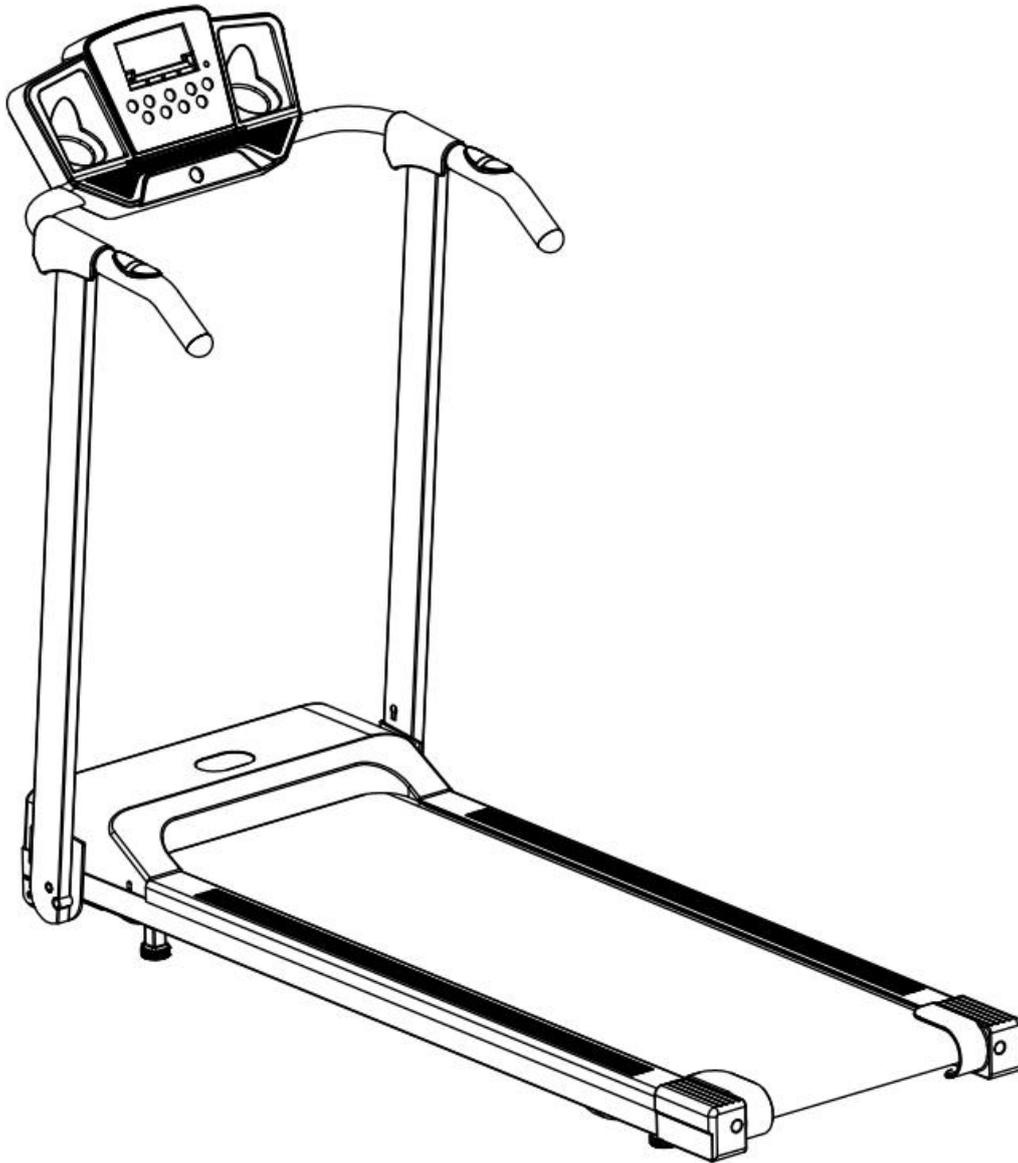


IXO sport by **STRIALE**



Manuel

IXO-732 Réf. 90732

F

GB



F AVERTISSEMENTS :

Sécurité

-Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.

-Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.

-Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe HB pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé 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 décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.

-La société décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.

-Poids et taille maximum de l'utilisateur : 100.0 kg.

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

-Gardez le dos droit lors des exercices.

-Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.

-Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

-Il est impératif que le repose pied du côté où l'on s'installe soit en position basse. Il est aussi impératif de se tenir au guidon fixe durant cette phase d'installation.

-Les repose pied de votre Stepper doivent à l'arrêt lorsque vous souhaitez monter ou descendre du produit.

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

Recyclage:

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

GB Important: Read these instructions before using the equipment!

Safety

- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification HB for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. Declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 100.0 kg.
- Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.**
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.
- For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

Maintenance

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

Guarantee:

The chassis is guaranteed for 5 years. Moving parts are guaranteed for 2 years. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home. Validate your product warranty on line www.carefitness.com

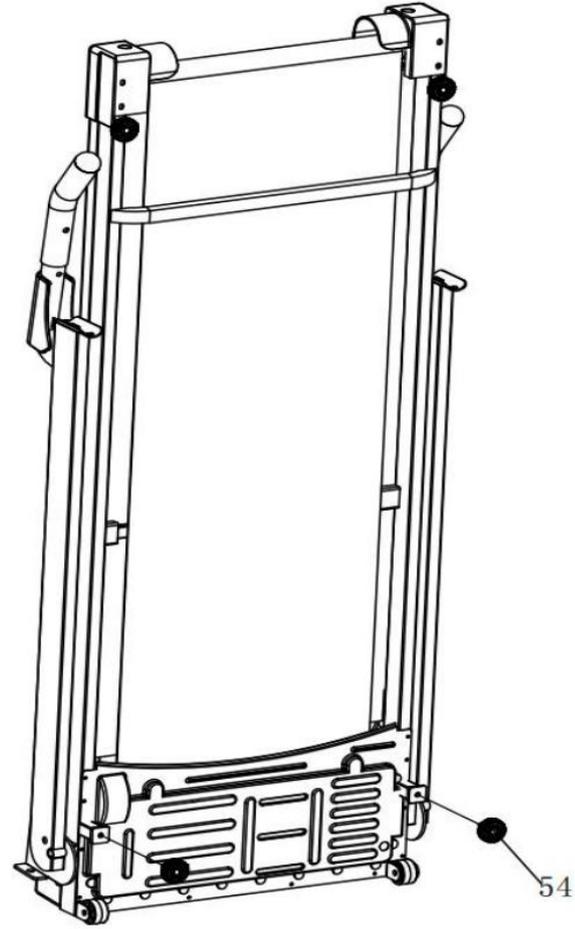
Recycling :

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

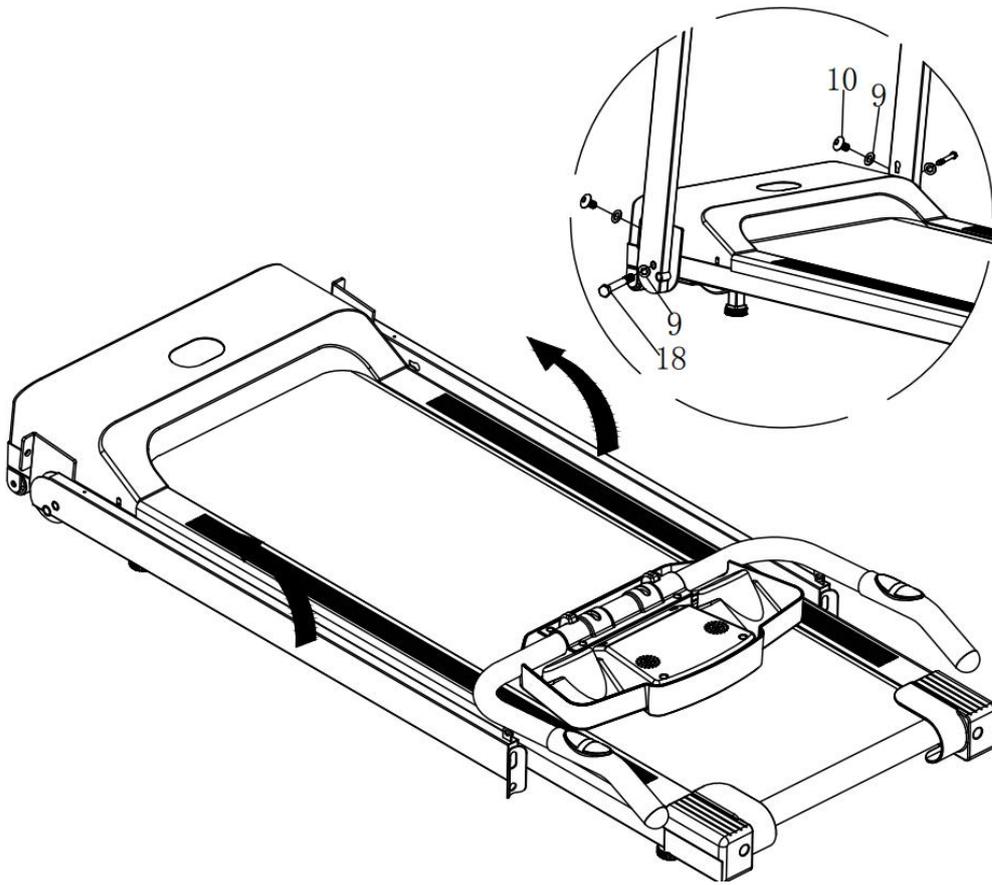
TOOLING

Description	Qte (PCS)	Description	Qte (PCS)
Bolt M8x12 mm. 	4	Knob M8	2
Bolt M8x30 mm. 	2	SAFETY KEY 	1
Silicoin oil 	1	ALLEN WRENCH 	1
Flat washer φ8.2-φ9*T1.6 	6		

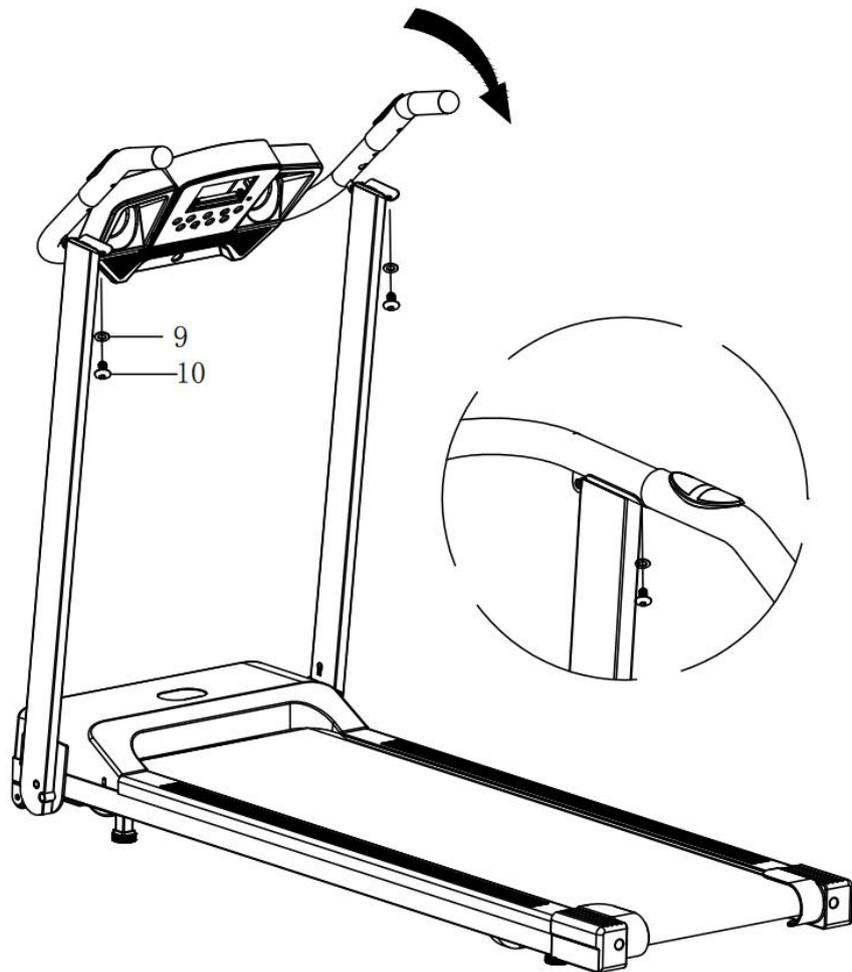
1



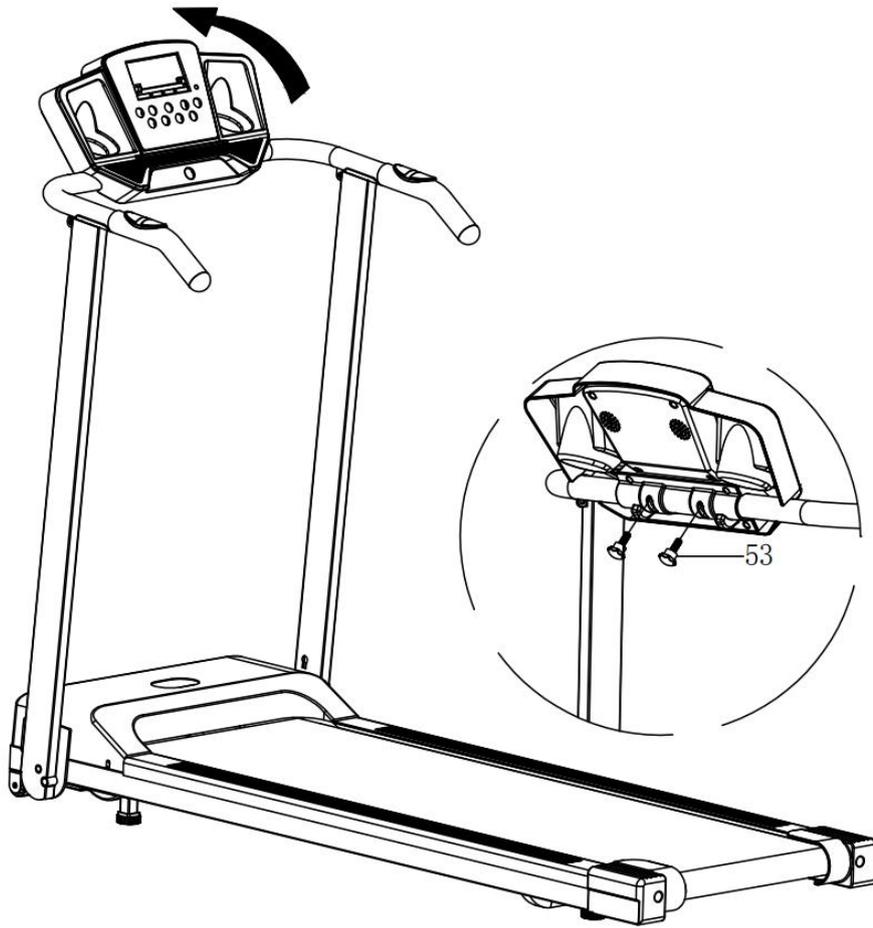
2



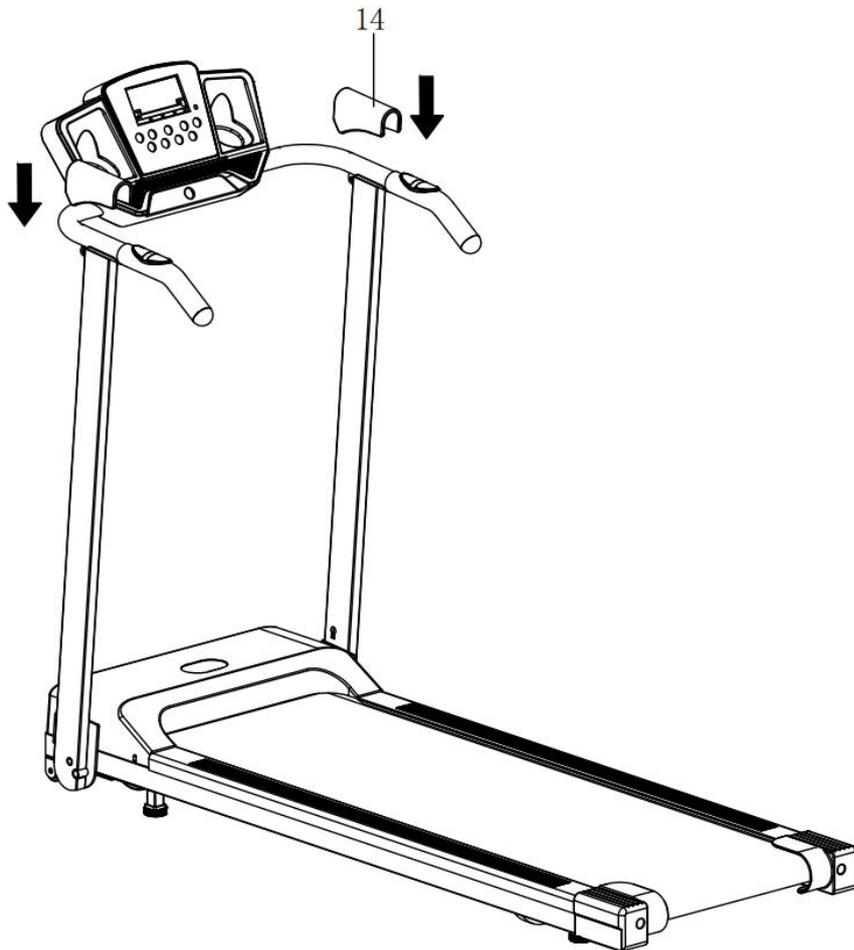
3



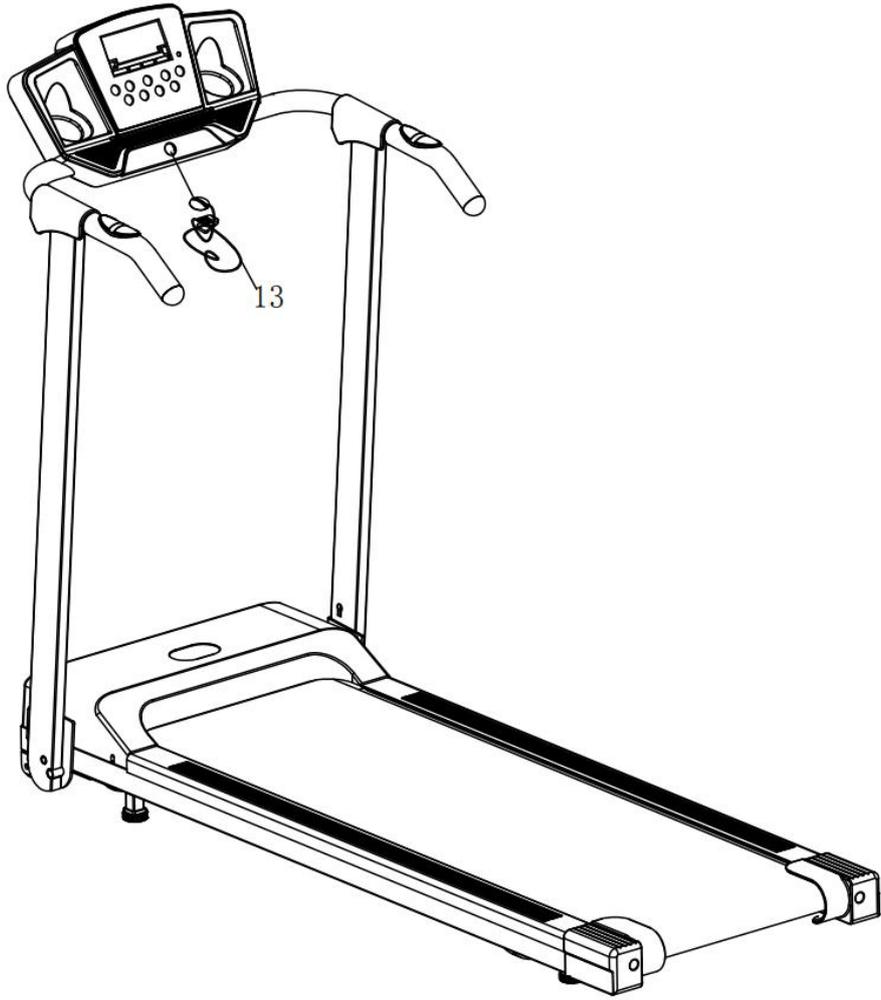
4



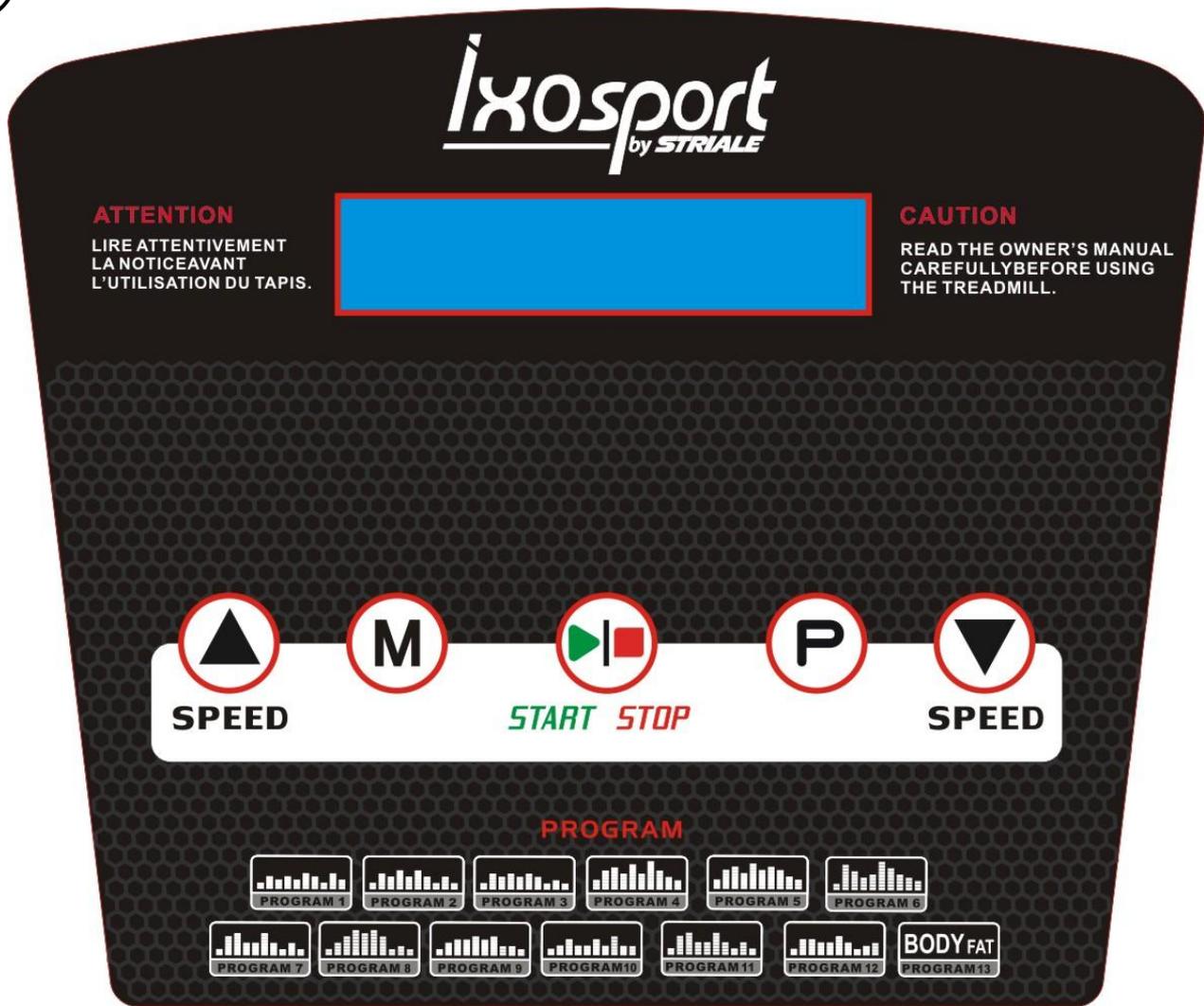
5



6



1. PANNEAU DE COMMANDE



2. Touches de fonction

2.1 « START » démarre le tapis de course ; « STOP » arrête le tapis de course.

2.2 « P » : Lorsque l'appareil est à l'arrêt, cette touche permet de sélectionner un programme (P1, P2, P3, P12).

2.3 « M » : permet de paramétrer l'appareil. Chaque pression alterne entre la sélection du compte à rebours de la durée, de la distance et des calories. Lorsque vous choisissez le mode, vous pouvez utiliser les réglages de vitesse « +/- » pour paramétrer les données de compte à rebours.

Une fois le paramétrage terminé, appuyez sur « START » pour démarrer la machine.

2.4 SPEED « +/- » : En mode course, appuyez sur ce bouton pour augmenter / diminuer de 0,1 km/h à chaque pression, appuyez longtemps pour augmenter / diminuer la vitesse en continu ;

3. PROGRAMME

3.1 Affichage de la vitesse : en mode réglage, affiche les programmes P1 à P12, en état de fonctionnement, affiche la plage de vitesse ; 0,8-12,0 km/h

3.2 Touche d'exercice avec compte à rebours : à l'arrêt, appuyez sur la touche « MODE », accédez au mode de réglage ; la fenêtre d'affichage de temps clignote et affiche par défaut 30:00, appuyez sur la touche SPEED +/- pour modifier la valeur de réglage. La plage de réglage est de 5 à 99 minutes. Pour démarrer le tapis de course, appuyez sur « START ». À la fin du compte à rebours (00:00), le tapis de course s'arrête automatiquement.

3.3 Mode d'exercice avec décompte de la distance : à l'arrêt, appuyez sur la touche « MODE », accédez au mode de réglage la fenêtre d'affichage de la distance clignote et affiche par défaut 5,0 km. Appuyez sur la touche SPEED +/- et modifiez la valeur de réglage. La plage de réglage est de : 0,5 à 99,0 km. Appuyez sur Démarrer (START) pour démarrer le tapis de course. Lorsque la vitesse de course atteint 1 km/h, appuyez sur SPEED +/- pour régler la vitesse. À la fin du compte à rebours (0,0), le tapis de course s'arrête automatiquement.

3.4 Mode d'exercice avec décompte de calories : à l'arrêt, appuyez sur la touche « MODE » trois fois pour accéder au mode de réglage. La fenêtre des calories clignote et affiche par défaut 100CAL. Appuyez sur la touche SPEED +/- pour modifier la valeur de réglage. La plage de réglage est de 20 à 990 CAL : Appuyez sur Démarrer/Arrêter (START/STOP) pour démarrer le tapis de course. Lorsque la vitesse de course atteint 1 km/h, appuyez sur le bouton SPEED +/- pour régler la vitesse. Lorsque le décompte des calories atteint 0, le tapis de course s'arrête automatiquement.

3.5 PUL : cet écran indique le rythme cardiaque lorsque vos deux mains tiennent les prises.

Le rythme cardiaque peut aller de 50 à 250 battements par minute (ces données ne servent qu'à donner une approximation et n'ont pas de valeur médicale).

3.6. Accédez maintenant au mode programme. Le mode programme comporte les programmes P1-P12.

Appuyez sur la touche de programme que vous choisissez ; la fenêtre de durée clignote.

Saisissez le mode de réglage, la fenêtre d'affichage de temps clignote et affiche par défaut 30:00, appuyez sur le bouton SPEED+/- . La plage de réglage est de 5 à 99 minutes. Modifiez le réglage du temps. Appuyez sur « START » pour démarrer le tapis de course.

Lorsque le décompte de la durée atteint 00:00, le tapis de course s'arrête automatiquement. Appuyez sur SPEED+/- pour modifier les données du programme pendant que vous courez.

3.7 Programmes

Liste des programmes											
programme / minutes		Nombre de minutes = durée de chaque niveau									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VITESSE	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VITESSE	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VITESSE	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VITESSE	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VITESSE	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VITESSE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VITESSE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VITESSE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VITESSE	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	VITESSE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	VITESSE	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

4. Démarrage rapide (mode manuel)

4.1 Appuyez sur le bouton d'alimentation, mettez la clé de sécurité en place.

4.2 Appuyez sur la touche START. Le système lance un compte à rebours de 3 secondes (affiché dans TIME) et l'avertisseur sonore retentit. Au bout des 3 secondes, l'appareil démarre à 1 km/h.

4.3 Pendant la séance, appuyez sur « SPEED + » ou « SPEED - » pour régler la vitesse.

5. Mode manuel

5.1 Pendant l'alerte, appuyez sur START. L'appareil démarre à 1 km/h, le décompte des données commence. Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour modifier la vitesse.

5.2 Pendant l'alerte, appuyez sur MODE pour passer au décompte du temps. TIME affiche 30:00 et clignote. Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler la durée (entre 5:00 et 99:00 minutes).

5.3 En mode de compte à rebours de la durée, appuyez sur la touche « MODE » pour passer au compte à rebours de la distance. La DISTANCE affichée est de 5,0 et clignote. Appuyez sur la touche « SPEED + » ou « SPEED - » pour déterminer la distance de course, allant de 0,5 à 99.

5.4 Pendant le décompte de la distance, appuyez sur MODE pour passer au décompte des calories. CAL affiche par défaut 100 et clignote. Appuyez sur « SPEED + » ou « SPEED - » pour déterminer un nombre de calories (entre 20 et 990).

5.5 Choisissez un des trois modes ci-dessus, puis appuyez sur « DÉMARRER ». Après trois secondes, la machine démarre. Appuyez sur « SPEED + » ou « SPEED - » pour ajuster la vitesse. Appuyez sur « STOP » pour arrêter la machine.

6. Programmes préconfigurés

L'appareil comprend 12 programmes préconfigurés (P1 à P12). Appuyez sur la touche PROGRAMME. SPEED affiche P1-P24. Une fois que vous avez choisi un programme, TIME clignote et affiche la durée préréglée de 30:00. Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler le temps de course, puis sur START pour lancer le programme. Il existe 10 niveaux de programmes intégrés, chacun d'entre eux comptant 16 niveaux. Le système émet trois bips pour vous rappeler que vous passez au niveau suivant. Lorsque le niveau change, la vitesse change en même temps. Pendant le fonctionnement, vous pouvez appuyer sur les touches « VITESSE + » ou « VITESSE - » pour modifier la vitesse, mais cette vitesse du niveau de programme sera récupérée lors du passage au niveau de mode suivant. Une fois le mode du programme terminé, le système émet trois bips pour le rappeler, puis la machine décélère lentement et s'arrête de fonctionner. Elle affiche « FIN » puis, cinq secondes plus tard, la machine passe en mode alerte.

7. BODY FAT TEST

7.1 Pendant les réglages, accédez à BODY FAT TEST (FAT) en appuyant plusieurs fois sur PROGRAM. Puis appuyez sur la touche MODE. F-1, F-2, F-3, F-4 et F-5 s'affichent (F-1 - Sexe, F-2 - Âge, F-3 - Taille, F-4 - Poids, F-5 - IMC)

Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler les paramètres F-1 à F-4 (cf tableau ci-dessous).

Une fois les réglages terminés, appuyez sur la touche Mode : la fenêtre affiche F-5. Placez vos deux mains sur le capteur et attendez 2 à 3 secondes, la fenêtre affichera votre IMC. Vérifiez que votre taille et votre poids correspondent. L'IMC est un simple ratio entre votre taille et votre poids. Il ne tient pas compte des proportions du corps.

Cet indice s'applique aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Comme d'autres indicateurs de santé, il permet d'ajuster son poids. La valeur FAT varie de 20 à 25. Un indice inférieur à 19 indique une insuffisance pondérale. Un indice situé entre 25 et 29 indique un surpoids. Un indice supérieur à 30 indique une obésité (ces données sont approximatives et n'ont pas de valeur médicale).

F-1	Sexe	01 Masculin	02 Féminin
F-2	Âge	10-----99	
F-3	Taille	100----200	
F-4	Poids	20-----150	
F-5	IMC	≤18,5	Insuffisance pondérale
	IMC	=(20---25)	Poids normal
	IMC	=(26---29)	Surpoids
	IMC	≥30	Obésité

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

1. AVANT DE COMMENCER

1.1 Branchez le câble d'alimentation et appuyez sur la touche d'alimentation située sur le cadre avant, en bas de l'appareil. Si vous ne comptez pas utiliser l'appareil pendant une longue période, mettez-le hors tension.

1.2 Accrochez la pince de sécurité sur vos vêtements et placez la clé de sécurité dans la console. Si la clé de sécurité n'est pas placée au bon endroit, l'appareil ne fonctionnera pas.

2. DÉMARRAGE

2.1 Appuyez sur « DÉMARRER/ARRÊTER », la machine commence à fonctionner à une vitesse de démarrage de 1,0 km/h.

2.2 Appuyez sur SPEED pour modifier la vitesse. Chaque pression augmente ou diminue la vitesse de 0,1 km/h.

Appuyez de façon prolongée sur la touche pour atteindre la vitesse souhaitée.

3. DEUX FAÇONS D'ARRÊTER L'APPAREIL

3.1 Pour arrêter l'appareil en urgence, retirez la clé de sécurité. Un bip retentit. Avant de le redémarrer, replacez la clé jaune à son emplacement d'origine.

3.2 Appuyez sur START/STOP. L'appareil s'arrête de fonctionner.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

1. Le tapis de course est destiné à un usage domestique.
2. L'appareil fonctionne en 220 V.
3. Avant d'utiliser l'appareil, échauffez-vous pendant 10 minutes. Portez des vêtements et des chaussures de sport adaptés.
4. Ne montez pas sur le tapis de course lorsque vous réglez, testez ou démarrez l'appareil.
5. Montez et descendez du tapis de course avec précaution. Avant de démarrer l'appareil, saisissez les poignées et placez vos pieds sur les rails latéraux (et non sur le tapis de course). Après avoir démarré l'appareil à la vitesse la plus faible, montez sur le tapis de course. Puis augmentez progressivement la vitesse. Pour descendre de l'appareil en toute sécurité, réglez-le à la vitesse la plus faible (0,8 km/h).
6. Pendant la séance, vous pouvez arrêter le moteur à tout moment en appuyant sur le bouton de sécurité. Le contrôleur affiche alors une série d'avertissements.
7. Gardez les enfants éloignés du tapis de course, sauf si vous les surveillez.
8. Le tapis de course doit rester à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Toutes les pièces doivent être régulièrement nettoyées. Si l'appareil n'est pas utilisé pendant un certain temps, ne posez rien dessus et ne montez pas sur le tapis de course.

Code d'erreur et signification

Code erreur	Code erreur	Cause	Solution
E01	L'écran n'a pas reçu le signal	(cause principale)	Vérifiez ou remplacez les câbles.
		Défaut de l'écran	Remplacez l'écran
		Contrôleur défectueux	Remplacez le contrôleur
E02	Problème entre le contrôleur et le moteur	Les câbles de connexion du moteur ne se connectent pas correctement	Vérifiez que les câbles du moteur sont correctement connectés
		Sortie de tension absente ou anormale depuis la carte contrôleur	Remplacez le contrôleur
		Défaut du moteur	Remplacez le moteur
E03	La vitesse est anormale	Le capteur photoélectrique n'est pas correctement monté sur le moteur	Procédez de nouveau au montage du capteur
		Faible capteur photoélectrique	Remplacez le capteur
		Défaut de la carte contrôleur	Remplacez le contrôleur
E04	Surintensité	Tension d'entrée trop élevée	Réglez la tension
		Défaut du moteur	Remplacez le moteur
		Défaut de la carte contrôleur	Remplacez le contrôleur
E05	Courant d'alimentation excessif	Courant de puissance trop élevé	Réglez le courant de puissance
		Des problèmes au niveau de la structure de montage du tapis roulant et du moteur provoquent une résistance ou un blocage du moteur.	Vérifiez le bon état de la structure
		Contrôleur défectueux	Remplacez le contrôleur
E06	Surintensité	Tension d'entrée trop faible	Veillez vérifier si la ligne d'alimentation électrique est normale
		Défaut de la carte contrôleur	Remplacez le contrôleur
E07	La clé de sécurité n'est pas correctement positionnée'	La clé de sécurité ne permet pas d'éteindre le tapis de course	Replacez correctement la clé de sécurité.
		Défaut du système de sécurité	Remplacez la console

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT

1. PRÉPARATION AVANT LE DÉMARRAGE

1.1 Branchez le câble d'alimentation et appuyez sur la touche alimentation sur la partie avant, en bas de la machine. Si la machine ne doit pas être utilisée ou déplacée pendant une longue période, veuillez couper l'alimentation.

1.2 Pincez la clé de sécurité sur vos vêtements et placez le commutateur à aimant sur l'ordinateur. Si l'aimant de sécurité n'est pas placé à l'emplacement désigné, la machine ne fonctionnera pas.

2. DÉMARRAGE

2.1 Appuyez sur « DÉMARRER/ARRÊTER », la machine commence à fonctionner à une vitesse de démarrage de 1,0 km/h.

2.2 Appuyez sur « VITESSE » pour modifier la vitesse, chaque pression augmente ou diminue la vitesse de 0,1 km/h. Vous pouvez appuyer longtemps sur la touche, sans vous arrêter, pour obtenir la vitesse souhaitée.

3. DEUX FAÇONS D'ARRÊTER LA MACHINE

3.1 Retirer la clé de sécurité permet d'arrêter rapidement la machine qui émettra un bip. Avant de redémarrer, remplacez l'aimant jaune dans sa position d'origine.

3.2 Appuyez sur DÉMARRER/ARRÊTER, la machine s'arrête de fonctionner

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

1. La machine est destinée à un usage domestique
2. La tension de cette machine est de 220 V.
3. Avant d'utiliser cette machine, réalisez un échauffement de dix minutes et portez des vêtements et des chaussures de sport.
4. Ne vous tenez pas sur le tapis roulant motorisé lorsque vous réglez, testez ou démarrez le tapis roulant.
5. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez de la machine. Avant de démarrer la machine, tenez-vous aux poignées et placez vos pieds sur les rails latéraux (et non sur la bande de course). Une fois que la machine a démarré, tenez-vous sur la bande tout en laissant la machine fonctionner à la plus faible vitesse. Puis augmentez progressivement la vitesse. Avant de descendre de la machine, veuillez diminuer la vitesse au niveau le plus bas en cas de danger.
6. Lors de l'utilisation, appuyez sur le bouton de sécurité à tout moment, le moteur s'arrêtera et le contrôleur vous donnera des avertissements.
7. Les enfants doivent être surveillés par des adultes lorsqu'ils jouent sur ou à côté de la machine.
8. Le tapis de course motorisé doit être protégé de la lumière du soleil, de l'humidité et de la saleté. Toutes les pièces doivent souvent être nettoyées.

Lorsque la machine ne doit pas être utilisée pendant longtemps, n'y placez pas d'objet et ne vous y tenez pas.

SOIN ET ENTRETIEN

1 Soins

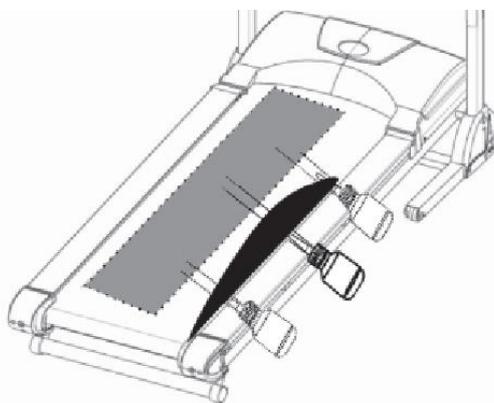
Utilisez un aspirateur pour nettoyer la bande de course. Si la bande de course est vraiment sale, utilisez un chiffon humide. N'utilisez pas de produit nettoyant. Lors du nettoyage, utilisez uniquement un chiffon humide et évitez les agents de nettoyage agressifs. Assurez-vous que l'humidité n'entre pas dans l'ordinateur. Les composants qui entrent en contact avec l'ordinateur comme la transpiration doivent être nettoyés uniquement avec un chiffon humide.

2 Lubrification

Le tapis de course a déjà été pulvérisé avec de « l'huile de silicone », avant de quitter l'usine du fabricant. L'huile de silicone n'est pas volatile et pénètre progressivement la bande de course. En conditions normales, il n'est pas nécessaire de pulvériser à nouveau de l'huile.

Pour entretenir la bande de course, nous avons inclus une petite bouteille d'huile de silicone. Cette huile peut être pulvérisée à nouveau, une fois que la résistance a augmenté et que la bande de course commence à frotter contre la plate-forme. Soulevez la bande de course de chaque côté, appliquez l'huile de silicone d'un mouvement régulier sur le centre de la plate-forme. Laissez l'huile de silicone se poser pendant une minute avant d'utiliser le tapis roulant.

Attention : Utilisez uniquement le lubrifiant « huile de silicone » pour cet équipement. **De plus, n'ajoutez pas d'autre ingrédient huileux, vous risqueriez d'endommager le tapis de course. Ne lubrifiez pas le plancher de marche à l'excès. Un excès de lubrifiant peut être essuyé avec un chiffon propre.**



3 Centrage de la bande de course

Pendant l'exercice, un pied pousse la bande de course plus fort que l'autre. De ce fait, la bande va se décentrer. Normalement elle se recentre automatiquement, mais au cours des exercices plus longs, il se peut qu'elle ne soit plus au centre. Dans ce cas, veuillez suivre les consignes suivantes. À l'extrémité arrière de la plate-forme se situent deux vis Allen qui servent à centrer la bande. Ne portez pas de vêtements amples pendant le centrage.

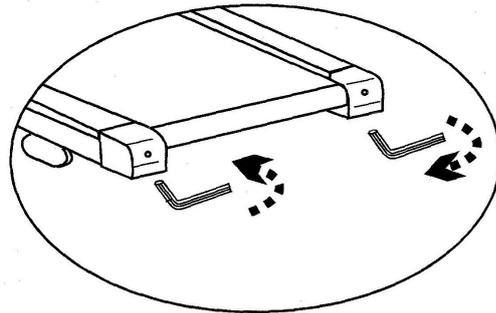
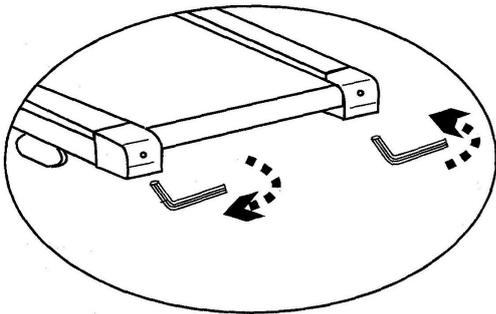
- Ne tournez pas la vis Allen de plus d'un quart de tour à chaque étape.
- Serrez d'un côté et desserrez de l'autre.
- La vitesse de la bande doit être de 6 km/h, mais assurez-vous que personne n'y court.

Si le centrage est terminé, marchez sur le tapis roulant pendant environ cinq minutes, à 6 km/h. Si la bande de course n'est toujours pas centrée, centrez-la à nouveau. Faites attention à ne pas trop forcer sur la bande pour ne pas raccourcir sa durée d'utilisation. Si l'espace à gauche est trop important :

- tournez la vis gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre (serrez-la)
- tournez la vis droite d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (desserrez-la)

Si l'espace à droite est trop important :

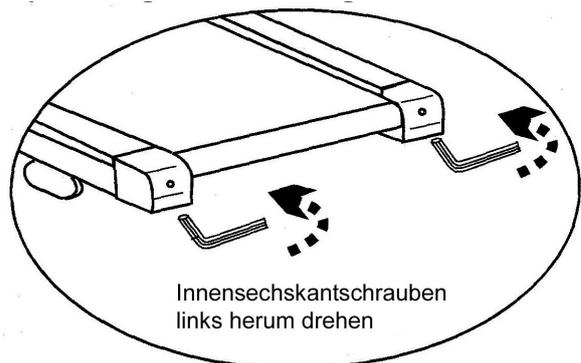
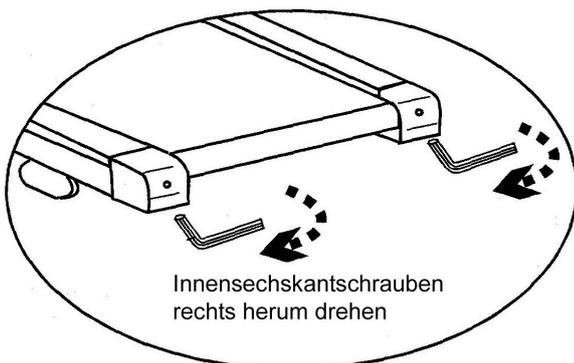
- tournez la vis gauche d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (desserrez-la)
- tournez la vis droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre (serrez-la)



4 Serrage de la bande

Après un long exercice, la tension de la bande diminue. Cela se vérifie en posant un pied sur la bande qui va l'arrêter. Pour résoudre ce problème, veuillez tourner les deux vis d'un quart de tour

dans le sens des aiguilles d'une montre. Ne les tournez pas plus. Si la bande est décentrée, il suffit de l'ajuster en suivant la procédure de centrage de la bande expliquée ci-dessus.



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.

Contactez du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jours fériés).

Service Après Vente

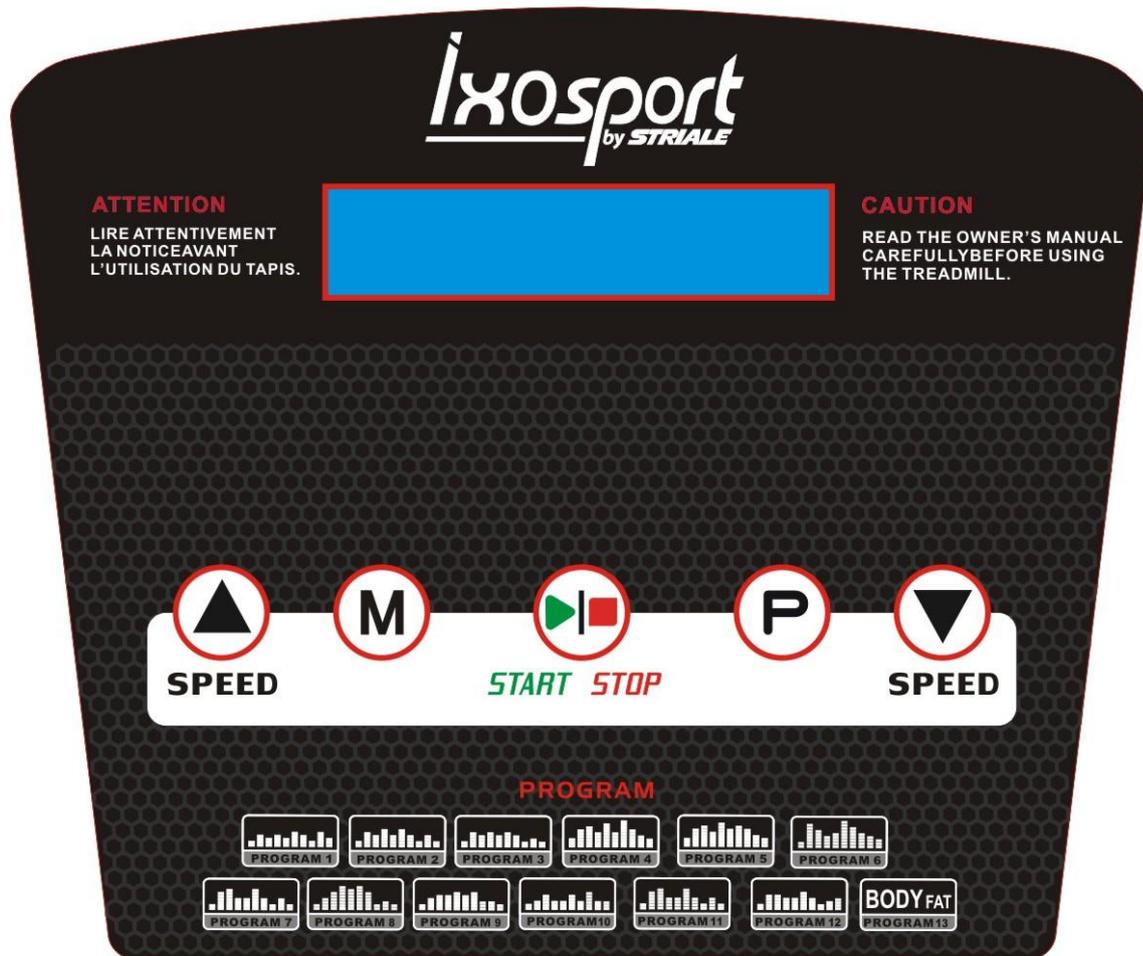
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : + 33 (0)1 48 43 04 44 - Fax : + 33 (0)1 48 91 06 24

<https://www.carefitness.com/sav>

1. CONSOLE PANEL



2. KEY FUNCTION

2.1 "START"-Start the treadmill ;"STOP"-Stop the treadmill.

2.2 "P": Program button, at the stopping state, select loop (P1, P2, P3, P12) as you want:

2.3 "M": mode button at the setting state, select the countdown time, countdown distance and countdown calories circularly. when you choose the mode, you can use speed'+/-' setting the countdown data, when you have finished setting, press the "START" you can running the machine.

2.4 SPEED"+/-": At the running state, press it will be increase / decrease 0.1 km/h every time ,press it for a long time ,it will increase / decrease the speed constantly;

3. PROGRAM

3.1 Speed display ; at the setting state ,it will show p1-P12 program, at the running state, it will show speed range; 0.8-12.0 km/h

3.2 Countdown time training mode :at the stopping state ,press "MODE" button ,enter setting state ,the time window

display flash, default display 30:00, press SPEED+,- button amend the setting value .The setting range:5—99 minutes .Press “START” button and start up the treadmill. when the countdown time is 00:00 ,the treadmill stop running automatically .

3.3 Countdown distance training mode: at the stopping state ,press “MODE” button ,enter setting state, the distance window flash display , default display 5.0KM ,press SPEED+,-button and amend setting value ,setting range: 0.5—99.0KM. Press “START” button to start up treadmill ,as the speed 1KM/H to start to run, press SPEED+,- to adjust the speed .When countdown distance is 0.0 ,treadmill stop running automatically.

3.4 Countdown calories training mode: at the stopping state , press “MODE” button for three times ,enter the setting state ,the calories window display flash ,default display 100CAL, press SPEED+,-button to amend setting value ,setting range:20—990CAL. Press “START/STOP” button to start up treadmill , as the speed 1KM/H to start to run, press the SPEED+,- to adjust speed. When Countdown calories is 0,treadmill will stop running automatically.

3.5 “PUL” : it will test the heart rate when your both hands hold the rate sensor. and it will show the data on the display, heart rate range:50-250 per minute.(the data just for reference not medical data)

3.6 Now input program mode, the program mode have P1-P12 in all, please press program key separately you can choose you desired and the time window will flash.

enter setting state ,the time window display flash, default display 30:00, press The setting range:5—99 minutes SPEED+,- button amend the setting the time .Press “START” button and start up the treadmill. when the countdown time is 00:00 ,the treadmill stop running automatically .Press speed +,- can change the program data during running.

3.7 Program list

		Program list									
		Set minutes/ 10 = the time of each level									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
program	minutes										
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

4. Quick start (manual mode)

4.1. press power switch ,put the safe key to correct place.

4.2 press "START" button, the system into 3 seconds countdown time, the buzzer sounds ,the time display will show countdown time at the same time .3 seconds later the machine will start to running with 1km/h.

4.3 at the running state, press "SPEED+" "SPEED-" adjust the speed according to your request.

5. Manual mode

5.1 at the alert state, press "START" button, the machine start to running with 1km/h,other display window start to count data, Press "SPEED +","SPEED-" change the speed.

5.2 at the alert state Press "MODE" button into countdown time, The "TIME" display "30:00" and flash, press "SPEED+" "SPEED-" setting running time, time setting range:5:00-99:00.

5.3 at the countdown time mode, press "MODE" into countdown distance mode, The "DISTANCE" display "5.0" and flash, Press "SPEED+" "SPEED-" set running distance, distance setting range:0.5-99.

5.4 at the countdown distance mode, press “MODE” into countdown calorie mode, ”CAL” display “100” and flash, press “SPEED+” “SPEED-“ setting calorie, Calorie setting range:20-990.

5.5 Choose one mode of above three modes to setting, then press “START” ,3 seconds later ,the machine will start to running, Press “SPEED+” “SPEED-“adjust speed, Press “ STOP” ,the machine stop running.

6. Build-in Program

There are 12 build-in program(P1-P12),at the ready state, Press “PROGRAM” button, “SPEED “ display “P1-P24” ,After you choose one program mode, the “TIME” display flash at the same time; display preset time 30:00,Press “SPEED+” “SPEED-“ setting running time, then press “START” start up build-in program, there are 10 levels of build-in program, each program level = setting time/16 . The system will sound “Bi-Bi-Bi” to remind you into next program level mode ,the speed will change when the program level mode change, at the running state you can press “SPEED+””SPEED-“ change speed, but this program level speed will recovered when into next program level mode. after finish the program level mode, the system will sound “Bi-Bi-Bi” to remind, the the machine speed down smoothly and stop working, display ”END”.5 seconds later the machine into alert state.

7. BODY FAT TEST

7.1 At the setting state, Continuous press “program” into body fat text (FAT), then press “mode” button, Windows will show “F-1, F-2, F-3, F-4, F -5”.

(F-1---Gender, F-2---Age, F-3---Height, F-4---weight, F-5, Fat test)

Press ”Speed+” ”Speed-“ button to setting “F-1 to F-4”(please reference below list),

After finished setting, press ”mode” button, windows will show into “F-5” ,keep both hands on the hand pulse for 2-3 seconds, windows will show your Fat data, please check whether your height and weight correspond. FAT text is just measure the inner relationship between height and weight not for body proportion.

FAT texting is suit for all the female and male, it is same as other health indicator providing help people to adjust weight .The best FAT data is between 20 to 25 range, if FAT data less than 19 means too slim, if FAT data between 25 to 29 means over weight, if the data more than 30 means too fat.(This data just for reference not for medical data.)

F-1	Gender	01male	02female
F-2	Age	10-----99	
F-3	Height	100----200	
F-4	Weight	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Underweight
	FAT	=(20---25)	Normal weight
	FAT	=(26---29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

Error code and significance

Code	Problem	Possible Reason	Solution
E01	Display did not receive the signal	Cable connection	Check or replace the Cables
		display default	replace the display
		controller default	replace the controller
E02	The problem between controller and motor	motor connect wires did not connect well	Check that the motor wires are connected correctly
		No voltage output or abnormal voltage output of controller board	replace the controller
		motor default	replace the motor
E03	The speed is abnormal	The photoelectric sensor is not properly assembled on the motor	reassemble the sensor
		Poor photoelectric sensor	replace the sensor
		Failure of controller board	replace the controller
E04	over voltage	Input voltage too high	adjust the voltage
		motor default	replace the motor
		Failure of controller board	replace the controller
E05	over power current	power current too high	adjust the power current
		Problems with the assembly structure of the treadmill and the motor cause motor resistance or blockage	check the structure if it is well
		controller default	replace the controller
E06	over voltage	Input voltage too low	Please check whether the power supply line is normal
		Failure of controller board	replace the controller
E07	safety key did not put well	safety key fail off the treadmill	put the safety key well
		the safety system default	replace the console

OPERATION INSTRUCTION

1. PREPARATION BEFORE START

- 1.1 Plug in the power cord and press the power key at the down front part of the machine. If the machine is not operated or moved for a long time, please turn off the power.
- 1.2 Nip the safe key on the clothes and put the switch of magnet into the computer. If the safety magnet is not put into the assigned location, then the machine will not work.

2. START

- 2.1 Press START/STOP, the machine begins to work with starting speed 1.0KM/h
- 2.2 Press SPEED can control the speed, with one press 0.1 KM/h will be increased or decreased. Press the key without stop can get to the speed you want.

3. TWO WAYS TO STOP THE MACHINE

- 3.1 Pulling the safe key will put a quick stop to the machine which will beep. Before restart, please put the yellow magnet to the original place.
- 3.2 Press START/STOP, the machine will stop working

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTION

1. The machine is for home use
2. The voltage for the machine is 220V.
3. Before operating the machine, please do 10-minute warm-up and wear clothes and shoes that are suitable for sports
4. Do not stand on the motorized treadmill when you adjust, test or start the motorized treadmill.
5. Be careful when you get on or off the machine. Before starting the machine, please grab the handlebars and place your feet on the side rails (not the running belt). After starting the machine, stand on the belt with the machine operating at the lowest speed. Then increase the speed gradually. Before getting off the machine, please decrease the speed to the lowest level in case of any danger.
6. When operating, press the safety at any time, the motor will stop working and the controller will give warnings.
7. Children should be supervised by adults when they play on or beside the machine.
8. The motorized treadmill should be protected from sunshine, damp and dirt. All the parts shall be cleaned often.

When the machine is free from using for a long time, please don't place any objects or stand on the machine.

CARE AND MAINTENANCE

1 Care

For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser. When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer. Components that come into contact with perspiration,

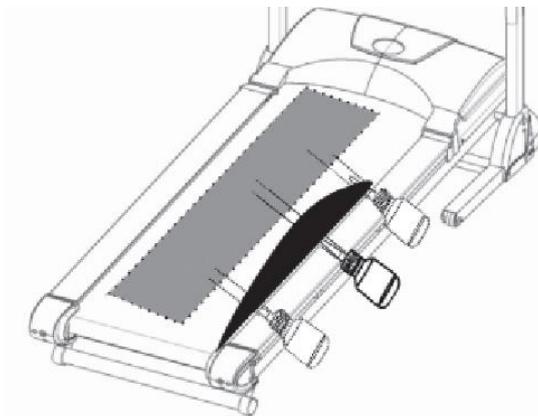
need cleaning only with a damp cloth

2 Lubrication

The treadmills have already been spread with "Silicone Oil" in advance before leaving the manufacturing plant. Silicone oil is without volatility and has gradually permeated through the running belt. There will be no need to re-spread the oil in normal circumstances.

To maintain the running belt, we have included a small bottle of "Silicone Oil". "Silicone Oil" may be re-spread once the resistance has been increased and the running belt starts rubbing against the running deck. To hold open the running belt from two sides, apply the silicone oil with an even motion on the center of the running deck. Allow the silicone oil to 'set' for one minute before using the treadmill.

Attention: Only use "Silicone Oil" lubricants for this equipment. **In addition, do not add any other oil ingredient; otherwise the treadmill will be damaged. Do not over-lubricate the walking board. Excess lubricant should be wiped off with a clean towel.**



3 Centering the running belt

During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normally the belt will be centered automatically, but during longer exercise, it can be, that the belt is off the centre. In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2pcs of Allen screws, which will be used for centering the belt. Don't use any loose clothes during centering.

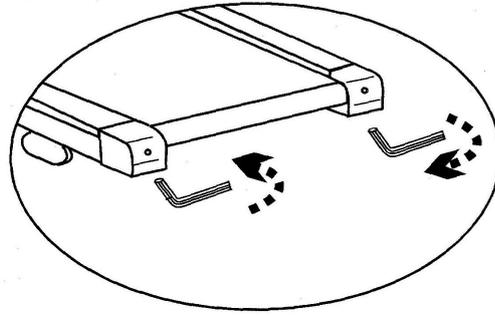
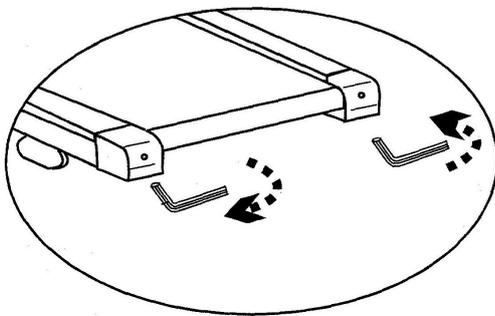
- Please turn the Allen screw not more than 1/4 turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don't force the belt too much, a shorter life will be caused. If the gap on the left side is too big, please

- turn the left screw a 1/4 turn clockwise (tighten it)
- turn the right screw a 1/4 turn anticlockwise (loose it)

If the gap on the right side is too big, please

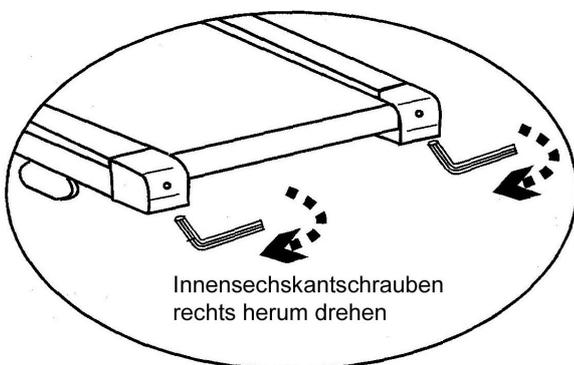
- turn the left screw a 1/4 turn anticlockwise (loose it)
- turn the right screw a 1/4 turn clockwise (tighten it)



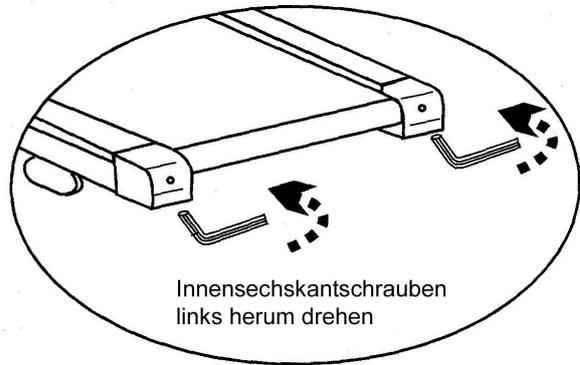
4 Tighten the belt

after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for 1/4

turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under above center the belt.



Turn screw clockwise



Turn screw anticlockwise

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

The name or **reference of the product**.

The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

After Sales Service
Email: service-uk@carefitness.com