

# SCHWINN

SFT 3.1

- OWNER'S MANUAL · BENUTZERHANDBUCH ·
- GEBRUIKERSHANDLEIDING · MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ·
- MANUALE DEL PROPRIETARIO · MANUAL DE USUARIO ·
- MANUAL DO PROPRIETÁRIO · دليل المالك ·
- 使用手冊 · 用戶手冊 ·



# Contents

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ENGLISH.....    | 4   |
| DEUTSCH .....   | 42  |
| NEDERLANDS..... | 82  |
| FRANÇAIS .....  | 120 |
| ITALIANO .....  | 158 |
| ESPAÑOL.....    | 196 |
| PORTUGUÊS ..... | 234 |
| 繁體中文 .....      | 272 |
| 简体中文 .....      | 308 |
| RED Info .....  | 344 |

ENGLISH

# Important Safety Instructions

Thanks for choosing SCHWINN SFT3.1 Treadmill as your fitness equipment. We are sincerely encourage you to read through this Owner's manual carefully before the assembling of your equipment started, especially of below WARNINGS! **WARNINGS WILL REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS.**

Before proceeding, find your treadmill's serial number located on a white barcode sticker near the on/off power switch and power cord and enter it in the space provided below.

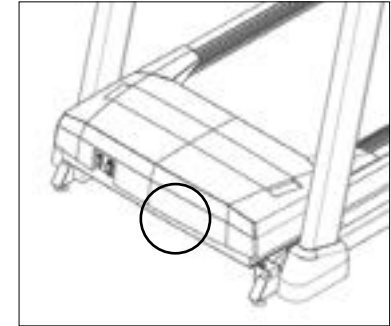
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

**SERIAL NUMBER:**

**MODEL NAME: SCHWINN SFT3.1**

» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

#### SERIAL NUMBER LOCATION



## WARNING

- FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel pain stop exercising immediately.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing. Incorrect or excessive exercise may damage your health.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the treadmill
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the treadmill.
- While exercising, do not run near the edge of the belt to avoid the risk of injury.

- At no time should more than one person be on treadmill while in operation.
- This treadmill should not be used by persons weighing more than the weight showing in TECH SPEC section. Failure to comply will void the warranty.
- When lowering the treadmill deck, wait until rear feet are firmly on the floor before stepping on the deck.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Disconnect all power before moving the equipment.
- Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly. Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair in order to avoid a hazard.
- The treadmill should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- At NO time should pets or children under the age of 13 be closer to the treadmill than 3 meter.
- At NO time should children under the age of 13 use the treadmill.
- Children over the age of 13 or the persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge should not use the treadmill, unless supervised or unless they have been given instruction concerning use of the treadmill by a person responsible for their safety.
- Do not remove the protected covers unless instructed by professional and your local dealer. Service should only be done by and authorized service technician.
- Disconnect the safety key to prevent uncontrolled usage of third parties.
- Treadmill equipped with side handrails and front handlebar for user support and emergency dismount, press emergency button to stop the machine for emergency dismount.
- The noise level of the treadmill is less than 70 dB when there is no user on it and more than 70 dB when it is in use. If the noise of treadmill bothers you, stop exercising and take a break. Noise emission under load is higher than without load.
- Make sure the treadmill comes to complete stop before folding. Do not operate the treadmill when it is folded.
- Please note that the plastic parts, such as end caps, are susceptible to wear.
- The treadmill's safety level can only be maintained if it is checked regularly for damage and wear.
- Make sure the edge of the belt is parallel with the lateral position of the side rail and does not move under the side rail. If the belt is not centered it must be adjusted before use.
- Use the treadmill only for its intended use as described in the treadmill guide and owner's manual.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Return the unit to a service center for examination and repair.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- Never operate the treadmill with the air opening blocked. Keep the air opening clean, free of lint, hair, and the like.

- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- This treadmill is intended for in-home use only. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use treadmill in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. If your treadmill has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the treadmill is warmed up to room temperature before first time use. Failure to comply will void the warranty.
- Treadmill is heavy; use care and additional help if necessary when moving. Do not attempt to move or transport treadmill unless it is in the upright, folded position with the lock latch secured. Failure to follow these instructions could result in injury.
- Do not move or lift treadmill from packaging until specified to do so in the assembly instructions. You may remove the plastic wrap from console masts.
- Never open box when it is positioned upside-down or on its side.
- Unpack and assemble the unit where it will be used.
- The enclosed treadmill is equipped with high-pressure springs which can cause the lower base frame to spring open if mishandled.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service technician.
- Have 2 people available for assembly, this will make the assembly process easier.

## TECH SPECS

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Assembled Dimensions<br>(L x W x H) | <b>162.5 x 77 x 139.5 cm /<br/>64" x 30.3" x 54.9"</b> |
|-------------------------------------|--|

|                |                           |
|----------------|---------------------------|
| Product Weight | <b>52.4 kg / 115 lbs.</b> |
|----------------|---------------------------|

|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| Max User Weight | <b>113 kg / 250 lbs.</b> |
|-----------------|--------------------------|



From now on, you can assemble your equipment at your convenience. For detailed instructions on assembly, operation, programs, troubleshooting, and maintenance, please scan the QR code on the left side to access the complete manual.

If scanning the QR code fails, you can visit the website provided here: <https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

## WARRANTY

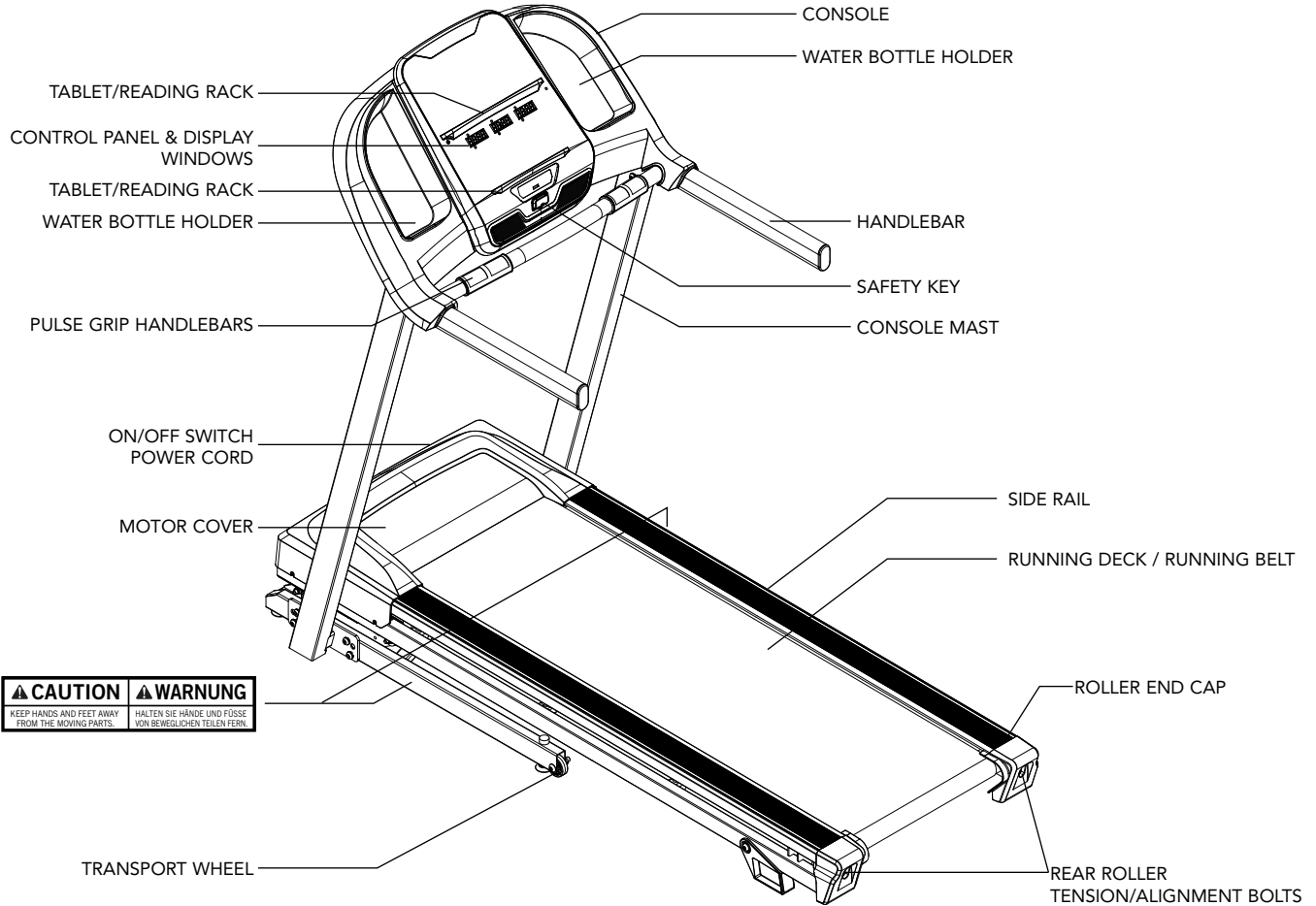
If your equipment requires warranty service, please contact local Customer Tech Support.



### NEED HELP?

If you have any questions, need assistance with missing parts, or require technical support or maintenance for your equipment, please contact Customer Tech Support.

Manufacturer: **Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.** | Manufacturer address: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Park, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**



**TOOLS INCLUDED:**

- 6 mm L-Wrench
- 6 mm T-Wrench

**PARTS INCLUDED:**

- 1 Console Assembly
- 2 Console Masts
- 1 Hardware Kit
- 1 Safety Key
- 1 Bottle of Silicone Lubricant  
(for 2 applications)
- 1 Power Cord
- 2 Handlebars

**NEED HELP?**

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support.

## PRE ASSEMBLY

---

**WARNING**

**DO NOT ATTEMPT TO LIFT THE TREADMILL!** Do not move or lift treadmill from packaging until specified to do so in the assembly instructions. You may remove the plastic wrap from console masts.

**UNPACKING**

Place the treadmill carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Take CAUTION when handling and transporting this unit. Never open box when it is on its side. Once the banding straps have been removed, do not lift or transport this unit unless it is fully assembled and in the upright folded position, with the lock latch secure. Unpack and assemble the unit where it will be used. The enclosed treadmill is equipped with high-pressure shocks and may spring open if mishandled. Never grab hold of any portion of the incline frame and attempt to lift or move the treadmill.

**WARNING**

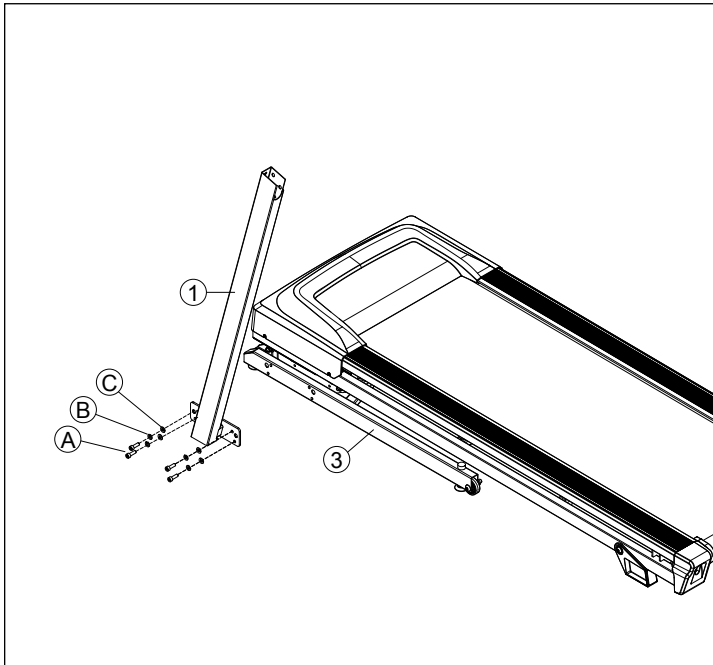
**FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!**

**NOTE:** During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

**NOTE:** A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.

# ASSEMBLY STEP 1

| HARDWARE FOR STEP 1 |               |               |     |
|---------------------|---------------|---------------|-----|
| PART                | TYPE          | DESCRIPTION   | QTY |
| A                   | BOLT          | M8X1.25PX15L  | 4   |
| B                   | SPRING WASHER | 8.0X13.0X1.5T | 4   |
| C                   | FLAT WASHER   | 8.2X13.0X1.4T | 4   |



- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**.
- B Attach the **LEFT CONSOLE MAST (1)** to the **BASE FRAME (3)** using **4 BOLTS (A)**, **4 SPRING WASHERS (B)** and **4 FLAT WASHERS (C)**.

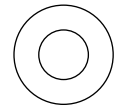
**NOTE:** Do not fully tighten bolts until **STEP 4**.



A



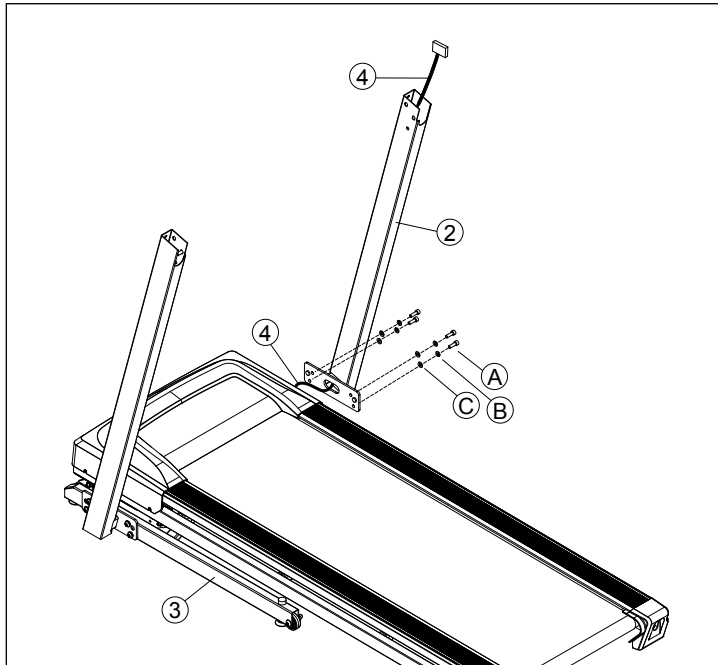
B



C

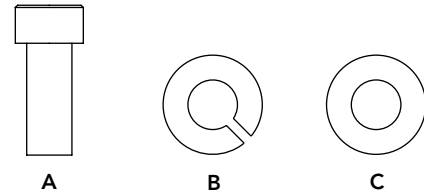
# ASSEMBLY STEP 2

| HARDWARE FOR STEP 2 |               |               |     |
|---------------------|---------------|---------------|-----|
| PART                | TYPE          | DESCRIPTION   | QTY |
| A                   | BOLT          | M8X1.25PX15L  | 4   |
| B                   | SPRING WASHER | 8.0X13.0X1.5T | 4   |
| C                   | FLAT WASHER   | 8.2X13.0X1.4T | 4   |



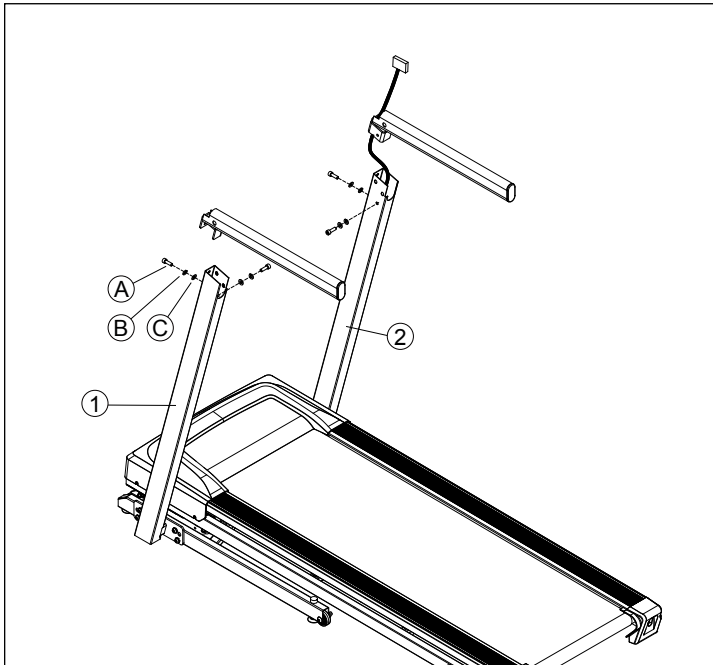
- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Attach **LEAD WIRE** to bottom end of **CONSOLE CABLE (4)**. Pull **LEAD WIRE** through **RIGHT CONSOLE MAST (2)**. After pulling the lead wire through the mast, the top of the **CONSOLE CABLE (4)** should be located at the top of the mast.
- C Attach the **RIGHT CONSOLE MAST (2)** to the **BASE FRAME (3)** using **4 BOLTS (A)**, **4 SPRING WASHERS (B)** and **4 FLAT WASHERS (C)**.

**NOTE:** Do not fully tighten bolts until **STEP 4**.



# ASSEMBLY STEP 3

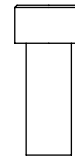
| HARDWARE FOR STEP 3 |               |               |     |
|---------------------|---------------|---------------|-----|
| PART                | TYPE          | DESCRIPTION   | QTY |
| A                   | BOLT          | M8X1.25PX15L  | 4   |
| B                   | SPRING WASHER | 8.0X13.0X1.5T | 4   |
| C                   | FLAT WASHER   | 8.2X13.0X1.4T | 4   |



**NOTE:** Be careful not to pinch any wires while assembling the console.

- A Pull the **LEAD WIRE** through the bottom end of the **HANDLEBAR**.
- B Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- C Attach the **HANDLEBAR** to the **LEFT CONSOLE MAST (2)** using **2 BOLTS (A)**, **2 SPRING WASHERS(B)** and **2 FLAT WASHERS (C)**.
- D Do the same above for the another **HANDLEBAR**.

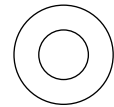
**NOTE:** Do not fully tighten bolts until **STEP 5**.



A



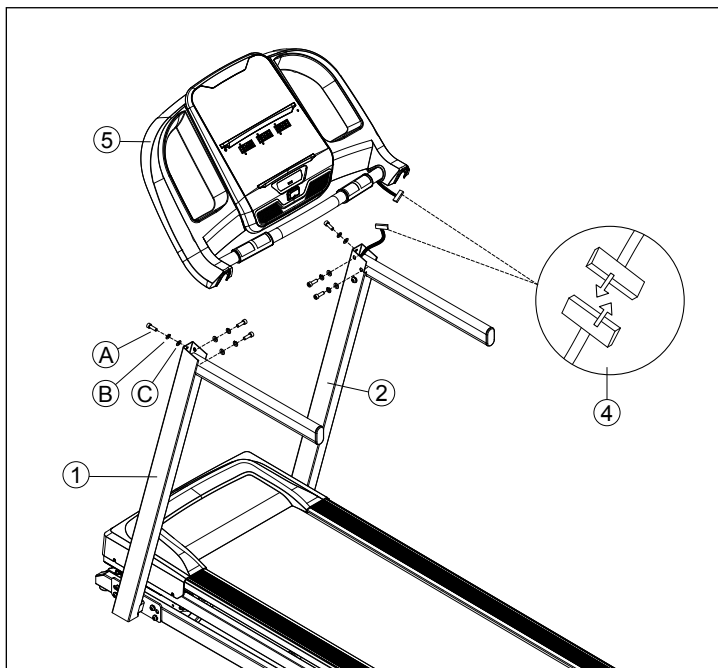
B



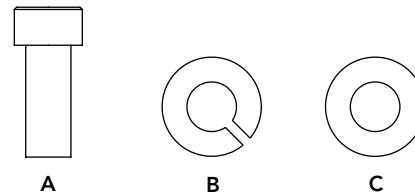
C

# ASSEMBLY STEP 4

| HARDWARE FOR STEP 4 |               |               |     |
|---------------------|---------------|---------------|-----|
| PART                | TYPE          | DESCRIPTION   | QTY |
| A                   | BOLT          | M8X1.25PX15L  | 6   |
| B                   | SPRING WASHER | 8.0X13.0X1.5T | 6   |
| C                   | FLAT WASHER   | 8.2X13.0X1.4T | 6   |



- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- B Gently place the **CONSOLE (5)** on top of the **CONSOLE MASTS (1&2)**. Attach the **LEFT SIDE** first using **3 BOLTS (A)**, **3 SPRING WASHERS (B)** and **3 FLAT WASHERS (C)**.
- C The **CONSOLE CABLES (4)** are tucked into the **CONSOLE MAST (2)**. Using the lead wire carefully pull the **CONSOLE CABLE (4)** out of the **CONSOLE MAST (2)**. Detach and discard the **LEAD WIRE**. Connect the **CONSOLE CABLES (4)** and carefully tuck wires in the mast to avoid damage.
- D Attach the **RIGHT SIDE** of the **CONSOLE (5)** using **3 BOLTS (A)**, **3 SPRING WASHERS (B)** and **3 FLAT WASHERS (C)**.



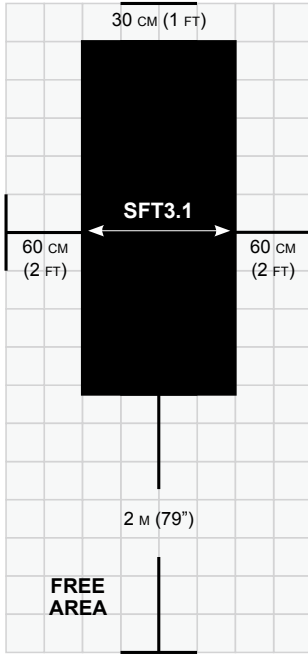
## ASSEMBLY STEP 5

---



**ASSEMBLY COMPLETE!**

# Treadmill Setup and Use



## LOCATION OF THE TREADMILL

Place the treadmill on a level and stable surface. There should be 30cm of clearance in front of the treadmill for the power cord. Please leave a clear zone behind the treadmill that is at least the width of the treadmill and at least 2 meters long. This zone must be clear of any obstruction and provide the user a clear exit path from the machine. In case of an emergency, place both hands on the side arm rests to hold yourself up and place your feet onto the side rails.

For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides of the treadmill equal to 0.6 meter to allow a user access to the treadmill from either side.

Do not place the treadmill in any area that will block any vent or air openings. The treadmill should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

## GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. If a treadmill should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

## DANGER!

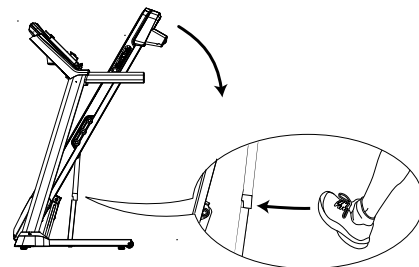
- Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or service provider if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it does not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.
- This product is for use on a nominal local voltage circuit and has a grounding plug. No adapter should be used with this product.
- This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit.  
Note: There are usually multiple outlets on one circuit.

## FOLDING TREADMILLS

To fold, firmly grasp the back end of the treadmill. Carefully lift the end of the treadmill deck into the upright position until the lock latch engages and securely locks the deck into position. Make sure the deck is securely latched before letting go.

## UNFOLDING

Firmly grasp the back end of the treadmill. To unfold, gently press down on the foot lock latch with your foot until the lock latch disengages. Carefully lower the deck to the ground.



## USING THE SAFETY KEY

Your treadmill will not start unless the safety key is placed in position. Attach the clip end securely to your clothing. This safety key is designed to cut the power to the treadmill if you should fall. Check the operation of the safety key every 2 weeks.

**WARNING:** Never use the treadmill without securing the safety key clip to your clothing. Pull on the safety key clip first to make sure it will not come off your clothing.

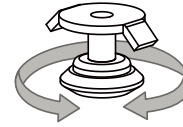
## POWER

Your treadmill is powered by a power supply. The power must be plugged into the power jack, which is located in the front of the machine near the stabilizer tube. Some treadmills have a power switch, located next to the power jack. Make sure it is in the on position. Unplug cord when not in use. NOTE: Some treadmills have an on/off switch located behind the console.

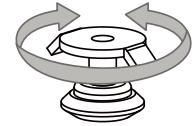
**WARNING:** Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water.

## LEVELING THE TREADMILL

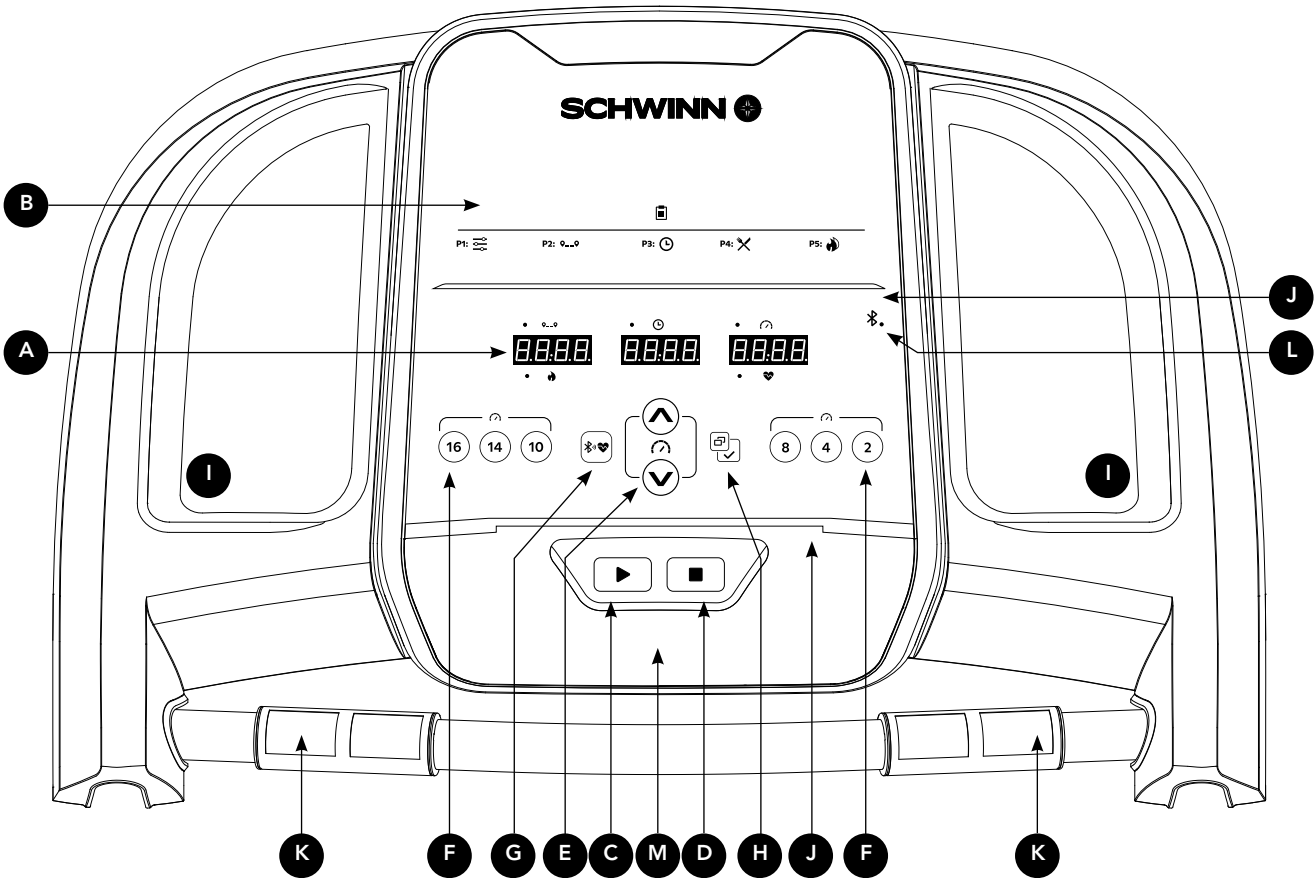
Your treadmill should be level for optimum use. Once you have placed your treadmill where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the treadmill frame. A carpenter's level is recommended. If your treadmill is not level, the running belt may not track properly. Once you have leveled your treadmill, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame.



**ADJUST HEIGHT**



**LOCK ADJUSTMENT**








## CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- A) **LED DISPLAY:** Calories, Time, Distance, Speed, Heart Rate.
- B) **WORKOUT PROGRAMS:** used to reference program code shown on LED display.
- C) **START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- D) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- E) **SPEED +/- KEYS:** used to adjust speed in small increments (0.1 mph increments).
- F) **SPEED QUICK KEYS:** used to reach desired speed more quickly.
- G) **BLUETOOTH HEART RATE:** press and hold 3 sec to connect to the Bluetooth heart rate strap. (APP & BT heart rate strap could only connect one at a time)
- H) **ENTER/CHANGE DISPLAY:** press to select item/press to change display feedback during workout.
- I) **WATER BOTTLE POCKETS:** holds personal workout equipment.
- J) **TABLET/READING RACK:** holds tablet or reading material.
- K) **HEART RATE PULSE GRIPS:** used to measure heart rate.
- L) **BLUETOOTH:** the light will be consistently on once the Bluetooth was connected.
- M) **SAFETY KEY:** the safety key need to plug in to turn on the treadmill.



#### DISPLAY WINDOWS

-  **CALORIES:** Total calories burned or calories remaining left to burn during your workout.
-  **TIME:** Set up your workout time and speed. Then start your work out.
-  **DISTANCE:** Shown as kilometer. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
-  **SPEED:** Shown as KPH. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
-  **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).

**GETTING STARTED**

- 1) Check to make sure no objects are placed on the belt that will hinder the movement of the treadmill.
- 2) Plug in the power cord and turn the treadmill ON. (The ON/OFF switch is next to the power cord.)
- 3) Stand on the side rails of the treadmill.
- 4) Attach the safety key clip to part of your clothing making sure that it is secure and will not become detached during operation.
- 5) Insert the safety key into the safety keyhole in the console.
- 6) You have two options to start your workout:

**A) QUICK START UP**

Simply press the START key to begin working out.  
Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...

**B) SELECT A WORKOUT OR TARGET**

- 1) Select your PROGRAM with the +/- buttons and press ENTER when your desired PROGRAM is displayed.
- 2) Adjust the SETTING with the +/- buttons and press ENTER when your desired SETTING is displayed.
- 3) Press START to begin.

## WORKOUT PROFILES



P1) **MANUAL:** Adjust your speed manually during your workout.



P2) **DISTANCE:** Push yourself and go further during your workout with 13 distance workouts. Choose from L1: 1.6 km, L2: 3.2 km, L3: 5km, L4: 8 km, L5: 10km, L6: 12.8 km, L7: 15km, L8: 16 km, L9: 20km, L10: half marathon, L11: 24 km, L12: 32 km and L13: marathon goals. User sets starting speed levels.



P3) **TIME:** Set goals for Time. User could set up the speed and Incline to start.



P4) **CALORIES:** Set goals for burning calories. Calories burned are calculated using distance and speed.



**P5) FAT BURN:** A workout designed specifically to target fat. Promotes weight loss by increasing and decreasing the speed, while keeping you in your fat burning zone. Includes 10 levels.

| Segment  |            | Warm Up   |     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      |
|----------|------------|-----------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Time     |            | 4:00 Mins |     | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec |
| Level 1  | Speed(kph) | 0.8       | 2.4 | 3.2    | 4      | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 5.6    | 4.8    | 4      |
| Level 2  | Speed(kph) | 0.8       | 3   | 4      | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 6.4    | 5.6    | 4.8    |
| Level 3  | Speed(kph) | 0.8       | 3.7 | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 8      | 7.2    | 6.4    | 5.6    |
| Level 4  | Speed(kph) | 1.6       | 4.1 | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 8      | 8.8    | 8      | 7.2    | 6.4    |
| Level 5  | Speed(kph) | 1.6       | 4.8 | 6.4    | 7.2    | 8      | 8.8    | 9.6    | 8.8    | 8      | 7.2    |
| Level 6  | Speed(kph) | 1.6       | 5.1 | 7.2    | 8      | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 9.6    | 8.8    | 8      |
| Level 7  | Speed(kph) | 2.2       | 6.1 | 8      | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 10.4   | 9.6    | 8.8    |
| Level 8  | Speed(kph) | 2.2       | 6.6 | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 12     | 11.2   | 10.4   | 9.6    |
| Level 9  | Speed(kph) | 2.2       | 7.2 | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 12     | 12.8   | 12     | 11.2   | 10.4   |
| Level 10 | Speed(kph) | 2.2       | 7.8 | 10.4   | 11.2   | 12     | 12.8   | 13.6   | 12.8   | 12     | 11.2   |

### TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

### FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the unit will beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

## CONNECT YOUR DEVICE WITH THE JRNY APP FOR MORE DYNAMIC WORKOUTS

If you have a JRNY membership\*, it can be accessed through your device when synced to the console of this machine. With that JRNY membership, you receive guided workouts adapted.



\* A JRNY membership is required for the JRNY experience – see [global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html](https://global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html) for details. Where available (including the United States), you can obtain a JRNY membership by downloading the JRNY app onto your phone or tablet and signing up within the downloaded app. JRNY memberships may not be available in all countries.

# Maintenance & Troubleshooting

## MAINTENANCE

Preventative maintenance is the key to smooth operating equipment, as well as keeping the users' liability to a minimum. Equipment needs to be inspected at regular intervals. Defective components must be replaced immediately. Improperly working equipment must be kept out of use until it is repaired. Ensure that any person(s) making adjustments or performing maintenance or repair of any kind is qualified to do so.

### **WARNING**

To remove power from the treadmill, the power cord must be disconnected from the wall outlet.

## MAINTENANCE SCHEDULE

| ACTION  | FREQUENCY |
|---|-----------|
| <p>Clean and inspect the treadmill:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turn off the treadmill with the ON/OFF switch, then unplug the power cord at the wall outlet.</li> <li>• Wipe down the running belt, deck, motor cover and console casing with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the treadmill.</li> <li>• Inspect the power cord. If the power cord is damaged, please reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for assistance.</li> <li>• Make sure the power cord is not underneath the treadmill or in any other area where it can become pinched or cut during storage or use.</li> <li>• Check the tension and alignment of the running belt. Make sure that the treadmill belt will not damage any other components on the treadmill by being misaligned.</li> <li>• If any labels are damaged or illegible, please reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for assistance.</li> </ul> | DAILY     |
| <p>Clean underneath the treadmill:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turn off the treadmill with the ON/OFF switch, then unplug the power cord at the wall outlet.</li> <li>• Fold the treadmill into the upright position, making sure that the lock latch is secure.</li> <li>• Move the treadmill.</li> <li>• Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the treadmill.</li> <li>• Return the treadmill to its previous position.</li> </ul>   | WEEKLY    |
| <p><b>IMPORTANT!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turn off the treadmill with the ON/OFF switch, then unplug the power cord at the wall outlet. Wait 60 seconds.</li> <li>• Inspect all assembly bolts of the machine for proper tightness.</li> <li>• Remove the motor cover. Wait until ALL display screens turn off.</li> <li>• Clean the motor and lower board area to eliminate any lint or dust particles that may have accumulated. Failure to do so may result in premature failure of key electrical components.</li> <li>• Wipe down the belt with a damp cloth. Vacuum any black/white particles that may accumulate around the unit. These particles may accumulate from normal treadmill use.</li> <li>• If your treadmill has air shocks under the deck for lift assistance, lubricate the silver air shock tube with Teflon-based spray found at your local hardware or bike store.</li> </ul>   | MONTHLY   |

## MAINTENANCE SCHEDULE

### LUBRICATING THE RUNNING BELT

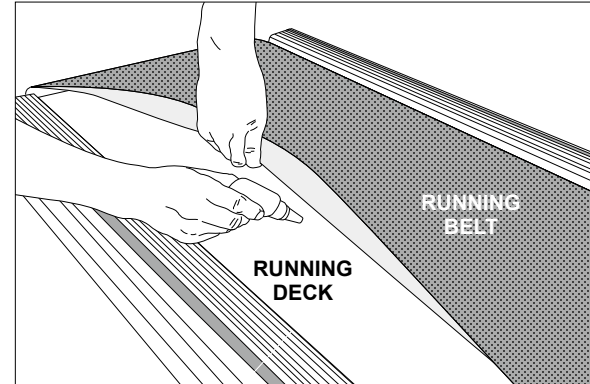
#### EVERY 3 MONTHS OR 480 KM

It is necessary to lubricate your treadmill running deck every three months or 480 km to maintain optimal performance. Once the treadmill records 480 km it will display the message “LUBE” or “LUBE BELT.” The treadmill will not operate while the message is showing. Your treadmill came with a bottle of 100% silicone lubricant, which can be used for two applications.

To purchase additional Silicone Lubricant:  
Please contact Customer Tech Support.

Tools Needed:

- T-wrench or Allen wrench
- 100% silicone oil



**PROCEDURE:**

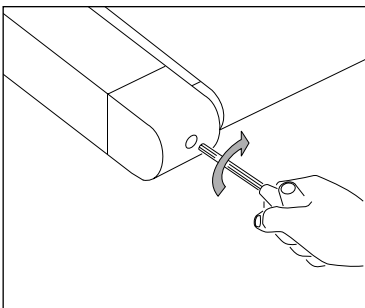
1. Turn off the treadmill with the on/off switch and unplug the power cord at the wall outlet.
2. Using the T-wrench or Allen wrench, loosen the rear roller bolts 10-15 counter-clockwise turns. This should give the belt enough slack for you to lift it.
3. Lift the belt as far as you can and squirt the silicone oil in a zigzag pattern across the entire running deck surface. Use 1/2 bottle of silicone lubricant. Do not apply the silicone oil on top of the running belt. Lay the running belt down and then tighten both rear roller bolts clockwise the same number of turns loosened.
4. After you have applied lubricant, plug in the power cord, and insert the safety key. Reset the Lube Belt message by first pressing and holding the **SPEED UP** button, then **STOP** button and hold BOTH buttons for 5-7 seconds.
5. Stay off of the machine and press **START**. Allow the belt to run at 3 mph for 3 minutes to begin spreading the silicone. Then walk on the machine at a comfortable speed for 3 minutes to complete spreading the silicone and to check the running belt for proper tension and alignment.
6. Once the belt is centered and tensioned, stop the belt. Wipe any excess oil from the sides with a damp cloth.

Press any key to suspend the lubrication warning message until after your next workout.

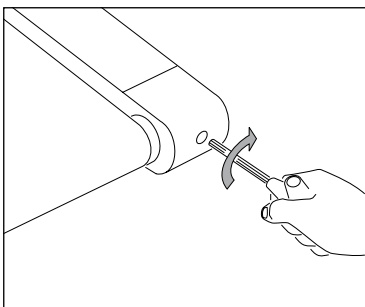
Note: Some older models may require you to hold stop for 5 seconds to suspend message for 8 km of use.

If your treadmill has air shocks under the deck for lift assistance, lubricate the silver air shock tube with Teflon-based spray found at your local hardware or bike store.

Visit the Customer Support section of our website to view “how-to” maintenance videos. Please contact Customer Tech Support with questions about applying lubricant to your treadmill.



TIGHTENS LEFT SIDE OF ROLLER



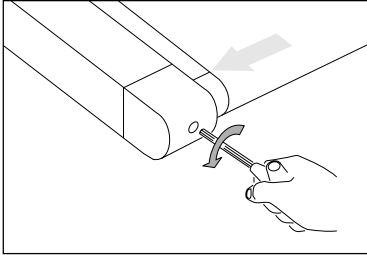
TIGHTENS RIGHT SIDE OF ROLLER

## TENSIONING THE RUNNING BELT

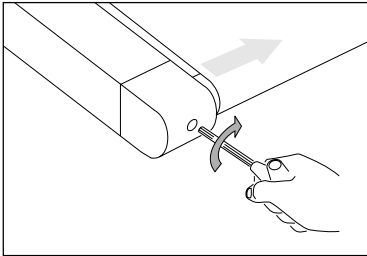
If you can feel a slipping sensation when running on the treadmill, the running belt must be tightened. In most cases, the belt has stretched from use, causing the belt to slip. This is a normal and common adjustment. To eliminate this slipping, **turn the treadmill off** and tension **both the rear roller bolts** using the supplied Allen wrench, turning them  $\frac{1}{4}$  turn to the right (clockwise) as shown. Turn the treadmill on and check for slipping. Repeat if necessary, but **never turn** the roller bolts more than  $\frac{1}{4}$  turn at a time. Belt is properly tensioned when the slipping sensation is gone.

### WARNING

Running belt should NOT be moving during tensioning. Over-tightening the running belt can cause excessive wear on the treadmill as well as its components. Never over-tighten the belt.



BELT IS TOO FAR TO THE RIGHT SIDE



BELT IS TOO FAR TO THE LEFT SIDE

## CENTERING THE RUNNING BELT

**If the running belt is too far to the right side:** Using the supplied Allen wrench and with the treadmill running at 1 km/h turn the **LEFT** adjustment bolt counter-clockwise a  $\frac{1}{4}$  turn and wait for the belt to adjust itself. Use the motor cover marking or part line as a reference for alignment. Repeat if necessary, until the belt remains centered during use.

**If the running belt is too far to the left side:** Using the supplied Allen wrench and with the treadmill running at 1 km/h turn the **LEFT** adjustment bolt clockwise a  $\frac{1}{4}$  turn and wait for the belt to adjust itself. Use the motor cover marking or part line as a reference for alignment. Repeat if necessary, until the belt remains centered during use.

- If you find the belt is slipping because it is too loose, center it then tension as needed.
- For easier adjustment bolt access, remove the end caps.

### CAUTION

Do not run belt faster than 1 km/h while centering. Keep fingers, hair and clothing away from belt at all times.

# TROUBLESHOOTING

## COMMON PRODUCT QUESTIONS

### ARE THE SOUNDS MY TREADMILL MAKES NORMAL?

All treadmills make a certain type of thumping noise due to the belt riding over the rollers, especially new treadmills. This noise will diminish over time, although it may not totally go away. Over time, the belt will stretch, causing the belt to ride smoother over the rollers.

### WHY IS THE TREADMILL I PURCHASED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

### WHEN SHOULD I BE WORRIED ABOUT A NOISE?

As long as the sounds your treadmill makes are no louder than a normal conversational tone of voice, it is considered normal noise.

## BASIC TROUBLESHOOTING

**PROBLEM:** The console does not light up.

**SOLUTION:** Verify the following:

Does the red light on the ON/OFF switch light up?

**NOTE:** Some treadmill models do not have a switch that lights up. If this is the case, please proceed with the yes and no solutions below.

If yes:

- Turn the power off, unplug the power cable and wait 60 seconds. Remove motor cover. Wait until all red LED lights have gone off on the motor control board before proceeding. Next verify that none of the wires connecting to the lower board are loose or disconnected.
- Double-check that all connections are secure, especially the console cable. Unplug and reconnect the console cable to verify.
- Make sure the console cable is not pinched or damaged in any way.
- Plug the treadmill in, turn the power switch on and look for any lit LEDs on the motor control board.

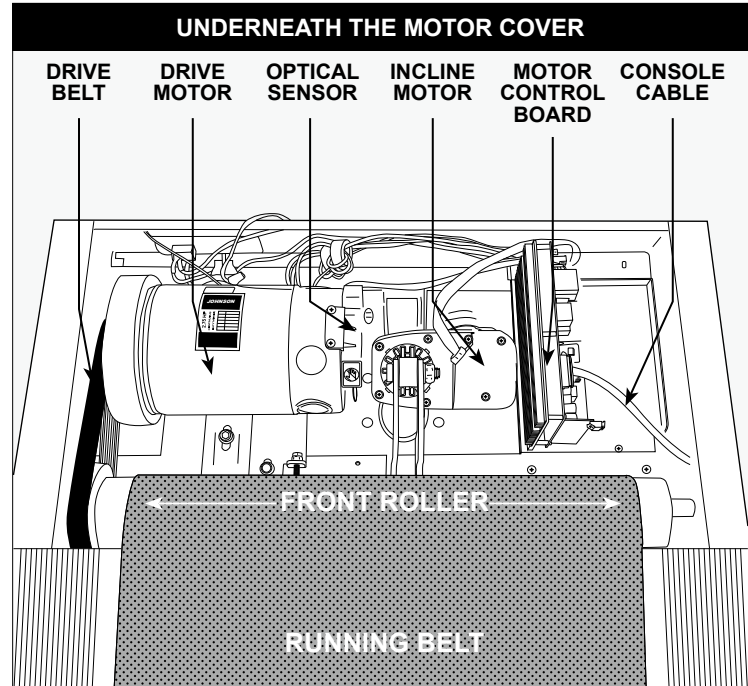
If no:

- Verify that the outlet the machine is plugged into is functional. Double-check that the breaker has not tripped, it is on a dedicated 15-amp circuit, it is not on a GFCI-equipped outlet, and it is not plugged into a power strip/surge protector or extension cord.
- Verify that the power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- Verify that the power switch is turned to the ON position.

**PROBLEM:** The console reads SAFETY KEY OFF or only displays dashes.

**SOLUTION:** Verify the following:

- Verify the safety key is securely in place.
- If using a magnetic key, make sure the key is magnetized.



# TROUBLESHOOTING

## BASIC TROUBLESHOOTING

**PROBLEM:** The belt does not move or moves briefly, but the console works.

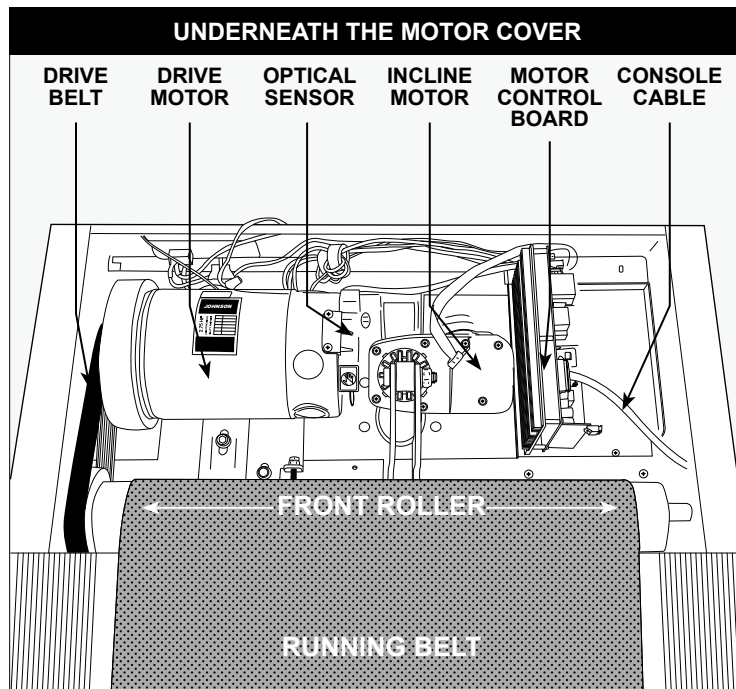
**SOLUTION:** Verify the following:

- Make sure you are following the recommendations and power guidelines of **GROUNDING INSTRUCTIONS & BASIC OPERATION** in this owner's manual. The unit should be on a dedicated 15-amp circuit and not on a GFCI-equipped outlet. Do not plug the machine into a power strip/surge protector or extension cord.
- Check for any belt movement. If so, make note of how far or how long it moves before stopping.
- Try to move the belt by hand. If not, the drive belt may have come off or the motor bearings may have seized.
- Turn the treadmill off and unplug it from the outlet. Remove the plastic motor cover located in front of the machine by taking out the Phillips screws. Check the drive belt for proper alignment.
- With the cover still off, check over the wire and cable connections, as they may have become loose or disconnected during shipping or assembly. Make sure connections are secure and no wires are crimped, damaged, disconnected or burnt.

**PROBLEM:** The incline does not move, won't go down or does not seem to be at the right level.

**SOLUTION:** Verify the following:

- Make sure you are following the recommendations and power guidelines on pages 4 and 5 of this **TREADMILL GUIDE**. The unit should be on a dedicated 15-amp circuit and not on a GFCI-equipped outlet. Do not plug the machine into a power strip/surge protector or extension cord.
- Make sure the console shows a change on the display when the elevation buttons are pressed.



- Turn the treadmill off and unplug it from the outlet. Verify the console cable connections at the top of the mast are connected securely. Make sure all of the multicolored wires are fully inserted into the cable harness.
- Remove the plastic motor cover located in front of the machine by taking out the Phillips screws. Check over the wire and cable connections, as they may have become loose or disconnected during shipping or assembly. Make sure connections are secure and no wires are crimped, damaged, disconnected or burnt.

**PROBLEM:** No audio comes out of the speakers, but the headphones work.

**SOLUTION:** Verify the following:

- Turn the treadmill off and unplug it from the outlet. Remove the plastic motor cover located in front of the machine by taking out the Phillips screws.
- Check the wire and cable connections to the speaker board, near the motor control board.

**PROBLEM:** The treadmill circuit breaker trips during a workout.

**SOLUTION:** Verify the following:

- Make sure the treadmill is plugged into a dedicated 15-amp circuit.
- Verify that you do not have the machine on an extension cord or surge protector.
- Confirm that the machine is not plugged into a GFCI-equipped outlet or on a circuit that has a GFCI-equipped outlet on it.

**PROBLEM:** The running belt does not stay centered during a workout.

**SOLUTION:** Verify the following:

- Make sure the treadmill is on a level surface.
- Verify that the belt is properly tightened and centered (Refer to the TENSIONING and CENTERING THE RUNNING BELT sections for detailed directions).

**PROBLEM:** Operating speed appears inaccurate.

**SOLUTION:**

- Turn the treadmill off and unplug it from the wall.
- Remove the screws from the motor cover screws using a Phillips screwdriver.

- Verify that the optical sensor is plugged into the motor control board.
- Inspect the speed sensor cable/connection for any visible damage.

## BASIC TROUBLESHOOTING

**PROBLEM:** At higher incline levels, a message reading “Speed Range Error – Ending Workout” appears.

**SOLUTION:**

- This is a safety feature that automatically cuts power to the drive motor when the speed is out of range due to the combination of the load on the belt and high degree of incline
- To prevent an automatic end to your workout, reduce the incline level percentage.

## TROUBLESHOOTING HEART RATE (GRIP-PULSE ONLY)

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

## NEED ASSISTANCE?

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.



**Please contact Customer Tech Support.**

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase

Some common troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been maintained per the MAINTENANCE schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your treadmill running again!

## THE FOLLOWING INFORMATION ONLY CONCERNS CUSTOMERS IN GERMANY



### 1. Disposal of electrical and electronic equipment

The symbol of the “crossed-out dustbin” means that you are required by law to dispose of this equipment separately from unsorted municipal waste. Disposal via household waste, such as the residual waste garbage can or the yellow garbage can, is prohibited. Avoid misdirected waste by disposing of it correctly at special collection and return points.

### 2. Removal of batteries and lamps

If the products contain batteries and accumulators or lamps that can be removed from the old device without destroying it, these must be removed before disposal and disposed of separately as batteries or lamps. The following batteries or accumulators are contained in this electrical device: Lithium-ion accumulator.

### 3. Possibilities of the return of old devices

Owners of old appliances can return them free of charge within the framework of the possibilities for the return or collection of old appliances set up and available by public waste management authorities, so that the proper disposal of the old appliances is ensured. In addition, the return is also possible with distributors under certain conditions. The following link provides an online directory of collection and take-back points: <https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen>

**For distributors:** The return has to be free of charge with the purchase of a similar new device (1:1 return). Independently of this, there is the possibility to return the old equipment to the distributor free of charge. The prerequisite for this is that the external dimensions do not exceed 25 centimeters and the return is limited to three old devices per type of device (0:1 take-back).

**Retail:** Distributors with a sales area for electrical and electronic equipment of at least 400 square meters are obligated to take back WEEE. Also obliged to take back are food retailers who have a total sales area of at least 800 square meters and who also offer and make available on the market electrical and electronic equipment several times a calendar year or on a permanent basis.

**Distance selling market:** distributors who sell their products using distance communication means (e.g. online store) are obliged to take back WEEE if the storage and shipping areas for electrical and electronic equipment are at least 400 square meters.

### 4. Data protection

We would like to point out to all end users of WEEE that you are responsible for deleting personal data on the WEEE to be disposed of.

### 5. WEEE registration number

Under the registration number DE-49229072 we are registered with the stiftung elektro-altgeräte register, Nordostpark 72, 90411 Nuremberg, Germany, as a producer of electrical and/or electronic equipment.

**Manufacturer/EU-importer:** Johnson Health Tech. GmbH | Europaallee 51, 50226 Frechen, Germany

DEUTSCH

# Wichtige Sicherheitsan- weisungen

Vielen Dank, dass Sie sich für das SCHWINN SFT3.1 Laufband als Ihr Fitnessgerät entschieden haben. Wir möchten Sie bitten, diese Bedienungsanleitung vor der Montage Ihres Geräts sorgfältig zu lesen, insbesondere die folgenden **WARNUNGEN VERRINGERN DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, BRAND, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN.**

Bevor Sie fortfahren, suchen Sie die Seriennummer des Laufbands auf einem weißen Aufkleber mit Strichcode neben dem Ein-/Ausschalter, und tragen Sie diese im nachfolgenden freien Feld ein.

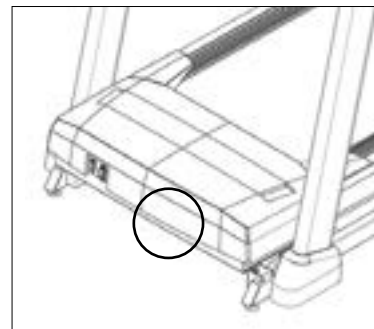
GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

**SERIENNUMMER:**

MODELLBEZEICHNUNG: **SCHWINN SFT3.1**

» Wenn Sie sich an den Kundendienst wenden, halten Sie die **SERIENNUMMER** und die **MODELLBEZEICHNUNG** bereit.

#### POSITION DER SERIENNUMMER



## **!** WARNUNG

- **BEI NICHTBEACHTUNG DIESER ANWEISUNGEN KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN!**
- Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen.
- Trainieren Sie stets in einem für Sie angenehmen Tempo.
- Sollten während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, etwa Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit, auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen. Falsches oder übermäßiges Training kann die Gesundheit beeinträchtigen.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich am Laufband verfangen könnte.
- Tragen Sie stets Sportschuhe bei der Verwendung des Geräts.
- Springen Sie nicht auf das Laufband.

- Laufen Sie während des Trainings nicht auf der Kante der Laufmatte, um das Risiko von Verletzungen zu vermeiden.
- Das Laufband darf immer nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Das Laufband darf nicht von Personen verwendet werden, die mehr als im Abschnitt „TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN“ gezeigt wiegen. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Wenn Sie das Laufband herunterklappen, warten Sie, bis die hinteren Standfüße fest auf dem Boden stehen, bevor Sie auf das Laufband steigen.
- Nicht unter einer Decke oder einem Kissen benutzen. Übermäßige Erwärmung kann zu Bränden, Stromschlägen oder Personenschäden führen.
- Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Zum Abschalten drehen Sie alle Bedienelemente in die ausgeschaltete Position und trennen Sie dann den Stecker von der Steckdose.
- Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung, bevor Sie es umstellen.
- Betreiben Sie das Gerät niemals mit einem beschädigten Kabel oder Stecker, auch wenn es normal funktioniert. Betreiben Sie niemals ein Gerät, das beschädigt zu sein scheint oder in Wasser getaucht worden ist. Wenden Sie sich an den technischen Kundendienst, um Ersatz oder eine Reparatur zu beantragen, um eine Gefährdung zu vermeiden.
- Das Laufband darf nie unbeaufsichtigt bleiben, solange es an das Stromnetz angeschlossen ist. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen oder bevor Sie Teile anbringen oder abnehmen.
- Kinder unter 13 Jahren sowie Haustiere sollten UNBEDINGT einen Abstand von mindestens 3 Metern zum Laufband einhalten.
- Kinder unter 13 Jahren sollten das Laufband NICHT verwenden.
- Kinder über 13 Jahre oder Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis sollten das Laufband nicht benutzen, es sei denn, sie werden beaufsichtigt oder haben eine Einweisung in die Benutzung des Laufbandes durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person erhalten.
- Entfernen Sie die Schutzabdeckungen nur nach Aufforderung durch Fachpersonal oder Ihren örtlichen Händler. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Service-Personal durchgeführt werden.
- Bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel getrennt auf, um eine unerwünschte Benutzung durch nicht berechnigte Personen zu vermeiden.
- Bei Laufbändern mit seitlichen Handläufen und einer Haltestange zur Unterstützung drücken Sie im Falle eines Notausstiegs den Notknopf, um das Gerät für den Notausstieg zu stoppen.
- Der Geräuschpegel des Laufbands liegt unter 70 dB, solange es nicht benutzt wird, und über 70 dB, wenn es in Betrieb ist. Wenn das Geräusch des Laufbands Sie zu sehr stört, unterbrechen Sie das Training für eine Pause. Die Geräuschemission unter Belastung ist höher als ohne Belastung.
- Vergewissern Sie sich, dass das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie es einklappen. Betreiben Sie das Laufband nicht, wenn es zusammengeklappt ist.
- Bitte beachten Sie, dass die Kunststoffteile am Gerät, etwa die Abschlusskappen, verschleißanfällig sind.
- Die Sicherheit des Laufbands ist nur gewährleistet, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß überprüft wird.
- Stellen Sie sicher dass die Kante der Laufmatte parallel zu den seitlichen Trittplächen und nicht darunter verläuft. Wurde die Laufmatte noch nicht zentriert, muss sie vor dem Gebrauch eingestellt werden.
- Verwenden Sie das Gerät nur gemäß Laufband- und Benutzerhandbuch.

- Verwenden Sie keine Anbauteile oder -geräte, die nicht vom Hersteller empfohlen sind. Anbauteile können zu Verletzungen führen.
- Senden Sie das Gerät zur Überprüfung und Reparatur an ein Service-Zentrum.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel bzw. verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Betreiben Sie das Laufband niemals, wenn die Belüftungsöffnung blockiert ist. Halten Sie die Belüftungsöffnung sauber und frei von Staub, Haaren und dergleichen.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Dieses Laufband ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Verwenden Sie das Laufband in keiner Umgebung ohne Temperaturregulierung, etwa in Garagen, Vorbauten, Pool-Anlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Ist das Laufband niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt gewesen, sollte es vor dem ersten Gebrauch unbedingt auf Raumtemperatur erwärmt werden. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Schweres Laufband: Gehen Sie umsichtig vor und holen Sie sich bei Bedarf Unterstützung, wenn Sie das Gerät umstellen möchten. Versuchen Sie nicht, das Laufband umzustellen oder zu transportieren, wenn es nicht aufrecht steht, zusammengeklappt ist und mittels Verriegelung gesichert ist. Befolgen Sie diese Anweisungen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Bewegen oder heben Sie das Laufband nicht aus der Verpackung, bis Sie in der Anleitung hierzu angewiesen werden. Entfernen Sie die Plastikfolie von den Konsolenmasten.
- Öffnen Sie den Karton nicht, wenn er auf dem Kopf steht oder auf der Seite liegt.
- Packen Sie das Gerät an dem Ort aus, an dem es verwendet werden soll, und montieren Sie es dort.
- Das geschlossene Laufband ist mit Hochdruckfedern ausgestattet, die bei unsachgemäßer Handhabung ein plötzliches Aufklappen des unteren Grundrahmens verursachen können.
- Entfernen Sie die Konsolenabdeckungen nur nach Aufforderung durch den technischen Kundendienst. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Service-Personal erfolgen.
- Planen Sie für die Montage Unterstützung durch eine zweite Person ein, das erleichtert den Aufbau.

## TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

|                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| Maße, aufgebaut<br>(L x B x H) | <b>162,5 x 77 x 139,5 cm</b> |
|--------------------------------|------------------------------|

|                |                |
|----------------|----------------|
| Produktgewicht | <b>52,4 kg</b> |
|----------------|----------------|

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| Max. Benutzergewicht | <b>113 kg</b> |
|----------------------|---------------|



Von nun an können Sie Ihr Gerät nach Belieben montieren. Für ausführliche Anleitungen zu Montage, Betrieb, Programmen, Fehlerbehebung und Wartung scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite, um die vollständige Anleitung aufzurufen.

Wenn das Scannen des QR-Codes fehlschlägt, können Sie die hier angegebene Website besuchen:  
<https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

## GEWÄHRLEISTUNG

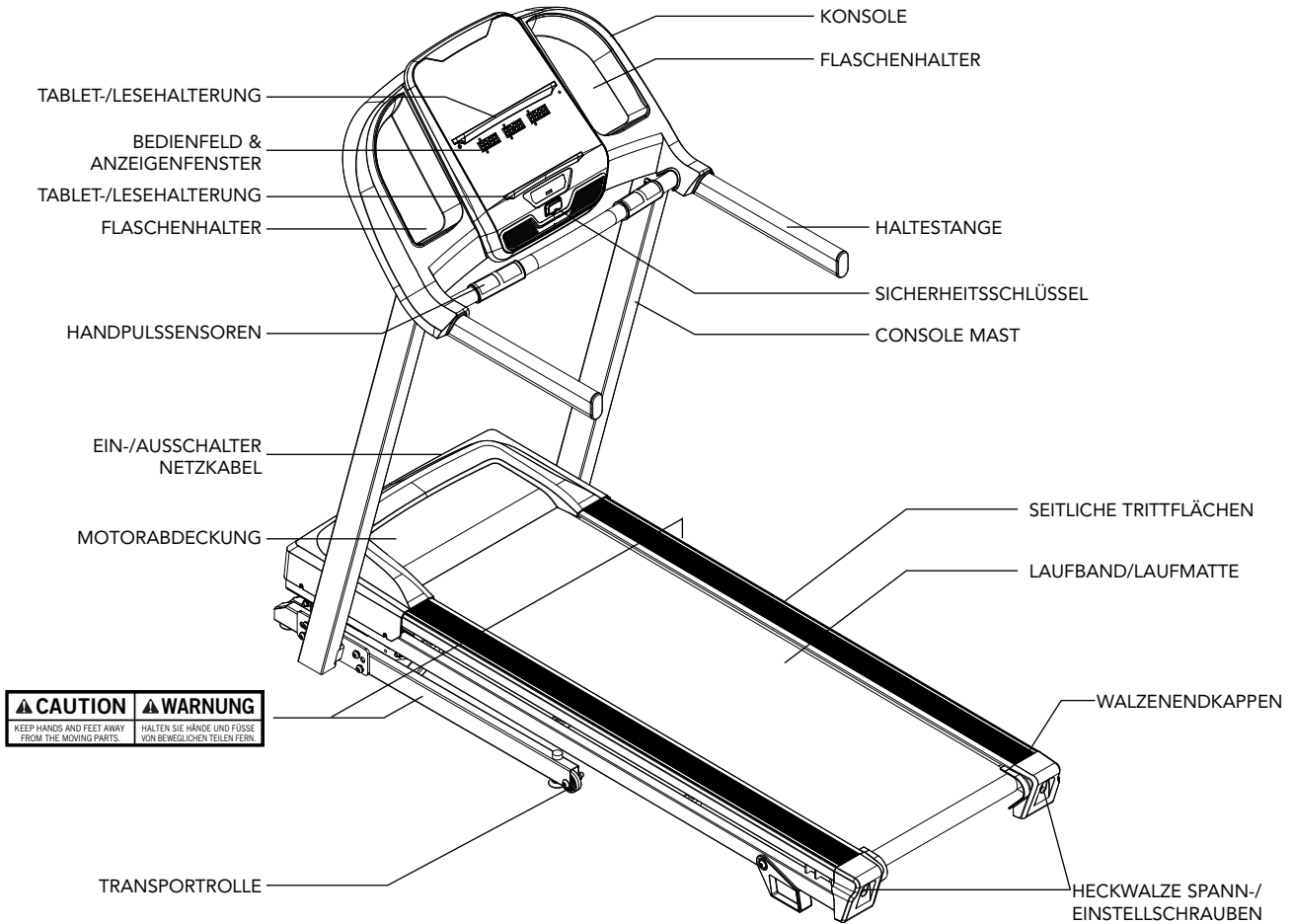
Wenn Ihr Gerät einen Garantieservice benötigt, wenden Sie sich bitte an den technischen Kundendienst vor Ort.



## BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

**GMBH SERVICE CONTACT: Johnson Health Tech. GmbH**  
 Europaallee 51, 50226 Frechen. +49 2234 9997 400

Hersteller: **Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.** | Herstelleradresse: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Park, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**



|   |   |
|---|---|
| <b>CAUTION</b>                                  | <b>WARNUNG</b>  |
| KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS. | HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN. |

## IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE WERKZEUGE:

- 6 mm L-Schraubenschlüssel
- 6 mm T-Schraubenschlüssel

## IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- 1 Konsolenvorrichtung
- 2 Konsolenmasten
- 1 Gerätesatz
- 1 Sicherheitsschlüssel
- 1 Flasche Silikonfett (für 2 Anwendungen)
- 1 Netzkabel
- 2 Griffstangen



## BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Bei Fragen oder fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst.

## VOR DEM AUFBAU

### **WARNUNG**

DAS LAUFBAND NICHT ANHEBEN! Bewegen oder heben Sie das Laufband nicht aus der Verpackung, bis Sie in der Anleitung hierzu angewiesen werden. Entfernen Sie die Plastikfolie von den Konsolenmasten.

### AUSPACKEN

Stellen Sie den Karton mit dem Laufband auf eine ebene Fläche. Es empfiehlt sich, den Boden mit einer Schutzfolie auszulegen. Gehen Sie bei der Handhabung und dem Transport dieses Geräts VORSICHTIG vor. Öffnen Sie den Karton nicht, wenn er auf der Seite liegt. Sobald die Verpackungsbänder entfernt wurden, darf das Gerät erst wieder angehoben oder transportiert werden, nachdem es vollständig montiert und in eine aufrechte, zusammengeklappte Position gebracht wurde. Packen Sie das Gerät an dem Ort aus, an dem es verwendet werden soll, und montieren Sie es dort. Das Laufband ist mit Hochdruckstoßdämpfern ausgestattet, was dazu führen kann, dass es bei falscher Handhabung plötzlich aufklappen kann. Versuchen Sie niemals, das Laufband am Steigungsrahmen zu heben oder zu bewegen.

### **WARNUNG**

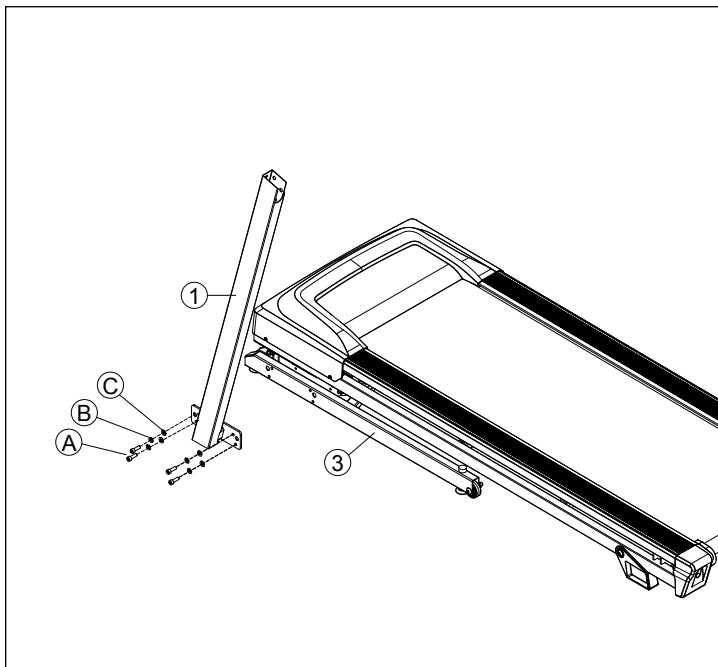
BEI NICHTBEACHTUNG DIESER ANWEISUNGEN KANN  
ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN!

HINWEIS: Stellen Sie bei jedem Schritt sicher, dass Sie ALLE Muttern und Schrauben eingesetzt und teilweise eingeschraubt haben, bevor Sie EINZELNE Schrauben vollständig festziehen.

HINWEIS: Das Auftragen einer kleinen Menge Schmierfett kann den Aufbau erleichtern. Es empfiehlt sich ein Schmierfett wie beispielsweise Lithium-Fahrradfett.

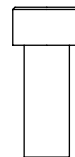
# AUFBAU SCHRITT 1

| HARDWARE FÜR SCHRITT 1 |                  |               |       |
|------------------------|------------------|---------------|-------|
| EINZELTEILE            | TYP              | BESCHREIBUNG  | MENGE |
| A                      | SCHRAUBE         | M8X1.25PX15L  | 4     |
| B                      | FEDERSCHEIBE     | 8.0X13.0X1.5T | 4     |
| C                      | UNTERLEGSCHLEIBE | 8.2X13.0X1.4T | 4     |



- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 1**.
- B Befestigen Sie den **LINKEN KONSOLENMAST (1)** am **BASISRAHMEN (3)** mit **4 SCHRAUBEN (A)**, **4 FEDERSCHLEIBEN (B)** und **4 UNTERLEGSCHLEIBEN (C)**.

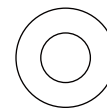
**HINWEIS:** Die Schrauben dürfen erst in **SCHRITT 4** vollständig festgezogen werden.



A



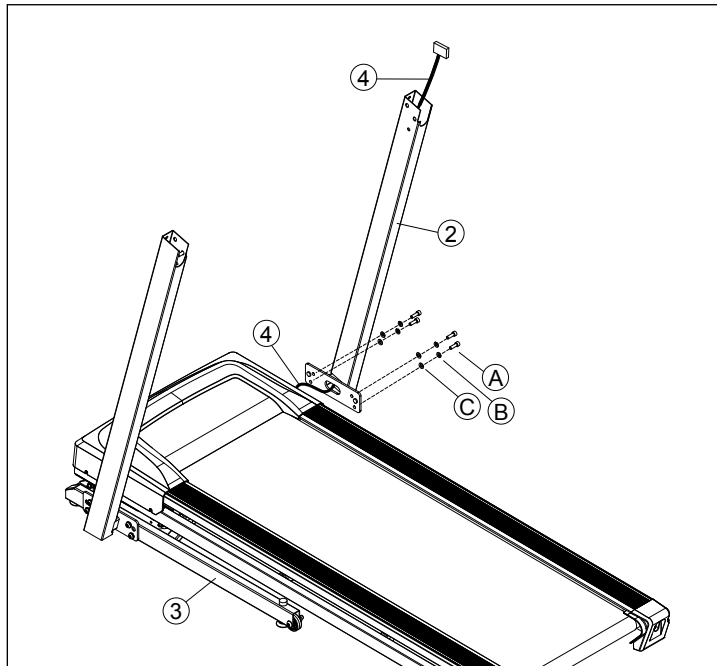
B



C

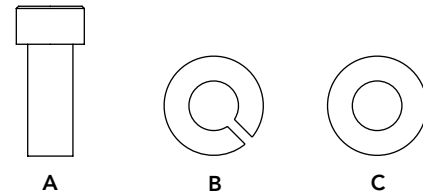
# AUFBAU SCHRITT 2

| HARDWARE FÜR SCHRITT 2 |                  |               |       |
|------------------------|------------------|---------------|-------|
| EINZELTEILE            | TYP              | BESCHREIBUNG  | MENGE |
| A                      | SCHRAUBE         | M8X1.25PX15L  | 4     |
| B                      | FEDERSCHEIBE     | 8.0X13.0X1.5T | 4     |
| C                      | UNTERLEGSCHLEIBE | 8.2X13.0X1.4T | 4     |



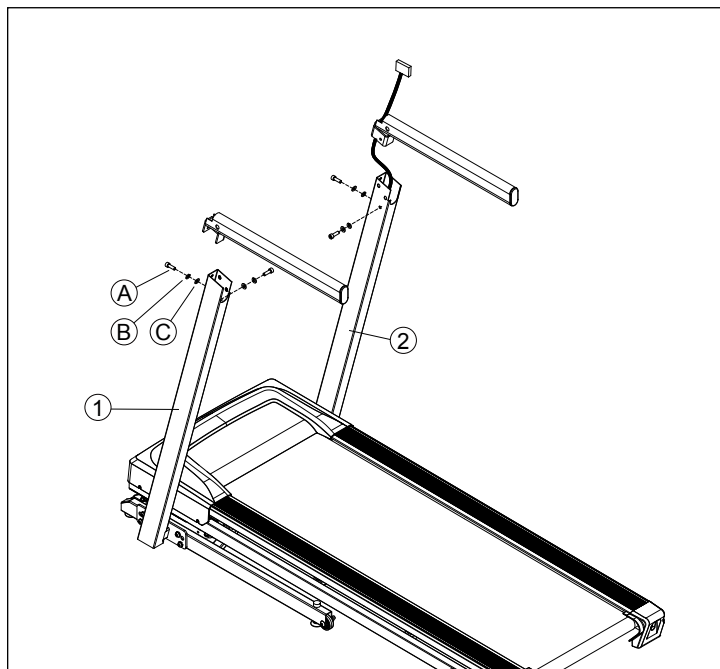
- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 2**.
- B Befestigen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT** an das untere Ende des **KONSOLENKABELS(4)**. Ziehen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT** durch den **RECHTEN KONSOLENMAST (2)**. Nachdem Sie den Führungsdraht durch den Konsolenmast gezogen haben, sollte sich das obere Ende des **KONSOLENKABEL (4)** am oberen Ende des Masts befinden.
- C Befestigen Sie den **RECHTEN KONSOLENMAST (2)** am **BASISRAHMEN (3)** mit **4 SCHRAUBEN (A)**, **4 FEDERSCHLEIBEN (B)** und **4 UNTERLEGSCHLEIBEN (C)**.

**HINWEIS:** Die Schrauben dürfen erst in **SCHRITT 4** vollständig festgezogen werden.



# AUFBAU SCHRITT 3

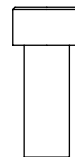
| HARDWARE FÜR SCHRITT 3 |                  |               |       |
|------------------------|------------------|---------------|-------|
| EINZELTEILE            | TYP              | BESCHREIBUNG  | MENGE |
| A                      | SCHRAUBE         | M8X1.25PX15L  | 4     |
| B                      | FEDERSCHEIBE     | 8.0X13.0X1.5T | 4     |
| C                      | UNTERLEGSCHLEIBE | 8.2X13.0X1.4T | 4     |



**HINWEIS:** Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage der Konsole keine Kabel abklebmen.

- A Ziehen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT** durch das untere Ende der **HALTESTANGE**.
- B Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 3**.
- C Befestigen Sie die **HALTESTANGE** am **LINKEN KONSOLENMAST (2)** mit **2 SCHRAUBEN (A)**, **2 FEDERSCHLEIBEN (B)** und **2 UNTERLEGSCHLEIBEN (C)**.
- D Führen Sie diese Schritt für die andere **HALTESTANGE** durch.

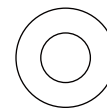
**HINWEIS:** Die Schrauben dürfen erst in **SCHRITT 5 VOLLSTÄNDIG FESTGEZOGEN WERDEN**.



A



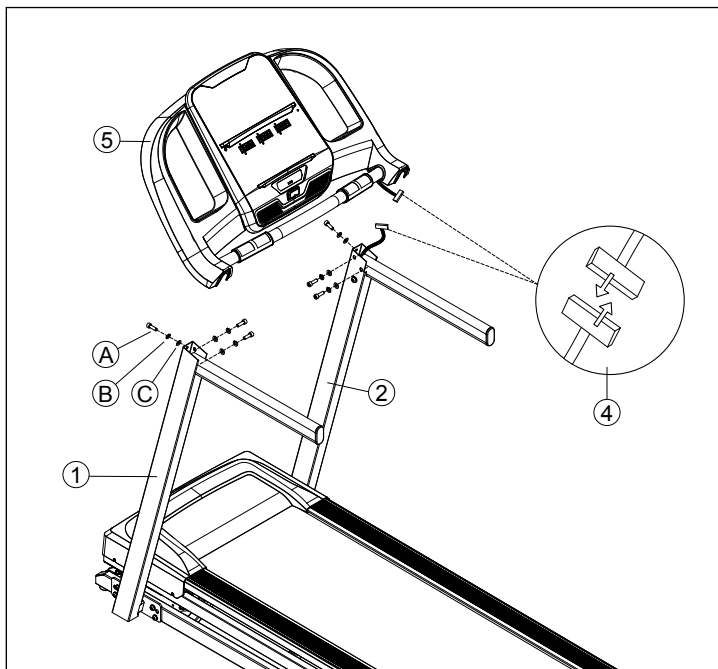
B



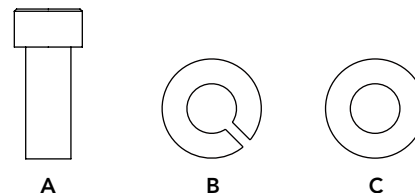
C

# AUFBAU SCHRITT 4

| HARDWARE FÜR SCHRITT 4 |                 |               |       |
|------------------------|-----------------|---------------|-------|
| EINZELTEILE            | TYP             | BESCHREIBUNG  | MENGE |
| A                      | SCHRAUBE        | M8X1.25PX15L  | 6     |
| B                      | FEDERSCHEIBE    | 8.0X13.0X1.5T | 6     |
| C                      | UNTERLEGSCHIEBE | 8.2X13.0X1.4T | 6     |



- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 4**.
- B Setzen Sie die **KONSOLE (5)** vorsichtig auf die beiden **KONSOLENMASTEN (1&2)**. Befestigen Sie die **LINKE SEITE** zuerst mit **3 SCHRAUBEN (A)**, **3 FEDERSCHIEBEN (B)** und **3 UNTERLEGSCHIEBEN (C)**.
- C Die **KONSOLENKABEL (4)** werden im **KONSOLENMAST (2)** verstaut. Ziehen Sie das **KONSOLENKABEL (4)** vorsichtig mithilfe des Führungsdrahts aus dem **KONSOLENMAST (2)** heraus. Entfernen und entsorgen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT**. Verbinden Sie die **KONSOLENKABEL (4)** und verstauen Sie alle Kabel sorgfältig in den Masten, um Schäden zu vermeiden.
- D Befestigen Sie die **RECHTE SEITE** der **KONSOLE (5)** mit **3 SCHRAUBEN (A)**, **3 FEDESCHIEBEN (B)** und **3 UNTERLEGSCHIEBEN (C)**.

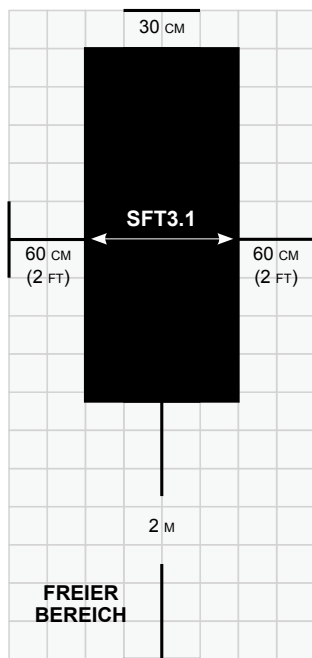


# AUFBAUSCHRITT 5

**AUFBAU ABGESCHLOSSEN!**



# Laufband Aufbau und Verwendung



## STANDORT DES LAUFBANDS

Platzieren Sie das Laufband auf einer ebenen und stabilen Fläche. Es sollten rund 30 cm Freiraum vor dem Laufband für das Netzkabel vorhanden sein. Lassen Sie hinter dem Laufband einen Bereich frei, der mindestens so breit wie das Laufband und zwei Meter lang ist. In diesem Bereich dürfen sich keine Hindernisse befinden und Nutzer müssen einen freien Zu- und Abstieg vom Gerät haben. Halten Sie sich im Notfall mit beiden Händen an den seitlichen Haltestangen fest und stellen Sie sich auf die seitlichen Trittplächen. Für einen leichteren Zugang sollte auf beiden Seiten des Laufbands ein freier Bereich von 60 cm vorhanden sein, sodass man von beiden Seiten bequem auf das Laufband steigen kann.

Platzieren Sie das Laufband so, dass keine Öffnungen am Gerät blockiert werden. Das Laufband sollte nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse, in der Nähe von Wasser oder im Freien aufgestellt werden.

## HINWEISE ZUR ERDUNG

Dieses Produkt muss über eine Erdung verfügen. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls des Laufbands bietet die Erdung dem elektrischen Strom den Weg des geringsten Widerstands, was das Risiko eines Stromschlags verringert. Dieses Produkt ist mit einem Kabel ausgestattet, das über einen Geräteschutzleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Netzstecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die entsprechend den örtlichen Vorschriften und Verordnungen installiert und geerdet ist.

## GEFAHR!

- Ein unsachgemäßer Anschluss des Geräteschutzleiters kann zu einem Stromschlag führen. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Dienstleister, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Nehmen Sie keine Änderungen am mitgelieferten Netzstecker vor. Passt dieser nicht in Ihre Steckdose, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.
- Dieses Produkt ist für die Verwendung an einem lokalen Stromkreis mit Nennspannung gedacht. Für dieses Produkt sollte kein Adapter verwendet werden.
- Dieses Produkt muss über einen separaten Stromkreis betrieben werden. Um festzustellen, ob es sich um einen separaten Stromkreis handelt, schalten Sie den Strom für diesen Stromkreis ab und prüfen Sie, ob auch die Stromzufuhr anderer Geräte getrennt wurde. Verwenden Sie in diesem Fall für diese Geräte einen anderen Stromkreis.

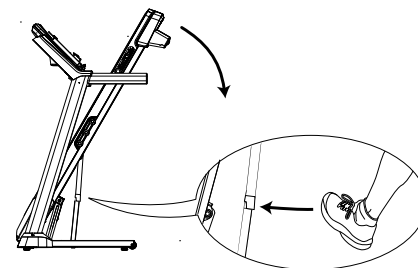
Hinweis: Normalerweise gibt es pro Stromkreis mehrere Steckdosen.

## ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDS

Zum Zusammenklappen nehmen Sie das hintere Ende des Laufbands fest in die Hand. Heben Sie das Ende des Laufbanddecks vorsichtig in die aufrechte Position, bis der Verriegelungsstift einrastet und das Deck sicher in seiner Position verriegelt. Stellen Sie sicher, dass das Deck sicher verriegelt ist, bevor Sie es loslassen.

## AUFKLAPPEN

Nehmen Sie das hintere Ende des Laufbands fest in die Hand. Drücken Sie zum Aufklappen die Fußverriegelung mit dem Fuß vorsichtig nach unten, bis sich die Verriegelung löst. Senken Sie das Deck vorsichtig auf den Boden ab.



## VERWENDUNG DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS

Das Laufband kann erst gestartet werden, nachdem der Sicherheitsschlüssel eingesteckt wurde. Befestigen Sie die Klammer sicher an Ihrer Kleidung. Der Sicherheitsschlüssel soll die Stromversorgung zum Laufband unterbrechen, falls Sie stürzen. Überprüfen Sie die Funktionsfähigkeit des Sicherheitsschlüssels alle 2 Wochen.

**WARNUNG:** Benutzen Sie das Laufband niemals ohne die Klammer des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung zu befestigen. Ziehen Sie zunächst an der Klammer des Sicherheitsschlüssels, um sicherzustellen, dass sich dieser nicht von Ihrer Kleidung löst.

## STROMVERSORGUNG

Ihr Laufband wird über ein Netzteil mit Strom versorgt. Die Stromversorgung muss mit der Buchse am vorderen Ende des Geräts in der Nähe des Stabilisatorrohres verbunden werden. Einige Laufbänder verfügen über einen Stromschalter neben der Buchse. Vergewissern Sie sich, dass dieser auf EIN steht. Trennen Sie das Gerät vom Netz, wenn es nicht genutzt wird. HINWEIS: Einige Laufbänder verfügen über einen Ein-/Ausschalter hinter der Konsole.

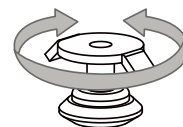
**WARNUNG:** Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder wenn es beschädigt wurde oder in Wasser steht.

## NIVELLIEREN DES LAUFBANDS

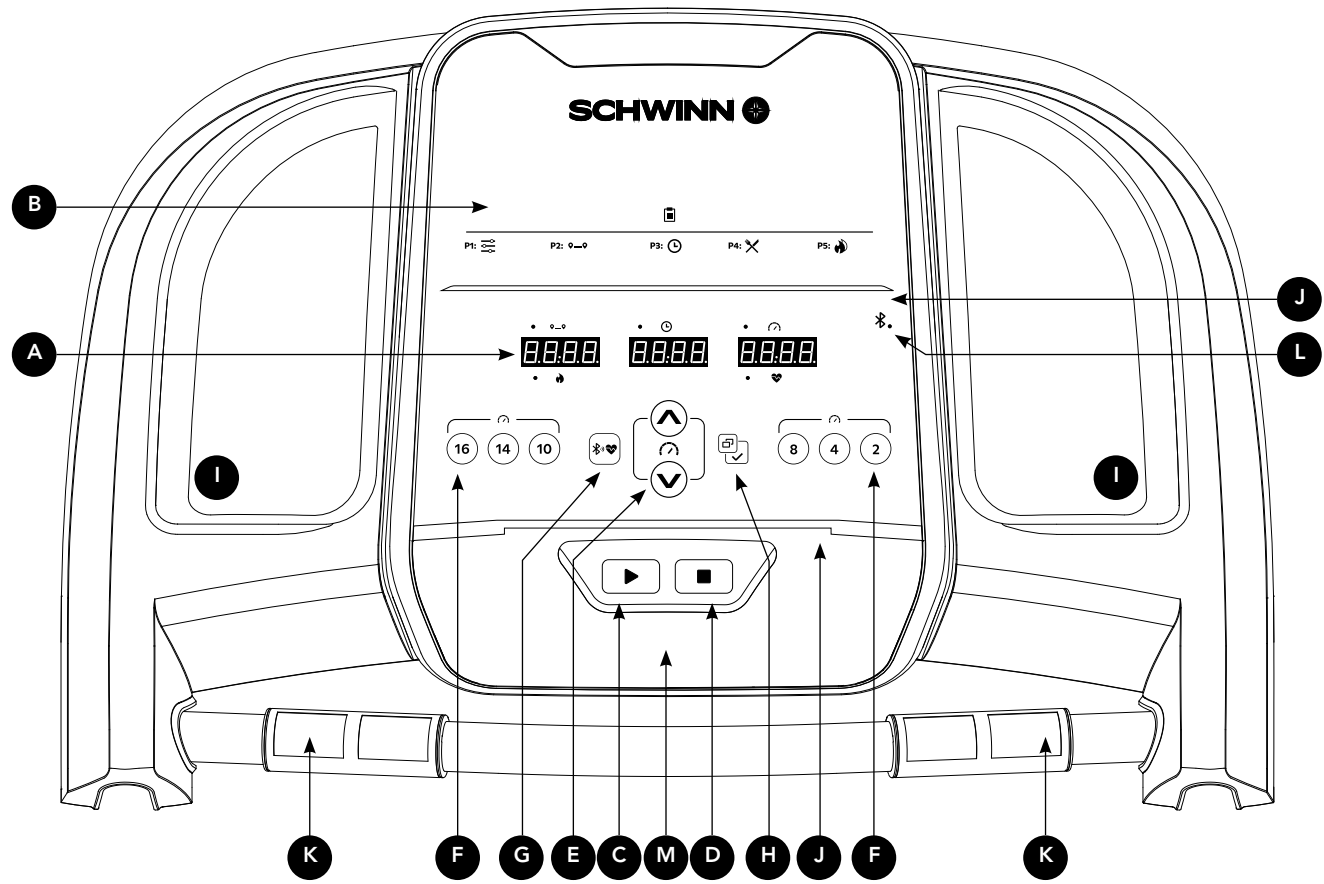
Ihr Laufband muss für einen optimalen Betrieb eben stehen. Sobald Sie das Gerät am gewünschten Aufstellungsort aufgestellt haben, heben oder senken Sie einen oder beide Höhenversteller an der Unterseite des Laufbandrahmens. Hierfür wird eine Wasserwaage empfohlen. Wenn das Gerät nicht nivelliert ist, läuft das Laufband ggf. nicht einwandfrei. Sobald Sie das Gerät nivelliert haben, arretieren Sie die Höhenversteller, indem Sie die Muttern am Rahmen festziehen.



**HÖHE EINSTELLEN**



**VERRIEGELN  
DER EINSTELLUNG**








## BEDIENUNG DER KONSOLE

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer dünnen, transparenten Schutzfolie überzogen; bitte entfernen Sie diese Folie vor dem Gebrauch.

- A) **LED-ANZEIGE:** Kalorien, Zeit, Strecke, Herzfrequenz.
- B) **TRAININGSPROGRAMME:** Wird verwendet, um auf Programmcode zu verweisen, der auf der LED-Anzeige angezeigt wird.
- C) **START:** Drücken Sie diese Taste, um mit dem Training zu beginnen oder um es nach einer Pause fortzusetzen.
- D) **STOPP:** Drücken Sie diese Taste, um das Training zu pausieren oder zu beenden. Halten Sie die Taste 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
- E) **GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-:** Erhöhen oder senken Sie die Geschwindigkeit in kleinen Schritten um jeweils 0,1 mph.
- F) **SCHNELLWAHL GESCHWINDIGKEIT:** Schnelle Erhöhung der gewünschten Geschwindigkeit.
- G) **BLUETOOTH-HERZFREQUENZ:** Drücken und halten Sie diese Taste 3 Sekunden, um eine Verbindung mit dem Bluetooth-Herzfrequenzgurt herzustellen. (APP & BT-Herzfrequenzgurt können jeweils nur einzeln verbunden werden)
- H) **EINGABE/ANZEIGE WECHSELN:** Drücken Sie diese Taste, um einen Menüpunkt auszuwählen oder beim Training andere Trainingsdaten anzuzeigen.
- I) **FLASCHENHALTER:** Zur Aufbewahrung von persönlichen Gegenständen.
- J) **TABLET-/LESEHALTERUNG:** Zum Aufstellen von Tablets oder Lesematerial.
- K) **PULSGRIFFE:** Messen die Herzfrequenz.
- L) **BLUETOOTH:** Das Licht leuchtet durchgehend, sobald die Bluetooth-Verbindung hergestellt wurde.
- M) **SICHERHEITSSCHLÜSSEL:** Schließen Sie den Sicherheitsschlüssel am Laufband an.



## ANZEIGEFENSTER

-  **KALORIEN (CALORIES):** Zeigt die bei Ihrem Training verbrannten Kalorien oder die noch zu verbrennenden Kalorien an.
-  **ZEIT (TIME):** Stellen Sie Ihre Trainingszeit und -geschwindigkeit ein. Starten Sie dann mit dem Training.
-  **STRECKE (DISTANCE):** Wird in Kilometer angezeigt. Zeigt die bisher zurückgelegte bzw. die noch verbleibende Trainingsstrecke an.
-  **GESCHWINDIGKEIT (SPEED):** Wird in Kilometer pro Stunde (KM/H) angezeigt. Zeigt an, wie schnell sich die Laufmatte bewegt.
-  **HERZFREQUENZ (HEART RATE):** Dargestellt in Herzschläge pro Minute bzw. BPM („beats per minute“). Dient der Kontrolle Ihrer Herzfrequenz (wird angezeigt, wenn beide Hände an den Pulsgriffen sind).

## ERSTE SCHRITTE

- 1) Stellen Sie sicher, dass sich keine Objekte auf der Laufmatte befinden, die den Betrieb des Geräts behindern könnten.
- 2) Verbinden Sie das Stromkabel mit der Steckdose und schalten Sie das Laufband EIN. (Der Ein-/Ausschalter befindet sich neben dem Netzkabel.)
- 3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittplächen.
- 4) Befestigen Sie den Clip des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung, und stellen Sie sicher, dass er sich beim Laufen nicht lösen kann.
- 5) Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel in das Schlüsselloch an der Konsole ein.
- 6) Sie haben zwei Möglichkeiten, mit dem Training zu beginnen:

### A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die Taste START, um mit dem Training zu beginnen.  
Zeit, Strecke und Kalorien beginnen alle bei Null. ODER...

### B) PROGRAMM ODER ZIEL WÄHLEN

- 1) Wählen Sie Ihr PROGRAMM mit den +/- Tasten und drücken Sie EINGABE, sobald das gewünschte PROGRAMM angezeigt wird.
- 2) Passen Sie die EINSTELLUNG mit den +/- Tasten an und drücken Sie EINGABE, sobald die gewünschte EINSTELLUNG angezeigt wird.
- 3) Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

## TRAININGSPROFILE



**P1) MANUELL (MANUAL):** Stellen Sie die Geschwindigkeit während des Trainings manuell ein.



**P2) STRECKE (DISTANCE):** Verschieben Sie die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit mit 13 verschiedenen Streckentrainings. Wählen Sie aus L1: 1,6 km, L2: 3,2 km, L3: 5 km, L4: 8 km, L5: 10 km, L6: 12,8 km, L7: 15 km, L8: 16 km, L9: 20 km, L10: Halbmarathon, L11: 24 km, L12: 32 km und L13: Marathonziele. Die Startgeschwindigkeit stellen Sie selber ein.



**P3) ZEIT (TIME):** Stellen Sie ein Zeitziel ein. Sie können auch die Geschwindigkeit und Steigung zum Starten einstellen.



**P4) KALORIEN (CALORIES):** Setzen Sie sich Ziele zum Verbrennen von Kalorien. Die verbrannten Kalorien errechnen sich aus der zurückgelegten Strecke und der Geschwindigkeit.

P5



**P5) FETTVERBRENNUNG (FAT BURN):** Dieses Training wurde zur Gewichtsabnahme entworfen. Dieses Programm fördert die Gewichtsabnahme, indem die Geschwindigkeit erhöht oder verringert wird, während Sie im Trainingsbereich der Fettverbrennung verbleiben. Umfasst 10 Stufen.

| Segment  |                        | Aufwärmen |     | 1       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       |
|----------|------------------------|-----------|-----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Zeit     |                        | 4:00 Min. |     | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. | 30 Sek. |
| Stufe 1  | Geschwindigkeit (km/h) | 0,8       | 2,4 | 3,2     | 4       | 4,8     | 5,6     | 6,4     | 5,6     | 4,8     | 4       |
| Stufe 2  | Geschwindigkeit (km/h) | 0,8       | 3   | 4       | 4,8     | 5,6     | 6,4     | 7,2     | 6,4     | 5,6     | 4,8     |
| Stufe 3  | Geschwindigkeit (km/h) | 0,8       | 3,7 | 4,8     | 5,6     | 6,4     | 7,2     | 8       | 7,2     | 6,4     | 5,6     |
| Stufe 4  | Geschwindigkeit (km/h) | 1,6       | 4,1 | 5,6     | 6,4     | 7,2     | 8       | 8,8     | 8       | 7,2     | 6,4     |
| Stufe 5  | Geschwindigkeit (km/h) | 1,6       | 4,8 | 6,4     | 7,2     | 8       | 8,8     | 9,6     | 8,8     | 8       | 7,2     |
| Stufe 6  | Geschwindigkeit (km/h) | 1,6       | 5,1 | 7,2     | 8       | 8,8     | 9,6     | 10,4    | 9,6     | 8,8     | 8       |
| Stufe 7  | Geschwindigkeit (km/h) | 2,2       | 6,1 | 8       | 8,8     | 9,6     | 10,4    | 11,2    | 10,4    | 9,6     | 8,8     |
| Stufe 8  | Geschwindigkeit (km/h) | 2,2       | 6,6 | 8,8     | 9,6     | 10,4    | 11,2    | 12      | 11,2    | 10,4    | 9,6     |
| Stufe 9  | Geschwindigkeit (km/h) | 2,2       | 7,2 | 9,6     | 10,4    | 11,2    | 12      | 12,8    | 12      | 11,2    | 10,4    |
| Stufe 10 | Geschwindigkeit (km/h) | 2,2       | 7,8 | 10,4    | 11,2    | 12      | 12,8    | 13,6    | 12,8    | 12      | 11,2    |

## **SO SETZEN SIE DIE KONSOLE ZURÜCK**

Halten Sie die Taste STOPP 3 Sekunden lang gedrückt.

## **BEENDEN DES TRAININGS**

Nach Abschluss des Trainings gibt das Gerät einen Piepton aus. Ihre Trainingsinformationen werden noch 30 Sekunden lang auf der Konsole angezeigt und dann zurückgesetzt.

## VERBINDEN SIE IHR GERÄT MIT DER JRNY-APP FÜR DYNAMISCHERE WORKOUTS

Wenn Sie eine JRNY-Mitgliedschaft\* haben, können Sie über Ihr Gerät darauf zugreifen, sobald es mit der Konsole dieses Geräts synchronisiert ist. Mit der JRNY-Mitgliedschaft erhalten Sie angeleitete Workouts, die auf Sie abgestimmt sind.



\* Für das JRNY-Erlebnis ist eine JRNY-Mitgliedschaft erforderlich – Details finden Sie unter [global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html](https://global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html) In verfügbaren Regionen (einschließlich der USA) können Sie die JRNY-Mitgliedschaft erhalten, indem Sie die JRNY-App auf Ihr Smartphone oder Tablet herunterladen und sich in der App registrieren. JRNY-Mitgliedschaften sind möglicherweise nicht in allen Ländern verfügbar.

# Wartung & Problembehandlung

## WARTUNG

Die vorbeugende Wartung ist für den störungsfreien Betrieb der Geräte sowie die Beschränkung der Haftung des Benutzers auf ein Minimum äußerst wichtig. Die Geräte müssen in regelmäßigen Abständen überprüft werden. Defekte Komponenten müssen sofort ausgetauscht werden. Nicht ordnungsgemäß funktionsfähige Geräte müssen außer Betrieb genommen werden, bis sie repariert wurden. Stellen Sie sicher, dass alle Personen, die Einstellungen, Wartungs- oder Reparaturarbeiten jeglicher Art am Gerät vornehmen, hierfür qualifiziert sind.

### **WARNUNG**

Um das Laufband vom Strom zu trennen, muss das Netzkabel aus der Steckdose in der Wand gezogen werden.

## WARTUNGSPLAN

| TÄTIGKEIT  | HÄUFIGKEIT  |
|--|-------------|
| <p>Laufband reinigen und kontrollieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schalten Sie das Laufband mit dem EIN/AUS-Schalter aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.</li> <li>• Wischen Sie Laufband, Laufbandfläche, Motorabdeckung und Konsolengehäuse mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine Lösemittel, da diese zu Beschädigungen am Laufband führen.</li> <li>• Überprüfen Sie das Netzkabel. Wenn das Stromkabel beschädigt ist, finden Sie für weitere Unterstützung unsere Kontaktdaten auf der Rückseite der INFORMATIONSKARTE.</li> <li>• Stellen Sie sicher, dass sich das Netzkabel nicht unter dem Laufband oder in einem anderen Bereich befindet, in dem es während der Lagerung oder des Gebrauchs eingeklemmt oder durchgeschnitten werden kann.</li> <li>• Überprüfen Sie die Spannung und Ausrichtung des Laufbands. Stellen Sie sicher, dass das Laufband aufgrund einer falschen Ausrichtung keine anderen Komponenten des Geräts beschädigt.</li> <li>• Wenn Etiketten beschädigt oder unleserlich sind, finden Sie für weitere Unterstützung unsere Kontaktdaten auf der Rückseite der INFORMATIONSKARTE.</li> </ul> | TÄGLICH     |
| <p>Reinigung unter dem Laufband:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schalten Sie das Laufband mit dem EIN/AUS-Schalter aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.</li> <li>• Klappen Sie das Laufband in die aufrechte Position und stellen Sie sicher, dass die Verriegelung eingerastet ist.</li> <li>• Bewegen Sie das Laufband.</li> <li>• Wischen oder saugen Sie alle Staubpartikel oder anderen Objekte ab, die sich unter dem Laufband ggf. angesammelt haben.</li> <li>• Bringen Sie das Laufband zurück an seinen ursprünglichen Aufstellungsort.</li> </ul>  | WÖCHENTLICH |

**WICHTIG!**

- Schalten Sie das Laufband mit dem EIN/AUS-Schalter aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose. Warten Sie 60 Sekunden.
- Überprüfen Sie alle Montageschrauben des Geräts auf einen festen Sitz.
- Entfernen Sie die Motorabdeckung. Warten Sie, bis ALLE Anzeigebildschirme ausgeschaltet wurden.
- Reinigen Sie den Motor und den unteren Bereich der Platine, um alle Fussel oder Staubpartikel zu beseitigen, die sich ggf. angesammelt haben. Wird dies nicht getan, kann es zu frühzeitigen Defekten von wichtigen elektrischen Komponenten kommen.
- Wischen Sie das Band mit einem feuchten Tuch ab. Saugen Sie alle schwarzen/weißen Partikel auf, die sich um das Gerät herum ansammeln. Diese Partikel können sich durch die normale Nutzung des Laufbands ansammeln.
- Wenn Ihr Laufband unter der Lauffläche über Stoßdämpfer zur Hubunterstützung verfügt, schmieren Sie diese silbernen Stoßdämpferrohre mit einem teflonbasierten Spray, das Sie im Baumarkt oder Fahrradladen erhalten.

MONATLICH

## ÖLUNG

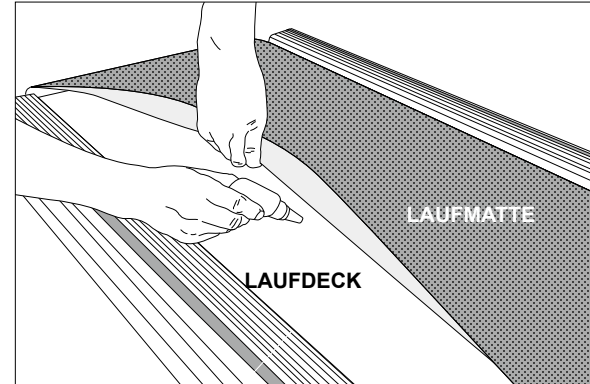
### ALLE 3 MONATE ODER 480 KILOMETER

Ihre Laufmatte muss für einen optimalen Betrieb alle drei Monate bzw. 480 Kilometer geschmiert werden. Sobald Ihr Laufband eine Strecke von 480 Kilometern erreicht hat, wird die Nachricht „LUBE“ (SCHMIEREN) oder „LUBE BELT“ (LAUFMATTE SCHMIEREN) angezeigt. Während dieser Anzeigen kann das Laufband nicht betrieben werden. Im Lieferumfang Ihres Laufbands ist eine Flasche mit einem Silikon­schmiermittel mit 100 % Silikongehalt enthalten, die für zwei Schmierintervalle ausreichend ist.

Zusätzliches Silikon­schmiermittel kaufen:  
Wenden Sie sich bitte an den technischen Kundendienst.

Benötigte Werkzeuge:

- T-Schlüssel oder Inbus-Schlüssel
- 100 % Silikonöl



**VERFAHREN:**

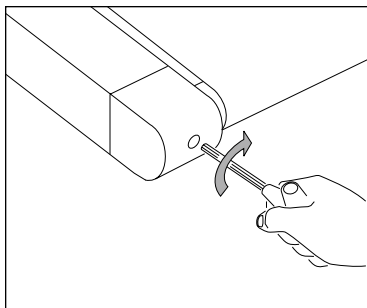
1. Schalten Sie das Laufband mit dem Ein/Aus-Schalter aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
2. Lösen Sie die hinteren Rollenschrauben mit dem Sechskant-Steckschlüssel mit dem T-Griff oder dem Inbusschlüssel. Führen Sie 10 bis 15 Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn durch. Dadurch ist die Matte lose genug, dass Sie sie anheben können.
3. Heben Sie die Laufmatte so weit wie möglich an und verteilen Sie das Silikonöl in einem Zickzackmuster auf der gesamten Lauffläche. Verwenden Sie eine halbe Flasche des mitgelieferten Silikonschmiermittels. Tragen Sie das Silikonöl nicht auf die Oberseite der Laufmatte auf. Lassen Sie die Laufmatte wieder herunter und ziehen Sie beide hinteren Rollenschrauben im Uhrzeigersinn um die Anzahl an Umdrehungen an, die sie zuvor gelöst wurden.
4. Tragen Sie das Schmiermittel auf, schließen Sie das Gerät an die Stromversorgung an und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein. Setzen Sie die „Lube Belt“-Meldung zurück, indem Sie zuerst die Taste SPEED UP drücken und gedrückt halten, drücken Sie danach die Taste STOP und halten Sie dann BEIDE Tasten 5 bis 7 Sekunden lang gedrückt.
5. Halten Sie einen Sicherheitsabstand zur Maschine ein, wenn Sie dann auf START drücken. Die Matte muss bei einer Geschwindigkeit von 5 km/h 3 Minuten lang laufen, damit das Silikon beginnt, sich zu verteilen. Laufen Sie dann 3 Minuten lang in einem angenehmen Tempo auf der Maschine, um das Silikon gleichmäßig zu verteilen und die Laufmatte auf ordnungsgemäße Spannung und Ausrichtung zu prüfen.
6. Stoppen Sie die Matte, sobald sie mittig ausgerichtet und gespannt ist. Wischen Sie überschüssiges Öl mit einem feuchten Tuch an den Seiten ab.

Betätigen Sie eine beliebige Taste, um die Warnmeldung für die Schmierung bis nach Ihrem nächsten Training zu unterdrücken.

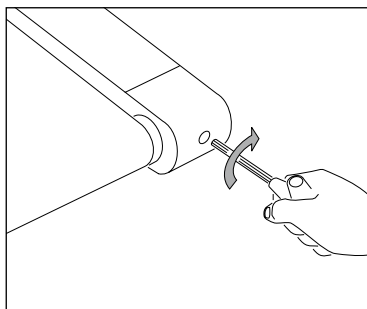
Hinweis: Bei einigen älteren Modellen müssen Sie möglicherweise 5 Sekunden lang die Stopptaste gedrückt halten, um die Meldung für 8 km zu unterbrechen.

Wenn Ihr Laufband unter der Lauffläche über Stoßdämpfer zur Klapp-Unterstützung verfügt, schmieren Sie diese silbernen Stoßdämpferrohre mit einem PTFE Spray, das Sie im Baumarkt oder Fahrradladen erhalten.

Besuchen Sie den Abschnitt für den Kunden-Support auf unserer Website. Dort können Sie praktische Videos zur Wartung ansehen. Bitte kontaktieren Sie bei Fragen zur Anwendung des Schmiermittels bei Ihrem Laufband unseren technischen Kunden-Support.



**ANZIEHEN DER LINKEN SEITE  
DER ROLLE**



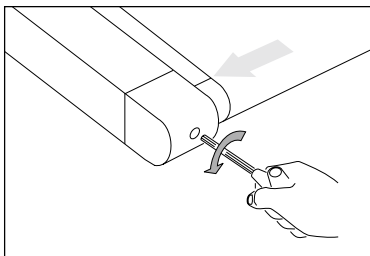
**ANZIEHEN DER RECHTEN SEITE  
DER ROLLE**

## SPANNEN DES LAUFBANDS

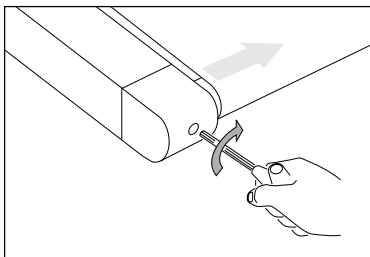
Wenn Sie fühlen, dass es auf dem Laufband rutschig ist, muss das Band gespannt werden. In den meisten Fällen hat sich das Band durch die Benutzung ausgedehnt, wodurch es zu Schlupf kommt. Dies ist eine normale und gängige Einstellung. **Schalten Sie das Gerät** zur Beseitigung dieses Schlupfes aus und ziehen Sie **die beiden hinteren Rollenschrauben** mit einem Inbusschlüssel fest und drehen Sie sie wie abgebildet  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach rechts (im Uhrzeigersinn). Schalten Sie das Gerät ein und überprüfen Sie, ob Schlupf vorhanden ist. Wiederholen Sie diesen Vorgang bei Bedarf, drehen Sie die Rollenschrauben jedoch **niemals** mehr als um  $\frac{1}{4}$ -Drehung. Das Band ist ausreichend gespannt, wenn das Rutschgefühl nicht mehr auftritt.

### **!** WARNUNG

Das Laufband darf während des Spannens **NICHT** bewegt werden. Ein Überspannen des Laufbands kann zu übermäßigem Verschleiß am Gerät und dessen Komponenten führen. Überspannen Sie niemals das Laufband.



BAND ZU WEIT RECHTS



BAND ZU WEIT LINKS

## ZENTRIEREN DES LAUFBANDS

**Wenn sich das Band zu weit rechts befindet:** Mithilfe des mitgelieferten Inbusschlüssels und bei einer Laufgeschwindigkeit von 1 km/h, drehen Sie die **LINKE** Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn um eine ¼-Drehung und warten Sie, bis sich das Band selbst eingestellt hat. Verwenden Sie die Markierung der Motorabdeckung oder die Teillinie als Referenz für die Einstellung. Wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf, bis das Laufband während des Betriebs zentriert bleibt.

**Wenn sich das Band zu weit links befindet:** Mithilfe des mitgelieferten Inbusschlüssels und bei einer Laufgeschwindigkeit von 1 km/h, drehen Sie die **LINKE** Einstellschraube im Uhrzeigersinn um eine ¼-Drehung und warten Sie, bis sich das Band selbst eingestellt hat. Verwenden Sie die Markierung der Motorabdeckung oder die Teillinie als Referenz für die Einstellung. Wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf, bis das Laufband während des Betriebs zentriert bleibt.

- Wenn Sie am Band einen Schlupf bemerken, weil es zu locker sitzt, zentrieren und spannen Sie es nach Bedarf.
- Entfernen Sie die Endkappen für einfacheren Zugang zu den Schrauben.

### ⚠ VORSICHT

Lassen Sie das Band während der Zentrierung nicht schneller als 1 km/h laufen. Halten Sie Ihre Finger, Haare und Kleidung jederzeit vom Band fern.

# PROBLEMBEHANDLUNG

## HÄUFIGE FRAGEN ZUM PRODUKT

### SIND DIE GERÄUSCHE NORMAL, DIE MEIN LAUFBAND ERZEUGT?

Alle Laufbänder (insbesondere neue Laufbänder) erzeugen ein klopfendes Geräusch, da das Band über die Rollen läuft. Diese Geräusche werden im Laufe der Zeit geringer, verschwinden jedoch nicht völlig. Das Band dehnt sich im Laufe der Zeit aus, wodurch es sanfter über die Rollen läuft.

### WIESO IST DAS LAUFBAND, DAS ICH GEKAUFT HABE, LAUTER ALS DAS LAUFBAND IM GESCHÄFT?

Alle Fitnessgeräte wirken in einem großen Vorführraum eines Geschäfts leiser, da in der Regel mehr Hintergrundgeräusche vorhanden sind als bei Ihnen zu Hause. Zudem ist der Nachhall auf einem Betonboden mit Teppichbelag geringer als auf hölzernem Bodenbelag. In bestimmten Fällen ermöglicht eine schwere Gummimatte die Reduzierung von Nachhall über den Boden. Wird ein Fitnessgerät nahe an einer Wand aufgestellt, werden mehr Geräusche reflektiert.

### WANN MUSS ICH MIR ÜBER EIN GERÄUSCH SORGEN MACHEN?

So lange die Geräusche, die von Ihrem Laufband erzeugt werden, nicht lauter als eine normale Unterhaltung zwischen zwei Personen sind, wird die Geräuschentwicklung als normal eingestuft.

## GRUNDLEGENDE PROBLEMBEHANDLUNG

**PROBLEM:** Die Konsole wird nicht beleuchtet.

**LÖSUNG:** Überprüfen Sie Folgendes:

Leuchtet die rote Lampe am ON/OFF-Schalter auf? **HINWEIS:** Einige Laufbandmodelle verfügen nicht über einen aufleuchtenden Schalter. Ist dies der Fall, fahren Sie mit den Lösungen ja und nein unten fort.

Falls ja:

- Trennen Sie die Netzversorgung, ziehen Sie das Netzkabel und warten Sie 60 Sekunden. Entfernen Sie die Motorabdeckung. Warten Sie, bis alle roten LED-Lampen an der Motorsteuerungsplatine erloschen sind, bevor Sie fortfahren. Überprüfen Sie als nächstes, dass keines der an die untere Platine angeschlossenen Kabel lose oder getrennt ist.

- Überprüfen Sie, dass alle Anschlüsse fest sitzen, insbesondere das Konsolenkabel. Ziehen Sie das Konsolenkabel zum Überprüfen und schließen Sie es anschließend wieder an.
- Vergewissern Sie sich, dass das Konsolenkabel nicht eingeklemmt oder beschädigt ist.
- Schließen Sie das Laufband an den Strom an, betätigen Sie den Stromschalter und achten Sie auf leuchtende LEDs auf der Motorsteuerungsplatine.

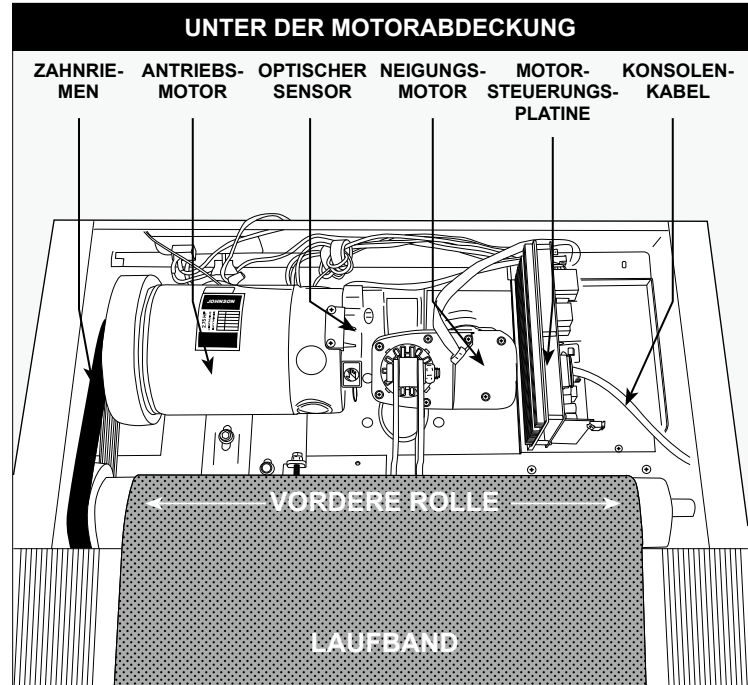
Falls nein:

- Überprüfen Sie, dass die Steckdose, in die die Maschine eingesteckt ist, funktionsfähig ist. Überprüfen Sie nochmals, ob der Trennschalter ausgelöst wurde, es sich um einen dedizierten 15 Ampere-Stromkreis handelt, keine Steckdose mit Fehlerstromschutzschalter verwendet wird und das Gerät nicht in eine Steckerleiste mit Überspannungsschutz oder Verlängerungskabel eingesteckt ist.
- Überprüfen Sie, dass das Netzkabel ist nicht eingeklemmt oder beschädigt ist und ordnungsgemäß in die Steckdose UND das Gerät eingesteckt wurde.
- Überprüfen Sie, dass der Netzschalter sich in der Stellung ON befindet.

**PROBLEM:** Die Konsole zeigt SICHERHEITSSCHLÜSSEL AB oder nur Balken an.

**LÖSUNG:** Überprüfen Sie Folgendes:

- Überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel fest sitzt.
- Wenn Sie einen magnetischen Schlüssel verwenden, stellen Sie sicher, dass der Schlüssel magnetisiert ist.



# PROBLEMBEHANDLUNG

## GRUNDLEGENDE PROBLEMBEHANDLUNG

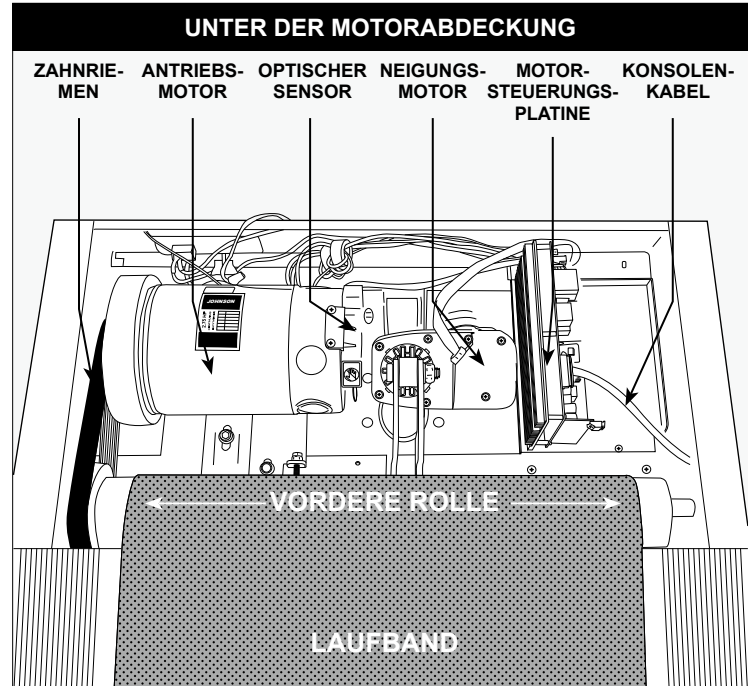
**PROBLEM:** Das Laufband bewegt sich nicht oder nur kurz, aber die Konsole funktioniert.

**LÖSUNG:** Überprüfen Sie Folgendes:

- Vergewissern Sie sich, dass Sie die Empfehlungen und Stromrichtlinien unter ERDUNGSANLEITUNG & GRUNDBETRIEB in dieser Bedienungsanleitung befolgen. Die Einheit sollte über einen dedizierten 15 Ampere-Stromkreis versorgt werden und nicht über eine Steckdose mit Fehlerstromschutzschalter. Stecken Sie die Maschine nicht in eine Stromleiste, einen Überspannungsschutz oder in ein Verlängerungskabel.
- Überprüfen Sie, ob sich das Band bewegt. Wenn ja, notieren Sie wie weit oder wie lange es sich bewegt, ehe es stoppt.
- Versuchen Sie das Band von Hand zu bewegen. Wenn das nicht funktioniert, ist vielleicht das Band von der Führung gerutscht oder die Motorlager sitzen fest.
- Stellen Sie das Laufband aus und trennen Sie es vom Stromkreis. Lösen Sie Kreuzschlitzschrauben und entfernen die Plastikabdeckung des Motors an der vorderen Seiten des Geräts. Überprüfen Sie, ob der Zahnriemen richtig sitzt.
- Überprüfen Sie bei dieser Gelegenheit auch die Leitungs- und Kabelverbindungen, da sich diese beim Transport oder Aufbau möglicherweise gelöst haben oder getrennt wurden. Überprüfen Sie, dass alle Verbindungen fest sitzen und keine Leitungen geknickt, beschädigt, getrennt oder durchgebrannt sind.

**PROBLEM:** Die Steigung lässt sich nicht erhöhen oder verringern, oder befindet sich nicht auf der richtigen Stufe.

**LÖSUNG:** Überprüfen Sie Folgendes:



- Stellen Sie sicher, dass Sie den Empfehlungen und Energierichtlinien auf den Seiten 4 und 5 dieser LAUFBANDANLEITUNG folgen. Die Einheit sollte über einen dedizierten 15 Ampere-Stromkreis versorgt werden und nicht über eine Steckdose mit Fehlerstromschutzschalter. Stecken Sie die Maschine nicht in eine Stromleiste, einen Überspannungsschutz oder in ein Verlängerungskabel.
- Überprüfen Sie, ob die Konsole eine Veränderung anzeigt, nachdem Sie die Steigungsknöpfe betätigt haben.
- Stellen Sie das Laufband aus und trennen Sie es vom Stromkreis. Überprüfen Sie, dass die Kabelverbindungen an der Spitze des Konsolenmastes fest verbunden sind. Stellen Sie sicher, dass alle bunten Leitungen vollständig im Kabelbaum eingefügt sind.
- Lösen Sie Kreuzschlitzschrauben und entfernen die Plastikabdeckung des Motors an der vorderen Seiten des Geräts. Überprüfen Sie die Leitungs- und Kabelverbindungen, da sich diese möglicherweise beim Transport oder Aufbau gelöst haben oder getrennt wurden. Überprüfen Sie, dass alle Verbindungen fest sitzen und keine Leitungen geknickt, beschädigt, getrennt oder durchgebrannt sind.

**PROBLEM:** Die Lautsprecher geben keinen Klang wieder, aber die Kopfhörer funktionieren.

**LÖSUNG:** Überprüfen Sie Folgendes:

- Stellen Sie das Laufband aus und trennen Sie es vom Stromkreis. Lösen Sie Kreuzschlitzschrauben und entfernen die Plastikabdeckung des Motors an der vorderen Seiten des Geräts.
- Überprüfen Sie die Leitungs- und Kabelverbindungen zur Lautsprecherplatine (bei der Motorsteuerungsplatine).

**PROBLEM:** Die Sicherung des Laufbands löst während des Trainings aus.

**LÖSUNG:** Überprüfen Sie Folgendes:

- Stellen Sie sicher, dass das Laufband an einen dedizierten 15 Ampere-Stromkreis angeschlossen ist.
- Überprüfen Sie, dass das Gerät nicht an ein Verlängerungskabel oder einen Überspannungsschutz angeschlossen ist.
- Überprüfen Sie, dass das Gerät nicht an eine Steckdose oder an einen Stromkreis mit Fehlerstromschutzschalter angeschlossen ist.

**PROBLEM:** Das Laufband bleibt während des Trainings nicht zentriert.

**LÖSUNG:** Überprüfen Sie Folgendes:

- Stellen Sie sicher, dass das Laufband auf ebenem Untergrund aufgestellt wird.
- Stellen Sie sicher, dass das Band ordnungsgemäß gespannt und zentriert ist (weitere Anweisungen finden Sie in den Kapiteln SPANNEN und ZENTRIEREN DES LAUFBANDS).

**PROBLEM:** Die Betriebsgeschwindigkeit ist scheinbar ungenau.

**LÖSUNG:**

- Stellen Sie das Laufband aus und trennen Sie es vom Stromkreis.
- Entfernen Sie die Schrauben an der Motorabdeckung mithilfe eines Kreuzschlitzschraubenziehers.
- Überprüfen Sie, dass der optische Sensor in die Motorsteuerungsplatine eingesteckt ist.
- Untersuchen Sie das Kabel / die Verbindung des Geschwindigkeitssensors auf sichtbare Schäden.

## GRUNDLEGENDE PROBLEMBEHANDLUNG

**PROBLEM:** Bei höheren Steigungen wird die Meldung „Geschwindigkeitsbereich-Fehler – Training wird beendet“ angezeigt.

### LÖSUNG:

- Dies ist eine Sicherheitsfunktion, die die Stromzufuhr zum Antriebsmotor automatisch unterbricht, wenn die Geschwindigkeit aufgrund der Last auf dem Band in Verbindung mit einem hohen Steigungsgrad außerhalb des zulässigen Bereichs liegt.
- Damit Ihr Trainings nicht automatisch beendet wird, verringern Sie den Steigungswinkel.

## PROBLEMBEHANDLUNG HERZFREQUENZ (NUR PULSGRIFF)

Kontrollieren Sie Ihre Trainingsumgebung auf Störquellen wie Leuchtstofflampen, Computer, Zäune im Boden, Heim-Sicherheitssysteme oder Geräte mit großen Motoren. Diese Elemente verursachen fehlerhafte Herzfrequenzanzeigewerte.

Unter den folgenden Bedingungen kann es zu falsch angezeigten Messwerten kommen:

- Zu festes Umfassen der Herzfrequenz-Handgriffe. Versuchen Sie, die Herzfrequenz-Handgriffe mit mittlerem Druck zu umfassen.
- Konstante Bewegung und Vibration aufgrund eines dauerhaften Umfassens der Herzfrequenz-Handgriffe während des Trainings. Wenn Sie falsche Herzfrequenz-Messwerte erhalten, halten Sie die Griffe nur so lange umfasst, bis eine Überwachung Ihrer Herzfrequenz möglich ist.
- Wenn Sie während des Trainings schwer atmen.
- Wenn Ihre Hände durch das Tragen von Ringen eingeschränkt sind.
- Wenn Ihre Hände trocken oder kalt sind. Versuchen Sie, Ihre Handflächen durch Aneinanderreiben zum Aufwärmen anzuweichen.
- Personen mit starken Herzrhythmusstörungen.
- Personen mit Arterienverkalkung oder peripheren Durchblutungsstörungen.
- Personen, deren Haut an den Handflächen, an denen gemessen wird, besonders dick ist.

## BRAUCHEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Wenn das Kapitel Problembehandlung nicht zur Lösung des Problems beitragen kann, beenden Sie die Verwendung und schalten Sie das Gerät aus.



**Wenden Sie sich bitte an den technischen Kundendienst.**

Sie werden bei einem Anruf beim Händler möglicherweise nach den folgenden Informationen gefragt. Bitte halten Sie diese Informationen sofort bereit:

- Modellname
- Seriennummer
- Kaufnachweis

Nachfolgend sind einige der häufigsten Fragen aufgeführt, die im Rahmen der Problembehandlung gestellt werden können:

- Wie lange tritt dieses Problem bereits auf?
- Tritt das Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?
- Wenn Sie Geräusche wahrnehmen, kommen diese von der Vorder- oder Rückseite? Was für eine Art von Geräusch ist es (Klopfen, Schleifen, Quietschen, Zirpen usw.)?
- Wurde das Gerät gemäß WARTUNGSPLAN gewartet?

Durch die Beantwortung dieser und anderer Fragen haben die Techniker die Möglichkeit, die richtigen Ersatzteile bereitzustellen und die erforderlichen Wartungsarbeiten durchzuführen, damit Sie und Ihr Laufband wieder ans Laufen kommen!

# DIE NACHFOLGENDEN INFORMATIONEN BETREFFEN NUR KU DEN IN DEUTSCHLAND



## 1. Entsorgung von Elektro- und Elektronikgeräten

Das Symbol der „durchgestrichenen Mülltonne“ bedeutet, dass Sie gesetzlich verpflichtet sind, diese Geräte einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Die Entsorgung über den Hausmüll, wie bspw. die Restmülltonne oder die Gelbe Tonne ist untersagt. Vermeiden Sie Fehlwürfe durch die korrekte Entsorgung in speziellen Sammel- und Rückgabestellen.

## 2. Entnahme von Batterien und Lampen

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können, müssen die vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden. Folgende Batterien bzw. Akkumulatoren sind in diesem Elektrogerät enthalten: Lithium-Ionen Knopfzelle.

## 3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich. Unter folgendem Link besteht die Möglichkeit, sich ein Onlineverzeichnis der Sammel- und Rücknahmestellen anzeigen zu lassen: <https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen>

**Für Vertreter:** Die Rücknahme hat kostenlos beim Kauf eines gleichartigen Neugeräts zu erfolgen (1:1 Rücknahme). Unabhängig davon gibt es die Möglichkeit, die Altgeräte kostenlos an den Vertreter zurückzugeben. Voraussetzung dafür ist, dass die äußeren Abmessungen nicht größer als 25 Zentimeter sind und sich die Rückgabe auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt (0:1 Rücknahme).

**Einzelhandel:** Vertreter, die über eine Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern verfügen, sind zur Rücknahme von Elektro-Altgeräten verpflichtet. Außerdem zur Rücknahme verpflichtet sind Lebensmitteleinzelhändler, die über eine Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern verfügen und mehrmals im Kalenderjahr oder dauerhaft auch Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.

**Fernabsatzmarkt:** Vertreter, die unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln (z.B. Onlineshop) ihre Produkte verkaufen, sind zur Rücknahme von Altgeräten verpflichtet, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m<sup>2</sup> betragen.

## 4. Datenschutz

Wir weisen alle Endnutzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Sie für das Löschen personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten selbst verantwortlich sind.

## 5. WEEE-Registrierungsnummer

U Unter der Registrierungsnummer DE-49229072 sind wir bei der Stiftung Elektro-Altgeräte Register, Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, als Hersteller von Elektro- und/ oder Elektronikgeräten registriert.

**Manufacturer/EU-importer:** Johnson Health Tech. GmbH | Europaallee 51, 50226 Frechen, Germany

Rev. 1.1 - Stand vom 01.03.2023

# NEDERLANDS

# Belangrijke Veiligheidsin- structies

Bedankt dat u de SCHWINN SFT3.1 Loopband hebt gekozen als fitnessapparaat. We raden u met klem aan deze gebruikershandleiding zorgvuldig door te lezen voordat u met de montage van uw apparatuur begint, vooral de onderstaande WAARSCHUWINGEN!  
**WAARSCHUWINGEN VERMINDEREN HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL.**

Zoek voor u verder gaat het serienummer van de loopband, dat zich bevindt op een witte barcode-sticker in de buurt van de aan-/uitschakelaar, en voer het hieronder in.

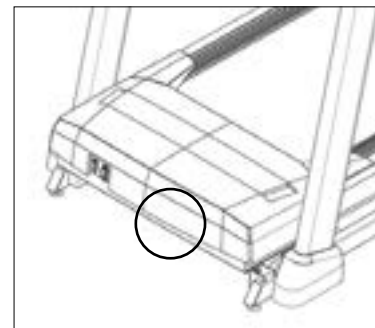
VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

**SERIENUMMER:**

**MODELNAAM: SCHWINN SFT3.1**

» Geef het SERIENUMMER en de MODELNAAM op als u belt voor een serviceafspraak.

#### LOCATIE SERIENUMMER



## **⚠ WAARSCHUWING**

- HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES KAN TOT LETSEL LEIDEN!
- Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Stop uw training direct als u zich duizelig begint te voelen.
- Houd altijd een comfortabel tempo aan tijdens de training.
- Als u pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voordat u verder gaat. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan letsel veroorzaken.
- Draag geen kleding die aan een onderdeel van de loopband kan blijven haken.
- Draag altijd sportschoenen tijdens het gebruik van deze apparatuur.
- Spring niet op de loopband.
- Loop tijdens het trainen niet in de buurt van de rand van de band om het risico op letsel te voorkomen.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de loopband bevinden terwijl deze gebruikt wordt.

- Deze loopband mag niet worden gebruikt door personen die meer wegen dan gespecificeerd in het gedeelte TECHNISCHE SPECIFICATIES. Als u zich hier niet aan houdt, zal de garantie komen te vervallen.
- Wacht tot de achterzijde stevig op de vloer staat voor u op het loopvlak stapt als u dit omlaag zet.
- Gebruik het apparaat niet onder een deken of kussen. Overmatige verhitting kan brand, een elektrische schok of persoonlijk letsel veroorzaken.
- Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.
- Om het apparaat uit te schakelen zet u alle bedieningselementen in de uit-stand en trekt u de stekker uit het stopcontact.
- Sluit de stroomtoevoer af voordat u het apparaat verplaatst.
- Gebruik het product nooit met een beschadigd netsnoer of een beschadigde stekker, zelfs niet als het nog correct werkt. Gebruik het product nooit als het beschadigd lijkt of in water is ondergedompeld. Neem contact op met de technische klantenservice voor vervanging of reparatie om gevaar te voorkomen.
- Laat de loopband nooit onbeheerd achter wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u het niet gebruikt en voordat u onderdelen aan- of afbouwt.
- Huisdieren of kinderen jonger dan 13 jaar mogen NOOIT dichterbij dan 3 meter bij de loopband komen.
- Kinderen jonger dan 13 jaar mogen de loopband NOOIT gebruiken.
- Kinderen ouder dan 13 jaar of personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of met gebrek aan ervaring en kennis mogen de loopband niet gebruiken, tenzij onder toezicht of tenzij ze instructies hebben gekregen over het gebruik van de loopband van een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Verwijder de beschermde deksels alleen als dit is voorgeschreven door een professional en uw lokale dealer. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.
- Verwijder de veiligheidssleutel om ongecontroleerd gebruik door derden te voorkomen.
- Bij loopbanden uitgerust met handrails aan de zijkant en een handlebar aan de voorkant voor ondersteuning van de gebruiker en voor afstappen bij noodgevallen: druk op de noodknop om de machine te stoppen om af te stappen bij noodgevallen.
- Het geluidsniveau van de loopband is minder dan 70 dB wanneer er geen gebruiker op de loopband staat en meer dan 70 dB wanneer deze in gebruik is. Als het geluid van de loopband u stoort, stop dan met trainen en neem een pauze. De geluidsemisatie onder belasting is hoger dan zonder belasting.
- Zorg ervoor dat de loopband volledig tot stilstand is gekomen voordat u het apparaat inklaapt. Gebruik de loopband niet wanneer deze ingeklaapt is.
- Houd er rekening mee dat de kunststof onderdelen, zoals eindkappen, onderhevig zijn aan slijtage.
- Het veiligheidsniveau van de loopband kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage.
- Zorg dat de rand van de band parallel loopt met de laterale positie van de zijrail en deze niet onder de zijrail schuift. Als de band niet gecentreerd is, moet deze voor gebruik worden afgesteld.
- Gebruik de loopband uitsluitend zoals beoogd, en zoals omschreven in de trainingsgids en gebruikshandleiding.
- Gebruik geen toebehoren die niet zijn aanbevolen door de fabrikant. Toebehoren kunnen letsel veroorzaken.
- Breng het apparaat terug naar een servicecentrum voor onderzoek en reparatie.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen. Draag dit apparaat niet aan het netsnoer en gebruik het netsnoer niet als handvat.

- Gebruik de loopband nooit als de luchtopening geblokkeerd is. Houd de luchtopening schoon en vrij van stof, haren en dergelijke.
- Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek nooit voorwerpen in openingen om elektrische schokken te voorkomen.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegediend.
- Deze loopband is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Als u zich hier niet aan houdt, zal de garantie komen te vervallen.
- Gebruik de loopband niet op een locatie zonder temperatuurcontrole, zoals - maar niet beperkt tot - garages, veranda's, zwembadruimtes, badkamers, carports of buiten. Als uw loopband is blootgesteld aan koudere temperaturen of een vochtige omgeving wordt het ten zeerste aangeraden om de loopband voor het eerste gebruik op kamertemperatuur te brengen. Als u zich hier niet aan houdt, zal de garantie komen te vervallen.
- De loopband is zwaar, wees voorzichtig en vraag indien nodig om hulp bij het verplaatsen. Probeer de loopband niet te verplaatsen of te transporteren, tenzij deze rechtop staat, is ingeklapt en met de vergrendeling is vastgezet. Het niet opvolgen van deze instructies kan tot letsel leiden.
- Verplaats of til de loopband niet uit de verpakking tot dit in de montage-instructies wordt gespecificeerd. U mag de plastic verpakking van de consolemasten verwijderen.
- Open de doos nooit als deze op zijn kop of op zijn kant ligt.
- Pak deze unit uit en monteer deze waar hij gebruikt gaat worden.
- De gesloten loopband is uitgerust met hogedrukveren waardoor het onderste basisframe open kan springen bij verkeerd gebruik.
- Verwijder afdekkingen van de console alleen als u hiervoor instructies hebt gekregen van de technische klantenservice. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.
- Zorg dat er 2 mensen beschikbaar zijn voor de montage, dit zal het montageproces vergemakkelijken.

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

|  |  |
|--|--|
| Gemonteerde afmetingen<br>(L x B x H): | <b>162,5 x 77 x 139,5 cm /<br/>64" x 30.3" x 54,9"</b> |
| Productgewicht                         | <b>52,4 kg / 115 lbs.</b>                              |
| Max. gewicht gebruiker                 | <b>113 kg / 250 lbs.</b>                               |



Vanaf nu kunt u uw apparatuur monteren wanneer het u uitkomt. Voor gedetailleerde instructies over montage, bediening, programma's, probleemoplossing en onderhoud kunt u de QR-code aan de linkerkant scannen om toegang te krijgen tot de volledige handleiding.

Als het scannen van de QR-code mislukt, kunt u de website hier bezoeken: <https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

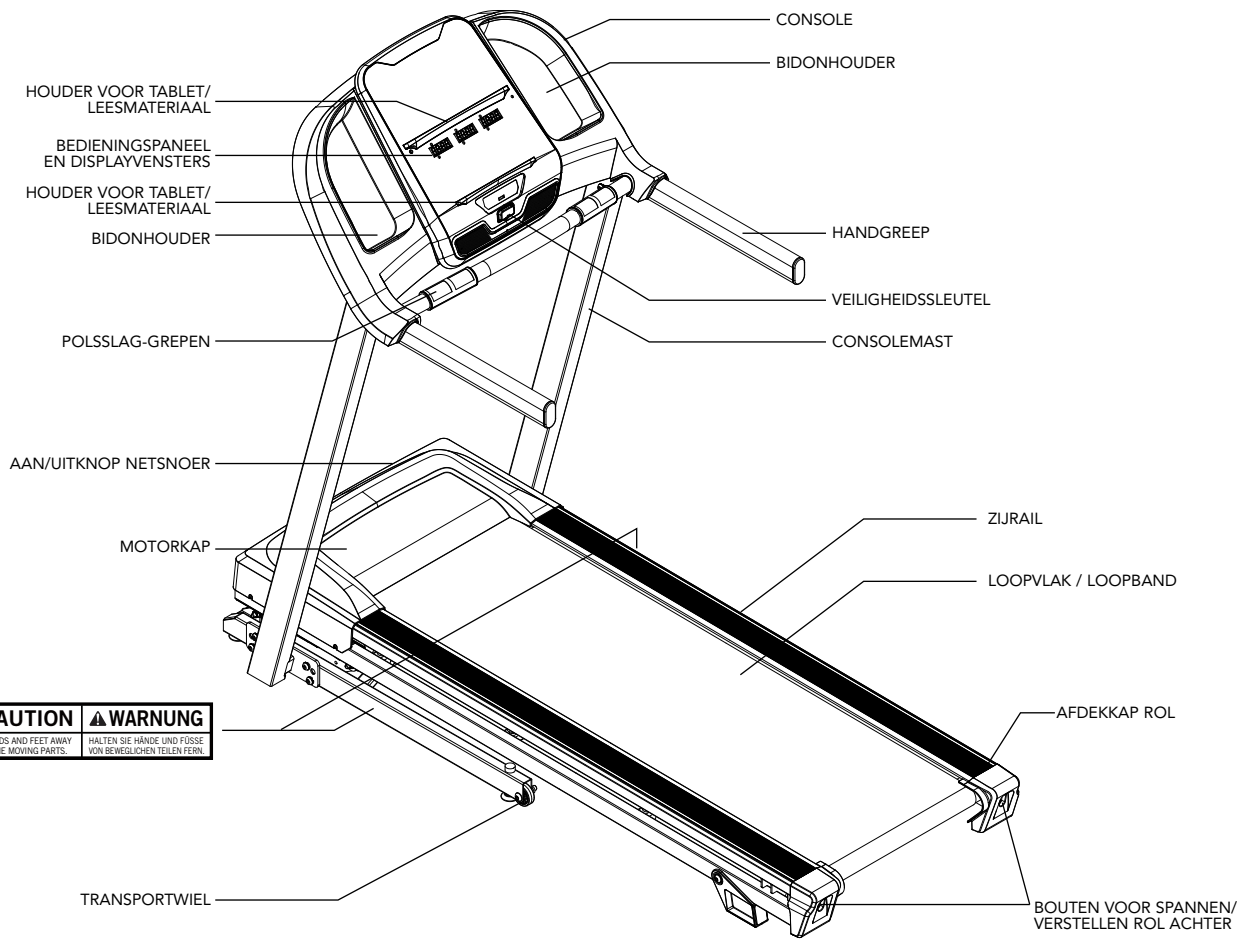
## GARANTIE

Als uw apparatuur garantieservice nodig hebt, neem dan contact op met de plaatselijke technische klantenservice.

## HULP NODIG?

Als u vragen hebt, hulp nodig hebt bij ontbrekende onderdelen of technische ondersteuning of onderhoud nodig hebt voor uw apparatuur, neem dan contact op met de technische klantenservice.

Fabrikant: **Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.** | Adres fabrikant: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Park, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**



|   |  |
|---|--|
| <b>⚠ CAUTION</b>                                | <b>⚠ WARNUNG</b>   |
| KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS. | HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FEERN! |

## MEEGELEVERD GEREEDSCHAP:

- 6 mm L-sleutel
- 6 mm T-sleutel

## MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- 1 consoleset
- 2 consolemasten
- 1 hardware-kit
- 1 veiligheidssleutel
- 1 fles siliconengel  
(voor 2 toepassingen)
- 1 netsnoer
- 2 handgrepen



## HULP NODIG?

Als u vragen hebt of onderdelen mist, kunt u contact opnemen met de Technische Klantenservice.

## VOOR MONTAGE

### WAARSCHUWING

PROBEER DE LOOPBAND NIET OP TE TILLEN! Verplaats of til de loopband niet uit de verpakking tot dit in de montageinstructies wordt gespecificeerd. U mag de plastic verpakking van de consolemasten verwijderen.

### UITPAKKEN

Zet de doos van de loopband op een vlakke ondergrond. We raden u aan uw vloer ergens mee te beschermen. Wees **VOORZICHTIG** bij het hanteren en transporteren van deze unit. Open de doos nooit als deze op zijn kant ligt. Deze unit niet optillen of transporteren als de transportbanden eenmaal verwijderd zijn, tenzij het toestel geheel gemonteerd en rechtop opgeklapt is, met de vergrendeling vast. Pak deze unit uit en monteer deze waar hij gebruikt gaat worden. De loopband in de verpakking is uitgerust met hogedrukschokken en kan openspringen bij verkeerd gebruik. Pak nooit enig deel van het hellingsframe vast om de loopband op te tillen of te verplaatsen.

### WAARSCHUWING

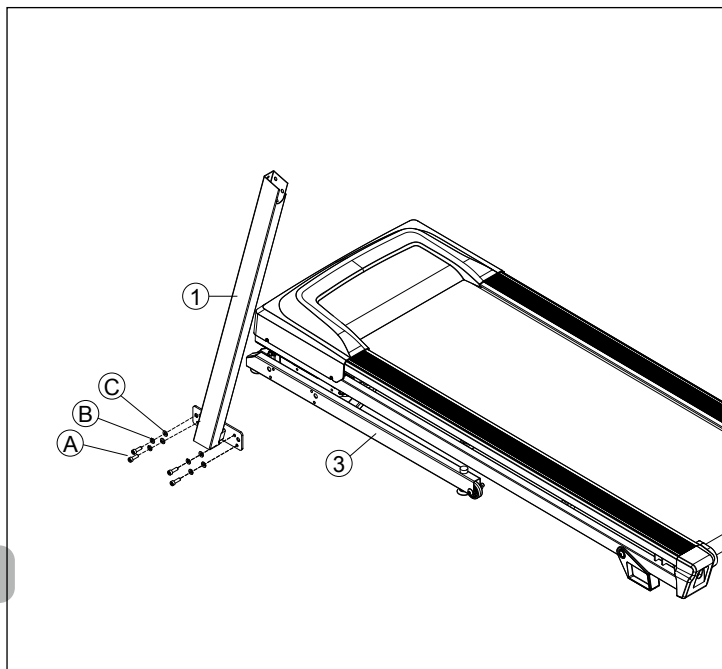
HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES KAN TOT LETSEL LEIDEN!

LET OP: Controleer tijdens iedere stap van de montage of ALLE bouten en moeren op de juiste plek zitten en deels zijn aangedraaid voor u **WELKE** bout dan ook volledig vastdraait.

LET OP: het aanbrengen van een beetje vet kan helpen bij de installatie van onderdelen. Wij raden u aan hiervoor lithium-fietsvet te gebruiken.

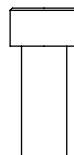
## MONTAGE STAP 1

| MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 1 |             |               |        |
|------------------------------|-------------|---------------|--------|
| ONDERDEEL                    | TYPE        | BESCHRIJVING  | AANTAL |
| A                            | BOUT        | M8X1.25PX15L  | 4      |
| B                            | VEERING     | 8.0X13.0X1.5T | 4      |
| C                            | PLATTE RING | 8.2X13.0X1.4T | 4      |



- A Open **HARDWARE (MONTAGEMATERIAAL) VOOR STAP 1.**
- B Bevestig de **LINKER CONSOLEMAST (1)** aan het **BASISFRAME (3)** met **4 BOLTS (A)**, **4 BOUTEN (A)**, **4 VEERINGEN (B)** en **4 PLATTE RINGEN (C)**.

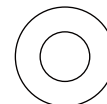
LET OP: Draai de bouten niet volledig vast tot **STAP 4**.



A



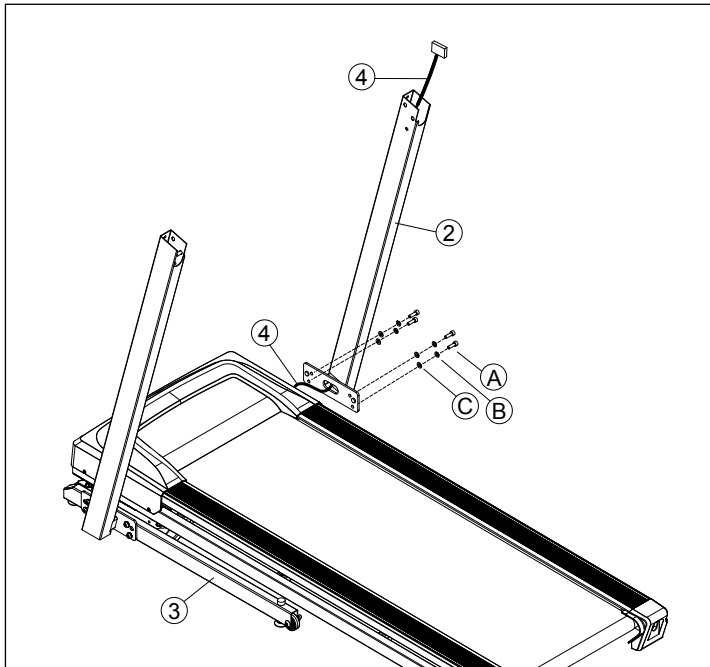
B



C

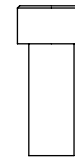
# MONTAGE STAP 2

| MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 2 |             |               |        |
|------------------------------|-------------|---------------|--------|
| ONDERDEEL                    | TYPE        | BESCHRIJVING  | AANTAL |
| A                            | BOUT        | M8X1.25PX15L  | 4      |
| B                            | VEERRING    | 8.0X13.0X1.5T | 4      |
| C                            | PLATTE RING | 8.2X13.0X1.4T | 4      |



- A Open **HARDWARE (MONTAGEMATERIAAL) VOOR STAP 2.**
- B Bevestig de **GELEIDERDRAAD** aan de onderkant van de **CONSOLEKABEL (4)**. Trek de **GELEIDEDRAAD** door de **RECHTER CONSOLEMAST (2)**. De bovenzijde van de **CONSOLEKABEL (4)** zou zich bovenop de mast moeten bevinden nadat u de geleidedraad door de mast getrokken hebt.
- C Bevestig de **RECHTER CONSOLEMAST (2)** aan het **BASISFRAME (3)** met **4 BOUTEN (A)**, **4 VEERRINGEN (B)** en **4 PLATTE RINGEN (C)**.

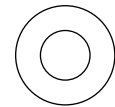
**LET OP:** Draai de bouten niet volledig vast tot **STAP 4**.



A



B

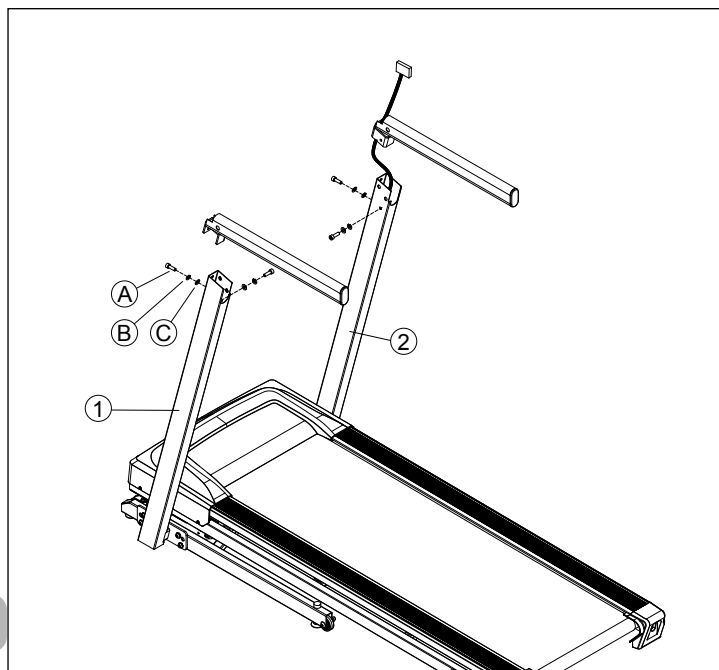


C

# MONTAGE STAP 3

## MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 3

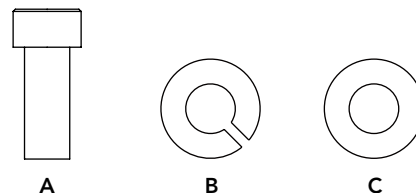
| ONDERDEEL | TYPE        | BESCHRIJVING  | AANTAL |
|-----------|-------------|---------------|--------|
| A         | BOUT        | M8X1.25PX15L  | 4      |
| B         | VEERRING    | 8.0X13.0X1.5T | 4      |
| C         | PLATTE RING | 8.2X13.0X1.4T | 4      |



**LET OP:** Zorg dat er geen draden beklemd raken bij de montage van de console.

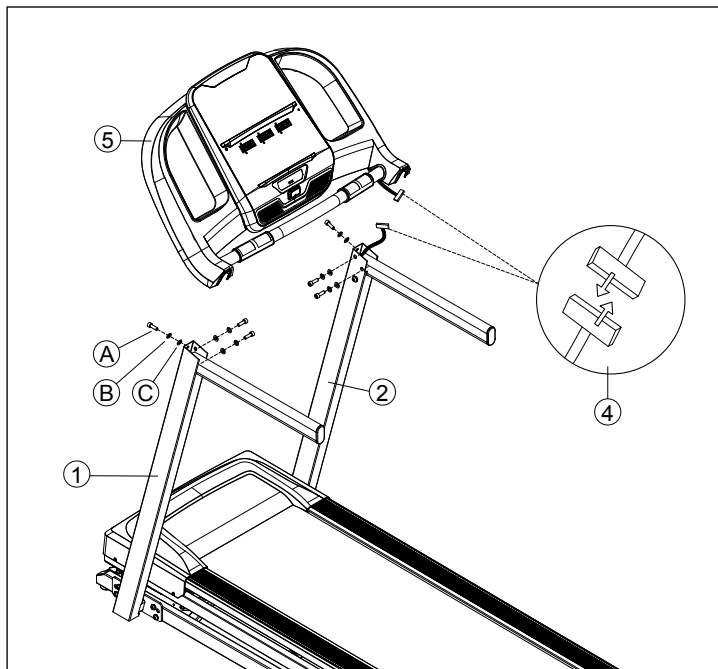
- A Trek de **GELEIDEDRAAD** door de onderkant van de **HANDGREEP**.
- B Open **HARDWARE VOOR STAP 3**.
- C Bevestig de **HANDGREEP** aan de **LINKER CONSOLEMAST (2)** met **2 BOUTEN (A)**, **2 VEERRINGEN (B)** en **2 PLATTE RINGEN (C)**.
- D Doe hetzelfde bij de andere **HANDGREEP**.

**LET OP:** Draai de bouten niet volledig vast tot **STAP 5**.

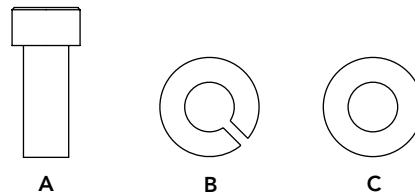


# MONTAGE STAP 4

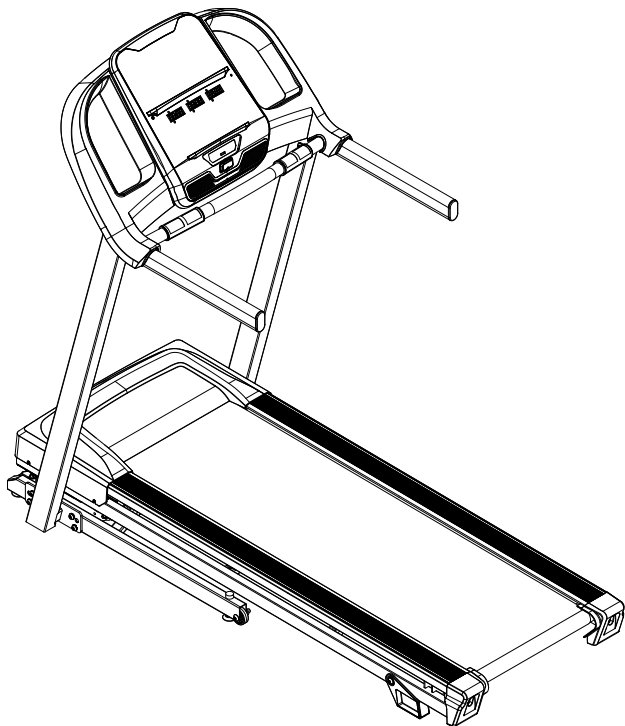
| MONTAGEMATERIAAL VOOR STAP 4 |             |               |        |
|------------------------------|-------------|---------------|--------|
| ONDERDEEL                    | TYPE        | BESCHRIJVING  | AANTAL |
| A                            | BOUT        | M8X1.25PX15L  | 6      |
| B                            | VEERRING    | 8.0X13.0X1.5T | 6      |
| C                            | PLATTE RING | 8.2X13.0X1.4T | 6      |



- A Open **HARDWARE VOOR STAP 4**.
- B Zet de **CONSOLE (5)** voorzichtig op de **CONSOLEMASTEN (1&2)**. Bevestig eerst de **LINKERZIJDE** met **3 BOUTEN (A)**, **3 VEERRINGEN (B)** en **3 PLATTE RINGEN (C)**.
- C De **CONSOLEKABELS (4)** zijn weggestopt in de **CONSOLEMAST (2)**. Gebruik de geleidedraad om de **CONSOLEKABEL (4)** voorzichtig uit de **CONSOLEMAST (2)** te trekken. Maak de **GELEIDEDRAAD** los en gooi deze weg. Sluit de **CONSOLEKABELS (4)** aan en stop ze voorzichtig weg in de mast om schade te vermijden.
- D Maak de **RECHTERZIJDE** van de **CONSOLE (5)** vast met behulp van **3 BOUTEN (A)**, **3 VEERRINGEN (B)** en **3 PLATTE RINGEN (C)**.

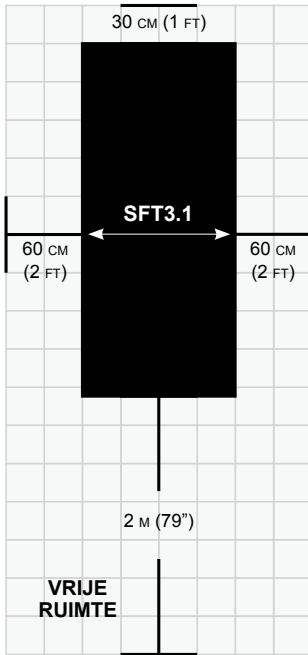


# MONTAGE STAP 5



**MONTAGE VOLTOOID!**

# Loopband installatie en gebruik



## PLAATSING VAN DE LOOPBAND

Plaats de loopband op een vlakke ondergrond. Aan de voorkant van het apparaat moet er 30 cm vrije ruimte zijn voor het netsnoer. Houd een vrije zone aan achter het apparaat van ten minste de breedte van de loopband, en ten minste 2 meter lang. Deze zone dient vrij van obstakels te zijn zodat de gebruiker vrije toegang heeft tot de machine. In geval van nood plaatst u beide handen op de zijarmsteunen om uzelf staande te houden en plaatst u uw voeten op de zijrails.

Voor gemakkelijke toegang is het aanbevolen om aan beide zijden van de loopband een vrij toegankelijke ruimte van ten minste 60 cm aan te houden zodat gebruikers van beide zijden toegang tot de loopband hebben. Plaats de loopband niet zodanig dat ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden. De loopband mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.

## AARDINGSINSTRUCTIES

Dit product moet geaard zijn. Als de loopband niet goed werkt of defect raakt, biedt de aarding de minste weerstand voor elektrische stroom om het risico van elektrische schokken te beperken. Dit product is uitgerust met een netsnoer met een aardekabel en een geaarde stekker. De stekker moet worden aangesloten op een geschikt stopcontact dat correct is geïnstalleerd en geaard in overeenstemming met alle plaatselijke voorschriften.

## GEVAAR!

- Een ondeskundige aansluiting van de aardleiding van de apparatuur kan elektrische schokken tot gevolg hebben. Neem contact op met een gekwalificeerde elektricien of servicemonteur als u twijfelt of het product correct is geaard. Pas de stekker die bij het product is geleverd niet aan. Als de stekker niet in het stopcontact past, dient u een geschikt stopcontact te laten installeren door een gekwalificeerde elektricien.
- Dit product is bedoeld voor gebruik met een nominaal lokaal spanningscircuit en heeft een geaarde stekker. Er mag geen adapter worden gebruikt met dit product.
- Dit product dient gebruikt te worden op een eigen circuit. Om vast te stellen of er sprake is van een eigen circuit haalt u de stroom van dat circuit af en kijkt u of er andere toestellen uitvallen. Als dit het geval is dient u die toestellen op een ander circuit aan te sluiten.

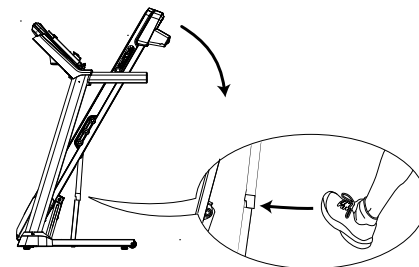
Opmerking: Er zijn meestal meerdere stopcontacten aangesloten op één circuit.

## INKLAPBARE LOOPBANDEN

Neem het uiteinde van de loopband stevig vast om in te klappen. Zet het uiteinde van het loopvlak voorzichtig rechtop totdat de vergrendeling vastklikt en het loopvlak stevig op zijn plaats is vergrendeld. Zorg ervoor dat het loopvlak stevig is vergrendeld voordat u het loslaat.

## UITKLAPPEN

Neem het uiteinde van de loopband stevig vast. Druk voorzichtig met uw voet op de voetvergrendeling totdat de vergrendeling loskomt. Laat het loopvlak voorzichtig op de grond zakken.



## VERWENDING DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS

Das Laufband kann erst gestartet werden, nachdem der Sicherheitsschlüssel eingesteckt wurde. Befestigen Sie die Klammer sicher an Ihrer Kleidung. Der Sicherheitsschlüssel soll die Stromversorgung zum Laufband unterbrechen, falls Sie stürzen. Überprüfen Sie die Funktionsfähigkeit des Sicherheitsschlüssels alle 2 Wochen.

**WARNUNG:** Benutzen Sie das Laufband niemals ohne die Klammer des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung zu befestigen. Ziehen Sie zunächst an der Klammer des Sicherheitsschlüssels, um sicherzustellen, dass sich dieser nicht von Ihrer Kleidung löst.

## STROMVERSORGUNG

Ihr Laufband wird über ein Netzteil mit Strom versorgt. Die Stromversorgung muss mit der Buchse am vorderen Ende des Geräts in der Nähe des Stabilisatorrohres verbunden werden. Einige Laufbänder verfügen über einen Stromschalter neben der Buchse. Vergewissern Sie sich, dass dieser auf EIN steht. Trennen Sie das Gerät vom Netz, wenn es nicht genutzt wird. HINWEIS: Einige Laufbänder verfügen über einen Ein-/Ausschalter hinter der Konsole.

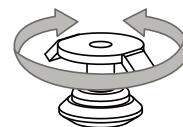
**WAARSCHUWING:** Gebruik het product nooit als het snoer of de stekker beschadigd is, als het niet juist werkt, als het product beschadigd is of ondergedompeld werd in water.

## DE LOOPBAND WATERPAS ZETTEN

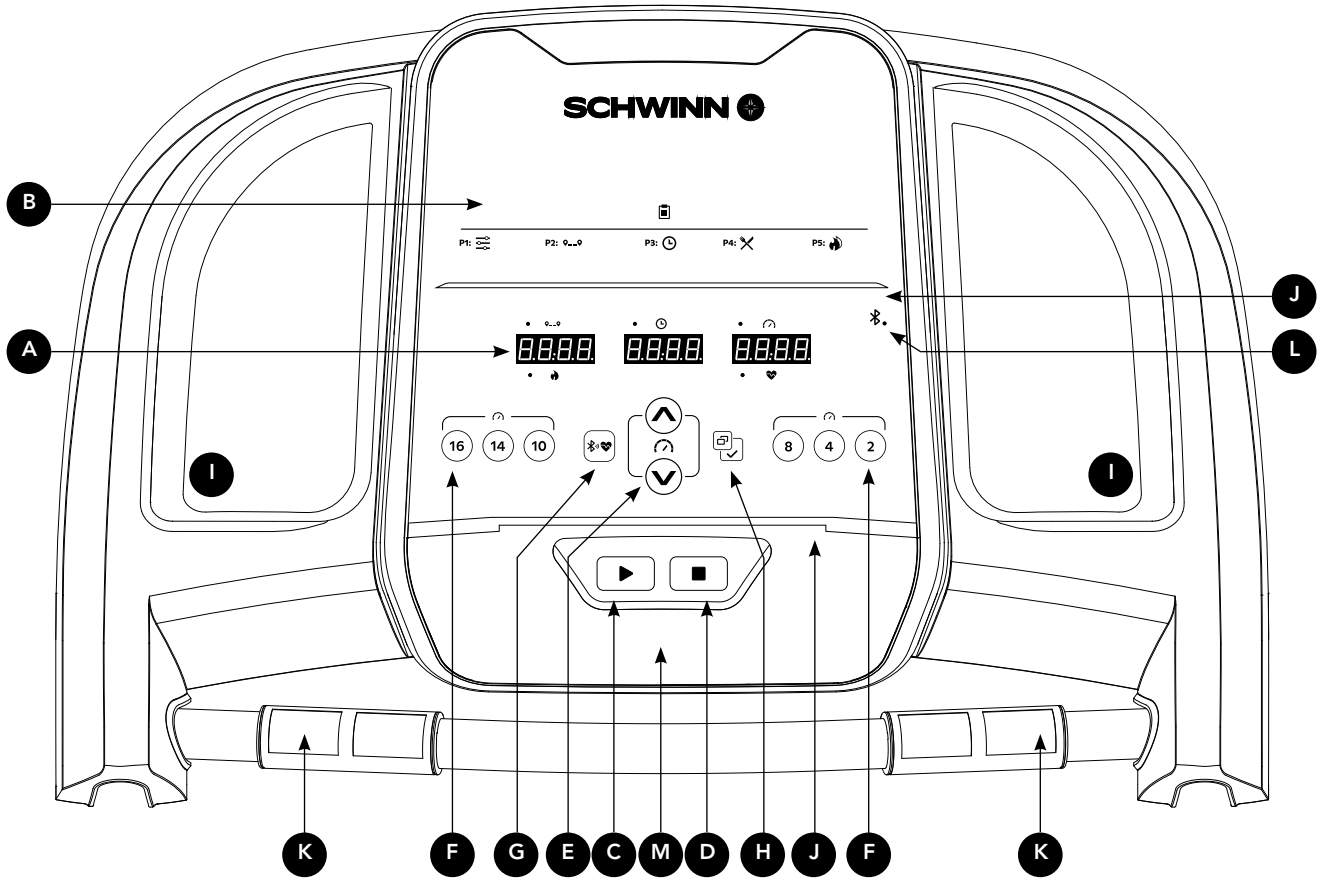
Uw loopband moet waterpas staan voor optimaal gebruik. Als u de loopband heeft neergezet waar u hem wilt gebruiken, verhoog of verlaag dan één of beide verstelbare nivelleerders die zich aan de onderkant van het frame van de loopband bevinden. We raden u aan om een waterpas te gebruiken. Als uw loopband niet waterpas staat, kan het zijn dat de band niet goed loopt. Wanneer uw loopband waterpas staat, vergrendelt u de nivelleerders in die positie door de moeren tegen het frame aan te draaien.



**HOOGTE  
VERSTELLEN**



**VERGRENDING  
AFSTELLING**



## BEDIENING CONSOLE

Let op: Op de afdekking van de console bevindt zich een dunne bescherm laag van doorzichtig plastic die vóór gebruik moet worden verwijderd.

- A) **LED-DISPLAY:** Calorieën, Tijd, Afstand, Snelheid, Hartslag.
- B) **TRAININGSPROGRAMMA'S:** gebruikt om naar programmacode te verwijzen die op het LED-display wordt weergegeven.
- C) **START:** indrukken om te beginnen met sporten, uw training te starten of te hervatten na een pauze.
- D) **STOP:** indrukken om uw training te pauzeren/stoppen. Druk de knop 3 seconden in om de console te resetten.
- E) **SNELHEID +/- KNOPPEN:** om de snelheid in kleine stapjes aan te passen (stapjes van 0,1 mph).
- F) **SNELHEID QUICK KEYS:** om de gewenste snelheid sneller in te stellen.
- G) **BLUETOOTH-HARTSLAG:** houd 3 seconden ingedrukt om verbinding te maken met de Bluetooth-hartslagband. (APP en BT hartslagband kunnen niet tegelijkertijd verbinding maken)
- H) **ENTER/WISSELEN VAN DISPLAY:** indrukken om item te selecteren/indrukken om tijdens de training de displayfeedback aan te passen.
- I) **WATERFLESVAKKEN:** voor persoonlijk trainingsmateriaal.
- J) **HOUDER VOOR TABLET/LEESMATERIAAL:** voor tablet of leesmateriaal.
- K) **HARTSLAG POLSSLAG-GREPEN:** om de hartslag te meten.
- L) **BLUETOOTH:** het lampje brandt constant zodra de Bluetooth is verbonden.
- M) **VEILIGHEIDSSLEUTEL:** de veiligheidssleutel moet worden aangesloten om de loopband aan te zetten.



## DISPLAYVENSTERS



**CALORIEËN:** Totaal aantal calorieën dat u verbrand hebt of nog moet verbranden tijdens uw training.



**TIJD:** Stel uw trainingstijd en snelheid in. Begin vervolgens met de training.



**AFSTAND:** Weergegeven in kilometers. Geeft de afgelegde afstand of de nog af te leggen afstand tijdens uw workout weer.



**SNELHEID:** Getoond als KPH, kilometer per uur. Geeft aan hoe snel uw wandel- of loopvlak beweegt.



**HARTSLAG:** Wordt weergegeven als BPM (beats per minute - aantal slagen per minuut). Wordt gebruikt om uw hartslag te controleren (wordt weergegeven als contact gemaakt wordt met beide polsslag-grepen).

## AAN DE SLAG

- 1) Controleer of er geen objecten op de band geplaatst zijn die de bewegingen van de loopband belemmeren.
- 2) Steek de stekker in het stopcontact en zet de loopband AAN. (De AAN-/UITKNOP bevindt zich naast het netsnoer.)
- 3) Ga op de zijrails van de loopband staan.
- 4) Bevestig de veiligheidssleutelclip aan een kledingstuk en controleer of deze goed vastzit en niet losgaat tijdens het gebruik.
- 5) Plaats de veiligheidssleutel in het sleutelgat in de console.
- 6) U heeft twee opties om uw training te beginnen:

### A) SNELLE START

Druk gewoon op de START knop om met uw training te beginnen.

Tijd, afstand en calorieën zullen allemaal optellen vanaf nul. OF..

### B) SELECTEER EEN TRAINING OF DOEL

- 1) Selecteer uw PROGRAMMA met de +/-knoppen en druk op ENTER als het gewenste PROGRAMMA weergegeven wordt.
- 2) Pas de INSTELLING aan met de +/-knoppen en druk op ENTER als de gewenste INSTELLING weergegeven wordt.
- 3) Druk op START om te beginnen.

## TRAININGSPROFIELEN



P1) **HANDMATIG:** Pas uw snelheid handmatig aan tijdens uw training.



P2) **AFSTAND:** Push uzelf en ga een stap verder tijdens uw training met 13 afstandsworkouts. Kies uit L1: 1,6 km, L2: 3,2 km, L3: 5 km, L4: 8 km, L5: 10 km, L6: 12,8 km, L7: 15 km, L8: 16 km, L9: 20 km, L10: halve marathon, L11: 24 km, L12: 32 km en L13: marathon-doelen. De gebruiker stelt de startsnelheid in.



P3) **TIJD:** Stel doelen voor Tijd in. De gebruiker kan de snelheid en de helling instellen om te starten.



P4) **CALORIEËN:** Stel uzelf een doel om calorieën te verbranden. De verbrande calorieën worden berekend met behulp van afstand en snelheid.



**P5) VETVERBRANDING:** Een training specifiek ontworpen voor vetverbranding. Bevordert gewichtsverlies door de snelheid te verhogen en te verlagen, terwijl u in de vetverbrandingszone blijft. Omvat 10 niveaus.

| Segment   |                | Warming-up   |     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      |
|-----------|----------------|--------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Tijd      |                | 4:00 minuten |     | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec |
| Niveau 1  | Snelheid (kph) | 0,8          | 2,4 | 3,2    | 4      | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 5,6    | 4,8    | 4      |
| Niveau 2  | Snelheid (kph) | 0,8          | 3   | 4      | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 6,4    | 5,6    | 4,8    |
| Niveau 3  | Snelheid (kph) | 0,8          | 3,7 | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 8      | 7,2    | 6,4    | 5,6    |
| Niveau 4  | Snelheid (kph) | 1,6          | 4,1 | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 8      | 8,8    | 8      | 7,2    | 6,4    |
| Niveau 5  | Snelheid (kph) | 1,6          | 4,8 | 6,4    | 7,2    | 8      | 8,8    | 9,6    | 8,8    | 8      | 7,2    |
| Niveau 6  | Snelheid (kph) | 1,6          | 5.1 | 7,2    | 8      | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 9,6    | 8,8    | 8      |
| Niveau 7  | Snelheid (kph) | 2,2          | 6.1 | 8      | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 10,4   | 9,6    | 8,8    |
| Niveau 8  | Snelheid (kph) | 2,2          | 6.6 | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 12     | 11,2   | 10,4   | 9,6    |
| Niveau 9  | Snelheid (kph) | 2,2          | 7,2 | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 12     | 12,8   | 12     | 11,2   | 10,4   |
| Niveau 10 | Snelheid (kph) | 2,2          | 7,8 | 10,4   | 11,2   | 12     | 12,8   | 13,6   | 12,8   | 12     | 11,2   |

## VERBIND JE APPARAAT MET DE JRNY-APP VOOR DYNAMISCHERE WORKOUTS

Als je een JRNY-lidmaatschap\* hebt, kun je hier via je apparaat toegang toe krijgen wanneer het gesynchroniseerd is met de console van dit toestel. Met dat lidmaatschap ontvang je begeleide trainingen die op jou zijn afgestemd.



\* Voor de JRNY-ervaring is een JRNY-lidmaatschap vereist – zie [global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html](https://global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html) voor meer informatie. Waar beschikbaar (inclusief de Verenigde Staten) kunt u een JRNY-lidmaatschap verkrijgen door de JRNY-app op uw telefoon of tablet te downloaden en u in de app aan te melden. JRNY-lidmaatschappen zijn mogelijk niet in alle landen beschikbaar.

# Onderhoud & Probleemoplossing

## ONDERHOUD

Preventief onderhoud is cruciaal voor soepel werkende apparatuur, evenals om de aansprakelijkheid van de gebruiker tot een minimum te beperken. Apparaten moeten regelmatig worden geïnspecteerd. Kapotte onderdelen moeten onmiddellijk vervangen worden. Wanneer een apparaat niet goed werkt, mag het niet worden gebruikt totdat het gerepareerd is. Zorg dat degene(n) die aanpassingen, onderhoud of reparaties uitvoert/uitvoeren, hiervoor gekwalificeerd is/zijn.

## WAARSCHUWING

Om de stroom van de loopband af te halen, moet de stekker uit het stopcontact worden gehaald.

## ONDERHOUDSSHEMA

| ACTIE  | FREQUENTIE |
|--|------------|
| <p>De loopband schoonmaken en inspecteren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet de loopband uit met de AAN/UIT-schakelaar en haal de stekker uit het stopcontact.</li> <li>• Veeg de loopband, het dek, de afdekplaat van de motor en de consolebehuizing af met een vochtige doek. Gebruik nooit oplosmiddelen, omdat die de loopband beschadigen.</li> <li>• Inspecteer de stroomkabel. Als de stroomkabel beschadigd is, raadpleeg dan voor hulp de contactgegevens op de achterzijde van de INFOKAART.</li> <li>• Zorg dat de stroomkabel zich niet onder de loopband bevindt of op een andere plek waar het bekneld kan raken of doorgesneden kan worden tijdens opslag of gebruik.</li> <li>• Controleer de spanning van de loopband en of hij goed gecentreerd is. Zorg dat de band geen andere onderdelen van het apparaat kan beschadigen, doordat hij niet juist gecentreerd is.</li> <li>• Als een label beschadigd of onleesbaar is, raadpleeg dan voor hulp de contactgegevens op de achterzijde van de INFOKAART.</li> </ul> | DAGELIJKS  |
| <p>Onder de loopband schoonmaken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet de loopband uit met de AAN/UIT-schakelaar en haal de stekker uit het stopcontact.</li> <li>• Klap de loopband verticaal in en zorg dat hij goed vergrendeld is.</li> <li>• Verplaats de loopband.</li> <li>• Veeg het stof of andere objecten op die zich hebben opgehoopt onder de loopband of verwijder ze met een stofzuiger.</li> <li>• Zet de loopband terug op zijn plek.</li> </ul>  | WEKELIJKS  |

**BELANGRIJK!**

- Zet de loopband uit met de AAN/UIT-schakelaar en haal de stekker uit het stopcontact. Wacht 60 seconden.
- Controleer of alle verbindingbouten van de machine goed vastzitten.
- Verwijder de afdekplaat van de motor. Wacht tot ALLE displayschermen uitgeschakeld zijn.
- Maak de motor en het gedeelte met het onderliggende paneel schoon door pluisjes en stof die daar zijn opgehoopt te verwijderen. Het niet opvolgen van deze instructies kan tot voortijdige gebreken aan de elektronische onderdelen leiden.
- Veeg de band schoon met een vochtige doek. Stofzuig alle zwarte/witte deeltjes die zich rond het apparaat hebben opgehoopt. Deze deeltjes kunnen zich ophopen bij normaal gebruik van de loopband.
- Als uw loopband luchtvering voor hulp bij het optillen onder het dek heeft, smeer de zilveren buis van de luchtvering dan met een spray op basis van Teflon, verkrijgbaar bij uw lokale ijzerhandel of fietsenzaak.

MAANDELIJKS

## ONDERHOUDSSHEMA

### HET OLIËN

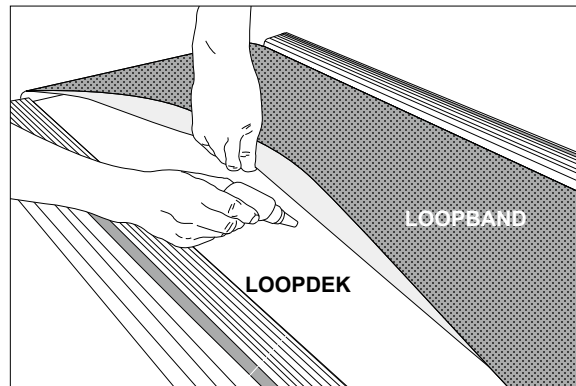
#### ELKE 3 MAANDEN OF 480 KILOMETER

Het is nodig om het loopdek van uw loopband elke drie maanden of 480 kilometer te smeren om optimale prestaties te handhaven. Zodra de loopband 480 kilometer registreert, wordt de melding 'LUBE' (smeren) of 'LUBE BELT' (band smeren) op het scherm weergegeven. De loopband werkt niet wanneer de melding wordt weergegeven. Uw loopband komt met een flesje 100% silicone smeermiddel, dat voor twee onderhoudsbeurten kan worden gebruikt.

Om extra siliconengel te kopen:  
Neem dan contact op met de technische klantenservice.

Benodigd gereedschap:

- T-sleutel of inbussleutel
- 100% siliconenolie



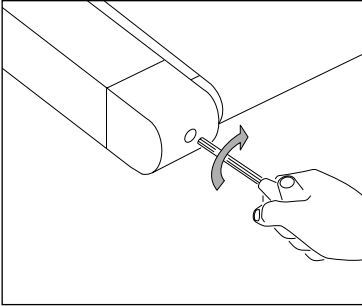
## PROCEDURE:

1. Zet de loopband uit met de aan-/uitschakelaar en haal de stekker uit het stopcontact.
2. Draai de rollerbouten aan de achterzijde los met behulp van de T-sleutel of inbussleutel. Draai 10-15 omwentelingen naar links. De band zou aldus voldoende los moeten hangen zodat u hem kunt optillen.
3. Til de band zo hoog mogelijk op en spuit de siliconenolie in een zigzagpatroon over het volledige oppervlak van het loopdek. Gebruik een ½ flesje silicone smeermiddel. Breng geen siliconenolie aan op de bovenzijde van de loopband. Leg de loopband neer en draai beide rollerbouten aan de achterzijde evenveel omwentelingen naar rechts als dat u ze hebt losgedraaid.
4. Nadat u smeermiddel hebt aangebracht, steekt u de stekker in het stopcontact en brengt u de veiligheidssleutel in. Stel de melding voor Band smeren terug door de knop SNELHEID OMHOOG, vervolgens de STOP-knop en dan BEIDE knoppen 5-7 seconden ingedrukt te houden.
5. Sta niet op de loopband en druk op START. Laat de band 3 minuten op 4,5 km/u ingeschakeld om de siliconenolie te beginnen verspreiden. Wandel vervolgens 3 minuten lang tegen een comfortabel tempo op het apparaat om de siliconenolie te verspreiden en te controleren of de loopband correct is aangespannen en uitgelijnd.
6. Zodra de loopband gecentreerd en aangespannen is, stopt de loopband. Veeg overtollige olie aan de zijkant schoon met een vochtige doek.

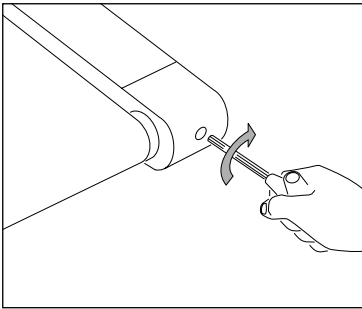
Druk op een willekeurige toets om de waarschuwing melding voor het smeren tot na uw volgende training uit te stellen.  
Opmerking: Bij sommige oudere modellen moet u stop 5 seconden ingedrukt houden om het bericht voor 8 km gebruik op te schorten.

Als uw loopband luchtvering voor hulp bij het optillen onder het dek heeft, smeer de zilveren buis van de luchtvering dan met een spray op basis van Teflon, verkrijgbaar bij uw lokale ijzerhandel of fietsenzaak.

Ga naar de rubriek Klantenondersteuning van onze website om de 'Hoe'-onderhoudsvideo's te bekijken. Neem contact op met onze technische klantenservice voor vragen over het aanbrengen van smeermiddel op uw loopband.



SPANT DE LINKERKANT  
VAN DE ROLLER AAN



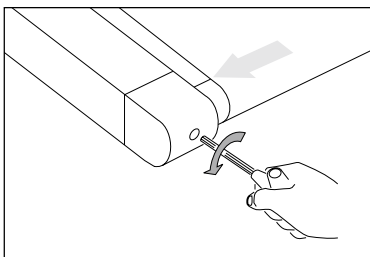
SPANT DE RECHTERKANT  
VAN DE ROLLER AAN

## DE LOOPBAND AANSPANNEN

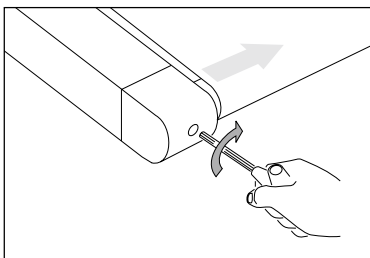
Als u tijdens het hardlopen het gevoel krijgt weg te glijden op de loopband, dan moet de band worden aangespannen. In de meeste gevallen is de band uitgerekt door gebruik, waardoor hij wegglijdt. Deze aanpassing is normaal en gebruikelijk. Om wegglijden te voorkomen, **schakelt u de loopband uit** en draait u **de beide bouten van de roller aan de achterkant aan** met behulp van de meegeleverde inbussleutel, waarmee u ze een kwartslag naar rechts draait (met de klok mee), zoals hier wordt getoond. Zet de loopband weer aan en controleer op wegglijden. Herhaal indien nodig, maar **draai** de bouten van de roller **nooit** meer dan een kwartslag per keer. De band is goed aangespannen als het gevoel van wegglijden verdwenen is.

### ⚠ WAARSCHUWING

De loopband mag NIET bewegen tijdens het aanspannen. De loopband te strak aanspannen kan tot overmatige slijtage leiden voor zowel de band als voor andere onderdelen. Span de band nooit te strak aan.



**BAND LIGT TE VER NAAR RECHTS**



**BAND LIGT TE VER NAAR LINKS**

## DE LOOPBAND CENTREREN

**Als de loopband te ver naar rechts gecentreerd is:** draai de loopband op een snelheid van 1 km/h, gebruik de meegeleverde inbusleutel om de verstelbare **LINKERAFSTELBOUT** een kwartslag tegen de klok in te draaien en wacht totdat de band zichzelf aanpast. Gebruik de markering of scheidingslijn op de afdekplaat van de motor als referentiepunt bij het centreren. Herhaal indien nodig, totdat de band tijdens gebruik in het midden blijft lopen.

**Als de loopband te ver naar links gecentreerd is:** draai de loopband op een snelheid van 1 km/h, gebruik de meegeleverde inbusleutel om de verstelbare **LINKERAFSTELBOUT** een kwartslag met de klok mee te draaien en wacht totdat de band zichzelf aanpast. Gebruik de markering of scheidingslijn op de afdekplaat van de motor als referentiepunt bij het centreren. Herhaal indien nodig, totdat de band tijdens gebruik in het midden blijft lopen.

- Als u voelt dat de band wegglijdt omdat hij te los is, centreer de band dan en span hem naar wens aan.
- Verwijder de eindoppen, zodat u beter bij de afstelbouten kunt.

### **VOORZICHTIG**

Draai de band niet sneller dan 1 km/h tijdens het centreren. Houd altijd uw vingers, haren en kleding bij de band weg.

# PROBLEEMOPLOSSING

## VEEL GESTELDE VRAGEN OVER HET PRODUCT

### ZIJN DE GELUIDEN DIE MIJN LOOPBAND MAAKT NORMAAL?

Alle loopbanden maken een bepaald bonzend geluid, doordat de band over de rollers glijdt, zeker bij nieuwe loopbanden. Het geluid zal na verloop van tijd afnemen, maar het kan zijn dat het niet helemaal verdwijnt. Na verloop van tijd rekt de band uit en zal daardoor soepeler over de rollers gaan lopen.

### WAAROM MAAKT DE LOOPBAND DIE IK HEB GEKOCHT MEER GELUID DAN DIE IN DE WINKEL?

Alle fitnessproducten lijken stiller in een grote winkel, omdat daar over het algemeen meer achtergrondgeluiden zijn dan in uw eigen huis. Er zal tevens minder weerkaatsing zijn op een betonnen ondervloer met tapijt dan op een houten vloer. Soms kan een zware rubberen mat helpen om de weerkaatsing via de vloer te verminderen. Als een fitnessproduct dicht bij een muur wordt geplaatst, zullen de geluiden sterker weerkaatsen.

### WANNEER MOET IK ME ZORGEN MAKEN OM EEN GELUID?

Zolang de geluiden die uw loopband maakt niet luider zijn dan het volume van een stem tijdens een normaal gesprek, worden ze als normale geluiden beschouwd.

## EENVOUDIGE PROBLEEMOPLOSSING

**PROBLEEM:** De console is niet verlicht.

**OPLOSSING:** Controleer het volgende:

Brandt het rode lampje op de AAN-/UIT-schakelaar?

**OPMERKING:** sommige loopbandmodellen hebben geen verlichte schakelaar. Als dat het geval is, ga dan verder naar de onderstaande ja- en nee-oplossingen.

Zo ja:

- Schakel de stroom uit, trek de stekker uit het stopcontact en wacht 60 seconden. Verwijder de afdekplaat van de motor. Wacht tot alle rode ledlampjes op het motorbedieningspaneel uit zijn voordat u verder gaat. Controleer dan of er geen draden los zitten die verbinding met het onderliggende paneel moeten maken.

- Controleer nog eens of alle aansluitingen goed zitten, in het bijzonder de consolekabel.  
Trek de kabel er voor de zekerheid uit en steek hem opnieuw in de console.
- Controleer of de consolekabel niet bekneld zit of enigszins beschadigd is.
- Steek de stekker van de loopband weer in het stopcontact, zet de stroomschakelaar aan en kijk of er ledlampjes gaan branden op het motorbedieningspaneel.

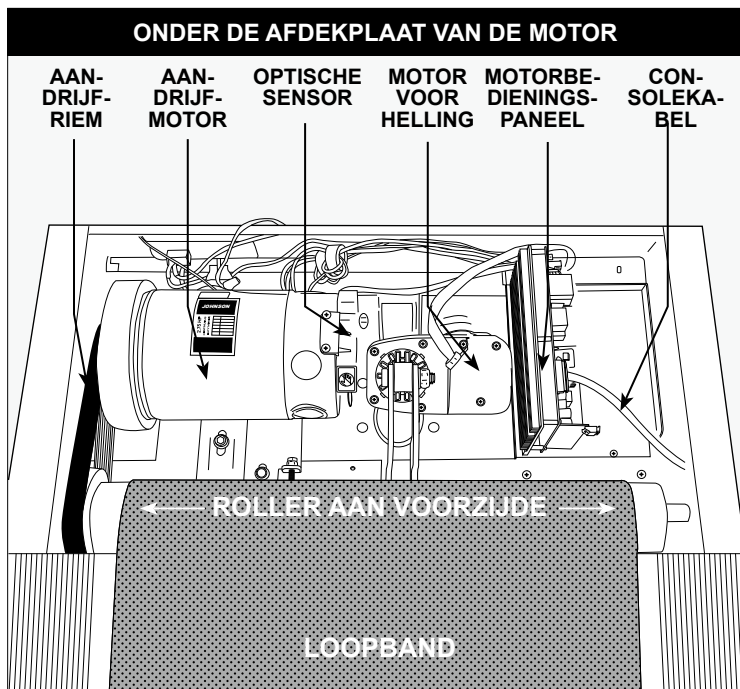
Zo niet:

- Controleer of het stopcontact werkt waar de loopband op aangesloten is. Controleer nog eens of de zekeringen niet zijn doorgeslagen en dat het is aangesloten op een eigen 15-A-voedingcircuit en dus niet op een uitgang met een aardlekschakelaar, een stekkerdoos/overspanningsbeveiliging of een verlengsnoer.
- Controleer of de stroomkabel niet bekneld is of beschadigd is en dat die zowel goed in het stopcontact ALS op de machine is aangesloten.
- Controleer of de stroomschakelaar AAN staat.

**PROBLEEM:** De console zegt VEILIGHEIDSSLEUTEL UIT of laat alleen streepjes zien.

**OPLOSSING:** Controleer het volgende:

- Controleer of de veiligheidssleutel goed in het slot zit.
- Als u een magneetsleutel gebruikt, zorg er dan voor dat de sleutel gemagnetiseerd is.



# PROBLEEMOPLOSSING

## EENVOUDIGE PROBLEEMOPLOSSING

**PROBLEEM:** De band beweegt niet of beweegt heel even, maar de console werkt.

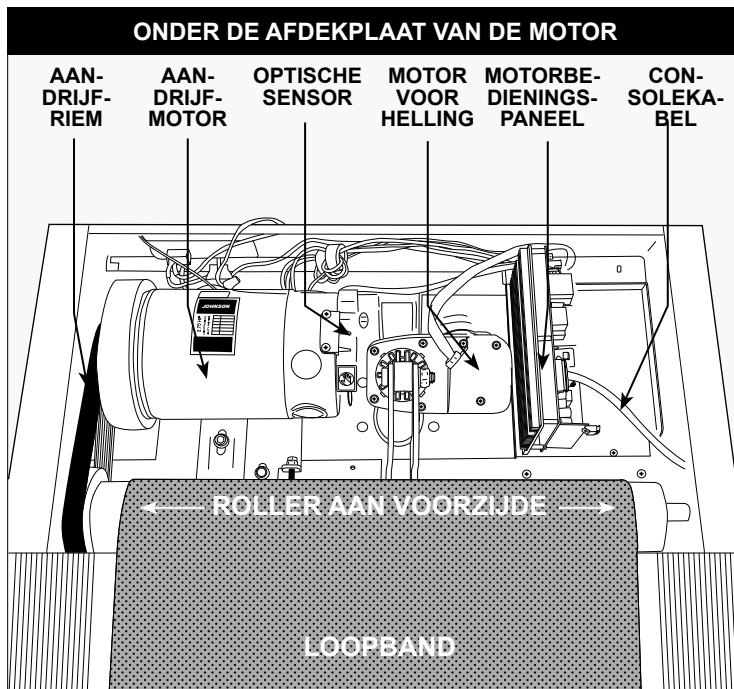
**OPLOSSING:** Controleer het volgende:

- Zorg ervoor dat u de aanbevelingen en stroomrichtlijnen volgt bij AARDINGINSTRUCTIES EN BASISBEDIENING in deze gebruikershandleiding. Het apparaat moet zijn aangesloten op een eigen 15-A-voedingscircuit en niet op een uitgang met een aardlekschakelaar. Sluit de machine niet aan op een stekkerdoos/overspanningsbeveiliging of een verlengsnoer.
- Controleer of de band beweegt. Zo ja, noteer hoe ver of hoe lang de band beweegt voordat hij stopt.
- Probeer de band met de hand te bewegen. Lukt dat niet, dan kan het zijn dat de aandrijfriem is losgekomen of dat de motorlagers zijn vastgelopen.
- Zet de loopband uit en haal de stekker uit het stopcontact. Verwijder aan de voorkant van de machine de plastic afdekplaat van de motor door de kruiskopschroeven los te draaien. Controleer of de aandrijfriem goed gecentreerd is.
- Controleer nu de afdekplaat er nog af is of de bedrading en kabelaansluitingen in orde zijn, aangezien die mogelijk los zijn gekomen tijdens verzending of montage. Zorg dat de draden goed aangesloten zijn en niet opgekruld, beschadigd, losgetrokken of verbrand zijn.

**PROBLEEM:** De helling beweegt niet, wil niet naar beneden of lijkt niet op de juiste positie te zitten.

**OPLOSSING:** Controleer het volgende:

- Zorg dat u de aanbevelingen en richtlijnen voor stroomvoorziening op pagina 4 en 5 van deze HANDLEIDING VOOR DE LOOPBAND opvolgt. Het apparaat moet zijn aangesloten op een eigen 15-A-voedingscircuit en niet op een uitgang met een aardlekschakelaar. Sluit de machine niet



aan op een stekkerdoos/overspanningsbeveiliging of een verlengsnoer.

- Controleer of het display van de console verandert wanneer de knoppen voor verhoging ingedrukt worden.
- Zet de loopband uit en haal de stekker uit het stopcontact. Controleer of de kabels aan de bovenkant van de mast goed aangesloten zitten. Zorg dat de meerkleurige draden zich volledig in de kabelboom bevinden.
- Verwijder aan de voorkant van de machine de plastic afdekplaat van de motor door de kruiskopschroeven los te draaien. Controleer alle bedrading en kabelansluitingen nog eens, aangezien die mogelijk los zijn gekomen tijdens verzending of montage. Zorg dat de draden goed aangesloten zijn en niet opgekruld, beschadigd, losgetrokken of verbrand zijn.

**PROBLEEM:** Er komt geen geluid uit de speakers, maar de koptelefoon doet het wel.

**OPLOSSING:** Controleer het volgende:

- Zet de loopband uit en haal de stekker uit het stopcontact. Verwijder aan de voorkant van de machine de plastic afdekplaat van de motor door de kruiskopschroeven los te draaien.
- Controleer de bedrading en kabelansluitingen naar de speakerbehuizing, vlak bij het motorbedieningspaneel.

**PROBLEEM:** De stroomonderbreker van de loopband slaat door tijdens de training.

**OPLOSSING:** Controleer het volgende:

- Zorg dat de loopband is aangesloten op een eigen 15-A-voedingscircuit.
- Zorg dat u de machine niet heeft aangesloten op een verlengsnoer of overspanningsbeveiliging.
- Controleer of de machine niet is aangesloten op een uitgang met een aardlekschakelaar of een circuit waar een uitgang met een aardlekschakelaar op zit.

**PROBLEEM:** De loopband blijft niet in het midden liggen tijdens het trainen.

**OPLOSSING:** Controleer het volgende:

- Zorg dat de loopband zich op een effen oppervlak bevindt.
- Controleer of de band stevig aangespannen en gecentreerd is (raadpleeg de onderdelen DE LOOPBAND AANSPANNEN en CENTREREN voor uitgebreide aanwijzingen).

**PROBLEEM:** De snelheid klopt niet.

**OPLOSSING:**

- Zet de loopband uit en haal de stekker uit het stopcontact.

- Verwijder de schroeven uit de afdekplaat van de motor met een kruiskopschroevendraaier.
- Controleer of de optische sensor in het motorbedieningspaneel ingeplugd is.
- Controleer de kabel/aansluiting van de snelheidssensor op zichtbare beschadiging.

## EENVOUDIGE PROBLEEMOPLOSSING

**PROBLEEM:** Bij hogere hellingniveaus verschijnt er een bericht met de tekst “Fout snelheidsbereik - training wordt beëindigd”.

### OPLOSSING:

- Dit is een veiligheidsfunctie die automatisch de stroomtoevoer naar de aandrijfmotor onderbreekt wanneer de snelheid buiten het bereik valt vanwege de combinatie van de belasting op de band en een hoge hellingsgraad.
- Verlaag het hellingspercentage om te voorkomen dat uw training automatisch wordt beëindigd.

## PROBLEEMOPLOSSING HARTSLAGMETERS (ALLEEN VOOR HARTSLAGSENSOREN)

Controleer uw trainingsomgeving op bronnen die storing kunnen veroorzaken, zoals fluorescerende lampen, computers, ondergrondse omheining, inbraakbeveiligingssystemen of apparaten met zware motoren. Deze items kunnen voor een onregelmatige meting van de hartslag zorgen.

U kunt een onregelmatige meting krijgen bij de volgende omstandigheden:

- De handgrepen met hartslagsensoren worden te hard vastgegrepen. Probeer de druk op de handgrepen wat te verlichten, terwijl u ze wel blijft vasthouden.
- Voortdurende beweging en trilling doordat de handgrepen constant worden vastgehouden tijdens het trainen. Als u onregelmatige metingen van de hartslag krijgt, probeer dan de handgrepen alleen vast te houden tijdens het meten van uw hartslag.
- Als u zwaar ademt tijdens een training.
- Als uw handen beklemd raken omdat u een ring draagt.
- Als uw handen droog of koud zijn. Probeer uw handen vochtig te maken door ze tegen elkaar warm te wrijven.
- Bij personen met zware aritmie.
- Bij personen met aderverkalking of perifere circulatieproblemen.
- Bij personen van wie de huid op de handpalm waar de meting plaatsvindt erg dik is.

## HULP NODIG?

Als dit probleemoplossingsgedeelte het probleem niet verhelpt, stop dan met het gebruik van het apparaat en schakel de stroom uit.



**Neem dan contact op met de technische klantenservice.**

De volgende gegevens kunnen worden gevraagd wanneer u belt. Zorg dat u deze items bij de hand hebt:

- Naam van model
- Serienummer
- Aankoopbewijs

Enkele gebruikelijke vragen die gesteld kunnen worden om het probleem op te sporen:

- Hoe lang duurt dit probleem al?
- Vindt dit probleem plaats bij elk gebruik? Bij elke gebruiker?
- Als u een geluid hoort, komt dit dan van de voor- of achterkant? Wat voor geluid is het (bonzen, schuren, kraken, piepen, enz.)?
- Is de machine onderhouden volgens het ONDERHOUDSSCHEMA?

Door deze en andere vragen te beantwoorden, kunnen de technici de juiste vervangende onderdelen naar u sturen en de nodige service bieden, zodat zowel u als uw loopband weer aan het werk kunnen!

# FRANÇAIS

**Consignes  
de sécurité  
importantes**

Nous vous remercions d'avoir choisi le tapis de course SCHWINN SFT3.1 comme équipement de fitness. Nous vous encourageons sincèrement à lire attentivement ce manuel du propriétaire avant de commencer le montage de votre équipement, et en particulier les AVERTISSEMENTS ci-dessous ! **LES AVERTISSEMENTS RÉDUIRONT LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE DES PERSONNES.**

Avant de commencer, trouvez le numéro de série du tapis de course sur l'autocollant blanc à codes-barres près de l'interrupteur marche/arrêt et du cordon d'alimentation, puis entrez-le dans l'espace prévu à cet effet.

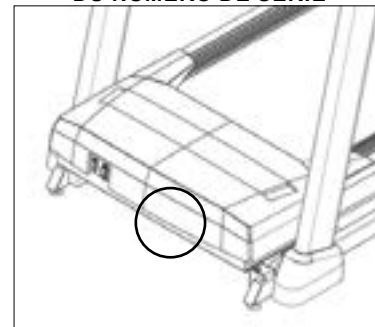
NOTEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET NOM DE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

**NUMÉRO DE SÉRIE :**

**NOM DU MODÈLE : SCHWINN SFT3.1**

» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.

#### EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



## **⚠ AVERTISSEMENT**

- LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES !
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.
- Lors de l'exécution de tout exercice, maintenez toujours un rythme confortable.
- Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer sur une partie quelconque du tapis de course.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne sautez pas sur le tapis de course.
- Pendant que vous vous entraînez, ne courez pas près du bord du tapis pour éviter tout risque de blessure.

- À aucun moment, plus d'une personne ne doit être sur le tapis de course pendant son fonctionnement.
- Ce tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que le poids indiqué dans la section TECH SPEC. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Lorsque vous abaissez la plateforme du tapis de course, attendez que les pieds arrière soient posés fermement sur le sol avant de monter sur la plateforme.
- Ne l'utilisez pas sous une couverture ou un oreiller. Une surchauffe peut se produire et provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Pour la déconnecter, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de déplacer l'équipement.
- N'utilisez jamais le produit avec un cordon ou une prise endommagé(e), même s'il fonctionne correctement. N'utilisez jamais le produit s'il semble endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau. Contactez le service d'assistance technique à la clientèle pour tout remplacement ou réparation afin d'éviter tout danger.
- Le tapis de course ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise de courant lorsqu'il n'est pas utilisé, et avant de mettre ou de retirer des pièces.
- À aucun moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 13 ans ne doivent s'approcher du tapis de course à moins de 3 mètres.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent à AUCUN moment utiliser le tapis de course.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances ne doivent pas utiliser le tapis de course s'ils ne sont pas surveillés ou n'ont pas reçu d'instructions concernant l'utilisation du tapis de course de la part d'une personne responsable de leur sécurité.
- Ne retirez pas les couvercles protégés, à moins qu'un professionnel et votre revendeur local vous y autorisent. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- Déconnectez la clé de sécurité pour empêcher toute utilisation incontrôlée de tiers.
- Tapis roulants équipés de mains courantes latérales et d'un guidon avant pour le soutien de l'utilisateur et le démontage d'urgence ; appuyez sur le bouton d'urgence pour arrêter la machine en cas de démontage d'urgence.
- Le niveau de bruit du tapis de course est inférieur à 70 dB en l'absence d'utilisateur et supérieur à 70 dB en utilisation. Si le bruit du tapis roulant vous dérange, arrêtez-vous et faites une pause. L'émission de bruit sous charge est plus élevée que sans charge.
- Assurez-vous que le tapis de course est à l'arrêt complet avant de le plier. Ne faites pas fonctionner le tapis de course quand il est plié.
- Veuillez noter que les pièces en plastique, telles que les capuchons d'extrémité, sont susceptibles de s'user.
- Le niveau de sécurité du tapis roulant ne peut être maintenu que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier pour détecter les traces de détérioration et d'usure.
- Assurez-vous que le bord de la bande de course est parallèle à la position latérale du rail latéral et ne bougez pas sous le rail latéral. Si la courroie n'est pas centrée elle doit être ajustée avant utilisation.
- Utilisez le tapis de course uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans le guide du tapis de course et le manuel du propriétaire.

- N'utilisez pas d'autres accessoires non recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- Renvoyez l'unité à un centre de service pour examen et réparation.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil en le tenant par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez jamais le tapis de course avec l'ouverture d'air bloquée. Gardez l'ouverture d'air propre et exempte de peluches, de cheveux et autres crasses.
- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Ce tapis de course est destiné à un usage domestique uniquement. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- N'utilisez pas le tapis de course dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme par exemple, les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris de voiture ou à l'extérieur. Si votre tapis de course a été exposé à des températures plus froides ou à des climats très humides, il est fortement recommandé de réchauffer le tapis de course jusqu'à la température ambiante avant la première utilisation. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Le tapis de course est lourd ; prenez des précautions et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire quand vous le déplacez. N'essayez pas de déplacer ou de transporter le tapis de course à moins qu'il ne soit en position verticale pliée avec le loquet de verrouillage bien en place. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.
- Ne déplacez pas et ne sortez pas le tapis de course de son emballage avant que cela ne soit spécifié dans les instructions de montage. Vous pouvez retirer la pellicule de plastique des montants de la console.
- N'ouvrez jamais l'emballage lorsqu'il est renversé ou placé sur le côté.
- Déballez et assemblez l'appareil à l'endroit où il sera utilisé.
- Le tapis roulant qui se trouve dans l'emballage est équipé de ressorts à haute pression qui peuvent provoquer l'ouverture du cadre inférieur de la base en cas de mauvaise manipulation.
- Ne retirez pas les caches de la console, sauf si l'assistance technique client vous l'a demandé. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- Prévoir 2 personnes pour le montage afin de faciliter le processus.

## SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

|   |  |
|---|--|
| Dimensions une fois assemblé<br>(L x l x h) | <b>162,5 x 77 x 139,5 cm /<br/>64" x 30.3" x 54,9"</b> |
| Poids du produit                            | <b>52,4 kg / 115 lbs.</b>                              |
| Poids utilisateur max.                      | <b>113 kg / 250 lbs.</b>                               |



Vous pouvez désormais assembler votre matériel à votre convenance. Veuillez scanner le code QR sur le côté gauche pour accéder au manuel complet et à des instructions sur l'assemblage, le fonctionnement, les programmes, le dépannage et l'entretien.

Si le scan du code QR échoue, vous pouvez visiter le site web fourni ici: <https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

## GARANTIE

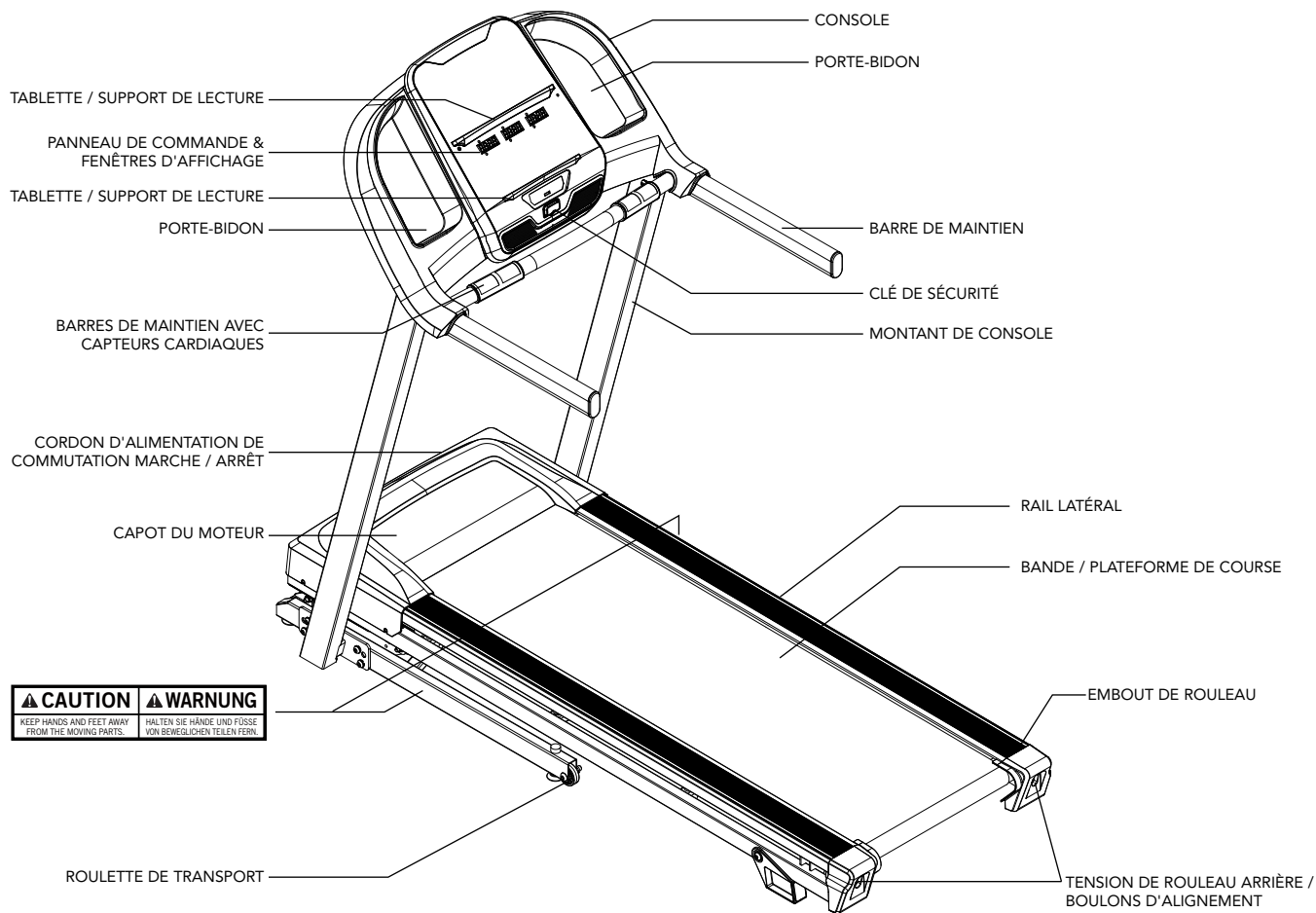
Si votre équipement nécessite un service de garantie, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle local.



## VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des question ou besoin d'aide pour des pièces manquantes ou d'une assistance technique ou d'un entretien pour votre équipement, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle.

Fabricant: **Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.** | Adresse du fabricant: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Park, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**



**OUTILS INCLUS :**

- Clé en L de 6 mm
- Clé en T de 6 mm

**PIÈCES INCLUSES :**

- 1 console
- 2 montants de console
- 1 kit de visserie
- 1 clé de sécurité
- 1 flacon de lubrifiant à base de silicone (pour 2 applications)
- 1 cordon d'alimentation
- 2 barres de maintien

**BESOIN D'AIDE ?**

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle.

# PRÉ-MONTAGE

## AVERTISSEMENT

**N'ESSAYEZ PAS DE SOULEVER LE TAPIS DE COURSE !** Ne déplacez pas et ne sortez pas le tapis de course de son emballage avant que cela ne soit spécifié dans les instructions de montage. Vous pouvez retirer la pellicule de plastique des montants de la console.

## DÉBALLAGE

Posez l'emballage carton du tapis de course sur une surface plane. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. Manipulez et déplacez cet appareil avec **PRÉCAUTION**. N'ouvrez jamais l'emballage lorsqu'il est sur le côté. Une fois les sangles retirées, ne soulevez pas et ne transportez pas cet appareil à moins qu'il soit complètement assemblé et en position repliée debout, avec le loquet de verrouillage bien en place. Déballiez et montez l'appareil à l'endroit où il sera utilisé. Le tapis de course fermé est équipé d'amortisseurs à haute pression et peut s'ouvrir en cas de mauvaise manipulation. Ne saisissez jamais une partie du cadre incliné et n'essayez pas de soulever ou de déplacer le tapis de course.

## AVERTISSEMENT

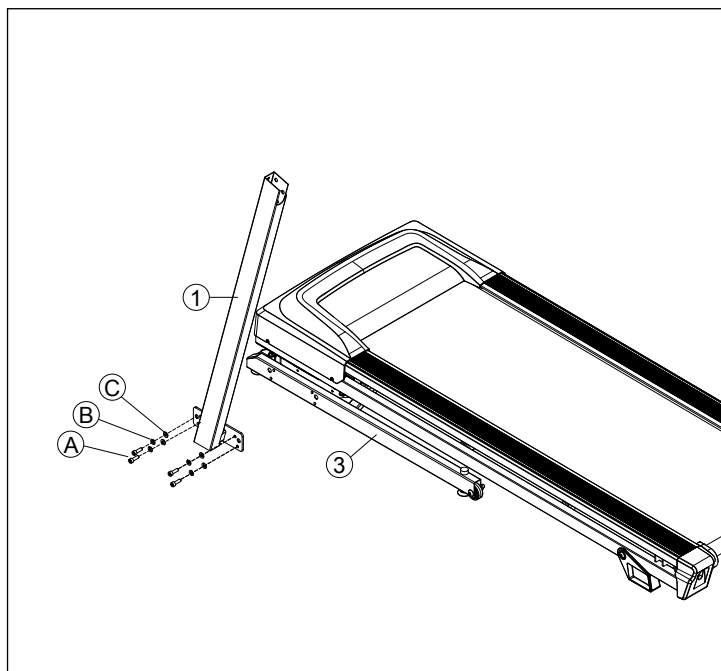
**LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES !**

**REMARQUE :** lors de chaque étape de montage, assurez-vous que **TOUS** les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés avant de serrer complètement l'**UN** des boulons.

**REMARQUE :** une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la visserie. Toute graisse, telle que la graisse au lithium pour vélo, est recommandée.

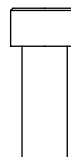
# MONTAGE - ÉTAPE 1

| VISSERIE DE L'ÉTAPE 1 |                    |               |     |
|-----------------------|--------------------|---------------|-----|
| PIÈCE                 | TYPE               | DESCRIPTION   | QTÉ |
| A                     | BOULON             | M8X1.25PX15L  | 4   |
| B                     | RONDELLE ÉLASTIQUE | 8.0X13.0X1.5T | 4   |
| C                     | RONDELLE PLATE     | 8.2X13.0X1.4T | 4   |



- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1**.
- B Fixez le **MONTANT GAUCHE DE LA CONSOLE (1)** au **CADRE (3)** avec **4 BOULONS (A)**, **4 RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et **4 RONDELLES PLATES (C)**.

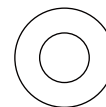
REMARQUE : Ne serrez pas complètement les boulons avant l'**ÉTAPE 4**.



A



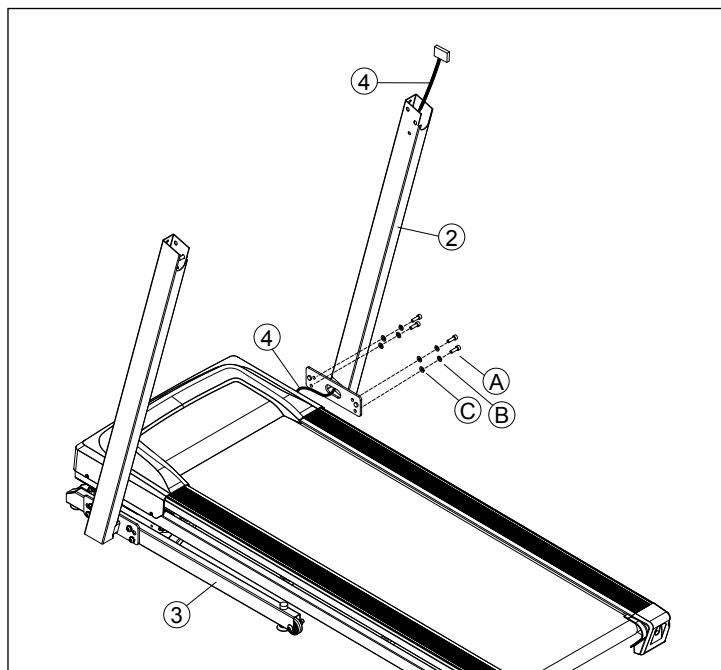
B



C

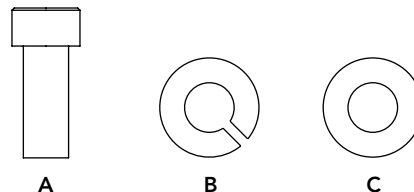
# MONTAGE - ÉTAPE 2

| VISSERIE DE L'ÉTAPE 2 |                    |               |     |
|-----------------------|--------------------|---------------|-----|
| PIÈCE                 | TYPE               | DESCRIPTION   | QTÉ |
| A                     | BOULON             | M8X1.25PX15L  | 4   |
| B                     | RONDELLE ÉLASTIQUE | 8.0X13.0X1.5T | 4   |
| C                     | RONDELLE PLATE     | 8.2X13.0X1.4T | 4   |



- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2**.
- B Fixez le **FIL CONDUCTEUR** à l'extrémité inférieure du **CÂBLE DE LA CONSOLE (4)**. Tirez le **FIL CONDUCTEUR** à travers le **MONTANT DROIT DE LA CONSOLE (2)**. Après avoir tiré le fil conducteur à travers le montant, le haut du **CÂBLE DE LA CONSOLE (4)** doit être placé en haut du montant.
- C Fixez le **MONTANT DROIT DE LA CONSOLE (2)** au **CADRE (3)** avec **4 BOULONS (A)**, **4 RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et **4 RONDELLES PLATES (C)**.

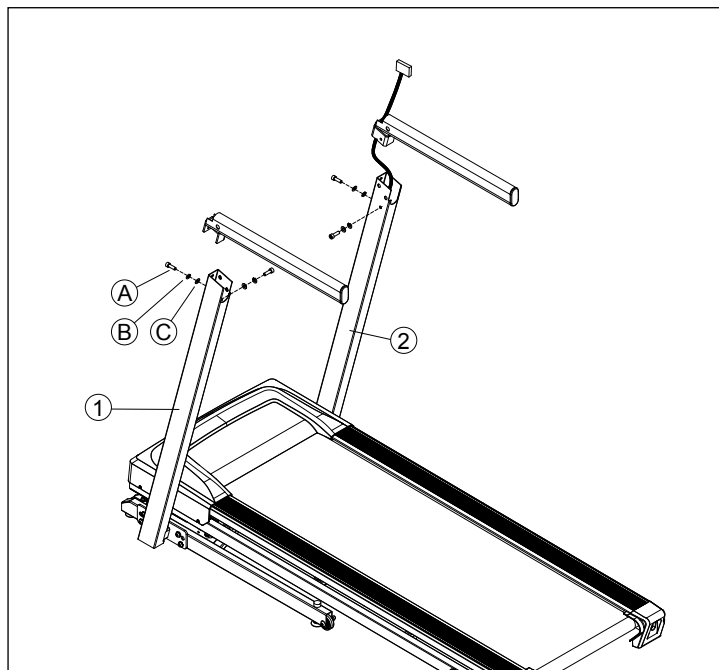
REMARQUE : Ne serrez pas complètement les boulons avant l'**ÉTAPE 4**.



# MONTAGE - ÉTAPE 3

## VISSERIE DE L'ÉTAPE 3

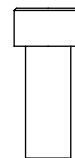
| PIÈCE | TYPE               | DESCRIPTION   | QTÉ |
|-------|--------------------|---------------|-----|
| A     | BOULON             | M8X1.25PX15L  | 4   |
| B     | RONDELLE ÉLASTIQUE | 8.0X13.0X1.5T | 4   |
| C     | RONDELLE PLATE     | 8.2X13.0X1.4T | 4   |



**REMARQUE :** Veillez à ne pas pincer de fil lors de l'assemblage de la console.

- A Tirez le **FIL CONDUCTEUR** à travers l'extrémité inférieure de la **BARRE DE MAINTIEN**.
- B Ouvrez le **KIT DE VISSERIE DE L'ÉTAPE 3**.
- C Fixez la **BARRE DE MAINTIEN** au **MONTANT GAUCHE DE LA CONSOLE (2)** avec **2 BOULONS (A)**, **2 RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et **2 RONDELLES PLATES (C)**.
- D Répétez cette opération avec l'autre **BARRE DE MAINTIEN**.

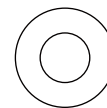
**REMARQUE :** Ne serrez pas complètement les boulons avant l'**ÉTAPE 5**.



A



B

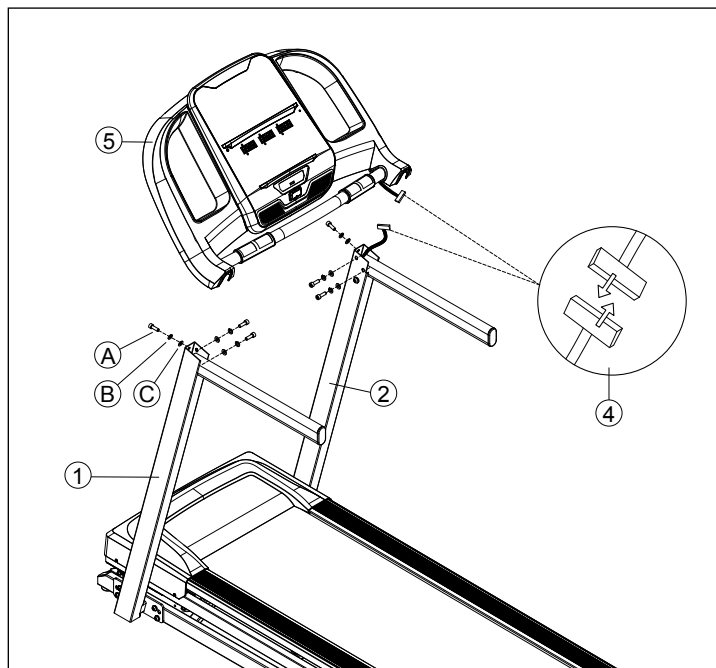


C

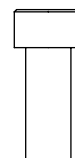
# MONTAGE - ÉTAPE 4

## VISSERIE DE L'ÉTAPE 4

| PIÈCE | TYPE               | DESCRIPTION   | QTÉ |
|-------|--------------------|---------------|-----|
| A     | BOULON             | M8X1.25PX15L  | 6   |
| B     | RONDELLE ÉLASTIQUE | 8.0X13.0X1.5T | 6   |
| C     | RONDELLE PLATE     | 8.2X13.0X1.4T | 6   |



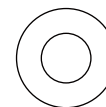
- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4**.
- B Placez doucement la **CONSOLE (5)** au-dessus des **MONTANTS DE CONSOLE (1 & 2)**. Fixez le **CÔTÉ GAUCHE** en premier à l'aide de **3 BOULONS (A)**, **3 RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et **3 RONDELLES PLATES (C)**.
- C Les **CÂBLES DE LA CONSOLE (4)** sont calés dans le **MONTANT DE LA CONSOLE (2)**. En utilisant le fil conducteur, sortez soigneusement le **CÂBLE DE LA CONSOLE (4)** du **MONTANT DE LA CONSOLE (2)**. Détachez et écartez le **FIL CONDUCTEUR**. Connectez les **CÂBLES DE LA CONSOLE (4)** et caliez soigneusement les fils dans le montant pour éviter tout endommagement.
- D Fixez le **CÔTÉ DROIT** de la **CONSOLE (5)** à l'aide de **3 BOULONS (A)**, **3 RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et **3 RONDELLES PLATES (C)**.



A



B



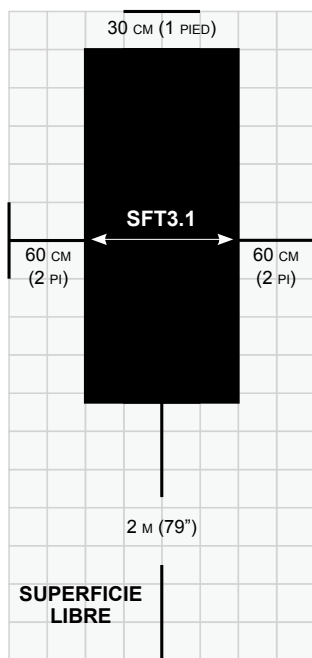
C

## MONTAGE - ÉTAPE 5



**LE MONTAGE EST TERMINÉ !**

# Installation et utilisation du tapis de course



## EMPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE

Placez le tapis de course sur une surface stable et de niveau. Il doit y avoir trente centimètres d'espace libre devant le tapis de course pour le cordon d'alimentation. Laissez une zone dégagée derrière le tapis de course d'une longueur minimale de la largeur du tapis de course et d'au moins 2 mètres. Cette zone doit être exempte de toute obstruction et fournir à l'utilisateur une voie de sortie dégagée de la machine. En cas d'urgence, placez vos deux mains sur les accoudoirs pour vous tenir debout et placez vos pieds sur les rails latéraux. Pour faciliter l'accès, vous devez disposer d'un espace accessible de préférence des deux côtés du tapis de course d'au moins 60 cm afin de permettre à un utilisateur d'avoir accès au tapis de course d'un côté ou de l'autre. Ne placez pas le tapis de course dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. Le tapis de course ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

## INSTRUCTIONS DE LA MISE À LA TERRE

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'un conducteur de mise à la terre de l'équipement et d'une prise de terre. La fiche doit être branchée dans une prise adéquate qui est correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

## DANGER !

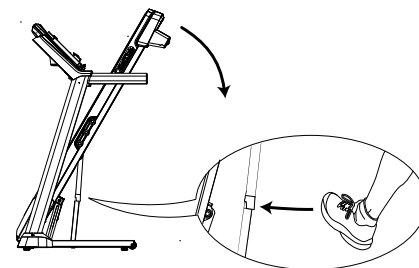
- Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien qualifié ou un réparateur si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne correspond pas à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.
- Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit à tension nominale et possède une fiche de mise à la terre. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.
- Ce produit doit être utilisé sur un circuit dédié. Pour déterminer si vous êtes sur un circuit dédié, mettez ce circuit hors tension et observez si un autre appareil manque de courant. Si tel est le cas, déplacez les périphériques sur un autre circuit.  
Remarque : Il y a généralement plusieurs prises sur un circuit.

## TAPIS DE COURSE PLIANTS

Pour le plier, saisissez fermement l'extrémité arrière du tapis de course. Soulever avec précaution l'extrémité du plateau du tapis à la verticale jusqu'à ce que le loquet de verrouillage s'enclenche et verrouille solidement le plateau. Assurez-vous que le plateau est bien verrouillée avant de la lâcher.

## DÉPLIAGE

Saisissez fermement l'extrémité arrière du tapis de course. Pour déplier, appuyez doucement sur le loquet de verrouillage avec votre pied jusqu'à ce qu'il se relâche. Abaissez avec soin le plateau sur le sol.



## UTILISATION DE LA CLÉ DE SÛRETÉ

Votre tapis de course ne démarrera pas si la clé de sécurité n'est pas insérée dans l'emplacement réservé à cet effet. Fixez solidement le clip de sécurité à l'un de vos vêtements. Cette clé de sécurité est conçue pour couper l'alimentation du tapis de course en cas de chute. Assurez-vous du bon fonctionnement de la clé de sécurité tous les quinze jours.

**AVERTISSEMENT:** N'utilisez jamais le tapis de course sans avoir d'abord fixé le clip de sécurité à l'un de vos vêtements. Tirez sur le clip de sécurité pour vérifier qu'il est fixé solidement à vos vêtements.

## ALIMENTATION

Votre tapis de course fonctionne avec une alimentation électrique. Le câble d'alimentation doit être branché au connecteur d'alimentation situé à l'avant de l'appareil, près de la barre stabilisatrice. Certains tapis de course sont équipés d'un interrupteur marche/arrêt situé près du connecteur d'alimentation. Assurez-vous que celui-ci est en position « Marche ». Débranchez le câble lorsque l'appareil n'est pas utilisé. REMARQUE : certains tapis de course sont équipés d'un interrupteur marche/arrêt situé derrière la console.

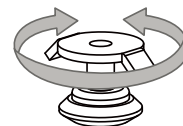
**AVERTISSEMENT:** N'utilisez jamais l'appareil si le câble d'alimentation ou la prise est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été immergé.

## MISE DE NIVEAU DU TAPIS DE COURSE

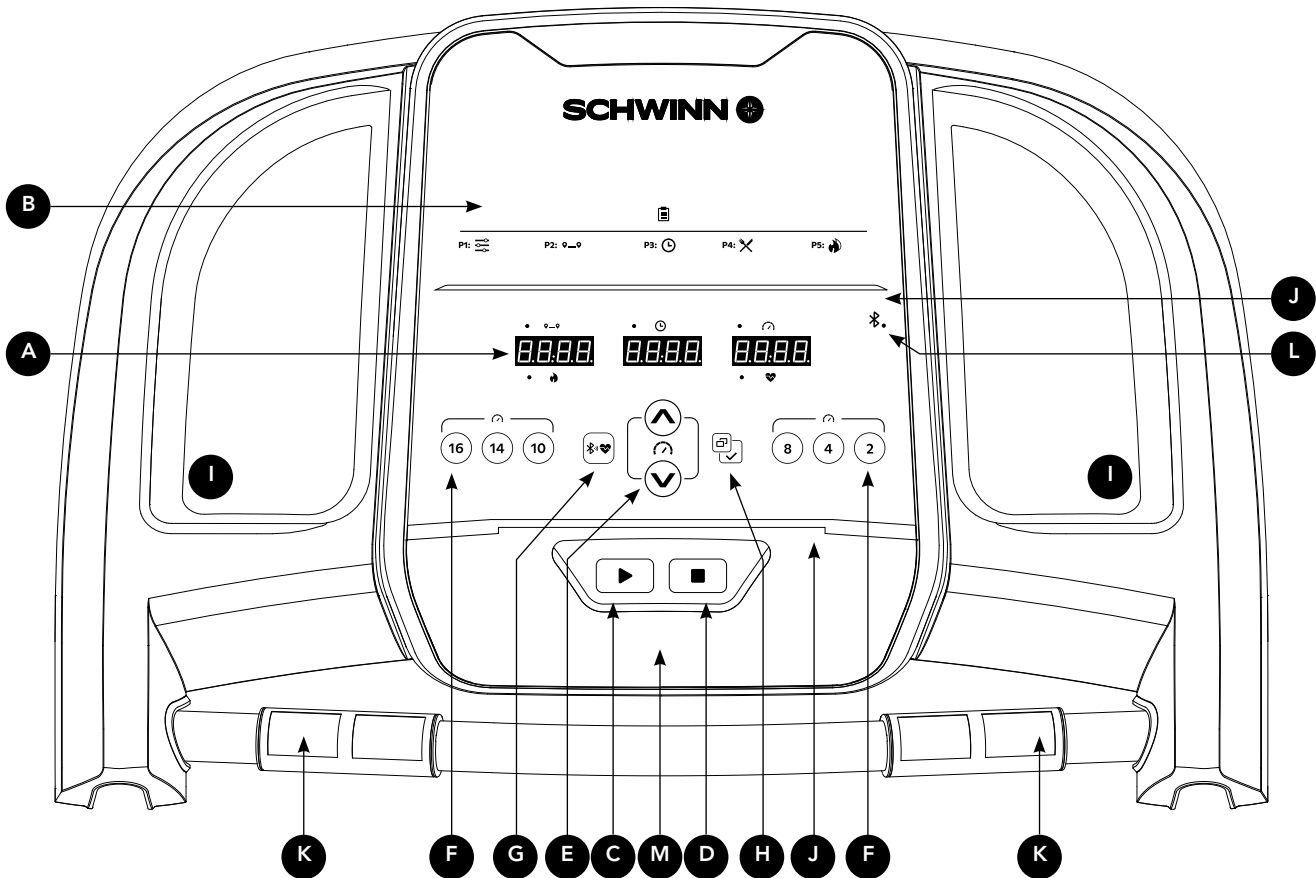
Pour une utilisation optimale, votre appareil doit être mis de niveau. Lorsque le tapis de course est installé à l'emplacement souhaité, remontez ou descendez l'un des pieds réglables, ou les deux, qui sont situés au bas du châssis du tapis de course. L'utilisation d'un niveau à bulle est recommandée. La bande de course ne fonctionnera pas correctement si le tapis de course n'est pas de niveau. Une fois votre tapis de course de niveau, verrouillez la position des pieds réglables en serrant les écrous contre le châssis.



**RÉGLAGE DE  
LA HAUTEUR**



**VERROUILLAGE  
DU DISPOSITIF**








## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : le revêtement de la console présente une mince feuille protectrice de plastique transparent qui doit être retirée avant utilisation.

- A) **AFFICHAGE DEL** : Calories, Durée, Distance, Vitesse, Fréquence cardiaque.
- B) **PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT** : utilisé pour faire référence au code de programme affiché sur l'écran LED.
- C) **DÉMARRAGE** : appuyez pour commencer l'exercice, démarrer votre entraînement ou reprendre l'exercice après une pause.
- D) **STOP** : appuyez sur pour mettre en pause / terminer votre entraînement. Appuyez sur la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- E) **TOUCHES D'INCLINAISON +/-** : servent à régler la vitesse par petits incréments (incrément de 0,1 mph).
- F) **TOUCHES RAPIDES DE VITESSE** : permettent d'atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.
- G) **FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH** : appuyez sur cette touche pendant 3 secondes pour connecter la ceinture cardiofréquencemètre Bluetooth. (connexion d'une seule ceinture cardiofréquencemètre par application et Bluetooth à la fois)
- H) **Entrée / Changer d'affichage** : appuyez pour sélectionner l'élément ou appuyez pour changer le retour de l'affichage pendant l'entraînement.
- I) **POCHETTES POUR BOUTEILLES D'EAU** : servent à contenir l'équipement d'entraînement personnel.
- J) **TABLETTE / SUPPORT DE LECTURE** : sert à contenir une tablette ou du matériel de lecture.
- K) **CAPTEURS DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE** : servent à mesurer la fréquence cardiaque.
- L) **BLUETOOTH** : le témoin sera constamment allumé une fois le Bluetooth connecté.
- M) **CLÉ DE SÉCURITÉ** : la clé de sécurité doit être insérée pour mettre en marche le tapis de course.



## FENÊTRES D'AFFICHAGE

-  **CALORIES** : nombre total de calories brûlées ou de calories restant à brûler pendant la séance d'entraînement.
-  **DURÉE** : Réglez la durée et la vitesse de votre entraînement. Puis commencez l'entraînement.
-  **DISTANCE** : Indiquée en kilomètre. Indique la distance parcourue ou la distance restante pendant votre entraînement.
-  **VITESSE** : Indiquée en km/h. Indique à quelle vitesse bouge votre surface de marche ou de course.
-  **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Indiquée en BPM (battements par minute). Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux capteurs du cardiofréquencemètre).

## GUIDE DE DÉMARRAGE

- 1) Assurez-vous qu'aucun objet qui pourrait gêner le mouvement du tapis de course n'est placé sur la bande de course.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et allumez le tapis de course. (L'interrupteur ON / OFF est situé à côté du cordon d'alimentation.)
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis de course.
- 4) Fixez l'attache de la clé de sécurité à une pièce de votre vêtement et assurez-vous qu'elle ne se détache pas du vêtement pendant la séance d'entraînement.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans la serrure de sécurité de la console.
- 6) Deux options s'offrent à vous pour commencer une séance d'entraînement :

### A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur START pour commencer l'entraînement.

La durée, la distance et les calories commenceront à être comptées à partir de zéro. OU...

### B) SÉLECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU UNE CIBLE

- 1) Sélectionnez votre PROGRAMME avec les touches +/- et appuyez sur ENTRÉE lorsque le PROGRAMME souhaité est affiché.
- 2) Réglez le PARAMÈTRE avec les touches +/- et appuyez sur ENTRÉE lorsque PARAMÈTRE souhaité est affiché.
- 3) Appuyez sur START pour commencer.

## PROFILS D'ENTRAÎNEMENT



P1) **MANUEL** : Réglez manuellement votre vitesse pendant votre entraînement.



P2) **DISTANCE** : Poussez-vous à aller plus loin pendant votre entraînement avec 13 entraînements de distance. Choisissez à partir de L1 : 1,6 km, L2 : 3,2 km, L3 : 5 km, L4 : 8 km, L5 : 10 km, L6 : 12,8 km, L7 : 15 km, L8 : 16 km, L9 : 20 km, L10 : semi-marathon, L11 : 24 km, L12 : 32 km et L13 : marathon. L'utilisateur définit les niveaux de vitesse de départ.



P3) **TEMPS** : Définissez vos objectifs de temps. L'utilisateur peut régler la vitesse et l'inclinaison pour démarrer.



P4) **CALORIES** : Fixez-vous des objectifs pour brûler des calories. Les calories brûlées sont calculées en fonction de la distance et de la vitesse.



**P5) COMBUSTION DE GRAISSES** : Un entraînement conçu spécifiquement pour cibler les graisses. Favorise la perte de poids en augmentant et diminuant la vitesse, tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses. Inclut 10 niveaux.

| Segment   |                | Échauffement |     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      |
|-----------|----------------|--------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Durée     |                | 4:00 min     |     | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec | 30 sec |
| Niveau 1  | Vitesse (km/h) | 0,8          | 2,4 | 3,2    | 4      | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 5,6    | 4,8    | 4      |
| Niveau 2  | Vitesse (km/h) | 0,8          | 3   | 4      | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 6,4    | 5,6    | 4,8    |
| Niveau 3  | Vitesse (km/h) | 0,8          | 3,7 | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 8      | 7,2    | 6,4    | 5,6    |
| Niveau 4  | Vitesse (km/h) | 1,6          | 4,1 | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 8      | 8,8    | 8      | 7,2    | 6,4    |
| Niveau 5  | Vitesse (km/h) | 1,6          | 4,8 | 6,4    | 7,2    | 8      | 8,8    | 9,6    | 8,8    | 8      | 7,2    |
| Niveau 6  | Vitesse (km/h) | 1,6          | 5,1 | 7,2    | 8      | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 9,6    | 8,8    | 8      |
| Niveau 7  | Vitesse (km/h) | 2,2          | 6,1 | 8      | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 10,4   | 9,6    | 8,8    |
| Niveau 8  | Vitesse (km/h) | 2,2          | 6,6 | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 12     | 11,2   | 10,4   | 9,6    |
| Niveau 9  | Vitesse (km/h) | 2,2          | 7,2 | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 12     | 12,8   | 12     | 11,2   | 10,4   |
| Niveau 10 | Vitesse (km/h) | 2,2          | 7,8 | 10,4   | 11,2   | 12     | 12,8   | 13,6   | 12,8   | 12     | 11,2   |

## CONNECTEZ VOTRE APPAREIL À L'APPLICATION JRNY POUR DES ENTRAÎNEMENTS PLUS DYNAMIQUES

Si vous avez un abonnement JRNY\*, vous pouvez y accéder via votre appareil lorsqu'il est synchronisé avec la console de cette machine. Grâce à cet abonnement, vous bénéficiez d'entraînements guidés adaptés à vos besoins.



\* Un abonnement JRNY est requis pour profiter de l'expérience JRNY – voir [global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html](https://global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html) pour plus de détails. Là où disponible (y compris aux États-Unis), vous pouvez obtenir un abonnement JRNY en téléchargeant l'application JRNY sur votre téléphone ou tablette, puis en vous inscrivant via l'application. L'abonnement JRNY peut ne pas être disponible dans tous les pays.

# Entretien Et Dépannage

## ENTRETIEN

Réaliser un entretien préventif est essentiel au bon fonctionnement de l'appareil tout en limitant la responsabilité des utilisateurs en cas d'incident. L'appareil doit être vérifié régulièrement. Faites remplacer les pièces défectueuses immédiatement. Cessez d'utiliser l'appareil défectueux jusqu'à ce qu'il soit réparé. Assurez-vous que l'entretien, les réglages ou les réparations sont effectués par un personnel qualifié.

### AVERTISSEMENT

Pour que le tapis de course ne soit plus alimenté en électricité, le câble d'alimentation doit être débranché de la prise murale.

## PROGRAMME D'ENTRETIEN

| ACTION  | FRÉQUENCE    |
|---|--------------|
| <p>Nettoyez et inspectez le tapis de course :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettez le tapis de course hors tension à l'aide de l'interrupteur MARCHE/ ARRÊT puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale.</li> <li>• Nettoyez la bande de course, la plateforme, le couvercle du moteur et le boîtier de la console à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants car ceux-ci pourraient détériorer le tapis de course.</li> <li>• Contrôlez le câble d'alimentation. Si le câble d'alimentation est endommagé, contactez l'assistance technique en vous référant aux coordonnées présentes au dos de la CARTE D'INFORMATION.</li> <li>• Assurez-vous que le câble d'alimentation ne se trouve pas sous le tapis de course ou à un endroit où il risquerait d'être pincé ou coupé au cours du stockage ou de l'utilisation.</li> <li>• Vérifiez que la bande de course est tendue et centrée correctement. Si la bande est décalée, elle risque d'endommager d'autres composants du tapis de course.</li> <li>• Si une étiquette est endommagée ou illisible, contactez l'assistance technique en vous référant aux coordonnées présentes au dos de la CARTE D'INFORMATION.</li> </ul> | QUOTIDIEN    |
| <p>Nettoyez le dessous du tapis de course :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettez le tapis de course hors tension à l'aide de l'interrupteur MARCHE/ ARRÊT puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale.</li> <li>• Repliez la plateforme en position verticale et assurez-vous que le loquet de verrouillage est enclenché.</li> <li>• Déplacez le tapis de course.</li> <li>• Nettoyez ou aspirez les particules de poussière et autres corps étrangers ayant pu s'accumuler sous le tapis de course.</li> <li>• Remplacez le tapis de course à son emplacement initial.</li> </ul>   | HEBDOMADAIRE |

**IMPORTANT !**

- Mettez le tapis de course hors tension à l'aide de l'interrupteur MARCHE/ARRÊT puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale. Attendez 60 secondes.
- Contrôlez tous les boulons d'assemblage de l'appareil et vérifiez qu'ils sont bien serrés.
- Ôtez le couvercle du moteur. Attendez l'extinction de TOUS les écrans d'affichage.
- Nettoyez le moteur et le panneau inférieur pour enlever toutes les peluches ou les particules de poussière ayant pu s'accumuler. Le manquement à cette obligation peut entraîner une défaillance prématurée des composants électroniques essentiels.
- Nettoyez la bande de course avec un chiffon humide. Aspirez toutes les particules blanches/noires ayant pu s'accumuler autour de l'appareil. Ces particules peuvent s'amasser suite à un usage normal du tapis de course.
- Si votre tapis de course est équipé d'amortisseurs pneumatiques sous la plateforme pour faciliter le levage de celle-ci, lubrifiez le tube gris métallisé des amortisseurs à l'aide d'un lubrifiant en spray à base de Teflon que vous trouvez en quincaillerie ou dans un magasin de cycles.

MENSUEL

## PROGRAMME D'ENTRETIEN

### LUBRIFICATION DE LA BANDE

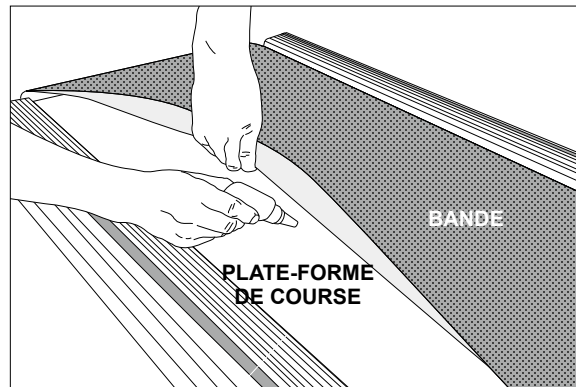
#### TOUS LES 3 MOIS OU TOUS LES 480 KM

Il est nécessaire de lubrifier la plate-forme du tapis roulant tous les trois mois ou tous les 480 km pour lui conserver son rendement optimal. Lorsque le tapis roulant atteint 480 km, il affiche le message « LUBE » (lubrifier) ou « LUBE BELT » (lubrifier la bande). Le tapis roulant ne fonctionnera pas tant que ce message est affiché. Votre tapis roulant est livré avec une bouteille de lubrifiant à la silicone 100 %, suffisante pour deux applications.

Pour acheter du lubrifiant à base de silicone supplémentaire :  
Veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle.

Outils nécessaires :

- clé en T ou clé Allen
- Huile silicone 100 %



**MARCHE À SUIVRE :**

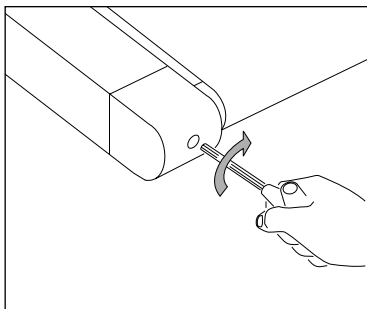
1. Placez le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de « ON/OFF » (marche/arrêt), et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
2. À l'aide de la clé à manche en T ou de la clé hexagonale, desserrez les boulons des rouleaux arrière en les tournant de 10 à 15 tours dans le sens antihoraire. Cela devrait donner assez de jeu à la bande pour permettre de la soulever.
3. Soulevez la bande autant que possible et versez l'huile silicone en zigzags sur toute la surface de la plate-forme. Utilisez 1/2 bouteille de lubrifiant au silicone. N'appliquez pas d'huile sur la bande. Reposez la bande, puis serrez les deux boulons du rouleau arrière en les tournant dans le sens horaire du même nombre de tours que vous les avez desserrés.
4. Après avoir fait la lubrification du tapis, connecter la machine à la prise murale et insérer la clé magnétique. Effacer le message "Lube Belt" en appuyant sur la touche SPEED (+) et ensuite sur la touche STOP. Garder les doigts dessus pour 5 à 7 secondes.
5. Descendez de la machine et appuyez sur la touche « START » (démarrer). Laissez la bande fonctionner à 5 k/h (3 mi/h) pendant 3 minutes pour faire répandre le silicone. Puis marchez sur l'appareil à une vitesse confortable pendant 3 minutes pour achever la distribution du silicone et vérifiez que la tension et l'alignement de la bande sont satisfaisants.
6. Une fois la bande centrée et tendue, arrêtez l'appareil. Essayez l'excès d'huile sur les côtés avec un chiffon humide.

Appuyer sur n'importe quelle touche pour suspendre qu'après votre exercice subséquent le message d'avertissement de la lubrification.

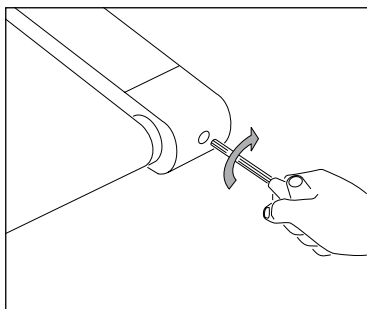
Remarque : Sur certains modèles plus anciens, il peut être nécessaire de maintenir la touche stop enfoncée pendant 5 secondes pour suspendre le message pendant 8 km d'utilisation.

Si le tapis roulant comporte des amortisseurs pneumatiques sous la plateforme pour en faciliter le levage, lubrifiez le tube d'amortisseur pneumatique argenté par vaporisation d'un produit à base de Téflon, en vente dans les quincailleries ou les magasins d'articles pour cyclistes.

Visitez la section de soutien à la clientèle de notre site Web pour visualiser les vidéos pratiques d'entretien. Pour toute question relative à la lubrification du tapis roulant, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle.



RESSERRAGE DU CÔTÉ  
GAUCHE DU ROULEAU



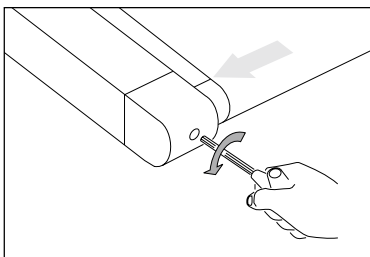
RESSERRAGE DU CÔTÉ  
DROIT DU ROULEAU

## RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA BANDE DE COURSE

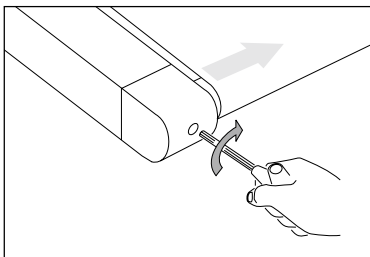
Si vous remarquez que la bande glisse lors d'un exercice sur le tapis, c'est le signe qu'elle doit être retendue. Avec l'usage, la bande de course s'est étirée en longueur et s'est relâchée. Il s'agit d'un réglage normal et courant. Pour éviter que la bande ne glisse, **mettez le tapis de course hors tension et resserrez les boulons du rouleau arrière** à l'aide de la clé Allen fournie, en tournant les vis de  $\frac{1}{4}$  de tour vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) comme illustré. Mettez l'appareil en marche afin de vérifier si la bande glisse de nouveau. Répétez l'opération si nécessaire mais **ne tournez jamais** les boulons du rouleau de plus de  $\frac{1}{4}$  de tour à la fois. La bande de course est correctement tendue lorsqu'elle ne glisse plus.

### ⚠ AVERTISSEMENT

Ne faites JAMAIS défiler la bande de course pendant le réglage de la tension. Une tension excessive de la bande de course peut entraîner une usure prématurée du tapis de course et de ses composants. Ne tendez pas excessivement la bande de course.



**LA BANDE DE COURSE EST  
TROP DÉCALÉE À DROITE**



**LA BANDE DE COURSE EST  
TROP DÉCALÉE À GAUCHE**

## CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE

**Lorsque la bande est trop décalée à droite, effectuez les réglages suivants :** faites fonctionner le tapis de course à 1 km/h et, à l'aide de la clé Allen fournie, tournez la vis de réglage de **GAUCHE** d' $\frac{1}{4}$  tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et attendez que la bande se mette en place. Utilisez la ligne centrale ou le marquage du couvercle du moteur comme repère pour le centrage. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la bande reste centrée correctement lors de l'utilisation du tapis de course.

**Lorsque la bande est trop décalée à gauche, effectuez les réglages suivants :** faites fonctionner le tapis de course à 1 km/h et, à l'aide de la clé Allen fournie, tournez la vis de réglage de **GAUCHE** d' $\frac{1}{4}$  tour dans le sens des aiguilles d'une montre et attendez que la bande se mette en place. Utilisez la ligne centrale ou le marquage du couvercle du moteur comme repère pour le centrage. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la bande reste centrée correctement lors de l'utilisation du tapis de course.

- Si vous trouvez que la bande de course glisse car elle est trop lâche, centrez-la puis réglez la tension correctement.
- Pour accéder plus facilement aux vis de réglage, retirez les embouts.

### **ATTENTION**

Ne faites pas tourner la bande à plus de 1 km/h lors du centrage. Tenez toujours les mains, les cheveux et les vêtements éloignés de la bande de course.

# DÉPANNAGE

## QUESTIONS FRÉQUENTES RELATIVES AU PRODUIT

### LES SONS QU'ÉMET MON TAPIS DE COURSE SONT-ILS NORMAUX ?

Tous les tapis de course, surtout neufs, émettent un bruit sourd dû au passage de la bande sur les rouleaux. Ce bruit diminuera au fil du temps mais ne disparaîtra jamais complètement. La bande aura tendance à s'étirer avec le temps et glissera plus facilement sur les rouleaux.

### POURQUOI LE TAPIS DE COURSE QUE J'AI ACHETÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI PRÉSENTÉ EN MAGASIN ?

Tous les produits de remise en forme exposés dans un grand magasin semblent toujours être plus silencieux car le bruit de fond y est plus élevé que chez vous. La réverbération acoustique est également moindre sur un sol en béton recouvert de moquette que sur un parquet. L'installation d'un tapis épais en caoutchouc sous l'appareil peut aider à réduire la réverbération sur le sol. Si un appareil de remise en forme est placé près d'un mur, cela risque d'amplifier les bruits par un effet tambour.

### À QUEL MOMENT DOIS-JE M'INQUIÉTER DU BRUIT ?

Tant que le niveau sonore de votre tapis de course n'est pas plus élevé que celui d'une conversation normale, le bruit émis par l'appareil est considéré comme normal.

## PROCÉDURES DE DÉPANNAGE DE BASE

**PROBLÈME** : la console ne s'allume pas.

**SOLUTION** : effectuez les vérifications suivantes :

Le voyant rouge sur l'interrupteur MARCHE/ARRÊT est-il allumé ? **REMARQUE** : certains modèles de tapis de course ne possèdent pas d'interrupteur avec voyant lumineux. Si c'est le cas de votre modèle, veuillez suivre les étapes « oui » et « non » indiquées ci-après pour trouver des solutions à votre problème.

Si « oui » :

- Mettez l'appareil hors tension, débranchez la prise de courant et attendez 60 secondes. Ôtez le couvercle du moteur. Attendez que tous les voyants lumineux DEL rouges sur la carte électronique moteur soient éteints avant de procéder à l'étape suivante. Vérifiez ensuite qu'aucun fil connecté au panneau inférieur n'est mal raccordé ou débranché.

- Vérifiez toutes les connexions, en particulier le câble de la console. Pour ce faire, débranchez et rebranchez le câble de la console.
- Assurez-vous que le câble de la console n'est pas pincé ou endommagé.
- Branchez le tapis de course, mettez l'interrupteur en position MARCHÉ et observez si des voyants lumineux DEL s'allument sur la carte électronique moteur.

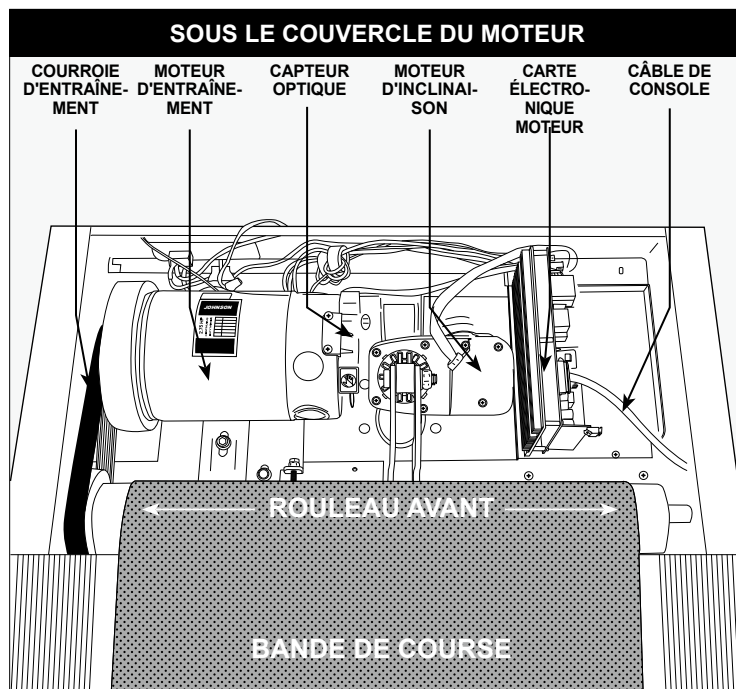
Si « non » :

- Vérifiez que la prise de courant sur laquelle est branché l'appareil fonctionne correctement. Assurez-vous que le disjoncteur ne s'est pas déclenché, que l'appareil est branché sur un circuit de 15 ampères distinct, qu'il n'est pas branché sur une prise équipée d'un disjoncteur différentiel de fuite à la terre et qu'il n'est pas branché sur une multiprise / un parasurtenseur ou une rallonge électrique.
- Vérifiez que le câble d'alimentation n'est pas pincé ou endommagé et qu'il est correctement raccordé à la prise de courant ET à l'appareil.
- Vérifiez que l'interrupteur est en position MARCHÉ.

**PROBLÈME** : la console indique SAFETY KEY OFF (CLÉ DE SÉCURITÉ NON CONNECTÉE) ou n'affiche que des tirets.

**SOLUTION** : effectuez les vérifications suivantes :

- Vérifiez que la clé de sécurité est fermement en place.
- Si vous utilisez une clé magnétique, assurez-vous que la clé est magnétisée.



# DÉPANNAGE

## PROCÉDURES DE DÉPANNAGE DE BASE

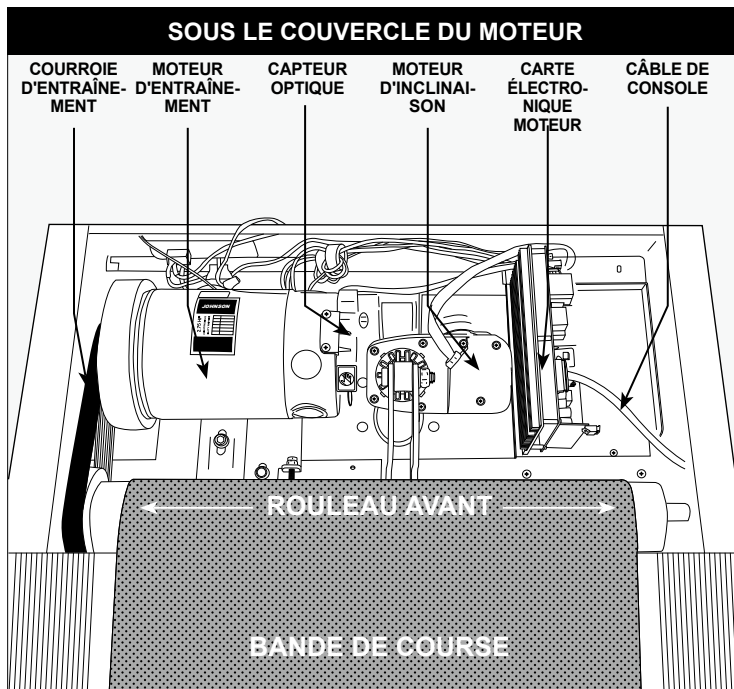
**PROBLÈME** : la console fonctionne mais la bande de course reste immobile ou défile un bref instant.

**SOLUTION** : effectuez les vérifications suivantes :

- Assurez-vous que vous suivez les recommandations et les directives relatives à l'alimentation des INSTRUCTIONS DE MISE A LA TERRE et du FONCTIONNEMENT DE BASE de ce manuel d'utilisation. L'unité doit être branchée sur un circuit de 15 ampères distinct et ne pas être raccordée à une prise équipée d'un disjoncteur différentiel de fuite à la terre. Ne branchez pas l'appareil sur une multiprise / un parasurtenseur ou une rallonge électrique.
- Vérifiez si la bande de course défile. Si oui, notez la distance sur laquelle elle a défilé ou le temps pendant lequel elle a défilé avant de s'arrêter.
- Essayez de faire défiler la bande de course à la main. Si cela est impossible, la courroie d'entraînement peut être sortie de son logement ou les roulements du moteur peuvent être grippés.
- Mettez le tapis de course hors tension et débranchez la prise. Retirez le couvercle en plastique du moteur, situé à l'avant de l'appareil, en retirant les vis à l'aide d'un tournevis cruciforme. Vérifiez le bon alignement de la courroie d'entraînement.
- Avant de remettre le couvercle, vérifiez les connexions des fils et des câbles car ceux-ci pourraient être mal raccordés ou avoir été débranchés au cours du transport ou du montage. Assurez-vous que les fils et câbles sont connectés correctement et qu'aucun câble n'est enroulé, endommagé, déconnecté ou brûlé.

**PROBLÈME** : l'inclinaison ne fonctionne pas, ne descend pas ou ne semble pas être à la bonne hauteur.

**SOLUTION** : effectuez les vérifications suivantes :



- Vérifiez que les recommandations et les directives relatives à l'alimentation, qui sont présentées en pages 4 et 5 du présent GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS DE COURSE sont bien respectées. L'unité doit être branchée sur un circuit de 15 ampères distinct et ne pas être raccordée à une prise équipée d'un disjoncteur différentiel de fuite à la terre. Ne branchez pas l'appareil sur une multiprise / un parasurtenseur ou une rallonge électrique.
- Assurez-vous que la console indique un changement sur l'écran lorsque l'on appuie sur les boutons commandant l'élévation.
- Mettez le tapis de course hors tension et débranchez la prise. Vérifiez que les câbles de la console sont connectés correctement sur le dessus du montant. Assurez-vous que tous les fils multicolores sont entièrement insérés dans le faisceau de câblage.
- Retirez le couvercle en plastique du moteur, situé à l'avant de l'appareil, en retirant les vis à l'aide d'un tournevis cruciforme. Vérifiez les connexions des fils et des câbles car ceux-ci pourraient être mal enclenchés ou avoir été débranchés au cours du transport ou du montage. Assurez-vous que les fils et câbles sont connectés correctement et qu'aucun câble n'est enroulé, endommagé, déconnecté ou brûlé.

**PROBLÈME** : aucun son ne sort des haut-parleurs mais le casque fonctionne.

**SOLUTION** : effectuez les vérifications suivantes :

- Mettez le tapis de course hors tension et débranchez la prise. Retirez le couvercle en plastique du moteur, situé à l'avant de l'appareil, en retirant les vis à l'aide d'un tournevis cruciforme.
- Vérifiez que les fils et les câbles sont connectés correctement sur la carte des haut-parleurs située près de la carte électronique moteur.

**PROBLÈME** : le disjoncteur du tapis roulant se déclenche lors d'un exercice.

**SOLUTION** : effectuez les vérifications suivantes :

- Vérifiez que l'appareil est branché sur un circuit de 15 ampères distinct.
- Assurez-vous que l'appareil n'est pas branché sur une rallonge électrique ou un parasurtenseur.
- Assurez-vous que l'appareil n'est pas branché sur une prise équipée d'un disjoncteur différentiel de fuite à la terre ou sur un circuit qui intègre une prise équipée d'un disjoncteur différentiel de fuite à la terre.

**PROBLÈME** : la bande de course ne reste pas centrée durant un exercice.

**SOLUTION** : effectuez les vérifications suivantes :

- Assurez-vous que votre tapis de course est installé sur une surface plane.
- Vérifiez que la bande est correctement tendue et centrée (reportez-vous aux sections RÉGLAGE DE LA TENSION et CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE pour des indications plus détaillées).

**PROBLÈME** : la vitesse de fonctionnement semble incorrecte.

**SOLUTION :**

- Mettez le tapis de course hors tension et débranchez la fiche de la prise murale.
- Retirez les vis du couvercle du moteur à l'aide d'un tournevis cruciforme.
- Vérifiez que le capteur optique est raccordé à la carte électronique moteur.
- Vérifiez que le câble du capteur de vitesse est en bon état et qu'il est connecté correctement.

**PROCÉDURES DE DÉPANNAGE DE BASE**

**PROBLÈME :** A des niveaux plus élevés d'inclinaison, un message apparaît qui dit, "Speed Range Error – Ending Workout".

**SOLUTION :**

- Ceci est un dispositif de sécurité qui coupe automatiquement l'alimentation du moteur lorsque la vitesse est hors de portée par suite de la combinaison de la charge sur la courrie et un haut degré d'inclinaison.
- Pour éviter une fin automatique pour votre séance d'entraînement, réduisez le pourcentage de niveau d'inclinaison.

**DÉPANNAGE DU MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE  
(POIGNÉES À CAPTEURS TACTILES CARDIAQUES UNIQUEMENT)**

Contrôlez l'endroit où vous vous entraînez et recherchez des sources possibles d'interférence, telles que des lumières fluorescentes, des ordinateurs, des clôtures électriques, des systèmes d'alarme ou des installations équipées de gros moteurs. Ces appareils peuvent causer des lectures erronées de la fréquence cardiaque.

Des mesures incohérentes de la fréquence cardiaque peuvent également se produire dans les cas suivants :

- Une pression excessive sur les poignées équipées de capteurs tactiles. Essayez d'exercer une pression modérée sur ces poignées.
- Des vibrations et un mouvement constants lorsque vous tenez les poignées pendant les exercices. Si l'écran affiche des mesures incohérentes, saisissez les poignées le temps nécessaire afin que votre rythme cardiaque soit enregistré.
- Lorsque vous êtes essoufflé durant un entraînement.
- Lorsque vos doigts sont comprimés par des bagues.
- Lorsque vos mains sont sèches ou froides. Frottez-vous les mains afin de les hydrater et de les réchauffer.
- Lorsque vous souffrez d'arythmie grave.
- Lorsque vous êtes atteint d'artériosclérose ou de troubles de la circulation périphérique.
- Lorsque la peau des paumes de vos mains est particulièrement épaisse.

## BESOIN D'UNE ASSISTANCE TECHNIQUE ?

Si le problème subsiste, arrêtez d'utiliser le tapis et mettez-le hors tension.



**Veillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle.**

Lors de votre appel, vous devrez probablement fournir les renseignements ci-après. Veuillez préparer les informations suivantes :

- Nom du modèle
- Numéro de série
- Preuve d'achat

Les questions fréquemment posées sont les suivantes :

- Depuis combien de temps rencontrez-vous ce problème ?
- Le problème se répète-t-il à chaque utilisation ?  
Avec tous les utilisateurs ?
- Si vous entendez un bruit gênant, provient-il de l'avant ou de l'arrière de l'appareil ? De quel type de bruit s'agit-il (bruit sourd, grincement, son aigu, sifflement, etc.) ?
- L'appareil a-t-il été entretenu conformément au programme D'ENTRETIEN ?

Les réponses à ces questions et à d'autres questions permettront aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et d'effectuer la révision nécessaire au bon fonctionnement de votre tapis de course et vous faire reprendre votre entraînement !

# ITALIANO

**Importanti  
istruzioni di  
sicurezza**

Grazie per aver scelto il tapis roulant SCHWINN SFT3.1 come attrezzo da fitness. Invitiamo a leggere attentamente questo manuale del proprietario prima di iniziare il montaggio dell'attrezzo, in particolare le AVVERTENZE riportate di seguito! **LE AVVERTENZE PERMETTONO DI RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDIO, ELETTROSHOCK O LESIONI A PERSONE:**

Prima di procedere, cercare il numero di serie del tapis roulant collocato sopra un codice a barre bianco vicino all'interruttore di accensione/spegnimento e al cavo di alimentazione e inserirlo nello spazio sottostante.

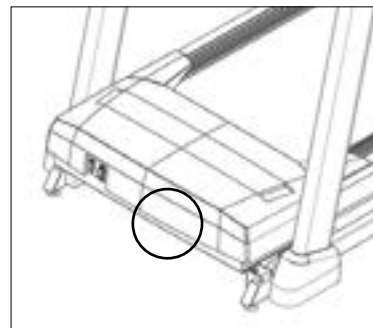
INSERIRE IL NUMERO DI SERIE E IL NOME EL MODELLO NEGLI SPAZI SOTTOSTANTI:

**NUMERO DI SERIE:**

NOME MODELLO: **SCHWINN SFT3.1**

» Fare riferimento al NUMERO DI SERIE e al NOME MODELLO quando si richiede assistenza.

#### COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE



## ATTENZIONE

- LA MANCATA OSSERVANZA DI QUESTE ISTRUZIONI PUÒ PROVOCARE LESIONI!
- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. L'eccesso di esercizio può causare lesioni gravi o morte. Se ci si sente svenire, interrompere immediatamente l'esercizio.
- Durante l'attività fisica mantenere sempre un ritmo confortevole.
- Se si avverte qualsiasi tipo di dolore, ad esempio dolore al torace, nausea, capogiro o respiro affannoso, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico prima di continuare. L'esercizio non corretto o eccessivo può danneggiare la salute.
- Non indossare indumenti che possano incastrarsi in qualsiasi parte del tapis roulant.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica quando si utilizza questo attrezzo.
- Non saltare sul tapis roulant.

- Durante l'allenamento, non correre vicino al bordo della cinghia per evitare il rischio di lesioni.
- Quando il tapis roulant è in funzione, non dovrebbe essere mai utilizzato da più di una persona.
- Questo tapis roulant non deve essere usato da persone di peso superiore a quello specificato nella sezione SPECIFICHE TECNICHE. Il mancato rispetto di questa indicazione annulla la garanzia.
- Abbassando la pedana del tapis roulant, attendere che i piedini posteriori siano saldamente a terra prima di salirvi.
- Non utilizzare sotto una coperta o un cuscino. Si può generare un calore eccessivo che può causare incendi, elettroshock o lesioni a persone.
- Collegare questo prodotto soltanto a prese con un'adeguata messa a terra.
- Per scollegare, portare tutti i controlli in posizione di off e scollegare la spina dalla presa.
- Scollegare tutti i collegamenti prima di spostare l'apparecchio.
- Non utilizzare il prodotto con il cavo o la spina danneggiata anche se funziona correttamente. Non utilizzare il prodotto se appare danneggiato o è stato immerso in acqua. Per evitare pericoli, contattare l'assistenza tecnica clienti per la sostituzione o la riparazione.
- Non lasciare mai il tapis roulant incustodito quando è collegato alla corrente. Staccarlo dalla corrente quando non è in uso e prima di aggiungere o rimuovere parti.
- Non consentire MAI ad animali o bambini al di sotto dei 13 anni di avvicinarsi a meno di 3 metri dal tapis roulant.
- Non consentire MAI a bambini al di sotto dei 13 anni di utilizzare il tapis roulant.
- I bambini di età superiore a 13 anni o le persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o prive di esperienza e competenze, non devono utilizzare il tapis roulant, a meno che non siano supervisionati o abbiano ricevuto istruzioni relative all'uso del tapis roulant da una persona responsabile della loro sicurezza.
- Non rimuovere le coperture protettive se non su istruzioni di uno specialista o del rivenditore locale. Le operazioni di assistenza devono essere eseguite solo da un tecnico di assistenza autorizzato.
- Scollegare la chiave di sicurezza per prevenire l'uso di terzi senza supervisione.
- Il tapis roulant è dotato di corrimano laterali e maniglie frontale per sostenere l'utente e scendere in caso di emergenza; premere il pulsante d'emergenza per arrestare l'attrezzo in caso di emergenza.
- Il livello di rumore del tapis roulant è inferiore a 70 dB quando non vi è alcun utente sulla cinghia, oltre 70 dB durante l'uso. Se il rumore del tapis roulant è di disturbo, interrompere l'esercizio e fare una pausa. L'emissione dei rumori sotto carico è superiore rispetto a quando è senza carico.
- Assicurarsi che il tapis roulant si arresti completamente prima di piegare. Non utilizzare il tapis roulant quando è ripiegato.
- Si prega di notare che le parti in plastica, come i tappi terminali, sono soggette a usura.
- Il tapis roulant conserva il suo livello di sicurezza solo se controllato regolarmente per verificare l'eventuale presenza di danni e usura.
- Assicurarsi che il bordo della cinghia sia parallelo alla corsia laterale, e non spostarlo sotto la corsia laterale. Se la cinghia non è centrata, deve essere regolata prima dell'uso.
- Utilizzare il tapis roulant soltanto per l'uso descritto nella relativa guida e nel manuale del proprietario.
- Non utilizzare altri collegamenti non raccomandati dal produttore. Gli ancoraggi possono causare lesioni.
- Restituire l'unità a un centro di assistenza per controllo e riparazione.

- Tenere il cavo di alimentazione lontano dalle superfici riscaldate. Non sollevare l'unità tramite il cavo di alimentazione o utilizzarlo come maniglia.
- Non utilizzare mai il tapis roulant se la presa d'aria è ostruita. Tenere la presa d'aria pulita, priva di pelucchi, capelli e simili.
- Per prevenire lo shock elettrico, non fare cadere o inserire mai oggetti nelle aperture.
- Non utilizzare dopo l'impiego di prodotti spray o la somministrazione di ossigeno.
- Questo tapis roulant è inteso esclusivamente per l'uso domestico. Il mancato rispetto di questa indicazione annulla la garanzia.
- Non utilizzare il tapis roulant in luoghi in cui la temperatura non è controllata, quali garage, verande, piscine, bagni, parcheggi o aree esterne. Se il tapis roulant è stato esposto a temperature fredde o climi ad umidità elevata, si raccomanda fortemente di riscaldare il tapis roulant a temperatura ambiente prima del primo utilizzo. Il mancato rispetto di questa indicazione annulla la garanzia.
- I nostri tapis roulant sono pesanti: spostare con cautela e, se necessario, farsi aiutare. Non cercare di spostare o trasportare il tapis roulant se non in posizione verticale, ripiegata con il chiavistello bloccato. La mancata osservanza di queste istruzioni può provocare lesioni.
- Non spostare o sollevare il tapis roulant finché non è specificato nelle istruzioni di assemblaggio. È consentito rimuovere l'imballaggio di plastica dalle aste della console.
- Non aprire la scatola quando è ribaltata o appoggiata lateralmente.
- Estrarre l'unità dalla scatola e assemblarla laddove sarà utilizzata.
- Il tapis roulant incluso è dotato di molle ad alta pressione che possono causare l'apertura del telaio della base inferiore se maneggiato in modo improprio.
- Non rimuovere le coperture della console se non indicato dal Assistenza Tecnica Clienti. Le operazioni di assistenza devono essere eseguite solo da un tecnico di assistenza autorizzato.
- Per il montaggio è necessario essere in due: ciò renderà la procedura più semplice.

## SPECIFICHE TECNICHE

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Dimensioni assemblato<br>(L x L x A) | <b>162,5 x 77 x 139,5 cm /<br/>64" x 30.3" x 54,9"</b> |
|--------------------------------------|--|

|                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| Peso del prodotto | <b>52,4 kg / 115 lbs.</b> |
|-------------------|---------------------------|

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| Massimo peso dell'utente | <b>113 kg / 250 lbs.</b> |
|--------------------------|--------------------------|



Da questo momento è possibile assemblare l'attrezzatura quando è più conveniente. Per istruzioni dettagliate su montaggio, funzionamento, programmi, risoluzione dei problemi e manutenzione, scansionare il codice QR sul lato sinistro per accedere al manuale completo.

Se la scansione del codice QR non riesce, visitare il sito web indicato qui: <https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

## GARANZIA

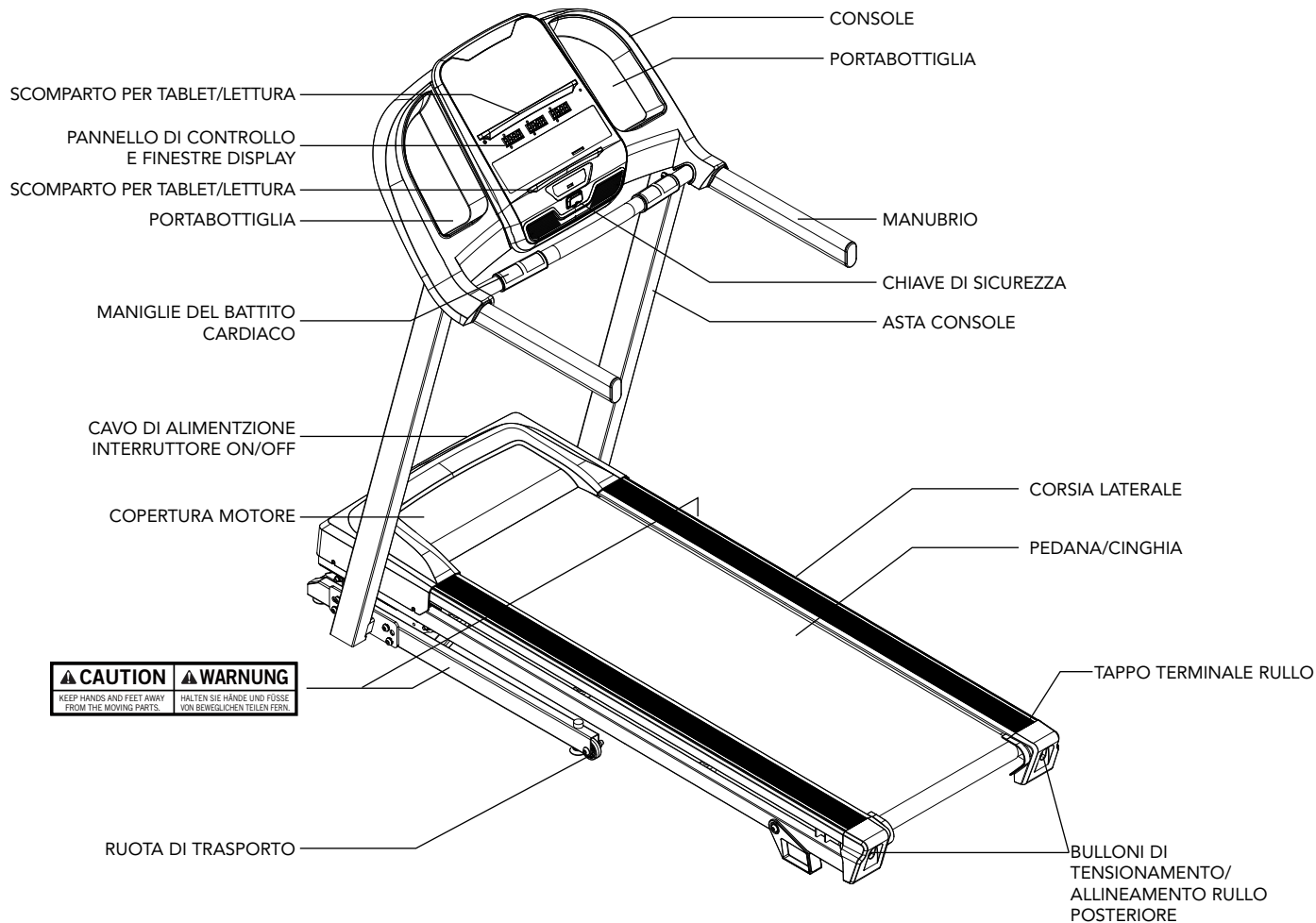
Se l'attrezzo necessita di assistenza durante la garanzia, contattare l'assistenza tecnica clienti locale.



### BISOGNO DI AIUTO?

In caso di domande, se si necessita di assistenza per parti mancanti o se si necessita di assistenza tecnica o manutenzione per l'attrezzo, contattare l'assistenza tecnica clienti.

Fabbricante: **Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.** | Indirizzo del fabbricante: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Park, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**



**STRUMENTI INCLUSI:**

- Chiave a L da 5 mm
- Chiave a T da 6 mm

**PARTI FORNITE:**

- 1 console assemblata
- 2 aste console
- 1 kit di attrezzi
- 1 chiave di sicurezza
- 1 bottiglia di lubrificante  
al silicone (per 2 applicazioni)
- 1 cavo di alimentazione
- 2 corrimano

**BISOGNO  
DI AIUTO?**

In caso di domande o parti mancanti, contattare l'Assistenza Tecnica Clienti.

## PRE ASSEMBLAGGIO

** ATTENZIONE**

**NON CERCARE DI SOLLEVARE IL TAPIS ROULANT!** Non spostare o sollevare il tapis roulant finché non è specificato nelle istruzioni di assemblaggio. È consentito rimuovere l'imballaggio di plastica dalle aste della console.

**DISIMBALLAGGIO**

Collocare il cartone del tapis roulant su una superficie piana. Si raccomanda di porre una copertura protettiva sul pavimento. Usare CAUTELA maneggiando e trasportando l'unità. Non aprire la scatola quando è appoggiata lateralmente. Una volta rimosse le cinghie di imballaggio, non sollevare o trasportare l'unità a meno che non sia completamente assemblata e ripiegata verticalmente, con il chiavistello bloccato. Estrarre l'unità dalla scatola e assemblarla dove sarà utilizzata. Il tapis roulant è dotato di ammortizzatori ad alta pressione che potrebbero saltare se lo si maneggia in modo improprio. Non afferrare alcuna delle parti del telaio inclinato cercando di sollevare o spostare il tapis roulant.

** ATTENZIONE**

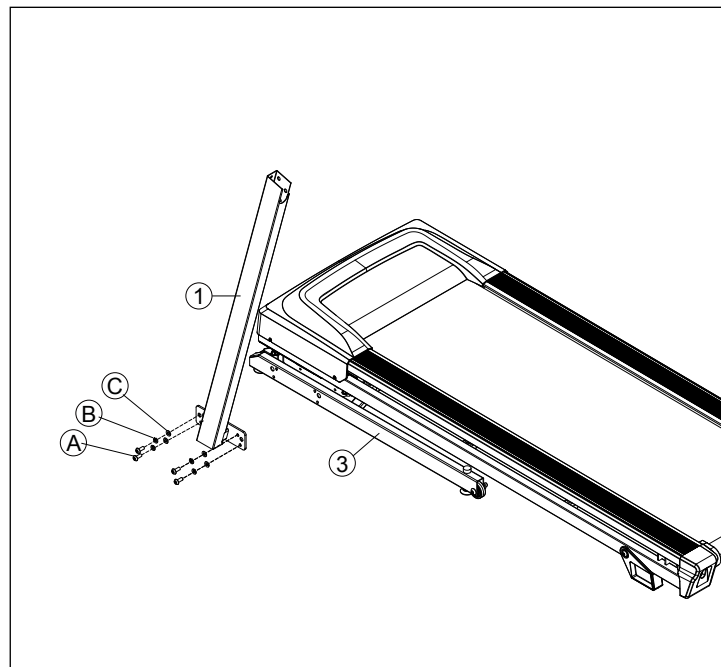
**LA MANCATA OSSERVANZA DI QUESTE ISTRUZIONI PUÒ PROVOCARE LESIONI!**

**NOTA:** durante ogni fase di assemblaggio, assicurarsi che **TUTTI** i bulloni e le viti siano presenti e parzialmente avvitati prima di stringerne anche **UNO** solo.

**NOTA:** l'applicazione di un po' di grasso può agevolare l'installazione. Si può utilizzare qualsiasi grasso, ad esempio grasso al litio da bici.

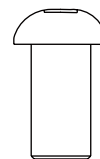
# PASSAGGIO DI ASSEMBLAGGIO 1

| COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 1 |                   |               |     |
|-------------------------------|-------------------|---------------|-----|
| PARTE                         | TIPO              | DESCRIZIONE   | QTÀ |
| A                             | BULLONE           | M8X1.25PX20L  | 4   |
| B                             | RONDELLA ELASTICA | 8.2X15.4X2T   | 4   |
| C                             | RONDELLA PIATTA   | 8.4X15.5X1.6T | 4   |



- A Aprire I COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 1.
- B Collega l'ASTA SINISTRA DELLA CONSOLE (1) al TELAIO DI BASE (3) usando 4 BULLONI (A), 4 RONDELLE ELASTICHE (B) e 4 RONDELLE PIATTE (C).

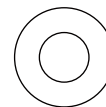
NOTA: Non stringere i bulloni completamente fino al **PASSAGGIO 4**.



A



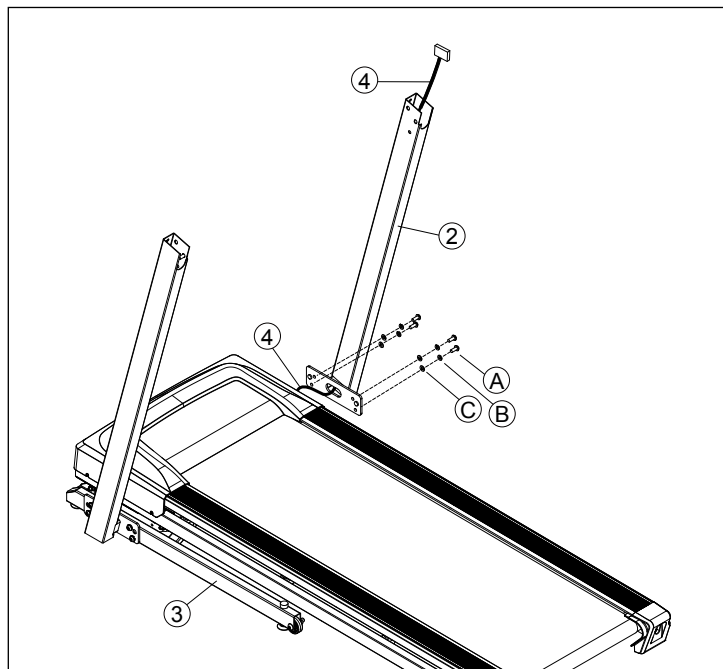
B



C

## PASSAGGIO DI ASSEMBLAGGIO 2

| COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 2 |                   |               |     |
|-------------------------------|-------------------|---------------|-----|
| PARTE                         | TIPO              | DESCRIZIONE   | QTÀ |
| A                             | BULLONE           | M8X1.25PX20L  | 4   |
| B                             | RONDELLA ELASTICA | 8.2X15.4X2T   | 4   |
| C                             | RONDELLA PIATTA   | 8.4X15.5X1.6T | 4   |



- A Aprire i **COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 2**.
- B Collegare il **FILO CONDUTTORE** all'estremità del **CAVO DELLA CONSOLE (4)**. Far passare il **FILO CONDUTTORE** attraverso l'**ASTA DESTRA DELLA CONSOLE (2)**. Dopo aver fatto passare il filo conduttore attraverso l'asta, l'estremità del **CAVO DELLA CONSOLE (4)** dovrebbe essere in cima all'asta.
- C Collegare l'**ASTA DESTRA DELLA CONSOLE (2)** al **TELAIO DI BASE (3)** usando **4 BULLONI (A)**, **4 RONDELLE ELASTICHE (B)** e **4 RONDELLE PIATTE (C)**.

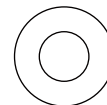
NOTA: Non stringere i bulloni completamente fino al **PASSAGGIO 4**.



A



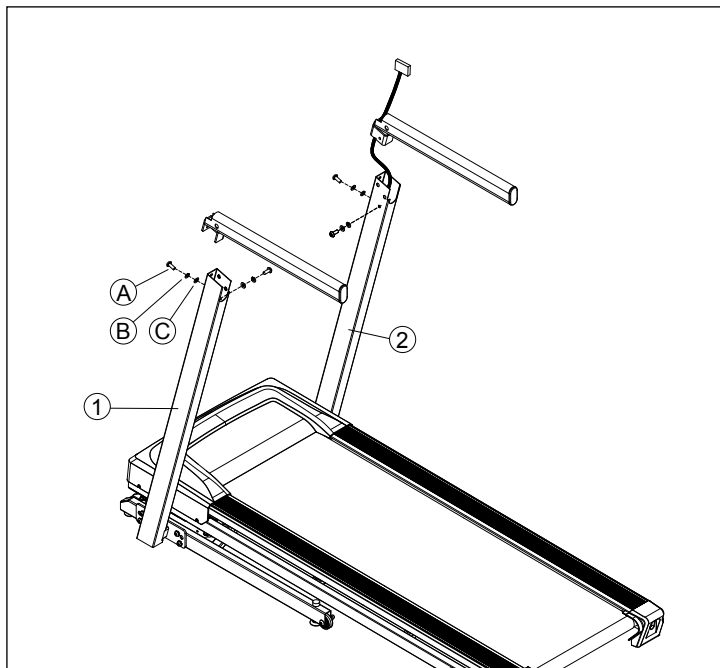
B



C

# PASSAGGIO DI ASSEMBLAGGIO 3

| COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 3 |                   |               |     |
|-------------------------------|-------------------|---------------|-----|
| PARTE                         | TIPO              | DESCRIZIONE   | QTÀ |
| A                             | BULLONE           | M8X1.25PX20L  | 4   |
| B                             | RONDELLA ELASTICA | 8.2X15.4X2T   | 4   |
| C                             | RONDELLA PIATTA   | 8.4X15.5X1.6T | 4   |



**NOTA:** Fare attenzione a non schiacciare i fili assemblando la console.

- A Far passare il **FILO CONDUTTORE** all'estremità del **MANUBRIO**.
- B Aprire i **COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 3**.
- C Collegare il **MANUBRIO** all'**ASTA SINISTRA DELLA CONSOLE (2)** usando **2 BULLONI (A)**, **2 RONDELLE ELASTICHE (B)** e **2 RONDELLE PIATTE (C)**.
- D Fare la medesima operazione con il **MANUBRIO**.

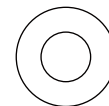
**NOTA:** Non stringere i bulloni completamente fino al **PASSAGGIO 5**.



A



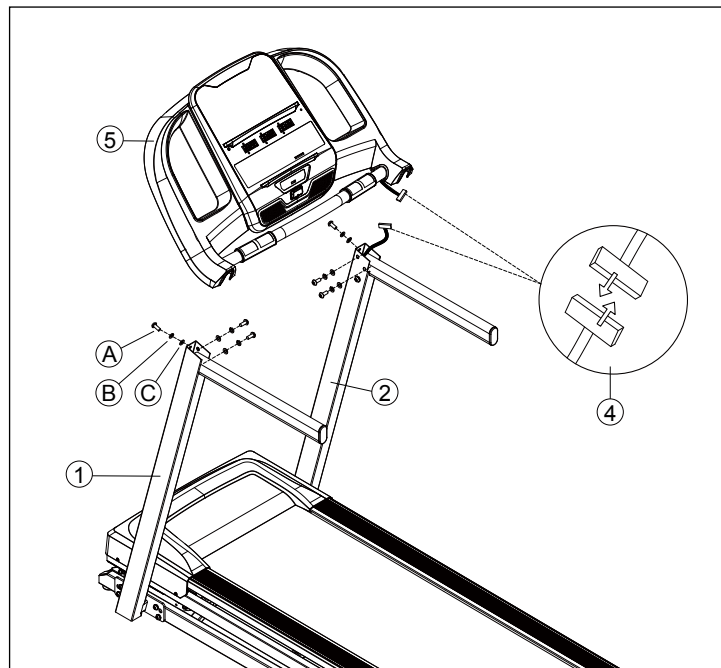
B



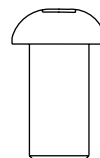
C

# PASSAGGIO DI ASSEMBLAGGIO 4

| COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 4 |                   |               |     |
|-------------------------------|-------------------|---------------|-----|
| PARTE                         | TIPO              | DESCRIZIONE   | QTÀ |
| A                             | BULLONE           | M8X1.25PX20L  | 6   |
| B                             | RONDELLA ELASTICA | 8.2X15.4X2T   | 6   |
| C                             | RONDELLA PIATTA   | 8.4X15.5X1.6T | 6   |



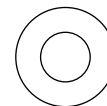
- A Aprire i **COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 4**.
- B Collocare con delicatezza la **CONSOLE (5)** sulle **ASTE DELLA CONSOLE (1&2)**. Fissare prima il **LATO SINISTRO** usando **3 BULLONI (A)**, **3 RONDELLE ELASTICHE (B)** e **3 RONDELLE PIATTE (C)**.
- C I **CAVI DELLA CONSOLE (4)** passano nell'**ASTA DELLA CONSOLE (2)**. Usando il filo conduttore, tirare delicatamente il **CAVO DELLA CONSOLE (4)** fuori dall'**ASTA DELLA CONSOLE (2)**. Scollegare ed eliminare il **FILO CONDUTTORE**. Collegare i **CAVI DELLA CONSOLE (4)** e inserirli delicatamente nelle aste per evitare danneggiamenti.
- D Collegare il **LATO DESTRO** della **CONSOLE (5)** usando **3 BULLONI (A)**, **3 RONDELLE ELASTICHE (B)** e **3 RONDELLE PIATTE (C)**.



A

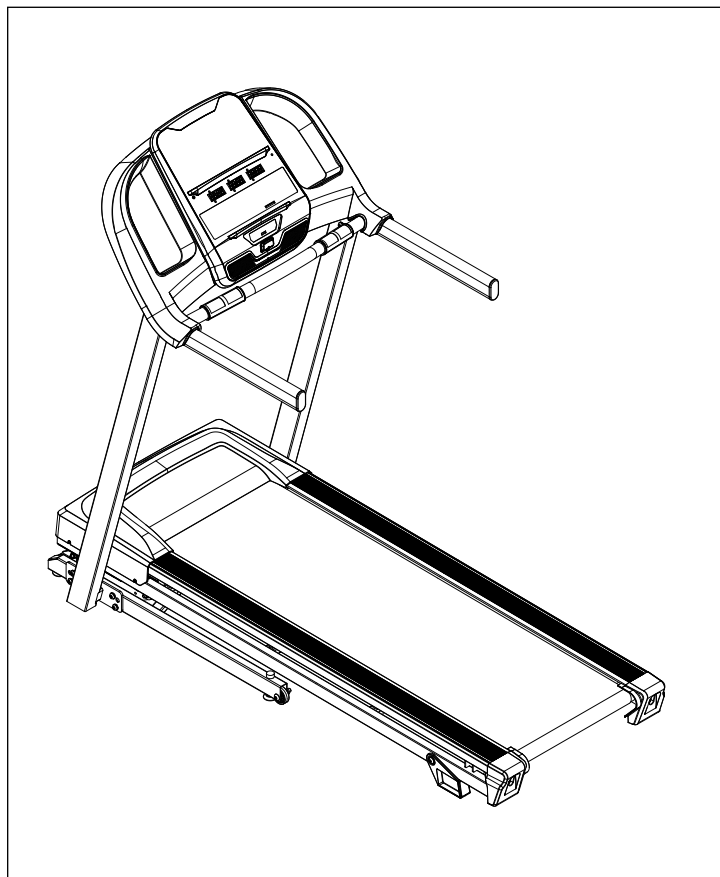


B



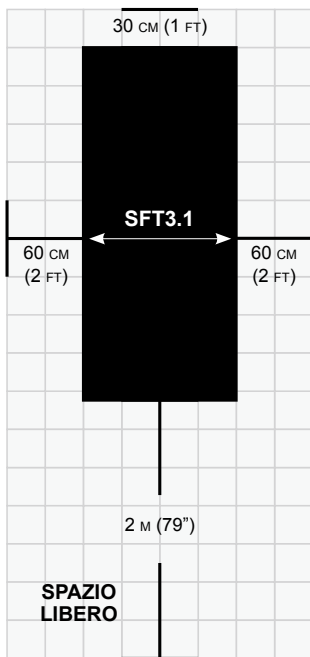
C

## PASSAGGIO DI ASSEMBLAGGIO 5



**ASSEMBLAGGIO COMPLETO!**

# **Installazione e utilizzo del tapis roulant**



## POSIZIONAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Colloca il tapis roulant su una superficie stabile. Lasciare almeno 30 cm di spazio davanti al tapis roulant per il cavo di alimentazione. Lasciare una zona libera dietro il tapis roulant pari ad almeno la larghezza del tapis roulant e ad almeno 2 metri. Questo spazio deve essere privo di ostacoli e fornire all'utente una chiara via di uscita dalla macchina. In caso di emergenza, poni le mani sui braccioli laterali per reggerti e i piedi sulle corsie laterali. Per agevolare l'accesso, lascia uno spazio, preferibilmente su entrambi i lati del tapis roulant, pari a 0,6 metri per consentire all'utente di accedere da entrambi i lati.

Non collocare il tapis roulant in un punto che blocchi un'apertura di ventilazione o una presa d'aria. Non collocare il tapis roulant in un garage, un cortile coperto, a contatto con l'acqua o all'esterno.

## ISTRUZIONI DI MESSA A TERRA

Il prodotto deve essere provvisto di messa a terra. In caso di malfunzionamenti o guasti, la messa a terra fornisce una via di minore resistenza per la corrente elettrica in modo da ridurre il rischio di elettroshock. Il prodotto è dotato di un cavo con un connettore di messa a terra e una spina di messa a terra. La spina deve essere collegata a una presa adeguata appropriatamente installata e messa a terra in conformità con i codici e le normative locali.

## PERICOLO!

- Un collegamento inadeguato del conduttore di messa a terra dell'attrezzo può comportare il rischio di elettroshock. In caso di dubbio, verificare con un elettricista o un addetto qualificato se il prodotto dispone di un'appropriata messa a terra. Non modificare la spina fornita con il prodotto. Se non entra nella presa, farsi installare una presa adeguata da un elettricista qualificato.
- Questo prodotto va utilizzato su un circuito di tensione locale nominale munito di spina di messa a terra. Per questo prodotto non vanno utilizzati adattatori.
- Questo prodotto deve avere un circuito dedicato. Per determinare se si è su un circuito dedicato, staccare la corrente del circuito e osservare se altri dispositivi rimangono senza corrente. In tal caso, spostare i dispositivi su un altro circuito.

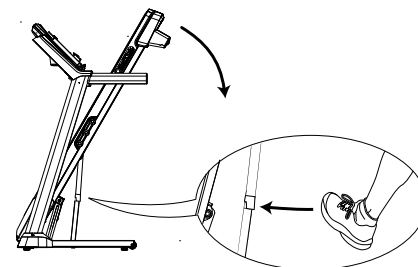
Nota: di norma un circuito ha più uscite.

## TAPIS ROULANT PIEGHEVOLI

Per ripiegarlo, afferrare saldamente l'estremità posteriore del tapis roulant. Sollevare con cautela l'estremità della pedana del tapis roulant in posizione verticale fino a quando il fermo si innesta e blocca saldamente la pedana in posizione. Accertarsi che la pedana sia bloccata in modo sicuro prima di lasciarla andare.

## APERTURA

Afferrare saldamente la parte posteriore del tapis roulant. Se il tapis roulant è dotato di una chiusura a pedale (A), per aprirlo premere delicatamente



## UTILIZZO DELLA CHIAVE DI SICUREZZA

Il tapis roulant non si avvia a meno che la chiave di sicurezza non sia in posizione. Attaccare bene l'estremità della clip ai propri abiti. La chiave di sicurezza è stata ideata per togliere l'alimentazione al tapis roulant in caso di caduta dell'utente. Controllare il funzionamento della chiave di sicurezza ogni 2 settimane.

**AVVERTENZA:** Non utilizzare mai il tapis roulant senza aver prima fissato la clip della chiave di sicurezza ai propri indumenti. Tirare la clip della chiave di sicurezza per accertarsi che non si stacchi dagli indumenti.

## ALIMENTAZIONE

Il tapis roulant è alimentato per mezzo di un alimentatore. Quest'ultimo va inserito nell'attacco ubicato nella parte anteriore dell'unità, vicino al tubo dello stabilizzatore. Alcuni tapis roulant hanno un interruttore on/off, posto accanto all'attacco dell'alimentatore. Accertarsi che sia nella posizione di accensione. Scollegare il cavo quando l'attrezzo non è in uso. **NOTA:** alcuni tapis roulant hanno un interruttore on/off dietro la console.

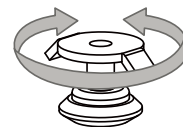
**AVVERTENZA:** Non utilizzare il prodotto se il cavo o la spina sono danneggiati oppure se l'attrezzo non funziona correttamente, ha subito dei danni o è stato immerso in acqua.

## LIVELLAMENTO DEL TAPIS ROULANT

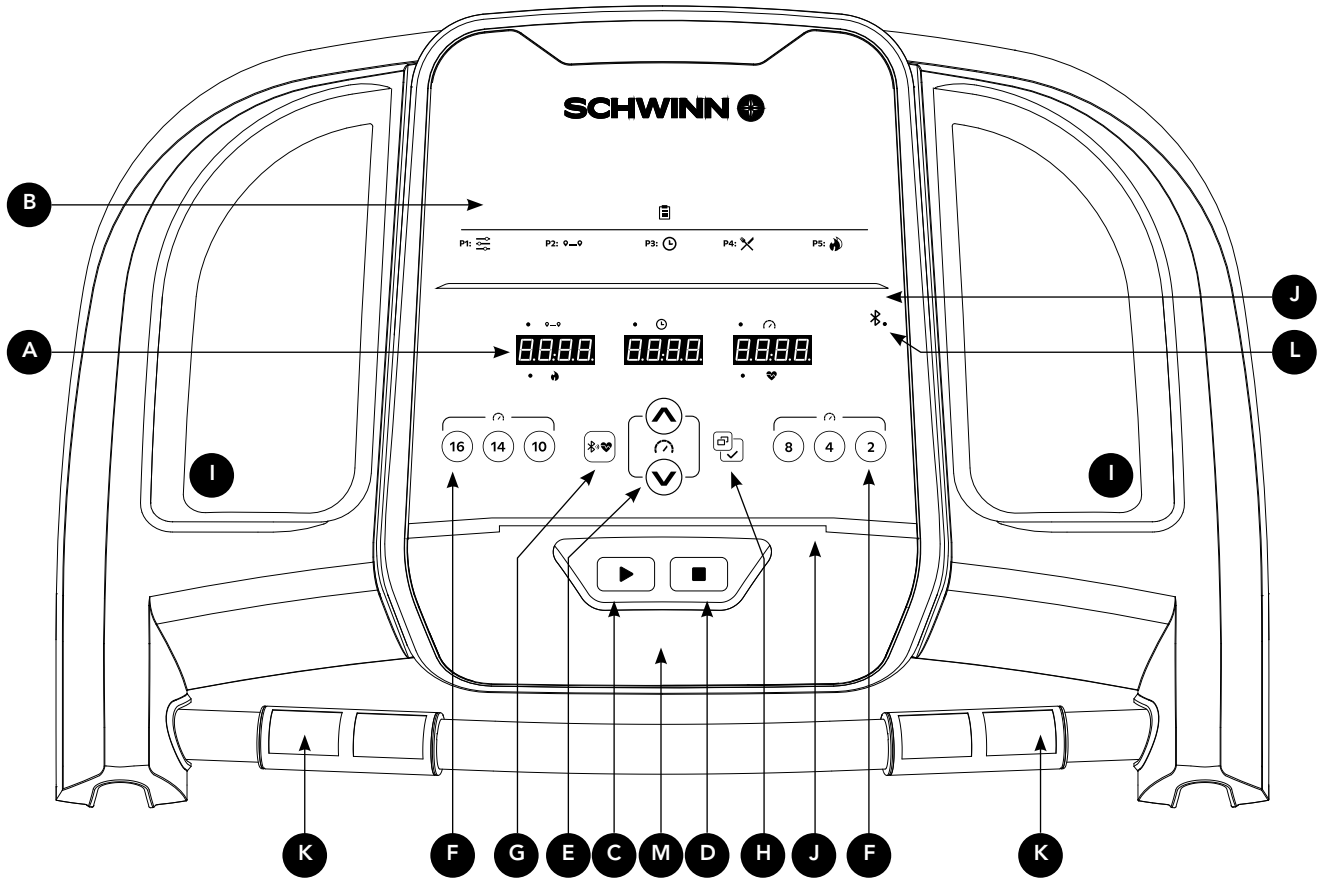
Il tapis roulant deve essere in piano affinché l'uso sia ottimale. Una volta posizionato il tapis roulant nel luogo in cui si desidera utilizzarlo, alzare o abbassare uno o entrambi i livellatori regolabili situati nella parte inferiore del telaio. Si consiglia una livella da carpentiere. Se il tapis roulant non è in piano, il nastro da corsa potrebbe non essere allineato correttamente. Una volta livellato il tapis roulant, bloccare i livellatori in posizione serrando i dadi contro il telaio.



**REGOLAZIONE  
DELL'ALTEZZA**



**REGOLAZIONE  
DEL BLOCCO**








## UTILIZZO DELLA CONSOLE

Nota: vi è una sottile pellicola protettiva in plastica trasparente sulla console che va rimossa prima dell'uso.

- A) **DISPLAY A LED:** Calorie, tempo, distanza, velocità, frequenza cardiaca.
- B) **PROGRAMMI DI ALLENAMENTO:** utilizzato per fare riferimento al codice del programma visualizzato sul display a LED.
- C) **START:** premere per iniziare l'allenamento, iniziare l'esercizio o riprenderlo dopo una pausa.
- D) **STOP:** premere per interrompere/concludere l'esercizio. Tenere premuto per 3 secondi per resettare la console.
- E) **TASTI VELOCITÀ +/-:** premere per regolare la velocità in passi brevi (0,1 mph).
- F) **TASTI RAPIDI VELOCITÀ:** premere per raggiungere la velocità desiderata più rapidamente.
- G) **FREQUENZA CARDIACA BLUETOOTH:** premere e tenere premuto per 3 secondi per connettersi alla fascia per la frequenza cardiaca Bluetooth. (La fascia per la frequenza cardiaca APP & BT può essere collegata solo una alla volta)
- H) **ENTER/CAMBIO DISPLAY:** premere per selezionare elemento/premere per modificare feedback display durante l'esercizio.
- I) **SCOMPARTI PER L'ACQUA:** per contenere oggetti personali.
- J) **SCOMPARTO PER TABLET/LETTURA:** per appoggiare tablet o libri.
- K) **MANIGLIE DELLA FREQUENZA CARDIACA:** usate per misurare la frequenza cardiaca.
- L) **BLUETOOTH:** la luce sarà costantemente accesa una volta che il Bluetooth è stato collegato.
- M) **CHIAVE DI SICUREZZA:** la chiave di sicurezza deve essere inserita per accendere il tapis roulant.



## FINESTRE DEL DISPLAY

-  **CALORIE:** Calorie totali bruciate o residue da bruciare durante l'esercizio.
-  **TEMPO:** Impostare il tempo di allenamento e la velocità. Successivamente iniziare l'allenamento.
-  **DISTANZA:** Mostrata in chilometri. Indicata la distanza percorsa o la distanza residua dell'esercizio.
-  **VELOCITÀ:** Mostrata in Km/h. Indica la velocità di movimento della cinghia durante la corsa o camminata.
-  **FREQUENZA CARDIACA:** Mostrata in BPM (battiti al minuto). Serve a monitorare la frequenza cardiaca (mostrata quando entrambe le mani sono a contatto con le apposite maniglie).

## PER INIZIARE

- 1) Assicurarsi che non vi sia alcun oggetto sulla cinghia che possa ostacolare il movimento del tapis roulant.
- 2) Inserire il cavo di alimentazione e accendere il tapis roulant. (l'interruttore ON/OFF è situato vicino al cavo di alimentazione)
- 3) Posizionarsi sulle corsie laterali del tapis roulant.
- 4) Collegare la clip di sicurezza a un indumento assicurandosi della sua tenuta e che non si stacchi durante l'utilizzo.
- 5) Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito spazio sulla console.
- 6) Per iniziare l'esercizio ci sono due opzioni:

### A) AVVIO RAPIDO

Premere il tasto START per iniziare l'esercizio.

Tempo, distanza e calorie partiranno da zero. O...

### B) SELEZIONARE UN ESERCIZIO O UN TARGET

- 1) Selezionare il PROGRAMMA con i pulsanti +/- e premere ENTER quando compare il PROGRAMMA desiderato.
- 2) Regolare l'IMPOSTAZIONE con i pulsanti +/- e premere ENTER quando compare l'IMPOSTAZIONE desiderata.
- 3) Premere START per iniziare.

## PROFILI DI ESERCIZIO



**P1) MANUALE:** Regolare la velocità manualmente durante l'esercizio.



**P2) DISTANZA:** Con 13 esercizi di distanza, l'utente può spingersi oltre i propri limiti. Scegliere da L1: 1,6 km, L2: 3,2 km, L3: 5 km, L4: 8 km, L5: 10 km, L6: 12,8 km, L7: 15 km, L8: 16 km, L9: 20 km, L10: mezza maratona, L11: 24 km, L12: 32 km e L13: obiettivi maratona. L'utente può impostare la velocità di partenza.



**P3) TEMPO:** Impostare obiettivi per Tempo. L'utente può impostare la velocità e l'inclinazione per iniziare.



**P4) CALORIE:** Consente di impostare obiettivi di calorie. Le calorie bruciate sono calcolate usando distanza e velocità.



**P5) BRUCIA GRASSI:** Un esercizio progettato specificamente per ridurre la massa grassa. Promuove la perdita di peso aumentando e riducendo LA velocità, mantenendo l'utente nell'area in cui brucia grassi. Comprende 10 livelli.

| Segmento   |                 | Riscaldamento |     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      |
|------------|-----------------|---------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Tempo      |                 | 4:00 min      |     | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec | 30 Sec |
| Livello 1  | Velocità (km/h) | 0,8           | 2,4 | 3,2    | 4      | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 5,6    | 4,8    | 4      |
| Livello 2  | Velocità (km/h) | 0,8           | 3   | 4      | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 6,4    | 5,6    | 4,8    |
| Livello 3  | Velocità (km/h) | 0,8           | 3,7 | 4,8    | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 8      | 7,2    | 6,4    | 5,6    |
| Livello 4  | Velocità (km/h) | 1,6           | 4,1 | 5,6    | 6,4    | 7,2    | 8      | 8,8    | 8      | 7,2    | 6,4    |
| Livello 5  | Velocità (km/h) | 1,6           | 4,8 | 6,4    | 7,2    | 8      | 8,8    | 9,6    | 8,8    | 8      | 7,2    |
| Livello 6  | Velocità (km/h) | 1,6           | 5,1 | 7,2    | 8      | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 9,6    | 8,8    | 8      |
| Livello 7  | Velocità (km/h) | 2,2           | 6,1 | 8      | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 10,4   | 9,6    | 8,8    |
| Livello 8  | Velocità (km/h) | 2,2           | 6,6 | 8,8    | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 12     | 11,2   | 10,4   | 9,6    |
| Livello 9  | Velocità (km/h) | 2,2           | 7,2 | 9,6    | 10,4   | 11,2   | 12     | 12,8   | 12     | 11,2   | 10,4   |
| Livello 10 | Velocità (km/h) | 2,2           | 7,8 | 10,4   | 11,2   | 12     | 12,8   | 13,6   | 12,8   | 12     | 11,2   |

## COLLEGA IL TUO DISPOSITIVO ALL'APP JRNY PER ALLENAMENTI PIÙ DINAMICI

Se hai un abbonamento JRNY\*, puoi accedere tramite il tuo dispositivo quando è sincronizzato con la console di questa macchina. Con l'abbonamento JRNY riceverai allenamenti guidati adattati a te.



\* È necessaria una JRNY membership per usufruire dell'esperienza JRNY – visita [global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html](https://global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html) per maggiori dettagli. Dove disponibile (inclusi gli Stati Uniti), puoi ottenere una JRNY membership scaricando l'app JRNY sul tuo telefono o tablet e iscrivendoti direttamente dall'app. Le membership JRNY potrebbero non essere disponibili in tutti i Paesi.

# Manutenzione & Risoluzione Dei Problemi

## MANUTENZIONE

Una manutenzione preventiva è fondamentale affinché l'attrezzatura possa funzionare senza intoppi e per mantenere al minimo la responsabilità dell'utente. L'attrezzatura deve essere esaminata a intervalli regolari. Le parti difettose devono essere sostituite immediatamente. Un'attrezzatura che non funzioni correttamente deve essere mantenuta inutilizzata fino alla riparazione. Verificare che chiunque effettui delle regolazioni o interventi di manutenzione o riparazione di qualsiasi tipo disponga delle qualifiche necessarie per tali operazioni.

### **AVVERTENZA**

Per disattivare l'alimentazione del tapis roulant, estrarre il cavo dalla presa a parete.

## PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

| AZIONE   | FREQUENZA              |
|--|------------------------|
| <p>Pulire ed esaminare il tapis roulant:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spegnere il tapis roulant con l'interruttore ON/OFF, quindi scollegare il cavo di alimentazione dalla presa a parete.</li> <li>• Pulire a fondo il nastro da corsa, il piano, il coperchio del motore e l'alloggiamento della console con un panno umido. Non utilizzare mai solventi, poiché possono danneggiare il tapis roulant.</li> <li>• Esaminare il cavo di alimentazione. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, per assistenza fare riferimento alle informazioni di contatto presenti sulla quarta di copertina della SCHEDA INFORMATIVA.</li> <li>• Assicurarsi che il cavo di alimentazione non si trovi sotto il tapis roulant oppure in qualsiasi altra area dove possa essere schiacciato o tagliato durante lo stoccaggio o l'utilizzo.</li> <li>• Verificare la tensione e l'allineamento del nastro da corsa. Assicurarsi che il nastro del tapis roulant sia allineato, al fine di prevenire il danneggiamento di altri componenti.</li> <li>• Se delle etichette risultano illeggibili o danneggiate, per assistenza fare riferimento alle informazioni di contatto presenti sulla quarta di copertina della SCHEDA INFORMATIVA.</li> </ul> | <p>QUOTIDIANAMENTE</p> |
| <p>Pulire sotto il tapis roulant:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spegnere il tapis roulant con l'interruttore ON/OFF, quindi scollegare il cavo di alimentazione dalla presa a parete.</li> <li>• Piegarlo il tapis roulant in posizione verticale, assicurandosi che il fermo di bloccaggio sia inserito.</li> <li>• Spostare il tapis roulant.</li> <li>• Pulire o aspirare eventuali particelle di polvere o altri oggetti che possono essersi accumulati sotto il tapis roulant.</li> <li>• Riportare il tapis roulant nella posizione precedente.</li> </ul>  | <p>SETTIMANALMENTE</p> |

**IMPORTANTE**

- Spegnere il tapis roulant con l'interruttore ON/OFF, quindi scollegare il cavo di alimentazione dalla presa a parete. Attendere 60 secondi.
- Verificare che tutti i bulloni di assemblaggio dell'unità siano serrati correttamente.
- Rimuovere il coperchio del motore. Attendere finché TUTTE le schermate del display non si spengono.
- Pulire il motore e l'area del pannello inferiore per eliminare eventuali particelle di tessuto o polvere che possono essersi accumulate. Se non si effettua questa pulizia, può verificarsi un guasto prematuro ai componenti elettrici principali.
- Pulire a fondo il nastro con un panno umido. Aspirare eventuali particelle nere/bianche che possono accumularsi attorno all'unità a seguito del normale utilizzo del tapis roulant.
- Se il tapis roulant è dotato di ammortizzatori posti sotto il piano per facilitare il sollevamento, lubrificare il tubo argentato degli ammortizzatori con uno spray a base di Teflon reperibile presso ferramenta o negozi di biciclette.

MENSILMENTE

## PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

### INGRASSAGGIO

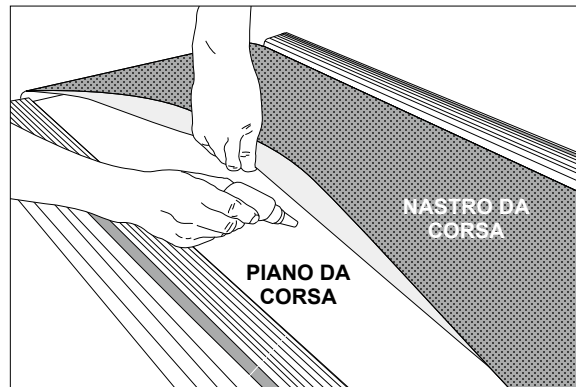
#### OGNI 3 MESI O 480 KM

È necessario lubrificare il piano da corsa del proprio tapis roulant ogni tre mesi o 480 km per mantenere prestazioni ottimali. Quando il tapis roulant registra 480 km, visualizzerà il messaggio "LUBE" (Lubrificare) o "LUBE BELT" (Lubrificare nastro). Il tapis roulant non funzionerà durante la visualizzazione del messaggio. Il tapis roulant è fornito di un flacone di lubrificante silconico al 100% che può essere utilizzato per due applicazioni.

Per acquistare altro lubrificante al silicone:  
Contattare l'assistenza tecnica clienti.

Strumenti necessari:

- Chiave a T o chiave a brugola
- 100% olio di silicone



**PROCEDURA:**

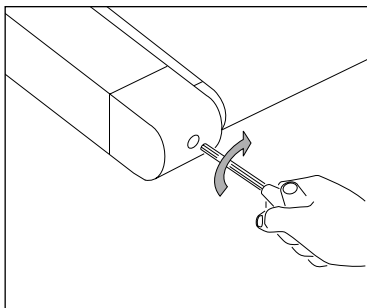
1. Spegnere il tapis roulant con l'interruttore on/off e scollegare il cavo di alimentazione sulla presa a parete.
2. Usare il giramaschi a mandrino o la chiave a brugola per svitare i bulloni dei rulli posteriori 10-15 giri in senso antiorario. In questo modo si dovrebbe ottenere un gioco del nastro sufficiente al sollevamento.
3. Sollevare il nastro il più possibile e versare l'olio di silicone a zigzag su tutta la superficie del piano da corsa. Utilizzare mezzo flacone di lubrificante silconico. Non applicare l'olio di silicone sulla parte superiore del nastro da corsa. Abbassare il nastro da corsa, quindi serrare entrambi i bulloni del rullo posteriore effettuando lo stesso numero di giri effettuati per allentarli in senso orario.
4. Dopo aver applicato il lubrificante, collegare il cavo di alimentazione e inserire la chiave di sicurezza. Cancellare il messaggio Lube Belt (Lubrificare nastro) mantenendo premuto prima il pulsante SPEED UP (Aumento velocità) poi il pulsante STOP e premere ENTRAMBI i pulsanti per 5-7 secondi.
5. Restare lontani dalla macchina e premere START. Consentire al nastro di ruotare a 3 mpf (4,8 Km/h) per 3 minuti prima di distribuire il silicone. Successivamente camminare sulla macchina a velocità moderata per 3 minuti per completare la distribuzione del silicone e per controllare che tensione e allineamento del nastro da corsa siano corretti.
6. Fermare il nastro quando centrato e in tensione. Pulire l'olio in eccesso sui lati con un panno umido.

Premere qualsiasi pulsante per sospendere il messaggio di avviso di lubrificazione fino al prossimo allenamento.

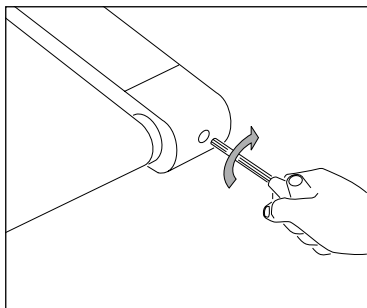
Nota: In alcuni modelli più vecchi potrebbe essere necessario tenere premuto il pulsante Stop per 5 secondi per sospendere il messaggio di 8 km di utilizzo.

Se il tapis roulant è dotato di ammortizzatori posti sotto il piano per facilitare il sollevamento, lubrificare il tubo argentato degli ammortizzatori con uno spray a base di Teflon reperibile presso ferramenta o negozi di biciclette.

Visitare la sezione assistenza clienti del nostro sito Web per visualizzare i video di manutenzione "come fare". Rivolgere al supporto tecnico clienti domande relative all'applicazione di lubrificante al tapis roulant.



**SERRAGGIO DEL LATO SINISTRO  
DEL RULLO**



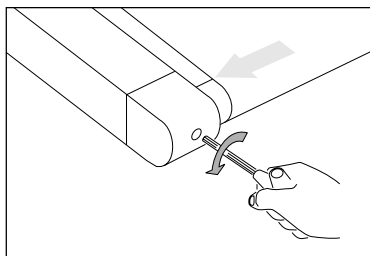
**SERRAGGIO DEL LATO DESTRO  
DEL RULLO**

## TARATURA DEL NASTRO DA CORSA

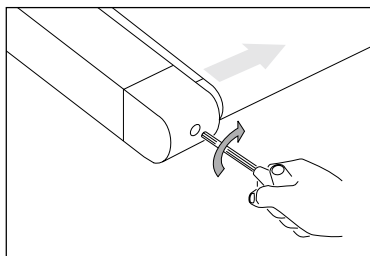
Se si avverte una sensazione di scivolamento durante la corsa sul tapis roulant, serrare il nastro da corsa. Nella maggior parte dei casi, il nastro si allunga a causa dell'utilizzo e per questo motivo scivola. Si tratta di una regolazione normale e comune. Per eliminare tale scivolamento, **spegnere il tapis roulant** e tarare **entrambi i bulloni dei rulli posteriori** utilizzando la chiave a brugola fornita, ruotandoli di  $\frac{1}{4}$  di giro verso destra (senso orario), come indicato. Accendere il tapis roulant e controllare lo scivolamento. Ripetere se necessario, ma **non ruotare mai** i bulloni dei rulli più di  $\frac{1}{4}$  di giro alla volta. Il nastro è correttamente tarato quando non si avverte più la sensazione di scivolamento.

### **⚠ AVVERTENZA**

Il nastro da corsa NON deve muoversi durante la taratura. Il serraggio eccessivo del nastro da corsa può causare l'eccessiva usura del tapis roulant e dei suoi componenti. Non serrare mai troppo il nastro.



**IL NASTRO È TROPPO SPOSTATO  
VERSO DESTRA**



**IL NASTRO È TROPPO SPOSTATO  
VERSO SINISTRA**

## CENTRATURA DEL NASTRO DA CORSA

**Se il nastro da corsa è troppo spostato verso destra:** utilizzando la chiave a brugola in dotazione e con il tapis roulant a una velocità di 1 km/h, ruotare il bullone di regolazione **SINISTRO** di  $\frac{1}{4}$  di giro in senso antiorario e attendere che il nastro si regoli. Utilizzare il segno sul coperchio del motore o la linea del componente come riferimento per l'allineamento. Ripetere se necessario, finché il nastro non rimane centrato durante l'uso.

**Se il nastro da corsa è troppo spostato verso sinistra:** utilizzando la chiave a brugola in dotazione e con il tapis roulant a una velocità di 1 km/h, ruotare il bullone di regolazione **SINISTRO** di  $\frac{1}{4}$  di giro in senso orario e attendere che il nastro si regoli. Utilizzare il segno sul coperchio del motore o la linea del componente come riferimento per l'allineamento. Ripetere se necessario, finché il nastro non rimane centrato durante l'uso.

- Se ci si rende conto che il nastro scivola perché è troppo allentato, centrarlo e successivamente tenderlo secondo necessità.
- Per un più facile accesso al bullone di regolazione, rimuovere i tappi terminali.

### **⚠ ATTENZIONE**

Non azionare il nastro a una velocità superiore a 1 km/h durante la centratura. Mantenere sempre dita, capelli e indumenti lontano dal nastro.

# RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

## DOMANDE FREQUENTI SUL PRODOTTO

### I RUMORI PRODOTTI DAL MIO TAPIS ROULANT SONO NORMALI?

Tutti i tapis roulant producono un certo tipo di rumore martellante dovuto allo scorrere del nastro sui rulli, in particolar modo quelli nuovi. Questo rumore diminuisce col tempo, anche se potrebbe non scomparire del tutto. Con il passare del tempo il nastro si allunga e scorre in modo più fluido sui rulli.

### PERCHÉ IL TAPIS ROULANT CHE HO ACQUISTATO È PIÙ RUMOROSO DI QUELLO IN NEGOZIO?

Tutti i prodotti di fitness sembrano più silenziosi in un grande negozio da esposizione, poiché vi è in genere un rumore di fondo più elevato che a casa propria. Inoltre, il riverbero su un pavimento ricoperto di moquette è minore rispetto a quello su un pavimento rivestito in legno. In alcuni casi, un materassino in gomma pesante consente di ridurre il riverbero attraverso il pavimento. Se un prodotto per il fitness viene posizionato vicino a una parete, vi è maggiore rumore riflesso.

### QUANDO DOVREI PREOCCUPARMI DI UN RUMORE?

Fintantoché il volume dei rumori emessi dal tapis roulant non supera quello di un normale tono di voce colloquiale, la situazione si considera nella norma.

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI DI BASE

**PROBLEMA:** la console non si accende.

**SOLUZIONE:** verificare quanto segue:

Si accende la luce rossa sull'interruttore ON/OFF? **NOTA:** alcuni modelli di tapis roulant non hanno un interruttore che si accende. In tal caso, procedere con le soluzioni sì e no qui di seguito.

Se la risposta è sì:

- Spegnere l'alimentazione, scollegare il cavo di alimentazione e attendere 60 secondi. Rimuovere il coperchio del motore. Prima di procedere, attendere finché tutte le luci LED rosse sul pannello di controllo del motore non si spengono. Successivamente, verificare che nessuno dei fili collegati al pannello inferiore sia allentato o scollegato.

- Verificare nuovamente che tutti i collegamenti siano allacciati, specialmente il cavo della console. Scollegare e ricollegare il cavo della console per verificare.
- Assicurarsi che il cavo della console non sia schiacciato o danneggiato in alcun modo.
- Collegare il tapis roulant alla presa, portare l'interruttore in posizione di accensione e controllare se sul pannello di controllo del motore vengono visualizzate luci LED accese.

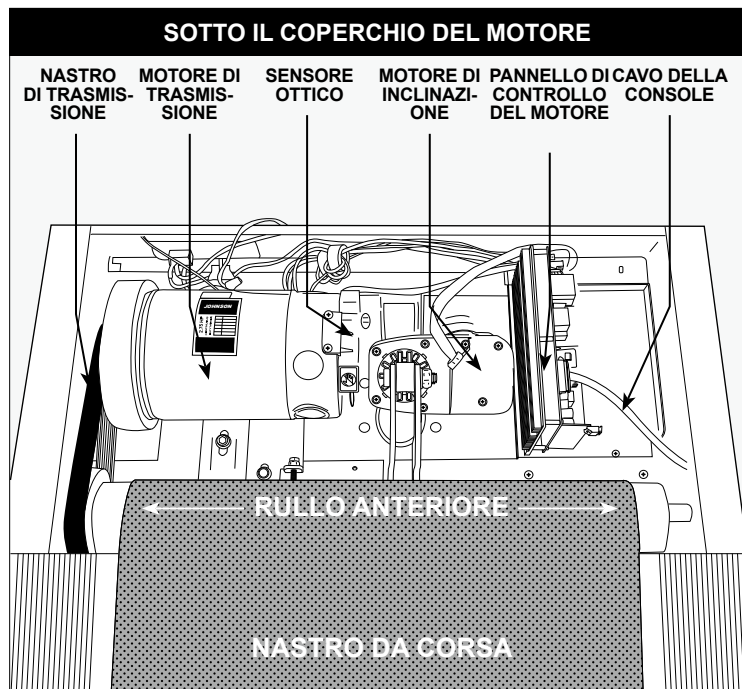
Se la risposta è no:

- Verificare che la presa a cui è collegata l'unità sia funzionante. Verificare nuovamente che l'interruttore non sia scattato, che l'unità sia in un circuito dedicato da 15 A e non sia collegata a una presa dotata di interruttore differenziale, a una prolunga, a uno scaricatore di sovratensioni o a una presa multipla.
- Controllare che il cavo di alimentazione non sia schiacciato o danneggiato e che sia collegato correttamente alla presa E all'unità.
- Accertarsi che l'interruttore di accensione sia in posizione ON.

**PROBLEMA:** sulla console viene visualizzato il messaggio SAFETY KEY OFF (CHIAVE DI SICUREZZA OFF) oppure compaiono solo dei trattini.

**SOLUZIONE:** verificare quanto segue:

- Verificare che la chiave di sicurezza sia in posizione.
- Se si utilizza una chiave magnetica, accertarsi che sia magnetizzata.



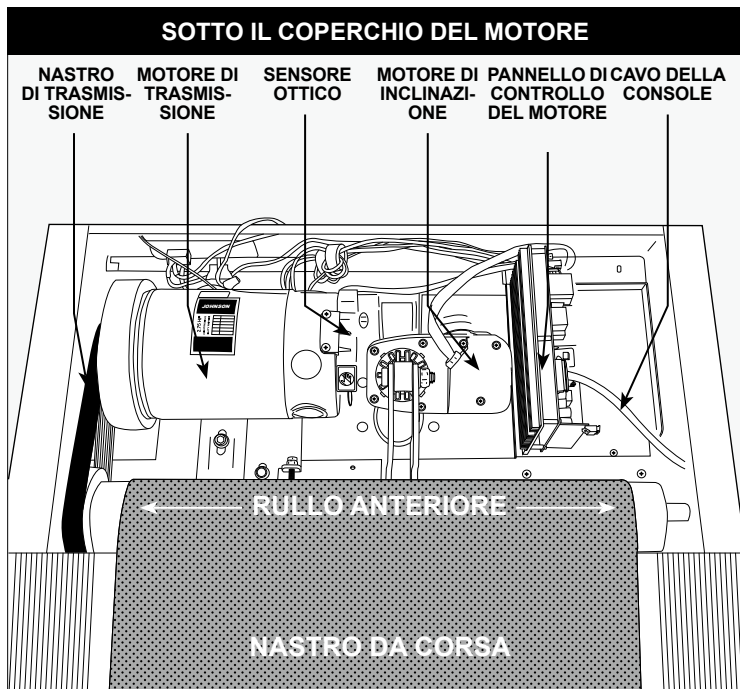
# RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI DI BASE

**PROBLEMA:** il nastro non si muove o si muove per un breve periodo di tempo, ma la console funziona.

**SOLUZIONE:** verificare quanto segue:

- Accertarsi di seguire le raccomandazioni e le linee guida di alimentazione delle ISTRUZIONI DI MESSA A TERRA E FUNZIONAMENTO DI BASE contenute nel presente manuale del proprietario. L'unità deve essere in un circuito dedicato da 15 A e non essere collegata a una presa dotata di interruttore differenziale. Non collegare l'unità a una prolunga, a uno scaricatore di sovratensioni o a una presa multipla.
- Verificare se il nastro si muove. In caso affermativo, controllare fino a che punto o per quanto tempo si muove prima di fermarsi.
- Provare a far muovere il nastro manualmente. In caso contrario, il nastro di trasmissione potrebbe essersi sganciato oppure i cuscinetti del motore potrebbero essere ingrippati.
- Spegnerne il tapis roulant e scollegarlo dalla presa. Rimuovere il coperchio di plastica del motore dalla parte anteriore dell'unità svitando le viti a stella. Verificare che il nastro di trasmissione sia correttamente allineato.
- Con il coperchio ancora rimosso, controllare i collegamenti di fili e cavi, poiché potrebbero essersi allentati o scollegati durante il trasporto o il montaggio. Accertarsi che i collegamenti siano saldi e che non vi siano fili schiacciati, danneggiati, scollegati o bruciati.



**PROBLEMA:** la rampa inclinata non si muove, non scende o non sembra trovarsi al livello corretto.

**SOLUZIONE:** verificare quanto segue:

- Accertarsi di seguire le raccomandazioni e le linee guida per l'alimentazione presenti alle pagine 4 e 5 di questa GUIDA DEL TAPIS ROULANT.

L'unità deve essere in un circuito dedicato da 15 A e non essere collegata a una presa dotata di interruttore differenziale. Non collegare l'unità a una prolunga, a uno scaricatore di sovratensioni o a una presa multipla.

- Accertarsi che il display della console cambi quando si premono i pulsanti di elevazione.
- Spegnerne il tapis roulant e scollegarlo dalla presa. Verificare che i collegamenti dei cavi della console nella parte superiore dell'albero siano saldi. Controllare che tutti i fili colorati siano inseriti completamente nel fascio di cavi.
- Rimuovere il coperchio di plastica del motore dalla parte anteriore dell'unità svitando le viti a stella. Controllare i collegamenti di fili e cavi, poiché potrebbero essersi allentati o scollegati durante il trasporto o il montaggio. Accertarsi che i collegamenti siano saldi e che non vi siano fili schiacciati, danneggiati, scollegati o bruciati.

**PROBLEMA:** gli altoparlanti non emettono alcun suono ma le cuffie funzionano.

**SOLUZIONE:** verificare quanto segue:

- Spegnerne il tapis roulant e scollegarlo dalla presa. Rimuovere il coperchio di plastica del motore dalla parte anteriore dell'unità svitando le viti a stella.
- Controllare i collegamenti di fili e cavi al pannello degli altoparlanti, vicino al pannello di controllo del motore.

**PROBLEMA:** l'interruttore di circuito del tapis roulant scatta durante un allenamento.

**SOLUZIONE:** verificare quanto segue:

- Verificare che il tapis roulant sia collegato a un circuito dedicato da 15 A.
- Verificare che l'unità non sia collegata a una prolunga o a uno scaricatore di sovratensioni.
- Accertarsi che l'unità non sia collegata a una presa dotata di interruttore differenziale o inserita in un circuito con una presa dotata di interruttore differenziale.

**PROBLEMA:** il nastro da corsa non rimane centrato durante l'allenamento.

**SOLUZIONE:** verificare quanto segue:

- Assicurarci che il tapis roulant sia su una superficie piana.
- Verificare che il nastro sia correttamente serrato e centrato (consultare le sezioni TARATURA e CENTRATURA DEL NASTRO DA CORSA per indicazioni dettagliate).

**PROBLEMA:** la velocità di funzionamento non sembra corretta.

**SOLUZIONE:**

- Spegnerne il tapis roulant e scollegarlo dalla presa.
- Svitare le viti del coperchio del motore con un cacciavite a stella.
- Verificare che il sensore ottico sia inserito nel pannello di controllo del motore.
- Esaminare il collegamento/cavo del sensore di velocità per rilevare eventuali danni visibili.

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI DI BASE

**PROBLEMA:** A livelli di inclinazione più elevati, viene visualizzato il messaggio “Errore intervallo velocità - Termine allenamento”.

### SOLUZIONE:

- Questa è una funzione di sicurezza che interrompe automaticamente l'alimentazione del motore di azionamento quando la velocità supera i limiti a causa della combinazione tra il carico sulla cinghia e l'elevato grado di inclinazione.
- Per evitare che l'allenamento termini automaticamente, ridurre la percentuale del livello di inclinazione.

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI DI FREQUENZA CARDIACA (SOLO SENSORE IMPUGNATURA)

Controllare che nell'ambiente in cui si svolge l'allenamento non vi siano fonti di interferenza quali luci fluorescenti, computer, recinzioni sotterranee, sistemi di sicurezza delle abitazioni o elettrodomestici contenenti motori di grandi dimensioni. Tali elementi possono causare letture della frequenza cardiaca errate.

Può verificarsi una lettura errata nelle seguenti condizioni:

- Si stanno afferrando i manubri della frequenza cardiaca in modo troppo stretto. Tentare di mantenere una pressione moderata quando si impugnano i manubri della frequenza cardiaca.
- In caso di movimento e vibrazione costanti dovuti all'impugnatura continua dei manubri della frequenza cardiaca durante l'esercizio fisico. Se si ottengono letture errate della frequenza cardiaca, cercare di stringere le impugnature solo per il periodo di tempo necessario a monitorare la frequenza cardiaca.
- Quando si respira pesantemente durante un allenamento.
- Quando le mani sono compresse a causa di un anello.
- Quando le mani sono asciutte o fredde. Cercare di inumidire i palmi sfregandoli tra di loro per scaldarli.
- In caso di forte aritmia.
- In caso di arteriosclerosi o disturbi della circolazione periferica.
- In caso di persone la cui pelle sul palmo di misurazione sia particolarmente spessa.

## SERVE ASSISTENZA?

Se la presente sezione non risolve il problema, sospendere l'uso dell'attrezzo e spegnerlo.



### Contattare l'assistenza tecnica clienti.

Possono essere richieste le seguenti informazioni al momento della chiamata. Si prega di avere a portata di mano i seguenti elementi:

- Nome del modello
- Numero di serie
- Prova d'acquisto

Alcune domande di risoluzione dei problemi che potrebbero essere poste sono:

- Da quanto tempo si verifica il problema?
- Il problema si verifica a ogni uso? Con tutti gli utenti?
- Se si percepisce un rumore, proviene dalla parte anteriore o da quella posteriore?  
Di che tipo di rumore si tratta (martellio, stridore, cigolio, sibilo, ecc.)?
- L'unità è stata sottoposta alle operazioni di MANUTENZIONE secondo il programma previsto?

La risposta a queste e altre domande consentirà ai tecnici di inviare le parti di ricambio e il servizio di assistenza necessari a far funzionare nuovamente il tapis roulant in uso.

# ESPAÑOL

# **Instrucciones de seguridad importantes**

Gracias por elegir la cinta de correr SCHWINN SFT3.1 como su equipo de fitness. Le recomendamos encarecidamente que lea atentamente este manual de usuario antes de iniciar el montaje de su equipo, especialmente las siguientes **ADVERTENCIAS LAS ADVERTENCIAS REDUCIRÁN EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES PERSONALES.**

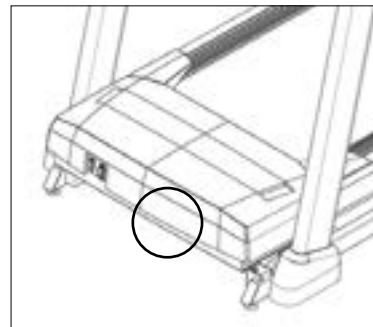
Antes de continuar, localice el número de serie de la cinta, que está situado en la pegatina blanca con el código de barras (cerca del interruptor de encendido/apagado y el cable de alimentación), e introdúzcalo en el espacio disponible a continuación.

INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LAS CASILLAS DISPONIBLES A CONTINUACIÓN:

**NÚMERO DE SERIE:**

NOMBRE DEL MODELO: **SCHWINN SFT3.1**

#### UBICACIÓN DEL NÚMERO DESERIE



» Si se pone en contacto con el servicio técnico, indique el NÚMERO DE SERIE y el NOMBRE DEL MODELO.

## **⚠ ADVERTENCIA**

- SI NO SIGUE ESTAS INSTRUCCIONES, PODRÍA SUFRIR LESIONES.
- Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede producir lesiones graves o la muerte. Si siente dolor, pare de hacer ejercicio de inmediato.
- A la hora de hacer ejercicio, mantenga en todo momento un ritmo que le resulte cómodo.
- Si nota algún tipo de dolor, como, por ejemplo, dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar. Un ejercicio excesivo o inadecuado puede resultar perjudicial para la salud.
- No utilice prendas de vestir que se puedan enganchar en alguna pieza de la cinta.
- Póngase siempre zapatillas de deporte para utilizar el equipo.
- No salte sobre la cinta.
- Durante el ejercicio, no corra cerca del borde de la cinta para evitar el riesgo de lesiones.

- En ningún momento debe haber más de una persona en la cinta si esta está en marcha.
- Las personas con un peso superior a la capacidad de carga de la cinta de correr que se indica en el apartado ESPECIFICACIONES TÉCNICAS no deberán usarla. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- Al bajar la plataforma de la cinta, espere hasta que las patas traseras estén bien apoyadas en el suelo antes de subirse.
- No utilizar debajo sábanas o almohadas. Puede producirse un calentamiento excesivo que, a su vez, podría causar un incendio, descargas eléctricas o daños personales.
- Conecte la máquina únicamente a una toma de corriente con conexión a tierra.
- Para desconectar la unidad, coloque todos los controles en posición de apagado y desconecte el enchufe de la toma.
- Desconecte la alimentación eléctrica antes de mover el equipo.
- No use el producto si algún cable o enchufe está dañado, incluso si funciona correctamente. No use ningún producto si parece dañado o se ha sumergido en agua. Con el servicio de asistencia técnica para sustituciones o reparaciones y evitar riesgos.
- No deje la cinta sin vigilancia mientras está enchufada. Desenchúfela de la corriente cuando no la esté usando y antes de montar o desmontar piezas.
- Las mascotas y los niños menores de 13 años no deben estar EN NINGUNA CIRCUNSTANCIA a menos de 3 metros de la cinta.
- Los niños menores de 13 años no deben utilizar la cinta EN NINGUNA CIRCUNSTANCIA.
- Los niños mayores de 13 años o las personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, no deben utilizar la cinta de correr, a menos que estén supervisados o que hayan recibido instrucciones sobre el uso de la cinta de correr por parte de una persona responsable de su seguridad.
- No retire las cubiertas protectoras a menos que así se lo indique un profesional y el distribuidor local. El mantenimiento únicamente deberá realizarlo un técnico de mantenimiento autorizado.
- Desconecte la llave de seguridad para evitar que otras personas utilicen la máquina sin control.
- En las cintas equipadas con pasamanos laterales y una agarradera frontal para el apoyo del usuario y un desmontaje de emergencia, pulse el botón de emergencia para detener el equipo y desmontarlo.
- El nivel de ruido de la cinta es inferior a 70 dB cuando no hay usuarios encima y superior a 70 dB cuando se está utilizando. Si el ruido de la cinta le resulta molesto, pare el entrenamiento y tómese un descanso. La emisión de ruido con carga es mayor que cuando no existe ninguna carga.
- Asegúrese de que la cinta está completamente parada antes de plegarla. No use la cinta cuando está plegada.
- Tenga en cuenta que las piezas de plástico, como las tapas de los extremos, se pueden desgastar.
- El nivel de seguridad de la cinta solo se puede mantener si se comprueba cada cierto tiempo si presenta algún desgaste o daño.
- Asegúrese de que el borde de la cinta se encuentre paralelo a la posición lateral de la barra lateral y no se coloque debajo de esta última. Si la cinta no está centrada, deberá ajustarse antes de su uso.
- Use la cinta únicamente como se describe en el manual del producto y del usuario.
- No utilice otros accesorios que no estén recomendados por el fabricante. Los accesorios pueden causar lesiones.
- Devuelva el equipo al centro de servicio para su revisión y reparación.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes. No emplee el cable de alimentación para mover el equipo o como tirador.
- No use la cinta con el orificio de ventilación bloqueado. Mantenga el orificio de ventilación limpio y libre de pelos, pelusas y similares.

- Para evitar las descargas eléctricas, no introduzca ni deje caer ningún objeto en las aberturas.
- No utilice el equipo en lugares en los que se emplean aerosoles (pulverizadores) o si se está administrando oxígeno.
- Esta cinta ha sido concebida para un uso exclusivamente doméstico. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- No utilice la cinta en estancias sin control de la temperatura, como, por ejemplo, garajes, porches, salas de billar, cuartos de baño, aparcamientos cubiertos o espacios exteriores. Si la cinta se ha visto expuesta a temperaturas más bajas o a climas muy húmedos, se recomienda encarecidamente ajustar su temperatura a la de la habitación antes de utilizarla por primera vez. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- Nuestra cinta de correr es pesada, de modo que debe tener cuidado a la hora de moverla y pedir ayuda si es necesario. No trate de mover o transportar la cinta si no está en posición plegada en vertical y con el pasador de bloqueo fijo. Si no sigue estas instrucciones, podría sufrir lesiones.
- No mueva ni levante la cinta del embalaje hasta que se especifique lo contrario en las instrucciones de montaje. Puede retirar el envoltorio de plástico de los postes de la consola.
- Nunca abra la caja si está colocada boca abajo o de lado.
- Desembale y monte la unidad en el lugar en el que se va a utilizar.
- La cinta de correr suministrada está equipada con muelles de alta presión que pueden hacer que el bastidor de base inferior se abra si se manipula de forma incorrecta.
- No extraiga la consola a menos que se lo indique el servicio de asistencia técnica. El mantenimiento deberá llevarlo a cabo únicamente un técnico de mantenimiento autorizado.
- Asegúrese de contar con 2 personas para el montaje, esto facilitará el proceso de montaje.

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

|   |  |
|---|--|
| Dimensiones del equipo montado (largo x ancho x alto) | <b>162,5 x 77 x 139,5 cm / 64" x 30,3" x 54,9"</b> |
| Peso del producto                                     | <b>52,4 kg / 115 lbs.</b>                          |
| Peso máx. del usuario                                 | <b>113 kg / 250 lbs.</b>                           |



A partir de ahora, podrá montar su equipo cuando le convenga. Para obtener instrucciones detalladas sobre el montaje, el funcionamiento, los programas, la resolución de problemas y el mantenimiento, escanee el código QR de la izquierda para acceder al manual completo.

Si no consigue escanear el código QR, puede visitar el sitio web proporcionado aquí:

<https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

## GARANTÍA

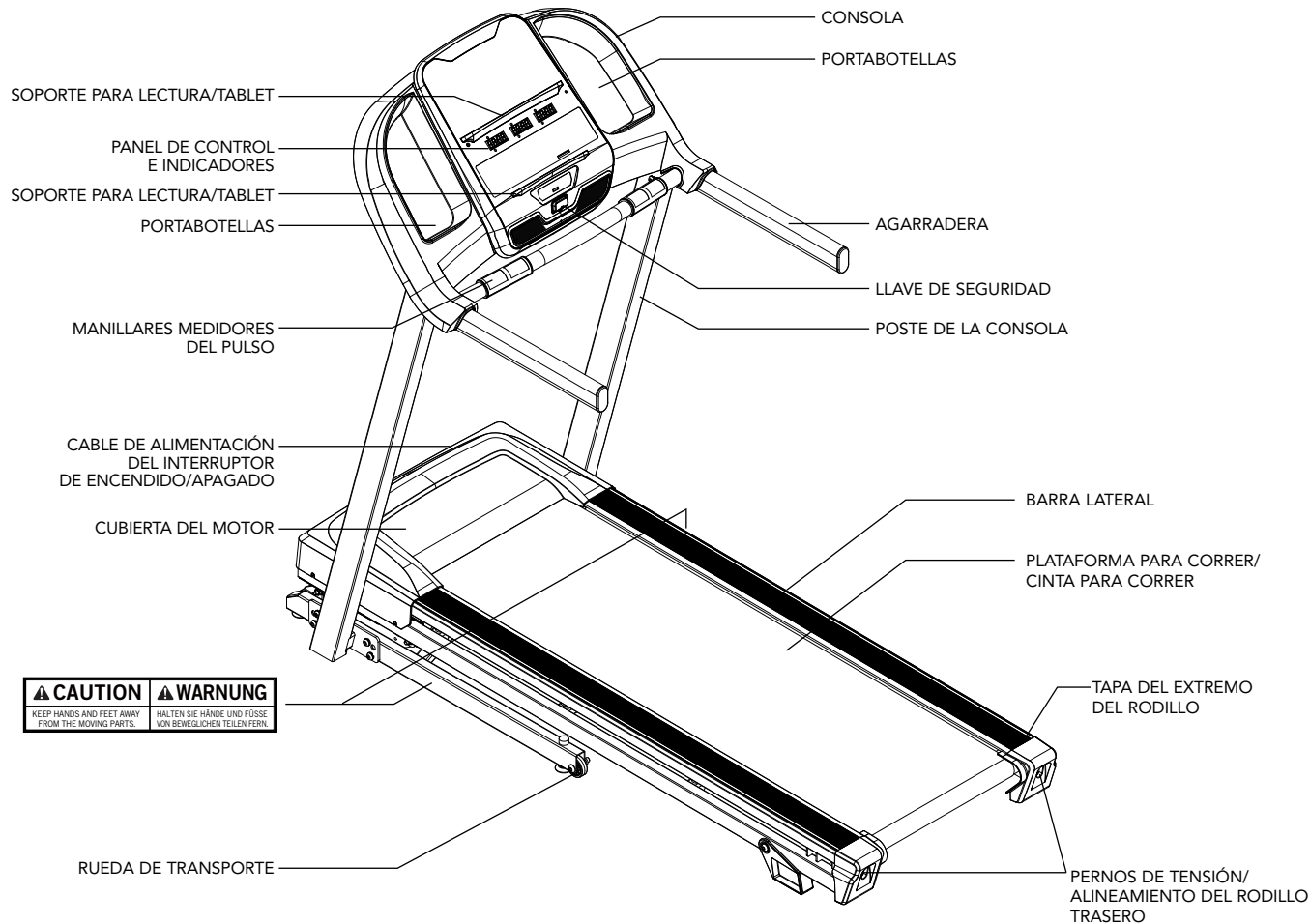
Si su equipo requiere un servicio de garantía, póngase en contacto con el servicio local de asistencia técnica.



### ¿NECESITA AYUDA?

Si tiene alguna pregunta, necesita ayuda con las piezas que faltan o necesita asistencia técnica o mantenimiento para su equipo, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

Fabricante: **Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.** | Dirección del fabricante: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Park, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**



|   |   |
|---|---|
| <b>CAUTION</b>                                  | <b>WARNING</b>  |
| KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS. | HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FEHN. |

**HERRAMIENTAS INCLUIDAS:**

- Llave en L de 5 mm
- Llave en T de 6 mm

**PIEZAS INCLUIDAS:**

- 1 conjunto de consola
- 2 postes de consola
- 1 paquete de piezas de tornillería
- 1 llave de seguridad
- 1 botella de lubricante a base de silicona (para 2 usos)
- 1 cable de alimentación
- 2 agarraderas

**¿NECESITA AYUDA?**

Si tiene alguna pregunta o si faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

**MONTAJE PREVIO****⚠ ADVERTENCIA**

**NO INTENTE LEVANTAR LA CINTA.** No mueva ni levante la cinta del embalaje hasta que se especifique lo contrario en las instrucciones de montaje. Puede retirar el envoltorio de plástico de los postes de la consola.

**DESEMBALAJE**

Coloque la caja de la cinta en una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora en el suelo. Extreme las precauciones a la hora de manipular y transportar la unidad. Nunca abra la caja de lado. Una vez retiradas las correas, no levante ni mueva la unidad si esta no está completamente montada y en posición vertical plegada, con el pasador de bloqueo fijo. Desembale y monte la unidad en el lugar en el que se vaya a utilizar. La cinta está equipada con amortiguadores de alta presión y puede abrirse si se maneja de manera incorrecta. No agarre ninguna parte del bastidor inclinado ni intente levantar o mover la cinta.

**⚠ ADVERTENCIA**

**SI NO SIGUE ESTAS INSTRUCCIONES, PODRÍA SUFRIR LESIONES.**

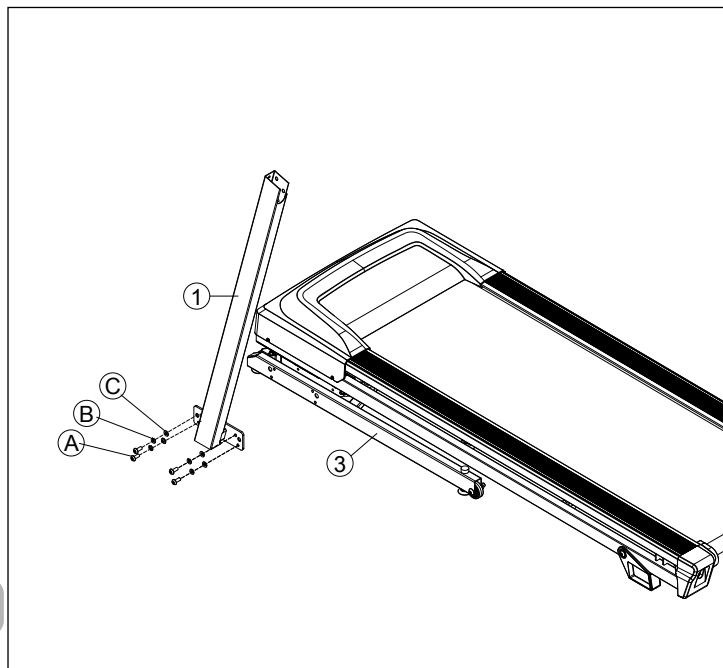
**NOTA:** En cada paso del montaje, asegúrese de que **TODAS** las tuercas y **TODOS** los pernos se encuentren en su sitio y estén parcialmente enroscados antes de apretar cualquiera de ellos.

**NOTA:** Aplique un poco de lubricante para facilitar la instalación de las piezas. Se recomienda emplear cualquier tipo de lubricante, como grasa de litio para bicicletas.

## MONTAJE PASO 1

## PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1

| PIEZA | TIPO              | DESCRIPCIÓN   | CANT. |
|-------|-------------------|---------------|-------|
| A     | PERNO             | M8X1.25PX20L  | 4     |
| B     | ARANDELA ELÁSTICA | 8.2X15.4X2T   | 4     |
| C     | ARANDELA PLANA    | 8.4X15.5X1.6T | 4     |



- A Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 1.**
- B Fije el **POSTE DE LA CONSOLA IZQUIERDO (1)** al **BASTIDOR DE LA BASE (3)** con **4 PERNOS (A), 4 ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y **4 ARANDELAS PLANAS (C).**

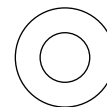
Nota: No apriete por completo los pernos hasta llegar al **PASO 4.**



A



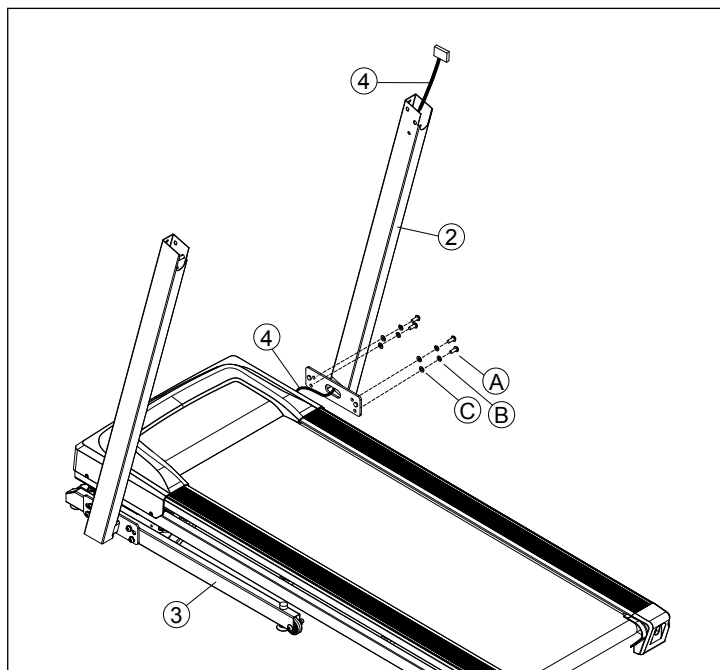
B



C

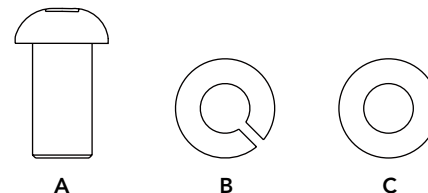
# MONTAJE PASO 2

| PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2 |                   |               |       |
|--------------------------------------|-------------------|---------------|-------|
| PIEZA                                | TIPO              | DESCRIPCIÓN   | CANT. |
| A                                    | PERNO             | M8X1.25PX20L  | 4     |
| B                                    | ARANDELA ELÁSTICA | 8.2X15.4X2T   | 4     |
| C                                    | ARANDELA PLANA    | 8.4X15.5X1.6T | 4     |



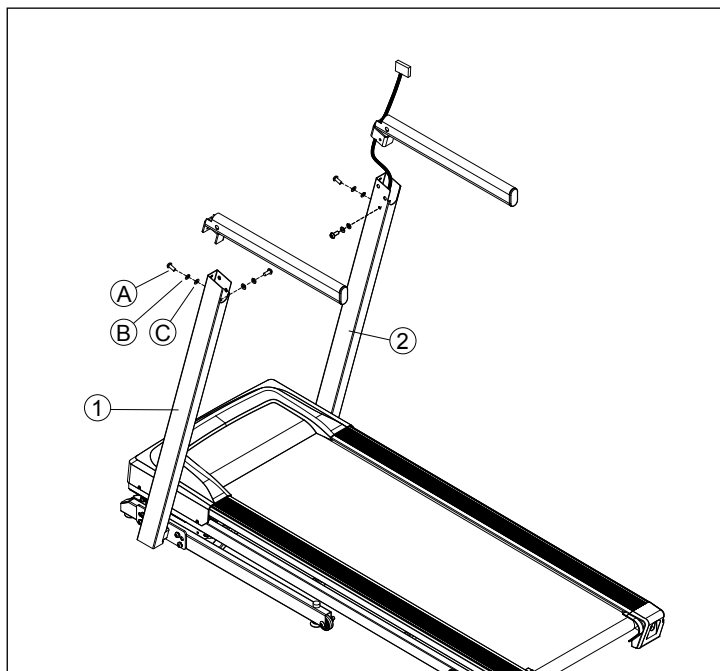
- A Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 2.**
- B Fije el **CABLE CONDUCTOR** al extremo inferior del **CABLE DE LA CONSOLA (4)**. Introduzca el **CABLE CONDUCTOR** en el **POSTE DE LA CONSOLA DERECHO (2)**. Después de introducir el cable conductor en el poste, la parte superior del **CABLE DE LA CONSOLA (4)** debería quedar en la parte superior del poste.
- C Fije el **POSTE DE LA CONSOLA DERECHO (2)** al **BASTIDOR DE LA BASE (3)** con **4 PERNOS (A)**, **4 ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y **4 ARANDELAS PLANAS (C)**.

**NOTA:** No apriete por completo los pernos hasta llegar al **PASO 4**.



# MONTAJE PASO 3

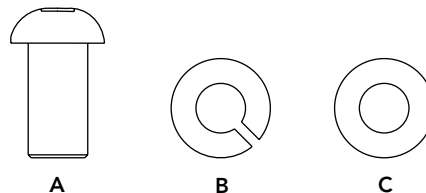
| PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3 |                   |               |       |
|--------------------------------------|-------------------|---------------|-------|
| PIEZA                                | TIPO              | DESCRIPCIÓN   | CANT. |
| A                                    | PERNO             | M8X1.25PX20L  | 4     |
| B                                    | ARANDELA ELÁSTICA | 8.2X15.4X2T   | 4     |
| C                                    | ARANDELA PLANA    | 8.4X15.5X1.6T | 4     |



**NOTA:** Tenga cuidado de no aplastar los cables al montar la consola.

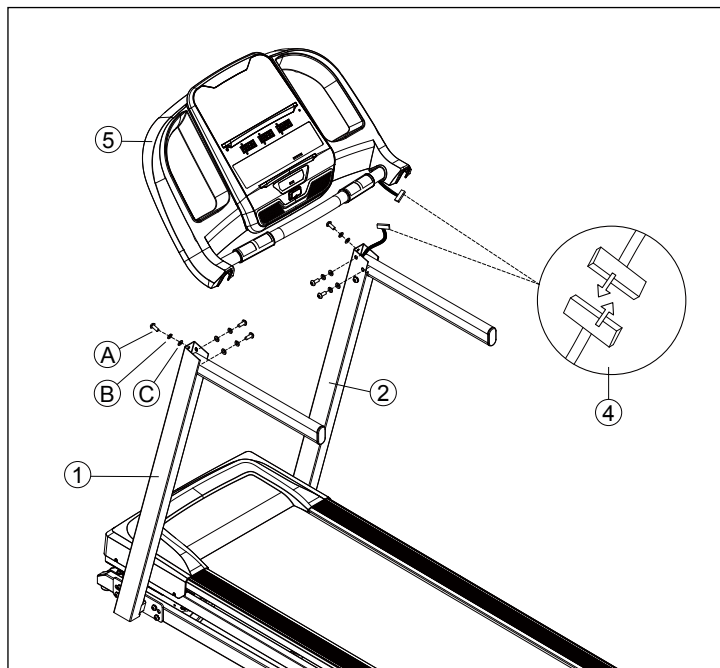
- A Introduzca el **CABLE CONDUCTOR** a través del extremo inferior DE LA AGARRADERA.
- B Abra el **PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 3**.
- C Fije la **AGARRADERA** al **POSTE IZQUIERDO DE LA CONSOLA (2)** con **2 PERNOS (A)**, **2 ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y **2 ARANDELAS PLANAS (C)**.
- D Repita lo explicado más arriba con la otra **AGARRADERA**.

**NOTA:** No apriete por completo los pernos hasta llegar al **PASO 5**.

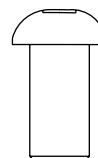


# MONTAJE PASO 4

| PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4 |                   |               |       |
|--------------------------------------|-------------------|---------------|-------|
| PIEZA                                | TIPO              | DESCRIPCIÓN   | CANT. |
| A                                    | PERNO             | M8X1.25PX20L  | 6     |
| B                                    | ARANDELA ELÁSTICA | 8.2X15.4X2T   | 6     |
| C                                    | ARANDELA PLANA    | 8.4X15.5X1.6T | 6     |



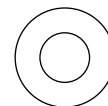
- A Abra **EL PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA PARA LLEVAR A CABO EL PASO 4.**
- B Coloque la **CONSOLA (5)** con cuidado en la parte superior de los **POSTES DE LA CONSOLA (1 Y 2)**. Fije primero el **LADO IZQUIERDO** con **3 PERNOS (A)**, **3 ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y **3 ARANDELAS PLANAS (C)**.
- C Los **CABLES DE LA CONSOLA (4)** se introducen en el **POSTE DE LA CONSOLA (2)**. Mediante el cable conductor, extraiga con cuidado el **CABLE DE LA CONSOLA (4)** del **POSTE DE LA CONSOLA (2)**. Desconecte y deseche el **CABLE CONDUCTOR**. Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA (4)** e introduzca los cables en el poste para evitar daños.
- D Fije el **LADO DERECHO** de la **CONSOLA (5)** con **3 PERNOS (A)**, **3 ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y **3 ARANDELAS PLANAS (C)**.



A



B



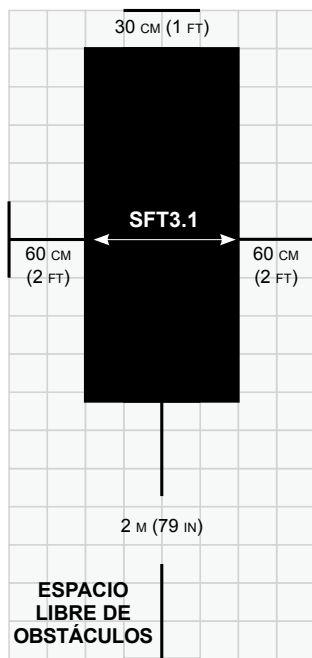
C

## PASO DE MONTAJE 5



MONTAJE FINALIZADO

# Configuración y uso de la caminadora



## UBICACIÓN DE LA CINTA

Coloca la cinta en una superficie nivelada y estable. Es necesario dejar una distancia de 30 cm frente a la cinta para el cable de alimentación. Deje un espacio libre por detrás de la cinta que tenga, como mínimo, la anchura de la cinta y 2 m de largo. Esta zona debe quedar libre de cualquier obstáculo y permitir al usuario bajarse del aparato. En caso de emergencia, coloca ambas manos en los apoyos laterales para los brazos para agarrarse y coloque los pies en las barras laterales.

Para poder acceder con facilidad, deberá dejarse un espacio accesible a ambos lados de la cinta de 0,6 m para que los usuarios puedan acceder a la cinta por ambos lados.

No coloques la cinta en un lugar donde bloquee una rejilla de ventilación o una salida de aire. La cinta no se debe instalar en garajes, patios cubiertos, cerca de agua ni al aire libre.

## INSTRUCCIONES PARA LA CONEXIÓN A TIERRA

El producto debe estar conectado a tierra. En caso de avería o error, la conexión a tierra proporciona una vía de menor resistencia para la corriente eléctrica, lo que reduce el riesgo de descarga eléctrica. El equipo incluye un cable con un conductor y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe estar conectado a una toma de corriente correctamente instalada y conectado a tierra según los códigos y ordenanzas locales.

## PELIGRO

- Una mala conexión del conductor de conexión a tierra puede conllevar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico cualificado si tiene dudas sobre si el producto está conectado a tierra adecuadamente. No cambie el enchufe del producto. Si no encaja en la toma de corriente, contacte con un electricista cualificado para que instale una toma apropiada.
- El producto está diseñado para su uso en un circuito de tensión nominal local y cuenta con un enchufe de conexión a tierra. No deben usarse adaptadores con este producto.
- El producto debe utilizarse en un circuito exclusivo. Para saber si está utilizando un circuito específico, desconecte la alimentación de dicho circuito y compruebe si algún otro dispositivo se desconecta.

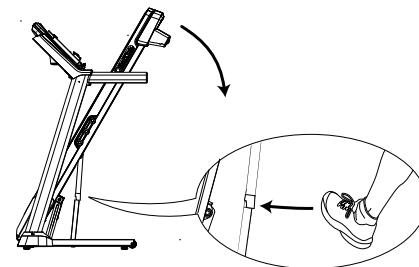
Nota: Un solo circuito suele integrar diversas tomas.

## CINTAS DE CORRER PLEGABLES

Para plegarla, agarre con firmeza el extremo trasero de la cinta. Levante con cuidado el extremo de la plataforma de la cinta hasta la posición vertical hasta que el pasador de bloqueo quede encajado y bloquee con seguridad la plataforma en dicha posición. Asegúrese de que la cubierta está bien encajada antes de soltarla.

## DESPLIEGUE

Agarre con firmeza el extremo trasero de la cinta. Para desplegarla, presione suavemente el pestillo de bloqueo con el pie hasta que se desenganche. Baje la plataforma al suelo con cuidado.



## EMPLEO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD

La cinta no se encenderá si la llave de seguridad no está colocada en su posición. Enganche la pinza de la cuerda de seguridad a su ropa. El diseño de esta llave de seguridad tiene como objetivo cortar la alimentación eléctrica de la cinta si sufre una caída. Compruebe cada dos semanas que la llave de seguridad funciona.

**ADVERTENCIA:** No emplee nunca la cinta sin sujetar la pinza de la llave de seguridad a su ropa. Antes de comenzar, tire de la pinza de la llave de seguridad para asegurarse de que no se suelta de la ropa.

## ALIMENTACIÓN ELÉCTRICA

La cinta funciona con una fuente de alimentación. Esta tiene que enchufarse a la toma situada en la parte frontal de la máquina, al lado del estabilizador. Algunas elípticas tienen un interruptor al lado de la toma de corriente. Asegúrese de que está en la posición ON (encendido). Desenchufe el cable cuando no use la bicicleta. **NOTA:** Algunas cintas tienen un interruptor ON/OFF (encendido/apagado) detrás de la consola.

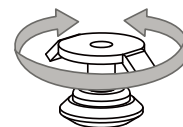
**ADVERTENCIA:** No utilice el producto si ha sufrido daños (tanto en la máquina como en el cable o el enchufe), si no funciona correctamente o si se ha sumergido en agua.

## NIVELACIÓN DE LA CINTA

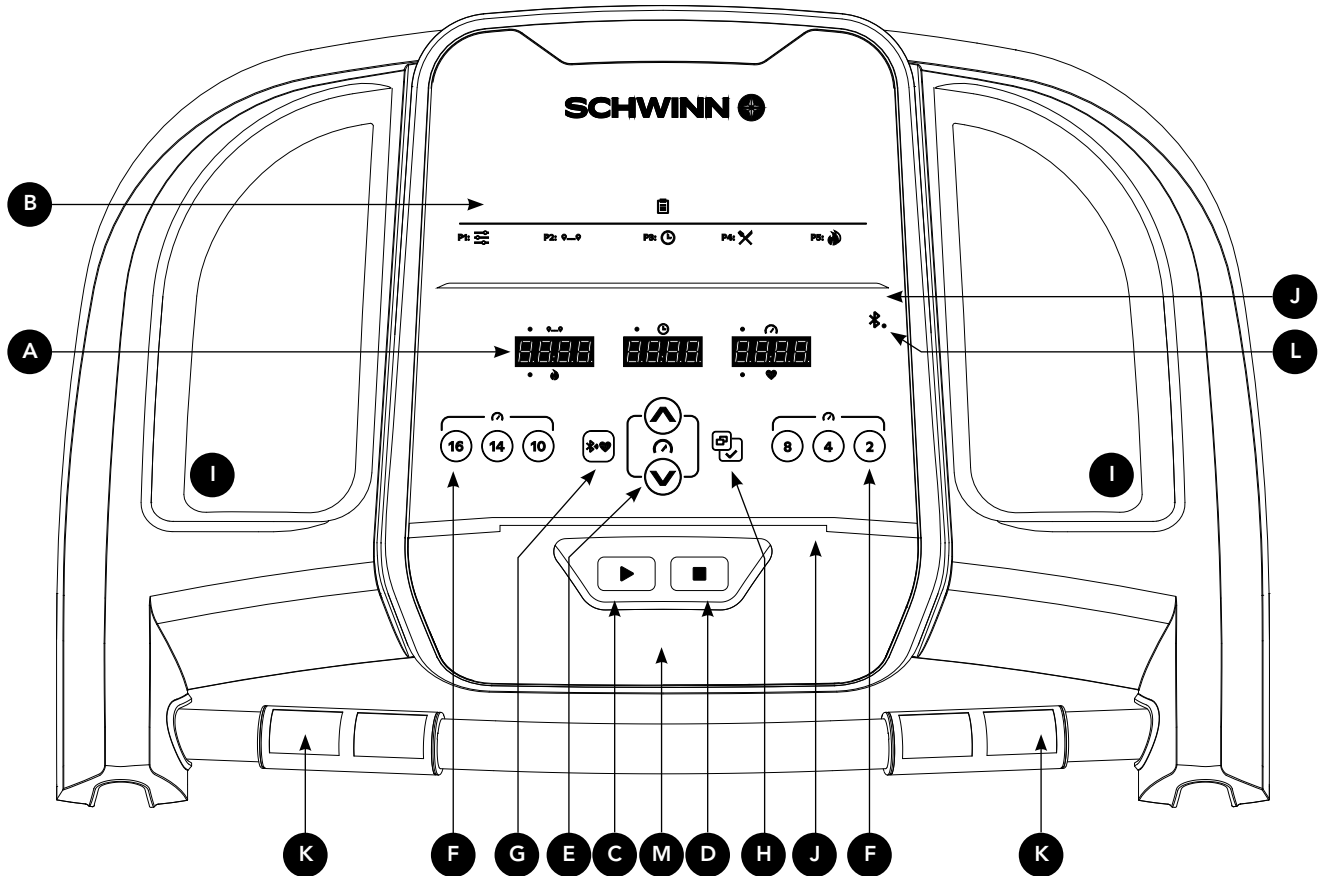
La cinta debe estar nivelada para sacarle el máximo partido. Una vez que ha colocado la cinta donde desea utilizarla, levante o baje uno o ambos niveladores ajustables de la parte inferior de la estructura. Se recomienda emplear un nivel de carpintero. Si la máquina no está nivelada, es posible que la cinta no siga correctamente su trayectoria. Una vez que ha nivelado la cinta, bloquee los niveladores apretando las tuercas contra la estructura.



**AJUSTAR ALTURA**



**BLOQUEAR  
MECANISMO  
DE AJUSTE**








## FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Nota: En la parte superior de la consola, hay una fina lámina de plástico transparente que actúa como protección; retírela antes de utilizar la consola.

- A) INDICADOR LED:** calorías, tiempo, distancia, velocidad, frecuencia cardíaca.
- B) PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO:** se utilizan para establecer como referencia el código de programa mostrado en la pantalla led.
- C) INICIO:** púlselo para empezar a hacer ejercicio, iniciar un entrenamiento reanudar un ejercicio después de una pausa.
- D) PARAR:** púlselo para pausar/finalizar el entrenamiento. Manténgalo pulsado durante 3 segundos para reiniciar la consola.
- E) TECLAS DE +/- VELOCIDAD:** utilícelas para ajustar la velocidad progresivamente (aumentos de 0,1 m, p. h.).
- F) TECLAS DE VELOCIDAD RÁPIDA:** utilícelas para llegar a la velocidad deseada más rápidamente.
- G) FRECUENCIA CARDÍACA POR BLUETOOTH:** pulse y mantenga pulsado durante 3 segundos para conectarse con la cinta de frecuencia cardíaca por Bluetooth (solo se puede conectar a la vez una cinta de frecuencia cardíaca de aplicación o de Bluetooth).
- H) INTRO/CAMBIAR PANTALLA:** púlselo para seleccionar opciones o cambiar la información de la pantalla durante el entrenamiento.
- I) PORTABOTELLAS:** permite sujetar el equipo de entrenamiento.
- J) SOPORTE PARA LECTURA/TABLET:** permite sujetar material de lectura o la tablet.
- K) PUÑOS MEDIDORES DEL PULSO:** miden la frecuencia cardíaca.
- L) BLUETOOTH:** la luz se mantendrá encendida de forma constante cuando el Bluetooth se conecte.
- M) LLAVE DE SEGURIDAD:** se debe conectar la llave de seguridad para encender la cinta.



## INDICADORES

-  **CALORÍAS:** indica las calorías quemadas durante el entrenamiento o las calorías que quedan por quemar.
-  **TIEMPO:** ajuste el tiempo y la velocidad del entrenamiento. Después, inicie el entrenamiento.
-  **DISTANCIA:** se muestra en kilómetros. Indica la distancia recorrida durante el entrenamiento o la distancia que queda por recorrer.
-  **VELOCIDAD:** se indica en km/h (kilómetros por hora). Indica la velocidad a la que se mueve la superficie o anda.
-  **FRECUENCIA CARDÍACA:** se indica en p. p. m. (pulsaciones por minuto). Se utiliza para controlar la frecuencia cardíaca (se visualiza cuando se hace contacto con los dos puños medidores del pulso).

## PRIMEROS PASOS

- 1) Compruebe que no haya objetos en la cinta que obstaculicen su movimiento.
- 2) Conecte el cable de alimentación y encienda la cinta. (el interruptor de encendido/apagado se encuentra al lado del cable de alimentación).
- 3) Apóyese en las barras laterales de la cinta.
- 4) Fije la presilla de la llave de seguridad a su ropa y asegúrese de que no se caiga durante el funcionamiento.
- 5) Introduzca la llave de seguridad en el orificio específico de seguridad en la consola.
- 6) Existen dos maneras de iniciar el entrenamiento:

### A) INICIO RÁPIDO

Pulse la tecla de INICIAR para comenzar el entrenamiento.

Tiempo, distancia y calorías comenzarán a contar a partir de cero. O...

### B) SELECCIÓN DE UN ENTRENAMIENTO/OBJETIVO

- 1) Seleccione el PROGRAMA con los botones +/- y pulse ENTER cuando se muestre el PROGRAMA deseado.
- 2) Seleccione la CONFIGURACIÓN con los botones +/- y pulse ENTER cuando se muestre la CONFIGURACIÓN deseada.
- 3) Pulse INICIAR para comenzar.

## PERFILES DE ENTRENAMIENTO



**P1) MANUAL:** ajuste la velocidad de forma manual durante el entrenamiento.



**P2) DISTANCIA:** esfuércese y trate de ir más allá con las 13 distancias de entrenamiento. Elija entre los objetivos L1: 1,6 km, L2: 3,2 km, L3: 5 km, L4: 8 km, L5: 10 km, L6: 12,8 km, L7: 15 km, L8: 16 km, L9: 20 km, L10: media maratón, L11: 24 km, L12: 32 km y L13: maratón. El usuario establece el nivel de velocidad inicial.



**P3) TIEMPO:** Establezca objetivos de tiempo. El usuario puede ajustar la velocidad y la inclinación para empezar.



**P4) CALORÍAS:** fíjese objetivos para quemar calorías. Las calorías quemadas se calculan a partir de la distancia y la velocidad.



**P5) QUEMAR GRASAS:** entrenamiento específico para perder peso. Favorece la pérdida de peso al aumentar y disminuir la velocidad, siempre dentro del rango de quema de grasas. Incluye 10 niveles.

| Segmento |                  | Calentamiento |     | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    |
|----------|------------------|---------------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Tiempo   |                  | 4:00 min      |     | 30 s | 30 s | 30 s | 30 s | 30 s | 30 s | 30 s | 30 s |
| Nivel 1  | Velocidad (km/h) | 0,8           | 2,4 | 3,2  | 4    | 4,8  | 5,6  | 6,4  | 5,6  | 4,8  | 4    |
| Nivel 2  | Velocidad (km/h) | 0,8           | 3   | 4    | 4,8  | 5,6  | 6,4  | 7,2  | 6,4  | 5,6  | 4,8  |
| Nivel 3  | Velocidad (km/h) | 0,8           | 3,7 | 4,8  | 5,6  | 6,4  | 7,2  | 8    | 7,2  | 6,4  | 5,6  |
| Nivel 4  | Velocidad (km/h) | 1,6           | 4,1 | 5,6  | 6,4  | 7,2  | 8    | 8,8  | 8    | 7,2  | 6,4  |
| Nivel 5  | Velocidad (km/h) | 1,6           | 4,8 | 6,4  | 7,2  | 8    | 8,8  | 9,6  | 8,8  | 8    | 7,2  |
| Nivel 6  | Velocidad (km/h) | 1,6           | 5,1 | 7,2  | 8    | 8,8  | 9,6  | 10,4 | 9,6  | 8,8  | 8    |
| Nivel 7  | Velocidad (km/h) | 2,2           | 6,1 | 8    | 8,8  | 9,6  | 10,4 | 11,2 | 10,4 | 9,6  | 8,8  |
| Nivel 8  | Velocidad (km/h) | 2,2           | 6,6 | 8,8  | 9,6  | 10,4 | 11,2 | 12   | 11,2 | 10,4 | 9,6  |
| Nivel 9  | Velocidad (km/h) | 2,2           | 7,2 | 9,6  | 10,4 | 11,2 | 12   | 12,8 | 12   | 11,2 | 10,4 |
| Nivel 10 | Velocidad (km/h) | 2,2           | 7,8 | 10,4 | 11,2 | 12   | 12,8 | 13,6 | 12,8 | 12   | 11,2 |

## CONECTE SU DISPOSITIVO CON LA APLICACIÓN JRNY PARA ENTRENAMIENTOS MÁS DINÁMICOS

Si tiene una suscripción a JRNY\*, podrá acceder a ella desde su dispositivo al sincronizarlo con la consola de esta máquina. Con su suscripción JRNY, recibirá entrenamientos guiados adaptados a usted.



\* Se requiere una suscripción a JRNY para acceder a la experiencia JRNY – consulte [global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html](https://global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html) para más detalles. Donde esté disponible (incluidos los Estados Unidos), puede obtener una suscripción descargando la aplicación JRNY en su teléfono o tableta y registrándose dentro de la app. Es posible que las suscripciones a JRNY no estén disponibles en todos los países.

# Mantenimiento & Solución De Problemas

# MANTENIMIENTO

El mantenimiento preventivo es la clave para que un equipo funcione correctamente, así como para reducir al mínimo la responsabilidad del usuario. El equipo se debe someter a una inspección de forma periódica. Los componentes defectuosos deben sustituirse inmediatamente. Si un equipo no funciona correctamente, debe mantenerse fuera de servicio hasta que se repare. Asegúrese de que todas las personas que realizan ajustes o efectúan tareas de mantenimiento o reparación de cualquier tipo estén cualificadas para ello.

## ADVERTENCIA

Para retirar la fuente de alimentación de la cinta, el cable de alimentación debe estar desconectado de la toma de corriente.

## PLAN DE MANTENIMIENTO

| TAREA   | FRECUENCIA |
|---|------------|
| <p>Limpia y comprueba la cinta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apague la cinta utilizando el interruptor ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO) y desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente.</li> <li>• Limpie la cinta, la plataforma, la cubierta del motor y la carcasa de la consola con un trapo húmedo. No emplee nunca disolventes, puesto que podrían dañar la cinta.</li> <li>• Examine el cable de alimentación. Si el cable de alimentación está dañado, consulte la información de contacto en la cara posterior de la TARJETA DE INFORMACIÓN para obtener ayuda.</li> <li>• Asegúrese de que el cable de alimentación no ha quedado bajo la cinta o en ningún otro lugar en el que pueda estrangularse o seccionarse.</li> <li>• Compruebe la tensión y la alineación de la cinta. Asegúrese de que la banda de rodadura no dañará otros componentes de la cinta al estar desalineada.</li> <li>• Si cualquier etiqueta está dañada o no se puede leer, consulte la información de contacto en la cara posterior de la TARJETA DE INFORMACIÓN para obtener ayuda.</li> </ul> | DIARIA     |
| <p>Limpia la zona bajo la cinta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apague la cinta utilizando el interruptor ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO) y desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente.</li> <li>• Coloque la cinta en posición vertical y asegúrese de que el pestillo está bloqueado.</li> <li>• Desplace la cinta.</li> <li>• Limpie o aspire las partículas de polvo u otros objetos que puedan haberse depositado bajo la cinta.</li> <li>• Vuelva a colocar la cinta en su ubicación previa.</li> </ul>   | SEMANTAL   |

**IMPORTANTE**

- Apague la cinta utilizando el interruptor ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO) y desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente. Espere 60 segundos.
- Examine si todos los pernos de montaje de la máquina están apretados adecuadamente.
- Retire la cubierta del motor. Espere a que se apaguen TODAS las pantallas.
- Limpie el motor y el área de la placa inferior para retirar cualquier partícula de polvo o fibras que se haya acumulado. Si no lleva a cabo esta acción, pueden aparecer fallos prematuros en componentes eléctricos importantes.
- Limpie la banda con un trapo húmedo. Aspire cualquier partícula de color blanco o negro que pueda acumularse alrededor de la cinta. Estas partículas pueden acumularse por el uso normal de la cinta.
- Si la cinta dispone de amortiguadores de aire debajo de la plataforma para ayudarle a levantarla, lubrique el tubo plateado del amortiguador con un espray de teflón (puede encontrarlo en una ferretería local o tienda de bicicletas).

MENSUAL

## PLAN DE MANTENIMIENTO

### CÓMO LUBRICAR LA BANDA

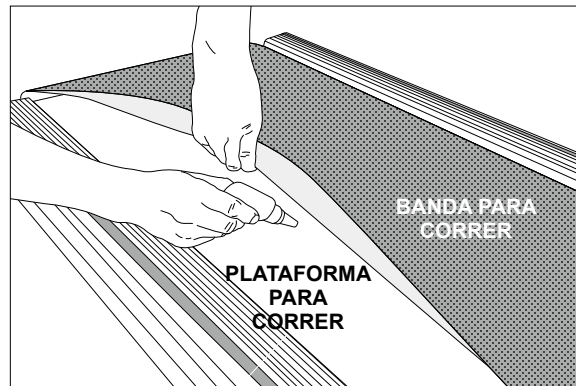
#### CADA 3 MESES O 480 KM

Es necesario lubricar la plataforma para correr de la caminadora cada tres meses o 480 km a fin de mantener el rendimiento óptimo. Cuando la caminadora registre 480 km, mostrará el mensaje "LUBE" (lubricar) o "LUBE BELT" (lubricar banda). La caminadora no funciona mientras se muestra el mensaje. Su caminadora vino con una botella de lubricante 100 % silicona, que puede utilizarse para dos aplicaciones.

Para adquirir lubricante de silicona adicional:  
Póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

Herramientas necesarias:

- Llave en T o Allen
- Aceite 100 % silicona



**PROCEDIMIENTO :**

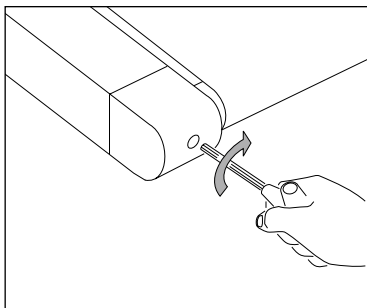
1. Apague la caminadora con el interruptor de encendido/apagado y desenchufe el cable de corriente en el tomacorriente de pared.
2. Con la llave en T o la llave Allen, afloje los pernos de rodillos traseros con 10-15 vueltas en el sentido contrario al de las agujas del reloj. Esto debe aflojar la banda lo suficiente para que usted la levante.
3. Levante la banda todo lo que pueda y vierta un chorro de aceite de silicona en zigzag en toda la superficie de la plataforma para correr. Utilice 1/2 botella de lubricante de silicona. No aplique el aceite de silicona encima de la banda para correr. Apoye la banda para correr y luego apriete los pernos de rodillos traseros en el sentido de las agujas del reloj la misma cantidad de vueltas que usó para aflojarlos.
4. Después de haber hecho la lubricación de la banda, conecte la caminadora en el tomacorriente, y conecte la llave de seguridad. Borre el mensaje "Lube Belt" al empujar primeramente sobre SPEED (+) y luego sobre STOP. Guarde sus dedos sobre las dos teclas por 5 a 7 segundos.
5. Sin subirse a la máquina, presione START (Inicio). Deje que la banda avance a 3 millas por hora (4,8 kilómetros por hora) durante tres minutos para comenzar a esparcir la silicona. Luego, camine sobre la máquina a una velocidad cómoda durante 3 minutos para completar la dispersión de la silicona y verificar la tensión y la alineación adecuadas de la banda para correr.
6. Cuando la banda esté centrada y tensa, deténgala. Limpie cualquier exceso de aceite de los lados con un paño húmedo.

Oprima cualquier tecla para suspender hasta su próximo ejercicio el mensaje de advertencia de la lubricación.

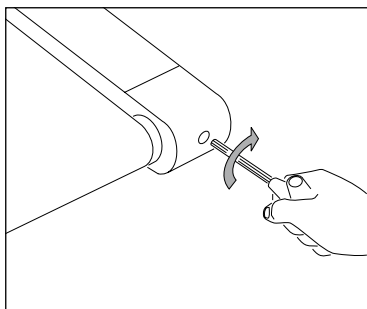
Nota: Algunos modelos antiguos pueden requerir que mantenga pulsado el botón de parada durante 5 segundos para suspender el mensaje durante 8 km de uso.

Si su caminadora tiene amortiguadores de aire debajo de la plataforma para asistencia de elevación, lubrique el tubo amortiguador de aire plateado con spray a base de teflón que se vende en su ferretería o tienda de bicicletas local.

Visite la sección Asistencia al cliente de nuestro sitio web para ver los videos sobre cómo realizar el mantenimiento. Comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes con preguntas acerca de la aplicación de lubricante a la caminadora.



TENSADO DE LA PARTE  
IZQUIERDA DEL RODILLO



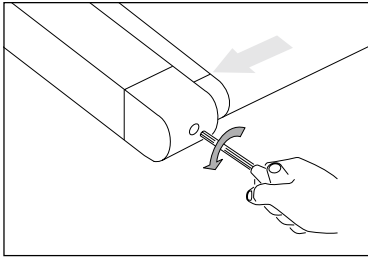
TENSADO DE LA PARTE  
DERECHA DEL RODILLO

## TENSADO DE LA CINTA

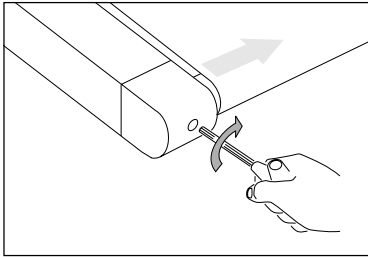
Si siente que se desliza al correr, debe tensar la cinta. En la mayoría de los casos, la banda se ensancha por el uso, lo que provoca el deslizamiento. Este es un ajuste normal y corriente. Para eliminar el deslizamiento, **apague la cinta** y tense **los pernos de ambos rodillos traseros** empleando la llave Allen que se suministra y girándolos hacia la derecha (en el sentido de las agujas del reloj) un cuarto de vuelta tal y como se muestra en las ilustraciones. Encienda la cinta y compruebe que si experimenta una sensación de deslizamiento. Repita la operación si es necesario, pero no **gire nunca** los pernos de los rodillos más de un cuarto de vuelta cada vez. La banda tiene una tensión adecuada si no experimenta sensación de deslizamiento.

### ⚠ ADVERTENCIA

La cinta **NO** debe estar en funcionamiento al tensarla. Tensar en exceso la cinta puede provocar un desgaste excesivo de la máquina y de sus componentes. Nunca tense la banda en exceso.



**LA BANDA ESTÁ DEMASIADO  
HACIA LA DERECHA**



**LA BANDA ESTÁ DEMASIADO  
HACIA LA IZQUIERDA**

## CENTRADO DE LA CINTA

**Si la cinta está demasiado hacia la derecha:** Con ayuda de la llave Allen suministrada y con la cinta funcionando a 1 km/h, gire el perno de ajuste **IZQUIERDO** un cuarto en el sentido contrario al de las agujas del reloj y espere a que la cinta se ajuste sola. Utilice la marca o línea de la cubierta del motor como referencia para la alineación. Repita los pasos si es necesario hasta que la banda permanezca centrada durante su utilización.

**Si la cinta está demasiado hacia la izquierda:** Con ayuda de la llave Allen suministrada y con la cinta funcionando a 1 km/h, gire el perno de ajuste **IZQUIERDO** un cuarto en el sentido de las agujas del reloj y espere a que la cinta se ajuste sola. Utilice la marca o línea de la cubierta del motor como referencia para la alineación. Repita los pasos si es necesario hasta que la banda permanezca centrada durante su utilización.

- Si la banda se desplaza porque está demasiado aflojada, céntrela y ténsela cuanto sea necesario.
- Para acceder con mayor facilidad al perno de ajuste, retire las tapas.

### **⚠ PRECAUCIÓN**

No haga funcionar la banda a más de 1 km/h mientras la centra. Mantenga los dedos, el pelo y la ropa siempre lejos de la banda.

# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## PREGUNTAS HABITUALES SOBRE EL PRODUCTO

### ¿SON NORMALES LOS RUIDOS DE MI CINTA?

Todas las cintas, especialmente las nuevas, emiten algún tipo de zumbido debido a que la banda pasa por encima de los rodillos. El ruido disminuirá con el paso del tiempo, aunque puede que no desaparezca totalmente. Con el paso del tiempo, la banda se ensanchará y rodará suavemente sobre los rodillos.

### ¿POR QUÉ LA CINTA QUE HE ADQUIRIDO HACE MÁS RUIDO QUE LA QUE HABÍA EN LA TIENDA?

Todos los equipos de deporte parecen más silenciosos en una sala de exposición de una tienda grande porque normalmente hay más ruido de fondo que en su casa. También habrá menos reverberación en un suelo de hormigón enmoquetado que en uno recubierto con paneles de madera. A veces, una esterilla pesada de goma contribuirá a reducir la reverberación por el suelo. Si un equipamiento deportivo se coloca cerca de una pared, habrá más ruido reflejado.

### ¿CUÁNDO DEBERÍA PREOCUPARME EL RUIDO?

Mientras los ruidos de su cinta no sean más altos que el tono de voz de una conversación habitual, puede considerarse que el ruido es normal.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS BÁSICOS

**PROBLEMA:** La consola no se enciende.

**SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:

¿Se enciende la luz roja del interruptor ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO)? NOTA: Algunos modelos de cinta no tienen un interruptor que se encienda. Si este es el caso, por favor consulte las respuestas sí o no más abajo.

Sí:

- Apague el equipo, desconecte el cable de alimentación y espere 60 segundos. Retire la cubierta del motor. Espere a que se apaguen todas las luces LED rojas del cuadro de control del motor antes de proceder. A continuación, verifique que ninguno de los cables conectados al cuadro inferior está suelto o desconectado.
- Compruebe si todas las conexiones son correctas, especialmente el cable de la consola. Desconecte y vuelva a conectar el cable de la consola para verificarlo.

- Asegúrese de que el cable de la consola no está estrangulado ni dañado.
- Enchufe la cinta, accione el interruptor y observe si algún LED se ilumina en el panel de control del motor.

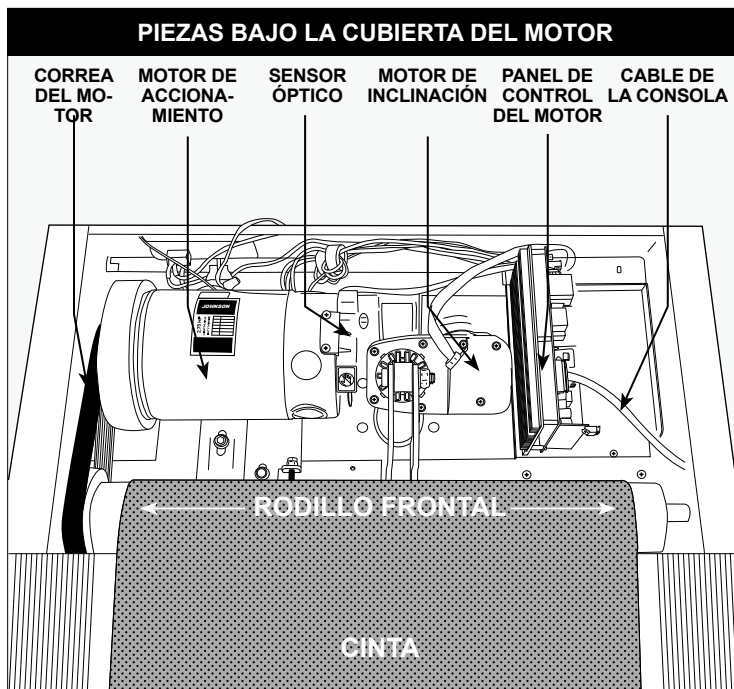
No:

- Verifique que la toma de corriente a la que la cinta está conectada funciona. Compruebe que el disyuntor del circuito no ha saltado, está conectado a un circuito específico de 15 amperios y no a una toma de corriente con GFCI, así como que no está enchufado a una regleta protección contra sobretensiones, ni a un alargador.
- Verifique que el cable de alimentación no está estrangulado ni dañado y está conectado adecuadamente a la toma de corriente Y a la máquina.
- Verifique que el interruptor está en posición de ON (ENCENDIDO).

**PROBLEMA:** En la consola se puede leer SAFETY KEY OFF (LLAVE DE SEGURIDAD DESACTIVADA) o solo muestra guiones.

**SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:

- Verifique que la llave de seguridad está correctamente en su lugar.
- Si utiliza una llave magnética, asegúrese de que la llave está magnetizada.



# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS BÁSICOS

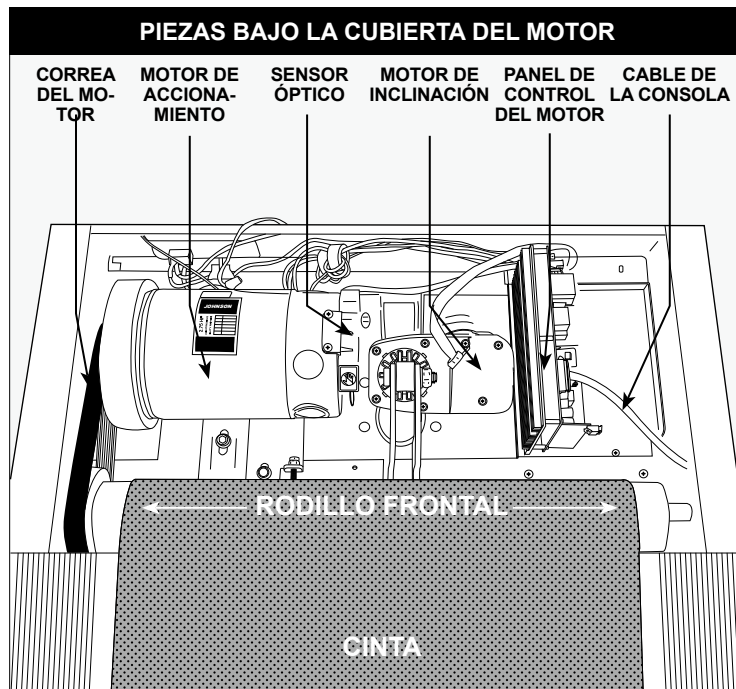
**PROBLEMA:** La banda se mueve muy poco o no se mueve, pero la consola funciona.

**SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:

- Asegúrese de que está siguiendo las recomendaciones y directrices de alimentación de INSTRUCCIONES DE PUESTA A TIERRA Y FUNCIONAMIENTO BÁSICO de este manual del propietario. La unidad debe estar conectada a un circuito específico de 15 amperios y no a una toma de corriente con GFCI. No enchufe la máquina a una regleta o una protección contra sobretensiones, ni a un alargador.
- Compruebe si la banda se mueve. Si es así, anote la distancia o el tiempo que se mueve antes de detenerse.
- Intente mover la banda con la mano. Si no puede, es posible que la correa del motor se haya soltado o que los cojinetes del motor se hayan bloqueado.
- Apague la cinta y desconéctela de la toma de corriente. Quite los tornillos de estrella para retirar la cubierta de plástico del motor situada en la parte frontal de la máquina. Compruebe que la correa del motor está alineada correctamente.
- Con la cubierta aún retirada, compruebe las conexiones de los cables, ya que se pueden haber aflojado o desconectado durante el envío o el montaje. Asegúrese de que las conexiones son correctas y que ningún cable esté engarzado, dañado, desconectado o quemado.

**PROBLEMA:** La inclinación no se mueve, no baja ni parece estar al nivel adecuado.

**SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:



- Asegúrese de que sigue las recomendaciones y directrices de alimentación eléctrica de las páginas 4 y 5 de esta GUÍA DE LA CINTA. La unidad debe estar conectada a un circuito específico de 15 amperios y no a una toma de corriente con GFCI. No enchufe la máquina a una regleta o una protección contra sobretensiones, ni a un alargador.
- Asegúrese de que la consola muestra un cambio en la pantalla cuando presione los botones de elevación.
- Apague la cinta y desconéctela de la toma de corriente. Verifique que las conexiones de cable de la consola de la parte superior del mástil están conectadas correctamente. Asegúrese de que todos los cables multicolores están insertados en su totalidad en el arnés del cable.
- Quite los tornillos de estrella para retirar la cubierta de plástico del motor situada en la parte frontal de la máquina. Compruebe las conexiones de los cables, ya que se pueden haber aflojado o desconectado durante el envío o el montaje. Asegúrese de que las conexiones son correctas y que ningún cable esté engarzado, dañado, desconectado o quemado.

**PROBLEMA:** Los altavoces no emiten sonido, pero los cascos sí funcionan.

**SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:

- Apague la cinta y desconéctela de la toma de corriente. Quite los tornillos de estrella para retirar la cubierta de plástico del motor situada en la parte frontal de la máquina.
- Compruebe las conexiones de los cables al panel del altavoz, situado al lado del panel de control del motor.

**PROBLEMA:** El disyuntor del circuito de la cinta se dispara durante un ejercicio.

**SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:

- Asegúrese de que la cinta está conectada a un circuito específico de 15 amperios.
- Verifique que la cinta no está conectada a un alargador ni a una protección contra sobretensiones.
- Compruebe que la máquina no está conectada a una toma de corriente con GFCI ni a un circuito que tenga dicha salida.

**PROBLEMA:** La cinta no permanece centrada durante el entrenamiento.

**SOLUCIÓN:** Verifique lo siguiente:

- Asegúrese de que la cinta está colocada sobre una superficie llana.
- Verifique que la banda está tensada y centrada adecuadamente (consulte las secciones TENSADO y CENTRADO DE LA CINTA para ver instrucciones más detalladas).

**PROBLEMA:** La velocidad de funcionamiento no parece precisa.

**SOLUCIÓN:**

- Apague la cinta y desconéctela del enchufe.

- Quite los tornillos de la cubierta del motor con un destornillador de estrella.
- Verifique que el sensor óptico está conectado al panel de control del motor.
- Realice una inspección de la conexión y del cable del sensor de velocidad para detectar cualquier daño posible.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS BÁSICOS

**PROBLEMA:** En los niveles de inclinación más altos, aparece el mensaje “Error de rango de velocidad - Finalizando entrenamiento”.

### SOLUCIÓN:

- Se trata de una función de seguridad que corta automáticamente la alimentación del motor de accionamiento cuando la velocidad está fuera de rango debido a la combinación de la carga en la cinta y el alto grado de inclinación
- Para evitar una interrupción automática del entrenamiento, reduzca el porcentaje del nivel de inclinación.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS SOBRE MEDICIONES DEL RITMO CARDIACO (SOLO AGARRES DE MEDICIÓN)

Compruebe la zona donde se está entrenando para ver si hay fuentes de interferencia como tubos fluorescentes, ordenadores, vallado subterráneo, sistemas de seguridad del hogar o equipos eléctricos con motores de gran tamaño. Estos dispositivos pueden provocar lecturas irregulares de la frecuencia cardíaca.

Puede experimentar lecturas irregulares bajo las siguientes condiciones:

- Agarrar en exceso las asas de medición de la frecuencia cardíaca. Trate de mantener una presión moderada al sujetar las asas de medición de la frecuencia cardíaca.
- Movimiento y vibración constantes debido al agarre permanente de las asas de medición mientras se entrena. Si recibe lecturas irregulares de su frecuencia cardíaca, trate de agarrar las asas únicamente lo necesario para monitorizar su frecuencia cardíaca.
- Si respira fuertemente durante un entrenamiento.
- Si tiene las manos oprimidas por llevar un anillo.
- Si tiene las manos secas o frías. Trate de humedecer las palmas frotándolas para calentarlas.
- Cualquier persona con una arritmia severa.
- Cualquier persona con arteriosclerosis u otro problema de circulación sanguínea periférica.
- Cualquier persona con la piel especialmente gruesa en la palma donde se efectúa la medición.

## ¿NECESITA AYUDA?

Si esta sección no pone remedio al problema, deje de usar el equipo y apáguelo.



**Póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.**

Puede que se le solicite la siguiente información cuando llame. Tenga esta información a su disposición:

- Nombre de modelo
- Número de serie
- Prueba de compra

Estas son algunas de las preguntas que suelen hacerse para la solución de problemas:

- ¿Cuánto tiempo lleva experimentado este problema?
- ¿Ocurre este problema siempre que la utiliza?  
¿Con cualquier usuario?
- Si escucha un ruido, ¿este viene de la parte delantera o trasera? ¿Qué tipo de ruido es (zumbido, chirrido, etc.)?
- ¿El mantenimiento de la máquina se ha realizado de acuerdo con el plan de MANTENIMIENTO?

La respuesta a estas y a otras preguntas permitirá a los técnicos enviar los recambios adecuados y prestar el servicio necesario para que la cinta vuelva a funcionar y pueda volver a hacer ejercicio.

# PORTUGUÊS

# Instruções de segurança importantes

Obrigado por escolher a passadeira SCHWINN SFT3.1 como seu equipamento de ginástica. Aconselhamos vivamente a leitura atenta deste Manual do Proprietário antes de iniciar a montagem do seu equipamento, especialmente dos AVISOS abaixo indicados! **OS AVISOS REDUZIRÃO O RISCO DE QUEIMADURAS, INCÊNDIO, CHOQUE ELÉTRICO OU LESÕES ÀS PESSOAS.**

Antes de prosseguir, encontre o número de série da sua passadeira localizado num autocolante branco com um código de barras perto do interruptor on/off (ligar/desligar) e do cabo elétrico e insira-o no espaço fornecido abaixo.

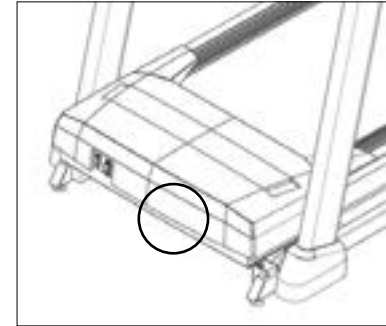
INSIRA O SEU NÚMERO DE SÉRIE E O NOME DO MODELO NAS CAIXAS ABAIXO:

**NÚMERO DE SÉRIE:**

**NOME DO MODELO: SCHWINN SFT3.1**

» Indique o NÚMERO DE SÉRIE e o NOME DO MODELO quando pedir a manutenção.

#### LOCALIZAÇÃO DO NÚMERO DE SÉRIE



## **⚠ AVISO**

- O INCUMPRIMENTO DESTAS INSTRUÇÕES PODE RESULTAR EM FERIMENTOS!
- Os sistemas de monitorização de frequência cardíaca podem ser imprecisos. Exercício em excesso pode resultar em lesão grave ou morte. Se sentir que vai desmaiar, pare de fazer exercício imediatamente.
- Ao se exercitar, mantenha sempre um ritmo confortável.
- Se sentir qualquer tipo de dor, incluindo, entre outras, dores no peito, náuseas, tonturas ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte o seu médico antes de continuar. Exercícios incorretos ou excessivos podem prejudicar a sua saúde.
- Não use roupas que possam ficar presas em qualquer parte da passadeira
- Use sempre calçados desportivos durante a utilização deste equipamento.
- Não pule na passadeira.
- Durante o exercício, não corra perto da extremidade do tapete para evitar o risco de lesões.

- Em nenhum momento, mais do que uma pessoa deve estar na passadeira durante o funcionamento.
- Esta passadeira não deve ser utilizada por pessoas com peso superior ao indicado na secção ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS. O não cumprimento desta regra anulará a garantia.
- Ao baixar a plataforma da passadeira, aguarde até que os pés traseiros estejam firmemente assentes no chão antes de pisar a plataforma.
- Não utilize a passadeira debaixo de um cobertor ou de uma almofada. Pode ocorrer um aquecimento excessivo e provocar um incêndio, choque elétrico ou ferimentos nas pessoas.
- Ligue este produto de exercício apenas a uma tomada devidamente ligada à terra.
- Para desligar, coloque todos os controlos na posição de desligado e, em seguida, retire a ficha da tomada.
- Desligue toda a alimentação elétrica antes de deslocar o equipamento.
- Nunca utilize o produto com um cabo ou ficha danificados, mesmo que esteja a funcionar corretamente. Nunca utilize qualquer produto que pareça estar danificado ou que tenha sido mergulhado em água. Contacte a Assistência Técnica ao Cliente para a substituição ou a reparação, a fim de evitar riscos.
- A passadeira nunca deve ser deixada sem vigilância quando está ligada à corrente. Desligue a ficha da tomada quando não estiver a ser utilizada e antes de colocar ou retirar peças.
- Em momento ALGUM, animais de estimação ou crianças com menos de 13 anos devem estar a menos de 3 metros da passadeira.
- Em momento ALGUM, crianças com menos de 13 anos devem utilizar a passadeira.
- As crianças com mais de 13 anos de idade ou as pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimentos, não devem utilizar a passadeira, exceto se forem supervisionadas ou se tiverem recebido instruções relativas à utilização da passadeira por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Não retire as coberturas protegidas, exceto se receber instruções de um profissional ou do seu revendedor local. A assistência só deve ser efetuada por um técnico de assistência autorizado.
- Desligue a chave de segurança para evitar a utilização não controlada por terceiros.
- Passadeira equipada com corrimões laterais e barra frontal para apoio do utilizador e desmontagem de emergência; prima o botão de emergência para parar a máquina para a desmontagem de emergência.
- O nível de ruído da passadeira é inferior a 70 dB quando não há utilizadores e superior a 70 dB quando está a ser utilizada. Se o ruído da passadeira o incomodar, pare o exercício e faça uma pausa. A emissão de ruído em carga é mais elevada do que sem carga.
- Certifique-se de que a passadeira para completamente antes de a dobrar. Não utilize a passadeira quando esta estiver dobrada.
- Tenha em atenção que as peças de plástico, como as tampas das extremidades, estão sujeitas ao desgaste.
- O nível de segurança da passadeira só pode ser mantido se for verificado regularmente quanto a danos e desgaste.
- Certifique-se de que a extremidade do tapete está paralela à posição lateral da barra lateral e não se desloca sob a barra. Se o tapete não estiver centrado, deve ser ajustado antes da utilização.
- Utilize a passadeira apenas para o fim a que se destina, tal como descrito no guia da passadeira e no manual do utilizador.
- Não utilize outros acessórios que não sejam recomendados pelo fabricante. Os acessórios podem causar lesões.
- Leve a unidade a um centro de assistência técnica para exame e reparação.

- Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies aquecidas. Não transporte esta unidade pelo cabo de alimentação nem utilize o cabo como pega.
- Nunca utilize a passadeira com a abertura de ar bloqueada. Mantenha a abertura de ar limpa, sem fiapos, cabelos e afins.
- Para evitar choques eléctricos, nunca deixe cair ou introduza qualquer objeto em qualquer abertura.
- Não utilize em locais onde estejam a ser utilizados produtos de aerossol (spray) ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
- Esta passadeira destina-se a ser utilizada exclusivamente em casa. O não cumprimento desta regra anulará a garantia.
- Não utilize a passadeira em locais onde a temperatura não seja controlada, tais como, entre outros, garagens, alpendres, salas de bilhar, casas de banho, estacionamentos ou ao ar livre. Se a passadeira tiver sido exposta a temperaturas mais frias ou a climas com elevada humidade, recomenda-se vivamente que a passadeira seja aquecida até à temperatura ambiente antes da primeira utilização. O não cumprimento desta regra anulará a garantia.
- A passadeira é pesada; tenha cuidado e, se necessário, peça ajuda para a deslocar. Não tente deslocar ou transportar a passadeira, exceto se esta estiver na posição vertical, dobrada e com o trinco de bloqueio fixo. O não cumprimento destas instruções pode resultar em ferimentos.
- Não mova ou levante a passadeira da embalagem até que tal seja indicado nas instruções de montagem. Pode remover a película de plástico das hastes da consola.
- Nunca abra a caixa se a mesma estiver ao contrário ou de lado.
- Desembale e monte a unidade no local onde será utilizada.
- A passadeira fechada está equipada com molas de alta pressão que, em caso de manuseamento incorreto, podem provocar a abertura da estrutura de base inferior.
- Não retire as tampas da consola, a menos que receba instruções do Apoio Técnico ao Cliente. A assistência só deve ser efetuada por um técnico de assistência autorizado.
- Mantenha 2 pessoas disponíveis para a montagem, o que facilitará o processo de montagem.

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Dimensões de montagem<br>(C x L x A) | <b>162,5 x 77 x 139,5 cm /<br/>64" x 30.3" x 54,9"</b> |
|--------------------------------------|--|

|                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| Peso do produto | <b>52,4 kg / 115 lb</b> |
|-----------------|-------------------------|

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| Peso máx. de utilizador | <b>113 kg / 250 lb</b> |
|-------------------------|------------------------|



A partir de agora, pode montar o seu equipamento como desejar. Para obter instruções pormenorizadas sobre a montagem, o funcionamento, os programas, a resolução de problemas e a manutenção, digitalize o código QR do lado esquerdo para aceder ao manual completo.

Se a leitura do código QR falhar, pode visitar o sítio Web fornecido aqui:

<https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

## GARANTIA

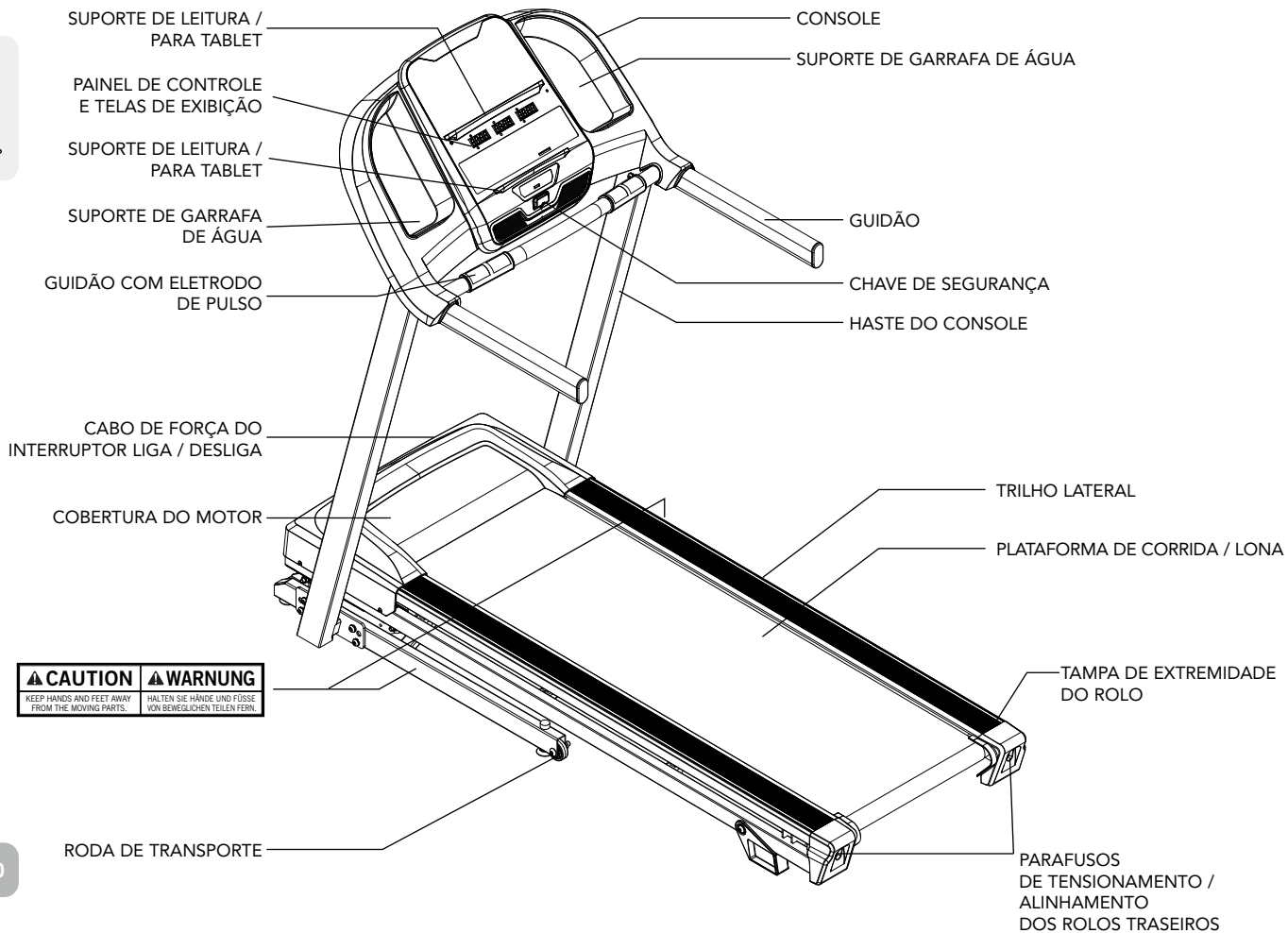
Se o seu equipamento precisar do serviço de garantia, entre em contacto com o Apoio Técnico ao Cliente local.



## NECESSITA DE AJUDA?

Se tiver dúvidas, precisar de assistência com peças em falta ou necessitar de apoio técnico ou manutenção para o seu equipamento, contacte o Apoio Técnico ao Cliente.

Fabricante: **Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.** | Endereço do fabricante: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Park, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**



|   |   |
|---|---|
| <b>⚠ CAUTION</b>                                | <b>⚠ WARNUNG</b>  |
| KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS. | HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN! |

## FERRAMENTAS INCLUÍDAS:

- Chave em L de 5 mm
- Chave em T de 6 mm

## PARTES INCLUÍDAS:

- 1 conjunto do console
- 2 hastes do console
- 1 kit de ferragens
- 1 chave de segurança
- 1 frasco de lubrificante de silicone  
(para 2 aplicações)
- 1 cabo de alimentação
- 2 guidões



## PRECISA DE AJUDA?

Se você tiver perguntas ou caso haja alguma parte ausente, entre em contato com o Suporte Técnico ao Cliente.

## PRÉ-MONTAGEM

### AVISO

**NÃO TENTE ELEVAR A ESTEIRA!** Não mova nem levante a esteira da embalagem até que seja especificado para fazer isso nas instruções de montagem. Você pode remover o filme plástico das hastes do console.

## RETIRADA DA EMBALAGEM

Coloque a caixa de papelão da esteira em uma superfície plana nivelada. É recomendado que você coloque uma cobertura de proteção em seu piso. Tome CUIDADO ao manusear e transportar esta unidade. Nunca abra a caixa quando estiver sobre sua lateral. Uma vez que as cintas de amarração forem removidas, não eleve nem transporte esta unidade a menos que esteja completamente montada e na posição dobrada vertical, com a trava de bloqueio firme. Desembale e monte a unidade onde ela será usada. A esteira fechada é provida de choques de alta pressão e pode se abrir se for mal manuseada. Nunca agarre em qualquer parte da estrutura inclinada e tente levantar ou mover a esteira.

### AVISO

**FALHA EM SEGUIR ESTAS INSTRUÇÕES PODE CAUSAR FERIMENTOS!**

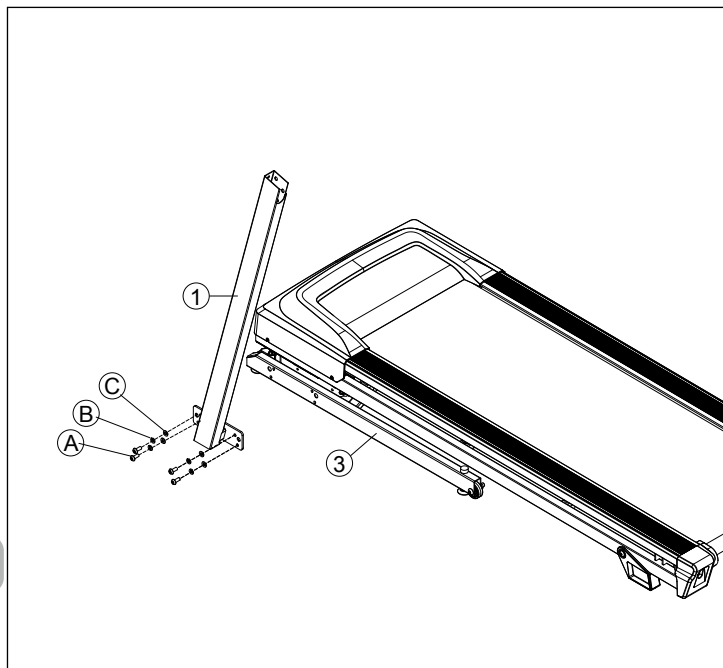
**NOTA:** Durante cada etapa da montagem, assegure que TODAS as porcas e os parafusos estejam no local e parcialmente rosqueadas antes de apertar completamente qualquer parafuso.

**NOTA:** Uma aplicação leve de graxa pode ajudar na instalação das ferragens. Qualquer graxa, como graxa de lítio para bicicleta, é recomendada.

## MONTAGEM ETAPA 1

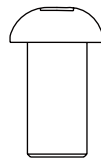
## FERRAGENS PARA ETAPA 1

| PEÇA | TIPO               | DESCRIÇÃO     | QTD. |
|------|--------------------|---------------|------|
| A    | PARAFUSO           | M8X1.25PX20L  | 4    |
| B    | ARRUELA DE PRESSÃO | 8.2X15.4X2T   | 4    |
| C    | ARRUELA PLANA      | 8.4X15.5X1.6T | 4    |



- A Abra as **FERRAGENS PARA ETAPA 1**.
- B Fixe a **HASTE ESQUERDA DO CONSOLE (1)** à **ESTRUTURA DE BASE (3)** usando **4 PARAFUSOS (A)**, **4 ARRUELAS DE PRESSÃO (B)** e **4 ARRUELAS PLANAS (C)**.

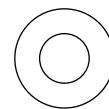
NOTA: Não aperte totalmente os parafusos até a **ETAPA 4**.



A



B

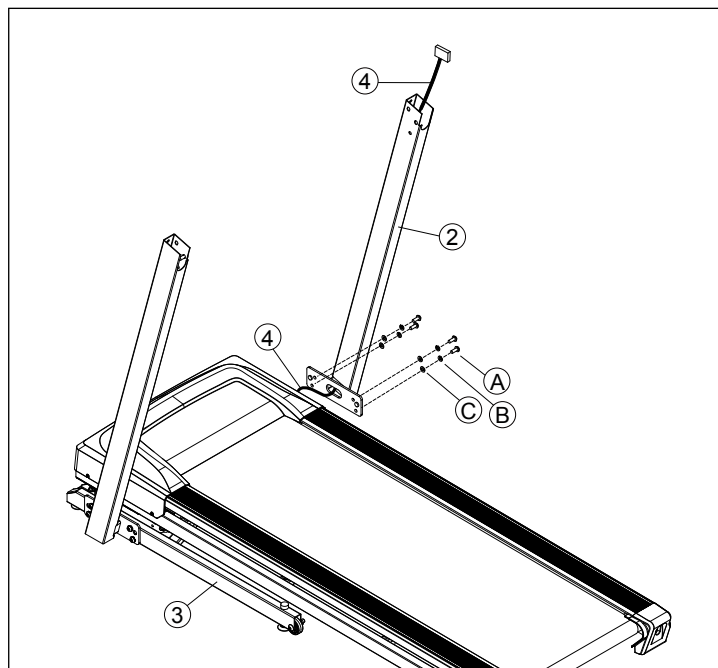


C

# MONTAGEM ETAPA 2

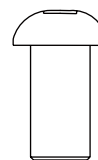
## FERRAGENS PARA ETAPA 2

| PEÇA | TIPO               | DESCRIÇÃO     | QTD. |
|------|--------------------|---------------|------|
| A    | PARAFUSO           | M8X1.25PX20L  | 4    |
| B    | ARRUELA DE PRESSÃO | 8.2X15.4X2T   | 4    |
| C    | ARRUELA PLANA      | 8.4X15.5X1.6T | 4    |



- A Abra as **FERRAGENS PARA ETAPA 2**.
- B Prenda o **FIO DE CHUMBO** à extremidade inferior do **CABO DO CONSOLE (4)**. Puxe o **FIO DE CHUMBO** através da **HASTE DIREITA DO CONSOLE (2)**. Depois de puxar o fio de chumbo através da haste, a parte superior do **CABO DO CONSOLE (4)** deve ficar localizado na parte superior da haste.
- C Fixe a **HASTE DIREITA DO CONSOLE (2)** à **ESTRUTURA DE BASE (3)** usando **4 PARAFUSOS (A)**, **4 ARRUELAS DE PRESSÃO (B)** e **4 ARRUELAS PLANAS (C)**.

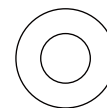
**NOTA:** Não aperte totalmente os parafusos até a **ETAPA 4**.



A



B

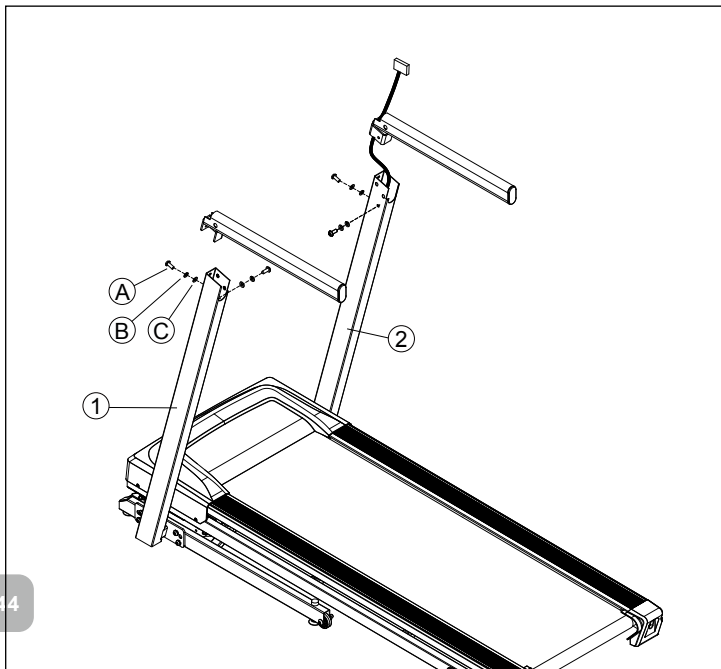


C

# MONTAGEM ETAPA 3

## FERRAGENS PARA ETAPA 3

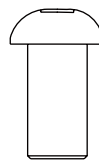
| PEÇA | TIPO               | DESCRIÇÃO     | QTD. |
|------|--------------------|---------------|------|
| A    | PARAFUSO           | M8X1.25PX20L  | 4    |
| B    | ARRUELA DE PRESSÃO | 8.2X15.4X2T   | 4    |
| C    | ARRUELA PLANA      | 8.4X15.5X1.6T | 4    |



**NOTA:** Tenha cuidado para não comprimir nenhum fio ao montar o console.

- A Puxe o **FIO DE CHUMBO** através da extremidade inferior do **GUIDÃO**.
- B Abra as **FERRAGENS PARA ETAPA 3**.
- C Fixe o **GUIDÃO** à **HASTE ESQUERDA DO CONSOLE (2)** usando **2 PARAFUSOS (A)**, **2 ARRUELAS DE PRESSÃO (B)** e **2 ARRUELAS PLANAS (C)**.
- D Faça o mesmo acima para o outro **GUIDÃO**.

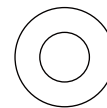
**NOTA:** Não aperte totalmente os parafusos até a **ETAPA 5**.



A



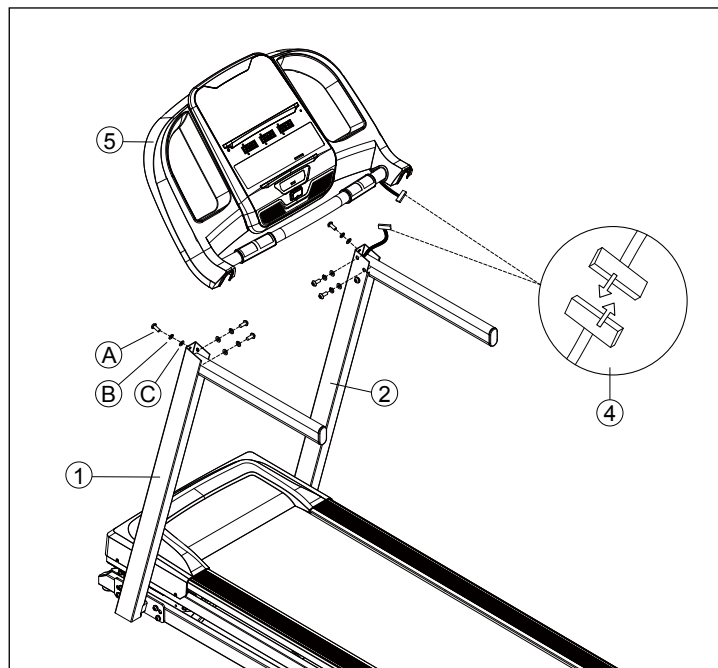
B



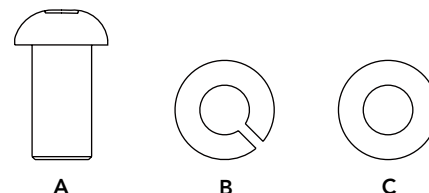
C

# MONTAGEM ETAPA 4

| FERRAGENS PARA ETAPA 4 |                    |               |      |
|------------------------|--------------------|---------------|------|
| PEÇA                   | TIPO               | DESCRIÇÃO     | QTD. |
| A                      | PARAFUSO           | M8X1.25PX20L  | 6    |
| B                      | ARRUELA DE PRESSÃO | 8.2X15.4X2T   | 6    |
| C                      | ARRUELA PLANA      | 8.4X15.5X1.6T | 6    |



- A Abra as **FERRAGENS PARA ETAPA 4**.
- B Posicione delicadamente o **CONSOLE (5)** na parte superior das **HASTES DO CONSOLE (1 E 2)**. Fixe primeiro o **LADO ESQUERDO** usando **3 PARAFUSOS (A)**, **3 ARRUELAS DE PRESSÃO (B)** e **3 ARRUELAS PLANAS (C)**.
- C Os **CABOS DO CONSOLE (4)** estão dentro da **HASTE DO CONSOLE (2)**. Usando o fio de chumbo, puxe cuidadosamente o **CABO DO CONSOLE (4)** para fora da **HASTE DO CONSOLE (2)**. Retire e descarte o **FIO DE CHUMBO**. Conecte os **CABOS DO CONSOLE (4)** e introduza cuidadosamente os fios na haste para evitar danos.
- D Fixe o **LADO DIREITO** do **CONSOLE (5)** usando **3 PARAFUSOS (A)**, **3 ARRUELAS DE PRESSÃO (B)** e **3 ARRUELAS PLANAS (C)**.

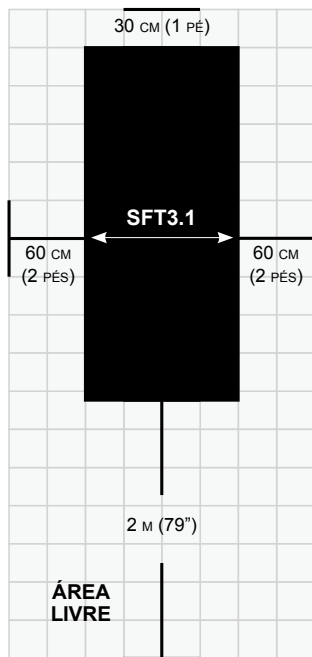


# MONTAGEM ETAPA 5

**MONTAGEM CONCLUÍDA!**



# Montagem e uso da esteira



## LOCALIZAÇÃO DA PASSADEIRA

Coloque a passadeira numa superfície plana e estável. Deve haver 30 cm de espaço livre à frente da passadeira para o cabo de alimentação. Deixe uma zona livre atrás da passadeira que tenha pelo menos a largura da passadeira e pelo menos 2 metros de comprimento. Esta zona deve estar livre de qualquer obstrução e proporcionar ao utilizador um caminho de saída livre da máquina. Em caso de emergência, coloque as duas mãos nos apoios laterais dos braços para se manter de pé e coloque os pés nas barras laterais. Para facilitar o acesso, deve existir um espaço acessível, de preferência em ambos os lados da passadeira, igual a 0,6 metros, para permitir o acesso de um utilizador à passadeira de ambos os lados. Não coloque a passadeira em nenhuma área que bloqueie qualquer abertura de ventilação ou de ar. A passadeira não deve ser colocada numa garagem, pátio coberto, perto de água ou ao ar livre.

## INSTRUÇÕES DE LIGAÇÃO À TERRA

Este produto deve ser ligado à terra. Se uma passadeira funcionar mal ou se avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência para a corrente elétrica, reduzindo o risco de choque elétrico. Este produto está equipado com um cabo com um condutor de ligação à terra do equipamento e uma ficha de ligação à terra. A ficha deve ser ligada a uma tomada adequada, devidamente instalada e ligada à terra de acordo com os códigos e regulamentos locais.

## PERIGO!

- A ligação incorreta do condutor de ligação à terra do equipamento pode resultar em risco de choque elétrico. Consulte um electricista ou um fornecedor de serviços qualificado se tiver dúvidas sobre se o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto. Se a ficha não encaixar na tomada, mande instalar uma tomada adequada por um electricista qualificado.
- Este produto destina-se a ser utilizado num circuito de tensão local nominal e tem uma ficha de ligação à terra. Nenhum adaptador deve ser usado com este produto.
- Este produto deve ser utilizado num circuito dedicado. Para determinar se está num circuito dedicado, desligue a alimentação desse circuito e observe se algum outro dispositivo perde a alimentação. Se for o caso, mova os dispositivos para um circuito diferente.

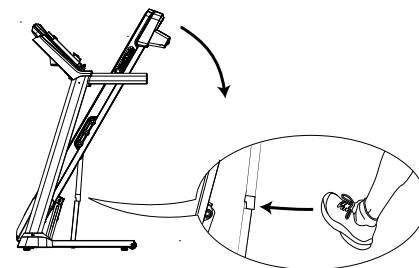
Nota: Geralmente, há várias tomadas em um circuito.

## PASSADEIRAS DOBRÁVEIS

Para dobrar, segure com firmeza a parte traseira da passadeira. Com cuidado, levante a extremidade da base da passadeira para a posição vertical até que a patilha de bloqueio engate e bloqueie em segurança a base na posição. Certifique-se de que a base está bem engatada antes de deixar.

## DESDOBRAR

Segure com firmeza a parte traseira da passadeira. Para desdobrar, prima cuidadosamente para baixo a patilha de bloqueio de pé com o seu pé, até que a patilha de bloqueio desengate. Rebaixe, cuidadosamente, a base até ao chão.



## COMO USAR A CHAVE DE SEGURANÇA

A esteira não será acionada se a chave de segurança não estiver no lugar. Prenda a ponta do clipe com segurança à sua roupa. Essa chave de segurança foi criada para cortar a energia da esteira caso você caia. Verifique o funcionamento da chave de segurança a cada 2 semanas.

**ADVERTÊNCIA:** Nunca use a esteira sem prender o clipe da chave de segurança à sua roupa. Puxe o clipe da chave de segurança primeiro para ter certeza de que ele não se desprenderá da sua roupa.

## ALIMENTAÇÃO

A esteira é alimentada por uma fonte de alimentação. A energia deve estar conectada à entrada de alimentação, localizada na parte frontal da máquina, perto do tubo estabilizador. Algumas esteiras possuem um botão liga/desliga, localizado próximo à entrada de alimentação. Certifique-se de que ele esteja na posição ligada. Desconecte o cabo quando não estiver usando. **OBSERVAÇÃO:** Algumas esteiras possuem um botão liga/desliga, localizado atrás do console.

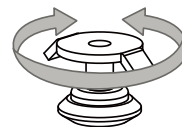
**ADVERTÊNCIA:** Nunca opere o produto se este apresentar um cordão ou tomada danificados, não estiver funcionando adequadamente, tiver sido danificado ou submerso em água.

## COMO NIVELAR A ESTEIRA

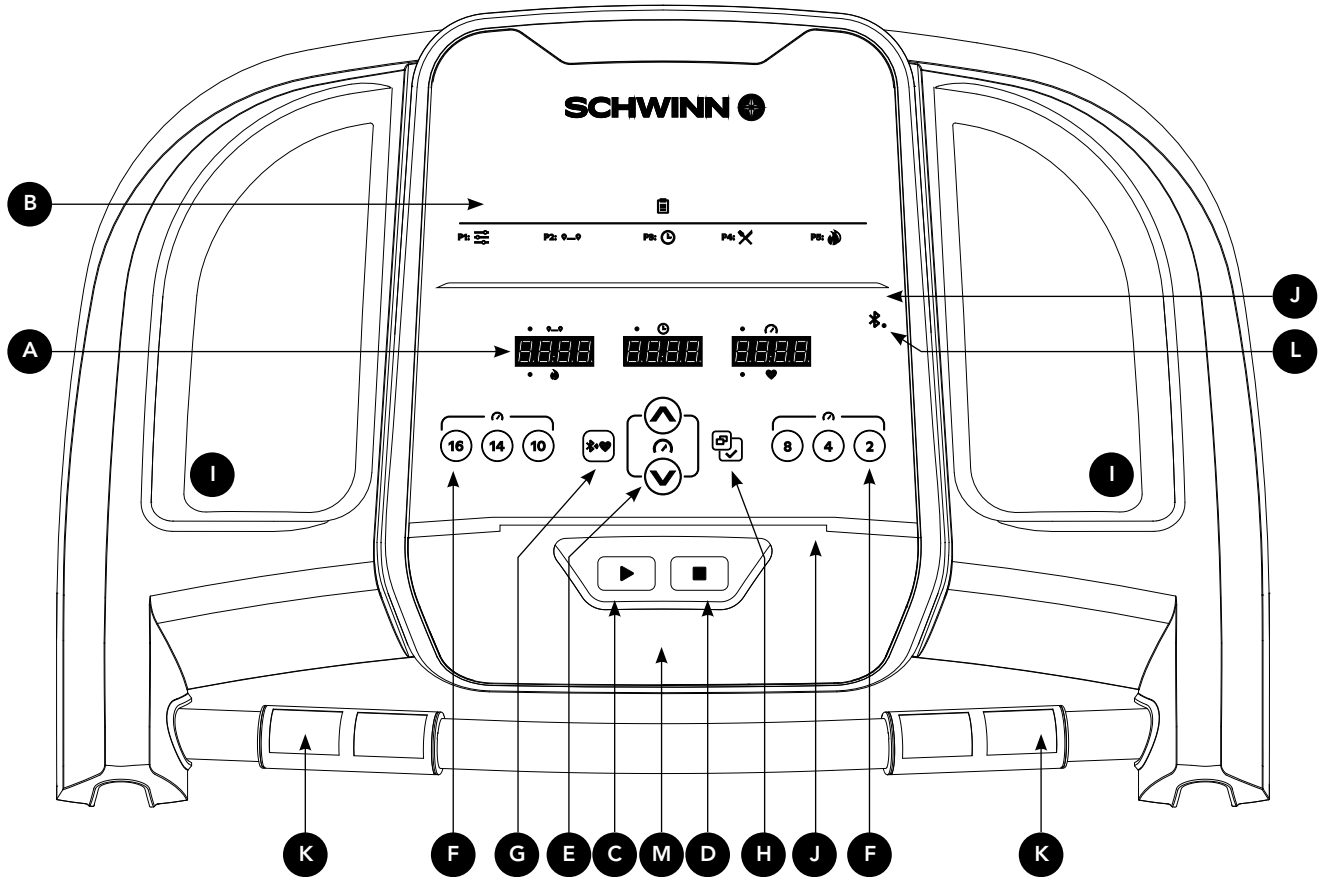
A esteira deve estar nivelada para o uso ideal. Depois de ter colocado a esteira onde você pretende usá-la, eleve ou abaixe um ou ambos os niveladores ajustáveis, localizados na parte inferior do quadro da esteira. Recomenda-se o uso de um nível de carpinteiro. Se a esteira não estiver nivelada, a correia de corrida pode não se alinhar adequadamente. Após nivelar a esteira, trave os niveladores no lugar apertando as porcas contra o quadro.



**AJUSTAR A ALTURA**



**TRAVAR AJUSTE**








## OPERAÇÃO DO CONSOLE

Nota: Existe uma fina folha protetora de plástico transparente no invólucro do console que deve ser removida antes de ser utilizada.

- A) **VISOR DE LEDS:** Calorias, tempo, distância, velocidade, frequência cardíaca.
- B) **PROGRAMAS DE TREINO:** usados para referenciar código de programa mostrado no visor de LEDs.
- C) **INICIAR:** pressione para começar a se exercitar, iniciar seu treino ou retomar o exercício após pausa.
- D) **PARAR:** pressione para pausar / terminar o seu treino. Mantenha pressionado por 3 segundos para redefinir o console.
- E) **TECLAS DE VELOCIDADE +/-:** usadas para ajustar a velocidade em pequenos incrementos (incrementos de 0,1 mph).
- F) **TECLAS RÁPIDAS DE VELOCIDADE:** usadas para alcançar a velocidade desejada mais rapidamente.
- G) **FREQUÊNCIA CARDÍACA VIA BLUETOOTH:** pressione e segure por 3 segundos para se conectar à cinta de frequência cardíaca via Bluetooth. (Aplicativo e cinta de frequência cardíaca via Bluetooth só podia conectar um de cada vez)
- H) **ENTER / ALTERAR EXIBIÇÃO:** pressione para selecionar item / pressione para alterar informação na tela durante o treino.
- I) **BOLSOS PARA GARRAFA D'ÁGUA:** suporta equipamento de treino pessoal.
- J) **SUPOORTE DE LEITURA / PARA TABLET:** suporta tablet ou material de leitura.
- K) **ELETRODOS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:** usados para medir a frequência cardíaca.
- L) **BLUETOOTH:** a luz ficará constantemente acesa assim que o Bluetooth estiver conectado.
- M) **CHAVE DE SEGURANÇA:** a chave de segurança precisa ser encaixada para ligar a esteira.



## TELAS DE EXIBIÇÃO

-  **CALORIAS:** Total de calorias queimadas ou calorias restantes deixadas para serem queimadas durante o seu treino.
-  **TEMPO:** Configure o tempo e a velocidade do seu treino. Então comece o seu treino.
-  **DISTÂNCIA:** Mostrada em quilômetros. Indica a distância percorrida ou a distância restante durante o treino.
-  **VELOCIDADE:** Mostrada em km/h. Indica o quão rápido a superfície de caminhada ou corrida está se movendo.
-  **FREQUÊNCIA CARDÍACA:** Mostrada em BPM (batimentos por minuto). Usada para monitorar sua frequência cardíaca (exibida quando o contato é feito com os dois eletrodos de pulsação).

## COMO COMEÇAR

- 1) Certifique-se de que nenhum objeto esteja colocado sobre a lona que impeça o movimento da esteira.
- 2) Conecte o cabo de alimentação e ligue a esteira. (O interruptor LIGA / DESLIGA está próximo ao cabo de força.)
- 3) Fique sobre os trilhos laterais da esteira.
- 4) Prenda o clipe da chave de segurança em uma parte de sua roupa certificando-se de que esteja firme e não se soltará durante a operação.
- 5) Insira a chave de segurança no orifício da chave de segurança no console.
- 6) Você tem duas opções para iniciar o seu treino:

### A) PARTIDA RÁPIDA

Simplemente pressione a tecla INICIAR para começar o treino.

Tempo, distância e calorias serão todos contados a partir de zero. OU...

### B) SELECIONE UM TREINO OU ALVO

- 1) Selecione seu PROGRAMA com os botões +/- e pressione ENTER quando seu PROGRAMA desejado for exibido.
- 2) Ajuste a CONFIGURAÇÃO com os botões +/- e pressione ENTER quando sua CONFIGURAÇÃO desejada for exibida.
- 3) Pressione INICIAR para começar.

## PERFIS DE TREINO



P1) **MANUAL:** Ajuste manualmente a sua velocidade durante o seu treino.



P2) **DISTÂNCIA:** Esforce-se e vá mais longe durante a sessão de treino com 13 treinos de distância. Escolha entre L1: 1,6 km, L2: 3,2 km, L3: 5 km, L4: 8 km, L5: 10 km, L6: 12,8 km, L7: 15 km, L8: 16 km, L9: 20 km, L10: meia maratona, L11: 24 km, L12: 32 km e L13: metas de maratona. O usuário define os níveis de velocidade inicial.



P3) **TEMPO:** Defina metas para tempo. O usuário pode configurar a velocidade e a inclinação para iniciar.



P4) **CALORIAS:** Defina metas para queimar calorias. As calorias queimadas são calculadas usando a distância e a velocidade.



**P5) QUEIMA DE GORDURA:** Uma sessão de treino projetada especificamente para gordura alvo. Promove a perda de peso aumentando e diminuindo a velocidade, enquanto o mantém em sua zona de queima de gordura. Inclui 10 níveis.

| Segmento |                   | Aquecimento |     | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    |
|----------|-------------------|-------------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Tempo    |                   | 4:00 min    |     | 30 s | 30 s | 30 s | 30 s | 30 s | 30 s | 30 s | 30 s |
| Nível 1  | Velocidade (km/h) | 0,8         | 2,4 | 3,2  | 4    | 4,8  | 5,6  | 6,4  | 5,6  | 4,8  | 4    |
| Nível 2  | Velocidade (km/h) | 0,8         | 3   | 4    | 4,8  | 5,6  | 6,4  | 7,2  | 6,4  | 5,6  | 4,8  |
| Nível 3  | Velocidade (km/h) | 0,8         | 3,7 | 4,8  | 5,6  | 6,4  | 7,2  | 8    | 7,2  | 6,4  | 5,6  |
| Nível 4  | Velocidade (km/h) | 1,6         | 4,1 | 5,6  | 6,4  | 7,2  | 8    | 8,8  | 8    | 7,2  | 6,4  |
| Nível 5  | Velocidade (km/h) | 1,6         | 4,8 | 6,4  | 7,2  | 8    | 8,8  | 9,6  | 8,8  | 8    | 7,2  |
| Nível 6  | Velocidade (km/h) | 1,6         | 5,1 | 7,2  | 8    | 8,8  | 9,6  | 10,4 | 9,6  | 8,8  | 8    |
| Nível 7  | Velocidade (km/h) | 2,2         | 6,1 | 8    | 8,8  | 9,6  | 10,4 | 11,2 | 10,4 | 9,6  | 8,8  |
| Nível 8  | Velocidade (km/h) | 2,2         | 6,6 | 8,8  | 9,6  | 10,4 | 11,2 | 12   | 11,2 | 10,4 | 9,6  |
| Nível 9  | Velocidade (km/h) | 2,2         | 7,2 | 9,6  | 10,4 | 11,2 | 12   | 12,8 | 12   | 11,2 | 10,4 |
| Nível 10 | Velocidade (km/h) | 2,2         | 7,8 | 10,4 | 11,2 | 12   | 12,8 | 13,6 | 12,8 | 12   | 11,2 |

## CONECTE SEU DISPOSITIVO AO APP JRNY PARA TREINOS MAIS DINÂMICOS

Se você tiver uma assinatura JRNY\*, poderá acessá-la pelo seu dispositivo quando ele estiver sincronizado com o console deste equipamento. Com a assinatura JRNY, você recebe treinos guiados personalizados.



\* É necessária uma assinatura JRNY para acessar a experiência JRNY – veja [global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html](https://global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html) para mais detalhes. Onde disponível (incluindo os Estados Unidos), você pode obter uma assinatura JRNY baixando o aplicativo JRNY em seu telefone ou tablet e se registrando no próprio aplicativo. As assinaturas JRNY podem não estar disponíveis em todos os países.

# Manutenção & Resolução De Problemas

# MANUTENÇÃO

A manutenção preventiva é a chave para que o equipamento funcione bem, além de minimizar os riscos para os usuários. O equipamento precisa ser inspecionado em intervalos regulares. Os componentes defeituosos devem ser substituídos imediatamente. Os equipamentos com funcionamento inadequado devem ser mantidos fora de uso até o conserto. Certifique-se de que qualquer pessoa que faça ajustes, manutenção ou reparos de qualquer tipo seja qualificada para isso.

## ADVERTÊNCIA

Para interromper a alimentação da esteira, o cabo de alimentação deve ser desconectado da tomada da parede.

## CRONOGRAMA DE MANUTENÇÃO

| AÇÃO  | FREQUÊNCIA |
|---|------------|
| <p>Limpar e inspecionar a esteira:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desligue a esteira com o botão LIGA/DESLIGA, em seguida desconecte o cabo de alimentação da tomada da parede.</li> <li>• Limpe a correia de corrida, a plataforma, a tampa do motor e a caixa do console com um pano úmido. Nunca use solventes, pois eles podem danificar a esteira.</li> <li>• Inspeccione o cabo de alimentação. Se o cabo de alimentação estiver danificado, consulte as informações de contato na contracapa do CARTÃO DE INFORMAÇÕES para obter assistência.</li> <li>• Certifique-se de que o cabo de alimentação não fique embaixo da esteira ou em qualquer outra área onde possa ser amassado ou cortado durante o armazenamento ou o uso.</li> <li>• Verifique a tensão e o alinhamento da correia de corrida. Certifique-se de que a correia da esteira não danifique nenhum outro componente na esteira ao ficar desalinhada.</li> <li>• Se alguma etiqueta estiver danificada ou ilegível, consulte as informações de contato na contracapa do CARTÃO DE INFORMAÇÕES para obter assistência.</li> </ul> | DIÁRIA     |
| <p>Limpar embaixo da esteira:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desligue a esteira com o botão LIGA/DESLIGA, em seguida desconecte o cabo de alimentação da tomada da parede.</li> <li>• Dobre a esteira até a posição vertical, certificando-se de que a trava esteja firme.</li> <li>• Mova a esteira.</li> <li>• Limpe ou aspire qualquer partícula de poeira ou outros objetos que possam ter se acumulado embaixo da esteira.</li> <li>• Retorne a esteira à sua posição anterior.</li> </ul>   | SEMANTAL   |

**IMPORTANTE!**

- Desligue a esteira com o botão LIGA/DESLIGA, em seguida desconecte o cabo de alimentação da tomada da parede. Aguarde 60 segundos.
- Inspeccione se todos os parafusos de montagem da máquina estão apertados adequadamente.
- Remova a tampa do motor. Aguarde até que TODAS as telas do visor se desliguem.
- Limpe o motor e a área inferior da placa para eliminar qualquer partícula de fibra ou poeira que possa ter se acumulado. Não fazê-lo pode resultar em falha prematura dos componentes elétricos principais.
- Limpe a correia com um pano úmido. Aspire qualquer partícula preta/branca que possa se acumular ao redor da unidade. Essas partículas podem se acumular devido ao uso normal da esteira.
- Se a sua esteira possui amortecedores a ar sob a plataforma para auxiliar na suspensão, lubrifique o tubo prateado do amortecedor a ar com spray à base de Teflon, encontrado em lojas de equipamentos ou bicicletas da sua região.

MENSAL

## CRONOGRAMA DE MANUTENÇÃO

### LUBRIFICAÇÃO

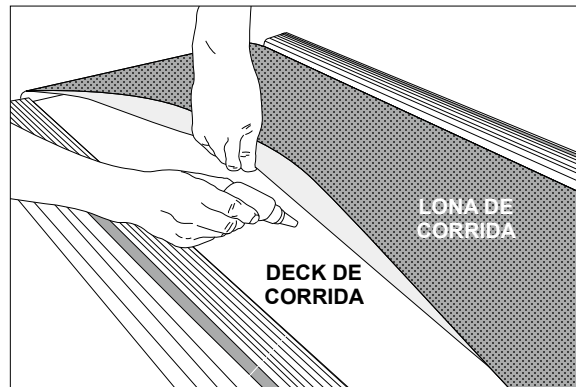
#### A CADA 3 MESES OU 480 KM

Para manter o desempenho ideal, é necessário lubrificar o deck de corrida da esteira a cada três meses ou 480 km. Quando a esteira registrar 480 km, ela exibirá a mensagem “LUBE” (LUBRIFICAR) ou “LUBE BELT” (LUBRIFICAR LONA). A esteira não funcionará enquanto a mensagem estiver sendo exibida. Sua esteira foi fornecida com um frasco de lubrificante de silicone 100% que pode ser utilizado para duas aplicações.

Para adquirir lubrificante de silicone adicional:  
Contacte o Apoio Técnico ao Cliente..

Ferramentas necessárias:

- Chave em T ou chave Allen
- Óleo de silicone 100%



**PROCEDIMENTO:**

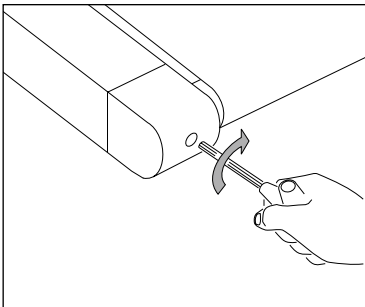
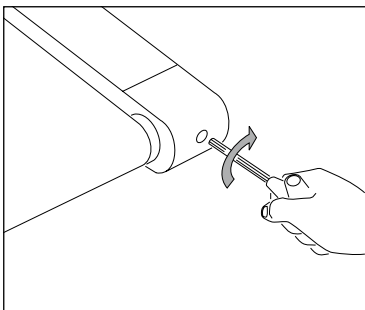
1. Desligue a esteira com o botão liga/desliga e desconecte o cabo de alimentação da tomada da parede.
2. Usando a chave T ou a chave Allen, afrouxe os parafusos do rolo traseiros 10-15 voltas no sentido anti-horário. Isso deve fornecer folga suficiente à lona para que você possa levantá-la.
3. Levante a lona tanto quanto você puder e aplique óleo de silicone em padrão de ziguezague em toda a superfície do deck de corrida. Use 1/2 frasco de lubrificante de silicone. Não aplique óleo de silicone na parte superior da lona de corrida. Coloque a lona de corrida e aperte ambos os parafusos do rolo traseiro no sentido horário com o mesmo número de voltas necessário para afrouxá-los.
4. Depois de ter aplicado o lubrificante, conecte o cabo de alimentação e insira a chave de segurança. Apague a mensagem de lubrificação da lona da seguinte maneira: primeiro, pressione e mantenha pressionado o botão SPEED UP (ACELERAR), em seguida, o botão STOP (PARAR) e mantenha ambos os botões pressionado por 5-7 segundos.
5. Permaneça fora da máquina e pressione START (INÍCIO). Permita que a lona corra a 3 mph durante 3 minutos para começar a espalhar o silicone. Depois, caminhe na máquina a uma velocidade confortável durante 3 minutos para terminar de espalhar o silicone e verifique a tensão e o alinhamento adequados da lona de corrida.
6. Quando a lona estiver centralizada e tensionada, pare-a. Limpe qualquer excesso de óleo dos lados com um pano úmido.

Pressione qualquer tecla para suspender a mensagem de aviso de lubrificação até depois de seu próximo treino.

Nota: Alguns modelos mais antigos podem exigir que mantenha premido o botão de paragem durante 5 segundos para suspender a mensagem durante 8 km de utilização.

Se a sua esteira possui amortecedores a ar sob a plataforma para auxiliar na suspensão, lubrifique o tubo prateado do amortecedor a ar com spray à base de Teflon, encontrado em lojas de equipamentos ou bicicletas da sua região.

Visite a seção de Suporte ao cliente do nosso site para assistir vídeos com instruções de manutenção. Entre em contato com o Suporte técnico ao cliente para esclarecer dúvidas sobre a aplicação do lubrificante em sua esteira.

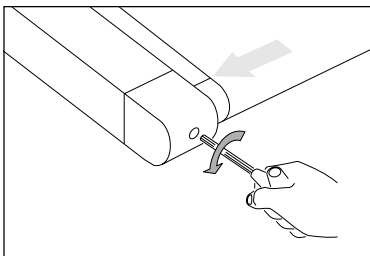
APERTANDO O LADO ESQUERDO  
DO ROLETEAPERTANDO O LADO DIREITO  
DO ROLETE

## COMO TENSIONAR A CORREIA DE CORRIDA

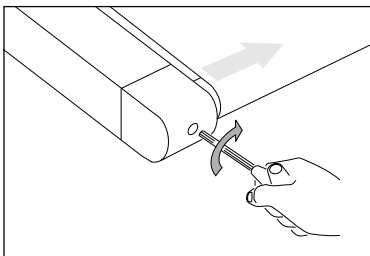
Caso tenha uma sensação de derrapamento ao correr na esteira, a correia de corrida deve ser esticada. Na maior parte dos casos, a correia se esticou devido ao uso, o que a faz derrapar. Esse é um ajuste normal e comum. Para eliminar essa derrapagem, **desligue a esteira** e aperte **ambos os parafusos do rolete traseiro** com a chave allen fornecida, girando-os  $\frac{1}{4}$  de volta para a direita (sentido horário), como no exemplo. Ligue a esteira e verifique se há derrapamento. Repita se necessário, mas **nunca gire** os parafusos do rolete mais do que  $\frac{1}{4}$  de volta de cada vez. A correia estará tensionada adequadamente quando a sensação de derrapamento desaparecer.

### ⚠️ ADVERTÊNCIA

A correia de corrida **NÃO** deve se mover durante o tensionamento. O estiramento exagerado da correia de corrida pode causar desgaste excessivo na esteira e em seus componentes. Nunca estique demais a correia.



**A CORREIA ESTÁ LONGE DEMAIS DO LADO DIREITO**



**A CORREIA ESTÁ LONGE DEMAIS DO LADO ESQUERDO**

## COMO CENTRALIZAR A CORREIA DE CORRIDA

**Se a correia estiver longe demais do lado direito:** Usando a chave allen fornecida e com a esteira correndo a 1 km/h, gire o parafuso de ajuste **ESQUERDO** no sentido anti-horário  $\frac{1}{4}$  de volta e aguarde até que o parafuso se ajuste. Use a marcação ou a linha de separação da tampa do motor como referência para o alinhamento. Repita se necessário, até que a correia fique centralizada durante o uso.

**Se a correia estiver longe demais do lado esquerdo:** Usando a chave allen fornecida e com a esteira correndo a 1 km/h, gire o parafuso de ajuste **ESQUERDO** no sentido horário  $\frac{1}{4}$  de volta e aguarde até que o parafuso se ajuste. Use a marcação ou a linha de separação da tampa do motor como referência para o alinhamento. Repita se necessário, até que a correia fique centralizada durante o uso.

- Se perceber que a correia está derrapando porque está muito frouxa, centralize-a e em seguida tensione conforme necessário.
- Para facilitar o acesso ao parafuso de ajuste, remova as ponteiras.

### CUIDADO

Não mova a correia numa velocidade superior a 1 km/h enquanto estiver centralizando. Mantenha os dedos, cabelo e roupas longe da correia em todos os momentos.

# RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

## PERGUNTAS COMUNS SOBRE O PRODUTO

### OS SONS QUE A ESTEIRA FAZ SÃO NORMAIS?

Todas as esteiras fazem algum tipo de ruído de batida com a rolagem da correia sobre os roletes, sobretudo as esteiras novas. Esse ruído diminuirá com o tempo, mas talvez não desapareça totalmente. Ao longo do tempo, a correia se esticará, fazendo com que a correia role mais facilmente pelos roletes.

### POR QUE A ESTEIRA QUE EU COMPREI FAZ MAIS BARULHO DO QUE A DA LOJA?

Todos os produtos para atividade física parecem mais silenciosos no showroom de uma grande loja porque em geral há mais ruídos de fundo do que em sua residência. Além disso, haverá menos reverberação em um piso de concreto acarpetado do que em um piso com revestimento de madeira. Em alguns casos, um tapete de borracha pesado pode ajudar a reduzir a reverberação através do piso. Se um produto para atividade física for colocado perto de uma parede, haverá mais ruído refletido.

### QUANDO DEVO ME PREOCUPAR COM UM RUÍDO?

Desde que os sons feitos pela esteira não sejam mais altos do que o tom de voz normal de conversa, os ruídos são considerados normais.

## RESOLUÇÃO BÁSICA DE PROBLEMAS

**PROBLEMA:** O console não acende.

**SOLUÇÃO:** Verifique o seguinte:

A luz vermelha no botão LIGA/DESLIGA acende? **OBSERVAÇÃO:** Alguns modelos de esteira não possuem um botão que acende. Se for este o caso, continue com as soluções “sim” e “não” abaixo.

Se sim:

- Desligue a energia, desconecte o cabo de alimentação e aguarde 60 segundos. Remova a tampa do motor. Aguarde até que todas as luzes de LED vermelhas tenham se apagado na placa de controle do motor antes de prosseguir. Verifique em seguida se nenhum dos fios conectados à placa inferior está solto ou desconectado.

- Verifique novamente se todas as conexões estão firmes, especialmente o cabo do console. Desconecte e conecte novamente o cabo do console para verificar.
- Certifique-se de que o cabo do console não esteja amassado ou danificado de alguma forma.
- Ligue a esteira na tomada, aperte o botão para ligar e observe se algum LED se acende na placa de controle do motor.

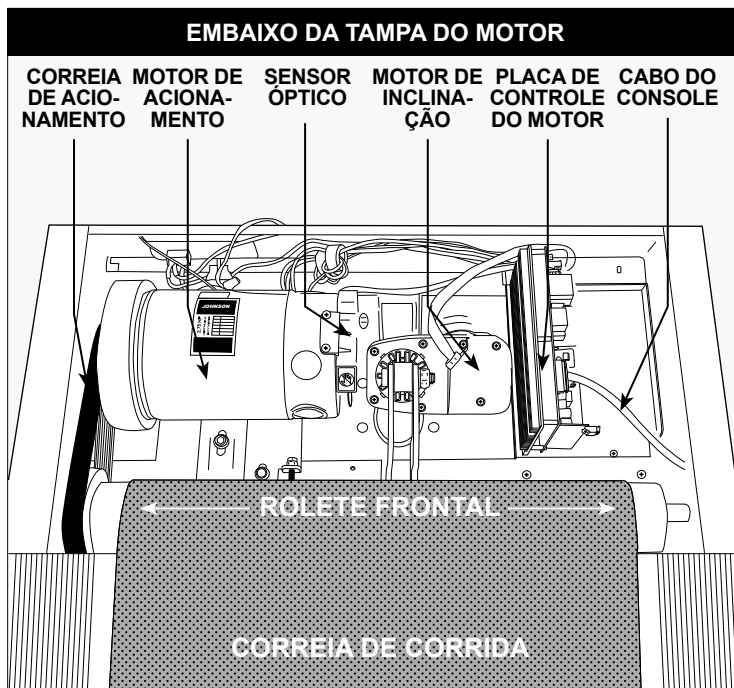
Se não:

- Verifique se a tomada onde a máquina está ligada está funcionando. Verifique novamente se o disjuntor não caiu, se está em um circuito de 15 A dedicado, não está em uma tomada equipada com GFCI e não está conectado em um filtro de linha/protetor contra surtos ou cabo de extensão.
- Verifique se o cabo de alimentação não está amassado ou danificado e se está conectado adequadamente na tomada E na máquina.
- Verifique se o botão liga/desliga está na posição LIGADO.

**PROBLEMA:** O console indica SAFETY KEY OFF (Chave de segurança desligada) ou exibe apenas traços.

**SOLUÇÃO:** Verifique o seguinte:

- Verifique se a chave de segurança está firme no lugar.
- Se estiver usando uma chave magnética, certifique-se de que esteja magnetizada.



# RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

## RESOLUÇÃO BÁSICA DE PROBLEMAS

**PROBLEMA:** A correia não se move ou se move pouco, mas o console funciona.

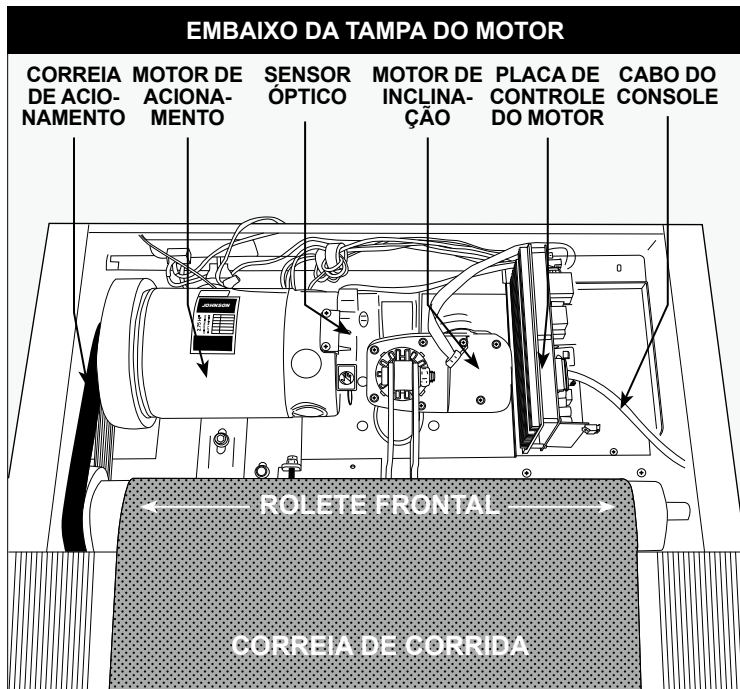
**SOLUÇÃO:** Verifique o seguinte:

- Certifique-se de que está a seguir as recomendações e diretivas de alimentação das INSTRUÇÕES DE LIGAÇÃO À TERRA E FUNCIONAMENTO BÁSICO neste manual do proprietário. A unidade deve estar em um circuito de 15 A dedicado e não em uma tomada equipada com GFCI. Não conecte a máquina em um filtro de linha/protetor contra surtos ou cabo de extensão.
- Verifique se há alguma movimentação da correia. Em caso afirmativo, anote quanto ou por quanto tempo ela se move antes de parar.
- Tente mover a correia manualmente. Caso contrário, a correia de acionamento pode ter se desprendido, ou os rolamentos do motor podem ter se enroscado.
- Desligue a esteira e desconecte-a da tomada. Remova a tampa plástica do motor localizada na parte frontal da máquina retirando os parafusos Phillips. Verifique se o alinhamento da correia de acionamento está correto.
- Ainda sem a tampa, verifique as conexões dos fios e cabos, já que eles podem ter se soltado ou desconectado durante o envio ou a montagem. Certifique-se de que as conexões estejam firmes e de que nenhum fio esteja torcido, danificado, desconectado ou queimado.

**PROBLEMA:** A inclinação não se move, não abaixa nem parece estar no nível correto.

**SOLUÇÃO:** Verifique o seguinte:

- Certifique-se de seguir as recomendações e as orientações sobre a alimentação nas páginas 4 e 5 deste GUIA DA ESTEIRA. A unidade deve



estar em um circuito de 15 A dedicado e não em uma tomada equipada com GFCI. Não conecte a máquina em um filtro de linha/protetor contra surtos ou cabo de extensão.

- Certifique-se de que o console mostra uma alteração no visor quando os botões de elevação são pressionados.
- Desligue a esteira e desconecte-a da tomada. Verifique se as conexões dos cabos do console na parte superior da haste estão presas com firmeza. Certifique-se de que todos os fios multicoloridos estejam inseridos completamente no feixe de cabos.
- Remova a tampa plástica do motor localizada na parte frontal da máquina retirando os parafusos Phillips. Verifique as conexões dos fios e cabos, já que eles podem ter se soltado ou desconectado durante o envio ou a montagem. Certifique-se de que as conexões estejam firmes e de que nenhum fio esteja torcido, danificado, desconectado ou queimado.

**PROBLEMA:** Não sai nenhum som dos alto-falantes, mas os fones de ouvido funcionam.

**SOLUÇÃO:** Verifique o seguinte:

- Desligue a esteira e desconecte-a da tomada. Remova a tampa plástica do motor localizada na parte frontal da máquina retirando os parafusos Phillips.
- Verifique as conexões dos fios e cabos à placa dos alto-falantes, perto da placa de controle do motor.

**PROBLEMA:** O disjuntor do circuito da esteira cai durante o exercício.

**SOLUÇÃO:** Verifique o seguinte:

- Certifique-se de que a esteira esteja conectada a um circuito de 15 A dedicado.
- Verifique se a máquina não está ligada a um cabo de extensão ou protetor contra surtos.
- Confirme se a máquina não está conectada a uma tomada equipada com GFCI ou a um circuito com uma tomada equipada com GFCI.

**PROBLEMA:** A correia de corrida não fica centralizada durante o exercício.

**SOLUÇÃO:** Verifique o seguinte:

- Certifique-se de que a esteira esteja em uma superfície nivelada.
- Verifique se a correia está esticada e centralizada adequadamente (consulte as seções COMO TENSIONAR e COMO CENTRALIZAR A CORREIA DE CORRIDA para orientações detalhadas).

**PROBLEMA:** A velocidade de funcionamento parece incorreta.

**SOLUÇÃO:**

- Desligue a esteira e desconecte-a da parede.

- Remova os parafusos da tampa do motor usando uma chave Phillips.
- Verifique se o sensor óptico está conectado à placa de controle do motor.
- Inspeccione o cabo/conexão do sensor de velocidade em busca de algum dano visível.

## RESOLUÇÃO BÁSICA DE PROBLEMAS

**PROBLEMA:** Em níveis de inclinação mais elevados, aparece a mensagem “Erro na gama de velocidades - Terminar o treino”.

### SOLUÇÃO:

- Esta é uma característica de segurança que corta automaticamente a alimentação do motor de acionamento quando a velocidade está fora do intervalo devido à combinação da carga no tapete e do elevado grau de inclinação
- Para evitar um fim automático do treino, reduza a percentagem do nível de inclinação.

## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A FREQUÊNCIA CARDÍACA [APENAS PLACAS DE PEGADA (GRIP-PULSE)]

Verifique no seu ambiente de exercícios a existência de fontes de interferência, como luzes fluorescentes, computadores, cercamento subterrâneo, sistemas de segurança residenciais ou aparelhos que contenham grandes motores. Esses itens podem causar leituras de frequência cardíaca irregulares.

Pode ocorrer uma leitura irregular sob as seguintes condições:

- Segurar as barras de apoio de medição de frequência cardíaca com muita força. Tente manter uma pressão moderada enquanto segura as barras de apoio de medição de frequência cardíaca.
- Movimento e vibração constantes provocados por segurar constantemente as barras de apoio de medição de frequência cardíaca durante o exercício. Se estiver recebendo leituras de frequência cardíaca irregulares, tente segurar as placas apenas o suficiente para monitorar sua frequência cardíaca.
- Quando sua respiração está muito pesada durante um exercício.
- Quando suas mãos estão apertadas pelo uso de anéis.
- Quando suas mãos estão secas ou frias. Tente umedecer as palmas das mãos esfregando uma na outra para aquecê-las.
- Alguém que tenha arritmia acentuada.
- Alguém com arteriosclerose ou distúrbio de circulação periférica.
- Alguém cuja pele na palma que está sendo medida seja muito espessa.

## PRECISA DE AJUDA?

Se esta seção de resolução de problemas não solucionar o problema, interrompa o uso e desligue da energia.



### Contacte o Apoio Técnico ao Cliente.

As informações a seguir podem ser solicitadas quando você telefonar. Tenha estes itens prontamente disponíveis:

- Nome do modelo
- Número de série
- Comprovante da compra

Algumas perguntas comuns de resolução de problemas que podem ser feitas são:

- Há quanto tempo este problema vem ocorrendo?
- Este problema ocorre sempre que a esteira é usada? Com todos os usuários?
- Caso esteja ouvindo um ruído, ele vem da parte frontal ou traseira? Que tipo de ruído é (batida, trituração, rangido, chiado etc.)?
- A máquina passa por manutenção de acordo com o cronograma de MANUTENÇÃO?

Responder a estas e outras perguntas permitirá aos técnicos enviar peças de reposição adequadas e a assistência necessária para colocar você e sua esteira em movimento novamente!

# 繁體中文

# 重要安全指示

感謝您選購 SCHWINN SFT3.1 跑步機健身器材。誠摯建議您在開始組裝器材前仔細閱讀本使用手冊，尤其是以下警告指示！**警告指示可減少燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害：**

開始前，請先找出在電源開關附近白色條碼貼紙上的跑步機序號，然後將其輸入下方空白處。

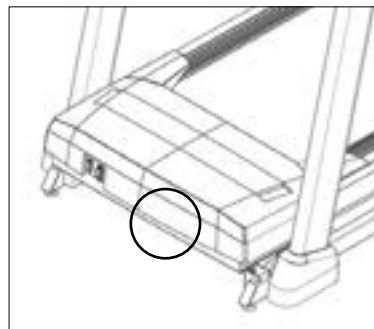
請在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**SCHWINN SFT3.1**

» 來電諮詢服務時，請提供序號和型號名稱。

序號位置



## 警告

- 疏於遵照這些說明可能會導致人員受傷！
- 心率監測系統可能不準確。運動過量可能會導致嚴重受傷或死亡。若覺得頭暈，請立刻停止運動。
- 運動時請保持適當配速。
- 若感覺到各種不同的疼痛，包括胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動並諮詢醫師此症狀之後，才可繼續使用。不正確或過量的運動可能損害健康。
- 請勿穿著可能被跑步機任何零件勾住的衣物。
- 使用本器材時請一律穿著運動鞋。
- 請勿在跑步機上跳躍。
- 運動時，請勿跑在跑帶邊緣，以避免受傷風險。
- 跑步機運作時，任何時候均只能由一人使用。

- 體重超過保固部分規定的承重能力之人員請勿使用跑步機。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 將跑步機平台降下時，應確定其後腳已穩固立於地板後，才可踏上平台。
- 請勿在毯子或枕頭上使用。機體過熱可能會引發火災、觸電或人身傷害。
- 本健身器材必須使用正確接地的電源插座。
- 若要中斷電源，請將所有控制功能切換至關閉位置，然後拔下電源插頭。
- 移動設備之前，請切開所有電源。
- 器材的電線或插頭損壞時，即使器材能正常運作，也切勿操作器材。如果產品出現損壞或曾經浸水，請勿操作產品。請聯絡客戶技術支持進行更換或維修，以避免危險。
- 連接電源時，切勿讓跑步機處於無人看管狀態。不使用器材時以及在安裝或拆下零件之前，請拔除電源插頭。
- 任何時候，寵物或 13 歲以下的兒童須距離跑步機 3 公尺以上。
- 任何時候，13 歲以下兒童絕不應使用跑步機。
- 13 歲以上的孩童或具備身體、知覺或精神能力缺陷，或缺乏經驗和知識的人士均不應使用跑步機，如欲使用，應接受可負責其安全之人士指導使用跑步機。
- 除非經專業人員和當地經銷商指示，否則請勿拆下保護蓋。維修服務只能由經授權的維修服務技師進行。
- 斷開安全開關，以防止第三方濫用。
- 跑步機配備側扶手和前把手，供使用者支撐和緊急離開，按下緊急按鈕即可停止機器，緊急離開器材。
- 跑步機上沒有使用者時，噪音水平低於 70 分貝，使用時會超過 70 分貝。如果跑步機的噪音對您造成困擾，請停止運動並休息一下。載重狀態下的噪音量會比無載重更大。
- 折疊跑步機之前，請確保跑步機完全停止。請勿於折疊時操作跑步機。
- 請注意，端蓋等塑膠零件容易磨損。
- 必須定期檢查是否有損壞和磨損，方可維持跑步機的安全等級。
- 請確保跑帶的邊緣與側邊裝飾護條平行，並且不會在側邊裝飾護條下方移動。如果跑帶未居中，必須在使用前進行調整。
- 請僅依照跑步機指南和使用手冊說明使用跑步機。
- 請勿使用非製造商建議的其他配件。使用不當配件可能會造成人身傷害。
- 請將器材送回客戶服務中心進行檢修。
- 請讓電源線遠離高溫表面。請勿使用隨附的電源線搬運本器材，請勿將電線當成把手使用。
- 通風口堵塞時，請勿操作跑步機。請保持通口清潔，沒有棉絮、毛髮等。
- 為避免觸電，請勿將任何物品放入或插入任何開口。
- 請勿在使用噴霧產品的地方或供應氧氣時操作器材。
- 本跑步機僅供家庭使用。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請勿在任何無法控制溫度的地點使用跑步機，例如但不限於車庫、陽台、泳池區、浴室、露天車棚或戶外。如果跑步機暴露在較低溫度或高濕度的氣候下，強烈建議於第一次使用前為跑步機暖機到室溫。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。

- 跑步機很重，移動時請小心，並視需要尋求協助。請勿嘗試移動或搬運跑步機，必須先讓跑步機處於直立折疊位置，並固定鎖扣。如果未遵守上述指示，可能會導致受傷。
- 請依照組裝說明指示的時機，再將跑步機從包裝內取出或抬起。您可以拆下儀表支撐桿的塑膠膜。
- 請勿於包裝箱倒置或側放時打開包裝箱。
- 請於預計使用位置拆封和組裝器材。
- 封閉式跑步機配備高壓裝置，如果操作不當，可能會導致下層主架彈開。
- 除非經客服技術人員指示，請勿拆下儀表護蓋。維修只能由授權維修技術人員進行。
- 可由 2 人一起組裝，組裝過程將會更加輕鬆。

## 技術規格

|                     |  |
|---------------------|--|
| 裝配尺寸<br>(長 x 寬 x 高) | 162.5 x 77 x 139.5 公分 /<br>64 x 30.3 x 54.9 英吋 |
|---------------------|--|

|      |                 |
|------|-----------------|
| 產品重量 | 52.4 公斤 / 115 磅 |
|------|-----------------|

|           |                |
|-----------|----------------|
| 使用者體重承載上限 | 113 公斤 / 250 磅 |
|-----------|----------------|



您現在可以開始組裝設備。有關組裝、操作、程式、故障排除和維護的詳細說明，請掃描左邊的 QR 碼以查看完整手冊。

如果掃描 QR 碼失敗，您可以前往此處提供的網站：  
<https://global.schwinfitness.com/en/manuals.html>

## 保固

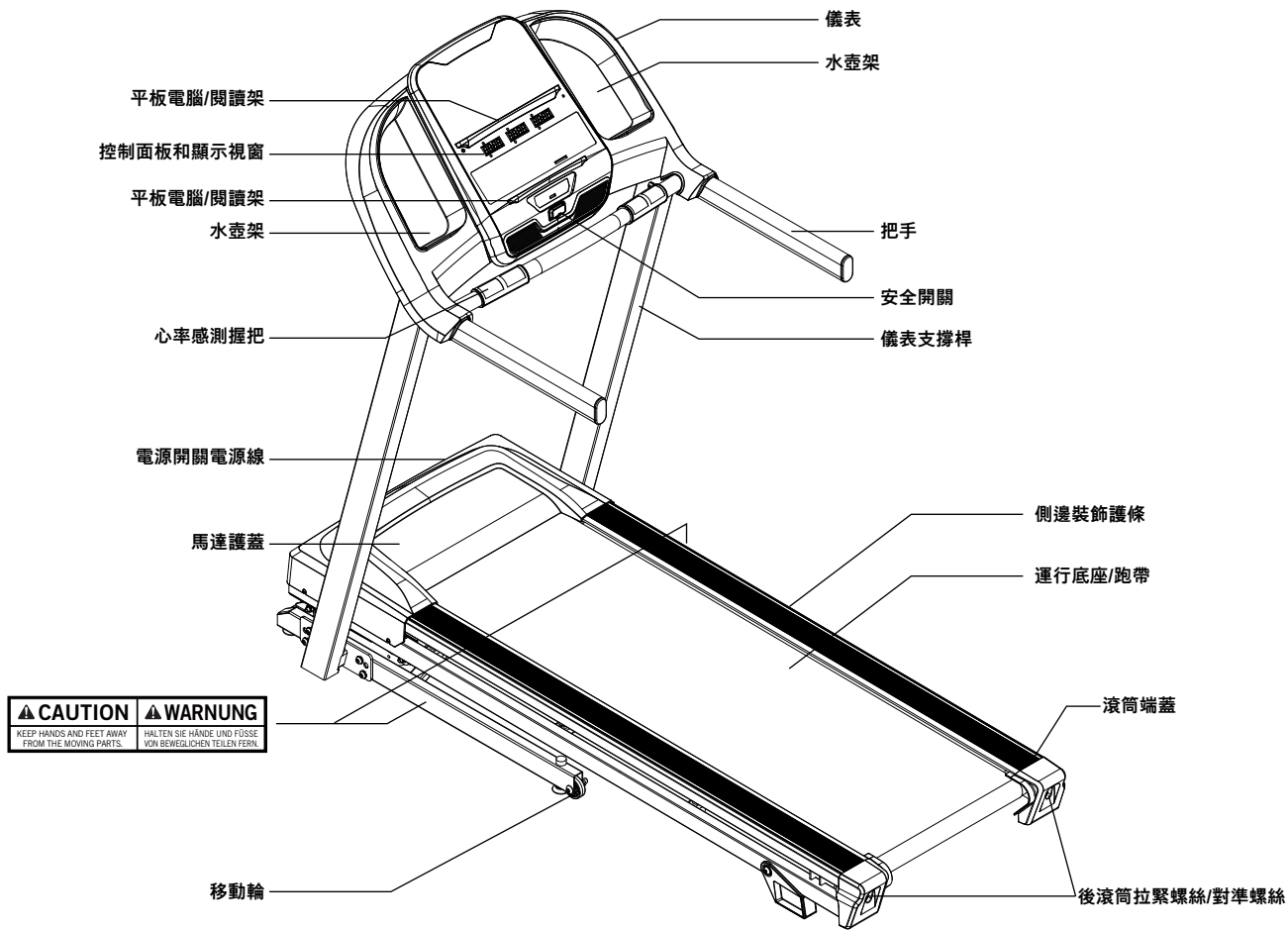
如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援。



### 需要協助嗎？

如果有任何疑問、缺少零件，或需要器材的技術支援或保養，請聯絡客戶技術支援。

製造/委製/進口商：喬山健康科技(股)公司 | 地址：台灣台中市大雅區東大路2段999號



## 隨附工具：

- 5 mm L 型扳手
- 6 mm T 型扳手

## 隨附零件：

- 1 個儀表組
- 2 支儀表支撐桿
- 1 套五金工具包
- 1 個安全開關
- 1 瓶矽利康潤滑油（兩用）
- 1 條電源線
- 2 個把手



## 需要協助嗎？

如果有任何疑問或有缺少零件，請聯絡客戶技術支援部門。

## 預組裝

### 警告

請勿試圖抬起跑步機！除非依照組裝說明的指示，否則請勿將跑步機從包裝內取出或抬起。您可以拆下儀表支撐桿的塑膠薄膜。

### 開箱

將跑步機紙箱放置在平坦的表面上。建議您在地板上鋪一層防護墊。搬運和運送本機時請小心。切勿在包裝箱側放的情況下打開包裝箱。解開束帶後，除非已組裝完成、直立摺起且牢固固定，否則請勿提起或搬動本裝置。在預計使用位置拆封和組裝本裝置。封閉式跑步機配有高壓衝擊，如操作不當，可能會彈開。切勿抓住傾斜框架的任何部分，試圖抬起或移動跑步機。

### 警告

疏於遵照這些說明可能會導致人員受傷！

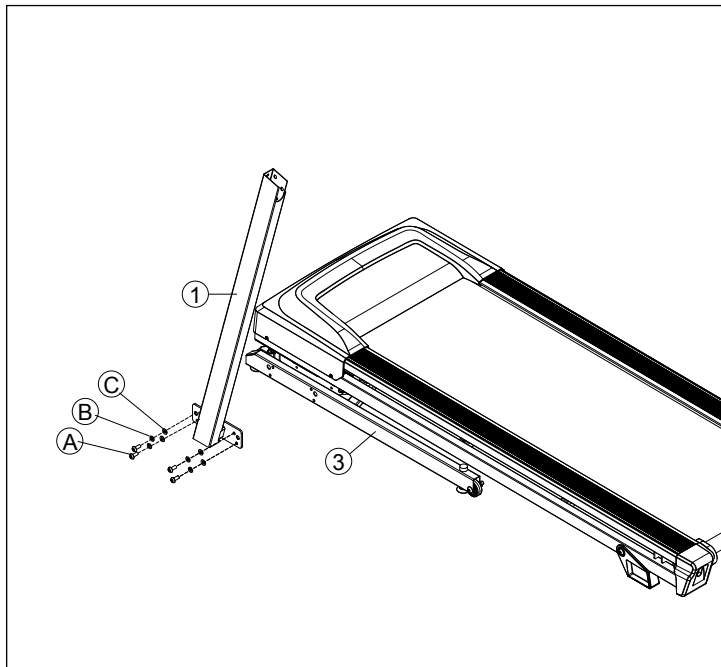
請注意：在進行每個組裝步驟時，請確認將所有螺帽及螺絲安裝在正確位置，並將其局部旋緊。建議您完成組裝本器材後再將所有螺絲旋緊。

請注意：少量塗抹潤滑油有助於五金的安裝。建議使用例如鋰基室內健身車專用潤滑油等潤滑油。

# 組裝第 1 步

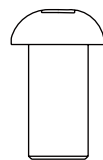
第 1 步的工具包

| 零件 | 類型   | 描述            | 數量 |
|----|------|---------------|----|
| A  | 螺絲   | M8X1.25PX20L  | 4  |
| B  | 彈簧墊圈 | 8.2X15.4X2T   | 4  |
| C  | 平墊圈  | 8.4X15.5X1.6T | 4  |



- A 開啟第 1 步的工具包。
- B 使用 4 個螺絲 (A)、4 個彈簧墊圈 (B) 和 4 個平墊圈 (C)，將左儀表支撐桿 (1) 安裝到主車架 (3)。

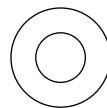
請注意：在第 4 步之前請勿完全擰緊螺絲。



A



B

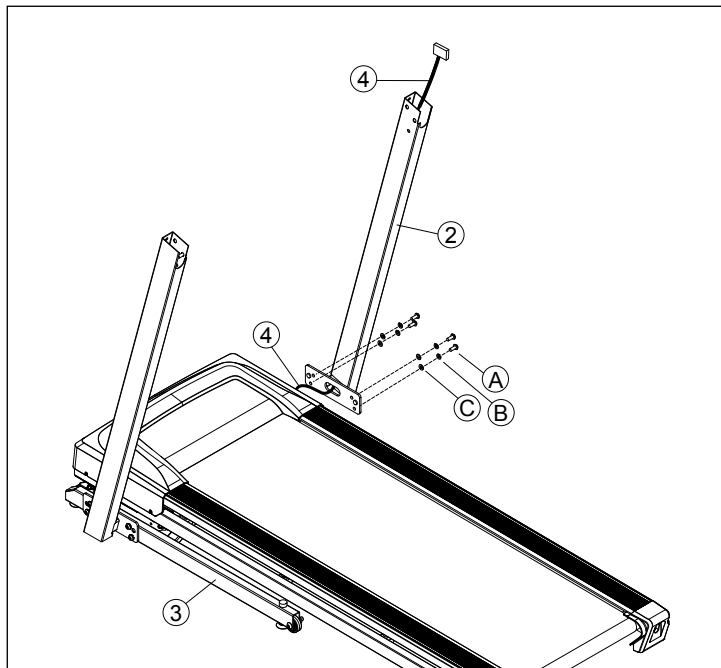


C

## 組裝第 2 步

第 2 步的工具包

| 零件 | 類型   | 描述            | 數量 |
|----|------|---------------|----|
| A  | 螺絲   | M8X1.25PX20L  | 4  |
| B  | 彈簧墊圈 | 8.2X15.4X2T   | 4  |
| C  | 平墊圈  | 8.4X15.5X1.6T | 4  |



- A 開啟第 2 步的工具包。
- B 將導線 連接到儀表線 (4) 的底端。將導線拉過右儀表支撐桿 (2)。在將導線拉過支撐桿後，儀表線 (4) 的頂部應位於支撐桿的頂部。
- C 使用 4 個螺絲 (A)、4 個彈簧墊圈 (B) 和 4 個平墊圈 (C)，將右儀表支撐桿 (2) 安裝到主車架 (3)。

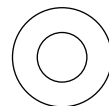
請注意：在第 4 步之前請勿完全擰緊螺絲。



A



B

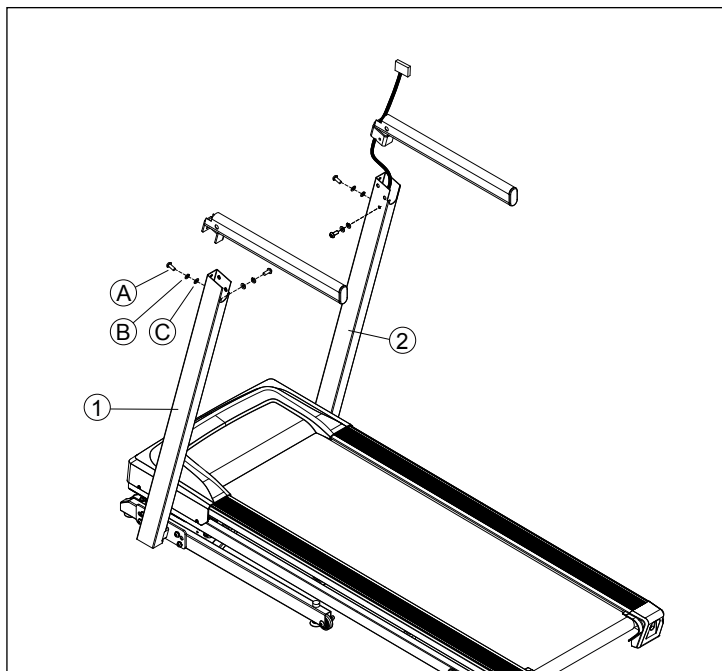


C

# 組裝第 3 步

### 第 3 步的工具包

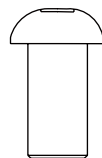
| 零件 | 類型   | 描述            | 數量 |
|----|------|---------------|----|
| A  | 螺絲   | M8X1.25PX20L  | 4  |
| B  | 彈簧墊圈 | 8.2X15.4X2T   | 4  |
| C  | 平墊圈  | 8.4X15.5X1.6T | 4  |



請注意：組裝儀表時，切勿擠壓任何電線。

- A 將導線穿過把手底端。
- B 開啟第 3 步的工具包。
- C 使用 2 個螺絲 (A)、2 個彈簧墊圈 (B) 和 2 個平墊圈 (C)，將把手安裝到左儀表支撐桿 (2)。
- D 另一個把手的安裝方式一樣。

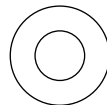
請注意：在第 5 步之前請勿完全擰緊螺絲。



A



B

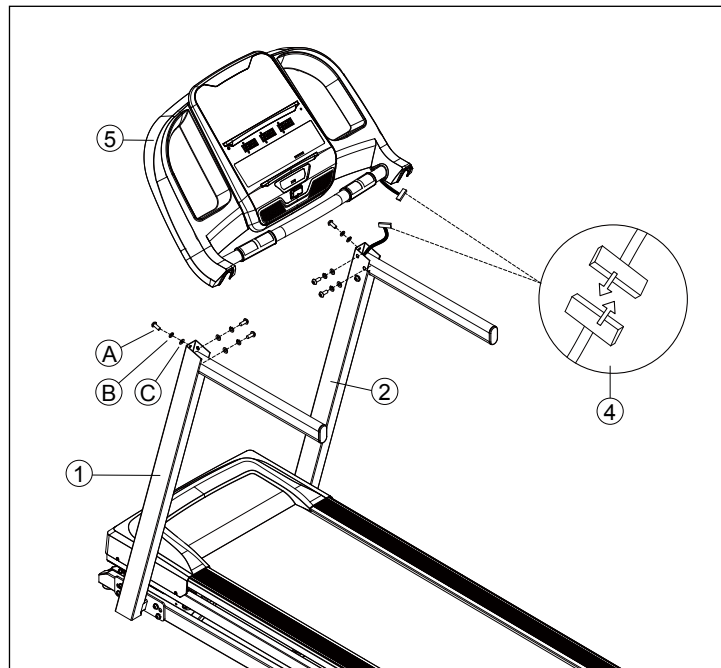


C

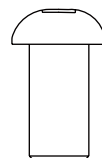
## 組裝第 4 步

第 4 步的工具包

| 零件 | 類型   | 描述            | 數量 |
|----|------|---------------|----|
| A  | 螺絲   | M8X1.25PX20L  | 6  |
| B  | 彈簧墊圈 | 8.2X15.4X2T   | 6  |
| C  | 平墊圈  | 8.4X15.5X1.6T | 6  |



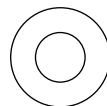
- A 開啟第 4 步的工具包。
- B 將儀表 (5) 輕輕放在儀表支撐桿 (1&2) 的頂部。先使用 3 個螺絲 (A)、3 個彈簧墊圈 (B) 和 3 個平墊圈 (C) 安裝左側。
- C 將儀表線 (4) 塞進儀表支撐桿 (2) 中。使用導線，小心地將儀表線 (4) 從儀表支撐桿 (2) 拉出。拆開並丟棄導線。連接儀表線 (4)，然後小心將電線塞進支撐桿以避免損壞。
- D 使用 3 個螺絲 (A)、3 個彈簧墊圈 (B) 和 3 個平墊圈 (C) 安裝儀表 (5) 的右側。



A



B



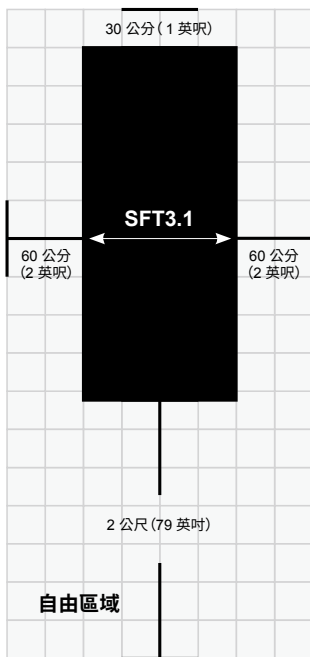
C

## 組裝第 5 步

組裝完成！



# 跑步機的 安裝與使用



## 跑步機放置位置

請將跑步機放置在平坦穩固的表面。跑步機前方應留下 30 公分的空間設置電源線。請在跑步機後方留一個清空區域，寬度應至少和跑步機同寬，且長度至少 2 公尺。此區域必須清空障礙物，並為使用者提供離開器材的暢通路線。

發生緊急情況時，請將雙手放在兩側扶手上支撐自己，並將雙腳放在側邊裝飾護條上。

為了方便使用，跑步機兩側應留下 60 公分的空間，供使用者戶從任何一側進出跑步機。

請勿將跑步機放置在可能阻擋會通風口或通氣孔的區域。跑步機不應放在車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

## 接地說明

本產品必須接地。如果跑步機發生異常或故障，正確接地可為電流提供最小電阻的路徑，以降低觸電的風險。本產品配備附有器材接地導體的電線和接地插頭。插頭必須插入依據當地法規和法令安裝和接地適當插座中。

## 危險！

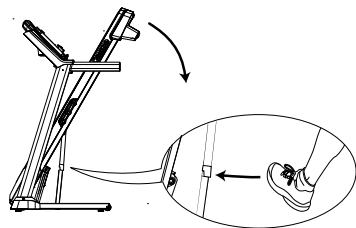
- 不當連接器材接地導體可能會導致觸電。如果您不確定產品是否正確接地，請諮詢合格的電工或維修服務供應商。請勿擅自改造產品隨附的插頭。如果插頭與插座不符，請找合格電工安裝適當的插座。
  - 本產品適用於標稱局部電壓電路，並配備接地插頭。本產品不應使用轉接器。
  - 本產品必須使用專用電路。若要判斷是否使用了專用電路，請關閉該電路的電源，並觀察其他裝置斷電。如果有請將器材移到其他電路。
- 請注意：一條電路上通常有多個插座。

## 折疊跑步機

若要展開，請緊抓住跑步機的後端。小心地將跑步機平台的後端抬起至直立位置，直到卡扣接合，並牢固地將平台鎖定到位。請確保平台牢牢固定，然後再鬆開。

## 展開

緊抓住跑步機的後端。若要展開，請輕輕按下腳部卡扣，直到卡扣卸除。小心地將平台降到地面。



## 使用安全開關

必須先插入安全開關，跑步機才會啟動。將繩扣末端夾緊您的衣服。此安全開關會在您因任何因素不慎滑落跑步機時，切斷跑步機的電源。請每兩週檢查安全開關能否正常操作。

**警告：**切勿在尚未將安全開關繩扣夾緊衣物前使用跑步機。先拉扯安全鑰匙繩扣以確保其不會鬆脫。

## 電源

跑步機由電源供應器供電。電源必須插入電源插孔，插孔位置在機器前方貼地桿的附近。部分跑步機有電源開關，位於電源插孔旁邊。請確定其位於開啟位置。不使用時請將電源線拔除。請注意：有些跑步機有開關裝置，位置在儀表的後方。

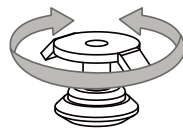
**警告：**如果產品的電線或插頭有損壞、未能正常運作，或者產品已經損壞或浸入水中，則切勿操作本產品。請參考資訊卡背面的聯絡資訊尋求協助。

## 調整跑步機的水平

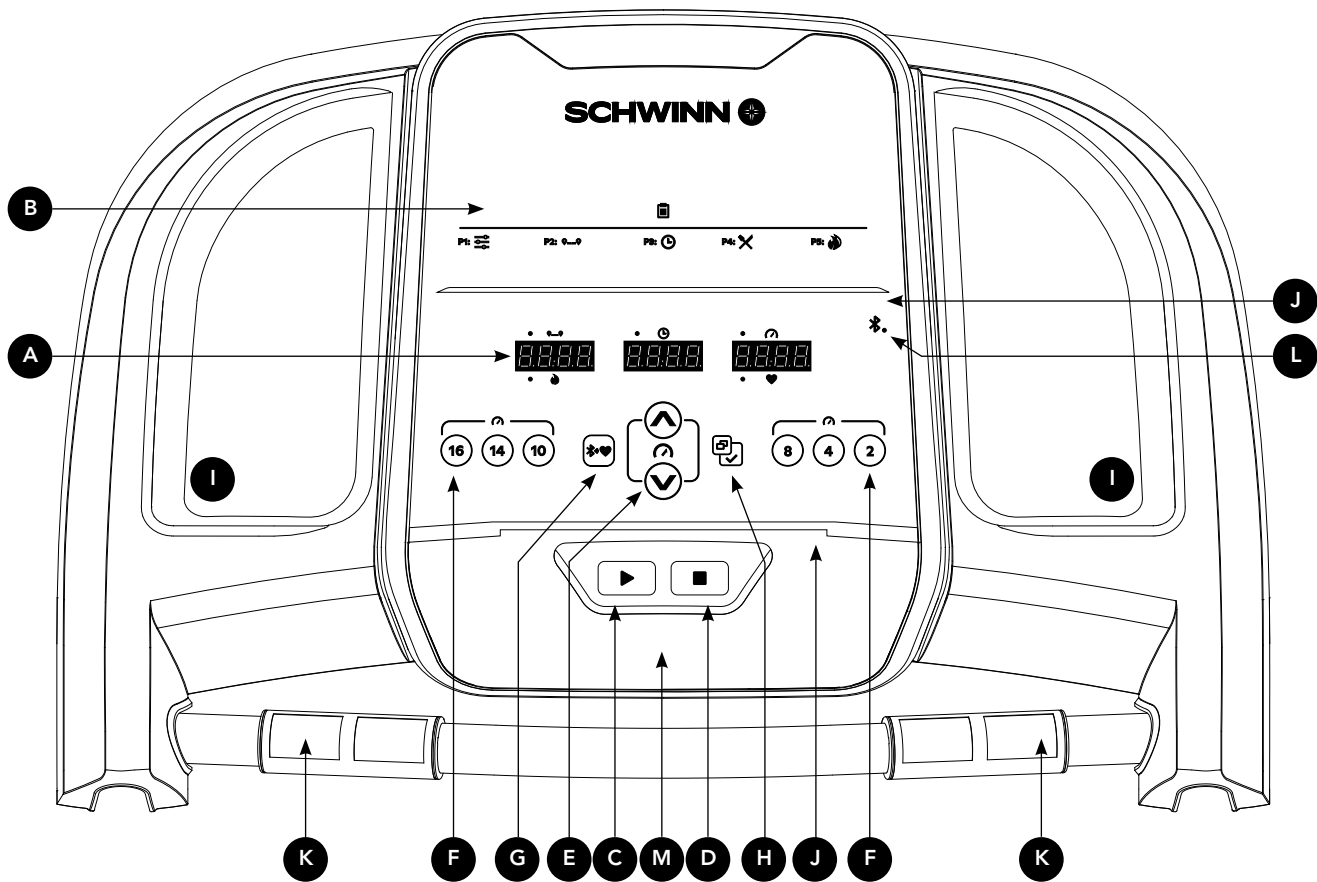
跑步機須放平以發揮最佳使用效果。將跑步機放置在預定的使用位置後，請調高或調降位於跑步機車架底部的其中一個或兩個調整旋鈕。建議使用水平尺測量。如果跑步機沒有平放好，跑帶可能會偏移。完成跑步機的水平調整後，將螺帽旋緊在車架上，並將調整桿鎖住定位。



調整高度



栓鎖調整








## 儀表操作

請注意：儀表表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) **LED 顯示**：卡路里、時間、距離、速度、心率。
- B) **運動程式**：顯示於 LED 的程式參照代碼。
- C) **開始**：按下以開始運動、開始您的運動或在暫停後繼續。
- D) **停止**：按下以暫停/結束運動。按住 3 秒鐘以重設儀表。
- E) **速度 +/- 鍵**：用於按微增量 ( 0.1% 增量 ) 調整速度。
- F) **速度快速鍵**：用於更快達到所需的速度。
- G) **藍牙心率**：按住 3 秒可連線至藍牙心率胸帶。( APP 與 BT 心率胸帶一次只能連結一條 )
- H) **輸入/切換顯示螢幕**：按下以選擇項目/按下以在運動期間切換顯示螢幕回饋。
- I) **水壺袋**：用於收納個人設備。
- J) **平板電腦/閱讀架**：用於放置平板電腦或閱讀資料。
- K) **心率感測握把**：用於測量心率。
- L) **藍牙**：連結藍牙時，燈號會持續亮起。
- M) **安全開關**：必須插入安全開關方能啟動跑步機。



## 顯示視窗

-  **卡路里**：運動期間燃燒的總卡路里或剩餘等待燃燒的卡路里。
-  **時間**：設定運動時間與速度。然後開始運動。
-  **距離**：以公里為單位顯示。顯示您在運動期間已完成的距離或剩餘距離。
-  **速度**：以 KPH 為單位顯示。指示步行或跑步表面移動有多快。
-  **心率**：以 BPM 為單位 (每分鐘心跳次數) 顯示。用來監測您的心率 (雙手同時握住心率感測握把時即會顯示)。

## 開始使用

- 1) 檢查並確認在跑帶上，未放置任何妨礙跑步機移動的物品。
- 2) 將電源插頭插入後，開啟跑步機的電源。( 電源開關位於電源線旁邊。 )
- 3) 站立在跑步機的側邊裝飾護條。
- 4) 將安全開關扣夾夾住衣服，確定安全開關有夾緊，不會於操作中脫落。
- 5) 將安全開關插入儀表上的安全開關孔內。
- 6) 開始運動有兩個選項：

### A) 快速開始

只需按下開始鍵即可開始訓練。

時間、距離和卡路里將從零開始計算。或者...

### B) 選擇運動或目標

- 1) 使用 +/- 按鈕選擇您的程式，然後在所需程式顯示時按下 ENTER。
- 2) 使用 +/- 按鈕調整設定，然後在所需設定顯示時按下 ENTER。
- 3) 按下「開始」以開始。

## 運動資料



**P1) 手動控制**：在運動期間手動調整速度。



**P2) 距離**：在運動期間，使用 13 個距離運動來促使自己走得更遠。自 L1 選取：1.6 km，L2：3.2 km，L3：5 km，L4：8 km，L5：10 km，L6：12.8 km，L7：15 km，L8：16 km，L9：20 km，L10：半馬，L11：24 km，L12：32 km，L13：馬拉松目標。使用者設定起始速度級別。



**P3) 時間**：設定時間目標。使用者可以在開始前設定速度與坡度。



**P4) 卡路里**：設定燃燒卡路里的目標。使用距離和速度計算燃燒的卡路里。



**P5) 燃脂運動：**專為減脂而設的運動。在運動過程中透過增加和降低速度，讓您一直處於脂肪燃燒區內進而達到減重效果。包括 10 個級別。

| 分區   |          | 暖身      |     | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     |
|------|----------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 時間   |          | 4:00 分鐘 |     | 30 秒鐘 | 30 秒鐘 | 30 秒鐘 | 30 秒鐘 | 30 秒鐘 | 30 秒鐘 | 30 秒鐘 | 30 秒鐘 |
| 1 級  | 速度 (kph) | 0.8     | 2.4 | 3.2   | 4     | 4.8   | 5.6   | 6.4   | 5.6   | 4.8   | 4     |
| 2 級  | 速度 (kph) | 0.8     | 3   | 4     | 4.8   | 5.6   | 6.4   | 7.2   | 6.4   | 5.6   | 4.8   |
| 3 級  | 速度 (kph) | 0.8     | 3.7 | 4.8   | 5.6   | 6.4   | 7.2   | 8     | 7.2   | 6.4   | 5.6   |
| 4 級  | 速度 (kph) | 1.6     | 4.1 | 5.6   | 6.4   | 7.2   | 8     | 8.8   | 8     | 7.2   | 6.4   |
| 5 級  | 速度 (kph) | 1.6     | 4.8 | 6.4   | 7.2   | 8     | 8.8   | 9.6   | 8.8   | 8     | 7.2   |
| 6 級  | 速度 (kph) | 1.6     | 5.1 | 7.2   | 8     | 8.8   | 9.6   | 10.4  | 9.6   | 8.8   | 8     |
| 7 級  | 速度 (kph) | 2.2     | 6.1 | 8     | 8.8   | 9.6   | 10.4  | 11.2  | 10.4  | 9.6   | 8.8   |
| 8 級  | 速度 (kph) | 2.2     | 6.6 | 8.8   | 9.6   | 10.4  | 11.2  | 12    | 11.2  | 10.4  | 9.6   |
| 9 級  | 速度 (kph) | 2.2     | 7.2 | 9.6   | 10.4  | 11.2  | 12    | 12.8  | 12    | 11.2  | 10.4  |
| 10 級 | 速度 (kph) | 2.2     | 7.8 | 10.4  | 11.2  | 12    | 12.8  | 13.6  | 12.8  | 12    | 11.2  |

## 將您的裝置連接至 JRNY APP，享受更具動態性的訓練體驗

如果您擁有 JRNY 會員資格\*，當裝置與本機控制台同步後，即可透過您的裝置存取 JRNY 功能。透過 JRNY 會員，您可以獲得依照個人需求調整的引導式訓練。



\* 使用 JRNY 體驗需要 JRNY 會員資格 – 詳情請見 [global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html](https://global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html)。若您位於提供服務的地區（包括美國），可以在手機或平板上下載 JRNY App 並在 App 內註冊來取得 JRNY 會員。JRNY 會員服務可能並未在所有國家提供。

# 保養與疑難排解

## 保養

預防性保養是保持器材功能正常及善盡安全責任的關鍵。請定期檢查器材。故障的零組件必須立即更換。功能出現異常的器材務必要暫停使用，直到修復為止。確認負責調整或維護/維修器材的人員均為合格人員。

### 警告

若要關閉跑步機電源，必須將電源線從壁裝插座拔下。

## 保養時間表

| 措施  | 頻率 |
|---|----|
| <p>清潔與檢查跑步機：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>關閉跑步機的電源開關，然後從牆上插座中拔出電源線插頭。</li> <li>用濕布擦拭跑帶、跑台、馬達護蓋和儀表外殼。切勿使用溶劑，否則可能會導致跑步機損壞。</li> <li>檢查電源線。如果電源線損壞，請參考資訊卡背面的聯絡資訊以尋求協助。</li> <li>確認電源線未在跑步機下方或任何其他可能會卡住或切斷電源線的區域。</li> <li>檢查跑帶的張力以及是否有居中。確認跑步機上的其他所有組件均不會因為跑帶偏移而受損。</li> <li>如果標籤受損或模糊不清，請參考資訊卡背面的聯絡資訊以尋求協助。</li> </ul>  | 每天 |
| <p>清潔跑步機下方：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>關閉跑步機的電源開關，然後從牆上插座中拔出電源線插頭。</li> <li>將跑步機收摺為直立型態，並確認固定銷牢牢鎖住。</li> <li>移動跑步機。</li> <li>擦拭或使用真空吸塵器清掃可能堆積在跑步機下方的所有灰塵或其他物體。</li> <li>將跑步機移回原位。</li> </ul>  | 每週 |
| <p>重要！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>關閉跑步機的電源開關，然後從牆上插座中拔出電源線插頭。等候 60 秒。</li> <li>檢查機器所有組裝螺絲的鬆緊度是否適當。</li> <li>拆下馬達護蓋。等候所有顯示螢幕關閉。</li> <li>清潔馬達和下層板區域，清掃任何可能堆積的棉絮或灰塵。若未執行此步驟，可能會導致關鍵的電子零件提早故障。</li> <li>以濕布徹底擦拭跑帶。使用真空吸塵器清掃裝置周圍可能堆積的所有黑白粉塵微粒。這些粉塵微粒可能是在跑步機正常使用過程中堆積的。</li> <li>如果您的跑步機在跑台底下有氣壓式避震器作為提升輔助，請使用鐵氟龍噴劑潤滑銀色的氣壓式避震器管，相關產品可以在當地的五金店或自由車店買到。</li> </ul> | 每月 |

## 維護計劃

### 潤滑

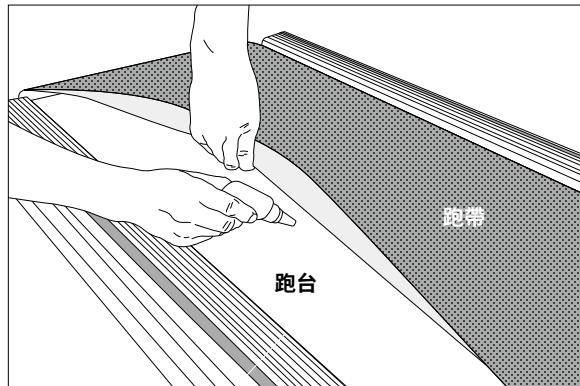
#### 每 3 個月或里程數累積 480 公里

以維持跑步機最佳效能，每 3 個月或里程數累積達 480 公里後必須潤滑一次跑步機跑台。在跑步機里程記錄達 480 公里時，會顯示「LUBE」或「LUBE BELT」訊息。該訊息顯示時，無法操作跑步機。您購買跑步機時有隨附一瓶 100% 的矽潤滑油，可用於兩次潤滑上油。

若要購買額外矽利康潤滑油：  
請聯絡客戶技術支援。

所需工具：

- T 型扳手或六角扳手
- 100% 矽潤滑油



程序：

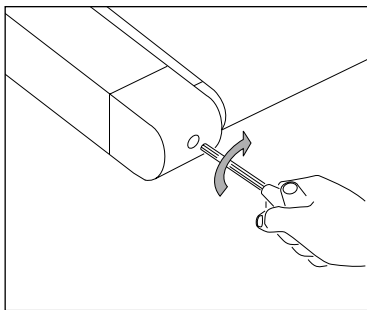
1. 關閉跑步機的電源，並將電源線插頭從插座中拔出。
2. 使用 T 型扳手或內六角扳手鬆開後滾輪螺絲以逆時鐘方向轉動 10-15 圈。這樣可放鬆跑帶到能掀起的程度。
3. 盡量拉起跑帶，將矽潤滑油依鋸齒狀擠出到整個跑台表面。使用半瓶矽潤滑油。請勿將矽潤滑油塗在跑帶的上方。將跑帶放下，然後依順時鐘方向，以鬆開時同樣的圈數鎖緊兩個後滾軸螺絲。
4. 塗上矽潤滑油後，插上電源線並插入安全鑰匙。先按下「SPEED UP」(加速) 按鈕，然後按「STOP」(停止) 按鈕，然後兩個按鈕同時按住 5-7 秒，重設「Lube Belt」訊息。
5. 離開跑步機並按下「START」(開始)。讓跑帶以 4~5 kph 運轉 3 分鐘以擴散矽潤滑油。以適當的速度在機器上步行 3 分鐘，使矽潤滑油散佈開來，並檢查跑帶的鬆緊度和調正是否恰當。
6. 在跑帶置中且拉緊後，停止跑帶。使用濕布擦去側邊多餘的矽潤滑油。

按任意鍵以暫停潤滑警告訊息，一直到您下次健身使用。

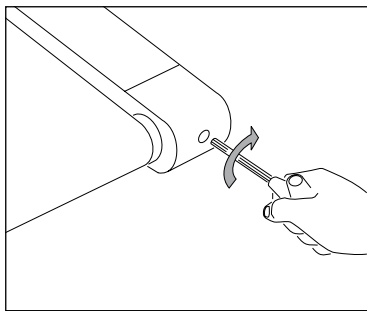
請注意：某些較舊型號可能會要求您按住「停止」5 秒，才能在使用 8 公里後暫停顯示訊息。

如果您的跑步機在跑台底部有氣壓棒作為提升輔助，請使用鐵氟龍噴劑潤滑銀色的氣壓棒，相關產品可以在當地的五金店或自行車店買到。

請造訪我們網站的「Customer Support」(客戶支援) 部分，觀賞說明維護方式的影片。關於對跑步機塗抹潤滑油的任何問題，請聯絡客戶服務專線。



調緊滾軸左側



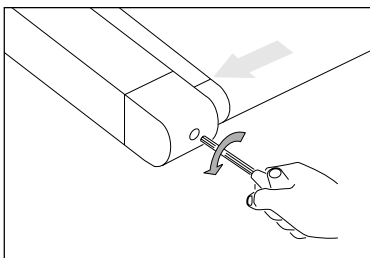
調緊滾軸右側

## 調整跑帶

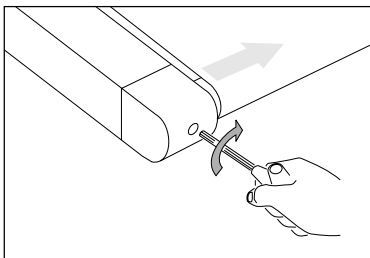
如果在跑步機上跑步時有打滑的感覺，您必須調緊跑帶。在大多數的情況下，跑步機使用一段時間後，跑帶會拉長，造成跑帶打滑。這屬於正常性的一般調整。如果要消除打滑感，**請先關閉跑步機**，使用隨貨附贈的內六角扳手轉緊後滾軸的兩個螺絲，依圖示向右（順時鐘）旋轉螺絲  $\frac{1}{4}$  圈。啟動跑步機並檢查跑帶是否還有打滑。必要時重複上述步驟，但切勿一次將滾軸螺絲旋轉超過  $\frac{1}{4}$  圈。跑帶適度調緊後，就不會再出現打滑的感覺。

### ⚠ 警告

跑帶在調緊過程中不應移動。跑帶調得太緊會對跑步機及其零件造成過度磨損。切勿過度調緊跑帶。



跑帶太偏右



跑帶太偏左

## 跑帶居中

**若跑帶偏右：**使用隨貨附贈的內六角扳手並且將跑步機以 1 km/h 的速度運轉，將**左**調整螺絲以逆時鐘方向旋轉 ¼ 圈，等待跑帶自行調整。使用馬達護蓋標記或零件線作為對齊的參考。必要時重複上述步驟，直到跑帶在使用時能保持在中心位置。

**若跑帶偏左：**使用隨貨附贈的內六角扳手並且將跑步機以 1 km/h 的速度運轉，將**左**調整螺絲以順時鐘方向旋轉 ¼ 圈，等待跑帶自行調整。使用馬達護蓋標記或零件線作為對齊的參考。必要時重複上述步驟，直到跑帶在使用時能保持在中心位置。

- 如果您發現跑帶因為過鬆而滑動，請置中並視需要調緊。
- 為使得調整螺絲更加容易檢修，請將套管取下。

### ⚠ 小心

導正跑帶時，請勿讓跑帶運轉的轉速超過 1 km/h。請隨時注意不要讓手指、頭髮和衣服靠近跑帶。

# 疑難排解

## 常見產品問題

### 我的跑步機發出的聲音正常嗎？

所有跑步機均會因跑帶在滾輪上輸送而發出特有的碰碰聲，尤其是新跑步機。這種聲音會隨著跑步機使用時間越久而逐漸轉弱，但可能不會完全消失。跑帶將隨著時間拉長，其在滾輪上的移動也會更加順暢。

### 為何我購買的跑步機所發出的聲音比店內的跑步機還要大聲？

由於店內大型展示間的背景噪音通常多您家中的噪音，因此所有在大型展示間內的健身產品都會顯得比較安靜。此外，鋪有地毯的實心地板發出的回音會比鋪木地板來得低。有時使用專用墊有助於降低地板發出的回音音量。若健身產品靠牆擺放，將反射更多噪音。

### 我何時需要擔心跑步機的聲音可能有異常？

只要跑步機發出的聲音與正常說話的音量差不多，都算是正常現象。

## 基本故障排解

**問題：**儀表沒有亮燈。

**解決方法：**請檢查下列事項：

開關上的紅燈是否亮起？請注意：有些型號的跑步機未設有會亮起的開關。若是如此，請繼續按照以下是否解決方法操作

若為是：

- 關閉電源，拔出電源線插頭並等候 60 秒。拆下馬達護蓋。等到馬達控制板上的紅色 LED 燈全數熄滅之後再繼續。接著，確認所有連接至下控制板的電線皆未鬆脫或被拔下。
- 再次檢查所有接線是否有接好，尤其是儀表線。請拔出儀表線並重新連接，以確認有確實接好。
- 確認儀表線沒有受到任何擠壓或損壞。
- 插上跑步機插頭，開啟電源開關，尋找馬達控制板上是否有任何亮起的 LED。

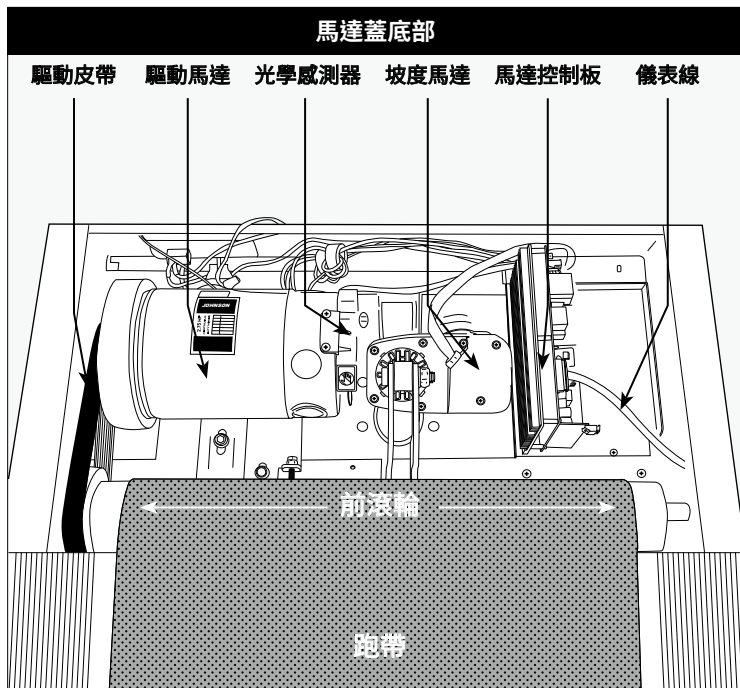
若為否：

- 確認跑步機連接的插座功能是否正常運作。再次檢查斷路器並未跳電，且位於15安培的專用電路，而非接地故障斷路器，同時並未插入電源板/突波保護器或延長線。
- 確認電源線未受到擠壓或損壞，並有正確插入插座和機器。
- 確認電源開關已切至「開啟」位置。

**問題：**主控台顯示 SAFETY KEY OFF (未插入安全開關) 或者僅顯示虛線。

**解決方法：**請檢查下列事項：

- 確認安全開關固定定位。
- 如果使用的是磁性安全開關，請確定安全開關已磁化。



# 疑難排解

## 基本故障排解

**問題：**跑帶沒有移動或是短暫移動，但是儀表運作正常。

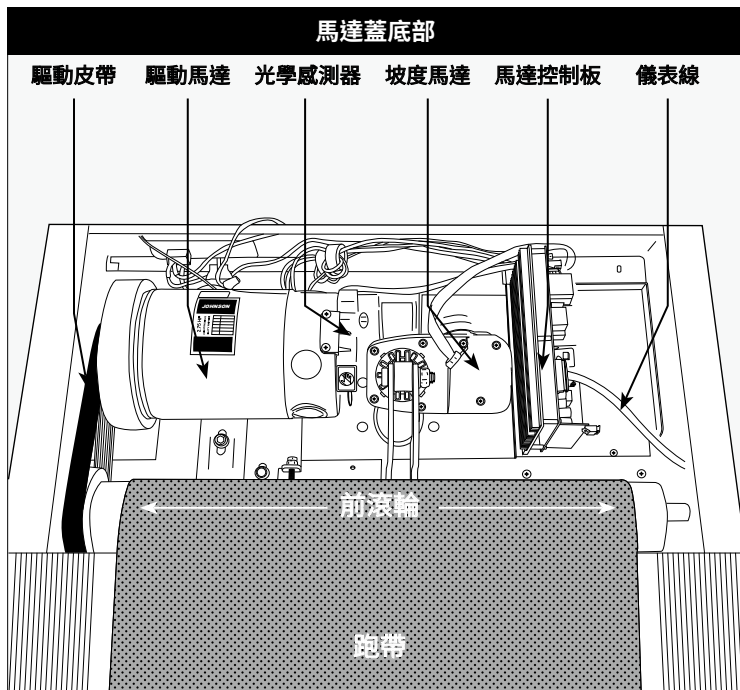
**解決方法：**請檢查下列事項：

- 請確保您遵循本使用手冊的接地說明和基本操作的建議與電源準則。裝置應該位於 15 安培的專用電路，而不是位於接地故障斷路器插座。請勿將機器插入電源板/突波保護器或延長線。
- 檢查是否有任何跑帶移動的情況。如果有，請記錄移動了多遠的距離或是過了多久才停下。
- 嘗試用手移動跑帶。如果沒有，驅動皮帶可能鬆脫或是馬達軸承可能已經卡住。
- 關閉跑步機並且將電源插頭拔下。將十字螺絲卸下，把機器前方的塑膠馬達護蓋取下。檢查驅動皮帶是否適當調正。
- 還不要將馬達護蓋裝上，請檢查線路與纜線連線，因為它們在運送或是組裝過程中可能已經鬆脫。確定連接是否牢固，而且沒有線路捲曲、損壞、中斷或燒焦。

**問題：**升降坡度沒有移動，不會下降或者似乎不是在正確的水平。

**解決方法：**請檢查下列事項：

- 請確定您已遵照本跑步機指南第 4 頁與第 5 頁的建議與電源準則。裝置應該位於 15 安培的專用電路，而不是位於接地故障斷路器插座。請勿將機器插入電源板/突波保護器或延長線。
- 請確定在按住坡度按鈕時，儀表在顯示幕上顯示變化。
- 關閉跑步機並且將電源插頭拔下。確認機柱上方的儀表纜線連線已牢固連接。確定所有多色線路已完全插入束帶。
- 將十字螺絲卸下，把機器前方的塑膠馬達護蓋取下。檢查線路與纜線連線，因為它們在運送或是組裝過程中可能已經鬆脫。確定連接是否牢固，而且沒有線路捲曲、損壞、中斷或燒焦。



**問題：**喇叭沒有聲音，但是耳機有聲音。

**解決方法：**請檢查下列事項：

- 關閉跑步機並且將電源插頭拔下。將十字螺絲卸下，把機器前方的塑膠馬達護蓋取下。
- 檢查線路和纜線與喇叭主機板的連線，喇叭主機板的位置在馬達控制板的附近。

**問題：**跑步機的電流保護器在使用期間跳電。

**解決方法：**請檢查下列事項：

- 確認跑步機有連接 15 安培的專用電路。
- 確認機器沒有使用延長線或突波保護器。
- 確認機器並未插入接地故障斷路器插座或是有接地故障斷路器插座的電路上。

**問題：**跑帶在使用期間脫離中間位置。

**解決方法：**請檢查下列事項：

- 確認跑步機有安放於平面上。
- 確認跑帶有確實調緊並居中（詳細說明請參閱「調緊跑帶」和「跑帶居中」小節）。

**問題：**運轉速度不正確。

**解決方法：**

- 關閉跑步機並且將牆壁的電源插頭拔下。
- 使用十字螺絲起子將馬達蓋螺絲的螺絲卸下。
- 請確認光學感測器已經插入馬達控制板。
- 檢查速度感測纜線/連線是否有任何可見的損壞。

## 基本故障排解

問題：在較高坡度會出現以下訊息：「速度範圍錯誤 — 結束運動」。

解決方法：

- 此為安全功能，當由於跑帶負重與坡度角度偏高的組合導致速度超出範圍時，會自動切斷驅動馬達電源。
- 為防止運動自動結束，請降低坡度等級百分比。

## 心率疑難排解 (僅適用於心率感測握把)

檢查您的運動環境是否存有干擾源，例如螢光燈、電腦、電子圍籬、居家保全系統或包含大型馬達的電器。上述物品可能會造成心率讀數起伏不定。

下列情況下可能會造成讀數起伏不定：

- 心率握把握得太緊。請試著以適中力道握住心率握把。
- 因為在運動時持續握住心率握把，造成手不停地移動和震動。如收到起伏不定的心率讀數，請試著握住把手直到足以監測到心率即可。
- 在運動時呼吸困難。
- 雙手因戴著戒指而使活動受限。
- 雙手乾燥或冰冷。試著摩擦雙掌取暖，讓手掌濕潤。
- 患有嚴重心律不整。
- 患有動脈硬化症或未梢血管循環病變的人。
- 測量心率的手掌皮膚特別厚。

## 需要協助？

如果此疑難排解章節無法解決問題，請停止使用並關閉健身車。



**請聯絡客戶技術支援。**

致電經銷商時可能會詢問您以下資訊。請先準備好下列項目資訊：

- 型號
- 序號
- 購買證明

以下是幾個可能經常會被詢問的疑難排解問題：

- 此問題已發生多久時間？
- 每次使用時都會發生此問題嗎？每個使用者都會遇到此問題嗎？
- 如果有聽到噪音，聲音是從前面或後面發出來的？噪音聽起來像是 (碰撞聲、摩擦聲、嘎吱聲或唧唧聲等)？
- 跑步機是否有按照保養時程定期保養？

回答上述及其他問題，將有助於技術人員判斷需更換零件，並提供合適的服務，讓您的跑步機再次運作！

# 简体中文

# 重要安全说明

感谢您选择 SCHWINN SFT3.1 跑步机作为健身器材。我们真诚地建议您在开始组装设备之前仔细阅读本用户手册，尤其是以下警告！警告将降低烧伤、发生火灾、触电或人身伤害的风险。

在继续之前，请在电源开关和电源线附近的白色条形码标签上查找跑步机序列号，并将其填入下方空白处。

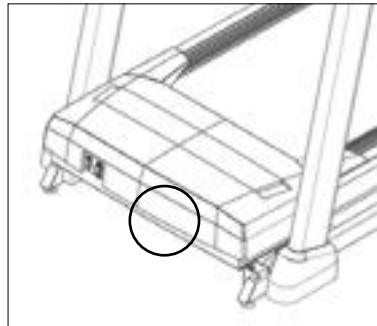
请在以下方框内输入序列号和型号名称：

序列号：

型号名称：**SCHWINN SFT3.1**

» 致电请求维修时，请参考序列号和型号名称。

序列号的位置



## 警告

- 未能遵守上述说明可能会导致受伤！
- 心率监测系统可能不准确。过度运动可能导致重伤或死亡。若您感到疼痛，请立即停止锻炼。
- 锻炼时，要始终保持舒适的速度。
- 若您感到任何疼痛，包括（但不限于）胸痛、恶心、头晕或呼吸短促，请立即停止运动，并在继续之前咨询医生。不正确或过度的锻炼可能会损害您的健康。
- 请勿穿着可能会勾住跑步机任何部位的衣服
- 使用本设备时始终穿运动鞋。
- 请勿在跑步机上跳跃。
- 运动时，不要在跑带边缘附近跑步，以免受伤。
- 在跑步机运行过程中，决不允许多人同时立于设备上。

- 体重超出“技术规格”部分规定之承重的人员，不得使用本跑步机。如有违反，保修将失效。
- 放下跑步机跑板时，应等后脚在地板上站稳之后，方可踏上跑板。
- 跑步机运作时请勿压在地毯或枕头上。设备过热会导致火灾、触电或人身伤害。
- 仅将本健身设备连接到正确的接地插座上。
- 如要切断电源，可将所有控制钮转到关闭档，然后从插座上拔出插头。
- 在移动设备之前，请断开所有电源。
- 若设备线缆或插头损坏，即使能够正常工作，亦勿进行操作。若任何产品发生损坏或已浸水，请勿操作。请联系客户技术支持部进行更换或维修，以避免危险。
- 跑步机电源开启后，切勿让其处于无人看管状态。在设备不使用时及在安装或取下零件之前，务必从插座上拔下插头。
- 宠物或 13 岁以下儿童决不允许出现在跑步机 3 米内。
- 13 岁以下儿童决不允许使用跑步机。
- 13 岁以上的儿童或身体、感官或心理能力不足或缺乏经验和知识的人不应使用跑步机，除非有人监督，或者有负责其安全的人指导他们使用跑步机。
- 除非得到专业人员和当地经销商的指导，否则请勿拆卸保护盖。仅可由授权的维修技术人员进行维修。
- 断开安全钥匙的连接，防止第三方未经许可使用跑步机。
- 跑步机配有侧扶手和前把手，为用户提供支持和紧急下机，按下紧急按钮可停止机器进行紧急下机。
- 无人使用时，跑步机的噪音水平低于 70 分贝，使用期间会超过 70 分贝。如果跑步机的噪音打扰到了您，请停止锻炼，休息一下。负载运行时产生的噪音高于无负载状态。
- 折收前确保跑步机已完全停止。请勿操作处于折收状态的跑步机。
- 请注意，诸如端盖等塑料零件容易磨损。
- 必须定期检查破损和磨损状态，才能保持跑步机的安全水平。
- 请确保跑带边缘与侧轨的侧向位置平行。请勿在侧轨下走动。如果跑带位置偏移，必须在使用前调整至居中位置。
- 仅可按照跑步机产品指南和用户手册中的预定用途使用跑步机。
- 请勿使用未经制造商推荐的其他附件。附件可能会造成伤害。
- 请将设备退回至服务中心进行检修。
- 确保电源线远离高温表面。搬运本设备时不得拉拽电源线或以电源线为拉手。
- 切勿在堵塞通风口的情况下操作跑步机。务必保持通风口清洁，没有绒毛、头发等异物。
- 为防触电，请勿向任何开口中投入或插入任何物体。
- 请勿在喷洒气雾剂（喷雾）产品的环境中或使用氧气的情况下操作。
- 本跑步机仅供家用。如有违反，保修将失效。
- 请勿在任何温度无法控制之处使用跑步机，例如（但不限于）车库、门廊、游泳池间、浴室、车棚或户外。若跑步机长时间暴露在低温或高湿度气候条件下，强烈建议在首次使用前将跑步机预热至室温。如有违反，保修将失效。
- 跑步机非常重，在搬运时应小心轻放，必要时可请求他人帮助。只能在跑步机已折收好且门锁已固定之后，才能以竖直状态移动或运输跑步机。

否则，可能会导致人员受伤。

- 请勿从包装箱中搬运或举跑步机，除非装配说明规定如此。您可以从中控台支杆上剥去塑料包装。
- 拆箱时切勿倒置或侧放。
- 请在设备使用的位置进行拆箱和组装。
- 封闭式跑步机配有高压弹簧，如果操作不当，可能会导致下部底座弹开。
- 除非在客户技术支持部的指示下进行，否则切勿拆下中控台罩盖。仅可由经授权的维修技术人员进行维修。
- 由 2 个人进行组装，将使组装过程更容易。

## 技术规格

|                     |  |
|---------------------|--|
| 装配尺寸<br>(长 × 宽 × 高) | 162.5 x 77 x 139.5 厘米 /<br>64 x 30.3 x 54.9 英寸 |
|---------------------|--|

|      |                 |
|------|-----------------|
| 产品重量 | 52.4 千克 / 115 磅 |
|------|-----------------|

|        |                |
|--------|----------------|
| 最大用户体重 | 113 千克 / 250 磅 |
|--------|----------------|



从现在开始，您可以随时组装设备。有关组装、操作、程序、故障排除和维护的详细说明，请扫描左侧的二维码以获取完整手册。

如果扫描二维码失败，您可以访问此处提供的网站：  
<https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

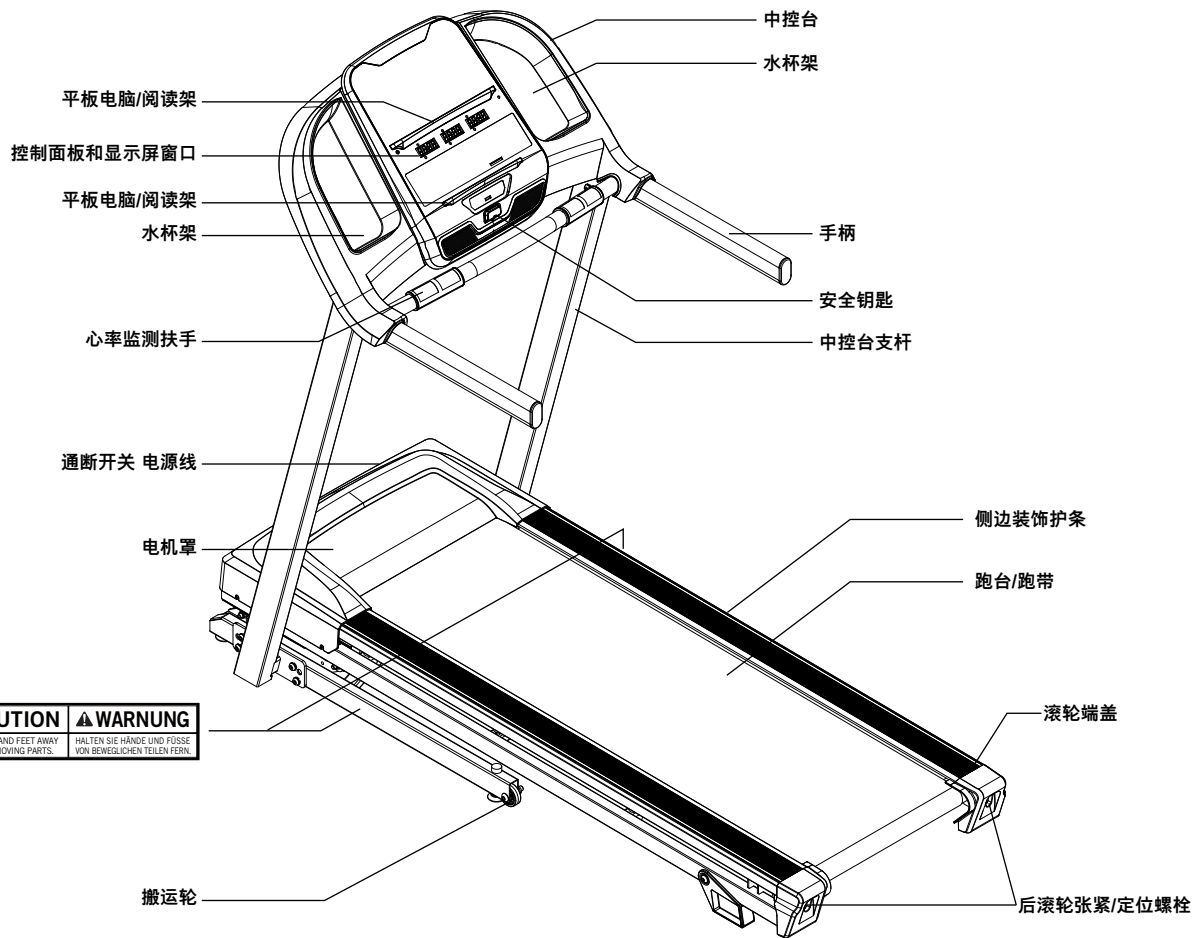
## 质量保证

如果您的设备需要保修服务，请联系当地客户技术支持部。

## 寻求支持?

如果您有任何疑问、需要零件缺失方面的帮助，或者需要设备技术支持或维护，请联系客户技术支持部。

制造商：乔山健康工业(越南)有限公司 | 地址：越南北宁省猫田坊 顺城工业区二 CN24区



|   |  |
|---|--|
| <b>CAUTION</b>                                  | <b>WARNUNG</b>   |
| KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THE MOVING PARTS. | HALTEN SICH HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN. |

## 配套工具：

- 5 毫米 L 型扳手
- 6 毫米 T 型扳手

## 配套部件：

- 1 个中控台总成
- 2 个中控台支杆
- 1 个五金件套装
- 1 个安全钥匙
- 1 瓶硅润滑剂（可使用 2 次）
- 1 根电源线
- 2 个手柄

## 寻求支持

如有任何疑问或部件丢失，  
请联系客户技术支持部寻求  
帮助。

## 预组装

### 警告

请勿尝试举起跑步机！请勿从包装箱中搬运或举起跑步机，除非装配说明规定如此。您可以从中控台支杆上剥去塑料包装。

### 拆箱

将跑步机包装箱置于水平平面上。建议遮盖地板，以防地板磨损。操作和运输本设备时务必小心。拆箱时切勿侧面朝下。一旦解下绑带之后，请勿举起或搬运本设备，除非已组装完毕，并将其折收起来直立放置，再用锁扣锁好。请在设备使用场所进行拆箱和装配。箱内跑步机配有高压冲击块，如果操作不当，可能会弹开。切勿抓住倾斜机架的任何部位，也不要尝试举起或搬运跑步机！

### 警告

未能遵守上述说明可能会导致受伤！

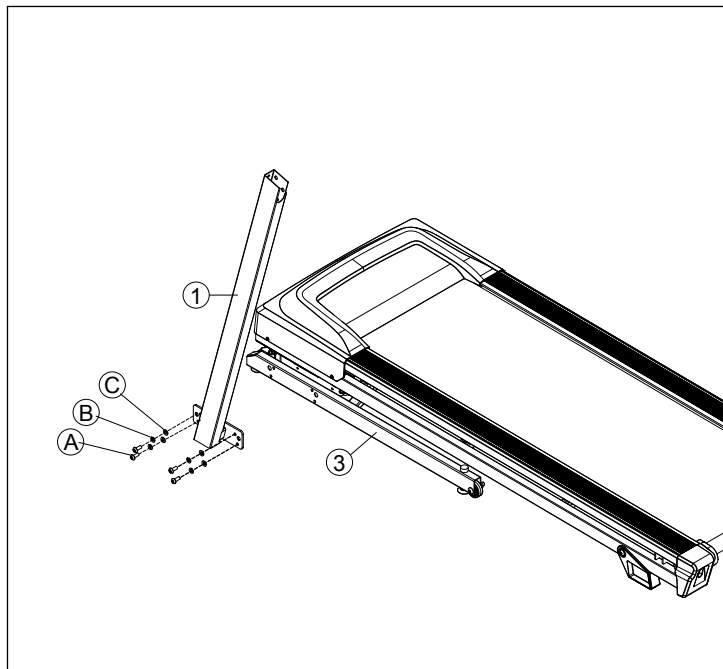
请注意：在执行每个组装步骤的过程中，要确保备好所有螺母和螺栓，且已部分旋入。然后完全拧紧每个螺栓。

请注意：涂少许润滑剂可能有助于安装。建议使用锂基润滑剂等润滑剂。

# 组装步骤 1

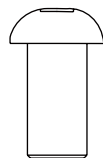
用于第 1 步的五金件

| 零部件 | 类型   | 描述            | 数量 |
|-----|------|---------------|----|
| A   | 螺栓   | M8X1.25PX20L  | 4  |
| B   | 弹簧垫圈 | 8.2X15.4X2T   | 4  |
| C   | 平垫圈  | 8.4X15.5X1.6T | 4  |



- A 拆开用于第 1 步的五金件。
- B 用 4 个螺栓 (A)、4 个弹簧垫圈 (B) 和 4 个平垫圈 (C)，将左控制台支杆 (1) 固定至底座 (3) 上。

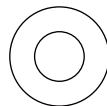
请注意：在第 4 步之前，请勿完全拧紧螺栓。



A



B

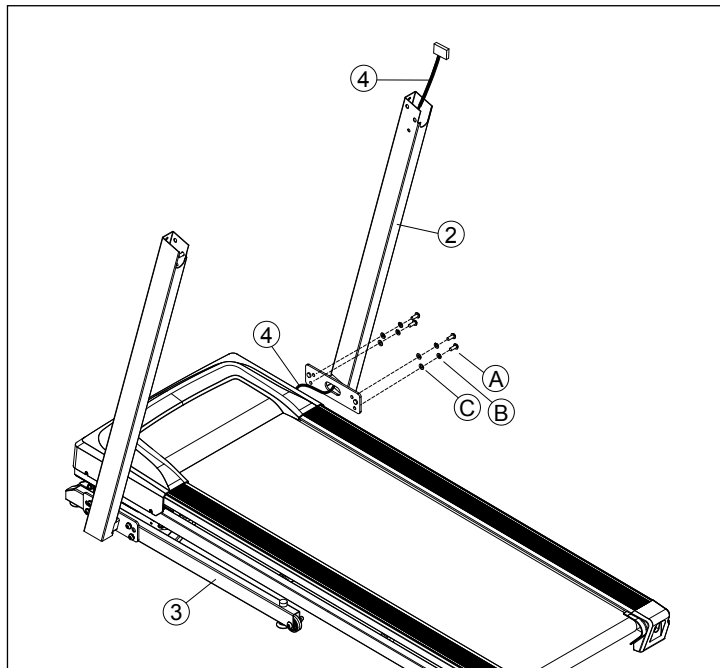


C

## 组装步骤 2

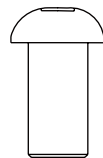
用于第 2 步的五金件

| 零部件 | 类型   | 描述            | 数量 |
|-----|------|---------------|----|
| A   | 螺栓   | M8X1.25PX20L  | 4  |
| B   | 弹簧垫圈 | 8.2X15.4X2T   | 4  |
| C   | 平垫圈  | 8.4X15.5X1.6T | 4  |



- A 拆开用于第 2 步的五金件。
- B 将引线固定至控制台电缆 (4) 底端。  
将引线穿过右控制台支杆 (2)。  
引线穿过支杆后，控制台电缆 (4)  
顶端应位于支杆顶部。
- C 用 4 个螺栓 (A)、4 个弹簧垫圈 (B)  
和 4 个平垫圈 (C) 将右控制台支杆 (2)  
固定至底座 (3) 上。

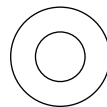
请注意：在第 4 步之前，请勿完全拧紧螺栓。



A



B

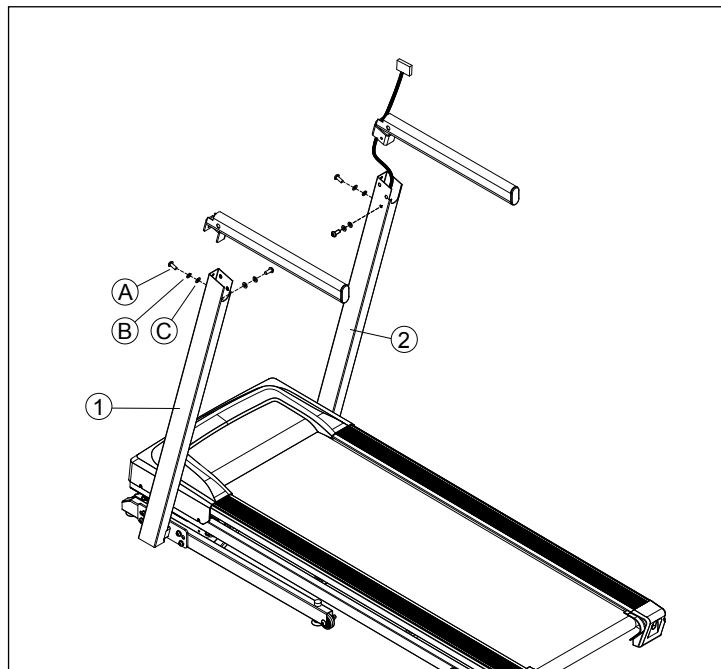


C

## 组装步骤 3

用于第 3 步的五金件

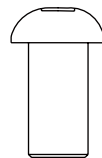
| 零部件 | 类型   | 描述            | 数量 |
|-----|------|---------------|----|
| A   | 螺栓   | M8X1.25PX20L  | 4  |
| B   | 弹簧垫圈 | 8.2X15.4X2T   | 4  |
| C   | 平垫圈  | 8.4X15.5X1.6T | 4  |



请注意：组装控制台时要小心，请勿夹到电线。

- A 将引线穿过手柄底端。
- B 拆开用于第 3 步的五金件。
- C 用 2 个螺栓 (A)、2 个弹簧垫圈 (B) 和 2 个平垫圈 (C)，将手柄固定至左控制台支杆 (2)。
- D 对另一个手柄重复上述操作。

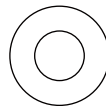
请注意：在第 5 步之前，请勿完全拧紧螺栓。



A



B

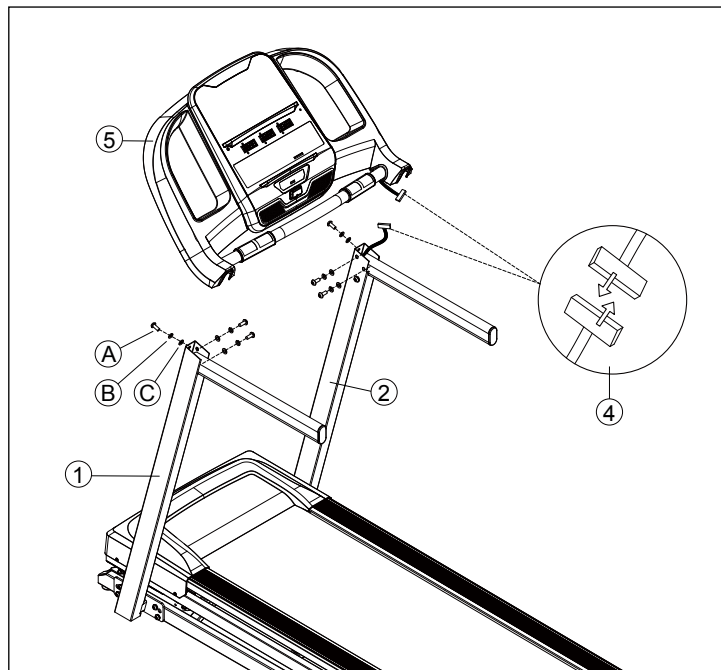


C

## 组装步骤 4

用于第 4 步的五金件

| 零部件 | 类型   | 描述            | 数量 |
|-----|------|---------------|----|
| A   | 螺栓   | M8X1.25PX20L  | 6  |
| B   | 弹簧垫圈 | 8.2X15.4X2T   | 6  |
| C   | 平垫圈  | 8.4X15.5X1.6T | 6  |



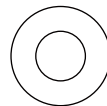
- A 拆开用于第 4 步的五金件。
- B 轻轻将控制台 (5) 放在控制台支杆 (1&2) 的顶部。先用 3 个螺栓 (A)、3 个弹簧垫圈 (B) 和 3 个平垫圈 (C) 固定好左侧。
- C 控制台电缆 (4) 塞在控制台支杆 (2) 中。用引线小心抽出控制台支杆 (2) 中的控制台电缆 (4)。断开并弃用引线。连接控制台电缆 (4)，小心将其塞入支杆中，以免造成损伤。
- D 用 3 个螺栓 (A)、3 个弹簧垫圈 (B) 和 3 个平垫圈 (C) 固定好控制台 (5) 的右侧。



A



B



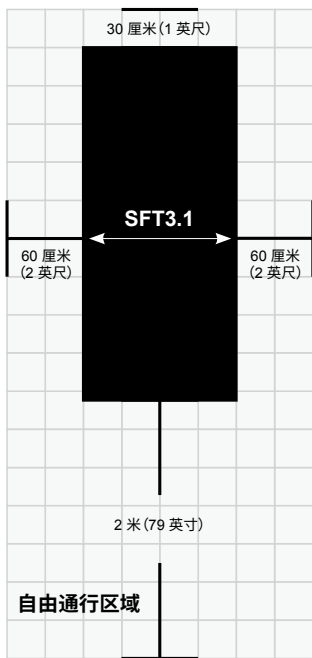
C

## 组装步骤 5



组装完成！

# 跑步机的 安装与使用



## 跑步机的位置

将跑步机置于稳固的水平表面上。跑步机前应留有 30 厘米的空间来放置电源线。请在跑步机后面至少留下与跑步机同宽且长度不短于 2 米的空地。此区域必须没有任何障碍物，并为用户提供从设备离开的明确路径。紧急情况下，请将双手放在两侧扶手上支撑住身体，并将双脚放在侧轨上。

为便于使用，最好在跑步机两侧都留有相当于 0.6 米的出入空间，方便用户从任何一侧踏上跑步机。

请勿将跑步机放在任何会堵塞通风口或通气口的地方。不应将跑步机置于车库、有盖庭院、靠近水域之处或户外。

## 接地说明

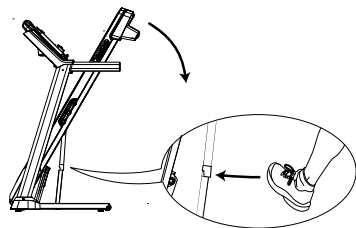
本产品必须使用接地插座。如果跑步机无法正常操作或出现故障，接地可为电流提供一条电阻最小的通路，以降低触电风险。本产品配备一条带有设备接地线和接地插头的电线。接地插头必须插入一个按当地规范和条例进行正确安装的接地插座中。

## 危险!

- 接地线连接不当会带来触电风险。如果对产品是否正确接地存在疑问，可以让合格电工或维修人员进行检查。请勿改动本产品附带的插头。若插头与插座不匹配，可使用合格电工安装的恰当插座。
  - 本产品适用于当地额定电压电路，设有接地插头。不得使用转接器连接本产品。
  - 本产品必须在专用电路上使用。若要确定所用电路是否为专用电路，可关闭电路电源，观察其他设备是否断电。如果有其他设备断电，将其换至不同电路。
- 注意：一个电路中通常有多个插座。

## 折叠式跑步机

如要折叠,请握紧跑步机的后端。小心地将跑步机踏板的末端提升到直立的位置,直到锁扣接合并安全地将踏板锁定到位。确保踏板已锁定牢固,然后再将其松开。



## 展开

握紧跑步机的后端。展开设备时,用脚轻轻下压脚锁门,直到锁门松开。小心地将跑台降至地面。

## 使用安全钥匙

除非将安全钥匙插入到位,否则无法启动跑步机。请将钥匙夹牢牢夹到您的衣服上。此安全钥匙专门用于在您跌倒的情况下切断跑步机的电源。每两周应检查一下安全钥匙的工作状况。

**警告:** 切勿在未将安全钥匙夹夹到您衣服上的情况下使用跑步机。先拉一拉安全钥匙夹,确保它不会从您的衣服上脱开。

## 电源

跑步机通过电源供电。电源插头必须插入到电源插孔中,后者位于机器前部的稳定管附近。有些跑步机的电源插孔旁边带有一个电源开关。确保它处于开启位置。不用时,请拔出电源线。注:有些跑步机的控制台后面带有一个 on/off 开关。

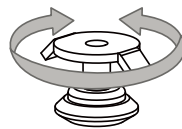
**警告:** 在以下情况下切勿操作本产品: 电线或插头损坏;未正常工作;已损坏或浸水。请参阅信息卡封底上的联系信息以获得帮助。

## 为跑步机找平

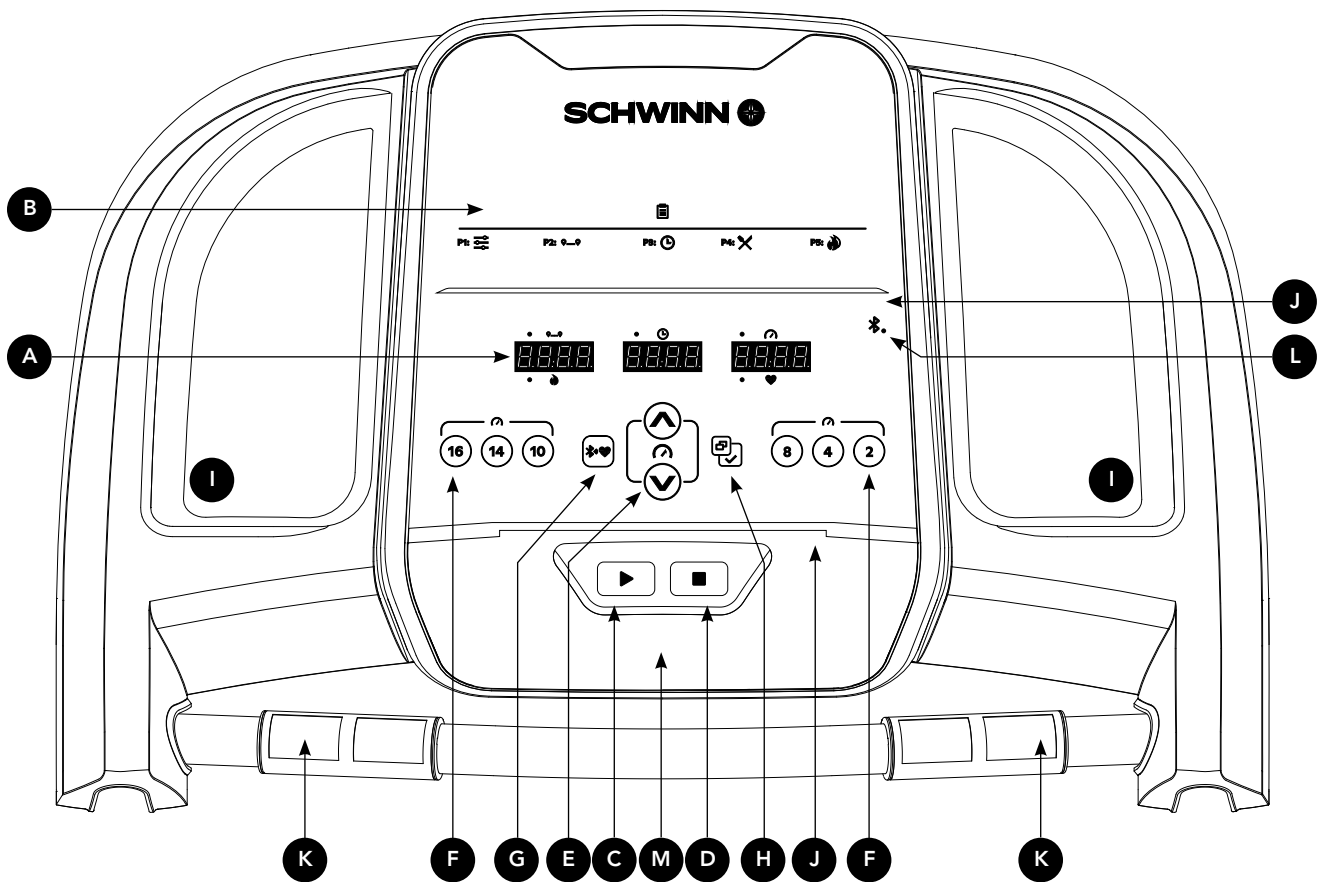
为了获得最佳使用效果,跑步机应处于水平位置。让跑步机就位后,升高或降低机架底部的一个或两个调整脚。建议使用木匠的水平仪。如果跑步机未处于水平位置,则跑步带可能无法按正确的轨迹运行。为跑步机找平后,拧紧螺母并使其抵住机架,从而将调整脚锁定到位。



调节高度



锁定调节








## 控制台操作

请注意：中控台上覆有一层薄薄的透明塑料防护板，使用前应将其拆下。

- A) **LED 显示屏**：卡路里、时间、里程、速度、心率。
- B) **训练程序**：用于参考 LED 屏上显示的程序代码。
- C) **启动**：按下开始锻炼，或暂停后恢复锻炼。
- D) **停止**：按下暂停/结束锻炼。按住 3 秒钟以重置中控台。
- E) **速度 +/- 键**：用于小幅调节速度（以 0.1 mph 为增量）。
- F) **速度快捷键**：用于更快地达到所需速度。
- G) **蓝牙心率**：按住 3 秒可连接至蓝牙心率带。（APP 和 BT 心率带一次只能连接一个）
- H) **确认/更换显示信息**：锻炼期间按下可选择显示的项目/更换显示的反馈信息。
- I) **水杯架**：用于放置个人锻炼用品。
- J) **平板电脑/阅读架**：用于放置平板电脑或阅读材料。
- K) **心率监测握柄**：用于测量心率。
- L) **蓝牙**：蓝牙连接成功后，指示灯将保持常亮。
- M) **安全钥匙**：必须插入安全钥匙才能启动跑步机。



## 显示屏窗口

-  **卡路里**：锻炼时消耗的总热量或有待消耗的剩余热量。
-  **时间**：设置锻炼时间和速度。然后开始锻炼。
-  **里程**：以 km (公里) 为单位显示。表示在锻炼过程中行进的距离或剩余距离。
-  **速度**：以 KPH (公里/小时) 为单位显示。表示步行速度或踏板表面移动速度。
-  **心率**：以 BPM (每分钟心跳数) 为单位显示。用于监测您的心率 (当同时握住两个心率监测握柄时显示)。

## 准备开始

- 1) 检查以确保跑带上无妨碍跑步机运行的物体。
- 2) 插入电源线，启动跑步机。（通断开关在电源线附近。）
- 3) 站在跑步机侧轨上。
- 4) 将安全钥匙夹别在衣服上，确保将其夹紧，不会在操作设备时脱落。
- 5) 将安全钥匙插入中控台上的安全钥匙孔内。
- 6) 开始锻炼有两个选项：

### A) 快速开始

只需按下“启动”键，便可开始锻炼。

时间、里程和卡路里都将从零开始计数。或...

### B) 选择一种锻炼或目标

- 1) 用 +/- 按钮选择“程序”，显示所需程序时，按下“确定”。
- 2) 用 +/- 按钮调整“设置”，显示所需设置时，按下“确定”。
- 3) 按下“启动”开始锻炼。

## 锻炼资料



**P1) 手动**：在锻炼期间手动调节速度。



**P2) 里程**：在锻炼时，可以选择 13 个锻炼里程，逐步提高锻炼强度。由低至高选择锻炼目标，L1：1.6 km，L2：3.2 km，L3：5 km，L4：8 km，L5：10 km，L6：12.8 km，L7：15 km，L8：16 km，L9：20 km，L10：半程马拉松，L11：24 km，L12：32 km，L13：马拉松。用户设置启动速度等级。



**P3) 时间**：设置时间目标。用户可以设置速度和坡度以开始锻炼。



**P4) 卡路里**：设置热量消耗目标。消耗的卡路里利用里程和速度进行计算。



**P5) 脂肪燃烧：**锻炼主要是为了达到目标脂肪量。通过增减速度来促进减重，同时让您始终处于脂肪燃烧区间。一共有 10 个级别。

| 分段   |          | 热身      |     | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    |
|------|----------|---------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 时间   |          | 4:00 分钟 |     | 30 秒 | 30 秒 | 30 秒 | 30 秒 | 30 秒 | 30 秒 | 30 秒 | 30 秒 |
| 1 级  | 速度 (kph) | 0.8     | 2.4 | 3.2  | 4    | 4.8  | 5.6  | 6.4  | 5.6  | 4.8  | 4    |
| 2 级  | 速度 (kph) | 0.8     | 3   | 4    | 4.8  | 5.6  | 6.4  | 7.2  | 6.4  | 5.6  | 4.8  |
| 3 级  | 速度 (kph) | 0.8     | 3.7 | 4.8  | 5.6  | 6.4  | 7.2  | 8    | 7.2  | 6.4  | 5.6  |
| 4 级  | 速度 (kph) | 1.6     | 4.1 | 5.6  | 6.4  | 7.2  | 8    | 8.8  | 8    | 7.2  | 6.4  |
| 5 级  | 速度 (kph) | 1.6     | 4.8 | 6.4  | 7.2  | 8    | 8.8  | 9.6  | 8.8  | 8    | 7.2  |
| 6 级  | 速度 (kph) | 1.6     | 5.1 | 7.2  | 8    | 8.8  | 9.6  | 10.4 | 9.6  | 8.8  | 8    |
| 7 级  | 速度 (kph) | 2.2     | 6.1 | 8    | 8.8  | 9.6  | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 9.6  | 8.8  |
| 8 级  | 速度 (kph) | 2.2     | 6.6 | 8.8  | 9.6  | 10.4 | 11.2 | 12   | 11.2 | 10.4 | 9.6  |
| 9 级  | 速度 (kph) | 2.2     | 7.2 | 9.6  | 10.4 | 11.2 | 12   | 12.8 | 12   | 11.2 | 10.4 |
| 10 级 | 速度 (kph) | 2.2     | 7.8 | 10.4 | 11.2 | 12   | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 12   | 11.2 |

# 维护与故障排除

## 维护

预防性维护对于实现平稳的操作设备并确保用户承担最小的责任来说至关重要。该设备需要进行定期检查。必须立即更换有故障的部件。无法正常工作的设备必须停止使用，直至修理妥当。确保让有资质的人员进行调节、维护或修理工作。

### 警告

断开跑步机电源时，务必从壁式插座上拔下电源线。

## 维护计划

| 操作   | 频率 |
|--|----|
| <p>清洁和检查跑步机：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>通过 ON/OFF 开关关闭跑步机，然后从壁式插座上拔下电源线。</li> <li>用湿布将跑步带、跑板、电机盖及控制台外壳擦拭干净。请勿使用溶剂，否则可能会损坏跑步机。</li> <li>检查电源线。如果电源线损坏，请参阅信息卡封底上的联系信息以获得帮助。</li> <li>在存放或使用期间，确保电源线未压在跑步机下，或位于其他可能造成刺穿或割断的区域。</li> <li>检查跑步带的张紧度和对齐状况。确保跑步带不会因未对齐而损坏跑步机上的其他任何部件。</li> <li>如果标签损坏或难于辨认，请参阅信息卡封底上的联系信息以获得帮助。</li> </ul>                        | 每日 |
| <p>清洁跑步机底部：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>通过 ON/OFF 开关关闭跑步机，然后从壁式插座上拔下电源线。</li> <li>将跑步机折叠至直立位置，确保锁门锁定。</li> <li>移动跑步机。</li> <li>擦拭或用真空吸尘器清扫跑步机下面可能堆积的任何尘粒或其他任何物体。</li> <li>将跑步机移回原位。</li> </ul>  | 每周 |
| <p>重要说明！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>通过 ON/OFF 开关关闭跑步机，然后从壁式插座上拔下电源线。等待 60 秒钟。</li> <li>检查机器的所有组装螺栓是否已拧紧。</li> <li>拆下电机盖。请稍候片刻，直至所有显示画面关闭。</li> <li>清洁电机和下部板区域，以清除可能堆积的棉绒或尘粒。否则，可能导致关键电气部件过早出现故障。</li> <li>用湿布将跑步带擦拭干净。用真空吸尘器清扫设备周围可能堆积的任意黑色/白色颗粒。这些颗粒可能是正常使用跑步机时所堆积的。</li> <li>如果跑步机的跑板下面带有用于辅助抬起的空气冲击装置，则用在当地五金店或自行车店购买的铁氟龙喷雾润滑脂对银色的空气冲击管进行润滑。</li> </ul> | 每月 |

## 维护计划

### 润滑

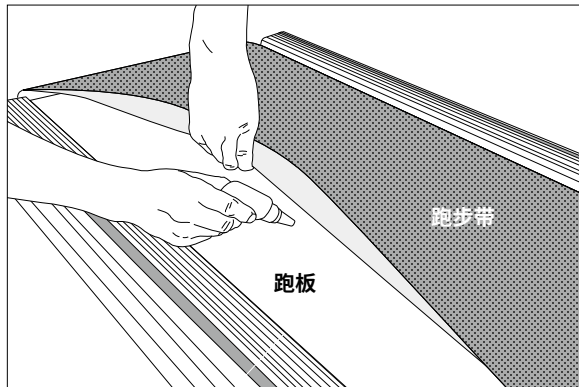
#### 每 3 个月或 480 英里

每使用 3 个月或 480 公里就必须对跑步机的跑板进行润滑，以维持最佳性能。一旦跑步机记录的里程达到 480 公里，它就会显示消息“LUBE”或“LUBE BELT”。在显示该消息时跑步机将不会运行。您的跑步机附带一瓶 100% 硅酮润滑剂，可以用来润滑两次。

要购买额外的硅润滑剂：  
请联系客户技术支持部。

需要的工具：

- T 型扳手或内六角扳手
- 100% 硅酮油



### 操作过程:

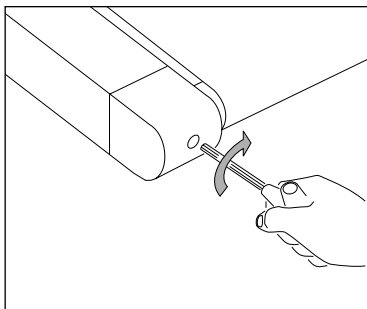
1. 通过 ON/OFF 开关关闭跑步机, 然后从壁式插座上拔下电源线。
2. 使用 T 形扳手或内六角扳手拧松后部滚轴螺栓  
逆时针拧 10-15 圈。这应该会使皮带松弛到足以提起。
3. 尽可能将皮带提高, 然后沿之字形线条将硅酮油喷射到整个跑板表面。要用掉 1/2 瓶的硅酮润滑剂。不要将硅酮油喷在跑步皮带的上表面。将跑步皮带放下, 然后按拧松螺栓时的转动圈数顺时针拧紧两个后部滚轴螺栓。
4. 喷涂完润滑剂后, 插上电源线, 并插入安全钥匙。先按住 SPEED UP 按钮, 然后按住 STOP 按钮, 使这两个按钮保持按下状态 5-7 秒, 以重置 Lube Belt 消息。
5. 当人在机器上时按 START。让皮带以 3 mph 的速度运转 3 分钟, 以使硅酮散开。然后在机器上以舒适的速度行走 3 分钟使硅酮完全均匀散步, 并检查跑步皮带的张紧度和对齐情况是否恰当。
6. 一旦皮带保持居中并正确张紧, 即停止皮带。用湿布抹去侧面溢出的所有润滑油。

按任何键使润滑警告消息挂起至您下一次锻炼时为止。

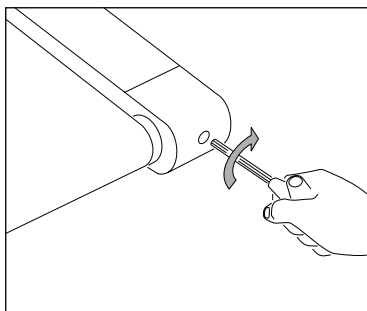
注意: 一些旧型号可能需要您按住停止键 5 秒, 才能中止 8 公里使用里程的信息。

如果跑步机的跑板下面带有用于辅助抬起的空气冲击装置, 则用在当地五金店或自行车店购买的铁氟龙喷雾润滑脂对银色的空气冲击管进行润滑。

请访问我们网站上的客户支持部分来查看“如何操作”维护视频。如有关于在跑步机上喷涂润滑剂的疑问, 请联系客户技术支持。



张紧滚轴左侧



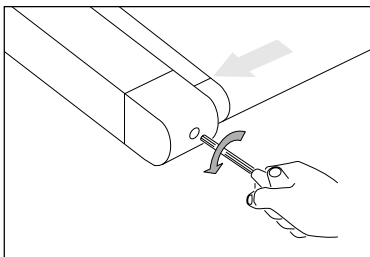
张紧滚轴右侧

## 跑步带张紧

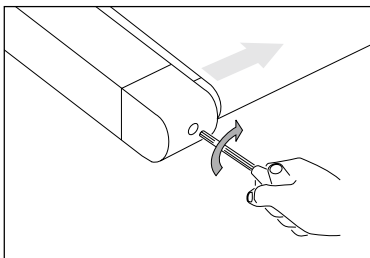
如果在跑步机上跑动时有滑动感，则必须张紧跑步带。大多数情况下，跑步带会随着使用次数的增加而拉长，从而导致跑步带滑动。这属于正常调整。要消除这种滑动，请**关闭跑步机电源**并用附带的内六角扳手拧紧**两个后部滚轴螺栓**，然后按图中所示将其向右转动  $\frac{1}{4}$  圈（顺时针方向）。打开跑步机电源，检查是否有滑动。必要时可重复上述操作，但每次转动滚轴螺栓**不要超过**  $\frac{1}{4}$  圈。滑动感消失时，表明跑步带已正确张紧。

### ⚠ 警告

在张紧期间，不得移动跑步带。跑步带过紧可导致跑步机及其部件过度磨损。切勿过度张紧跑步带。



跑步带离右侧过远



跑步带离左侧过远

## 跑步带居中

**如果跑步带离右侧过远：**让跑步机以 1 km/h 的速度运转，用附带的内六角扳手逆时针转动**左侧**调节螺栓  $\frac{1}{4}$  圈，然后等候跑步带自行进行调节。以电机盖标记或零件线作为参照进行对齐。必要时可重复上述操作，直至跑步带在使用期间保持居中。

**如果跑步带离左侧过远：**让跑步机以 1 km/h 的速度运转，用附带的内六角扳手顺时针转动**左侧**调节螺栓  $\frac{1}{4}$  圈，然后等候跑步带自行进行调节。以电机盖标记或零件线作为参照进行对齐。必要时可重复上述操作，直至跑步带在使用期间保持居中。

- 如果发现跑步带由于过松而滑动，则将其居中，然后根据需要调节张紧度。
- 为了便于操作调节螺栓，请拆下端盖。

### ⚠ 小心

执行居中时，切勿让跑步带的运转速度超过 1 km/h。务必让手指、头发和衣物远离跑步带。

# 故障排除

## 常见产品问题

### 我的跑步机会发出声音,这正常吗?

由于跑步带跨在滚轴上,因此所有跑步机都会发出某种砰砰声,尤其是新跑步机。尽管这种噪声可能不会完全消失,但会随着时间推移而不断减小。皮带会随着时间而不断拉长,从而导致跑步带能更加平稳地跨在滚轴上。

### 为什么我买的跑步机要比商店里的跑步机声音大?

所有健身产品在大型商场展厅中似乎都显得更加安静,因为那里一般比您家里存在更多的背景噪声。此外,铺有地毯的混凝土地板要比木地板的混响效果更低。有时,厚厚的橡胶垫会有助于降低通过地板传播的混响。如果健身产品靠近墙壁放置,将会产生更多的反射噪声。

### 在什么情况下噪声应引起注意?

只要跑步机发出的声音不比一般的交谈声音大,这种噪声就是正常的。

## 基本故障排除

**故障:**控制台不亮。

**解决方案:**确认以下情况:

ON/OFF 开关上的红灯是否亮起?

注:有些型号的跑步机上没有可亮起的开关。在这种情况下,请继续下面的“是”与“否”解决方案。

如果“是”:

- 关闭电源,拔出电源线并等待 60 秒钟。拆下电机盖。在继续操作之前请稍候,直至电机控制板上的所有红色 LED 灯熄灭。接着,确认下部板的连接线未松开或断开。
- 仔细检查所有连接均牢固,尤其是控制台线缆。拔出然后重新连接控制台线缆以进行确认。
- 确保控制台线缆未被刺穿或损坏。

- 插接好跑步机, 开启电源开关, 查看电机控制板上是否有亮起的 LED 灯。

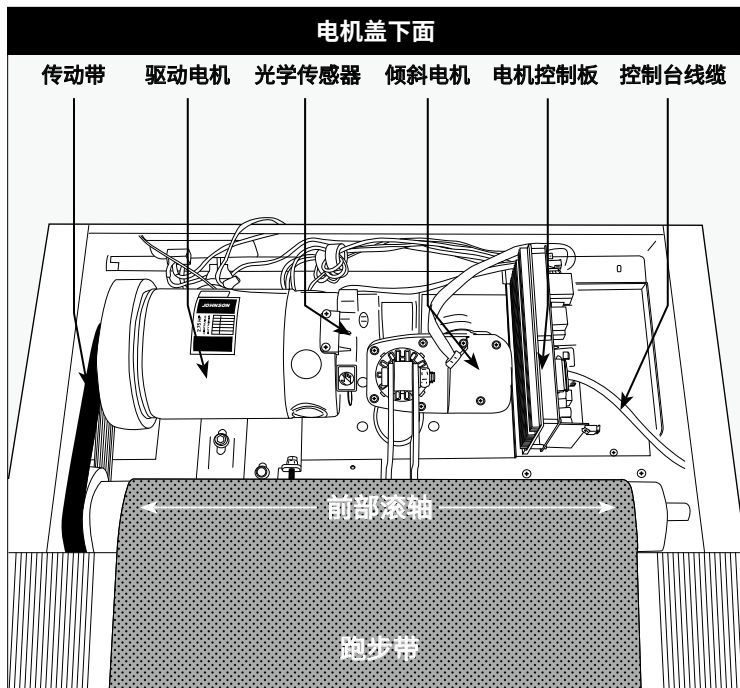
如果“否”:

- 确认所插接的插座是否工作正常。仔细检查断路器有无跳闸, 是否位于专用的 15 A 电路上, 且未使用带漏电保护 (GFCI) 的插座, 同时未插接在插线板/浪涌电压保护器或延长线上。
- 确认电源线未被刺穿或损坏, 且正确插接在插座和机器上。
- 确认电源开关转至 ON (开启) 位置。

**故障:** 控制台显示 SAFETY KEY OFF (安全钥匙关闭), 或仅显示短划线。

**解决方案:** 确认以下情况:

- 确认安全钥匙牢固插入到位。
- 如果使用磁性钥匙, 应确保钥匙已磁化。



# 故障排除

## 基本故障排除

**故障：**跑步带不移动或仅短时移动，但控制台正常工作。

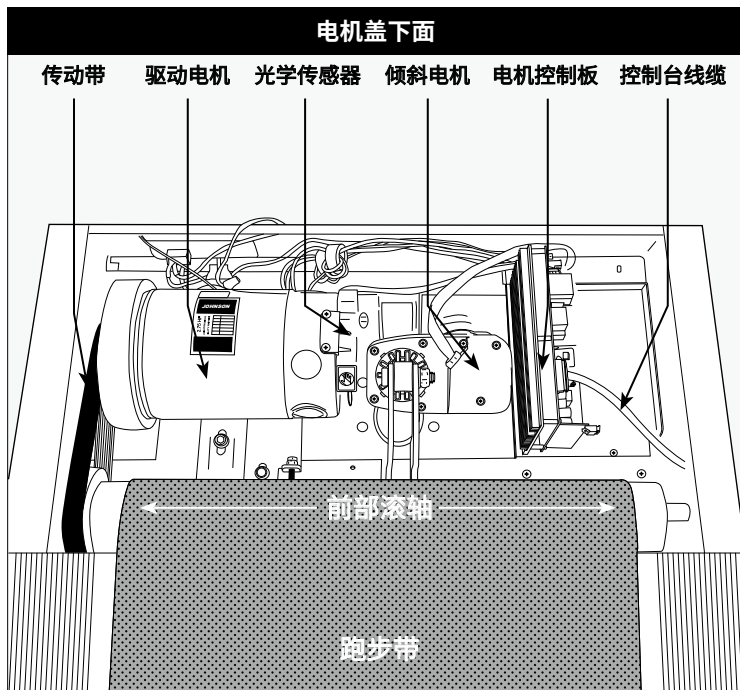
**解决方案：**确认以下情况：

- 确保遵循本用户手册中接地说明和基本操作的建议以及电源指南。本装置应位于专用的 15 A 电路上，且不得使用带漏电保护 (GFCI) 的插座。请勿将机器插在插线板/浪涌电压保护器或延长线上。
- 检查跑步带是否移动。如果跑步带移动，则记下它在停止前所移动的距离或时间。
- 尝试用手移动跑步带。如果无法移动，则说明传动带可能已脱开，或者电机轴承可能卡塞。
- 关闭跑步机电源并从插座中拔出插头。拧下十字头螺钉，卸下机器前端的塑料电机盖。检查传动带是否正确对齐。
- 在电机盖打开的情况下，检查电线和线缆连接，确认它们在运输或组装期间有无松开或断开。确保连接牢固，且电线未出现卷曲、损坏、断开或烧焦现象。

**故障：**倾斜装置不移动、不降低，或者倾斜度似乎不正确。

**解决方案：**确认以下情况：

- 确保遵照本跑步机操作手册第 4 和第 5 页上的建议及电源指导进行操作。本装置应位于专用的 15 A 电路上，且不得使用带漏电保护 (GFCI) 的插座。请勿将机器插在插线板/浪涌电压保护器或延长线上。
- 确保在按下坡度按钮时，控制台显示屏上会显示相应的变化。
- 关闭跑步机电源并从插座中拔出插头。确认支撑杆顶端的控制台线缆连接均牢固。确保所有多色电线均已完全嵌入到线束中。
- 拧下十字头螺钉，卸下机器前端的塑料电机盖。检查电线和线缆连接，确认它们在运输或组装期间有无松开或断开。确保连接牢固，且电线未出现卷曲、损坏、断开或烧焦现象。



**故障：**扬声器不出声，但使用耳机时一切正常。

**解决方案：**确认以下情况：

- 关闭跑步机电源并从插座中拔出插头。拧下十字头螺钉，卸下机器前端的塑料电机盖。
- 检查扬声器线路板的电线和线缆连接（在电机控制板附近）。

**故障：**跑步机断路器在锻炼期间会跳闸。

**解决方案：**确认以下情况：

- 确保跑步机插接在专用的 15 A 电路上。
- 确认未将机器插接在延长线或浪涌电压保护器上。
- 确认机器未插接在带漏电保护 (GFCI) 的插座上或位于带有漏电保护 (GFCI) 插座的电路上。

**故障：**锻炼过程中，跑步带未保持居中位置。

**解决方案：**确认以下情况：

- 确保跑步机位于平整的地面上。
- 确认跑步带正确张紧且居中（有关详细说明，请参阅“跑步带张紧”和“跑步带居中”部分）。

**故障：**运转速度似乎不准确。

**解决方案：**

- 关闭跑步机电源并从壁式插座中拔出插头。
- 用十字螺丝刀拧下电机盖上的螺钉。
- 确认光学传感器已插接在电机控制板中。
- 检查速度传感器线缆/连接有无明显损坏。

## 基本故障排除

问题: 在较高的坡度斜度水平, 会显示一条内容为“速度范围错误-结束训练”的消息。

解决方案:

- 这是一项安全功能, 当由于跑带上的负载和较高的坡度而导致速度超出范围时, 器械会自动切断驱动电机的电源
- 为防止锻炼自动结束, 请降低坡度百分比。

## 心率故障排除 (仅限心率握把)

检查您的锻炼环境有无干扰源, 例如荧光灯、计算机、地下栅栏、家庭安全系统或包含大型电机的家用电器。这些物品可能会导致心率读数不稳定。

在以下情况下, 读数可能会不稳定:

- 心率把手握得过紧。握住心率把手时, 试图保持适中的压力。
- 锻炼时由于不停地握住心率把手, 导致不断的移动和振动。当发现收到的心率读数不稳定时, 试图通过长握心率把手的方式来监测心率。
- 在锻炼期间喘粗气。
- 佩戴的戒指阻碍了手部运动。
- 双手干冷。试图通过双手摩擦生热的方式来滋润手掌。
- 用户患有严重心律不齐病症。
- 用户患有动脉硬化或未梢循环障碍病症。
- 手掌测量部位的皮肤特别厚。

## 需要帮助?

如果此故障排除部分未能修复故障，应停止使用并关闭电源。



**请联系客户技术支持部。**

致电客户支持时，可能会被问到以下信息。请准备好这些内容：

- 型号名称
- 序列号
- 购买凭证

可能问到的一些常见故障排除问题包括：

- 该故障已出现多长时间？
- 每次使用都会出现该故障吗？每个用户都遇到过该故障吗？
- 您所听到的噪声是从前端发出的，还是从后端发出的？  
是哪一种噪声（砰砰声、吱嘎声、尖叫声、吱吱声等）？
- 是否已按照维护计划对机器进行了维护？

通过回答上述问题及其他相关问题，技术人员就可以为您发来合适的更换件并进行必要的维修保养，以便让您的跑步机重新运转起来！

## SFT3.1 RED INFO

| RF Module Model | RF Module Type     | Frequency                | Transmitter H-field requirements |
|-----------------|--------------------|--------------------------|----------------------------------|
| JCP-3B-1001A001 | WiFi2.4 + BT & BLE | WiFi 2.4G, BT & BLE 2.4G | 5.0dBm                           |

## DE/UK REPRESENTATIVE CONTACT INFO



EU Web Contact



UK Web Contact

## Simplified Declaration of Conformity

Johnson Health Tech (including Johnson Health Tech Co. Ltd., Johnson Industries Shanghai, and Johnson Industries Viet Nam), having an Authorized Representative located in the below locations, declares under our sole responsibility that the product accompanied by this Simplified Declaration meets the essential requirements of the EU and UK directives, including the requirements of the RED Directive (2014/53/EU) and the Radio Equipment Regulations 2017 (UK).

## Déclaration de conformité simplifiée

Johnson Health Tech (y compris Johnson Health Tech Co. Ltd, Johnson Industries Shanghai, et Johnson Industries Viet Nam), ayant un représentant autorisé situé dans les localités ci-dessous, déclare sous sa seule responsabilité que le produit accompagné de cette déclaration simplifiée répond aux exigences essentielles des directives de l'UE et du Royaume-Uni, y compris les exigences de la directive RED (2014/53/EU) et de la réglementation sur les équipements radio 2017 (Royaume-Uni).

## Vereenvoudigde conformiteitsverklaring

Johnson Health Tech (inclusief Johnson Health Tech Co. Ltd., Johnson Industries Shanghai en Johnson Industries Viet Nam), met een geautoriseerde vertegenwoordiger op de onderstaande locaties, verklaart op eigen verantwoordelijkheid dat het product dat vergezeld gaat van deze vereenvoudigde verklaring voldoet aan de essentiële vereisten van de EU- en Britse richtlijnen, waaronder de vereisten van de RED-richtlijn (2014/53/EU) en de Radio Equipment Regulations 2017 (VK).

The Authorised Representative for the EU is:  
**Johnson Health Tech. GmbH**  
 Europaallee 51, D-50226 Frechen, Germany  
 Telephone: +49 (0) 2234/9997-100

Le représentant autorisé pour l'UE est:  
**Johnson Health Tech. GmbH**  
 Europaallee 51, D-50226 Frechen, Allemagne  
 Téléphone : +49 (0) 2234/9997-100

De geautoriseerde vertegenwoordiger voor de EU is:  
**Johnson Health Tech. GmbH**  
 Europaallee 51, D-50226 Frechen, Duitsland  
 Telefoon : +49 (0) 2234/9997-100

The Authorised Representative for the UK is:  
**Johnson Health Tech. Digital UK Limited**  
 Unit 2, 40.40 Link, Mill End Road,  
 High Wycombe, HP12 4AX,  
 United Kingdom

Le représentant autorisé pour R.-U. est:  
**Johnson Health Tech. Digital UK Limited**  
 Unité 2, 40.40 Link, Mill End Road,  
 High Wycombe, HP12 4AX,  
 Royaume-Uni

De geautoriseerde vertegenwoordiger voor de VK is:  
**Johnson Health Tech. Digital UK Limited**  
 Eenheid 2, 40.40 Link, Mill End Road,  
 High Wycombe, HP12 4AX,  
 Verenigd Koninkrijk

## DE/UK REPRESENTATIVE CONTACT INFO



EU Web Contact



UK Web Contact

**Vereinfachte  
Konformitätserklärung**

Johnson Health Tech (einschließlich Johnson Health Tech Co. Ltd., Johnson Industries Shanghai und Johnson Industries Vietnam) erklärt mit einem autorisierten Vertreter an den unten aufgeführten Standorten in alleiniger Verantwortung, dass das dieser vereinfachten Erklärung beiliegende Produkt die grundlegenden Anforderungen der EU- und britischen Richtlinien erfüllt, einschließlich der Anforderungen der RED-Richtlinie (2014/53/EU) und der Funkanlagenverordnung 2017 (UK).

**Dichiarazione di conformità  
semplificata**

Johnson Health Tech (incluse Johnson Health Tech Co. Ltd., Johnson Industries Shanghai e Johnson Industries Viet Nam), con un rappresentante autorizzato con sede nelle sedi sotto indicate, dichiara sotto la propria esclusiva responsabilità che il prodotto corredato dalla presente Dichiarazione semplificata soddisfa i requisiti essenziali delle direttive UE e del Regno Unito, inclusi i requisiti della Direttiva RED (2014/53/UE) e del Regolamento sulle apparecchiature radio del 2017 (Regno Unito).

**Declaração Simplificada de  
Conformidade**

A Johnson Health Tech (incluindo a Johnson Health Tech Co. Ltd., a Johnson Industries Shanghai e a Johnson Industries Viet Nam), tendo um Representante Autorizado localizado nos locais abaixo indicados, declara sob a nossa exclusiva responsabilidade que o produto acompanhado por esta Declaração Simplificada cumpre os requisitos essenciais das diretivas da UE e do Reino Unido, incluindo os requisitos da Diretiva RED (2014/53/UE) e o Regulamento de Equipamentos de Rádio de 2017 (Reino Unido).

**Declaración Simplificada de  
Conformidad**

Johnson Health Tech (incluyendo Johnson Health Tech Co. Ltd., Johnson Industries Shanghai y Johnson Industries Viet Nam), con un Representante Autorizado ubicado en las ubicaciones indicadas a continuación, declara bajo su exclusiva responsabilidad que el producto acompañado por esta Declaración Simplificada cumple con los requisitos esenciales de las directivas de la UE y el Reino Unido, incluyendo los requisitos de la Directiva RED (2014/53/UE) y el Reglamento de Equipos Radioeléctricos de 2017 (Reino Unido).

Der Bevollmächtigte für die EU ist:  
**Johnson Health Tech. GmbH**  
Europaallee 51, D-50226 Frechen,  
Deutschland  
Telephone: +49 (0) 2234/9997-100

Il rappresentante autorizzato per l'UE è:  
**Johnson Health Tech. GmbH**  
Europaallee 51, D-50226 Frechen,  
Germania  
Téléphone : +49 (0) 2234/9997-100

O Representante Autorizado para a UE é:  
**Johnson Health Tech. GmbH**  
Europaallee 51, D-50226 Frechen,  
Alemanha  
Telefoon : +49 (0) 2234/9997-100

El representante autorizado para la UE es:  
**Johnson Health Tech. GmbH**  
Europaallee 51, D-50226 Frechen,  
Alemania  
Telephone: +49 (0) 2234/9997-100

The Authorised Representative for the UK is:  
**Johnson Health Tech. Digital UK Limited**  
Unit 2, 40.40 Link, Mill End Road,  
High Wycombe, HP12 4AX,  
United Kingdom

Le représentant autorisé pour R.-U. est:  
**Johnson Health Tech. Digital UK Limited**  
Unité 2, 40.40 Link, Mill End Road,  
High Wycombe, HP12 4AX,  
Royaume-Uni

De geautoriseerde vertegenwoordiger voor de VK is: **Johnson Health Tech. Digital UK Limited**  
Eenheid 2, 40.40 Link, Mill End Road,  
High Wycombe, HP12 4AX,  
Verenigd Koninkrijk

El representante autorizado para el Reino Unido es:  
**Johnson Health Tech UK Ltd**  
Trent House  
234 Victoria Road,  
Fenton Stoke on Trent,  
Staffordshire ST4 2LW

