km/h à chaque fois, Appuyez longuement dessus, la vitesse diminuera constamment.
4. **"INC +"** : augmentez les niveaux d'inclinaison pendant la course, appuyez longuement dessus, cela augmentera les niveaux d'inclinaison sont constants
5. **"INC -"** : diminue les niveaux d'inclinaison pendant la course, appuyez dessus longtemps, cela diminuera les niveaux d'inclinaison sont constants
6. « **MODE** » : bouton de mode à l'état d'arrêt, sélectionnez le temps, distance et les calories
7. Associez votre téléphone à l'appareil sans fil pour écouter de la musique.
8. Boutons de vitesse rapide : **3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h.**
9. Boutons d'inclinaison rapide : **3 niveaux, 6 niveaux, 9 niveaux, 12 niveaux.**
10. **Rotatif** : Tournez à droite pour augmenter la vitesse, tournez à gauche pour diminuer la vitesse.
11. **PROG** : Utilisez ce bouton pour choisir les programmes :
  - **P01-P24** sont des programmes pré définis
  - **U01-U03** un programme de configuration utilisateur
  - **HPI-HP3** sont des programmes de fréquence cardiaque corporelle : testez la graisse corporelle

**4. Démarrage rapide (mode manuel)**

1. Allumez l'interrupteur, mettre correctement la clé de sécurité sur le compteur
2. Appuyez sur le bouton de démarrage « **START** », le système entre dans les trois secondes du compte à rebours, un bruit retentit, l'affichage du temps compte à rebours, compte à rebours de 5 secondes après le tapis de course **vitesse de course de 0,2 km/h.**
3. Après le démarrage, utilisez les touches « **SPEED +** », « **SPEED -** » pour régler la vitesse du tapis de course ; touches « **INC +** », « **INC -** » pour régler l'inclinaison du tapis de course.

## 5. Pendant le mouvement

1. La touche « **Vitesse –** » réduira la vitesse de fonctionnement du tapis de course.
2. La touche « **Vitesse +** » augmente la vitesse de fonctionnement du tapis de course.
3. Appuyez sur le bouton « **Stop** », le tapis de course arrêtera de fonctionner.
4. Appuyez sur **les touches d'inclinaison** pour régler les niveaux d'inclinaison du tapis de course.
5. Environ cinq secondes après le mouvement des deux mains, les données relatives au rythme cardiaque sont enregistrées.

### Programmes pré-établis

No	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

No	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

No	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

## 6. Programmes HRC

1. **La durée de l'exercice** de la fréquence cardiaque est fixée à 22 minutes.
2. Appuyez en continu sur la touche « **Programme** » en mode veille jusqu'à ce que la fenêtre de distance affiche « **HP1/HP2/HP3** » (programme de contrôle de la fréquence cardiaque).  
**La fenêtre Calorie** affiche l'âge par défaut du système et clignote.  
**La fenêtre Fréquence cardiaque** affiche la fréquence cardiaque cible.  
 Appuyez sur les touches haut et bas « **Vitesse** » ou « **INCLINE** » pour régler l'âge, la fenêtre Fréquence cardiaque affichera **la valeur cible de fréquence cardiaque** liée à l'âge.  
 Après avoir réglé l'âge, si vous pensez que la fréquence cardiaque cible par défaut n'est pas appropriée, vous pouvez appuyer sur « **Mode** » pour passer au réglage de la fréquence cardiaque cible. À ce moment, la fenêtre fréquence cardiaque clignote. Appuyez sur « **Vitesse** » ou « **INCLINE** » pour régler la fréquence cardiaque cible.

- **Remarque :**

Si **vous appuyez directement sur la touche Démarrer** dans l'interface d'affichage **HP1/HP2/HP3**, le système recommandera automatiquement un paramètre de contrôle de la fréquence cardiaque à utiliser par l'utilisateur (les paramètres sont les suivants) :

1. **La vitesse de fonctionnement du programme « HP1 »** est définie par lui-même, l'âge est de 30 ans, la valeur de rythme cardiaque cible par défaut est de 150 fois/min ;
2. **La vitesse de course automatique maximale du programme « HP2 »** est de 9,0 km/h et l'âge est de 30 ans. La valeur cible du rythme cardiaque par défaut est de 160 battements/min.
3. **La vitesse de course automatique maximale du programme « HP3 »** est de 10,0 km/h et l'âge est de 30 ans. La valeur cible du rythme cardiaque par défaut est de 170 battements/min.
3. Si vous appuyez sur **la touche « Programme »** pour accéder au réglage de l'âge, la fenêtre des calories affiche l'âge par défaut de 30 ans. L'utilisateur peut sélectionner l'âge approprié en appuyant sur les touches « **+** », « **-** », « **speed +** » et « **speed -** », et la plage de réglage de l'âge est de 15 à 80 ans (reportez-vous au tableau des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque HP1/HP2/HP3 pour plus de détails).
4. Une fois que l'utilisateur a sélectionné son âge et appuyé sur la touche « **Mode** », le système lui recommande automatiquement une fréquence cardiaque cible adaptée à son âge et l'affiche dans la fenêtre pour référence. L'utilisateur peut également sélectionner la valeur de fréquence cardiaque cible souhaitée en fonction de sa condition physique en appuyant sur les touches « **montée et descente +** », « **montée et descente -** », « **vitesse +** », « **vitesse -** », la plage de sélection étant de 95 à 180 (reportez-vous au tableau des programmes de fréquence cardiaque **HP1/HP2/HP3** pour plus de détails).
5. Une fois que l'utilisateur a sélectionné son âge et sa valeur de rythme cardiaque cible, appuyez sur « **Mode** » pour accéder à l'écran de veille ou appuyez directement sur « **START** » pour démarrer.

6. Dans l'état d'exécution du programme **HP1/HP2/HP3**, vous pouvez appuyer sur les touches « **montée et descente +** », « **montée et descente -** », « **vitesse +** », « **vitesse -** » pour régler la vitesse et la montée et la descente, mais le système ajustera toujours automatiquement la vitesse et la montée et la descente pour que votre fréquence cardiaque soit proche de la valeur cible du rythme cardiaque.
7. Les 3 premières minutes après le début de l'exercice sont l'état d'échauffement, la vitesse initiale est de 3 km/h, le système n'ajustera pas automatiquement la vitesse, ne pourra être ajusté que manuellement; après 3 minutes, en fonction de votre valeur de rythme cardiaque actuelle, le système :

**La fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur est < à la fréquence cardiaque cible :**

- HP1 augmente automatiquement de +1 toutes les 10 s jusqu'à atteindre le max; (La vitesse est contrôlée par l'utilisateur)
- HP2 augmente automatiquement de 0,5 km/heure toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre la vitesse maximale spécifiée par HP2 ; (L'ascension est contrôlée par l'utilisateur);
- HP3 accélère automatiquement à une fréquence de 0,5 km/heure. Lorsqu'elle est ajoutée à la vitesse maximale spécifiée par le programme HP3, si elle n'est pas proche de la valeur cible du rythme cardiaque, le système augmente automatiquement la quantité d'exercice à une fréquence de 1 segment/heure pour faire battre votre coeur près de la valeur cible du rythme cardiaque.

**Lorsque la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur est supérieure à la fréquence cardiaque cible :**

- **HP1 automatiquement** -1 toutes les 10S jusqu'à ce qu'il soit réduit à la valeur minimale d'ascension (à ce moment, la vitesse est contrôlée par l'utilisateur);
  - **HP2 automatiquement** -0,5KM/heure toutes les 10S jusqu'à ce qu'il soit réduit à la vitesse minimale HP2 (à ce moment, le levage est contrôlé par l'utilisateur);
  - **Le HP3 ralentit automatiquement** à une fréquence de 0,5 km/heure. Lorsque la vitesse est réduite au niveau le plus bas, si elle n'est pas proche de la valeur cible du rythme cardiaque, le système réduira automatiquement la fréquence d'un segment/heure pour réduire la quantité d'exercice et faire battre votre cœur près de la valeur cible du rythme cardiaque. Jusqu'à ce que la fréquence cardiaque atteigne la valeur cible, la montée, la descente et la vitesse resteront à l'état d'origine.
8. Lorsque le temps de mouvement dépasse 20 minutes, le système entre en mode « **COOLDOWN** », l'ascension revient à 0 et la vitesse diminue de 0,5 KM/H toutes les 10 secondes. Lorsque la vitesse descend à **4 KM/H ou moins, la vitesse diminue**. Jusqu'à la fin du mouvement. Vous pouvez également appuyer directement sur la touche « **STOP** » ou déconnecter le verrou de sécurité pour arrêter l'opération.

• **Remarque :**

Vous devez **utiliser la ceinture thoracique** sans fil pour **les programmes HRC**.



HP 1			HP 2			HP 3					
Âge	Zone cible (LH)		Âge	Zone cible (LH)		Âge	Zone cible (LH)				
	Le plus bas	Défaut	Le plus élevé	Le plus bas	Défaut	Le plus élevé	Le plus bas	Défaut	Le plus élevé		
15	160	1 65	1 70	15	1 70	1 75	1 80	15	1 70	17 5	1 80
16	1 59	1 64	1 69	16	1 69	1 74	1 79	16	1 70	17 5	1 80
17	1 58	1 63	1 68	17	1 68	1 73	1 78	17	1 70	17 5	1 80
18	1 57	1 62	1 67	18	1 67	1 72	1 77	18	16 9	17 4	17 9
19	1 56	1 6 1	1 66	19	1 66	1 7 1	1 7 6	19	16 9	17 4	17 9
20	1 55	1 6 0	1 65	20	1 65	1 7 0	1 7 5	20	16 8	17 3	17 8
21	1 5 4	1 5 9	1 64	21	1 64	1 69	1 7 4	21	16 8	17 3	17 8
22	1 53	1 58	1 63	22	1 63	1 68	1 73	22	16 8	17 3	17 8
23	1 52	1 57	1 62	23	1 62	1 67	1 72	23	16 7	17 2	17 7
24	1 51	1 56	1 6 1	24	1 6 1	1 66	1 7 1	24	16 7	17 2	17 7
25	1 50	1 55	1 6 0	25	1 6 0	1 65	1 7 0	25	16 6	17 1	17 6
26	1 49	1 54	1 5 9	26	1 5 9	1 64	1 69	26	16 6	17 1	17 6
27	1 48	1 53	1 58	27	1 58	1 63	1 68	27	1 66	17 1	17 6
28	1 47	1 52	1 57	28	1 57	1 62	1 67	28	1 65	17 0	17 5
29	1 46	1 51	1 56	29	1 56	1 6 1	1 66	29	1 65	17 0	17 5
30	1 45	1 50	1 55	30	1 55	1 6 0	1 65	30	1 65	17 0	17 5
31	1 44	1 49	1 54	31	1 54	1 5 9	1 64	31	1 64	16 9	17 4
32	1 43	1 48	1 53	32	1 53	1 58	1 63	32	1 64	16 9	17 4
33	1 42	1 47	1 52	33	1 52	1 57	1 62	33	1 63	1 68	17 3
34	1 41	1 46	1 51	34	1 51	1 56	1 6 1	34	1 6 3	1 68	17 3
35	1 40	1 45	1 50	35	1 50	1 55	1 6 0	35	1 6 3	1 68	17 3
36	1 39	1 44	1 49	36	1 49	1 54	1 5 9	36	1 62	1 67	17 2
37	1 38	1 43	1 48	37	1 48	1 53	1 58	37	1 62	1 67	17 2
38	1 37	1 42	1 47	38	1 47	1 52	1 57	38	1 6 1	1 66	17 1

39	1 36	1 41	1 46	39	1 46	1 51	1 56	39	1 60	1 65	1 70
40	1 35	1 40	1 45	40	1 45	1 50	1 55	40	1 60	1 65	1 70
41	1 34	1 39	1 44	41	1 44	1 49	1 54	41	1 59	1 64	1 69
42	1 33	1 38	1 43	42	1 43	1 48	1 53	42	1 59	1 64	1 69
43	1 32	1 37	1 42	43	1 42	1 47	1 52	43	1 58	1 63	1 68
44	1 31	1 36	1 41	44	1 41	1 46	1 51	44	1 58	1 63	1 68
45	1 30	1 35	1 40	45	1 40	1 45	1 50	45	1 58	1 63	1 68
46	1 29	1 34	1 39	46	1 39	1 44	1 49	46	1 57	1 62	1 67
47	1 28	1 33	1 38	47	1 38	1 43	1 48	47	1 56	1 61	1 66
48	1 27	1 32	1 37	48	1 37	1 42	1 47	48	1 55	1 60	1 65
49	1 26	1 31	1 36	49	1 36	1 41	1 46	49	1 54	1 59	1 64
50	1 25	1 30	1 35	50	1 35	1 40	1 45	50	1 53	1 58	1 63
51	1 24	1 29	1 34	51	1 34	1 39	1 44	51	1 52	1 57	1 62
52	1 23	1 28	1 33	52	1 33	1 38	1 43	52	1 51	1 56	1 61
53	1 22	1 27	1 32	53	1 32	1 37	1 42	53	1 50	1 55	1 60
54	1 21	1 26	1 31	54	1 31	1 36	1 41	54	1 49	1 54	1 59
55	1 20	1 25	1 30	55	1 30	1 35	1 40	55	1 48	1 53	1 58
56	1 19	1 24	1 29	56	1 29	1 34	1 39	56	1 47	1 52	1 57
57	1 18	1 23	1 28	57	1 28	1 33	1 38	57	1 46	1 51	1 56
58	1 17	1 22	1 27	58	1 27	1 32	1 37	58	1 45	1 50	1 55
59	1 16	1 21	1 26	59	1 26	1 31	1 36	59	1 44	1 49	1 54
60	115	1 20	1 25	60	1 25	1 30	1 35	60	1 43	1 48	1 53
61	114	1 19	1 24	61	1 24	1 29	1 34	61	1 42	1 47	1 52
62	113	1 18	1 23	62	1 23	1 28	1 33	62	1 41	1 46	1 51
63	112	1 17	1 22	63	1 22	1 27	1 32	63	1 40	1 45	1 50
64	111	1 16	1 21	64	1 21	1 26	1 31	64	1 39	1 44	1 49
65	110	1 15	1 20	65	1 20	1 25	1 30	65	1 38	1 43	1 48
66	109	1 14	1 19	66	1 19	1 24	1 29	66	1 37	1 42	1 47
67	108	113	1 18	67	1 18	1 23	1 28	67	1 36	1 41	1 46

68	107	112	1 17	68	1 17	1 22	1 27	68	1 35	1 40	1 45
69	106	111	1 16	69	1 16	1 21	1 26	69	1 34	1 39	1 44
70	105	110	1 15	70	1 15	1 20	1 25	70	1 3 3	1 3 8	1 4 3
71	104	109	1 14	71	1 14	1 19	1 24	71	1 3 2	1 3 7	1 4 2
72	103	108	1 13	72	1 13	1 18	1 23	72	1 3 1	1 3 6	1 4 1
73	102	107	1 12	73	1 12	1 17	1 22	73	1 3 0	1 3 5	1 4 0
74	101	106	1 11	74	1 11	1 16	1 21	74	1 2 9	1 3 4	1 3 9
75	100	105	1 10	75	1 10	1 15	1 20	75	1 2 8	1 3 3	1 3 8
76	9 9	104	1 09	76	1 09	1 14	1 19	76	1 2 7	1 3 2	1 3 7
77	9 8	103	1 08	77	1 08	1 13	1 18	77	1 2 6	1 3 1	1 3 6
78	9 7	102	1 07	78	1 07	1 12	1 17	78	1 2 5	1 3 0	1 3 5
79	9 6	101	1 06	79	1 06	1 11	1 16	79	1 2 4	1 2 9	1 3 4
80	9 5	100	1 05	80	1 05	1 10	1 15	80	1 2 3	1 2 8	1 3 3

### PROGRAMME PERSONNALISÉ (U01-U02-U03)

#### 9. Paramètres du programme définis par l'utilisateur :

En mode veille, appuyez sur le bouton « **PROGRAM** » en continu jusqu'à ce que vous souhaitiez régler le programme défini par l'utilisateur (**U01-U03**). Appuyez sur le bouton « **MODE** » pour confirmer la saisie du réglage. Vous pouvez ensuite régler la première période de temps. Utilisez les touches « **SPEED+** » « **SPEED -** » ou la touche de vitesse rapide pour régler la vitesse, utilisez les touches « **INCLINE+** », « **INCLINE -** » ou la touche de vitesse rapide pour régler l'inclinaison, appuyez sur la touche « **MODE** » pour terminer le réglage de la première période de temps et entrez la deuxième période de temps. Réglez jusqu'à ce que les 16 périodes de temps (la fenêtre de temps affiche S01-S16) soient terminées ; une fois le réglage terminé, les données seront enregistrées de manière permanente jusqu'à ce que vous les réinitialisiez la prochaine fois. L'alimentation ne peut pas être coupée pendant le processus de réglage, sinon les données ne peuvent pas être enregistrées automatiquement.

#### 10. Démarrez le programme défini par l'utilisateur :

- **En mode veille**, appuyez en continu sur le bouton « **PROGRAM** » jusqu'à ce que vous souhaitiez exécuter le programme défini par l'utilisateur (**U01-U03**), définissez le temps d'exécution, puis appuyez sur le bouton de démarrage pour démarrer.
- **Une fois le programme défini par l'utilisateur** et les paramètres de durée d'exécution terminés, appuyez sur le bouton de démarrage pour le démarrer immédiatement.

## 7. GRAISSE CORPORELLE

1. Lorsque le tapis de course est à l'arrêt, utilisez le bouton « **PROG** » pour choisir le « **FAT** ».
2. Définissez le paramètre, **F-1 Sexe**, **F-2 Âge**, **F-3, Taille**, **F-4, Poids**, **F-5, graisse corporelle**, utilisez le bouton de vitesse pour régler le paramètre **de F-1 à F-4**. Utilisez le pouls manuel après 5 à 10 secondes, **le F-5 affichera votre graisse corporelle**.
3. Lors de la saisie de la graisse corporelle, affichez d'abord **F-1, le nombre 01 signifie HOMME et 02 signifie Femme**, utilisez le bouton de vitesse pour changer.
4. Appuyez sur le bouton mode pour accéder à **F-2**, utilisez le bouton de vitesse pour définir votre âge entre 10 et 99 ans.
5. Appuyez sur le bouton mode pour accéder à **F-3**, utilisez le bouton de vitesse pour régler votre taille.
6. Appuyez sur le bouton mode pour accéder à **F-4**, utilisez le bouton de vitesse pour régler votre poids.
7. Appuyez sur le bouton du modèle pour afficher **F-5**. La fenêtre de réglage affichera ---, puis utilisez les deux poignées, après 8 secondes affichera la graisse corporelle.
8. Selon la norme des peuples asiatiques, la norme de graisse corporelle est la suivante :

F-1	SEXE	1-HOMME	2-FEMME
F-2	ÂGE	10-99	
F-3	HAUTEUR	100-200	
F-4	POIDS	20-150	
F-5	GRAISSE	≤19	Trop mince
		=(20---24)	normale
		=(25---29)	Trop lourd
		≥30	Beaucoup de lourd

## 8. Fonction de clé de sécurité

Dans n'importe quelle situation, **retirez la clé de sécurité, le tapis de course s'arrête immédiatement** pour protéger l'utilisateur.

## 9. Mode économie d'énergie

Si vous n'avez pas utilisé la machine pendant 10 minutes, **la machine entrera en mode économie d'énergie** et vous pourrez appuyer sur n'importe quel bouton pour redémarrer la machine.

## 10. Haut-parleur Bluetooth

Après avoir démarré le tapis, **ouvrez Bluetooth dans les paramètres du téléphone et cliquez pour rechercher**. Lorsque Bluetooth est trouvé (**nom : FS-XXXXX-A**), cliquez pour faire correspondre. **Une fois le Bluetooth couplé au téléphone, vous pouvez écouter de la musique.**

## 11. Arrêtez la machine

Vous pouvez **couper l'alimentation à tout moment** pour arrêter la machine.

## 12. Calories

L'inclinaison au niveau 0, courir 1 km consomme 70,3 calories.

**$70,3 \times \text{Vitesse (km/h)} \times \text{Temps (heure)} \times (1 + \text{niveau d'inclinaison \%})$ .**

## LUBRIFICATION DE LA BANDE DE COURSE

### AVERTISSEMENT

**Assurez-vous de débrancher la fiche d'alimentation du tapis** avant de nettoyer ou d'entretenir le produit.

### NETTOYAGE

**Un nettoyage général de l'appareil prolongera considérablement la durée de vie du tapis de course.**

Gardez le tapis de course propre en le dépoussiérant régulièrement. **Veillez à nettoyer la partie exposée du plateau de chaque côté de la bande de marche** ainsi que les rails latéraux. Cela réduit l'accumulation de corps étrangers sous la bande de marche.

**Assurez-vous que les chaussures sont propres. Le dessus de la bande peut être nettoyé avec un chiffon humide et savonneux.** Veillez à éloigner tout liquide de l'intérieur du cadre du tapis de course motorisé ou du dessous de la bande.

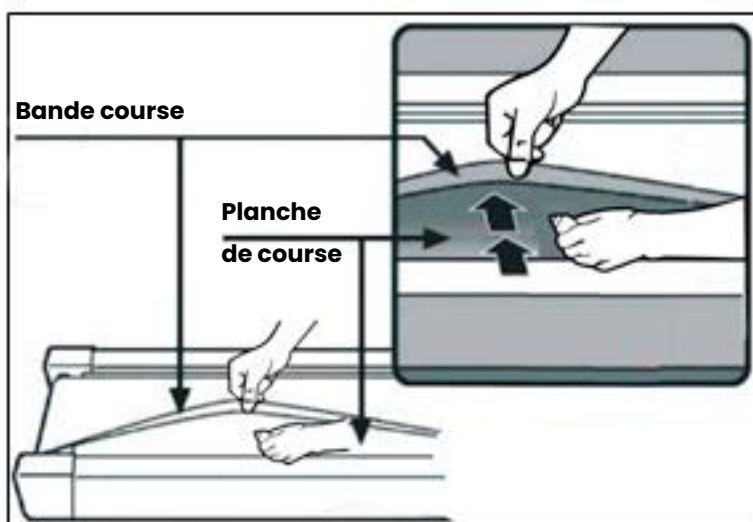
### ATTENTION !

**Débranchez toujours le tapis de course de la prise électrique avant de retirer le capot du moteur.** Au moins une fois par an, retirez le capot du moteur et passez l'aspirateur sous le capot.

**La courroie et le plateau de ce tapis de course sont équipés d'un système de plateau pré-lubrifié nécessitant peu d'entretien.** Le frottement de la courroie et du plateau peut jouer un rôle majeur dans le fonctionnement et la durée de vie de votre tapis de course, ce qui nécessite une lubrification périodique. Nous recommandons une inspection périodique du plateau.

**Nous recommandons la lubrification du pont selon le calendrier suivant :**

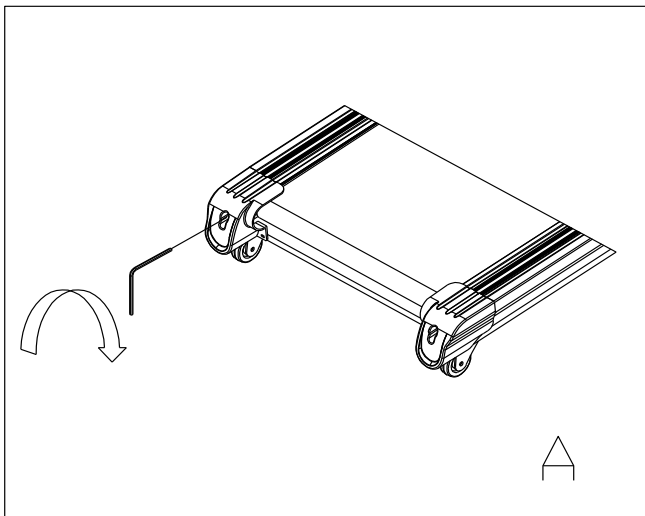
- **Utilisateur léger** (moins de 3 heures/semaine) annuellement
- **Utilisateur moyen** (3 à 5 heures/semaine) tous les six mois
- **Utilisateur intensif** (plus de 5 heures/semaine) tous les trois mois



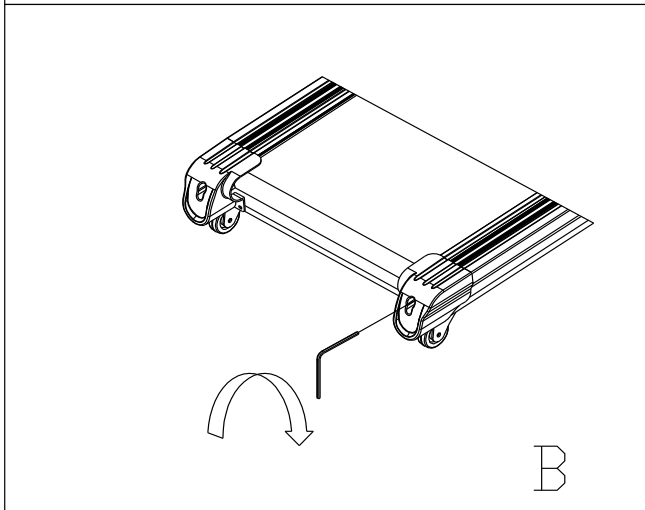
## Ajustement de la bande de tapis

Placez le tapis roulant sur une surface plane.

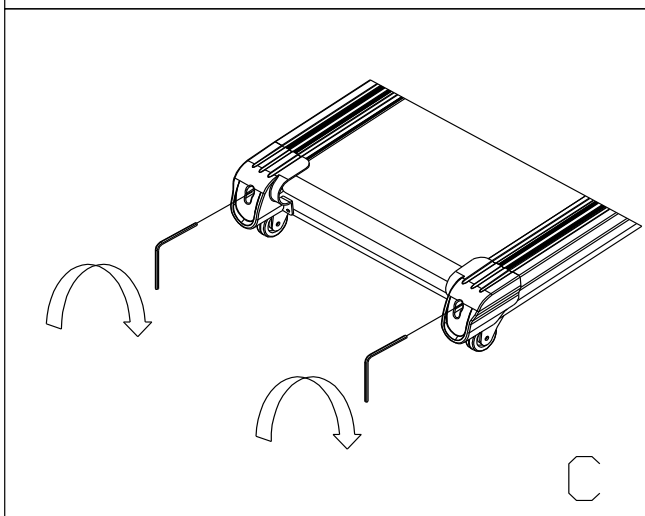
FR



Le tapis fonctionne à environ 6 à 8 km/h et observez la déviation de la bande de course. Si la bande de roulement a dérivé vers la droite, débranchez le verrou de sécurité et l'interrupteur d'alimentation, tournez le boulon de réglage droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis insérez l'interrupteur d'alimentation et le verrou de sécurité, faites fonctionner le tapis de course, observez l'état de déviation de la bande de roulement. Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la bande de roulement soit placée au milieu. VOIR PHOTO A.



Une fois que la bande du tapis de course se décale vers la gauche, débranchez le verrou de sécurité, coupez l'alimentation, puis avec le boulon de réglage gauche, faites une rotation d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis activez le verrou de sécurité et l'alimentation pour faire fonctionner le tapis roulant, en vérifiant la déviation de la bande du tapis de course. Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la bande soit centrée. VOIR PHOTO B.



La bande du tapis roulant se détendra progressivement après les étapes ci-dessus ou après une période d'utilisation, débranchez le verrou de sécurité et coupez l'alimentation, avec les deux boulons de réglage en rotation dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour, puis activez le verrou de sécurité et l'alimentation pour faire fonctionner le tapis roulant, puis montez sur la bande pour confirmer la tension. Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la tension de la bande soit modérée. VOIR PHOTO C.

## CODE ERREUR

Code	Problème		Solution
E01	L'affichage n'a pas reçu le signal	Connexion par câble	Vérifiez ou remplacez les câbles
		Afficher par défaut	Remplacer l'affichage
		Contrôleur par défaut	Remplacer le contrôleur
E02	Le problème entre le contrôleur et le moteur	Les fils de connexion du moteur ne se connectent pas bien	Vérifiez que les fils du moteur sont correctement connectés
		Aucune tension de sortie ou tension de sortie anormale de la carte contrôleur	Remplacer le contrôleur
		défaut du moteur	Remplacer le moteur
E03	La vitesse est anormale	Le capteur n'est pas correctement assemblé sur le moteur	Remonter le capteur
		Capteur de mauvaise qualité	Remplacer le capteur
		Panne de la carte	Remplacer le contrôleur
E04	surtension	Tension d'entrée trop élevée	Ajuster la tension
		Défaut du moteur	Remplacer le moteur
		Panne de la carte contrôleur	Remplacer le contrôleur
E05	Courant de surpuissance	courant électrique trop élevé	Ajuster le courant d'alimentation
		Des problèmes avec la structure d'assemblage du tapis de course et du moteur provoquent une résistance ou un blocage du moteur	Vérifier la structure si elle est bien
		contrôleur par défaut	Remplacer le contrôleur
E06	surtension	Tension d'entrée trop faible	Veuillez vérifier si la ligne d'alimentation est normale
		Panne de la carte contrôleur	Remplacer le contrôleur
E07	la clé de sécurité n'a pas été bien mise	La clé de sécurité tombe en panne sur le tapis	Bien mettre la clé de sécurité
		Le système de sécurité par défaut	Remplacer la compteur

## 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**

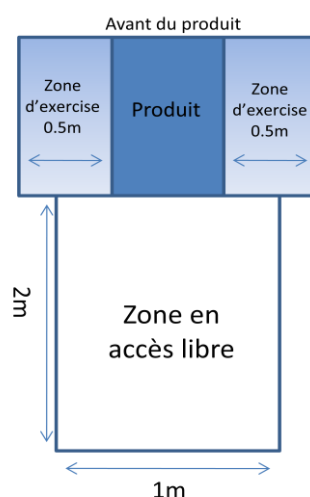
- Read and store this user manual with care. Use this product only as directed.
- This appliance should be assembled and used by adults.
- Your device complies with the **EN-957 class SB** standard for use at home, in a gym or any other public, associative or rental place.
- For safe use, a stable, flat 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: 195 x 86 x 145 cm (1.67 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.

**SCREW BAG**

Description	Qty	Description	Qty
M10*80 (NO:73) 	4		1
M10*75 (NO:57) 	8		1
M10*20 (NO:71) 	10	(S5) 	1
M8*16 (NO:92) 	8	(S6) 	1
∅ 4.2x16mm (NO:94) 	12		1
10.5(NO:67) 	22	∅8.5(NO:66) 	8

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN



**Assembly time**  
40 min



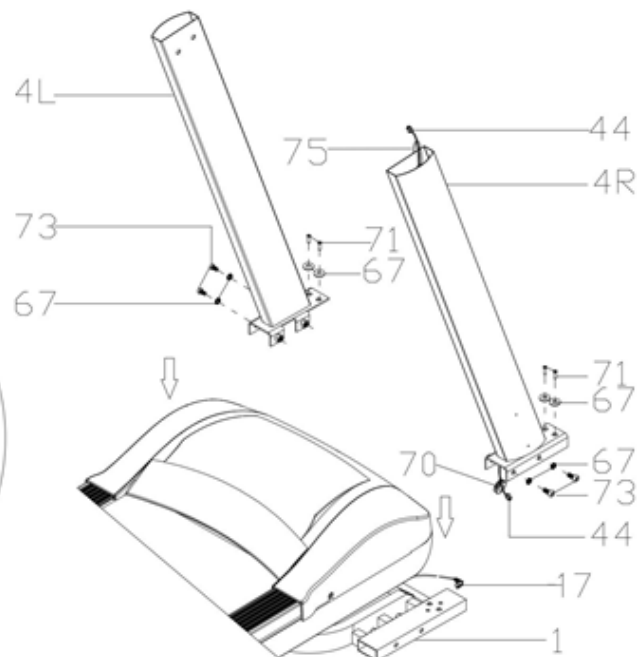
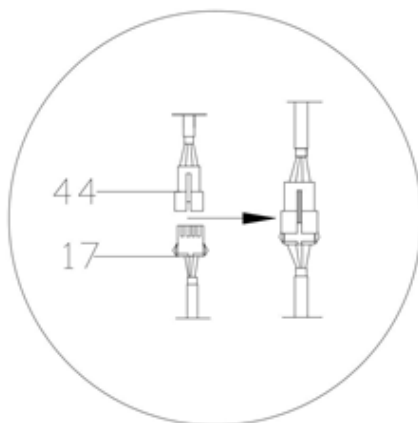
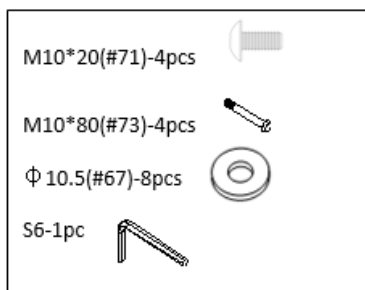
**Tools**  
included



**Difficulty**  
Advanced

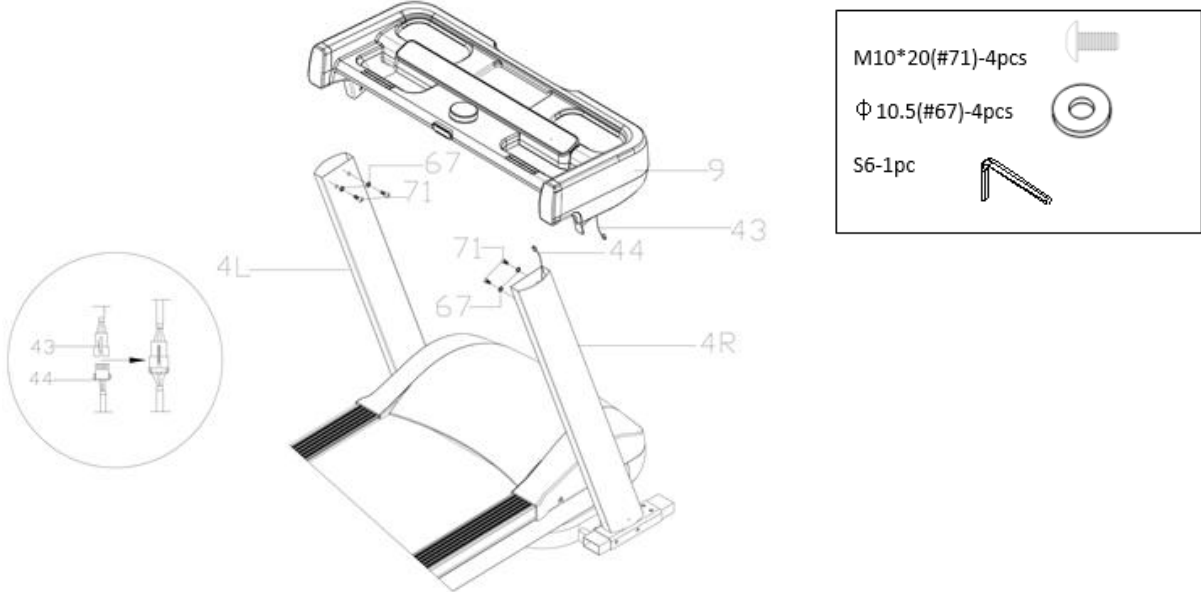
### **STEP 1: Installation of the studs (parts 4L and 4R)**

1. **Position the left (4L) and right (4R) pillars** on the intended chassis slots.
2. **Carefully connect the cables** as shown in the image (mark 1).
3. **Secure the uprights using the screws (73) and (71)**, inserting them through **the washers (67)**.
4. **Tighten all screws firmly and check** that the base is stable and secure.



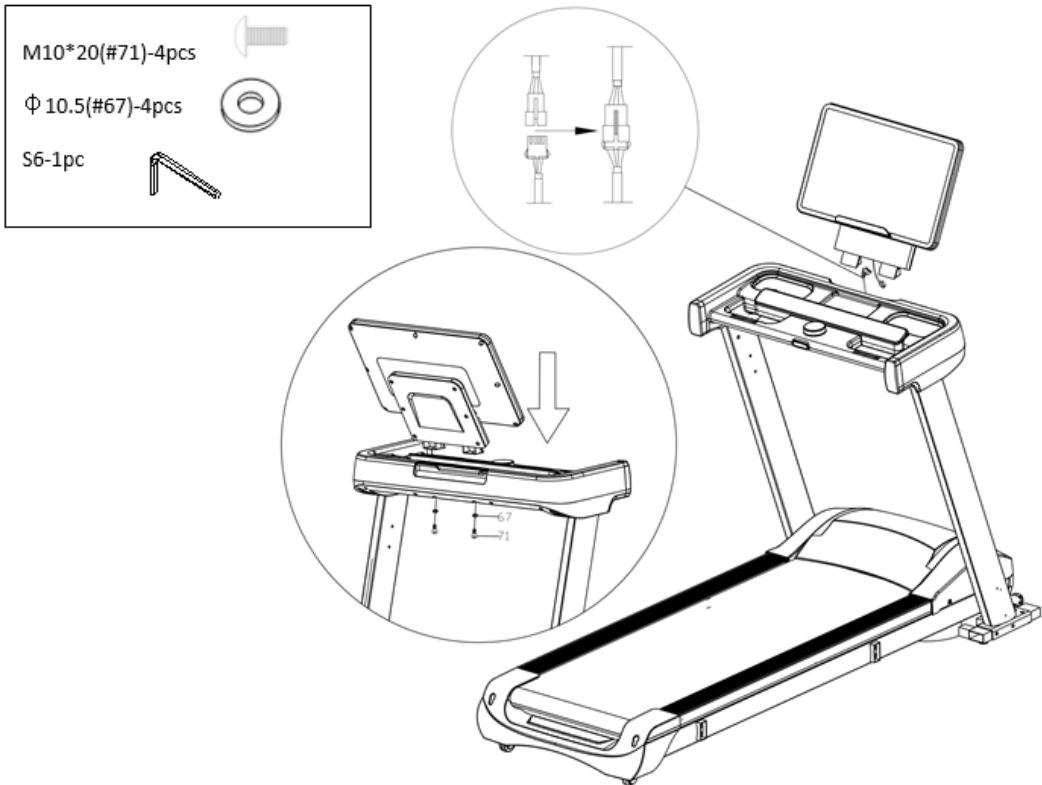
### STEP 2: Installing the Console Base

1. Once the studs are properly attached, **place the base of the console on the studs.**
2. **Connect the cables** according to the diagram provided. **Be careful not to pinch the cables when interlocking the console.**
3. **Secure the console by crossing the screws :**
  - o A screw at the top of the right upright
  - o One screw at the bottom of the left upright
4. Continue with the remaining screws and **gradually tighten until the assembly is secure.**



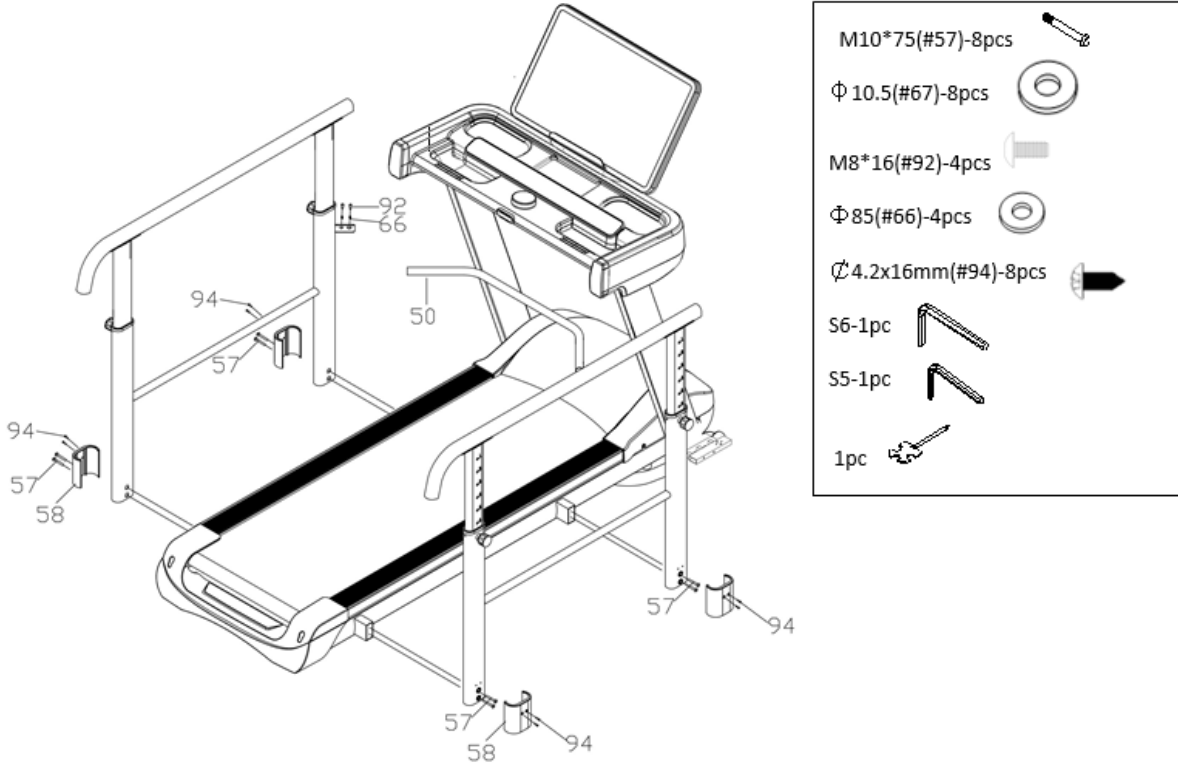
### STEP 3: Meter Attachment

4. **Connect the meter cables correctly** as shown in the image.
5. Make sure the cables are not **damaged or jammed.**
6. **Position the speedometer**, then secure it using the screws provided.



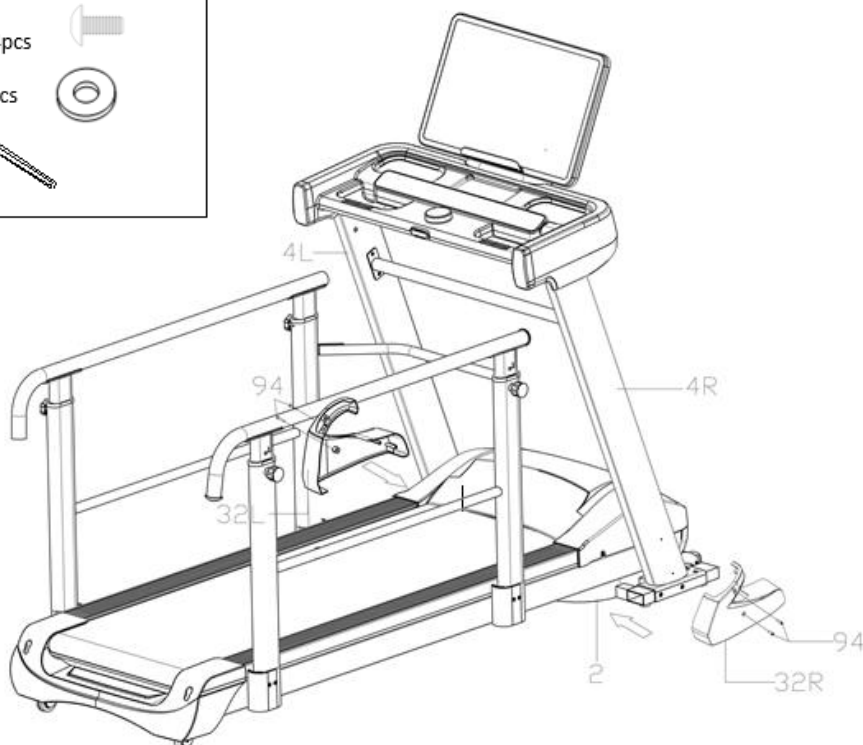
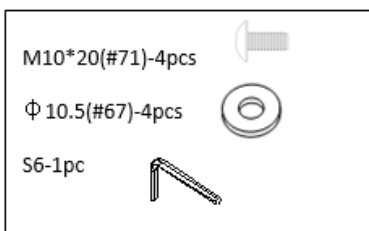
### STEP 4: Mounting the Sidebars

1. Position the side bars **by aligning the mounting holes.**
2. Insert the screws and **tighten crosswise (top right/bottom left),** then gradually tighten the other screws.
3. **Check that each bar is secure.**



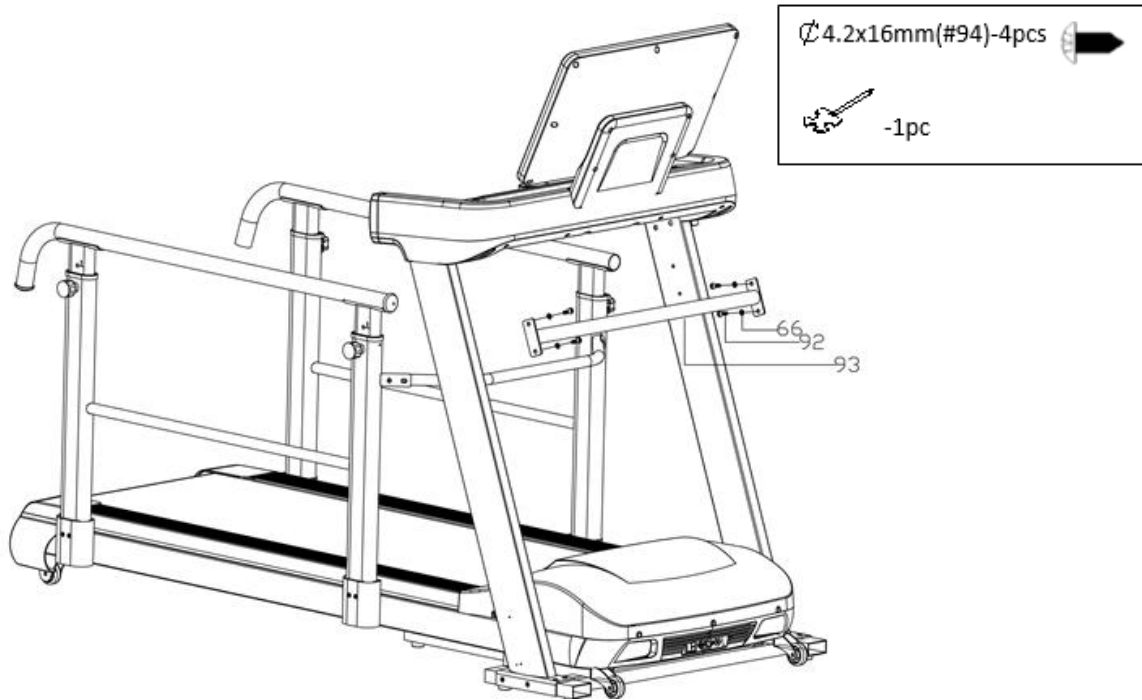
### STEP 5: Installation of the uprights covers (parts 32L and 32R)

1. Attach the covers to **the left and right studs.**
2. Secure them with **the screws (94).**



## **STEP 6: Mounting the Front Center Bar**

1. **Position the center bar facing forward.**
2. **Align the mounting holes**, then insert the screws.
3. Tighten **crosswise (top right/bottom left)**, as in step 2.
4. **Tighten all screws gradually** until fully attached.



## **STEP 7: Commissioning**

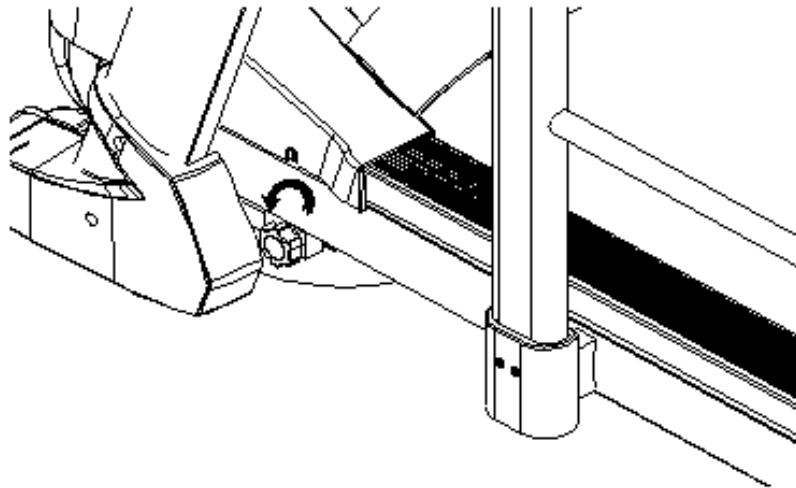
1. **Attach Insert the security key (part 23)** into its intended slot on the console.
2. **Once the key is in place**, the mat is ready to go.



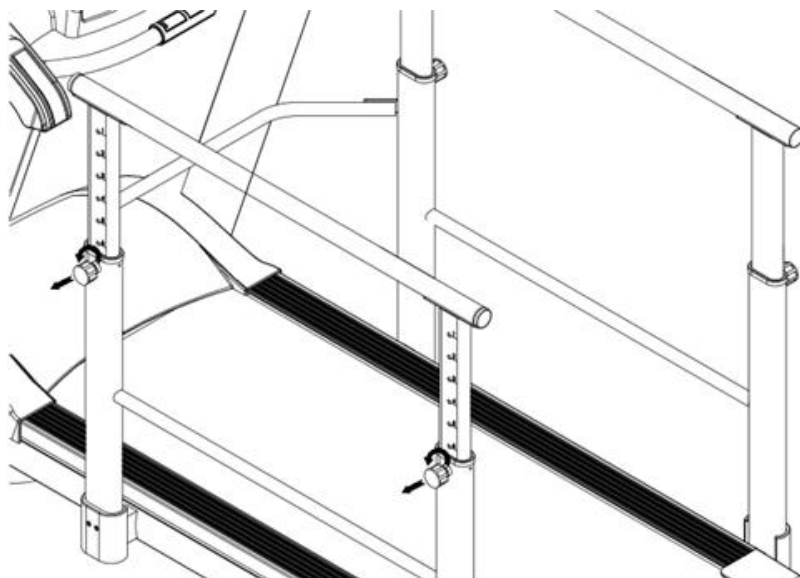
**SAFETY NOTE:****WARNING!**

Make sure **the unit is fully mounted** as shown above, then **screw in all bolts**. Follow these steps **after checking that everything is in order** :  
**Before using the treadmill, read the instructions carefully.**

1. **Before starting the machine**, loosen the dial as shown in the illustration. If you need to move the device, push the dial firmly into the hole.



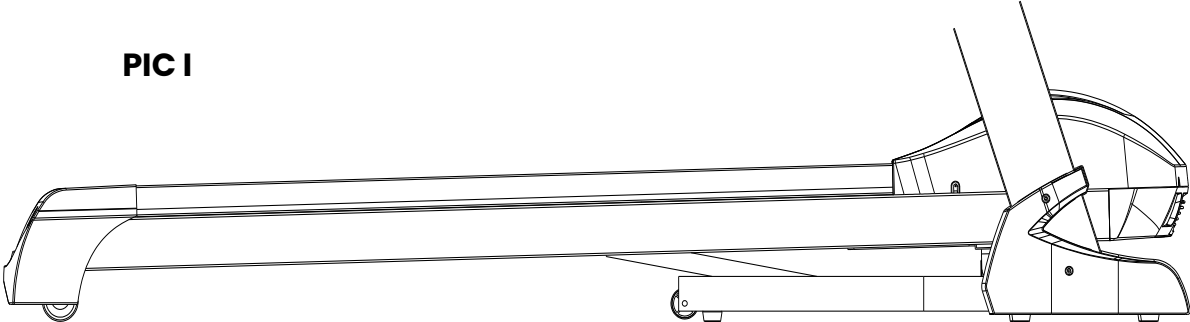
2. **If you need to adjust the handlebar height**, pull the knob outward and turn the handlebar so that the dial doesn't snap into the hole, then adjust the handlebar height, press the knob in and tighten it tightly.



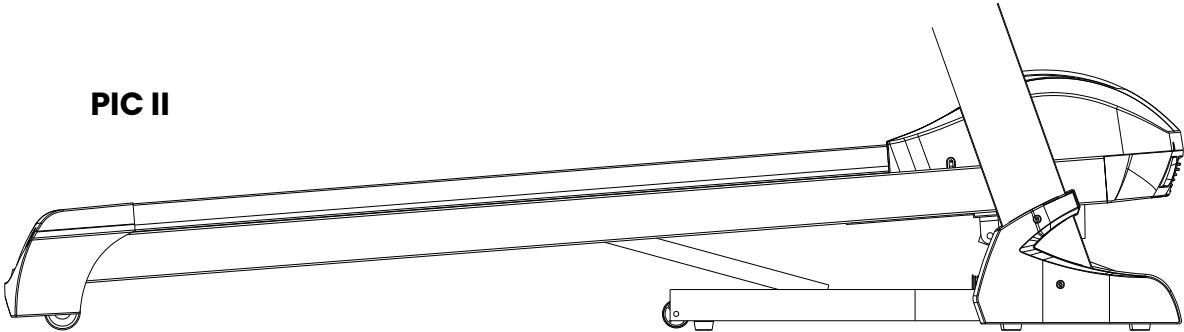
### TILT INSTRUCTION

- The **[TILT+]** , **[TILT-]** , **[+]** and **[-]** **buttons** are the tilt adjustment buttons.
- To adjust the tilt while using the mat, **the pitch is 1 level/support.**
- Press **the button for more than 2 seconds** to raise or lower the mat automatically.
- You also have **shortcuts 4, 8, and 12.**
- **PIC I shows the tilt at level 0 and PIC II shows the tilt at level 20.**

PIC I



PIC II



## USE OF THE DIGITAL SCREEN

EN

### 1. COUNTER DISPLAY



### 2. DISPLAYS FUNCTION



**"SPEED" window:** displays the current speed, speed range: 0.2-14.0 km/h,  
When setting the program, the speed windows will display the speed value; During the body fat test, parameter display function.



**"TIME" display:** display of exercise time, positive timing from 0:00 to 99:59.  
When setting the program, the time windows will display the time value; When setting the body fat test, the setting values for each parameter are displayed.



**"DISTANCE" Display:** Displays the distance traveled, count forward from 0.00 to 99.



**"CALORIES" display:** calories consumed, caloric value from 20 to 99.  
While setting the program, the windows will display "P01-P24".



**"TILT" Display:** Displays current tilt, level range 0 to 20;

When setting the program, the tilt windows will display the value of the tilt levels



**"PLUSE" Poster:** Manual Pulse Ratio Display from 50 to 200

**Display:**

1. In fully manual operation mode, the 400-meter runway is displayed.
2. When setting the program, the speed program diagram of the corresponding program is displayed; after starting, the speed and tilt program diagrams are displayed, the speed or tilt graphs of the current movement segment flash.
3. When the security lock drops, it displays: **SECURITY KEY DISCONNECTED.**
4. During the body fat test, the **FAT CONTENT TEST** is displayed.
5. When setting the gender, it displays: **MALE/FEMALE.**
6. When setting the age, it displays: **ENTER AGE.**
7. When adjusting the size, it displays: **ENTER SIZE.**
8. When adjusting the weight, it displays: **ENTER WEIGHT.**
9. During the body fat test, it displays: **FAT TEST, PLEASE WAIT.**

**3. KEY FUNCTION**

1. **"START"** starts the machine, **"STOP"** stops the belt.
2. **SPEED "+"**: speed + button, in working condition, press it to add 0.1km/h each time, press it for a long time, it will add speed continuously;
3. **SPEED "-"**: Speed button -, in working order, press it to decrease by 0.1km/h each time, Long press it, the speed will decrease constantly.
4. **"INC+"**: increase incline levels while running, long press it, this will increase incline levels are constant
5. **"INC -"**: decreases incline levels while running, press it for a long time, this will decrease incline levels are constant
6. **"MODE"**: Mode button to off state, select time, distance and calories
7. Pair your phone with the device wirelessly to listen to music.
8. Fast speed buttons: **3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h.**
9. Quick Tilt Buttons: **3 Levels, 6 Levels, 9 Levels, 12 Levels.**
10. **Rotary**: Turn right to increase speed, turn left to decrease speed.
11. **PROG**: Use this button to choose the programs :
  - **P01-P24** are predefined programs
  - **U01-U03** a user configuration program
  - **HPI-HP3** are body heart rate programs: test body fat

**4. Quick Start (Manual Mode)**

4. Turn on the switch, put the safety key on the meter correctly
5. Press the **"START" start button**, the system enters within three seconds of the countdown, a noise sounds, the time display counts down, 5 seconds countdown after the treadmill **running speed of 0.2km/h.**
6. After starting, use the **"SPEED +"**, **"SPEED -"** keys to adjust the speed of the treadmill; **"INC +"**, **"INC -"** keys to adjust the incline of the treadmill.

## 5. During movement

1. The **"Speed -"** button will reduce the treadmill's operating speed.
2. The **"Speed +"** button increases the operating speed of the treadmill.
3. Press the **"Stop"** button, the treadmill will stop working.
4. Press **the tilt keys** to adjust the treadmill's incline levels.
5. About five seconds after the movement of both hands, the heart rhythm data is recorded.

## Pre-established programs

No	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

No	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

No	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

No	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt	Speed	Tilt
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

## 6. HRC Programs

1. **The duration of** the heart rate exercise is set at 22 minutes.
2. Press and hold the **"Program"** button in standby mode until the distance window displays **"HP1/HP2/HP3"** (heart rate monitoring program). **The Calorie window** displays the default age of the system and flashes. **The Heart Rate window** displays the target heart rate. Press the up and down **"Speed" or "INCLINE" keys** to adjust the age, the Heart Rate window will display **the age-related heart rate target value**. After adjusting the age, if you think the default target heart rate is not appropriate, you can tap **"Mode"** to switch to the target heart rate setting. At this point, the heart rate window will flash. Press **"Speed"** or **"INCLINE"** to set the target heart rate.

- **Note:**

If **you press the Start button directly** in the **HP1/HP2/HP3** display interface, the system will automatically recommend a heart rate control setting for the user to use (the settings are as follows):

1. **The operating speed of the "HP1" program** is defined by itself, the age is 30 years, the default target heart rate value is 150 times/min;
2. **The maximum automatic running speed of the "HP2" program** is 9.0 km/h and the age is 30 years. The default heart rate target value is 160 beats/min.
3. **The maximum automatic running speed of the "HP3" program** is 10.0 km/h and the age is 30 years. The default heart rate target is 170 beats/min.
4. If you press **the "Program" button** to access the age setting, the calorie window will display the default age of 30 years. The user can select the appropriate age by pressing the  **"+", "-", "speed +" and "speed -" keys**, and the age adjustment range is 15 to 80 years old (refer to the HP1/HP2/HP3 heart rate monitoring programs table for details).
5. Once the user has selected their age and pressed the **"Mode" button**, the system will automatically recommend an age-appropriate target heart rate and display it in the window for reference. The user can also select the desired target heart rate value based on their fitness level by pressing the **"up and down +", "up and down -", "speed +", "speed -" buttons**, with the selection range being 95 to 180 (refer to the **HP1/HP2/HP3** heart rate program chart for details).
6. Once the user has selected their age and target heart rate value, press **"Mode"** to enter the screensaver or press **"START"** directly to start.
7. In the **HP1/HP2/HP3 program run state**, you can press the **"up and down +", "up and down -", "speed +", "speed -" buttons** to adjust the speed and up and down, but the system will still automatically adjust the speed and up and down to get your heart rate close to the target heart rate value.
8. The first 3 minutes after starting the exercise are the warm-up state, the initial speed is 3 km/h, the system will not automatically adjust the speed, can only be adjusted manually; after 3 minutes, depending on your current heart rate value, the system:

**The user's actual heart rate is < to the target heart rate:**

- HP1 automatically increases by +1 every 10 s until it reaches the max; (Speed is user controlled)
- HP2 automatically increases by 0.5 km/hour every 10 seconds until it reaches the maximum speed specified by HP2; (The ascent is controlled by the user);
- HP3 automatically accelerates to a rate of 0.5 km/hour. When added to the maximum speed specified by the HP3 program, if it is not close to the target heart rate value, the system automatically increases the amount of exercise to a frequency of 1 segment/hour to get your heart beating near the target heart rate value.

**When the user's actual heart rate is higher than the target heart rate :**

- **HP1 automatically** -1 every 10S until it is reduced to the minimum ascent value (at this point, the speed is controlled by the user);
  - **HP2 automatically** -0.5KM/hour every 10S until it is reduced to the minimum speed HP2 (at this time, lifting is controlled by the user);
  - **The HP3 automatically slows down** to a rate of 0.5 km/hour. When the speed is reduced to the lowest level, if it is not close to the target heart rate value, the system will automatically reduce the frequency by one segment/hour to reduce the amount of exercise and make your heart beat near the target heart rate value. Until the heart rate reaches the target value, the rise, fall, and speed will remain in the original state.
9. When the movement time exceeds 20 minutes, the system enters "**COOLDOWN**" mode, the ascent returns to 0 and the speed decreases by 0.5 KM/H every 10 seconds. When the speed drops to **4 KM/H or less, the speed decreases**. Until the end of the movement. You can also press the "**STOP**" button directly or disconnect the safety lock to stop the operation.

• **Note:**

You must **use the wireless chest strap** for **HRC programs**.

HP 1				HP 2				HP 3			
Age	Target Area (LH)			Age	Target Area (LH)			Age	Target Area (LH)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170

40	1 35	1 40	1 45	40	1 45	1 50	1 55	40	1 60	1 65	1 70
41	1 34	1 39	1 44	41	1 44	1 49	1 54	41	1 59	1 64	1 69
42	1 33	1 38	1 43	42	1 43	1 48	1 53	42	1 59	1 64	1 69
43	1 32	1 37	1 42	43	1 42	1 47	1 52	43	1 58	1 63	1 68
44	1 31	1 36	1 41	44	1 41	1 46	1 51	44	1 58	1 63	1 68
45	1 30	1 35	1 40	45	1 40	1 45	1 50	45	1 58	1 63	1 68
46	1 29	1 34	1 39	46	1 39	1 44	1 49	46	1 57	1 62	1 67
47	1 28	1 33	1 38	47	1 38	1 43	1 48	47	1 56	1 61	1 66
48	1 27	1 32	1 37	48	1 37	1 42	1 47	48	1 55	1 60	1 65
49	1 26	1 31	1 36	49	1 36	1 41	1 46	49	1 54	1 59	1 64
50	1 25	1 30	1 35	50	1 35	1 40	1 45	50	1 53	1 58	1 63
51	1 24	1 29	1 34	51	1 34	1 39	1 44	51	1 52	1 57	1 62
52	1 23	1 28	1 33	52	1 33	1 38	1 43	52	1 51	1 56	1 61
53	1 22	1 27	1 32	53	1 32	1 37	1 42	53	1 50	1 55	1 60
54	1 21	1 26	1 31	54	1 31	1 36	1 41	54	1 49	1 54	1 59
55	1 20	1 25	1 30	55	1 30	1 35	1 40	55	1 48	1 53	1 58
56	1 19	1 24	1 29	56	1 29	1 34	1 39	56	1 47	1 52	1 57
57	1 18	1 23	1 28	57	1 28	1 33	1 38	57	1 46	1 51	1 56
58	1 17	1 22	1 27	58	1 27	1 32	1 37	58	1 45	1 50	1 55
59	1 16	1 21	1 26	59	1 26	1 31	1 36	59	1 44	1 49	1 54
60	115	1 20	1 25	60	1 25	1 30	1 35	60	1 43	1 48	1 53
61	114	1 19	1 24	61	1 24	1 29	1 34	61	1 42	1 47	1 52
62	113	1 18	1 23	62	1 23	1 28	1 33	62	1 41	1 46	1 51
63	112	1 17	1 22	63	1 22	1 27	1 32	63	1 40	1 45	1 50
64	111	1 16	1 21	64	1 21	1 26	1 31	64	1 39	1 44	1 49
65	110	1 15	1 20	65	1 20	1 25	1 30	65	1 38	1 43	1 48
66	109	1 14	1 19	66	1 19	1 24	1 29	66	1 37	1 42	1 47
67	108	113	1 18	67	1 18	1 23	1 28	67	1 36	1 41	1 46
68	107	112	1 17	68	1 17	1 22	1 27	68	1 35	1 40	1 45

69	106	111	1 16	69	1 16	1 21	1 26	69	1 34	1 39	1 44
70	105	110	1 15	70	1 15	1 20	1 25	70	1 3 3	1 3 8	1 4 3
71	104	109	1 14	71	1 14	1 19	1 24	71	1 3 2	1 3 7	1 4 2
72	103	108	113	72	113	1 18	1 23	72	1 3 1	1 3 6	1 4 1
73	102	107	112	73	112	1 17	1 22	73	1 3 0	1 3 5	1 4 0
74	101	106	111	74	111	1 16	1 21	74	1 2 9	1 3 4	1 3 9
75	100	105	110	75	110	1 15	1 20	75	1 2 8	1 3 3	1 3 8
76	9 9	104	109	76	109	1 14	1 19	76	1 2 7	1 3 2	1 3 7
77	9 8	103	108	77	108	113	1 18	77	1 2 6	1 3 1	1 3 6
78	9 7	102	107	78	107	112	1 17	78	1 2 5	1 3 0	1 3 5
79	9 6	101	106	79	106	111	1 16	79	1 2 4	1 2 9	1 3 4
80	9 5	100	105	80	105	110	1 15	80	1 2 3	1 2 8	2 3 3

### PERSONALIZED PROGRAM (U01-U02-U03)

#### 10. User-Defined Program Settings:

In standby mode, press the **"PROGRAM"** button continuously until you want to set the user-defined program (**U01-U03**). Press the **"MODE"** button to confirm that the setting has been entered. You can then set the first time period. Use the **"SPEED+"** **"SPEED-"** keys or the fast speed key to adjust the speed, use the **"INCLINE+",** **"INCLINE-"** keys or the fast speed key to adjust the tilt, press the **"MODE" key** to complete the setting of the first time period, and enter the second time period. Set until all 16 time periods (the time window shows S01-S16) are complete; once the setting is complete, the data will be permanently saved until you reset it the next time. The power cannot be turned off during the setting process, otherwise the data cannot be saved automatically.

#### 11. Start the user-defined program:

- **In standby mode,** continuously press the **"PROGRAM"** button until you want to run the user-defined program (**U01-U03**), set the execution time, and then press the start button to start.
- **Once the user-defined program and runtime settings are complete, press the start button to start it immediately.**

## 7. BODY FAT

1. When the treadmill is stopped, use the **"PROG" button** to select the **"FAT"**.
2. Set Parameter, **F-1 Gender, F-2 Age, F-3, Height, F-4, Weight, F-5, Body Fat**, use the speed knob to adjust the setting **from F-1 to F-4**. Use manual pulse after 5 to 10 seconds, **the F-5 will display your body fat**.
3. When entering body fat, first display **F-1, the number 01 means MEN and 02 means FEMALE**, use the speed button to change.
4. Press the mode button to access **F-2**, use the speed button to set your age between 10 and 99 years old.
5. Press the mode button to access **F-3**, use the speed button to adjust your height.
6. Press the mode button to access **F-4**, use the speed button to adjust your weight.
7. Press the template button to display **F-5**. The setting window will display ---, then use both handles, after 8 seconds will display body fat.
8. According to the Asian peoples standard, the body fat standard is as follows:

F-1	GENDER	1-MEN	2-WOMAN
F-2	AGE	10-99	
F-3	HEIGHT	100-200	
F-4	WEIGHT	20-150	
F-5	FAT	≤19	Too thin
		=(20---24)	normal
		=(25---29)	Too heavy
		≥30	A lot of heavy

## 8. Security Key Function

In any situation, **remove the safety key, the treadmill stops immediately** to protect the user.

## 9. Power Saving Mode

If you have not used the machine for 10 minutes, **the machine will enter power saving mode** and you can press any button to restart the machine.

## 10. Bluetooth Speaker

After starting the mat, **open Bluetooth in the phone's settings and click to search**. When Bluetooth is found (**name: FS-XXXXX-A**), click to match. **Once Bluetooth is paired to the phone, you can listen to music.**

## 11. Stop the machine

You can **turn off the power at any time** to stop the machine.

## 12. Calories

The incline at level 0, running 1 km consumes 70.3 calories.

**$70.3 \times \text{Speed (km/h)} \times \text{Time (hour)} \times (1 + \text{incline level})$ .**

## LUBRICATION OF THE RACING TREAD

### WARNING

**Be sure to unplug the power plug from the mat** before cleaning or maintaining the product.

### CLEANING

**A general cleaning of the device will significantly extend the life of the treadmill.**

Keep the treadmill clean by dusting it regularly. **Be sure to clean the exposed part of the tray on either side of the tread as** well as the side rails. This reduces the build-up of foreign objects under the tread.

**Make sure the shoes are clean. The top of the strip can be cleaned with a damp, soapy cloth.** Be sure to keep any liquid away from the inside of the motorized treadmill frame or from the underside of the band.

### ATTENTION !

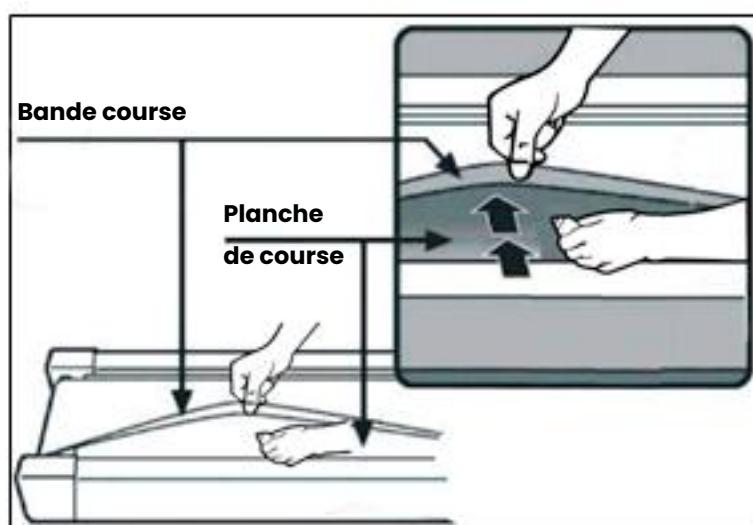
**Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover**

. At least once a year, remove the engine cover and vacuum under the hood.

**The belt and tray of this treadmill are equipped with a low-maintenance pre-lubricated** tray system. Belt and tray friction can play a major role in the operation and lifespan of your treadmill, requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the tray.

**We recommend lubrication of the bridge according to the following schedule:**

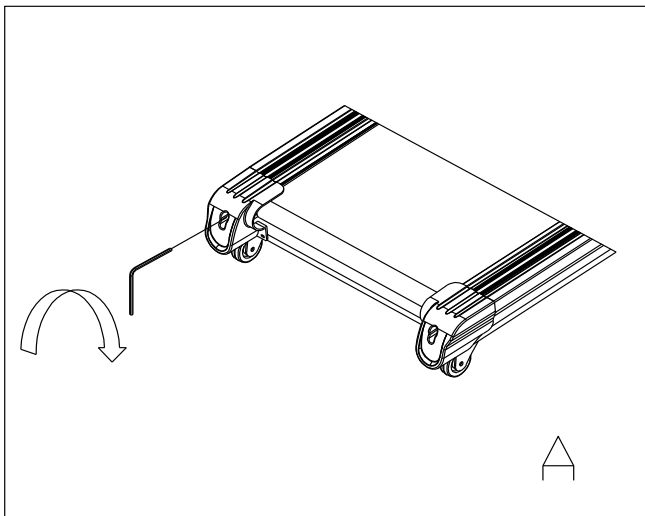
- **Light user** (less than 3 hours/week) annually
- **Average user** (3-5 hours/week) every six months
- **Heavy user** (more than 5 hours/week) every three months



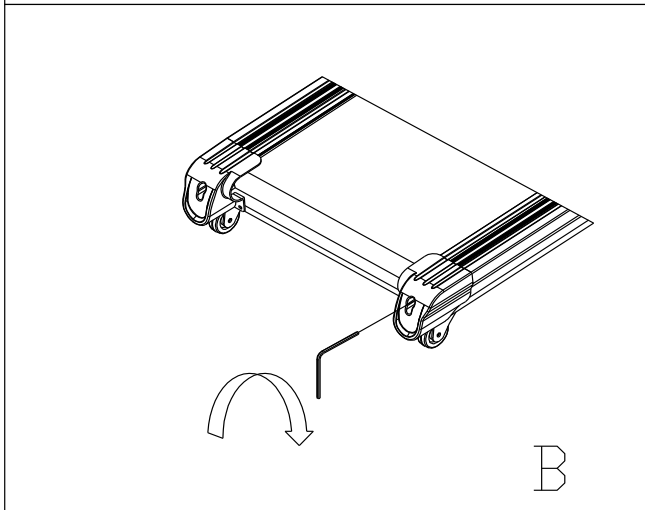
## Adjusting the Carpet Strip

Place the treadmill on a flat surface.

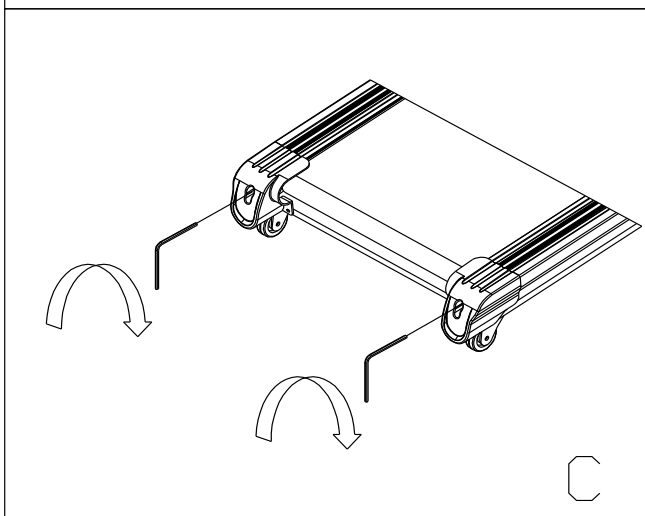
EN



The treadmill operates at about 6 to 8 km/h and observe the deviation of the running band. If the tread has drifted to the right, disconnect the safety lock and power switch, turn the right adjustment bolt a quarter turn clockwise, then insert the power switch and safety lock, operate the treadmill, observe the tread deviation status. Repeat the steps above until the tread is placed in the middle. SEE PHOTO A.



Once the treadmill band shifts to the left, unplug the safety lock, turn off the power, then with the left adjustment bolt, rotate a quarter turn clockwise, then activate the safety lock and power to operate the treadmill, by checking the deviation of the treadmill band. Repeat the above steps until the strip is centered. SEE PHOTO B.



The treadmill belt will gradually relax after the above steps or after a period of use, unplug the safety lock and turn off the power, with the two adjustment bolts rotating clockwise by a quarter turn, then turn on the safety lock and power to operate the treadmill, then mount on the tape to confirm the tension. Repeat the above steps until the tape tension is moderate. SEE PHOTO C.

## ERROR CODE

Code	Issue		Solution
E01	The display did not receive the signal	Cable connection	Check or replace cables
		Show by default	Replace the display
		Default controller	Replace the controller
E02	The problem between the controller and the motor	Motor Connecting Wires Don't Connect Well	Check that the motor wires are properly connected
		No output voltage or abnormal output voltage of the controller board	Replace the controller
		engine fault	Replace the engine
E03	The speed is abnormal	The sensor is not properly assembled on the motor	Reassemble the sensor
		Poor quality sensor	Replace the sensor
		Map failure	Replace the controller
E04	Surge	Input voltage too high	Adjust the tension
		Engine fault	Replace the engine
		Controller board failure	Replace the controller
E05	Boost current	Too high an electric current	Adjust the supply current
		Problems with the treadmill and motor assembly structure cause the motor to resist or jam	Check the structure if it is correct
		Default controller	Replace the controller
E06	Surge	Input voltage too low	Please check if the power line is normal
		Controller board failure	Replace the controller
E07	the security key was not properly set	The security key fails on the mat	Putting on the security key
		The default security system	Replace the meter

## TO ORDER SPARE PARTS

For the sake of efficiency, please have the following information with you before contacting **our After-Sales Service:**

- **The name** or **reference of the product.**
- **The manufacturing number** indicated 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**

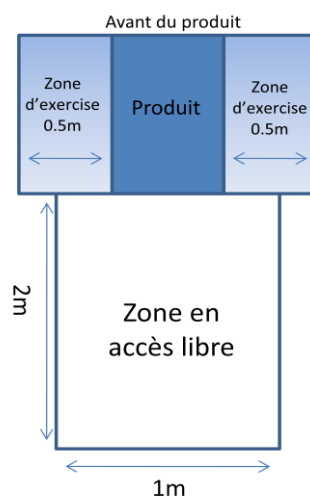
- Lees en bewaar deze gebruikershandleiding zorgvuldig. Gebruik dit product alleen zoals voorgeschreven.
- Dit apparaat moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw apparaat voldoet aan de **EN-957 klasse SB-norm** voor gebruik thuis, in een sportschool of een andere openbare of verhuurde 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: 195 x 86 x 145 cm (1,67 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 getimede training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.**

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

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

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



## Onderhoud

- 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.

## SCHROEFZAK

Description	Qty	Description	Qty
M10*80 (NO:73) 	4		1
M10*75 (NO:57) 	8		1
M10*20 (NO:71) 	10	(S5) 	1
M8*16 (NO:92) 	8	(S6) 	1
∅ 4.2x16mm (NO:94) 	12		1
10.5(NO:67) 	22	∅8.5(NO:66) 	8

## MONTAGE-INSTRUCTIES

NL



**Montagetijd**  
40 min



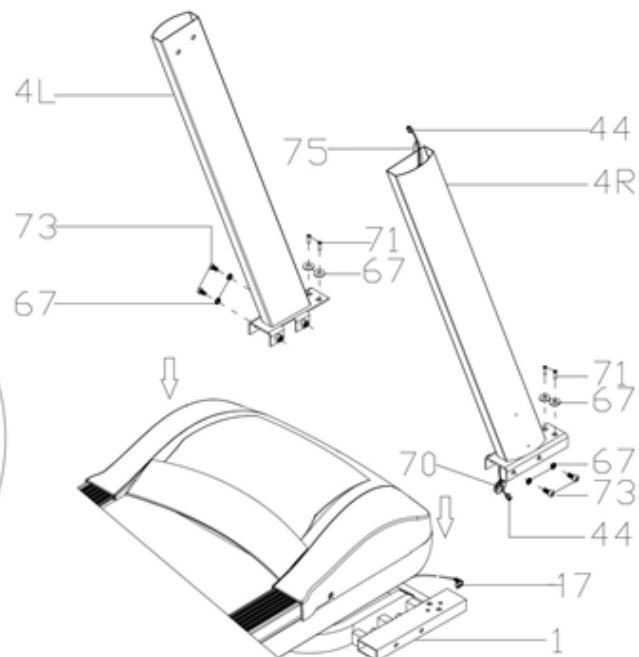
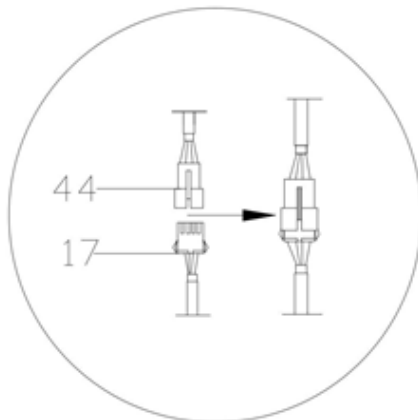
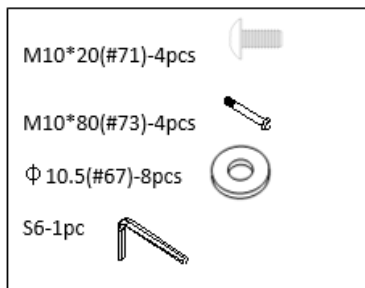
**Gereedschap**  
Inbegrepen



**Moeilijkheidsgraad**  
Gevorderd

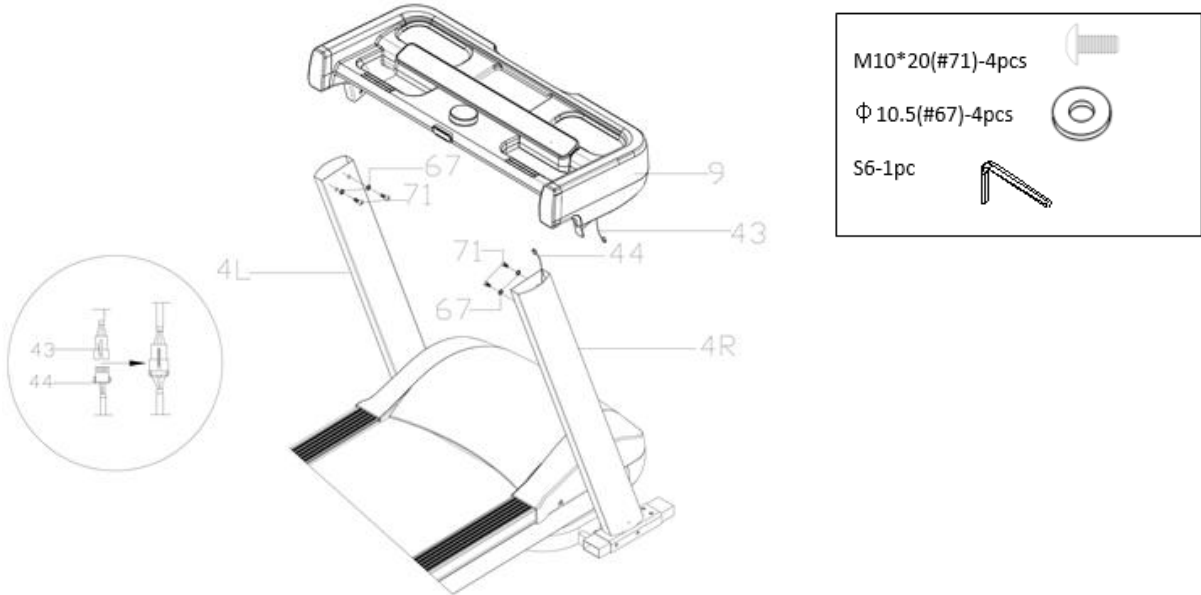
### **STAP 1: Installatie van de stijlen (onderdelen 4L en 4R)**

1. **Plaats de linker (4L) en rechter (4R) stijl** op de bedoelde chassis sleuven.
2. **Verbind de kabels** voorzichtig zoals op de afbeelding (markering 1).
3. **Zet de staanders vast met de schroeven (73) en (71), en steek ze door de ringen (67).**
4. **Draai alle schroeven stevig aan en controleer** of de basis stabiel en stevig is.



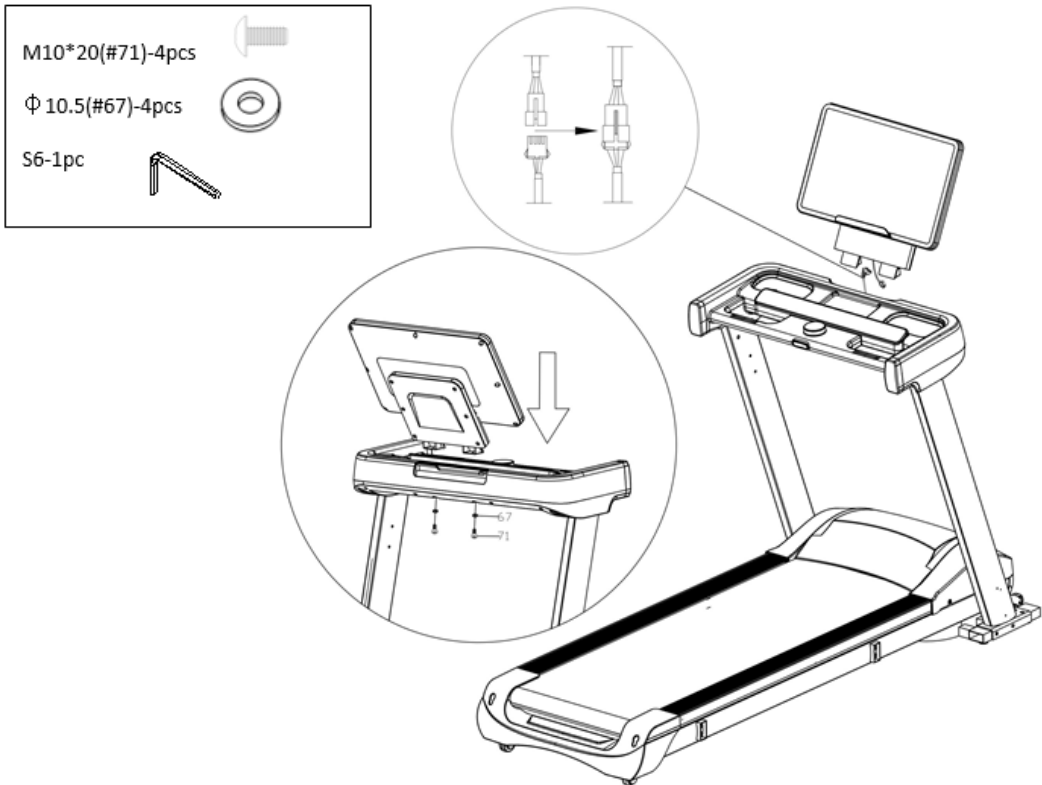
**STAP 2: Installatie van de consolebasis**

1. Zodra de stijlen goed zijn bevestigd, **plaats je de basis van de console op de stijlen.**
2. **Verbind de kabels** volgens het bijgeleverde schema. **Wees voorzichtig dat je de kabels niet knijpt bij het vergrendelen van de console.**
3. **Zet de console vast door de schroeven te kruisen :**
  - o Een schroef bovenaan de rechter paal
  - o Eén schroef onderaan de linker staaf
4. Ga door met de overgebleven schroeven en **draai geleidelijk aan totdat de constructie stevig vastzit.**



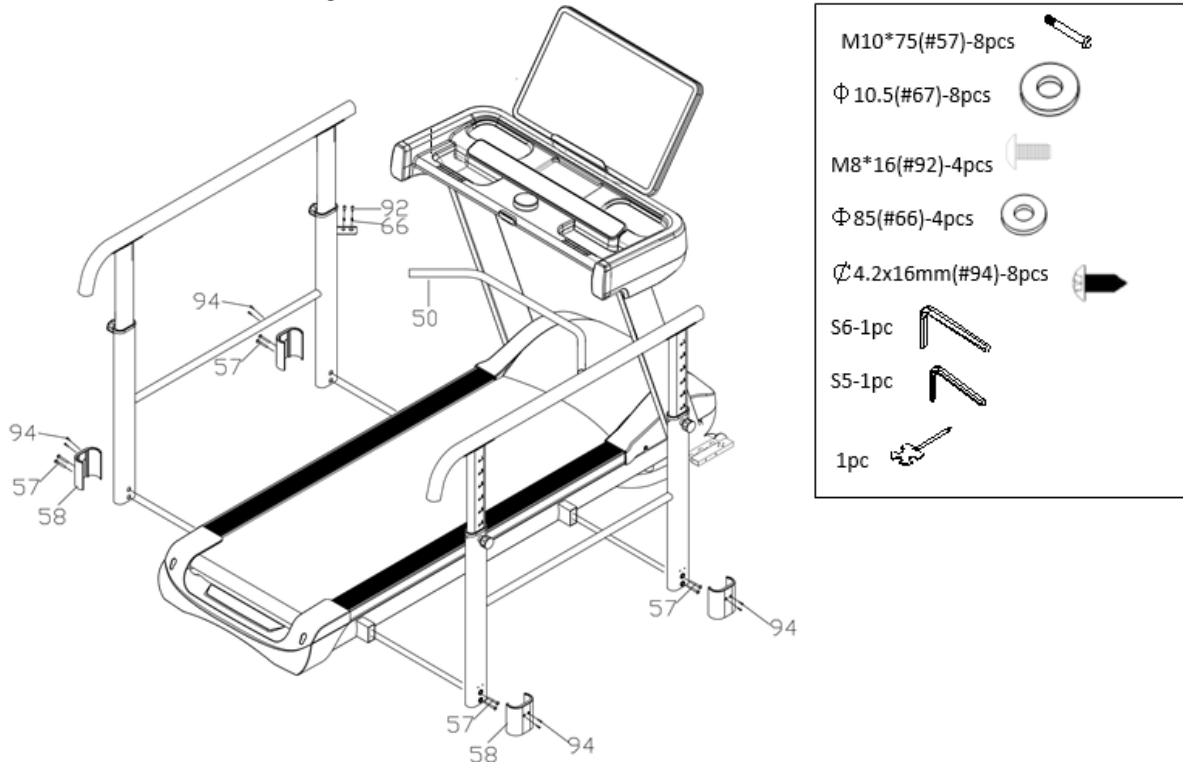
**STAP 3: Meterbevestiging**

1. **Sluit de meterkabels correct aan** zoals op de afbeelding te zien is.
2. Zorg dat de kabels niet **beschadigd of vastzitten.**
3. **Plaats de snelheidsmeter** en zet hem vast met de meegeleverde schroeven.



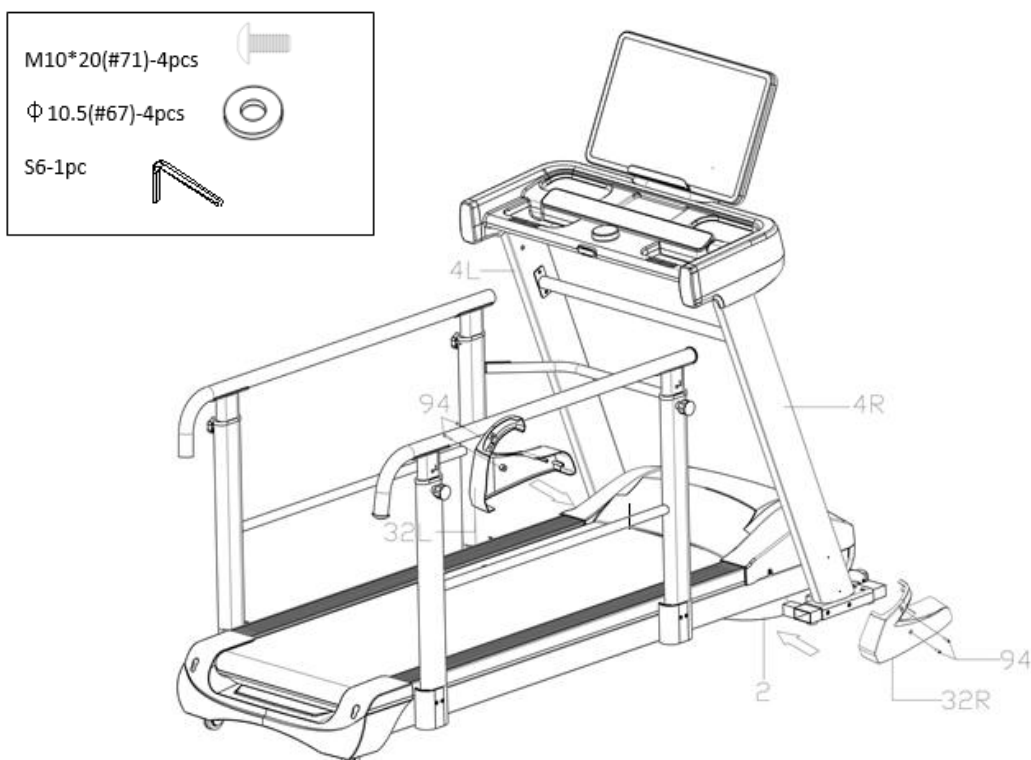
## STAP 4: De zijbalken monteren

1. Plaats de zijstaven **door de bevestigingsgaten uit te lijnen**.
2. Steek de schroeven in en **draai dwars vast (rechtsboven/linksonder)**, en draai dan geleidelijk de andere schroeven aan.
3. **Controleer of elke balk goed vastzit.**



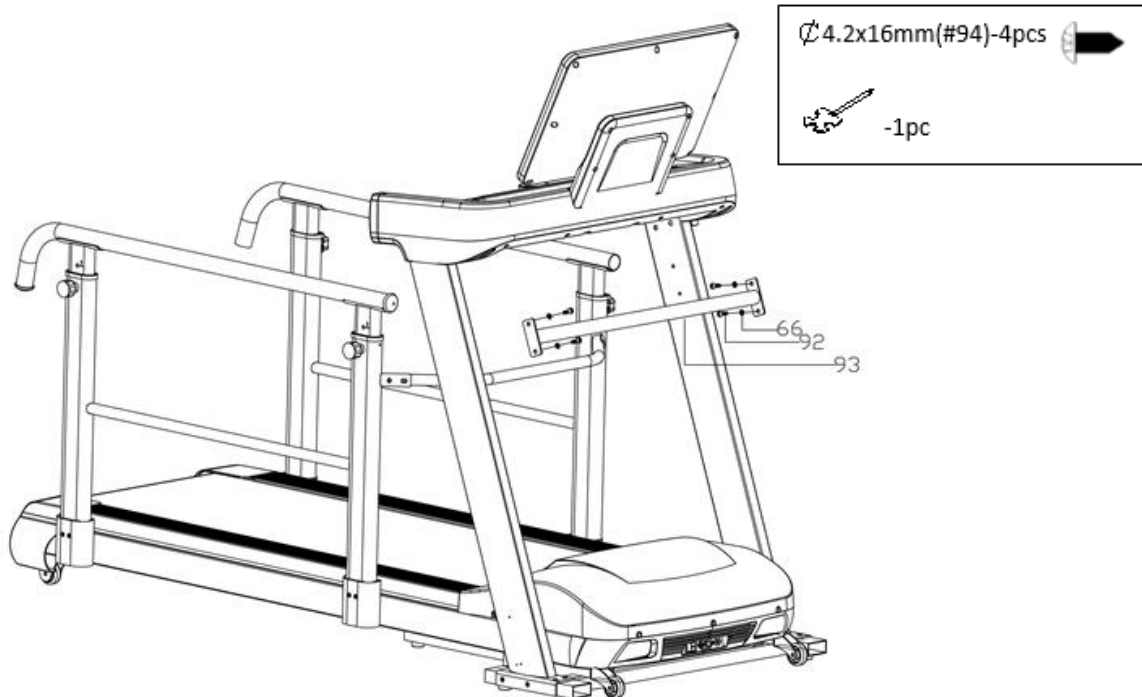
## STAP 5: Installatie van de staafdekkingen (onderdelen 32L en 32R)

1. Bevestig de afdekkingen aan **de linker- en rechterstijlen**.
2. Zet ze vast met **de schroeven (94)**.



## STAP 6: De Front Center Bar monteren

1. **Plaats de middelste stang met de voorkant gericht.**
2. **Lijn de montagegaten uit en steek dan de schroeven erin.**
3. Strak **dwars aan (rechtsboven/linksonder)**, zoals in stap 2.
4. **Draai alle schroeven geleidelijk** aan totdat ze volledig vastzitten.



## STAP 7: Indienststelling

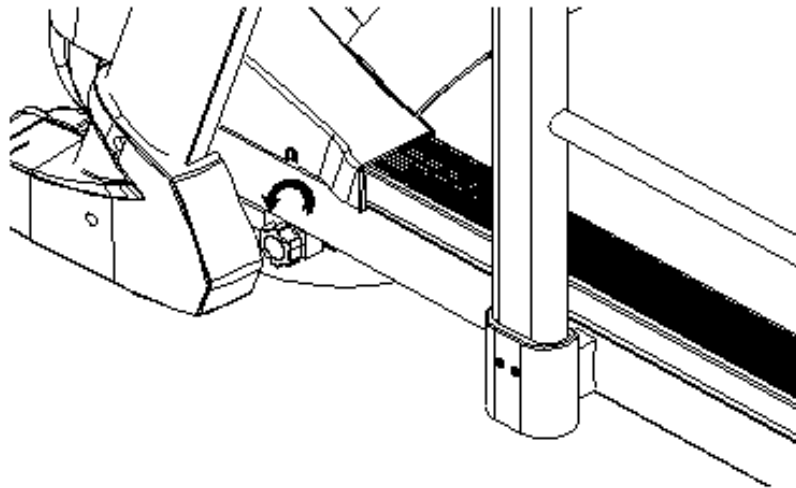
1. **Bevestig De beveiligingsleutel (deel 23)** in de bedoelde sleuf op de console.
2. **Zodra de sleutel op zijn plek zit**, is de mat klaar om te gaan.



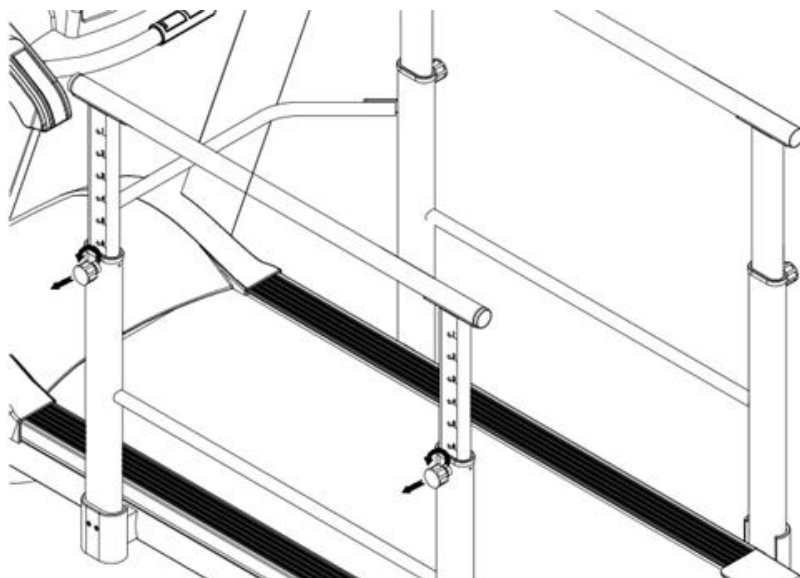
**VEILIGHEIDSOPMERKING:****WAARSCHUWING!**

Zorg dat **het apparaat volledig gemonteerd is** zoals hierboven aangegeven, en **schroef dan alle bouten vast**. Volg deze stappen **nadat je hebt gecontroleerd of alles in orde is** : **Lees de instructies zorgvuldig voordat je de loopband gebruikt**.

1. **Draai de draaiknop los** zoals in de illustratie getoond is voordat je de machine start. Als je het apparaat moet verplaatsen, duw dan de draaiknop stevig in het gat.



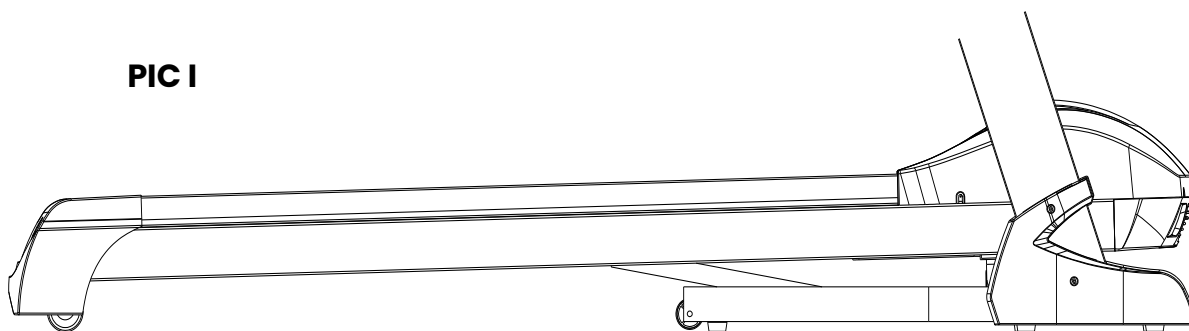
2. **Als je de stuurhoogte moet afstellen**, trek dan de knop naar buiten en draai het stuur zodat de draaiknop niet in het gat klikt, pas dan de stuurhoogte aan, druk de knop in en draai hem stevig vast.



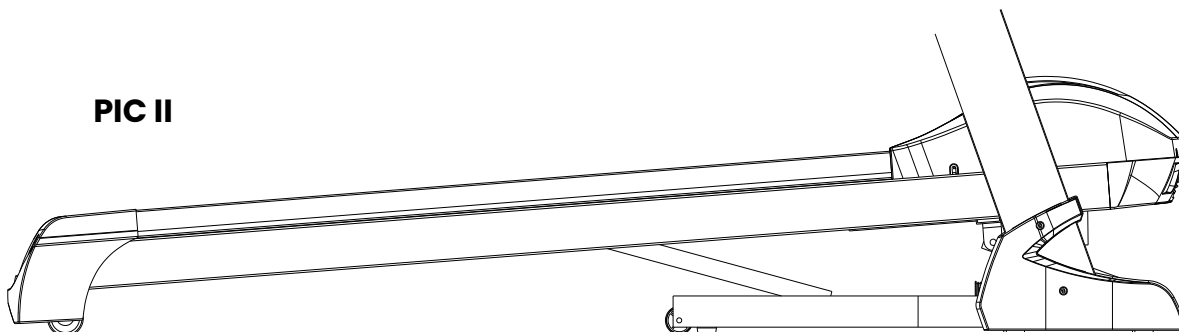
## KANTELINSTRUCTIE

- De **【TILT+】**, **【TILT-】**, **【+】** en **【-】** knoppen zijn de kantelverstelknoppen.
- Om de kanteling tijdens het gebruik van de mat aan te passen, **is de pitch 1 niveau/ondersteuning.**
- Houd **de knop langer dan 2 seconden** ingedrukt om de mat automatisch op of neer te zetten.
- Je hebt ook **snelkoppelingen 4, 8 en 12.**
- **PIC I toont de helling op niveau 0 en PIC II toont de kanteling op niveau 20.**

**PIC I**



**PIC II**



## GEBRUIK VAN HET DIGITALE SCHERM

NL

### 1. COUNTERDISPLAY



### 2. WEERGAVEFUNCTIE



**"SNELHEID"-venster:** toont de huidige snelheid, snelheidsbereik: 0,2-14,0 km/u, Bij het instellen van het programma tonen de snelheidsvensters de snelheidswaarde; Tijdens de vettest is de parameterweergavefunctie van de functie.



**"TIME"-weergave:** weergave van oefentijd, positieve timing van 0:00 tot 99:59. Bij het instellen van het programma tonen de tijdvensters de tijdwaarde; Bij het instellen van de vettest worden de instellingen voor elke parameter weergegeven.



**"AFSTAND" Display:** Toont de afgelegde afstand, tel vooruit van 0,00 tot 99.



**"CALORIEN" weergave:** calorieën verbruikt, caloriewaarde van 20 tot 99. Tijdens het instellen van het programma tonen de vensters "P01-P24".



**"TILT" Display:** Toont huidige kanteling, niveaubereik 0 tot 20; Bij het instellen van het programma tonen de kantelvensters de waarde van de kantelniveaus



**"PLUSE" Poster:** Handmatige pulsverhouding display van 50 tot 200

**Weergave:**

1. In volledig handmatige bedieningsmodus wordt de 400 meter lange startbaan weergegeven.
2. Bij het instellen van het programma wordt het snelheidsprogrammadiagram van het bijbehorende programma weergegeven; na het starten worden de snelheids- en kantelprogrammadiagrammen weergegeven, waarbij de snelheids- of kantelgrafieken van het huidige bewegingssegment knippen.
3. Wanneer het beveiligingsslot loslaat, wordt weergegeven: **BEVEILIGINGSSLEUTEL LOSGEKOPPELD.**
4. Tijdens de vettest **wordt de VETTEST.**
5. Bij het instellen van het geslacht wordt getoond: **MAN/VROUW.**
6. Bij het instellen van de leeftijd wordt weergegeven: **VOER LEEFTIJD IN.**
7. Bij het aanpassen van de grootte wordt weergegeven: **ENTER SIZE.**
8. Bij het aanpassen van het gewicht wordt weergegeven: **VOER GEWICHT in.**
9. Tijdens de vettest staat er: **VETTEST, WACHT ALSTUBLIEFT.**

**3. TOETSFUNCTIE**

1. **"START"** start de machine, **"STOP"** stopt de riem.
2. **SNELHEID "+"**: snelheid + knop, in werkende staat, druk erop om elke keer 0,1 km/u toe te voegen, houd lang ingedrukt, dan zal hij continu snelheid toevoegen;
3. **SNELHEID "-"**: Snelheidsknop -, in werkende staat, druk op om elke keer met 0,1 km/u te verlagen, Lang druk in, de snelheid zal constant dalen.
4. **"INC+"**: verhoog de hellingniveaus tijdens het lopen, lang indrukken, dit zal de hellingniveaus constant verhogen
5. **"INC -"**: verlaagt de hellingsniveaus tijdens het lopen, druk het lang ingedrukt, dit zal de hellingsniveaus constant zijn
6. **"MODUS"**: Modusknop naar uit-status, selecteer tijd, afstand en calorieën
7. Koppel je telefoon draadloos met het apparaat om naar muziek te luisteren.
8. Snelheidsknoppen: **3 km/u, 6 km/u, 9 km/u, 12 km/u.**
9. Snelle kantelknoppen: **3 levels, 6 levels, 9 levels, 12 levels.**
10. **Rotary**: Sla rechtsaf om snelheid te verhogen, draai naar links om snelheid te verlagen.
11. **PROG**: Gebruik deze knop om de programma's te kiezen:
  - **P01-P24** zijn vooraf gedefinieerde programma's
  - **U01-U03**, een gebruikersconfiguratieprogramma
  - **HPI-HP3** zijn lichaamshartslagprogramma's: test lichaamsvet

**4. Snelle start (Handmatige modus)**

1. Zet de schakelaar aan, zet de veiligheidssleutel correct op de meter
2. Druk op de **startknop "START"**, het systeem gaat binnen drie seconden na de aftelling in, klinkt er een geluid, het tijdsdisplay telt af, 5 seconden na de loopbandsnelheid **van 0,2 km/u.**
3. Na het starten gebruik je de **toetsen "SPEED +", "SPEED -"** om de snelheid van de loopband aan te passen; **"INC +", "INC -"** toetsen om de helling van de loopband aan te passen.

## 5. Tijdens het rijden

6. De knop "Snelheid -" verlaagt de werksnelheid van de loopband.
7. De "Speed +"- knop verhoogt de werksnelheid van de loopband.
8. Druk op de "Stop"-knop, dan stopt de loopband met werken.
9. Druk op de kanteltoetsen om de helling van de loopband aan te passen.
10. Ongeveer vijf seconden na het bewegen van beide handen worden de hartritmegegevens geregistreerd.

## Vooraf opgerichte programma's

Nee	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
	Snelheid	Kanteling	Snelheid	Kanteling	Snelheid	Kanteling	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
Nee	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
Nee	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
Nee	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling	Vitesse	Kanteling
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

## 6. HRC-programma's

1. **De duur van** de hartslagoefening is vastgesteld op 22 minuten.
2. Druk op de **knop "Programmeren"** in de standbymodus totdat het afstandsvenster **"HP1/HP2/HP3"** (hartslagmonitoringprogramma) toont. **Het Calorie-venster** toont de standaardleeftijd van het systeem en knippert. **Het venster Hartslagfrequentie** toont de beoogde hartslag. Druk op de omhoog en omlaag **"Speed" of "INCLINE" toetsen** om de leeftijd aan te passen; het Hartslagvenster toont **de leeftijdsgerelateerde hartslagdoelwaarde**. Na het aanpassen van de leeftijd, als je denkt dat de standaard doelhartslag niet geschikt is, kun je op **"Modus"** drukken om over te schakelen naar de doelinstelling voor hartslag. Op dat moment zal het hartslagvenster knipperen. Druk op **"Snelheid"** of **"INCLINE"** om de beoogde hartslag in te stellen.

- **Opmerking:**

Als **je direct op de Startknop drukt** in de **HP1/HP2/HP3** display-interface, zal het systeem automatisch een hartslaginstelling aanbevelen voor de gebruiker om te gebruiken (de instellingen zijn als volgt):

1. **De werksnelheid van het "HP1"-programma** wordt op zichzelf vastgesteld, de leeftijd is 30 jaar, de standaard doelhartslagwaarde is 150 keer per minuut;
2. **De maximale automatische rijdsnelheid van het "HP2"-programma** is 9,0 km/u en de leeftijd is 30 jaar. De standaard hartslagwaarde is 160 slagen per minuut.
3. **De maximale automatische rijdsnelheid van het "HP3"-programma** is 10,0 km/u en de leeftijd is 30 jaar. Het standaard hartslagdoel is 170 slagen per minuut.
4. Als je **op de knop "Programmeren" drukt** om de leeftijdsinstelling te openen, toont het calorievenster de standaardleeftijd van 30 jaar. De gebruiker kan de juiste leeftijd selecteren door op de **toetsen "+", "-", "speed +" en "speed -"** te drukken, en het leeftijdsaanpassingsbereik is 15 tot 80 jaar oud (zie de HP1/HP2/HP3 hartslagmonitoringsprogramma's voor details).
5. Zodra de gebruiker zijn leeftijd heeft geselecteerd en op de **knop "Modus" heeft gedrukt**, zal het systeem automatisch een leeftijds geschikte doelhartslag aanbevelen en deze in het venster tonen ter referentie. De gebruiker kan ook de gewenste doelhartslagwaarde selecteren op basis van hun fitnessniveau door op de **knoppen "up and down +", "up and down -", "speed +", "speed -"** te drukken, waarbij het selectiebereik tussen 95 en 180 is (zie de **HP1/HP2/HP3** hartslagprogrammakaart voor details).
6. Zodra de gebruiker zijn leeftijd en doelhartslagwaarde heeft geselecteerd, drukt u **op "Mode"** om de screensaver te openen of drukt u **direct op "START"** om te starten.

7. In de HP1/HP2/HP3-programma-run **stand** kun je op de knoppen "**up and down +**", "**up and down -**", "**speed +**", "**speed -**" drukken om de snelheid en omhoog en omlaag aan te passen, maar het systeem past de snelheid nog steeds automatisch aan en omlaag om je hartslag dicht bij de doelwaarde te krijgen.
8. De eerste 3 minuten na het starten van de oefening zijn de warming-up toestand, de initiële snelheid is 3 km/u, het systeem past de snelheid niet automatisch aan, kan alleen handmatig worden aangepast ; na 3 minuten, afhankelijk van je huidige hartslagwaarde, is het systeem:

**De werkelijke hartslag van de gebruiker < aan de doelhartslag:**

- HP1 neemt automatisch elke 10 seconden toe met +1 totdat het het maximum bereikt; (Snelheid wordt door de gebruiker bestuurd)
- HP2 neemt automatisch elke 10 seconden toe met 0,5 km/u totdat het de maximale snelheid bereikt die door HP2 is gespecificeerd; (De klim is gecontroleerd door de gebruiker);
- HP3 accelereert automatisch tot 0,5 km/u. Wanneer het wordt opgeteld bij de maximale snelheid die door het HP3-programma is gespecificeerd, verhoogt het systeem automatisch de hoeveelheid beweging tot een frequentie van 1 segment per uur om je hartslag dicht bij de doelwaarde te laten kloppen.

**Wanneer de werkelijke hartslag van de gebruiker hoger is dan de doelhartslag :**

- **HP1 gaat automatisch** -1 elke 10S totdat het tot de minimale klimwaarde is teruggebracht (op dat moment wordt de snelheid door de gebruiker geregeld);
  - **HP2 automatisch** -0,5 km/uur elke 10S totdat het is teruggebracht tot de minimale HP2-snelheid (op dat moment wordt het tillen door de gebruiker geregeld);
  - **De HP3 vertraagt automatisch** tot 0,5 km/u. Wanneer de snelheid tot het laagste niveau wordt verlaagd, als deze niet dicht bij de doelhartslagwaarde ligt, zal het systeem de frequentie automatisch met één segment per uur verlagen om de hoeveelheid beweging te verminderen en je hartslag dicht bij de doelhartslagwaarde te laten kloppen . Totdat de hartslag de doelwaarde bereikt, blijven de stijging, daling en snelheid in de oorspronkelijke toestand.
9. Wanneer de bewegingstijd meer dan 20 minuten bedraagt, schakelt het systeem in **de "COOLDOWN"-modus**, keert de stijging terug naar 0 en neemt de snelheid elke 10 seconden af met 0,5 km/u. Wanneer de snelheid daalt tot **4 km/u of minder, neemt de snelheid af**. Tot het einde van de beweging. Je kunt ook direct op de "**STOP**"- knop drukken of het veiligheidsslot loskoppelen om de werking te stoppen.

• **Opmerking:**

Je moet **de draadloze borstband gebruiken** voor **HRC-programma's**.



HP 1			HP 2			HP 3					
Leef tijd	Doelgebied (LH)		Lee ftijd	Doelgebied (LH)		Leef tijd	Doelgebied (LH)				
	Laagste	Standa ard	Hoogst e		Laagste	Standa ard	Hoogst e		Laagst e	Défaut	Hoogst e
15	160	1 65	1 70	15	1 70	1 75	1 80	15	1 70	17 5	1 80
16	1 59	1 64	1 69	16	1 69	1 74	1 79	16	1 70	17 5	1 80
17	1 58	1 63	1 68	17	1 68	1 73	1 78	17	1 70	17 5	1 80
18	1 57	1 62	1 67	18	1 67	1 72	1 77	18	16 9	17 4	17 9
19	1 56	1 6 1	1 66	19	1 66	1 7 1	1 7 6	19	16 9	17 4	17 9
20	1 55	1 6 0	1 65	20	1 65	1 7 0	1 7 5	20	16 8	17 3	17 8
21	1 5 4	1 5 9	1 64	21	1 64	1 69	1 7 4	21	16 8	17 3	17 8
22	1 53	1 58	1 63	22	1 63	1 68	1 73	22	16 8	17 3	17 8
23	1 52	1 57	1 62	23	1 62	1 67	1 72	23	16 7	17 2	17 7
24	1 51	1 56	1 6 1	24	1 6 1	1 66	1 7 1	24	16 7	17 2	17 7
25	1 50	1 55	1 6 0	25	1 6 0	1 65	1 7 0	25	16 6	17 1	17 6
26	1 49	1 54	1 5 9	26	1 5 9	1 64	1 69	26	16 6	17 1	17 6
27	1 48	1 53	1 58	27	1 58	1 63	1 68	27	1 66	17 1	17 6
28	1 47	1 52	1 57	28	1 57	1 62	1 67	28	1 65	17 0	17 5
29	1 46	1 51	1 56	29	1 56	1 6 1	1 66	29	1 65	17 0	17 5
30	1 45	1 50	1 55	30	1 55	1 6 0	1 65	30	1 65	17 0	17 5
31	1 44	1 49	1 54	31	1 54	1 5 9	1 64	31	1 64	16 9	17 4
32	1 43	1 48	1 53	32	1 53	1 58	1 63	32	1 64	16 9	17 4
33	1 42	1 47	1 52	33	1 52	1 57	1 62	33	1 63	1 68	17 3
34	1 41	1 46	1 51	34	1 51	1 56	1 6 1	34	1 6 3	1 68	17 3
35	1 40	1 45	1 50	35	1 50	1 55	1 6 0	35	1 6 3	1 68	17 3
36	1 39	1 44	1 49	36	1 49	1 54	1 5 9	36	1 6 2	1 67	17 2
37	1 38	1 43	1 48	37	1 48	1 53	1 58	37	1 6 2	1 67	17 2
38	1 37	1 42	1 47	38	1 47	1 52	1 57	38	1 6 1	1 66	17 1



39	1 36	1 41	1 46	39	1 46	1 51	1 56	39	1 60	1 65	1 70
40	1 35	1 40	1 45	40	1 45	1 50	1 55	40	1 60	1 65	1 70
41	1 34	1 39	1 44	41	1 44	1 49	1 54	41	1 59	1 64	1 69
42	1 33	1 38	1 43	42	1 43	1 48	1 53	42	1 59	1 64	1 69
43	1 32	1 37	1 42	43	1 42	1 47	1 52	43	1 58	1 63	1 68
44	1 31	1 36	1 41	44	1 41	1 46	1 51	44	1 58	1 63	1 68
45	1 30	1 35	1 40	45	1 40	1 45	1 50	45	1 58	1 63	1 68
46	1 29	1 34	1 39	46	1 39	1 44	1 49	46	1 57	1 62	1 67
47	1 28	1 33	1 38	47	1 38	1 43	1 48	47	1 56	1 61	1 66
48	1 27	1 32	1 37	48	1 37	1 42	1 47	48	1 55	1 60	1 65
49	1 26	1 31	1 36	49	1 36	1 41	1 46	49	1 54	1 59	1 64
50	1 25	1 30	1 35	50	1 35	1 40	1 45	50	1 53	1 58	1 63
51	1 24	1 29	1 34	51	1 34	1 39	1 44	51	1 52	1 57	1 62
52	1 23	1 28	1 33	52	1 33	1 38	1 43	52	1 51	1 56	1 61
53	1 22	1 27	1 32	53	1 32	1 37	1 42	53	1 50	1 55	1 60
54	1 21	1 26	1 31	54	1 31	1 36	1 41	54	1 49	1 54	1 59
55	1 20	1 25	1 30	55	1 30	1 35	1 40	55	1 48	1 53	1 58
56	1 19	1 24	1 29	56	1 29	1 34	1 39	56	1 47	1 52	1 57
57	1 18	1 23	1 28	57	1 28	1 33	1 38	57	1 46	1 51	1 56
58	1 17	1 22	1 27	58	1 27	1 32	1 37	58	1 45	1 50	1 55
59	1 16	1 21	1 26	59	1 26	1 31	1 36	59	1 44	1 49	1 54
60	115	1 20	1 25	60	1 25	1 30	1 35	60	1 43	1 48	1 53
61	114	1 19	1 24	61	1 24	1 29	1 34	61	1 42	1 47	1 52
62	113	1 18	1 23	62	1 23	1 28	1 33	62	1 41	1 46	1 51
63	112	1 17	1 22	63	1 22	1 27	1 32	63	1 40	1 45	1 50
64	111	1 16	1 21	64	1 21	1 26	1 31	64	1 39	1 44	1 49
65	110	1 15	1 20	65	1 20	1 25	1 30	65	1 38	1 43	1 48
66	109	1 14	1 19	66	1 19	1 24	1 29	66	1 37	1 42	1 47
67	108	113	1 18	67	1 18	1 23	1 28	67	1 36	1 41	1 46

68	107	112	1 17	68	1 17	1 22	1 27	68	1 35	1 40	1 45
69	106	111	1 16	69	1 16	1 21	1 26	69	1 34	1 39	1 44
70	105	110	1 15	70	1 15	1 20	1 25	70	1 3 3	1 3 8	1 4 3
71	104	109	1 14	71	1 14	1 19	1 24	71	1 3 2	1 3 7	1 4 2
72	103	108	113	72	113	1 18	1 23	72	1 3 1	1 3 6	1 4 1
73	102	107	112	73	112	1 17	1 22	73	1 3 0	1 3 5	1 4 0
74	101	106	111	74	111	1 16	1 21	74	1 2 9	1 3 4	1 3 9
75	100	105	110	75	110	1 15	1 20	75	1 2 8	1 3 3	1 3 8
76	9 9	104	109	76	109	1 14	1 19	76	1 2 7	1 3 2	1 3 7
77	9 8	103	108	77	108	113	1 18	77	1 2 6	1 3 1	1 3 6
78	9 7	102	107	78	107	112	1 17	78	1 2 5	1 3 0	1 3 5
79	9 6	101	106	79	106	111	1 16	79	1 2 4	1 2 9	1 3 4
80	9 5	100	105	80	105	110	1 15	80	1 2 3	1 2 8	3 3 3

### GEPERSONALISEERD PROGRAMMA (U01-U02-U03)

#### 11. Gebruikersgedefinieerde programma-instellingen:

In standby-modus druk je continu op de knop "PROGRAMMA" totdat je het door de gebruiker gedefinieerde programma (U01-U03) wilt instellen. Druk op de knop "MODE" om te bevestigen dat de instelling is ingevoerd. Je kunt dan de eerste tijdsperiode instellen. Gebruik de "SPEED+" "SPEED-" toetsen of de snelle snelheidstoets om de snelheid aan te passen, gebruik de "INCLINE+", "INCLINE-" of de sneltoetsen om de kanteling aan te passen, druk de "MODE"- toets om de instelling van de eerste tijdperiode te voltooien en voer de tweede tijdsperiode in. Stel in totdat alle 16 tijdsperiodes (het tijdvenster toont S01-S16) voltooid zijn; zodra de instelling voltooid is, wordt de data permanent opgeslagen totdat je het de volgende keer reset. De stroom kan niet worden uitgeschakeld tijdens het instellen, anders kunnen de gegevens niet automatisch worden opgeslagen.

#### 12. Start het door de gebruiker gedefinieerde programma:

- o In standby-modus druk je continu op de "PROGRAM"-knop totdat je het door de gebruiker gedefinieerde programma (U01-U03) wilt uitvoeren, stel je de uitvoeringstijd in en druk je vervolgens op de startknop om te starten.
- o Zodra het door de gebruiker gedefinieerde programma en runtime-instellingen zijn voltooid, druk je op de startknop om het direct te starten.

## 7. LICHAAMSVET

1. Wanneer de loopband stilstaat, gebruik je de **knop "PROG"** om de "FAT" te selecteren.
2. Stel parameters in, **F-1 geslacht, F-2 leeftijd, F-3, lengte, F-4, gewicht, f-5, lichaamsvet**, Gebruik de snelheidsknop om de instelling **van F-1 naar F-4** te stellen. Gebruik handmatige puls na 5 tot 10 seconden **toont de F-5 je lichaamsvet**.
3. Bij het invoeren van lichaamsvet toont eerst **F-1, het cijfer 01 betekent MAN en 02 betekent VROUW**, gebruik de snelheidsknop om te veranderen.
4. Druk op de modusknop om F-2 te openen, gebruik de snelheidsknop om je leeftijd tussen 10 en 99 jaar in te stellen.
5. Druk op de modusknop om **de F-3 te openen**, gebruik de snelheidsknop om je hoogte aan te passen.
6. Druk op de modusknop om de **F-4 te openen**, gebruik de snelheidsknop om je gewicht aan te passen.
7. Druk op de sjabloonknop om **F-5** weer te geven. Het instellingenvenster toont **---**, gebruik dan beide handgrepen, na 8 seconden wordt lichaamsvet weergegeven.
8. Volgens de standaard van de Aziatische volkeren is de vetstandaard als volgt:

F-1	GESLACHT	1-MAN	2-VROUW
F-2	LEEFTIJD	10-99	
F-3	HOOGTE	100-200	
F-4	GEWICHT	20-150	
F-5	FAT	≤19	Te dun
		=(20---24)	normaal
		=(25---29)	Te zwaar
		≥30	Heel veel zware

## 8. Beveiligingssleutelfunctie

In elke situatie, verwijder **de veiligheidssleutel, de loopband stopt onmiddellijk** om de gebruiker te beschermen.

## 9. Energiebesparingsmodus

Als je de machine 10 minuten niet hebt gebruikt, **schakelt de machine in stroombesparende modus** en kun je op elke knop drukken om hem opnieuw op te starten.

## 10. Bluetooth-luidspreker

Nadat je de mat hebt gestart, **open je Bluetooth in de telefooninstellingen en klik je op zoeken.**

Wanneer Bluetooth wordt gevonden (**naam: FS-XXXXX-A**), klik dan om te matchen.

**Zodra Bluetooth met de telefoon is gekoppeld, kun je muziek luisteren.**

## 11. Stop de machine

Je kunt **de stroom op elk moment uitschakelen** om de machine te stoppen.

## 12. Calorieën

De helling op niveau 0, 1 km lopen, verbruikt 70,3 calorieën.

**70,3 x snelheid (km/u) x tijd (uur) x (1+ helling).**

## SMERING VAN HET RACEPROFIEL

### WAARSCHUWING

**Zorg ervoor dat je de stekker van de mat haalt** voordat je het product schoonmaakt of onderhoudt.

### SCHOONMAAK

**Een algemene reiniging van het apparaat verlengt de levensduur van de loopband aanzienlijk.**

Houd de loopband schoon door hem regelmatig af te stoffen. **Zorg ervoor dat je het blootgestelde deel van de lade aan weerszijden van het profiel** schoonmaakt, evenals de zijrails. Dit vermindert de ophoping van vreemde voorwerpen onder het profiel. **Zorg dat de schoenen schoon zijn. De bovenkant van de strip kan worden schoongemaakt met een vochtige, zeepachtige doek.** Zorg ervoor dat je vloeistof uit de buurt houdt van de binnenkant van het gemotoriseerde loopbandframe of van de onderkant van de band.

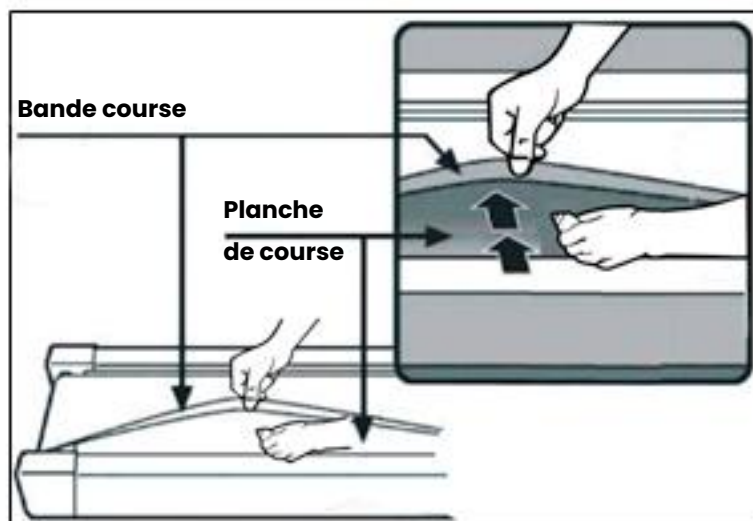
### AANDACHT!

**Haal de loopband altijd uit het stopcontact voordat je de motorkap verwijdert.** Verwijder minstens één keer per jaar de motorkap en stofzuig onder de motorkap.

**De riem en tray van deze loopband zijn uitgerust met een onderhoudsarm, vooraf gesmeerd** traysysteem. Band- en traywrijving kan een grote rol spelen in de werking en levensduur van je loopband, waardoor periodieke smering nodig is. Wij raden aan om de tray regelmatig te inspecteren.

**Wij raden aan om de brug te smeren volgens het volgende schema:**

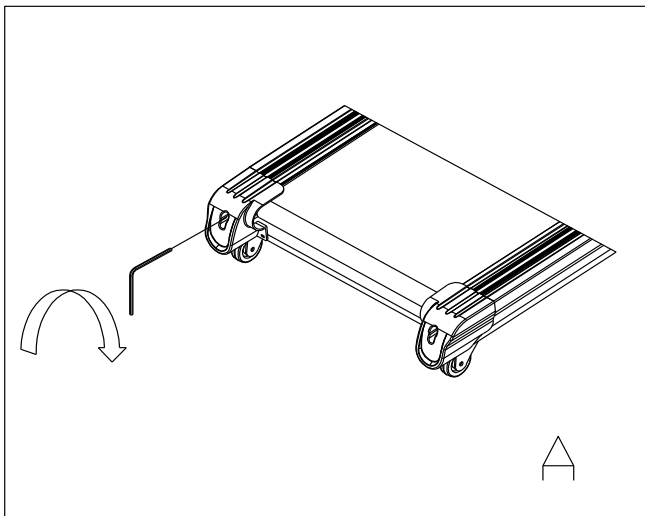
- **Lichte gebruiker** (minder dan 3 uur per week) jaarlijks
- **Gemiddelde gebruiker** (3-5 uur per week) elke zes maanden
- **Zware gebruiker** (meer dan 5 uur per week) elke drie maanden



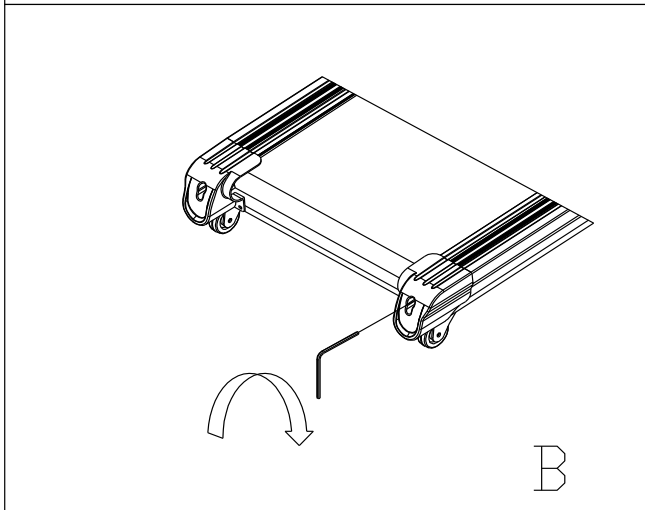
## Het afstellen van de tapijstrip

Plaats de loopband op een vlak oppervlak.

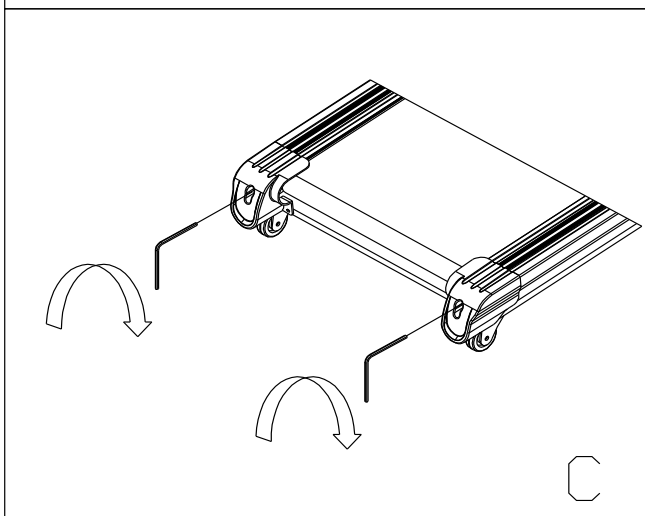
NL



De loopband werkt met ongeveer 6 tot 8 km/u en observeert de afwijking van de loopband. Als het profiel naar rechts is gedreven, koppel dan het veiligheidsslot en de aan/uit-schakelaar los, draai de rechter afstelbout een kwart slag met de klok mee, plaats dan de aan/uit schakelaar en het veiligheidsslot, bedien de loopband en observeer de profielafwijking. Herhaal bovenstaande stappen totdat het profiel in het midden is geplaatst. ZIE FOTO A.



Zodra de loopbandband naar links verschuift, trek je de veiligheidsvergrendeling los, zet je de stroom uit, draai je met de linker verstelgrendel een kwart draai met de klok mee, activeer dan het veiligheidsslot en de stroom om de loopband te bedienen, door de afwijking van de loopbandband te controleren. Herhaal bovenstaande stappen totdat de strip gecentreerd is. ZIE FOTO B.



De loopbandriem ontspant geleidelijk na bovenstaande stappen of na een periode van gebruik, trekt de stekker uit en zet de stroom uit, waarbij de twee verstelbouten met de klok mee draaien met een kwart slag, en dan het veiligheidsslot en de stroom inschakelen om de loopband te bedienen, Daarna op de tape monteren om de spanning te bevestigen. Herhaal bovenstaande stappen totdat de bandspanning matig is. ZIE FOTO C.

## FOUTCODE

Code	Nakomelingen		Oplossing
E01	Het display ontving het signaal niet	Kabelverbinding	Controleer of vervang kabels
		Standaard laten zien	Vervang het display
		Standaardcontroller	Vervang de controller
E02	Het probleem tussen de controller en de motor	Motorverbindingen zijn niet goed verbonden	Controleer of de motordraden goed zijn aangesloten
		Geen uitgangsspanning of abnormale uitgangsspanning van de controllerboard	Vervang de controller
		Motorstoring	Vervang de motor
E03	De snelheid is abnormaal	De sensor is niet goed gemonteerd op de motor	Zet de sensor weer in elkaar
		Slechte kwaliteit sensor	Vervang de sensor
		Kaartfalen	Vervang de controller
E04	Surge	Ingangsspanning te hoog	Stel de spanning aan
		Motorstoring	Vervang de motor
		Defect aan controllerbord	Vervang de controller
E05	Booststroom	Te hoge elektrische stroom	Pas de voedingsstroom aan
		Problemen met de loopband- en motorassemblagestructuur zorgen ervoor dat de motor weerstand biedt of vastloopt	Controleer de structuur of die correct is
		Standaardcontroller	Vervang de controller
E06	Surge	Ingangsspanning te laag	Controleer alsjeblieft of de stroomkabel normaal is
		Defect aan controllerbord	Vervang de controller
E07	De beveiligingssleutel was niet correct ingesteld	De beveiligingssleutel faalt op de mat	De beveiligingssleutel erop zetten
		Het standaard beveiligingssysteem	Vervang de meter

## OM RESERVEONDERDELEN TE BESTELLEN

- Voor de efficiëntie kunt u de volgende informatie meenemen voordat u contact opneemt **met onze After-Sales Service:**
- **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**

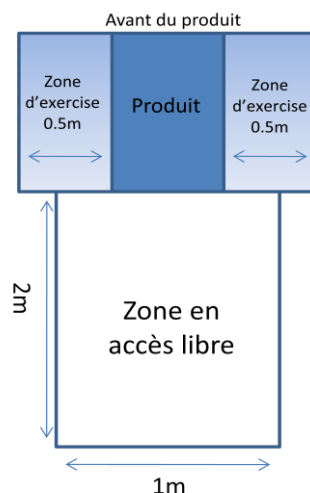
- Lesen und bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig auf. Verwenden Sie dieses Produkt nur wie vorgeschrieben.
- Dieses Gerät sollte von Erwachsenen zusammgebaut und benutzt werden.
- Ihr Gerät entspricht dem **EN-957 Klasse SB-Standard** für den Einsatz zu Hause, im Fitnessstudio oder an einem 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: 195 x 86 x 145 cm (1,67 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.



## Wartung

- 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.

## SCHRAUBENBEUTEL

Description	Qty	Description	Qty
M10*80 (NO:73) 	4		1
M10*75 (NO:57) 	8		1
M10*20 (NO:71) 	10	(S5) 	1
M8*16 (NO:92) 	8	(S6) 	1
∅ 4.2x16mm (NO:94) 	12		1
10.5(NO:67) 	22	∅8.5(NO:66) 	8

## MONTAGEANLEITUNG

DE



**Montagezeit**  
40 min



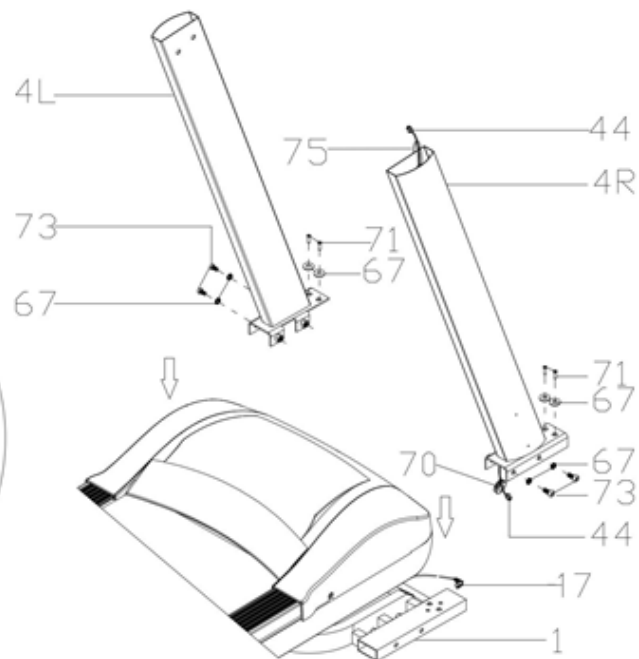
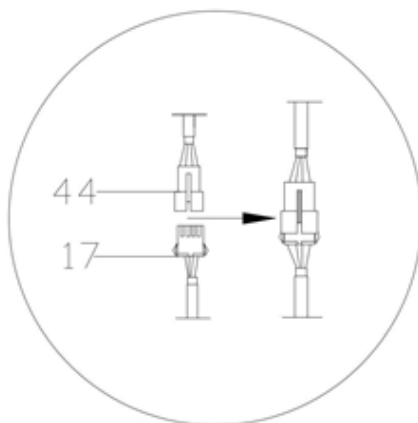
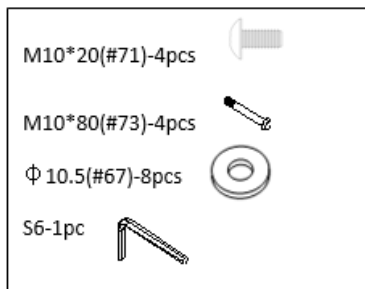
**Werkzeuge**  
Inbegriffen



**Schwierigkeitsgrad**  
Fortgeschritten

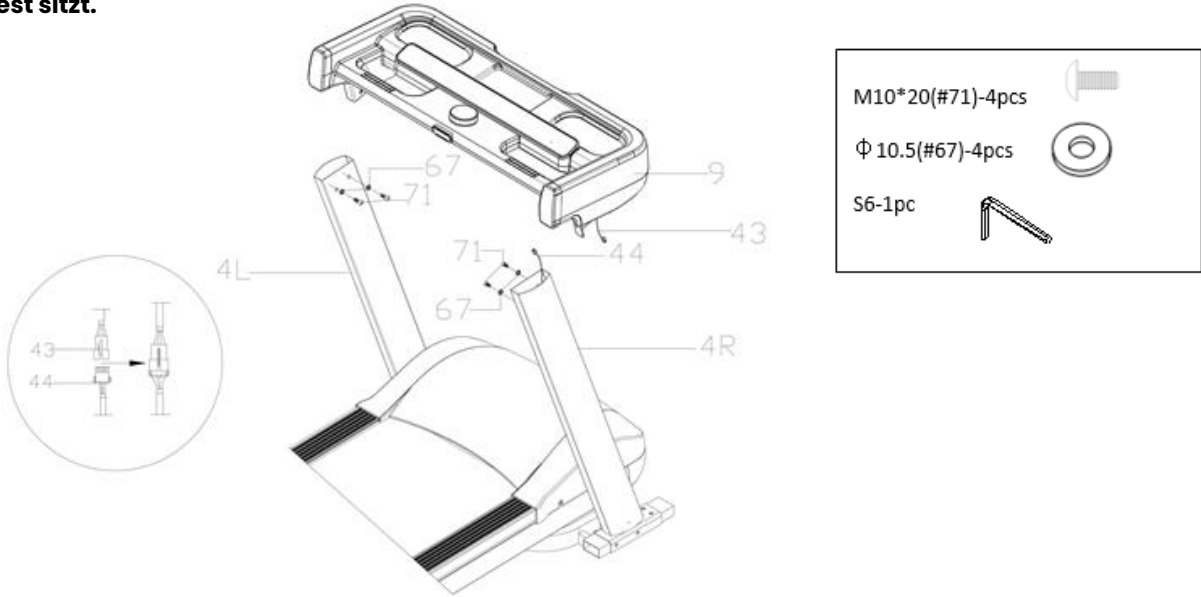
### **SCHRITT 1: Einbau der Ständer (Teile 4L und 4R)**

1. **Positionieren Sie die linken (4L) und rechten (4R) Säulen** auf den vorgesehenen Fahrgestellschlitten.
2. **Verbinden Sie die Kabel vorsichtig** wie auf dem Bild gezeigt (Markierung 1).
3. **Sichern Sie die Stangen mit den Schrauben (73) und (71) und** führen Sie sie durch **die Unterlegscheiben (67).**
4. **Ziehen Sie alle Schrauben fest und prüfen Sie**, ob der Sockel stabil und sicher ist.



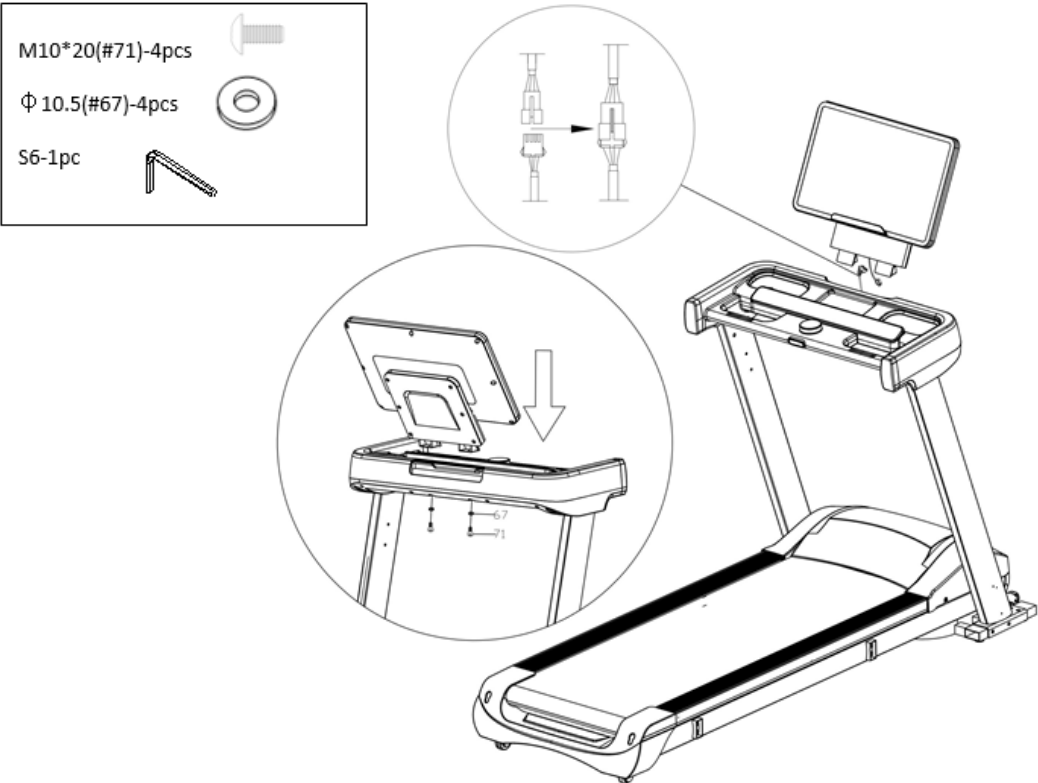
**SCHRITT 2: Installation der Konsolenbasis**

1. Sobald die Bolzen richtig befestigt sind, **setzen Sie die Basis der Konsole auf die Bolzen.**
2. **Verbinden Sie die Kabel** gemäß dem beiliegenden Diagramm. **Achte darauf, die Kabel beim Verriegeln der Konsole nicht einzuklemmen.**
3. **Sichern Sie die Konsole, indem Sie die Schrauben kreuzen :**
  - o Eine Schraube oben am rechten Ständer
  - o Eine Schraube unten am linken Ständer
4. Fahren Sie mit den verbleibenden Schrauben fort und **ziehen Sie sie langsam fest, bis die Baugruppe fest sitzt.**



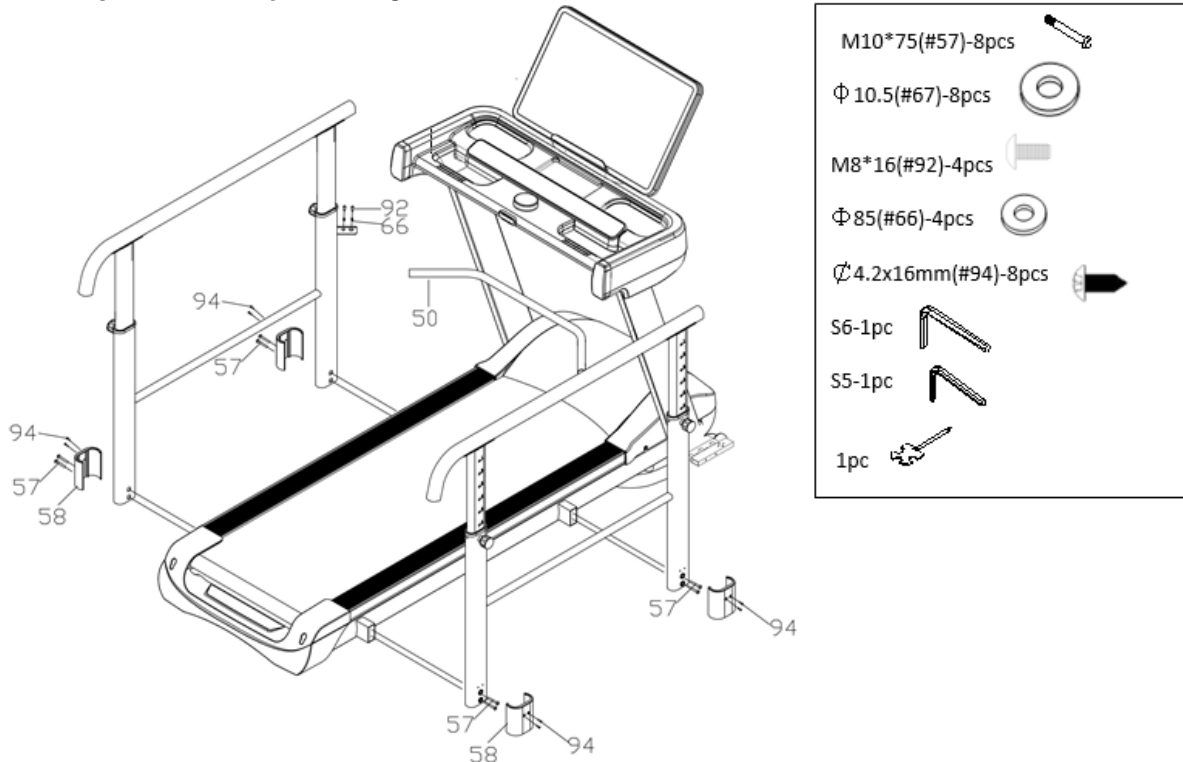
**SCHRITT 3: Zählerbefestigung**

1. **Verbinden Sie die Messerkabel korrekt**, wie auf dem Bild gezeigt.
2. Stelle sicher, dass die Kabel nicht **beschädigt oder blockiert sind.**
3. **Positionieren Sie den Tachometer** und sichern Sie ihn dann mit den mitgelieferten Schrauben.



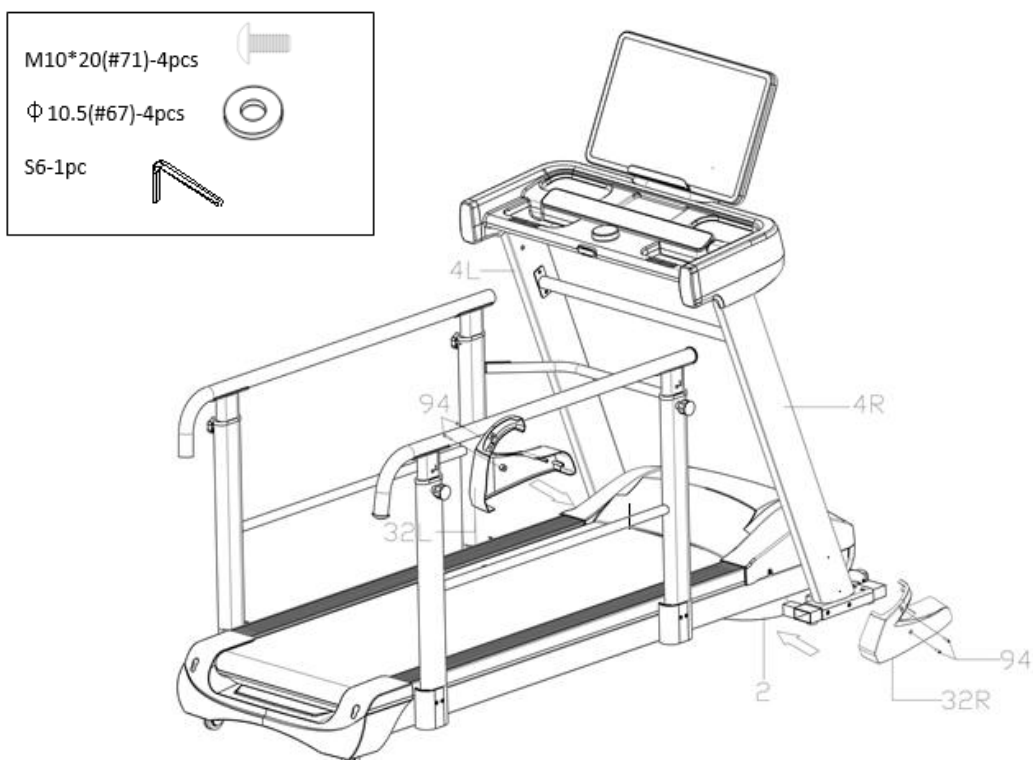
## SCHRITT 4: Montage der Seitenleisten

1. Positioniere die Seitenstangen , **indem du die Befestigungslöcher ausrichtest.**
2. Die Schrauben einsetzen und **quer anziehen (oben rechts/unten links)**, dann ziehen Sie die anderen Schrauben langsam fest.
3. **Überprüfen Sie, ob jede Stange fest sitzt.**



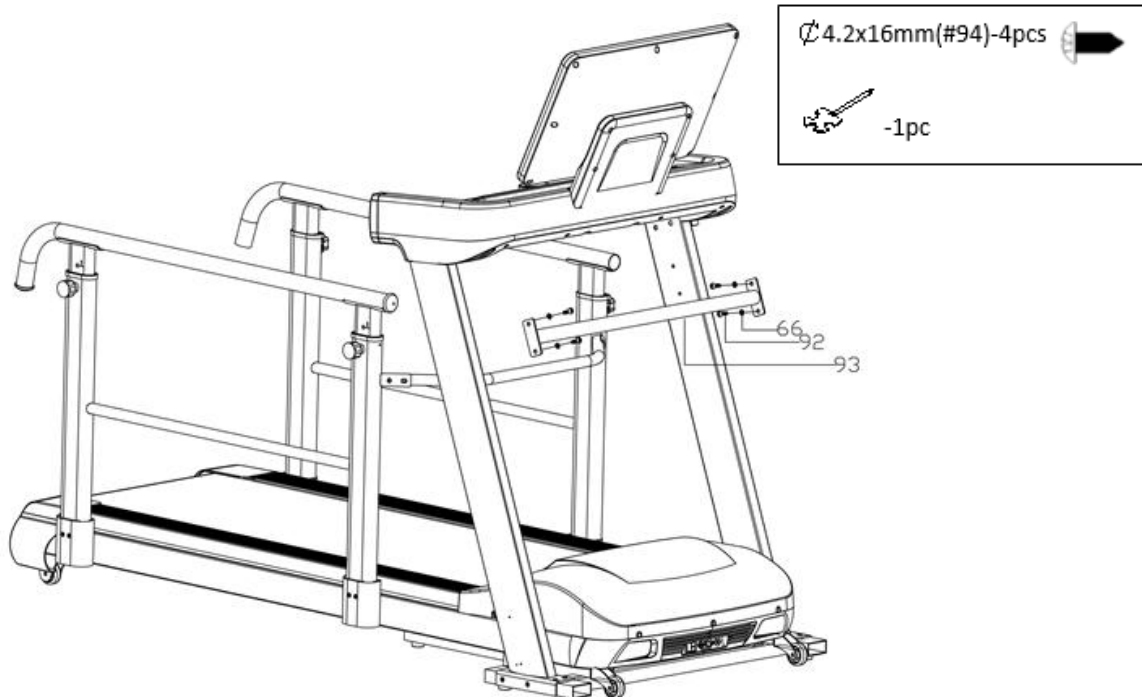
## SCHRITT 5: Installation der aufrechten Abdeckungen (Teile 32L und 32R)

1. Befestigen Sie die Abdeckungen an **den linken und rechten Ständern.**
2. Sichern Sie sie mit **den Schrauben (94).**



## **SCHRITT 6: Montage der vorderen Mittelstange**

1. **Positioniere die Mittelstange nach vorne.**
2. **Richte die Befestigungslöcher aus** und setze dann die Schrauben ein.
3. **Quer anziehen (oben rechts/unten links)**, wie in Schritt 2.
4. **Ziehe alle Schrauben langsam fest**, bis sie vollständig befestigt sind.



## **SCHRITT 7: Indienststellung**

1. **Anschließen Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel (Teil 23)** in den vorgesehenen Schlitz der Konsole.
2. **Sobald der Schlüssel sitzt**, ist die Matte bereit.

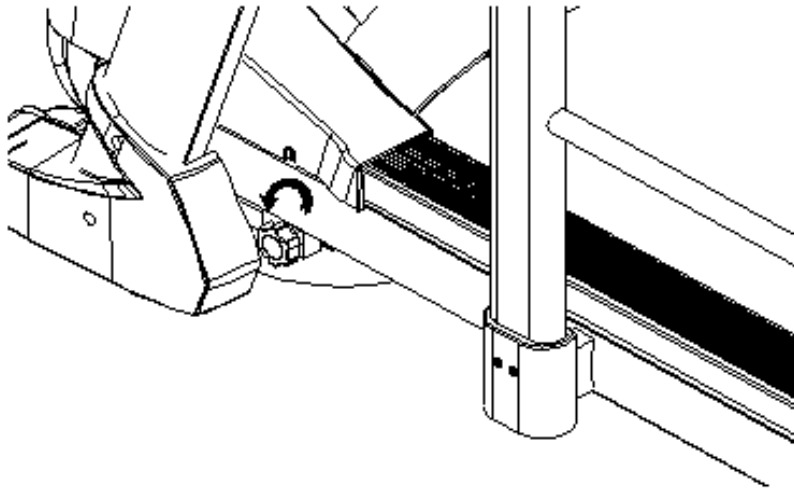


**SICHERHEITSHINWEIS:****WARNUNG!**

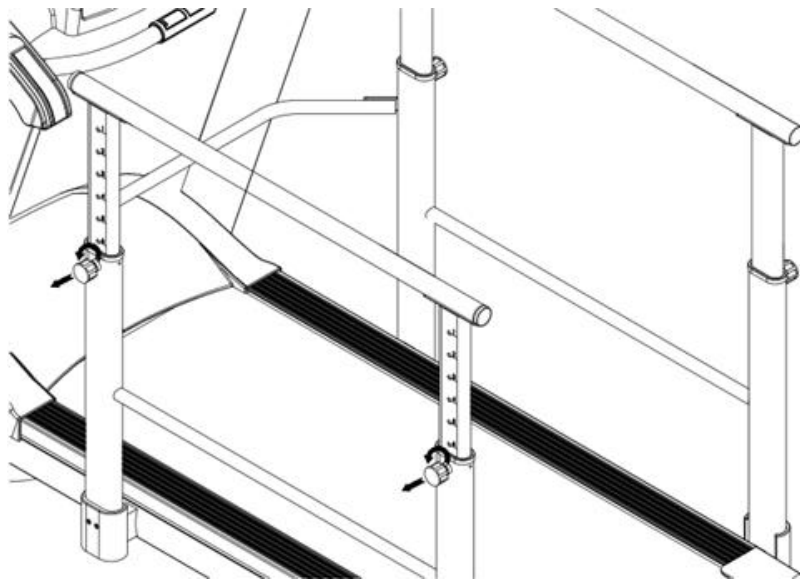
Stelle sicher, dass **das Gerät wie oben gezeigt vollständig montiert ist**, und **schraube dann alle Schrauben ein**. Befolgen Sie diese Schritte, **nachdem Sie überprüft haben, dass alles in Ordnung ist** :

**Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Laufband benutzen.**

1. **Bevor Sie die Maschine starten**, lockern Sie das Zifferblatt, wie in der Abbildung gezeigt. Wenn du das Gerät bewegen musst, drücke das Zifferblatt fest in das Loch.



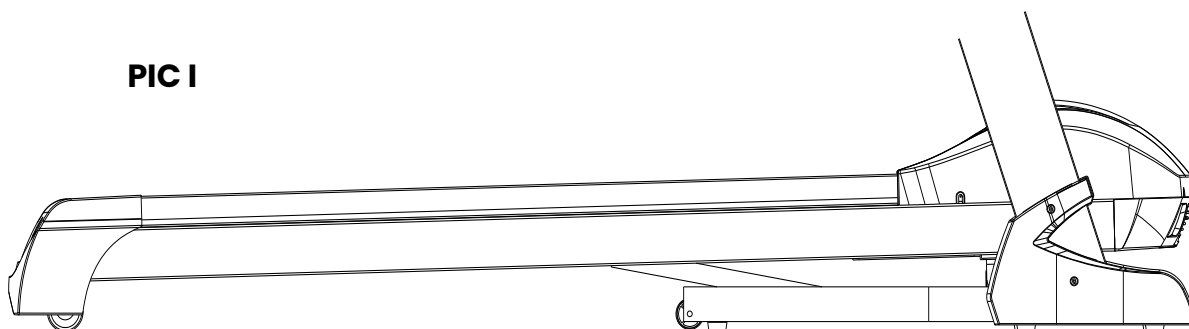
2. **Wenn du die Lenkergröße anpassen musst**, ziehe den Knopf nach außen und drehe den Lenker, damit der Regler nicht ins Loch einrastet, dann die Lenkerhöhe, drücke den Knopf ein und ziehe ihn fest fest.



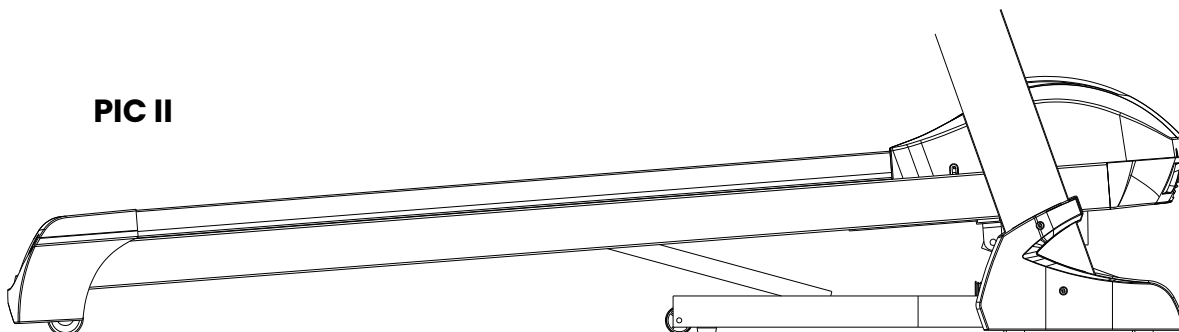
## KIPPANWEISUNG

- Die **【TILT+】** , **【TILT-】** , **【+】** und **【-】** Tasten sind die Neigungsverstelltasten.
- Um die Neigung während der Matte anzupassen, **beträgt der Pitch 1 Level/Support.**
- Drücken **Sie den Knopf länger als 2 Sekunden**, um die Matte automatisch anzuheben oder abzusenken.
- Außerdem gibt es **Abkürzungen 4, 8 und 12.**
- **PIC I zeigt die Neigung auf Stufe 0 an und PIC II auf Stufe 20.**

**PIC I**



**PIC II**



# VERWENDUNG DES DIGITALEN BILDSCHIRMS

## 1. ZÄHLERANZEIGE



## 2. ANZEIGEFUNKTION



**"SPEED"-Fenster:** zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an, Geschwindigkeitsbereich: 0,2–14,0 km/h. Beim Setzen des Programms zeigen die Geschwindigkeitsfenster den Geschwindigkeitswert an; Während des Körperfetttests funktioniert die Parameteranzeige.



**"TIME"-Anzeige:** Anzeige der Übungszeit, positives Timing von 0:00 bis 99:59. Beim Setzen des Programms zeigen die Zeitfenster den Zeitwert an; Beim Setzen des Körperfetttests werden die Einstellungswerte für jeden Parameter angezeigt.



**"DISTANZ"-Anzeige:** Zeigt die zurückgelegte Distanz an, zählt von 0,00 bis 99 vor.



**"KALORIEN"-Anzeige:** verbrauchte Kalorien, Kalorienwert von 20 bis 99. Während des Programms eingestellt wird, zeigen die Fenster "P01-P24" an.



**"TILT"-Anzeige:** Zeigt aktuelle Neigung, Pegelbereich 0 bis 20 an; Beim Setzen des Programms zeigen die Neigungsfenster den Wert der Neigungsstufen an



**"PLUSE"-Poster:** Manuelles Pulsverhältnis-Display von 50 bis 200

**Anzeige:**

1. Im vollautomatischen Betriebsmodus wird die 400-Meter-Startbahn angezeigt.
2. Beim Setzen des Programms wird das Geschwindigkeitsprogrammdiagramm des entsprechenden Programms angezeigt; nach dem Start werden die Geschwindigkeits- und Neigungsdiagramme angezeigt, die Geschwindigkeits- oder Neigungsdiagramme des aktuellen Bewegungssegments blinken.
3. Wenn das Sicherheitsschloss fällt, wird angezeigt: **SICHERHEITSSCHLÜSSEL GETRENNT.**
4. Während des Körperfetttests wird der **FETTGEHALTSTEST** angezeigt .
5. Bei der Einstellung des Geschlechts wird angezeigt: **MÄNNLICH/FRAU.**
6. Beim Einstellen des Alters wird angezeigt: **AGE EINGEBEN.**
7. Beim Anpassen der Größe wird angezeigt: **SIZE EINGEBEN.**
8. Beim Anpassen des Gewichts wird angezeigt: **GEWICHT EINGEBEN.**
9. Während des Körperfetttests wird angezeigt: **FETTTEST, BITTE WARTEN.**

**3. SCHLÜSSELFUNKTION**

1. **"START"** startet die Maschine, **"STOPP"** stoppt den Riemen.
2. **GESCHWINDIGKEIT "+"**: Geschwindigkeit + Taste, im Betriebszustand drücken Sie diese, um jedes Mal 0,1 km/h hinzuzufügen, drücken Sie sie lange, sie erhöht kontinuierlich die Geschwindigkeit;
3. **GESCHWINDIGKEIT "-"**: Geschwindigkeitstaste -, im Arbeitszustand drücken Sie diese, um jedes Mal um 0,1 km/h zu verringern, Drücken Sie sie lange, sinkt die Geschwindigkeit ständig.
4. **"INC+"**: Steige während des Laufens die Steigung erhöhen, lange drücken, das erhöht die Steigung konstant
5. **"INC -"**: verringert die Steigungspegel während des Laufens, drücke es lange, das senkt die Steigung konstant
6. **"MODUS"** : Modus-Knopf auf Aus-Zustand schalten, Zeit, Distanz und Kalorien auswählen
7. Koppele dein Handy drahtlos mit dem Gerät, um Musik zu hören.
8. Schnellgeschwindigkeitstasten: **3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h.**
9. Schnelle Neigungstasten: **3 Level, 6 Levels, 9 Levels, 12 Levels.**
10. **Rotary** : Rechts abbiegen, um die Geschwindigkeit zu erhöhen, links abbiegen, um die Geschwindigkeit zu verringern.
11. **PROG** : Verwenden Sie diesen Button, um die Programme auszuwählen :
  - **P01-P24** sind vordefinierte Programme
  - **U01-U03**, ein Benutzerkonfigurationsprogramm
  - **HP1-HP3** sind Körperpuls-Programme: Testen Sie Körperfett

**4. Schnellstart (Manueller Modus)**

1. Schalte den Schalter ein, setze den Sicherheitsschlüssel richtig am Zähler
2. Drücken Sie den **"START"-Startknopf**, das System geht innerhalb von drei Sekunden nach dem Countdown ein, ein Geräusch ertönt, die Zeitanzeige zählt herunter, 5 Sekunden Countdown nach der Laufbandgeschwindigkeit **von 0,2 km/h.**
3. Nach dem Start verwenden Sie die **Tasten "SPEED +", "SPEED -"**, um die Geschwindigkeit des Laufbands einzustellen; **"INC +", "INC -"** Tasten, um die Neigung des Laufbands anzupassen.

## 5. Während der Bewegung

1. Der **"Speed -"Button** reduziert die Betriebsgeschwindigkeit des Laufbands.
2. Die **"Speed +"-Taste** erhöht die Betriebsgeschwindigkeit des Laufbands.
3. Drück die **"Stopp"-Taste**, dann funktioniert das Laufband nicht mehr.
4. Drücken Sie **die Neigungstasten** , um die Steigung des Laufbands anzupassen.
5. Etwa fünf Sekunden nach der Bewegung beider Hände werden die Herzrhythmusdaten aufgezeichnet.

## Bereits festgelegte Programme

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
Nein	Geschwindigkeit	Neigung	Geschwindigkeit	Neigung	Geschwindigkeit	Neigung	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
Nein	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
Nein	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
Nein	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung	Vitesse	Neigung
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

## 6. HRC-Programme

1. **Die Dauer der** Herzfrequenzübung beträgt 22 Minuten.
2. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste "Programm" **gedrückt**, bis das Fernstandsfenster **"HP1/HP2/HP3"** (Herzfrequenzüberwachungsprogramm) angezeigt wird.  
**Das Kalorie-Fenster** zeigt das Standardalter des Systems an und blinkt.  
**Das Herzfrequenzfenster** zeigt die Zielpulsfrequenz an. Drücken Sie die Tasten **"Geschwindigkeit" oder "INKLIN"** nach oben und unten, um das Alter anzupassen; das Herzfrequenzfenster zeigt **den altersbezogenen Zielwert für die Herzfrequenz** an. Nachdem du das Alter angepasst hast, kannst du, wenn du denkst, dass die Standard-Zielherzfrequenz nicht angemessen ist, auf **"Modus"** tippen, um auf die Ziel-Herzfrequenz umzuschalten. An diesem Punkt blinkt das Herzfrequenzfenster. Drücken Sie **"Geschwindigkeit" oder "STEIGUNG"**, um die Zielpulsfrequenz einzustellen.

- **Hinweis:**

Wenn Sie die **Starttaste direkt** in der **HP1/HP2/HP3-Display-Oberfläche** drücken, empfiehlt das System automatisch eine Herzfrequenzregelung für den Benutzer (die Einstellungen sind wie folgt):

1. **Die Betriebsgeschwindigkeit des "HP1"-Programms** ist für sich selbst definiert, das Alter beträgt 30 Jahre, der Standardziel-Herzfrequenzwert liegt bei 150 Mal pro Minute;
2. **Die maximale automatische Fahrgeschwindigkeit des "HP2"-Programms** beträgt 9,0 km/h und das Alter beträgt 30 Jahre. Der Standardzielwert für die Herzfrequenz liegt bei 160 Schlägen/min.
3. **Die maximale automatische Fahrgeschwindigkeit des "HP3"-Programms** beträgt 10,0 km/h und das Alter beträgt 30 Jahre. Das Standardziel für die Herzfrequenz liegt bei 170 Schlägen/min.
4. Wenn du **den "Programmieren"-Button** drückst, um auf die Alterseinstellung zuzugreifen, zeigt das Kalorienfenster das Standardalter von 30 Jahren an. Der Benutzer kann das entsprechende Alter auswählen, indem er die **Tasten "+", "-", "speed +" und "speed -"** drückt, und der Altersanpassungsbereich liegt zwischen 15 und 80 Jahren (siehe die HP1/HP2/HP3 Herzfrequenzüberwachungs-Tabelle für Details).
5. Sobald der Nutzer sein Alter ausgewählt und den **"Modus"-Button** gedrückt hat, empfiehlt das System automatisch eine altersgerechte Zielpulsfrequenz und zeigt diese im Fenster zur Referenz an. Der Nutzer kann den gewünschten Ziel-Herzfrequenzwert basierend auf seinem Fitnesslevel auswählen, indem er die **Tasten "Up and Down +", "Up and Down -", "Speed +", "Speed -"** drückt, wobei der Auswahlbereich von 95 bis 180 liegt (siehe die HP1/HP2/HP3 Herzfrequenz-Programmtabelle für Details).
6. Sobald der Nutzer sein Alter und den Zielpulswert ausgewählt hat, drücken Sie **"Modus"**, um den Bildschirmschoner zu öffnen, oder drücken Sie **direkt "START"**, um zu starten.
7. Im HP1/HP2/HP3-Programm-Laufzustand können Sie die **Tasten "Up and Down +", "Up and Down -", "Speed +", "Speed -"** drücken, um die Geschwindigkeit und Up und Down anzupassen, aber das System passt die Geschwindigkeit weiterhin automatisch an, um Ihre Herzfrequenz nahe an den Zielpulswert zu bringen.

8. Die ersten 3 Minuten nach Beginn der Übung sind der Aufwärmmodus, die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 3 km/h, das System passt die Geschwindigkeit nicht automatisch an, sondern kann nur manuell angepasst werden; nach 3 Minuten, je nach aktuellem Herzfrequenzwert, wird das System:

**Die tatsächliche Herzfrequenz des Benutzers < der Zielherzfrequenz angeordnet:**

- HP1 steigt automatisch alle 10 Sekunden um +1, bis es das Maximum erreicht; (Die Geschwindigkeit wird vom Nutzer gesteuert)
- HP2 erhöht sich automatisch alle 10 Sekunden um 0,5 km/h, bis es die von HP2 festgelegte Höchstgeschwindigkeit erreicht; (Der Aufstieg ist kontrolliert vom Nutzer);
- HP3 beschleunigt automatisch auf eine Geschwindigkeit von 0,5 km/h. Wird die vom HP3-Programm angegebene maximale Geschwindigkeit hinzugefügt, erhöht das System automatisch die Bewegungsmenge auf eine Frequenz von 1 Segment pro Stunde, sodass Ihr Herz in der Nähe des Zielpulswerts schlägt.

**Wenn die tatsächliche Herzfrequenz des Nutzers höher als die Zielherzfrequenz ist :**

- **HP1 -1** automatisch alle 10 Sekunden, bis er auf den minimalen Aufstiegswert reduziert ist (zu diesem Zeitpunkt wird die Geschwindigkeit vom Benutzer gesteuert);
  - **HP2 automatisch** -0,5 km/h alle 10 Sekunden, bis es auf die Mindestgeschwindigkeit von HP2 reduziert ist (zu diesem Zeitpunkt wird das Heben vom Benutzer gesteuert);
  - **Der HP3 verlangsamt automatisch** auf eine Geschwindigkeit von 0,5 km/h. Wenn die Geschwindigkeit auf das niedrigste Niveau reduziert ist und nicht nahe am Zielpulswert liegt, reduziert das System die Frequenz automatisch um ein Segment pro Stunde, um die Belastung zu reduzieren und den Herzschlag nahe dem Zielpulswert zu erreichen . Bis die Herzfrequenz den Zielwert erreicht, bleiben Anstieg, Fall und Geschwindigkeit im ursprünglichen Zustand.
9. Wenn die Bewegungszeit 20 Minuten überschreitet, geht das System in **den "COOLDOWN"-Modus**, der Aufstieg kehrt auf 0 zurück und die Geschwindigkeit nimmt alle 10 Sekunden um 0,5 km/h ab. Wenn die Geschwindigkeit auf **4 km/h oder weniger sinkt, nimmt die Geschwindigkeit ab**. Bis zum Ende des Satzes. Du kannst auch direkt die **"STOPP"- Taste drücken** oder die Sicherheitsverriegelung trennen, um den Betrieb zu stoppen.

- **Hinweis:**  
Sie müssen **den kabellosen Brustgurt für HRC-Programme verwenden**.



HP 1			HP 2				HP 3				
Alter	Zielgebiet (LH)			Alter	Zielgebiet (LH)			Alter	Zielgebiet (LH)		
	Niedrigster	Default	Höchster		Niedrigster	Default	Höchster		Niedrigster	Défaut	Höchster
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171



39	1 36	1 41	1 46	39	1 46	1 51	1 56	39	1 60	1 65	1 70
40	1 35	1 40	1 45	40	1 45	1 50	1 55	40	1 60	1 65	1 70
41	1 34	1 39	1 44	41	1 44	1 49	1 54	41	1 59	1 64	1 69
42	1 33	1 38	1 43	42	1 43	1 48	1 53	42	1 59	1 64	1 69
43	1 32	1 37	1 42	43	1 42	1 47	1 52	43	1 58	1 63	1 68
44	1 31	1 36	1 41	44	1 41	1 46	1 51	44	1 58	1 63	1 68
45	1 30	1 35	1 40	45	1 40	1 45	1 50	45	1 58	1 63	1 68
46	1 29	1 34	1 39	46	1 39	1 44	1 49	46	1 57	1 62	1 67
47	1 28	1 33	1 38	47	1 38	1 43	1 48	47	1 56	1 61	1 66
48	1 27	1 32	1 37	48	1 37	1 42	1 47	48	1 55	1 60	1 65
49	1 26	1 31	1 36	49	1 36	1 41	1 46	49	1 54	1 59	1 64
50	1 25	1 30	1 35	50	1 35	1 40	1 45	50	1 53	1 58	1 63
51	1 24	1 29	1 34	51	1 34	1 39	1 44	51	1 52	1 57	1 62
52	1 23	1 28	1 33	52	1 33	1 38	1 43	52	1 51	1 56	1 61
53	1 22	1 27	1 32	53	1 32	1 37	1 42	53	1 50	1 55	1 60
54	1 21	1 26	1 31	54	1 31	1 36	1 41	54	1 49	1 54	1 59
55	1 20	1 25	1 30	55	1 30	1 35	1 40	55	1 48	1 53	1 58
56	1 19	1 24	1 29	56	1 29	1 34	1 39	56	1 47	1 52	1 57
57	1 18	1 23	1 28	57	1 28	1 33	1 38	57	1 46	1 51	1 56
58	1 17	1 22	1 27	58	1 27	1 32	1 37	58	1 45	1 50	1 55
59	1 16	1 21	1 26	59	1 26	1 31	1 36	59	1 44	1 49	1 54
60	115	1 20	1 25	60	1 25	1 30	1 35	60	1 43	1 48	1 53
61	114	1 19	1 24	61	1 24	1 29	1 34	61	1 42	1 47	1 52
62	113	1 18	1 23	62	1 23	1 28	1 33	62	1 41	1 46	1 51
63	112	1 17	1 22	63	1 22	1 27	1 32	63	1 40	1 45	1 50
64	111	1 16	1 21	64	1 21	1 26	1 31	64	1 39	1 44	1 49
65	110	1 15	1 20	65	1 20	1 25	1 30	65	1 38	1 43	1 48
66	109	1 14	1 19	66	1 19	1 24	1 29	66	1 37	1 42	1 47
67	108	113	1 18	67	1 18	1 23	1 28	67	1 36	1 41	1 46

68	107	112	1 17	68	1 17	1 22	1 27	68	1 35	1 40	1 45
69	106	111	1 16	69	1 16	1 21	1 26	69	1 34	1 39	1 44
70	105	110	1 15	70	1 15	1 20	1 25	70	1 3 3	1 3 8	1 4 3
71	104	109	1 14	71	1 14	1 19	1 24	71	1 3 2	1 3 7	1 4 2
72	103	108	1 13	72	1 13	1 18	1 23	72	1 3 1	1 3 6	1 4 1
73	102	107	1 12	73	1 12	1 17	1 22	73	1 3 0	1 3 5	1 4 0
74	101	106	1 11	74	1 11	1 16	1 21	74	1 2 9	1 3 4	1 3 9
75	100	105	1 10	75	1 10	1 15	1 20	75	1 2 8	1 3 3	1 3 8
76	9 9	104	1 09	76	1 09	1 14	1 19	76	1 2 7	1 3 2	1 3 7
77	9 8	103	1 08	77	1 08	1 13	1 18	77	1 2 6	1 3 1	1 3 6
78	9 7	102	1 07	78	1 07	1 12	1 17	78	1 2 5	1 3 0	1 3 5
79	9 6	101	1 06	79	1 06	1 11	1 16	79	1 2 4	1 2 9	1 3 4
80	9 5	100	1 05	80	1 05	1 10	1 15	80	1 2 3	1 2 8	4 3 3

### PERSONALISIERTES PROGRAMM (U01-U02-U03)

#### 10. Benutzerdefinierte Programmeinstellungen:

Im Standby-Modus drücken Sie kontinuierlich die **Schaltfläche "PROGRAMM"**, bis Sie das benutzerdefinierte Programm **(U01-U03)** einstellen möchten. Drücken Sie die **"MODE"- Taste**, um zu bestätigen, dass die Einstellung eingegeben wurde. Dann kannst du die erste Zeitperiode festlegen. Verwenden Sie die **Tasten "SPEED+", "SPEED-"** oder die Fastspeed-Taste, um die Geschwindigkeit einzustellen, verwenden Sie die **Tasten "INCLINE+", "INCLINE-"** oder die Schnellgeschwindigkeitstaste zur Neigung, drücken Sie die **"MODE"- Taste**, um die Einstellung der ersten Zeitperiode abzuschließen, und geben Sie die zweite Zeitperiode ein. Setzen Sie ein, bis alle 16 Zeitabschnitte (das Zeitfenster zeigt S01-S16) abgeschlossen sind; sobald die Einstellung abgeschlossen ist, werden die Daten dauerhaft gespeichert, bis Sie sie beim nächsten Mal zurücksetzen. Der Strom kann während des Einstellungsprozesses nicht abgeschaltet werden, sonst können die Daten nicht automatisch gespeichert werden.

#### 11. Starten Sie das benutzerdefinierte Programm:

- **Im Standby-Modus drücken Sie** kontinuierlich die **"PROGRAMM"**-Taste, bis Sie das benutzerdefinierte Programm **(U01-U03)** ausführen möchten, stellen Sie die Ausführungszeit ein und drücken Sie dann die Starttaste zum Start.
- **Sobald das benutzerdefinierte Programm und die Laufzeiteinstellungen abgeschlossen sind, drücken Sie sofort die Starttaste, um es zu starten.**

## 7. KÖRPERFETT

1. Wenn das Laufband gestoppt ist, benutze die **"PROG"**-Taste, um das **"FAT"** auszuwählen.
2. Set-Parameter: **F-1 Geschlecht, F-2 Alter, F-3, Größe, F-4, Gewicht, F-5, Körperfett**,
3. Benutze den Geschwindigkeitsknopf, um die Einstellung **von F-1 auf F-4** einzustellen. Manuelle Impulse verwenden Nach 5 bis 10 Sekunden **zeigt das F-5 dein Körperfett an**.
4. Beim Eingeben von Körperfett zeigt zuerst **F-1 an, die Zahl 01 steht für MÄNNER und 02 für WEIBLICH**, benutze die Geschwindigkeitstaste zum Wechseln.
5. Drücke die Modus-Taste, um auf **F-2** zuzugreifen, und benutze die Geschwindigkeitstaste, um dein Alter zwischen 10 und 99 Jahren einzustellen.
6. Drücke die Modus-Taste, um auf **F-3 zuzugreifen**, und benutze die Geschwindigkeitstaste, um deine Höhe einzustellen.
7. Drücken Sie die Modustaste, um auf **die F-4 zuzugreifen, und** verwenden Sie die Geschwindigkeitstaste, um Ihr Gewicht anzupassen.
8. Drücken Sie die Vorlagentaste, um **F-5** anzuzeigen. Das Einstellungsfenster zeigt **---** an, dann benutzt man beide Griffe, nach 8 Sekunden wird Körperfett angezeigt.
9. Nach dem Standard der asiatischen Bevölkerung ist der Körperfettstandard wie folgt:

F-1	GESCHLECHT	1-MANN	2-FRAU
F-2	ALTER	10-99	
F-3	GRÖSSE	100-200	
F-4	GEWICHT	20-150	
F-5	FAT	≤19	Zu dünn
		=(20---24)	normal
		=(25---29)	Zu schwer
		≥30	Eine Menge schwerer

## 8. Funktion des Sicherheitsschlüssels

In jeder Situation **sollte der Sicherheitsschlüssel entfernt werden, das Laufband stoppt sofort**, um den Nutzer zu schützen.

## 9. Energiesparmodus

Wenn du die Maschine seit 10 Minuten nicht benutzt hast, **schaltet sie in den Energiesparmodus** und du kannst jede beliebige Taste drücken, um sie neu zu starten.

## 10. Bluetooth-Lautsprecher

Nachdem du die Matte gestartet hast, **öffne Bluetooth in den Telefoneinstellungen und klicke auf Suchen**. Wenn Bluetooth gefunden wird (**Name: FS-XXXXX-A**), klicke zum Matchen. **Sobald Bluetooth mit dem Telefon gekoppelt ist, kannst du Musik hören**.

## 11. Stopp die Maschine

Du kannst **den Strom jederzeit abschalten**, um die Maschine zu stoppen.

## 12. Kalorien

Die Steigung auf Stufe 0, 1 km Laufen, verbraucht 70,3 Kalorien.

**$70,3 \times \text{Geschwindigkeit (km/h)} \times \text{Zeit (Stunde)} \times (1 + \text{Steigung})$** .

## SCHMIERUNG DES RENNPROFILS

### WARNUNG

**Stellen Sie sicher, dass Sie den Netzstecker vor der** Reinigung oder Wartung des Produkts aus der Matte ziehen.

### REINIGUNG

**Eine allgemeine Reinigung des Geräts verlängert die Lebensdauer des Laufbands erheblich.**

Halten Sie das Laufband sauber, indem Sie es regelmäßig abstauben. **Reinigen Sie unbedingt den freiliegenden Teil des Tablett auf beiden Seiten der Profilfläche sowie** die Seitenschienen. Dies reduziert die Ansammlung von Fremdkörpern unter dem Profil.

**Achte darauf, dass die Schuhe sauber sind. Die Oberseite des Streifens kann mit einem feuchten, seifigen Tuch gereinigt werden.** Achte darauf, jegliche Flüssigkeit vom Inneren des motorisierten Laufbandrahmens oder von der Unterseite des Bandes fernzuhalten.

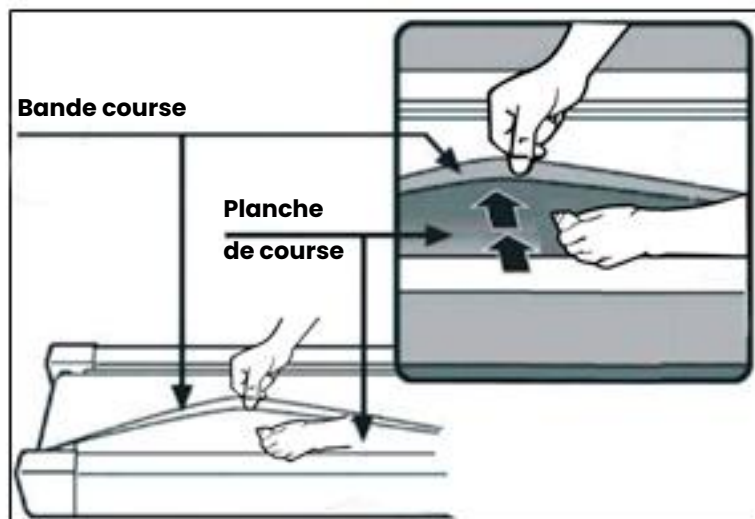
### ACHTUNG!

**Ziehen Sie das Laufband immer aus der Steckdose, bevor Sie die Motorabdeckungen entfernen.** Mindestens einmal im Jahr die Motorabdeckung entfernen und unter der Motorhaube saugen.

**Gürtel und Tablett dieses Laufbands sind mit einem wartungsarmen vorgeschmierten** Tablett-System ausgestattet. Die Reibung von Riemen und Tablett kann eine große Rolle für den Betrieb und die Lebensdauer Ihres Laufbands spielen und eine regelmäßige Schmierung erfordern. Wir empfehlen eine regelmäßige Inspektion des Tablett.

**Wir empfehlen die Schmierung der Brücke nach folgendem Zeitplan:**

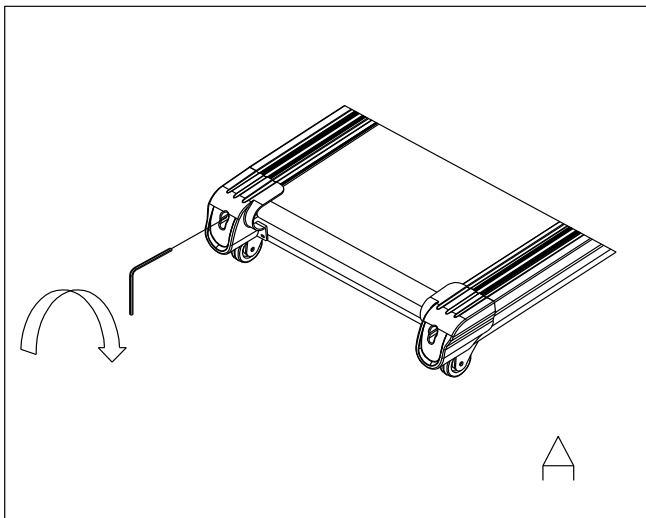
- **Leichter Nutzer** (weniger als 3 Stunden/Woche) jährlich
- **Durchschnittsnutzer** (3-5 Stunden/Woche) alle sechs Monate
- **Starker Nutzer** (mehr als 5 Stunden/Woche) alle drei Monate



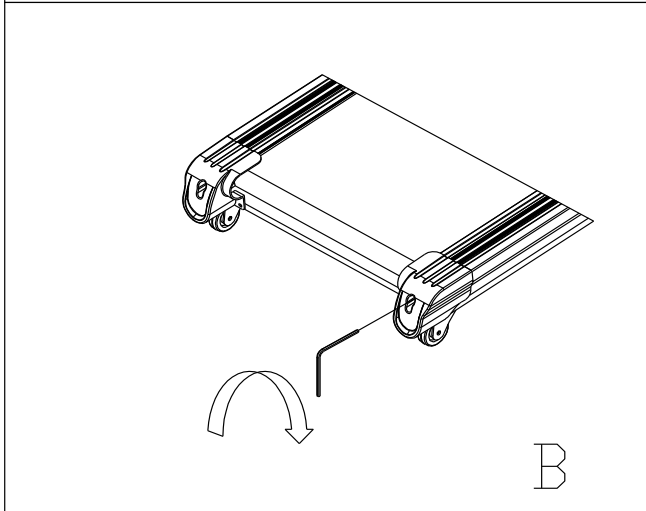
## Anpassung des Teppichstreifens

Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Oberfläche.

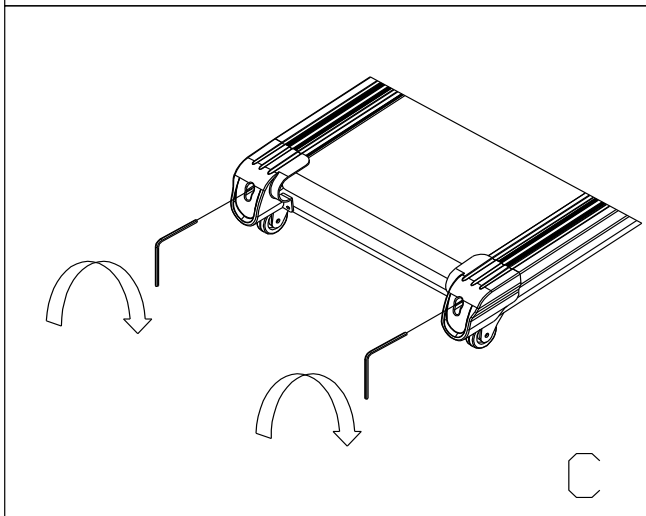
DE



Das Laufband arbeitet mit etwa 6 bis 8 km/h und beobachtet die Abweichung des Laufbands. Wenn das Profil nach rechts gedriftet ist, trennen Sie die Sicherheitsverriegelung und den Einschaltsschalter, drehen Sie den rechten Einstellbolzen um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn, setzen Sie dann den Stromschalter und die Sicherheitsverriegelung ein, bedienen Sie das Laufband und beobachten Sie den Status der Profilabweichung. Wiederhole die oben genannten Schritte, bis das Profil in der Mitte liegt. SIEHE FOTO A.



Sobald sich das Laufbandband nach links verschiebt, zieht man das Sicherheitsschloss ab, schaltet den Strom aus, dreht dann mit dem linken Einstellbolzen eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn, aktiviert dann die Sicherheitsverriegelung und den Strom, um das Laufband zu bedienen, indem man die Abweichung des Laufbandbands überprüft. Wiederhole die oben genannten Schritte, bis der Streifen zentriert ist. SIEHE FOTO B.



Der Laufbandgurt entspannt sich nach den oben genannten Schritten oder nach einer Nutzungszeit allmählich, zieht den Stecker aus dem Sicherheitsschloss und schaltet den Strom aus, wobei die beiden Verstellerschrauben im Uhrzeigersinn um eine Viertelumdrehung drehen, dann schalten Sie das Sicherheitsschloss und den Strom ein, um das Laufband zu bedienen. Dann montiert man das Klebeband, um die Spannung zu überprüfen. Wiederhole die oben genannten Schritte, bis die Bandspannung moderat ist. SIEHE FOTO C.

## FEHLERCODE

Code	Nachkommen		Lösung
E01	Das Display empfing das Signal nicht	Kabelverbindung	Überprüfe oder tausche die Kabel aus
		Standardmäßig zeigen	Ersetze das Display
		Standard-Controller	Controller ersetzen
E02	Das Problem zwischen dem Controller und dem Motor	Motorverbindungskabel sind nicht gut verbunden	Überprüfen Sie, ob die Motorkabel richtig angeschlossen sind
		Keine Ausgangsspannung oder abnormale Ausgangsspannung der Steuerplatine	Controller ersetzen
		Motorschaden	Motorwechsel
E03	Die Geschwindigkeit ist unnormal	Der Sensor ist am Motor nicht richtig montiert	Sensor wieder zusammenbauen
		Sensor von schlechter Qualität	Sensor ersetzen
		Kartenfehler	Controller ersetzen
E04	Surge	Eingangsspannung zu hoch	Stellen Sie die Spannung an
		Motorschaden	Motorwechsel
		Fehler der Steuerplatine	Controller ersetzen
E05	Aufwärtsstrom	Zu hoher elektrischer Strom	Anpassung des Versorgungsstroms
		Probleme mit dem Laufband und der Motorstruktur führen dazu, dass der Motor widersetzt oder klemmt	Überprüfe die Struktur, ob sie korrekt ist
		Standard-Controller	Controller ersetzen
E06	Surge	Eingangsspannung zu niedrig	Bitte überprüfen Sie, ob die Stromleitung normal ist
		Fehler der Steuerplatine	Controller ersetzen
E07	Der Sicherheitsschlüssel war nicht richtig eingestellt	Der Sicherheitsschlüssel versagt auf der Matte	Anlegen des Sicherheitsschlüssels
		Das Standard-Sicherheitssystem	Zähler ersetzen

## 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**

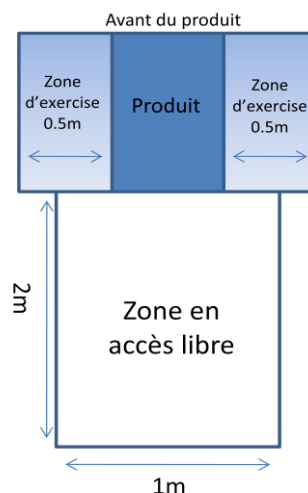
- Lee y guarda este manual de usuario con cuidado. Utiliza este producto solo según se indique.
- Este aparato debe ser montado y utilizado por adultos.
- Tu dispositivo cumple con el estándar **SB clase EN-957** para uso en casa, en un gimnasio o en cualquier otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- 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: 195 x 86 x 145 cm (1,67 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 sobrentrenamiento 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.

**BOLSA DE TORNILLO**

Description	Qty	Description	Qty
M10*80 (NO:73) 	4		1
M10*75 (NO:57) 	8		1
M10*20 (NO:71) 	10	(S5) 	1
M8*16 (NO:92) 	8	(S6) 	1
∅ 4.2x16mm (NO:94) 	12		1
10.5(NO:67) 	22	∅8.5(NO:66) 	8

## INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES



**Tiempo de montaje**  
40 min



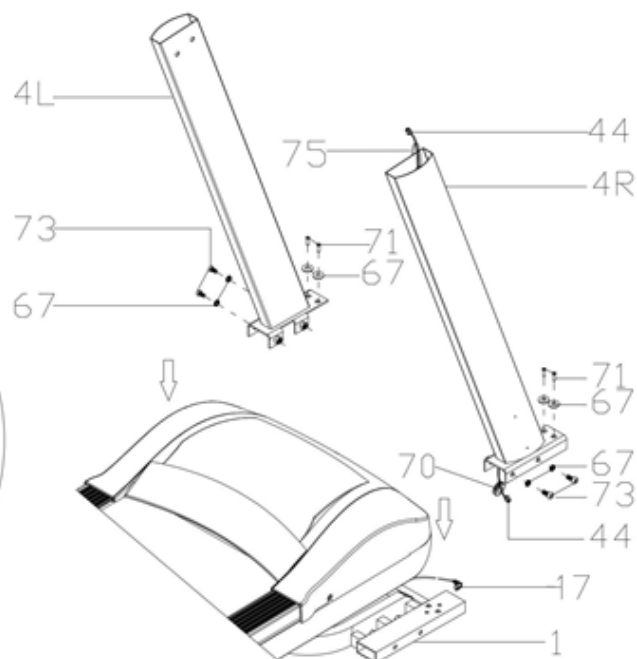
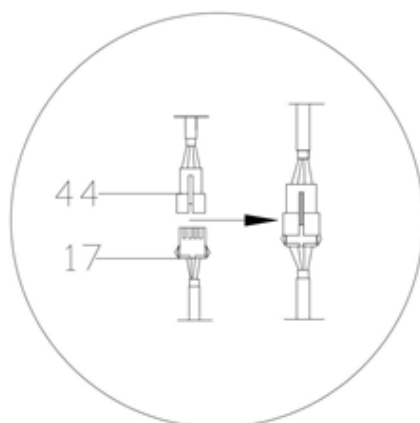
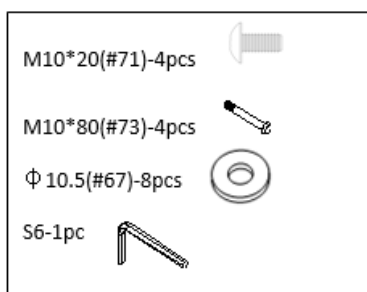
**Herramientas**  
incluido



**Dificultad**  
Avanzado

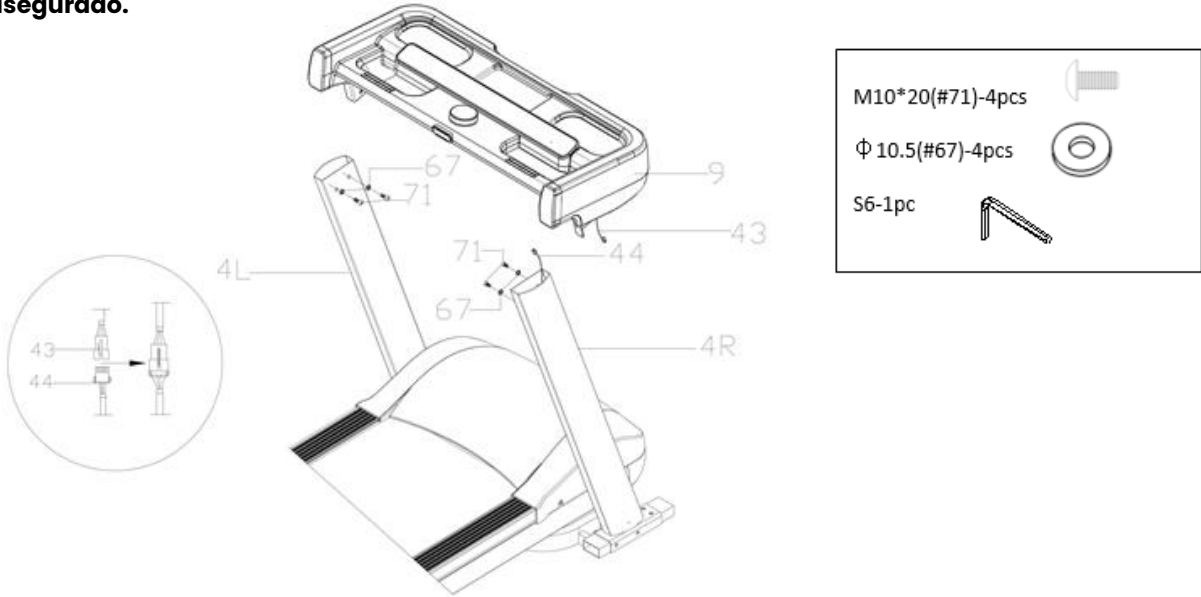
### **PASO 1: Instalación de los montantes (partes 4L y 4R)**

1. **Coloca los pilares izquierdo (4L) y derecho (4R)** en las ranuras previstas del chasis.
2. **Conecta cuidadosamente los cables** como se muestra en la imagen (marca 1).
3. **Asegura los postes con los tornillos (73) y (71)**, insertándolos a través **de las arandelas (67)**.
4. **Aprieta bien todos los tornillos y comprueba** que la base esté estable y segura.



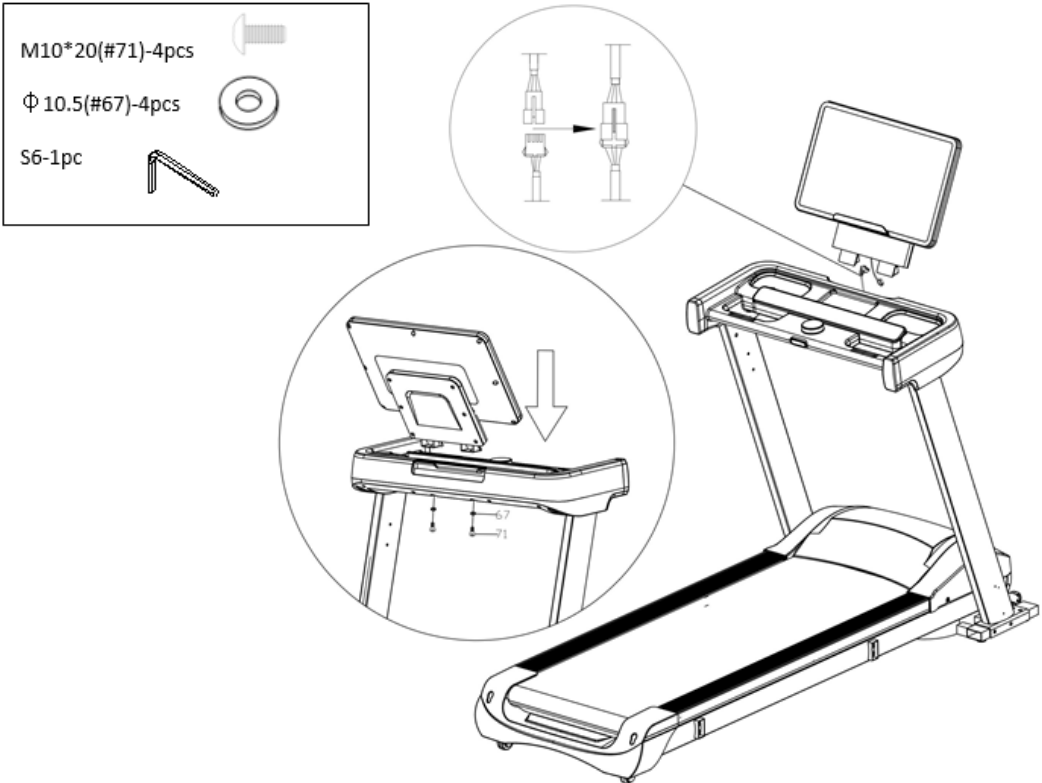
**PASO 2: Instalación de la base de la consola**

1. Una vez que los montantes estén bien sujetos, **coloca la base de la consola sobre los montantes.**
2. **Conecta los cables** según el diagrama proporcionado. **Ten cuidado de no pellizcar los cables al enclavar la consola.**
3. **Asegura la consola cruzando los tornillos :**
  - o Un tornillo en la parte superior del poste derecho
  - o Un tornillo en la parte inferior del poste izquierdo
4. Continúa con los tornillos restantes y **aprieta gradualmente hasta que el conjunto esté bien asegurado.**



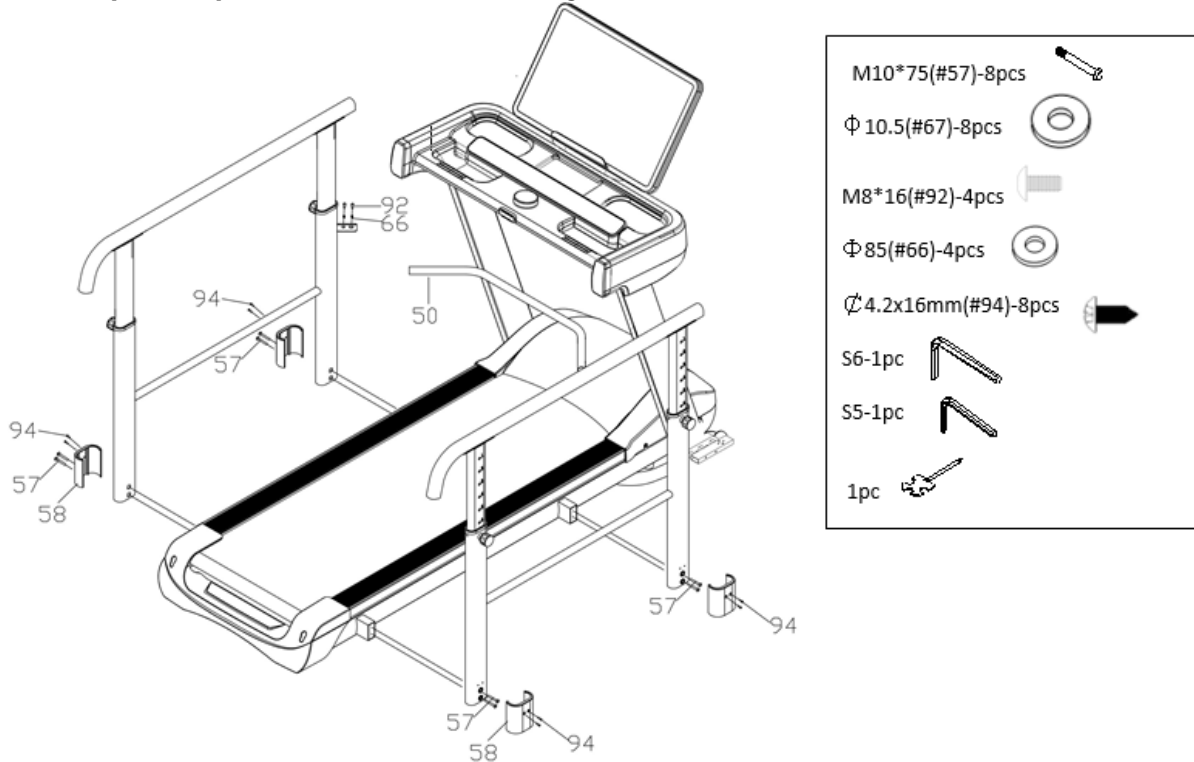
**PASO 3: Accesorio del medidor**

1. **Conecta los cables del contador correctamente** , como se muestra en la imagen.
2. Asegúrate de que los cables no estén **dañados ni atascados.**
3. **Coloca el velocímetro** y luego aseguralo con los tornillos que te proporcionan.



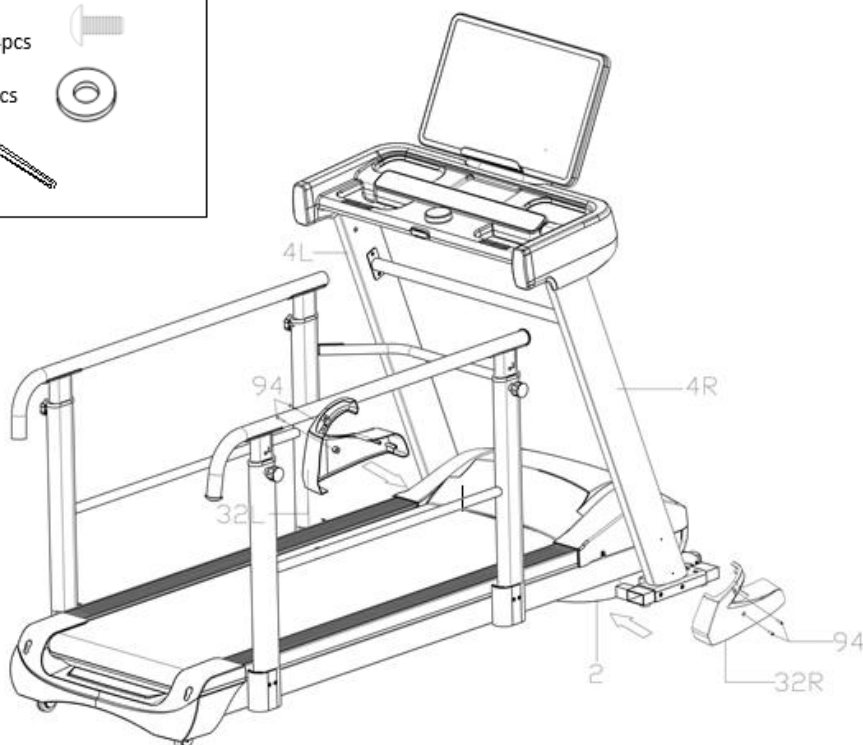
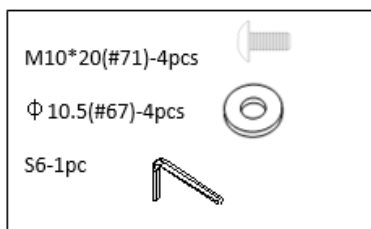
### PASO 4: Montar las barras laterales

1. Coloca las barras **laterales alineando los agujeros de montaje**.
2. Inserta los tornillos y **aprieta transversalmente (arriba derecha/abajo izquierda)**, luego aprieta gradualmente los otros tornillos.
3. **Comprueba que cada barra esté bien asegurada.**



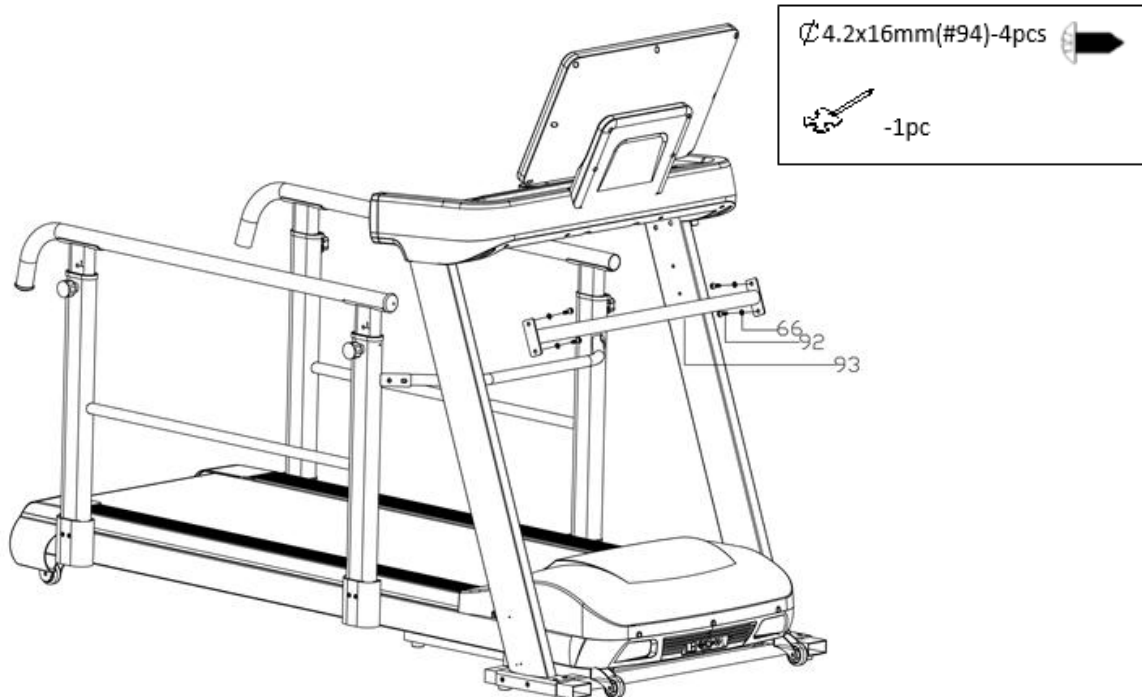
### PASO 5: Instalación de las cubiertas de los montantes (partes 32L y 32R)

1. Sujeta las tapas a **los montantes izquierdo y derecho**.
2. Sujeta con **los tornillos (94)**.



## **PASO 6: Montar la barra central delantera**

1. **Coloca la barra central mirando hacia adelante.**
2. **Alinea los agujeros de montaje** y luego inserta los tornillos.
3. Aprieta **transversalmente (arriba derecha/abajo izquierda)**, como en el paso 2.
4. **Aprieta todos los tornillos gradualmente** hasta que estén completamente sujetos.



## **PASO 7: Puesta en marcha**

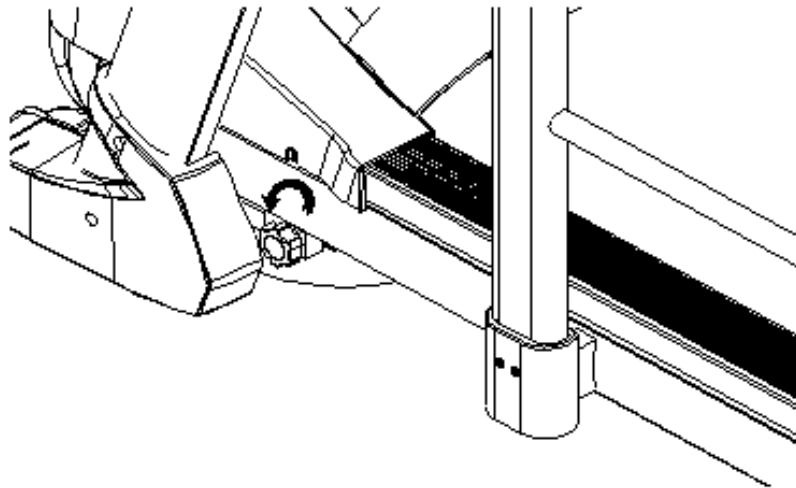
1. **Adjuntar Insertar la llave de seguridad (parte 23)** en la ranura prevista de la consola.
2. **Una vez que la llave está en su sitio**, la alfombra está lista para usar.



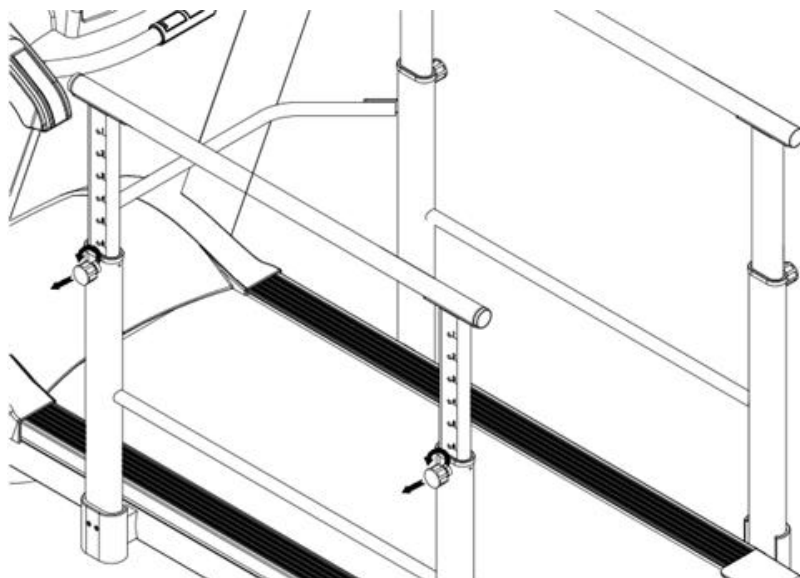
**NOTA DE SEGURIDAD:****¡ADVERTENCIA!**

Asegúrate de **que la unidad esté completamente montada** como se muestra arriba, y luego **atornilla todos los tornillos**. Sigue estos pasos **tras comprobar que todo está en orden** :  
**Antes de usar la cinta, lee detenidamente las instrucciones.**

1. **Antes de arrancar la máquina**, afloja la esfera como se muestra en la ilustración. Si necesitas mover el dispositivo, presiona el dial firmemente en el agujero.



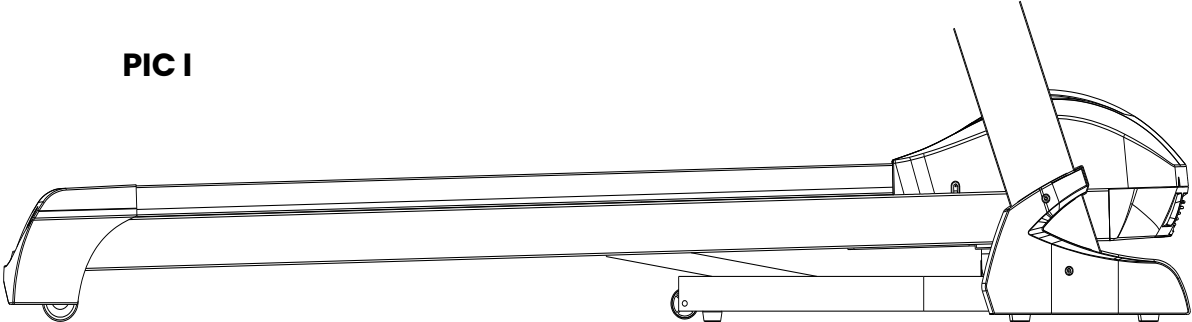
2. **Si necesitas ajustar la altura del manillar**, tira del pomo hacia fuera y gira el manillar para que el manillar no encaje en el agujero, luego ajusta la altura del manillar, presiona el pomo y apriétalo bien.



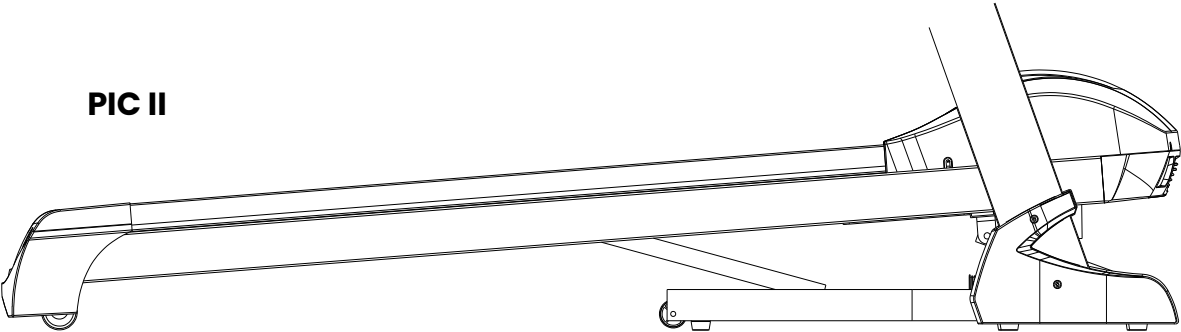
### INSTRUCCIÓN DE INCLINACIÓN

- Los botones **【TILT+】** , **【TILT-】** , **【+】** y **【-】** son los botones de ajuste de inclinación.
- Para ajustar la inclinación mientras usas la alfombra, **el ángulo es 1 nivel/soporte.**
- Pulsa **el botón durante más de 2 segundos** para subir o bajar la alfombra automáticamente.
- También tienes **los atajos 4, 8 y 12.**
- **PIC I muestra la inclinación en nivel 0 y PIC II la inclinación en nivel 20.**

PIC I



PIC II



## USO DE LA PANTALLA DIGITAL

ES

### 1. PANTALLA CONTADOR



### 2. FUNCIÓN DE LAS PANTALLAS



**Ventana "VELOCIDAD":** muestra la velocidad actual, rango de velocidad: 0,2-14,0 km/h. Al configurar el programa, las ventanas de velocidad mostrarán el valor de velocidad; Durante la prueba de grasa corporal, función de visualización de parámetros.



**Pantalla de "HORA":** visualización del tiempo de ejercicio, cronometraje positivo de 0:00 a 99:59. Al configurar el programa, las ventanas de tiempo mostrarán el valor temporal; Al configurar la prueba de grasa corporal, se muestran los valores de ajuste para cada parámetro.



**Pantalla de "DISTANCIA":** Muestra la distancia recorrida, contando hacia adelante de 0,00 a 99.



**"CALORÍAS" muestra:** calorías consumidas, valor calórico de 20 a 99. Al configurar el programa, las ventanas mostrarán "P01-P24".



**Pantalla "TILT":** Muestra la inclinación actual, rango de nivel 0 a 20; Al configurar el programa, las ventanas de inclinación mostrarán el valor de los niveles de inclinación



**Cartel "PLUSE":** Pantalla manual de la relación de pulsos de 50 a 200

**Pantalla:**

1. En modo de operación totalmente manual, se muestra la pista de 400 metros.
2. Al configurar el programa, se muestra el diagrama de velocidad del programa correspondiente; tras iniciar, se muestran los diagramas de velocidad e inclinación, y los gráficos de velocidad o inclinación del segmento de movimiento actual parpadean.
3. Cuando se baja el candado de seguridad, muestra: **LLAVE DE SEGURIDAD DESCONECTADA.**
4. Durante la prueba de grasa corporal, se muestra la **PRUEBA DE CONTENIDO DE GRASA.**
5. Al establecer el género, se muestra: **MACHO/FEMENINO.**
6. Al ajustar la edad, muestra: **INTRODUCE EDAD.**
7. Al ajustar el tamaño, muestra: **INTRODUCE TAMAÑO.**
8. Al ajustar el peso, muestra: **INTRODUZCA PESO.**
9. Durante la prueba de grasa corporal, muestra: **PRUEBA DE GRASA, POR FAVOR ESPERE.**

**3. FUNCIÓN DE LA TECLA**

1. **"START"** arranca la máquina, **"STOP"** detiene la correa.
2. **VELOCIDAD "+"**: velocidad + botón, en estado de funcionamiento, pulsa para añadir 0,1 km/h cada vez, pulsa durante mucho tiempo, añadirá velocidad continuamente;
3. **VELOCIDAD "-"**: Botón de velocidad -, en estado de funcionamiento, pulsa para disminuir 0,1 km/h cada vez, pulsándolo largamente, la velocidad disminuirá constantemente.
4. **"INC+"**: aumenta los niveles de inclinación mientras corres, pulsa durante mucho tiempo, esto aumentará los niveles de inclinación constantes
5. **"INC -"**: disminuye los niveles de inclinación mientras corres, presiona durante mucho tiempo, esto disminuirá los niveles de inclinación constantes
6. **"MODO"**: Botón de modo para apagado, selecciona tiempo, distancia y calorías
7. Empareja tu teléfono con el dispositivo de forma inalámbrica para escuchar música.
8. Botones de velocidad rápida: **3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h.**
9. Botones de inclinación rápida: **3 niveles, 6 niveles, 9 niveles, 12 niveles.**
10. **Rotary**: Gira a la derecha para aumentar la velocidad, gira a la izquierda para disminuir la velocidad.
11. **PROG**: Usa este botón para elegir los programas:
  - **P01-P24** son programas predefinidos
  - **U01-U03**, un programa de configuración de usuario
  - **HP1-HP3** son programas de frecuencia cardíaca corporal: prueba la grasa corporal

**4. Inicio rápido (Modo manual)**

1. Enciende el interruptor, pon correctamente la llave de seguridad en el contador
2. Pulsa el botón **de inicio "START"**, el sistema entra en un plazo de tres segundos desde la cuenta atrás, suena un ruido, la pantalla de tiempo cuenta atrás, y 5 segundos después de la **cinta de correr a una velocidad de 0,2 km/h.**
3. Después de arrancar, utiliza las teclas **"SPEED +"**, **"SPEED -"** para ajustar la velocidad de la cinta; **las teclas "INC +"**, **"INC -"** para ajustar la inclinación de la cinta.

## 5. Durante el movimiento

1. El botón "**Velocidad -**" reducirá la velocidad de funcionamiento de la cinta.
2. El botón "**Speed +**" aumenta la velocidad de funcionamiento de la cinta.
3. Pulsa el **botón "Para"** y la cinta dejará de funcionar.
4. Pulsa **las teclas de inclinación** para ajustar la inclinación de la cinta.
5. Unos cinco segundos después del movimiento de ambas manos, se registran los datos del ritmo cardíaco.

## Programas preestablecidos

No	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
	Velocidad	Inclinación	Velocidad	Inclinación	Velocidad	Inclinación	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

No	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

No	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

No	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación	Vitesse	Inclinación
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

## 6. Programas HRC

1. **La duración del** ejercicio de frecuencia cardíaca se establece en 22 minutos.
2. Mantenga pulsado el botón "**Program**" en modo de espera hasta que la ventana de distancia muestre "**HP1/HP2/HP3**" (programa de monitorización de la frecuencia cardíaca).

**La ventana de Calorías** muestra la antigüedad predeterminada del sistema y parpadea.

**La ventana de Frecuencia Cardíaca** muestra la frecuencia cardíaca objetivo. Pulsa las teclas arriba y abajo "**Velocidad**" o "**INCLINACIÓN**" para ajustar la edad; la ventana de Frecuencia Cardíaca mostrará **el valor objetivo relacionado con la edad**. Después de ajustar la edad, si crees que la frecuencia cardíaca objetivo por defecto no es adecuada, puedes pulsar "**Modo**" para cambiar a la frecuencia objetivo. En ese momento, la ventana de frecuencia cardíaca parpadea. Pulsa "**Velocidad**" o "**INCLINACIÓN**" para ajustar la frecuencia cardíaca objetivo.

- **Nota:**

Si **pulsas el botón Start directamente** en la interfaz de pantalla **HP1/HP2/HP3**, el sistema recomendará automáticamente una configuración de control de frecuencia cardíaca para que el usuario use (la configuración es la siguiente):

4. **La velocidad de funcionamiento del programa "HP1"** se define por sí misma: la edad es 30 años, el valor por defecto de la frecuencia cardíaca objetivo es 150 veces/minuto;
5. **La velocidad máxima automática de funcionamiento del programa "HP2"** es de 9,0 km/h y la edad es de 30 años. El valor objetivo por defecto de la frecuencia cardíaca es 160 latidos/min.
6. **La velocidad máxima automática de funcionamiento del programa "HP3"** es de 10,0 km/h y la edad es de 30 años. El objetivo por defecto de frecuencia cardíaca es de 170 latidos/min.
3. Si pulsas **el botón "Programar"** para acceder a la configuración de edad, la ventana de calorías mostrará la edad predeterminada de 30 años. El usuario puede seleccionar la edad adecuada pulsando las teclas "+", "-", "**velocidad +**" y "**velocidad -**", y el rango de ajuste de edad es de 15 a 80 años (consulta la tabla de programas de monitorización de la frecuencia cardíaca HP1/HP2/HP3 para más detalles).
4. Una vez que el usuario ha seleccionado su edad y pulsado el **botón "Modo"**, el sistema recomendará automáticamente una frecuencia cardíaca objetivo adecuada a su edad y la mostrará en la ventana para su referencia. El usuario también puede seleccionar el valor objetivo de la frecuencia cardíaca deseada según su nivel de forma física pulsando los botones "**arriba y abajo +**", "**arriba y abajo -**", "**velocidad +**", "**velocidad -**", con un rango de selección de 95 a 180 (consulta la tabla del programa de frecuencia cardíaca **HP1/HP2/HP3** para más detalles).
5. Una vez que el usuario haya seleccionado su edad y el valor objetivo de la frecuencia cardíaca, pulse "**Modo**" para acceder al protector de pantalla o pulse "**START**" directamente para iniciar.
6. En el estado de ejecución del programa **HP1/HP2/HP3**, puedes pulsar los botones "**arriba y abajo +**", "**arriba y abajo -**", "**velocidad +**", "**velocidad -**" para ajustar la velocidad y la velocidad arriba y abajo, pero el sistema seguirá ajustando automáticamente la velocidad y arriba y abajo para acercar tu frecuencia cardíaca al valor objetivo.

7. Los primeros 3 minutos tras comenzar el ejercicio son el estado de calentamiento, la velocidad inicial es de 3 km/h, el sistema no ajusta automáticamente la velocidad, solo puede ajustarse manualmente; tras 3 minutos, dependiendo de tu valor actual de frecuencia cardíaca, el sistema:

**La frecuencia cardíaca real del usuario es < a la frecuencia cardíaca objetivo:**

- HP1 aumenta automáticamente en +1 cada 10 s hasta alcanzar el máximo; (La velocidad está controlada por el usuario)
- HP2 aumenta automáticamente 0,5 km/h cada 10 segundos hasta alcanzar la velocidad máxima especificada por HP2; (El ascenso está controlado por el usuario);
- HP3 acelera automáticamente hasta una velocidad de 0,5 km/h. Cuando se suma a la velocidad máxima especificada por el programa HP3, si no está cerca del valor objetivo de la frecuencia cardíaca, el sistema aumenta automáticamente la cantidad de ejercicio a una frecuencia de 1 segmento/hora para que tu corazón lata cerca del valor objetivo.

**Cuando la frecuencia cardíaca real del usuario es superior a la frecuencia cardíaca objetivo :**

- **HP1 automáticamente** -1 cada 10S hasta que se reduce al valor mínimo de ascenso (en este punto, la velocidad la controla el usuario);
  - **HP2 automáticamente** -0,5 KM/hora cada 10S hasta que se reduce a la velocidad mínima HP2 (en este momento, la sustentación la controla el usuario);
  - **La HP3 reduce automáticamente la velocidad** hasta 0,5 km/h. Cuando la velocidad se reduce al nivel más bajo, si no está cerca del valor objetivo de la frecuencia cardíaca, el sistema reducirá automáticamente la frecuencia en un segmento por hora para disminuir la cantidad de ejercicio y hacer que tu ritmo cardíaco se acerque al valor objetivo. Hasta que la frecuencia cardíaca alcance el valor objetivo, el aumento, descenso y velocidad permanecerán en el estado original.
8. Cuando el tiempo de movimiento supera los 20 minutos, el sistema entra **en modo "ENFRIAMIENTO"**, el ascenso vuelve a 0 y la velocidad disminuye 0,5 KM/H cada 10 segundos. Cuando la velocidad baja a **4 KM/H o menos, la velocidad disminuye**. Hasta el final del movimiento. También puedes pulsar directamente el **botón "STOP"** o desconectar el seguro para detener la operación.

• **Nota:**

Debes **usar la correa torácica inalámbrica** para los **programas de HRC**.

HP 1			HP 2			HP 3					
Edad	Área objetivo (LH)		Edad	Área objetivo (LH)		Edad	Área objetivo (LH)				
	Más bajo	Default	Más alto	Más bajo	Default	Más alto	Más bajo	Défaut	Más alto		
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171

39	1 36	1 41	1 46	39	1 46	1 51	1 56	39	1 60	1 65	1 70
40	1 35	1 40	1 45	40	1 45	1 50	1 55	40	1 60	1 65	1 70
41	1 34	1 39	1 44	41	1 44	1 49	1 54	41	1 59	1 64	1 69
42	1 33	1 38	1 43	42	1 43	1 48	1 53	42	1 59	1 64	1 69
43	1 32	1 37	1 42	43	1 42	1 47	1 52	43	1 58	1 63	1 68
44	1 31	1 36	1 41	44	1 41	1 46	1 51	44	1 58	1 63	1 68
45	1 30	1 35	1 40	45	1 40	1 45	1 50	45	1 58	1 63	1 68
46	1 29	1 34	1 39	46	1 39	1 44	1 49	46	1 57	1 62	1 67
47	1 28	1 33	1 38	47	1 38	1 43	1 48	47	1 56	1 61	1 66
48	1 27	1 32	1 37	48	1 37	1 42	1 47	48	1 55	1 60	1 65
49	1 26	1 31	1 36	49	1 36	1 41	1 46	49	1 54	1 59	1 64
50	1 25	1 30	1 35	50	1 35	1 40	1 45	50	1 53	1 58	1 63
51	1 24	1 29	1 34	51	1 34	1 39	1 44	51	1 52	1 57	1 62
52	1 23	1 28	1 33	52	1 33	1 38	1 43	52	1 51	1 56	1 61
53	1 22	1 27	1 32	53	1 32	1 37	1 42	53	1 50	1 55	1 60
54	1 21	1 26	1 31	54	1 31	1 36	1 41	54	1 49	1 54	1 59
55	1 20	1 25	1 30	55	1 30	1 35	1 40	55	1 48	1 53	1 58
56	1 19	1 24	1 29	56	1 29	1 34	1 39	56	1 47	1 52	1 57
57	1 18	1 23	1 28	57	1 28	1 33	1 38	57	1 46	1 51	1 56
58	1 17	1 22	1 27	58	1 27	1 32	1 37	58	1 45	1 50	1 55
59	1 16	1 21	1 26	59	1 26	1 31	1 36	59	1 44	1 49	1 54
60	115	1 20	1 25	60	1 25	1 30	1 35	60	1 43	1 48	1 53
61	114	1 19	1 24	61	1 24	1 29	1 34	61	1 42	1 47	1 52
62	113	1 18	1 23	62	1 23	1 28	1 33	62	1 41	1 46	1 51
63	112	1 17	1 22	63	1 22	1 27	1 32	63	1 40	1 45	1 50
64	111	1 16	1 21	64	1 21	1 26	1 31	64	1 39	1 44	1 49
65	110	1 15	1 20	65	1 20	1 25	1 30	65	1 38	1 43	1 48
66	109	1 14	1 19	66	1 19	1 24	1 29	66	1 37	1 42	1 47
67	108	113	1 18	67	1 18	1 23	1 28	67	1 36	1 41	1 46

68	107	112	1 17	68	1 17	1 22	1 27	68	1 35	1 40	1 45
69	106	111	1 16	69	1 16	1 21	1 26	69	1 34	1 39	1 44
70	105	110	1 15	70	1 15	1 20	1 25	70	1 3 3	1 3 8	1 4 3
71	104	109	1 14	71	1 14	1 19	1 24	71	1 3 2	1 3 7	1 4 2
72	103	108	113	72	113	1 18	1 23	72	1 3 1	1 3 6	1 4 1
73	102	107	112	73	112	1 17	1 22	73	1 3 0	1 3 5	1 4 0
74	101	106	111	74	111	1 16	1 21	74	1 2 9	1 3 4	1 3 9
75	100	105	110	75	110	1 15	1 20	75	1 2 8	1 3 3	1 3 8
76	9 9	104	109	76	109	1 14	1 19	76	1 2 7	1 3 2	1 3 7
77	9 8	103	108	77	108	113	1 18	77	1 2 6	1 3 1	1 3 6
78	9 7	102	107	78	107	112	1 17	78	1 2 5	1 3 0	1 3 5
79	96	101	106	79	106	111	1 16	79	1 2 4	1 2 9	1 3 4
80	95	100	105	80	105	110	1 15	80	1 2 3	1 2 8	5 3 3

### PROGRAMA PERSONALIZADO (U01-U02-U03)

#### 11. Configuración del programa definido por el usuario:

En modo de espera, pulse el botón **"PROGRAMA"** continuamente hasta que quieras configurar el programa definido por el usuario (**U01-U03**). Pulsa el botón **"MOMODO"** para confirmar que la configuración ha sido introducida. Entonces puedes establecer el primer periodo temporal. Utiliza las teclas **"SPEED+", "SPEED-"** o la tecla de velocidad rápida para ajustar la velocidad, usa las teclas **"INCLINE+", "INCLINE-"** o la tecla de velocidad rápida para ajustar la inclinación, pulsa la tecla **"MODE"** para completar la configuración del primer periodo de tiempo y entra en el segundo periodo. Configura hasta que se completen los 16 periodos de tiempo (la ventana de tiempo muestra S01-S16); una vez completada la configuración, los datos se guardarán permanentemente hasta que los reinicies la próxima vez. No se puede apagar la alimentación durante el proceso de configuración, de lo contrario los datos no se pueden guardar automáticamente.

#### 12. Inicia el programa definido por el usuario:

- **En modo de espera**, pulsa continuamente el botón **"PROGRAMA"** hasta que quieras ejecutar el programa definido por el usuario (**U01-U03**), establece el tiempo de ejecución y luego pulsa el botón de inicio para iniciar.
- **Una vez completados los ajustes de programa y tiempo de ejecución definidos por el usuario**, pulsa el botón de inicio para iniciarlo inmediatamente.

## 7. GRASA CORPORAL

1. Cuando la cinta esté parada, usa el botón "**PROG**" para seleccionar la "**FAT**".
2. Parámetro de fija, **género F-1, Edad F-2, F-3, Altura, F-4, Peso, F-5, Grasa** corporal, Usa el mando de velocidad para ajustar la configuración **de F-1 a F-4**. Usa pulso manual tras 5 a 10 segundos, **el F-5 mostrará tu grasa corporal**.
3. Al introducir grasa corporal, la primera muestra **F-1, el número 01 significa HOMBRES y 02 MUJER**, usa el botón de velocidad para cambiar.
4. Pulsa el botón de modo para acceder **a F-2**, usa el botón de velocidad para establecer tu edad entre 10 y 99 años.
5. Pulsa el botón de modo para acceder **a F-3**, usa el botón de velocidad para ajustar tu altura.
6. Pulsa el botón de modo para acceder **al F-4**, usa el botón de velocidad para ajustar tu peso.
7. Pulsa el botón plantilla para mostrar **el F-5**. La ventana de ajustes mostrará ---, luego usa ambas asas, y tras 8 segundos mostrará la grasa corporal.
8. Según el estándar de los pueblos asiáticos, el estándar de grasa corporal es el siguiente:

F-1	GÉNERO	1-HOMBRES	2-MUJER
F-2	EDAD	10-99	
F-3	ALTURA	100-200	
F-4	PESO	20-150	
F-5	GORDURA	≤19	Demasiado fina
		=(20---24)	Normal
		=(25---29)	Demasiado pesado
		≥30	Mucho peso

## 8. Función de la clave de seguridad

En cualquier situación, quita **la llave de seguridad, la cinta se detiene inmediatamente** para proteger al usuario.

## 9. Modo de ahorro de energía

Si no has usado la máquina durante 10 minutos, **entrará en modo de ahorro** de energía y podrás pulsar cualquier botón para reiniciarla.

## 10. Altavoz Bluetooth

Después de arrancar la alfombra, **abre Bluetooth en la configuración del teléfono y haz clic para buscar**. Cuando se encuentre Bluetooth (**nombre: FS-XXXXX-A**), haz clic para que coincida. **Una vez emparejado el Bluetooth con el teléfono, puedes escuchar música.**

## 11. Para la máquina

Puedes **apagar la corriente en cualquier momento** para detener la máquina.

## 12. Calorías

La pendiente en nivel 0, corriendo 1 km, consume 70,3 calorías.

**$70,3 \times \text{Velocidad (km/h)} \times \text{Tiempo (hora)} \times (\text{nivel de inclinación } 1+)$ .**

## LUBRICACIÓN DE LA BANDA DE RODADURA DE COMPETICIÓN

### ADVERTENCIA

**Asegúrate de desconectar el enchufe de alimentación de la alfombrilla** antes de limpiar o mantener el producto.

### LIMPIEZA

**Una limpieza general del dispositivo prolongará significativamente la vida útil de la cinta.**

Mantén la cinta limpia sacudiéndola regularmente. **Asegúrate de limpiar la parte expuesta de la bandeja a ambos lados de la banda de rodadura así** como los raíles laterales. Esto reduce la acumulación de objetos extraños bajo la banda de rodadura. **Asegúrate de que los zapatos estén limpios. La parte superior de la tira se puede limpiar con un paño húmedo y jabonoso.** Asegúrate de mantener cualquier líquido alejado del interior del marco motorizado de la cinta o de la parte inferior de la banda.

### ¡ATENCIÓN!

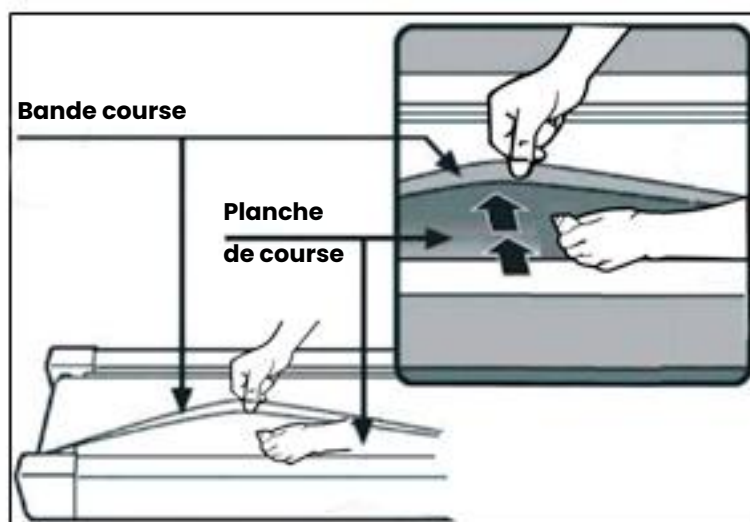
**Siempre desenchufa la cinta de correr del enchufe eléctrico antes de quitar la tapa del motor.**

Al menos una vez al año, quita la tapa del motor y aspira bajo el capó.

**La banda y la bandeja de esta cinta están equipadas con un sistema de bandeja prelubricada de bajo mantenimiento.** La fricción entre la banda y la bandeja puede desempeñar un papel fundamental en el funcionamiento y la vida útil de tu cinta, requiriendo lubricación periódica. Recomendamos una inspección periódica de la bandeja.

**Recomendamos la lubricación del puente según el siguiente calendario:**

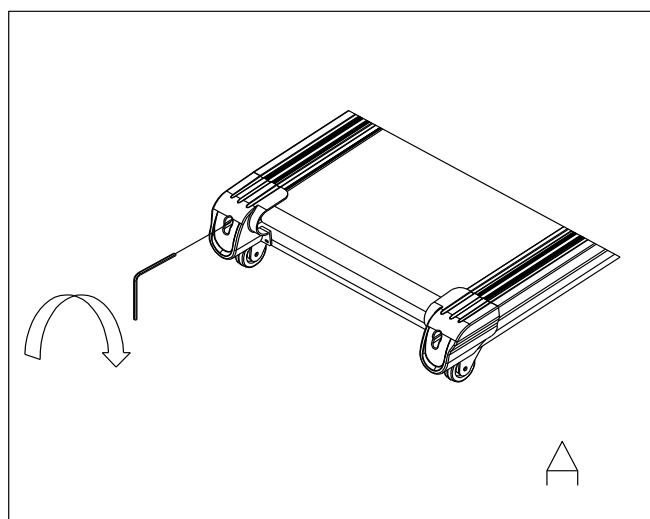
- **Usuario ligero** (menos de 3 horas a la semana) al año
- **Usuario medio** (3-5 horas a la semana) cada seis meses
- **Usuario intensivo** (más de 5 horas a la semana) cada tres meses



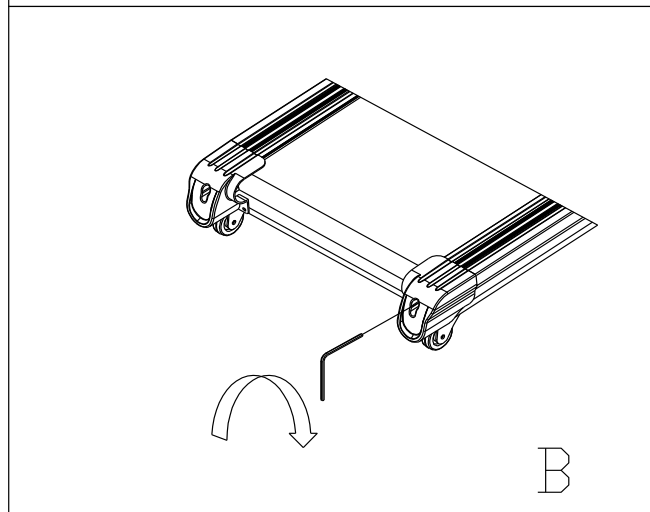
## Ajustando la tira de la alfombra

Coloca la cinta sobre una superficie plana.

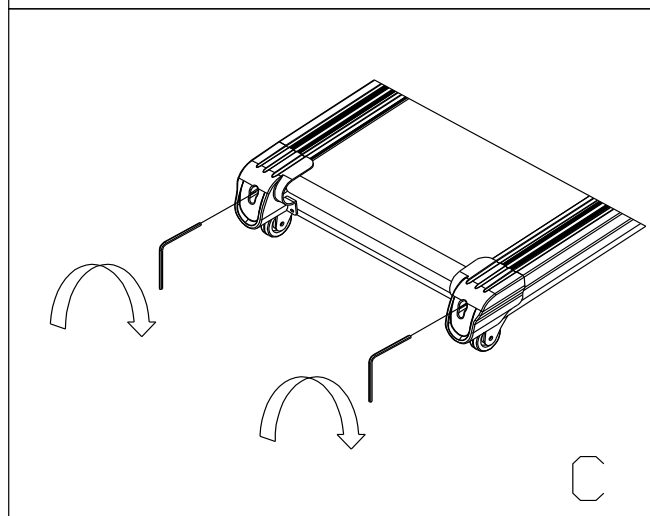
ES



La cinta funciona a unos 6 a 8 km/h y observa la desviación de la banda de carrera. Si la banda de rodadura se ha desplazado hacia la derecha, desconecta el seguro y el interruptor de encendido, gira el tornillo de ajuste derecho un cuarto de vuelta en sentido horario, luego inserta el interruptor de encendido y el seguro, acciona la cinta y observa el estado de la desviación de la banda de rodadura. Repite los pasos anteriores hasta que la banda de rodadura quede en el centro. VER FOTO A.



Una vez que la banda de la cinta se desplace hacia la izquierda, desenchufa el seguro de seguridad, apaga la corriente y luego con el cerrojo de ajuste izquierdo gira un cuarto de vuelta en sentido horario, después activa el seguro y potencia para accionar la cinta, comprobando la desviación de la banda de la cinta. Repite los pasos anteriores hasta que la tira esté centrada. VER FOTO B.



La correa de la cinta se relajará gradualmente tras los pasos anteriores o tras un periodo de uso, desconectando el seguro y apagando la alimentación, con los dos tornillos de ajuste girando en sentido horario un cuarto de vuelta, luego activando el seguro y la alimentación para accionar la cinta. Luego monta sobre la cinta para confirmar la tensión. Repite los pasos anteriores hasta que la tensión de la cinta sea moderada. VER FOTO C.

## CÓDIGO DE ERROR

Código	Descendencia		Solución
E01	La pantalla no recibió la señal	Conexión por cable	Revisar o cambiar los cables
		Mostrar por defecto	Cambiar la pantalla
		Controlador por defecto	Cambia el mando
E02	El problema entre el controlador y el motor	Los cables de conexión del motor no se conectan bien	Comprueba que los cables del motor estén bien conectados
		No hay voltaje de salida ni tensión de salida anormal de la placa controlada	Cambia el mando
		Avería del motor	Cambia el motor
E03	La velocidad es anormal	El sensor no está bien montado en el motor	Remontar el sensor
		Sensor de mala calidad	Cambia el sensor
		Fallo del mapa	Cambia el mando
E04	Surge	Voltaje de entrada demasiado alto	Ajuster la tension
		Avería del motor	Cambia el motor
		Fallo de la placa de control	Cambia el mando
E05	Corriente de sobrealimentación	Corriente eléctrica demasiado alta	Ajusta la corriente de alimentación
		Los problemas con la cinta de correr y la estructura del conjunto del motor provocan que el motor resista o se ataque	Comprueba la estructura si es correcta
		Controlador por defecto	Cambia el mando
E06	Surge	Voltaje de entrada demasiado bajo	Por favor, comprueba si la línea eléctrica está normal
		Fallo de la placa de control	Cambia el mando
E07	La llave de seguridad no estaba correctamente configurada	La llave de seguridad falla en el felpudo	Ponerse la llave de seguridad
		El sistema de seguridad predeterminado	Cambia el contador

## PARA PEDIR 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**

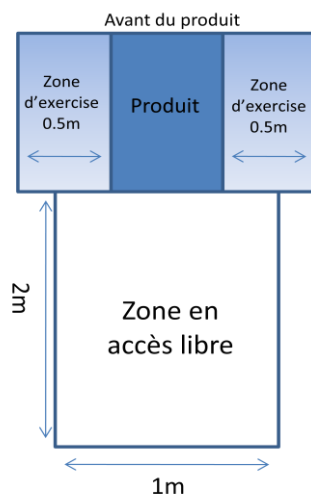
- Leggi e conserva con attenzione questo manuale utente. Usa questo prodotto solo come indicato.
- Questo elettrodomestico dovrebbe essere assemblato e utilizzato da adulti.
- Il tuo dispositivo è conforme allo standard **SB classe EN-957** per l'uso a casa, in palestra o in qualsiasi altro luogo pubblico, 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: 195 x 86 x 145 cm (1,67 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.



## Manutenzione

- 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.

## SACCO A VITE

Description	Qty	Description	Qty
M10*80 (NO:73) 	4		1
M10*75 (NO:57) 	8		1
M10*20 (NO:71) 	10	(S5) 	1
M8*16 (NO:92) 	8	(S6) 	1
∅ 4.2x16mm (NO:94) 	12		1
10.5(NO:67) 	22	∅8.5(NO:66) 	8

## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT



**Tempo di montaggio**  
40 min



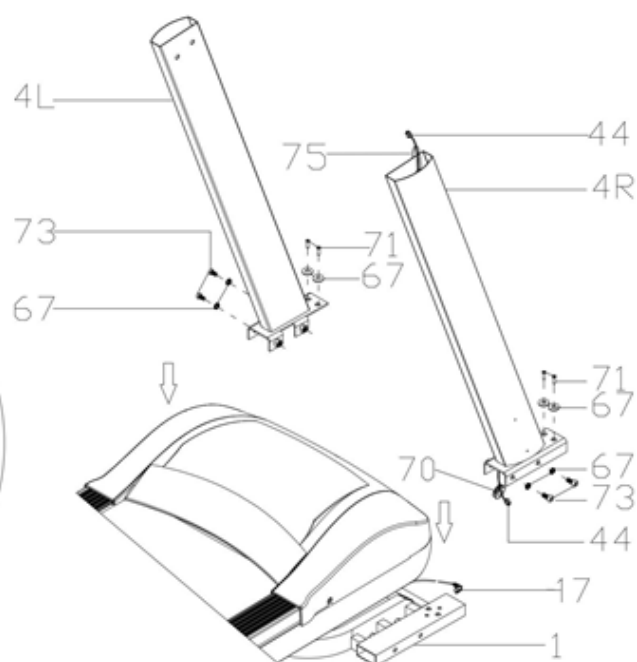
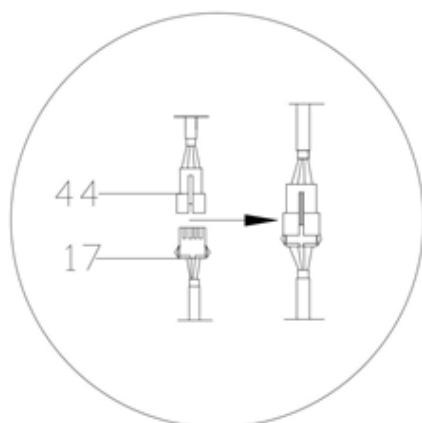
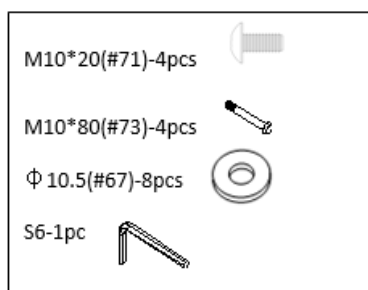
**Attrezzi**  
incluso



**Difficoltà**  
Avanzato

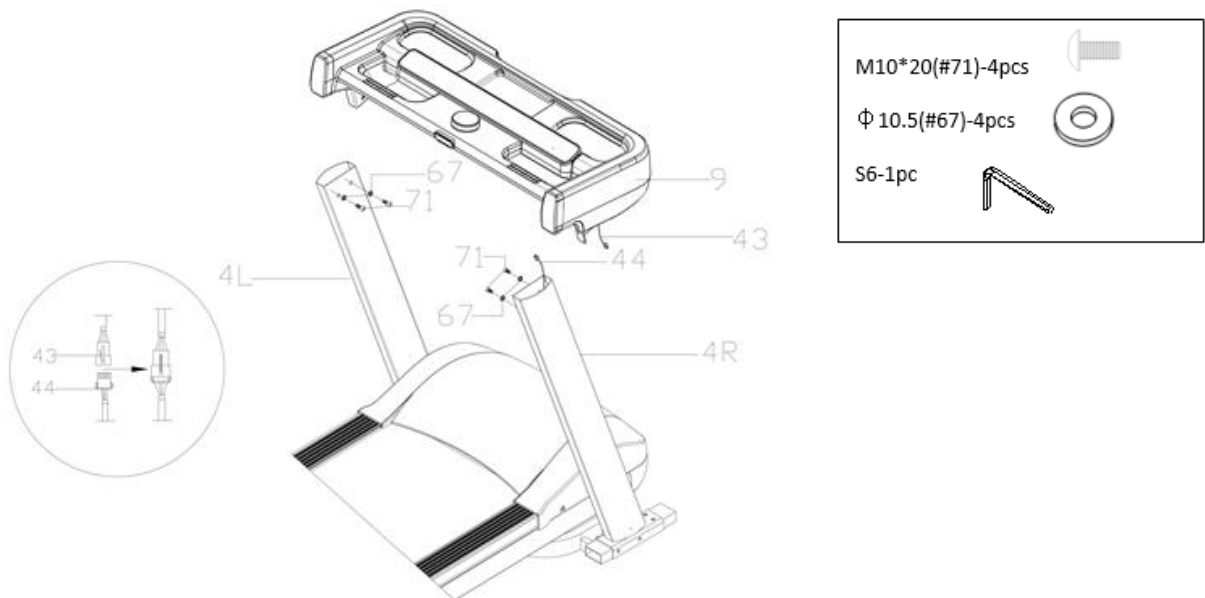
### **PASSO 1: Installazione dei montanti (parti 4L e 4R)**

1. **Posizionare i pilastri sinistro (4L) e destro (4R)** sulle fessure previste per il telaio.
2. **Collega con attenzione i cavi** come mostrato nell'immagine (segno 1).
3. **Fissa i montanti usando le viti (73) e (71)**, inserendoli attraverso **le rondelle (67)**.
4. **Stringi saldamente tutte le viti e controlla** che la base sia stabile e sicura.



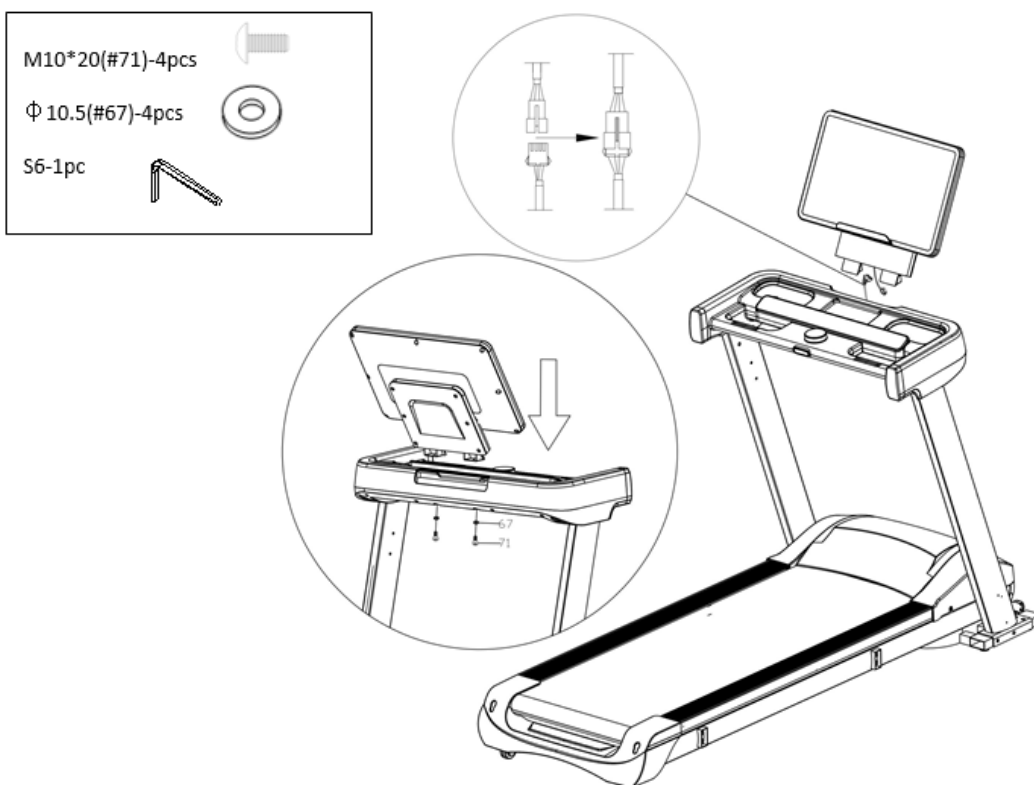
## **PASSO 2: Installazione della base della console**

1. Una volta che i montanti sono fissati correttamente, **posiziona la base della console sui montanti.**
2. **Collega i cavi** secondo lo schema fornito. **Fai attenzione a non stringere i cavi quando si blocca la console.**
3. **Fissa la console incrociando le viti :**
  - o Una vite in cima al montante destro
  - o Una vite in basso sul montante sinistro
4. Continua con le viti rimanenti e **stringi gradualmente finché l'insieme non è sicuro.**



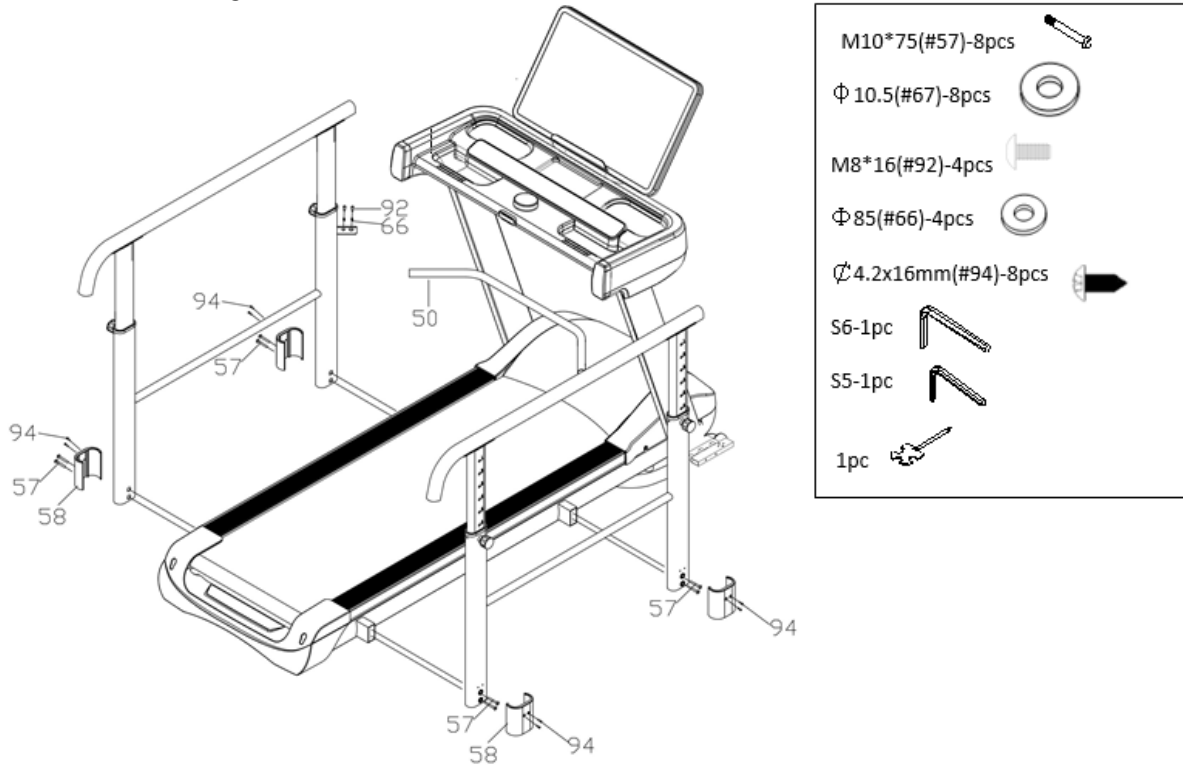
## **PASSO 3: Accessorio del misuratore**

1. **Collega correttamente i cavi del misuratore** come mostrato nell'immagine.
2. Assicurati che i cavi non **siano danneggiati o bloccati.**
3. **Posiziona il tachimetro**, poi fissalo usando le viti fornite.



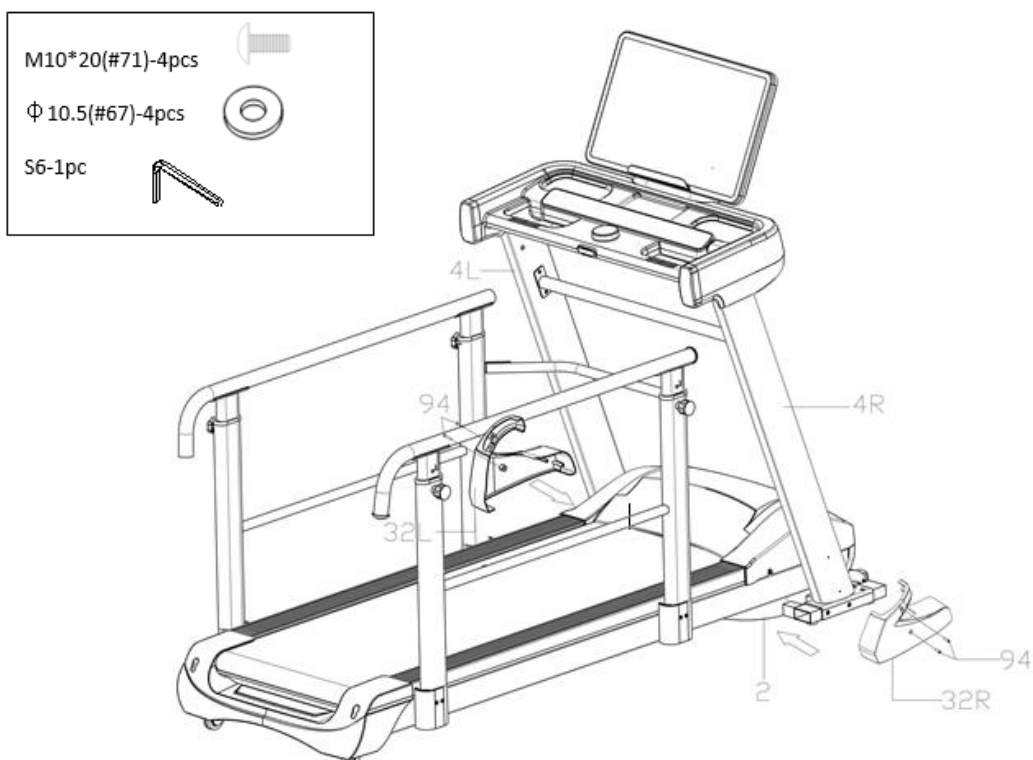
## PASSO 4: Montare le barre laterali

1. Posiziona le barre **laterali allineando i fori di montaggio.**
2. Inserisci le viti e **stringi trasversalmente (in alto a destra/in basso a sinistra)**, poi stringi gradualmente le altre viti.
3. **Controlla che ogni barra sia ben fissata.**



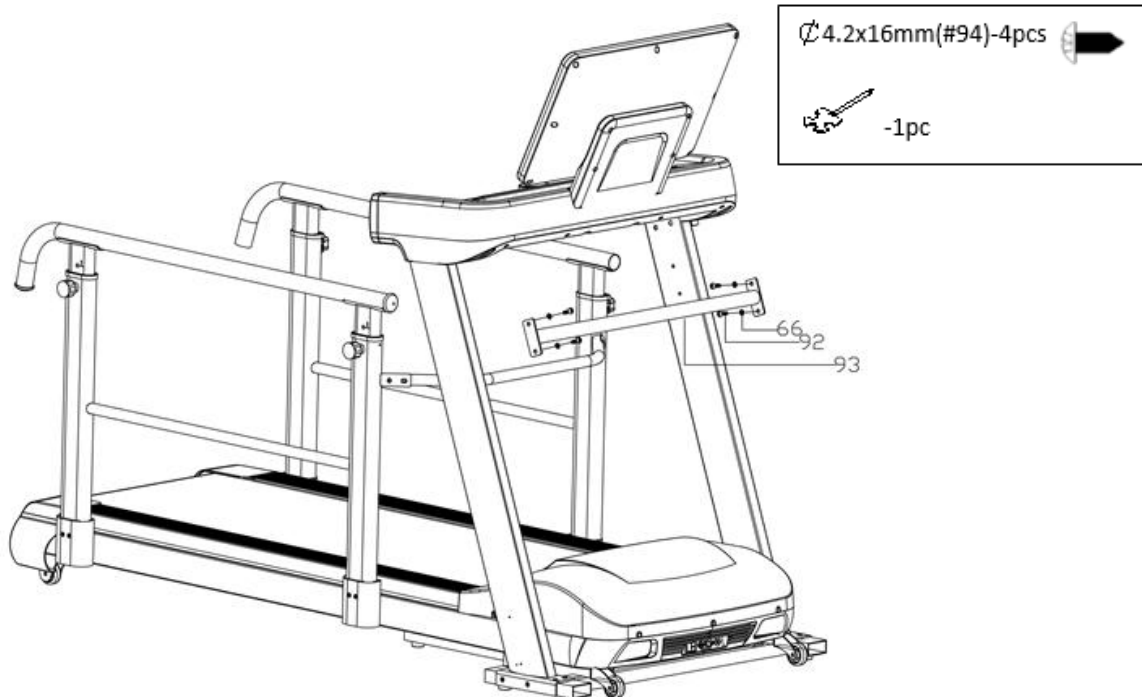
## PASSO 5: Installazione delle coperture dei piantali (parti 32L e 32R)

3. Fissa i coperchi ai **montanti sinistro e destro.**
4. Fissale con **le viti (94).**



## **PASSO 6: Montare la barra centrale anteriore**

1. **Posiziona la barra centrale rivolta in avanti.**
2. **Allinea i fori di montaggio**, poi inserisci le viti.
3. Stringi **trasversalmente (in alto a destra/in basso a sinistra)**, come nel passo 2.
4. **Stringi gradualmente tutte le viti** finché non sono completamente fissate.



## **PASSO 7: Entrata in servizio**

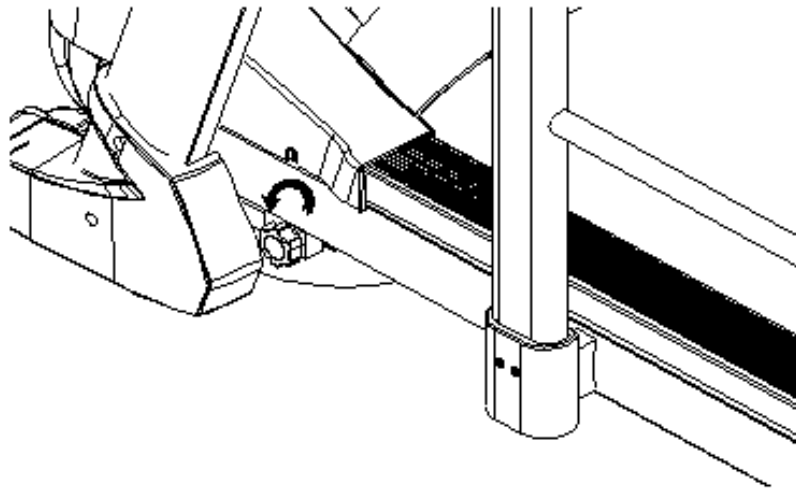
1. **Inserisci la chiave di sicurezza (parte 23)** nello slot previsto sulla console.
2. **Una volta che la chiave è al suo posto**, il tappeto è pronto per essere usato.



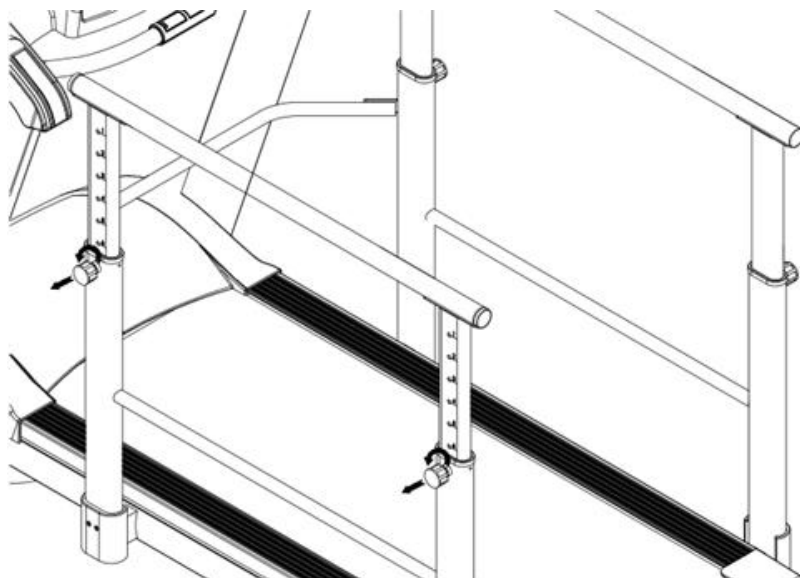
**NOTA SULLA SICUREZZA:****ATTENZIONE!**

Assicurati che l'unità sia **completamente montata** come mostrato sopra, poi **avvita tutti i bulloni**. Segui questi passaggi **dopo aver verificato che tutto sia in ordine** : **prima di usare il tapis roulant, leggi attentamente le istruzioni.**

1. **Prima di avviare la macchina**, allenta la manopola come mostrato nell'illustrazione. Se devi muovere il dispositivo, spingi la manopola saldamente nel foro.



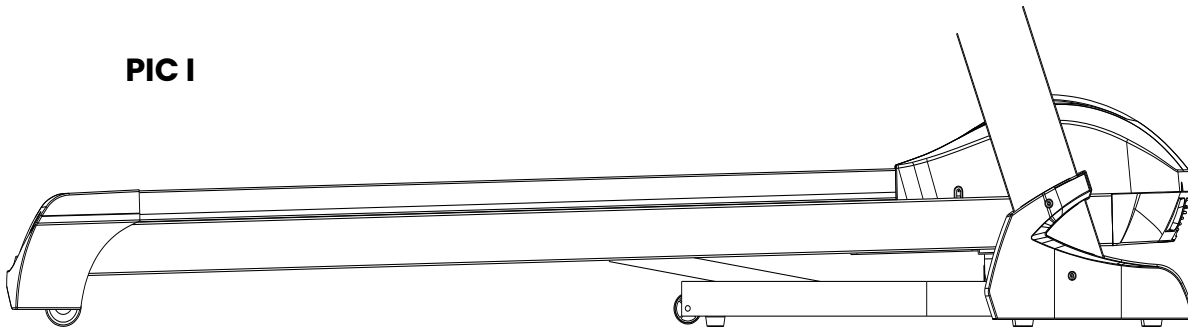
2. **Se devi regolare l'altezza del manubrio**, tira la manopola verso l'esterno e gira il manubrio in modo che la manopola non si incastri nel foro, poi regola l'altezza del manubrio, premi la manopola e stringi bene.



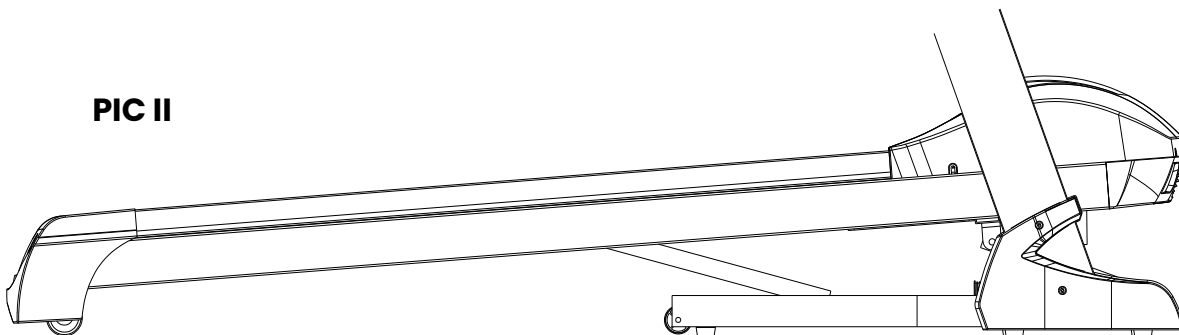
## ISTRUZIONE DI INCLINAZIONE

- I pulsanti **[TILT+]** , **[TILT-]** , **[+]** e **[-]** sono i pulsanti di regolazione dell'inclinazione.
- Per regolare l'inclinazione mentre si usa il tappetino, **l'altezza è 1 livello/supporto.**
- Premi **il pulsante per più di 2 secondi** per alzare o abbassare automaticamente il tappetino.
- Hai anche **scorciatoie 4, 8 e 12.**
- **PIC I mostra l'inclinazione al livello 0 e PIC II mostra l'inclinazione al livello 20.**

**PIC I**



**PIC II**



## UTILIZZO DELLO SCHERMO DIGITALE

IT

### 1. DISPLAY DEL CONTATORE



### 2. FUNZIONE DEI DISPLAY



**Finestra "SPEED":** mostra la velocità corrente, intervallo di velocità: 0,2-14,0 km/h.

Quando si imposta il programma, le finestre di velocità mostreranno il valore della velocità; Durante il test del grasso corporeo, la funzione di visualizzazione dei parametri.



**Display "TIME":** visualizzazione del tempo di esercizio, tempismo positivo da 0:00 a 99:59.

Quando si imposta il programma, le finestre temporali mostreranno il valore temporale; Quando si imposta il test di grasso corporeo, vengono visualizzati i valori di impostazione per ogni parametro.



**Display "DISTANZA":** Mostra la distanza percorsa, contando da 0,00 a 99.



**"CALORIE" mostra:** calorie consumate, valore calorico da 20 a 99.

Durante l'impostazione del programma, le finestre mostreranno "P01-P24".



**Display "TILT":** Mostra inclinazione attuale, intervallo da 0 a 20; Quando si imposta il programma, le finestre di inclinazione mostreranno il valore dei livelli di inclinazione



**Poster "PLUSE":** Display manuale a rapporto d'impulsi da 50 a 200

**Display:**

1. In modalità completamente manuale, viene visualizzata la pista da 400 metri.
2. Quando si imposta il programma, viene visualizzato il diagramma del programma di velocità corrispondente; dopo l'avvio, vengono visualizzati i diagrammi del programma di velocità e inclinazione, e i grafici di velocità o inclinazione del segmento di movimento corrente lampeggiano.
3. Quando la serratura di sicurezza cade, mostra: **CHIAVE DI SICUREZZA DISCONNESSA.**
4. Durante il test del grasso corporeo, viene mostrato il **TEST DEL CONTENUTO DI GRASSO .**
5. Quando si imposta il genere, viene mostrato: **MASCHIO/FEMMINA.**
6. Quando si imposta l'età, viene mostrato: **INSERISCI AGE.**
7. Quando si regola la dimensione, viene visualizzato: **INSERISCI DIMENSIONE.**
8. Quando si regola il peso, viene visualizzato: **INSERISCI PESO.**
9. Durante il test del grasso corporeo, appare: **TEST DEL GRASSO, ATTENDERE PER FAVORE.**

**3. FUNZIONE CHIAVE**

1. **"START"** avvia la macchina, **"STOP"** ferma la cinghia.
2. **VELOCITÀ "+"**: velocità + pulsante, in condizioni di funzionamento, premilo per aggiungere 0,1 km/h ogni volta, premi a lungo, aumenta la velocità continuamente;
3. **VELOCITÀ "-"**: Pulsante velocità -, in condizioni di funzionamento, premilo per diminuire di 0,1 km/h ogni volta, premendo a lungo, la velocità diminuirà costantemente.
4. **"INC+"**: aumenta i livelli di inclinazione mentre corre, premi a lungo, questo aumenterà i livelli di inclinazione costanti
5. **"INC -"**: diminuisce i livelli di inclinazione durante la corsa, premi a lungo, questo diminuirà i livelli di inclinazione costanti
6. **"MODE"**: Pulsante modalità per spegnere lo stato, selezionare tempo, distanza e calorie
7. Abbinare il telefono al dispositivo in modalità wireless per ascoltare musica.
8. Pulsanti veloci: **3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h.**
9. Pulsanti Quick Tilt: **3 livelli, 6 livelli, 9 livelli, 12 livelli.**
10. **Rotata**: Gira a destra per aumentare la velocità, gira a sinistra per diminuire la velocità.
11. **PROG**: Usa questo pulsante per scegliere i programmi:
  - **P01-P24** sono programmi predefiniti
  - **U01-U03** un programma di configurazione utente
  - **HPI-HP3** sono programmi per la frequenza cardiaca corporea: test del grasso corporeo

**4. Avvio rapido (Modalità manuale)**

1. Accendi l'interruttore, metti correttamente la chiave di sicurezza sul contatore
2. Premi il pulsante di avvio **"START"**, il sistema entra entro tre secondi dal conto alla rovescia, si fa un rumore, il display del tempo si riproduce, 5 secondi dopo la velocità di corsa sul tapis roulant di **0,2 km/h.**
3. Dopo l'avvio, usa i tasti **"SPEED +"**, **"SPEED -"** per regolare la velocità del tapis roulant; i tasti **"INC +"**, **"INC -"** per regolare l'inclinazione del tapis roulant.

## 5. Durante il movimento

1. Il pulsante **"Speed -"** ridurrà la velocità di funzionamento del tapis roulant.
2. Il pulsante **"Speed +"** aumenta la velocità di funzionamento del tapis roulant.
3. Premi il pulsante **"Stop"**, il tapis roulant smetterà di funzionare.
4. Premi i **tasti di inclinazione** per modificare i livelli di inclinazione del tapis roulant.
5. Circa cinque secondi dopo il movimento di entrambe le mani, vengono registrati i dati del ritmo cardiaco.

## Programmi pre-istituiti

No	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione	Velocità	Inclinazione
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

## 6. Programmi HRC

1. **La durata** dell'esercizio di frequenza cardiaca è fissata a 22 minuti.
2. Tieni premuto il pulsante **"Program"** in modalità standby finché la finestra di distanza non mostra **"HP1/HP2/HP3"** (programma di monitoraggio della frequenza cardiaca). **La finestra Calorie** mostra l'età predefinita del sistema e lampeggia. **La finestra della frequenza cardiaca** mostra la frequenza cardiaca target. Premi i tasti su e giù **"Velocità"** o **"INCLINAZIONE"** per regolare l'età, la finestra della frequenza cardiaca mostrerà **il valore target della frequenza cardiaca correlato all'età**. Dopo aver regolato l'età, se pensi che la frequenza cardiaca target predefinita non sia appropriata, puoi premere **"Mode"** per passare all'impostazione della frequenza cardiaca target. A questo punto, la finestra della frequenza cardiaca lampeggerà. Premi **"Velocità"** o **"INCLINAZIONE"** per impostare la frequenza cardiaca target.

- **Nota:**

Se **premi direttamente il pulsante Start** nell' interfaccia **di visualizzazione HP1/HP2/HP3**, il sistema consiglierà automaticamente un'impostazione di controllo della frequenza cardiaca da utilizzare all'utente (le impostazioni sono le seguenti):

1. **La velocità operativa del programma "HP1"** è definita da sé, l'età è 30 anni, il valore predefinito della frequenza cardiaca target è 150 volte/min;
2. **La velocità massima automatica di corsa del programma "HP2"** è di 9,0 km/ h e l'età è di 30 anni. Il valore target predefinito della frequenza cardiaca è 160 battiti al minuto.
3. **La velocità massima automatica di marcia del programma "HP3"** è di 10,0 km/h e l'età è di 30 anni. L'obiettivo predefinito della frequenza cardiaca è 170 battiti al minuto.
4. Se premi il **pulsante "Programma"** per accedere all'impostazione dell'età, la finestra delle calorie mostrerà l'età predefinita di 30 anni. L'utente può selezionare l'età appropriata premendo i tasti **"+", "-", "velocità +" e "velocità -"**, e la fascia di regolazione dell'età è da 15 a 80 anni (consulta la tabella dei programmi di monitoraggio della frequenza cardiaca HP1/HP2/HP3 per i dettagli).
5. Una volta che l'utente ha selezionato la propria età e premuto il **pulsante "Modalità"**, il sistema raccomanderà automaticamente una frequenza cardiaca target adeguata all'età e la mostrerà nella finestra per riferimento. L'utente può anche selezionare il valore desiderato della frequenza cardiaca in base al proprio livello di forma fisica premendo i **pulsanti "su e giù +", "su e giù -", "velocità +", "velocità -"**, con un intervallo di selezione che va da 95 a 180 (si veda la tabella del programma della frequenza **cardiaca HP1/HP2/HP3** per i dettagli).
6. Una volta che l'utente ha selezionato età e valore target della frequenza cardiaca, premi **"Modalità"** per accedere allo screensaver oppure premi **direttamente "START"** per iniziare.
7. Nello stato di esecuzione **del programma HP1/HP2/HP3**, puoi premere i **pulsanti "su e giù +", "su e giù -", "velocità +", "velocità -"** per regolare la velocità e su e giù, ma il sistema regolerà comunque automaticamente la velocità e su e giù per avvicinare la frequenza cardiaca al valore target.

8. I primi 3 minuti dopo l'inizio dell'esercizio sono lo stato di riscaldamento, la velocità iniziale è 3 km/h, il sistema non regola automaticamente la velocità, può essere regolata solo manualmente; dopo 3 minuti, a seconda del valore attuale della frequenza cardiaca, il sistema:

**La frequenza cardiaca reale dell'utente è < alla frequenza cardiaca target:**

- HP1 aumenta automaticamente di +1 ogni 10 secondi fino a raggiungere il massimo; (La velocità è controllata dall'utente)
- HP2 aumenta automaticamente di 0,5 km/ora ogni 10 secondi fino a raggiungere la velocità massima specificata da HP2; (La salita è controllata dall'utilizzatore);
- HP3 accelera automaticamente a una velocità di 0,5 km/ora. Quando sommata alla velocità massima specificata dal programma HP3, se non è vicina al valore target della frequenza cardiaca, il sistema aumenta automaticamente la quantità di esercizio a una frequenza di 1 segmento/ora per far battere il cuore vicino al valore target della frequenza cardiaca.

**Quando la frequenza cardiaca reale dell'utente è superiore a quella target :**

- **HP1 automaticamente** -1 ogni 10S finché non viene ridotto al valore minimo di ascesa (a questo punto, la velocità è controllata dall'utente);
  - **HP2 automaticamente** -0,5 KM/ora ogni 10S fino a ridursi alla velocità minima HP2 (in questo momento, il sollevamento è controllato dall'utente);
  - **L'HP3 rallenta automaticamente** fino a 0,5 km/h. Quando la velocità viene ridotta al livello più basso, se non è vicina al valore target della frequenza cardiaca, il sistema ridurrà automaticamente la frequenza di un segmento all'ora per ridurre la quantità di esercizio e far battere il cuore vicino al valore target della frequenza cardiaca. Finché la frequenza cardiaca non raggiunge il valore target, l'aumento, il calo e la velocità rimarranno nello stato originale.
9. Quando il tempo di movimento supera i 20 minuti, il sistema entra **in modalità "COOLDOWN"**, la salita torna a 0 e la velocità diminuisce di 0,5 KM/H ogni 10 secondi. Quando la velocità scende a **4 KM/H o meno, la velocità diminuisce**. Fino alla fine del movimento. Puoi anche premere direttamente il pulsante **"STOP"** o scollegare la sicurezza per fermare l'operazione.

• **Nota:**

Devi **usare la fascia toracica wireless** per i **programmi HRC**.



HP 1				HP 2				HP 3			
Età	Area bersaglio (LH)			Età	Area bersaglio (LH)			Età	Area bersaglio (LH)		
	Più basso	Predefinito	Più alto		Più basso	Predefinito	Più alto		Più basso	Défaut	Più alto
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171

39	1 36	1 41	1 46	39	1 46	1 51	1 56	39	1 60	1 65	1 70
40	1 35	1 40	1 45	40	1 45	1 50	1 55	40	1 60	1 65	1 70
41	1 34	1 39	1 44	41	1 44	1 49	1 54	41	1 59	1 64	1 69
42	1 33	1 38	1 43	42	1 43	1 48	1 53	42	1 59	1 64	1 69
43	1 32	1 37	1 42	43	1 42	1 47	1 52	43	1 58	1 63	1 68
44	1 31	1 36	1 41	44	1 41	1 46	1 51	44	1 58	1 63	1 68
45	1 30	1 35	1 40	45	1 40	1 45	1 50	45	1 58	1 63	1 68
46	1 29	1 34	1 39	46	1 39	1 44	1 49	46	1 57	1 62	1 67
47	1 28	1 33	1 38	47	1 38	1 43	1 48	47	1 56	1 61	1 66
48	1 27	1 32	1 37	48	1 37	1 42	1 47	48	1 55	1 60	1 65
49	1 26	1 31	1 36	49	1 36	1 41	1 46	49	1 54	1 59	1 64
50	1 25	1 30	1 35	50	1 35	1 40	1 45	50	1 53	1 58	1 63
51	1 24	1 29	1 34	51	1 34	1 39	1 44	51	1 52	1 57	1 62
52	1 23	1 28	1 33	52	1 33	1 38	1 43	52	1 51	1 56	1 61
53	1 22	1 27	1 32	53	1 32	1 37	1 42	53	1 50	1 55	1 60
54	1 21	1 26	1 31	54	1 31	1 36	1 41	54	1 49	1 54	1 59
55	1 20	1 25	1 30	55	1 30	1 35	1 40	55	1 48	1 53	1 58
56	1 19	1 24	1 29	56	1 29	1 34	1 39	56	1 47	1 52	1 57
57	1 18	1 23	1 28	57	1 28	1 33	1 38	57	1 46	1 51	1 56
58	1 17	1 22	1 27	58	1 27	1 32	1 37	58	1 45	1 50	1 55
59	1 16	1 21	1 26	59	1 26	1 31	1 36	59	1 44	1 49	1 54
60	115	1 20	1 25	60	1 25	1 30	1 35	60	1 43	1 48	1 53
61	114	1 19	1 24	61	1 24	1 29	1 34	61	1 42	1 47	1 52
62	113	1 18	1 23	62	1 23	1 28	1 33	62	1 41	1 46	1 51
63	112	1 17	1 22	63	1 22	1 27	1 32	63	1 40	1 45	1 50
64	111	1 16	1 21	64	1 21	1 26	1 31	64	1 39	1 44	1 49
65	110	1 15	1 20	65	1 20	1 25	1 30	65	1 38	1 43	1 48
66	109	1 14	1 19	66	1 19	1 24	1 29	66	1 37	1 42	1 47
67	108	113	1 18	67	1 18	1 23	1 28	67	1 36	1 41	1 46

68	107	112	1 17	68	1 17	1 22	1 27	68	1 35	1 40	1 45
69	106	111	1 16	69	1 16	1 21	1 26	69	1 34	1 39	1 44
70	105	110	1 15	70	1 15	1 20	1 25	70	1 3 3	1 3 8	1 4 3
71	104	109	1 14	71	1 14	1 19	1 24	71	1 3 2	1 3 7	1 4 2
72	103	108	1 13	72	1 13	1 18	1 23	72	1 3 1	1 3 6	1 4 1
73	102	107	1 12	73	1 12	1 17	1 22	73	1 3 0	1 3 5	1 4 0
74	101	106	1 11	74	1 11	1 16	1 21	74	1 2 9	1 3 4	1 3 9
75	100	105	1 10	75	1 10	1 15	1 20	75	1 2 8	1 3 3	1 3 8
76	9 9	104	1 09	76	1 09	1 14	1 19	76	1 2 7	1 3 2	1 3 7
77	9 8	103	1 08	77	1 08	1 13	1 18	77	1 2 6	1 3 1	1 3 6
78	9 7	102	1 07	78	1 07	1 12	1 17	78	1 2 5	1 3 0	1 3 5
79	9 6	101	1 06	79	1 06	1 11	1 16	79	1 2 4	1 2 9	1 3 4
80	9 5	100	1 05	80	1 05	1 10	1 15	80	1 2 3	1 2 8	6 3 3

### PROGRAMMA PERSONALIZZATO (U01-U02-U03)

#### 10. Impostazioni del programma definito dall'utente:

In modalità standby, premi continuamente il **pulsante "PROGRAMM"** finché non vuoi impostare il programma definito dall'utente (**U01-U03**). Premi il **pulsante "MODE"** per confermare che l'impostazione è stata inserita. Puoi quindi impostare il primo periodo temporale.

Usa i tasti **"SPEED+", "SPEED-"** o il tasto speed speed per regolare la velocità, usa i tasti **"INCLINE+", "INCLINE-"** o il tasto speed speed per regolare l'inclinazione, premi il **tasto "MODE"** per completare l'impostazione del primo periodo temporale e poi entra nel secondo periodo.

Imposta fino a quando tutti i 16 periodi temporali (la finestra temporale mostra S01-S16)

non saranno completati; una volta completata l'impostazione, i dati saranno salvati

permanentemente fino a quando non li resettì la volta successiva. L'alimentazione non può

essere spenta durante il processo di impostazione, altrimenti i dati non possono essere salvati automaticamente.

#### 11. Avvia il programma definito dall'utente:

- **In modalità standby**, premi continuamente il **pulsante "PROGRAMM"** finché non vuoi eseguire il programma definito dall'utente (**U01-U03**), imposta il tempo di esecuzione e poi premi il pulsante start per avviare.
- **Una volta completate le impostazioni di programma e runtime definite dall'utente, premi il pulsante start per avviarla immediatamente.**

## 7. GRASSO CORPOREO

1. Quando il tapis roulant è fermo, usa il pulsante "**PROG**" per selezionare il "**FAT**".
2. Parametro impostato, **F-1 Genere, F-2 Età, F-3, Altezza, F-4, Peso, F-5, Grasso** corporeo, usa la manopola della velocità per modificare l'impostazione **da F-1 a F-4**. Usa impulsi manuali dopo 5-10 secondi, **F-5 mostrerà il grasso corporeo**.
3. Quando inserisci il grasso corporeo, prima mostra **F-1, il numero 01 significa UOMO e 02 FEMMINA**, usa il pulsante velocità per cambiare.
4. Premi il pulsante modalità per accedere **a F-2**, usa il pulsante velocità per impostare la tua età tra i 10 e i 99 anni.
5. Premi il pulsante modalità per accedere **a F-3**, usa il tasto velocità per regolare l'altezza.
6. Premi il pulsante modalità per accedere **al F-4**, usa il pulsante velocità per regolare il peso.
7. Premi il pulsante modello per visualizzare **F-5**. La finestra di impostazione mostrerà ---, poi userà entrambe le maniglie, dopo 8 secondi mostrerà il grasso corporeo.
8. Secondo lo standard dei popoli asiatici, lo standard sul grasso corporeo è il seguente:

F-1	GENERE	1-UOMO	2-DONNE
F-2	ETÀ	10-99	
F-3	ALTEZZA	100-200	
F-4	PESO	20-150	
F-5	GRASSO	≤19	Troppo magro
		=(20---24)	normale
		=(25---29)	Troppo pesante
		≥30	Molto pesante

## 8. Funzione della chiave di sicurezza

In qualsiasi situazione, **rimuovendo la chiave di sicurezza, il tapis roulant si ferma immediatamente** per proteggere l'utente.

## 9. Modalità di risparmio energetico

Se non hai usato la macchina per 10 minuti, **la macchina entrerà in modalità risparmio energetico** e potrai premere qualsiasi pulsante per riavviarla.

## 10. Altoparlante Bluetooth

Dopo aver avviato il tappetino, **apri il Bluetooth nelle impostazioni del telefono e clicca per cercare.** Quando viene trovato il Bluetooth (**nome: FS-XXXXX-A**), clicca per corrispondere. **Una volta che il Bluetooth è abbinato al telefono, puoi ascoltare musica.**

## 11. Ferma la macchina

Puoi **spegnere la corrente in qualsiasi momento** per fermare la macchina.

## 12. Calorie

La pendenza al livello 0, correndo 1 km, consuma 70,3 calorie.

**$70,3 \times \text{Velocità (km/h)} \times \text{Tempo (ora)} \times (1 + \text{livello di inclinazione})$ .**

## LUBRIFICAZIONE DEL BATTISTRADA DA CORSA

### ATTENZIONE

**Assicurati di staccare la spina di alimentazione dal tappetino** prima di pulire o mantenere il prodotto.

### PULIZIA

**Una pulizia generale del dispositivo prolungherà significativamente la vita del tapis roulant.**

Mantieni pulito il tapis roulant spolverandolo regolarmente. **Assicurati di pulire la parte esposta del vassoio su entrambi i lati del battistrada così** come le guide laterali. Questo riduce l'accumulo di oggetti estranei sotto il battistrada. **Assicurati che le scarpe siano pulite. La parte superiore della striscia può essere pulita con un panno umido e saponato.** Assicurati di tenere qualsiasi liquido lontano dall'interno del telaio motorizzato del tapis roulant o dalla parte inferiore della fascia.

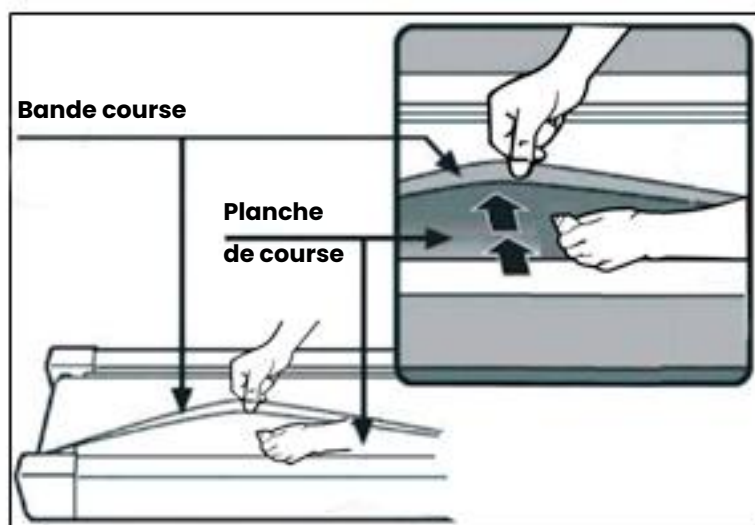
### ATTENZIONE!

**Scollega sempre il tapis roulant dalla presa elettrica prima di rimuovere il coperchio del motore.** Almeno una volta all'anno, rimuovi il coperchio motore e passa l'aspirapolvere sotto il cofano.

**La cinghia e il vassoio di questo tapis roulant sono dotati di un sistema di vassoio pre-lubrificato a bassa manutenzione.** L'attrito tra cinghia e vassoio può avere un ruolo fondamentale nel funzionamento e nella durata del tuo tapis roulant, richiedendo una lubrificazione periodica. Raccomandiamo un'ispezione periodica del vassoio.

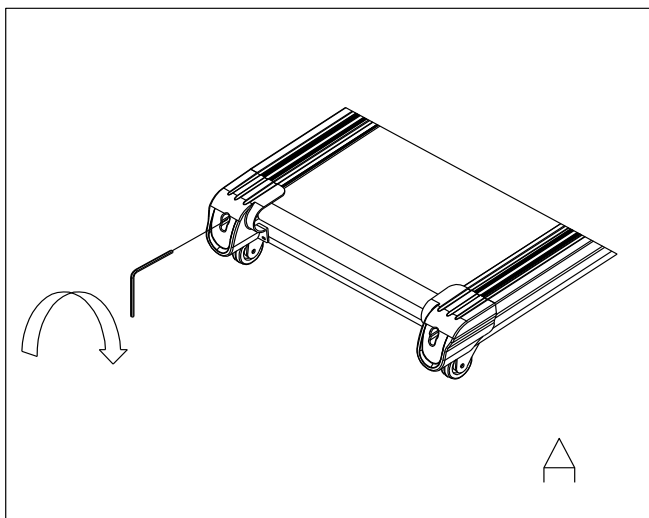
**Raccomandiamo la lubrificazione del ponte secondo il seguente schema:**

- **Utente leggero** (meno di 3 ore a settimana) all'anno
- **Utente medio** (3-5 ore a settimana) ogni sei mesi
- **Utente pesante** (più di 5 ore a settimana) ogni tre mesi

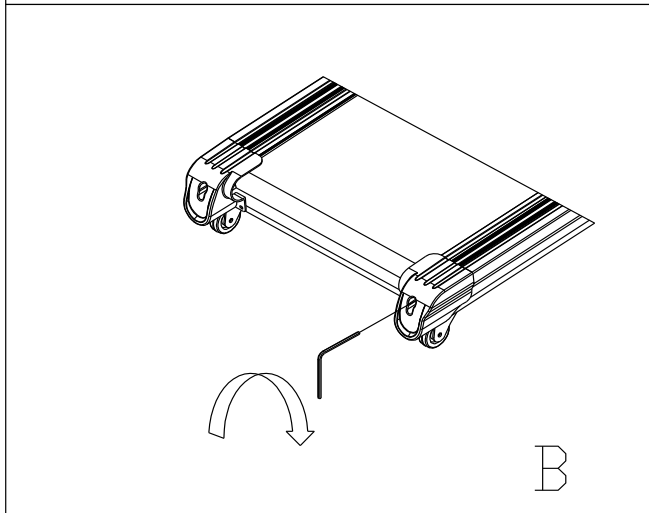


## Regolazione della striscia del tappeto

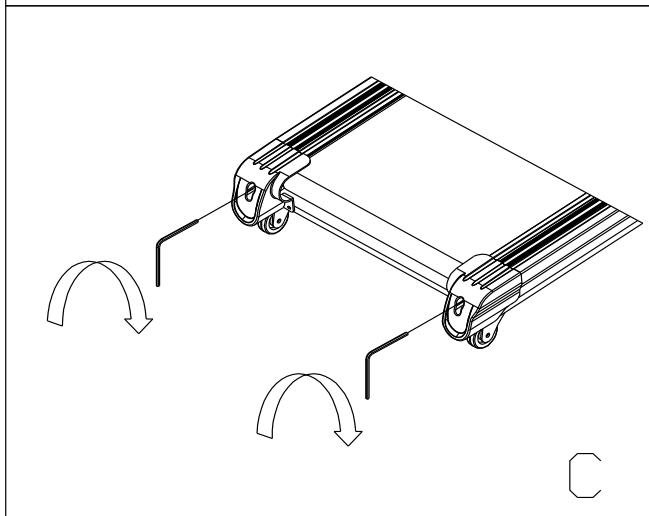
Metti il tapis roulant su una superficie piana.



Il tapis roulant funziona a circa 6-8 km/h e osserva la deviazione della banda di corsa. Se il battistrada si è spostato a destra, scollega la serratura di sicurezza e l'interruttore di accensione, gira il bullone di regolazione a destra di un quarto di giro in senso orario, poi inserisci l'interruttore di alimentazione e la serratura di sicurezza, aziona il tapis roulant e osserva lo stato della deviazione del battistrada. Ripeti i passaggi sopra finché il battistrada non viene posizionato al centro. VEDI LA FOTO A.



Quando la fascia del tapis roulant si sposta a sinistra, scollega la serratura di sicurezza, spegni l'alimentazione, poi con il bullone di regolazione sinistra ruota di un quarto di giro in senso orario, poi attiva la sicurezza e la potenza per far funzionare il tapis roulant, Controllando la deviazione della banda del tapis roulant. Ripeti i passaggi sopra finché la striscia non è centrata. VEDI FOTO B.



La cinghia del tapis roulant si rilassa gradualmente dopo i passaggi sopra o dopo un periodo di utilizzo, scollega la serratura di sicurezza e spegne l'alimentazione, con i due bulloni di regolazione che ruotano in senso orario di un quarto di giro, poi accendono la serratura di sicurezza e l'alimentazione per far funzionare il tapis roulant. Poi monta sul nastro per confermare la tensione. Ripeti i passaggi sopra fino a quando la tensione del nastro non è moderata. VEDI FOTO C.

## CODICE DI ERRORE

Codice	Discendenza		Soluzione
E01	Il display non ricevette il segnale	Collegamento via cavo	Controlla o sostituisci i cavi
		Mostra di default	Sostituire il display
		Controller predefinito	Sostituisci il controller
E02	Il problema tra il controller e il motore	I fili di collegamento del motore non si collegano bene	Controlla che i fili del motore siano collegati correttamente
		Nessuna tensione di uscita o tensione di uscita anomala della scheda di controllo	Sostituisci il controller
		Guasto al motore	Sostituire il motore
E03	La velocità è anomala	Il sensore non è assemblato correttamente sul motore	Rimonta il sensore
		Sensore di scarsa qualità	Sostituisci il sensore
		Guasto della mappa	Sostituisci il controller
E04	Surge	Tensione di ingresso troppo alta	Regola la tensione
		Guasto al motore	Sostituire il motore
		Guasto della scheda controller	Sostituisci il controller
E05	Corrente di boost	Corrente elettrica troppo alta	Regola la corrente di alimentazione
		Problemi con il tapis roulant e la struttura del motore causano resistenza o inceppamento del motore	Controlla la struttura se è corretta
		Controller predefinito	Sostituisci il controller
E06	Surge	Tensione di ingresso troppo bassa	Per favore, controlla se la linea elettrica è normale
		Guasto della scheda controller	Sostituisci il controller
E07	La chiave di sicurezza non era impostata correttamente	La chiave di sicurezza fallisce sul zerbino	Inserimento della chiave di sicurezza
		Il sistema di sicurezza predefinito	Sostituisci il contatore

## PER 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 DÉCHÈTE



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

03/2026